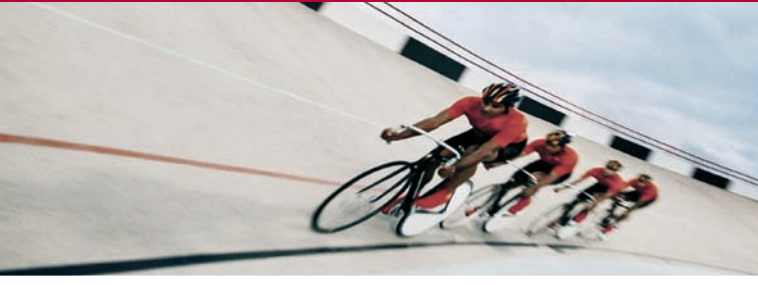
Zentrum für Sportdiagnostik

Fachbereich der Simssee Klinik

Sport- und Rehabilitationsdiagnostik



Gesundheitswelt Chiemgau

Leistungsdiagnostik und Trainings- bzw. Rehabilitationsbetreuung

Leistungsdiagnostik ist nicht nur ein Privileg des Hochleistungssportlers. Sie dient auch der Förderung der Rehabilitationsprozesse sowie der individuellen Trainings- und Leistungssteuerung im Breiten- und Gesundheitssport.

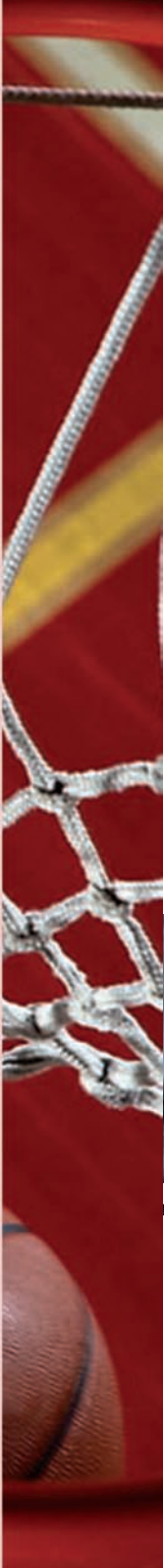
Ausgerichtet auf Ihre individuellen Bedürfnisse bieten wir Ihnen sportart- oder präventionsspezifische Analyseprogramme an. Unser Ziel ist es, Sie mit unserem Know-how im Trainings- oder Rehabilitationsprozess zu unterstützen.

Unser Team mit langjähriger Erfahrung im Spitzen-, Breiten- und Gesundheitssport steht Ihnen bei der Realisierung Ihrer Ziele zur Seite.

Leistung analysieren – Leistung steuern – Leistung steigern

- **Leistungsdiagnostik als Teil des Rehabilitationsprozesses**
  Die leistungsdiagnostischen Untersuchungen dienen dem optimalen Rehabilitationsprozess sowie der Optimierung Ihrer individuellen Therapie.

- **Leistungsdiagnostik im Sport**
  Sowohl Sportprofis als auch Amateursportlern bieten wir sportartspezifische Verfahren und Beratung für alle Bereiche des Sports, mit dem Ziel eines strukturierten, zielgerichteten und effektiven Trainings.



Leistungsspektrum

Biomechanik

- **Kinematik** (Videoanalysen etc.) zur Bestimmung der technischen Fertigkeiten beim Sportler und zur Optimierung der Bewegungsmuster beim Patienten.
- **Dynamik** (Kraftmessungen etc.) zur Bestimmung von Schnelligkeit, Kraft sowie technischer Fertigkeiten beim Sportler und zur Erkennung von verletzungs- und operationsbedingten Kraftdefiziten beim Patienten.
- **Leistungsphysiologie** (Ausdauertestverfahren) zur Bestimmung energetischer Prozesse, von Ausdauerleistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

Trainingssteuerung/Trainingswissenschaft

Die sportwissenschaftliche Betreuung und Beratung von Sportlern und Trainern bzw. Patienten umfasst leistungsdiagnostische Untersuchungen und deren Analyse zur kontinuierlichen Trainings- bzw. Therapiesteuerung und Leistungsoptimierung.

Physiotherapie

Voraussetzung für das Erreichen sportlicher Höchstleistungen ist die optimale gesundheitliche Verfassung des Athleten. Um die für die persönliche Leistungsentwicklung notwendige Balance zwischen körperlicher Belastung und anschließender Regeneration sicherzustellen, werden die Sportler von qualifizierten Sportphysiotherapeuten trainings- und wettkampfbegleitend versorgt.

Sportmedizin

Im Mittelpunkt des sportmedizinischen Leistungsangebots stehen regelmäßige Grunduntersuchungen, leistungsdiagnostische Tests sowie Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation. Es werden die Belastungs- und Leistungsfähigkeit ermittelt sowie Therapie-/Trainingsabläufe und Wettkampfbelastungen analysiert.

Sportpsychologie

In der Sportpsychologie werden die psychischen Leistungsvoraussetzungen sowie die Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit festgestellt und ggf. weiter verbessert. Im Vordergrund steht dabei die Konzentration im Beruf, Training und Wettkampf, der Aufbau von Selbst- und Leistungsvertrauen sowie Leistungsmotivation und Stabilität in Beruf und Wettkampf.

Ernährungsberatung

Optimale Ernährung ist eine der am häufigsten unterschätzten Vorraussetzungen für körperliche Höchstleistungen. Ziel der Beratungen ist es, eine bestmögliche Ernährung hinsichtlich Leistungsfähigkeit und Regeneration zusammenzustellen.

Testverfahren und Trainingsverfahren

Mit unserem umfassenden Leistungsspektrum sprechen wir sowohl Patienten, Breiten- und Gesundheitssportler, als auch den Hochleistungssportler an.

- **Laktatstufentest**
  Sportartspezifischer Stufentest auf dem Laufband oder Fahrradergometer, bei dem die aerob-anaeroben Schwellenleistungen sowie die maximale Leistungsfähigkeit bestimmt werden.

- **Peak Power Test**
  Anaerober maximaler Kraftausdauertest am Hochleistungsergometer, bei dem die hochintensiven Energieflüsse und die maximale Leistungsfähigkeit bestimmt sowie die oxidativen Fähigkeiten abgeschätzt werden.

- **Walkingtest für Anfänger und Einsteiger**
  Analog zum Laktatstufentest. Geeignet für Sporteinsteiger, Walker und Patienten.

- **Feldtestverfahren**
  Sportartspezifische Feldtests mit Herzfrequenz- und Laktatanalysen, bei denen die aerob-anaeroben Schwellenleistungen sowie die maximale Leistungsfähigkeit bestimmt werden.

- **Ausdauertraining am Hochleistungsergometer gesteuert über Laktat**
  Vom Grundlagen- bis hin zum Kraftausdauer- und Intervalltraining. Effizientes Training gesteuert nach Laktat am Hochleistungsergometer oder am Laufband.

- **Computergesteuerte Analyse der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur und isokinetische Muskelfunktionsdiagnostik der Extremitäten**
  Isometrischer Maximalkrafttest der Bauch- und Rückenmuskulatur bzw. isokinetischer Maximalkraft-/Schnellkrafttest der Extremitätenmuskulatur zur Erkennung muskulärer Ungleichgewichte, Verhältnis Belastung – Belastbarkeit, Kraftpotential.

- **Statische und dynamische funktionelle mehrgelenkige Maximal- oder Schnellkraftmessung**
  Statischer oder dynamischer Maximalkrafttest oder Schnellkrafttest der funktionellen Beinmuskulatur. Erkennung muskulärer Ungleichgewichte, Verhältnis Belastung – Belastbarkeit, Kraftpotential.

- **Schnelligkeitsdiagnostik, Sprungkrafttests und Sprinttest**
  Klassische Sprungkraftdiagnostik zur Messung der konzentrischen und reaktiven Schnellkraftfähigkeiten. Sprinttestverfahren zur Analyse der Sprintfähigkeiten.

- **Bodenreaktionskraftmessung, Ganganalyse**
  Mehrdimensionale Bestimmung der Bodenreaktionskräfte im Gangzyklus zur Gang- und Belastungsanalyse.

- **Kinematische Video-Technikanalyse**
  Videoanalyse mehrdimensional bei Bedarf gekoppelt und synchronisiert mit weiteren Diagnosesystemen zur Analyse von Technik- und Bewegungsfertigkeiten im Sport sowie im Rehabilitationsprozess.

- **Physiotherapeutische Muskelfunktionsdiagnostik und Statiküberprüfung**
  Manualtherapeutische Untersuchung zur Erkennung muskulärer Dysbalancen und Statikprobleme der Beine, Wirbelsäule, des Beckens usw.

- **Sportmedizinische Grunduntersuchung, Beratung, Attest, Labor, EKG**
  Medizinische Grunduntersuchung zur Feststellung des Ist-Zustandes, Risikoabschätzung, Belastbarkeitsüberprüfung. Auf Anfrage inkl. Blutbild und EKG.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer Onlinetestdatenbank und Onlinetrainingsbetreuung.

Gerne geben wir Ihnen weitere Auskünfte unter:

Telefon **08053 200–954** oder

E-Mail: **info@reha-badendorf.de**

www.sportdiagnostik.info

www.gesundheitswelt.de

Gesundheitswelt Chiemgau

Die Gesundheitswelt Chiemgau AG betrachtet die Gesundheit als die wichtigste Ressource des Menschen. Sie muss heute gepflegt werden, um morgen zur Verfügung zu stehen. Vor diesem Hintergrund bieten wir Ihnen ein einzigartiges Angebotsspektrum rund um die Bereiche Gesundheit und Prävention. Die professionelle Leistungsdiagnostik ist ein wesentlicher Teil dieses umfassenden Gesamtkonzeptes.

Chiemgau Thermen	www.chiemgau-thermen.de
Klinik St. Irmingard	www.st-irmingard.de
Simssee Klinik	www.simssee-klinik.de
Thermenhotel Ströbinger Hof	www.stroebinger-hof.de
GWC Service	www.gwcservice.de

Ambulantes Reha- und Gesundheitszentrum Rosenheim
Simssee Klinik GmbH
Bis 31. März 2007: Luitpoldstraße 5, 83022 Rosenheim
Ab 1. April 2007: Bahnhofstraße 12, 83022 Rosenheim
Telefon 08031 39 67 60, Fax 08031 39 67 62
E-mail: info@reha-rosenheim.de

Ambulantes Reha- und Gesundheitszentrum Bad Endorf
Simssee Klinik GmbH, Ströbinger Straße 18, D-83093 Bad Endorf
Telefon 08053 200–954, Fax 08053 200–7414
E-mail: info@reha-badendorf.de