



## Kooperation ORTEMA-ADAC Pfalz im Bereich Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung

### 1) Die Kooperation ORTEMA-ADAC Pfalz umfasst folgende Leistungen

<b>Spiroergometrie:</b>	Bestimmung der <b>Ausdauer-Leistungsfähigkeit</b> (Stufentest auf Laufband oder Fahrrad) und des <b>Energiestoffwechsels</b> (Kohlenhydrat- u. Fettverbrennung), Körperanalyse
<b>Laktatdiagnostik:</b>	Bestimmung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit (Stufentest auf Laufband oder Fahrrad) mittels einer Laktatmessung, Körperanalyse
<b>Kraftdiagnostik:</b>	Computergestützter <b>Maximalkrafttest</b> Test der Rumpf- u. Beinmuskulatur, Ermittlung von Dysbalancen, Vergleich mit Normwerten
<b>FMS-Test:</b>  <b>Neu</b>	<b>Functional Movement Screen</b> Standardisiertes Testverfahren zur <b>Analyse von Bewegungsmustern</b> hinsichtlich Asymmetrien, Muskeldysbalancen und, Bewegungseinschränkungen mit dem <b>Ziel der Verletzungsprophylaxe</b>
<b>Komplettdiagnostik mit Spiroergometrie:</b>	<b>Spiroergometrie</b> (siehe oben), Computergestützter <b>Maximalkrafttest</b> , <b>Beweglichkeitstest</b> , <b>Koordinationstest</b> , <b>Sprungkrafttest</b> , Körperanalyse
<b>Komplettdiagnostik mit Laktatmessung:</b>	<b>Laktatdiagnostik</b> (siehe oben), Computergestützter <b>Maximalkrafttest</b> , <b>Beweglichkeitstest</b> , <b>Koordinationstest</b> , <b>Sprungkrafttest</b> , Körperanalyse
<b>Testkombination für Ausdauersportler</b>	Kombination aus Spiroergometrie und Laktatdiagnostik
<b>Trainingsplanung</b>	
<b>Trainingsprogramm</b> (versch. Varianten möglich)	Erstellung eines <b>individuellen, sportart-spezifischen Trainingsprogramms</b> für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit