

Wir stehen Ihnen für Fragen zu unserem Angebot und für Terminvereinbarungen gerne zur Verfügung.

Dr. med. Yvonne Franke
Ärztliche Leitung
Fachärztin für Innere Medizin

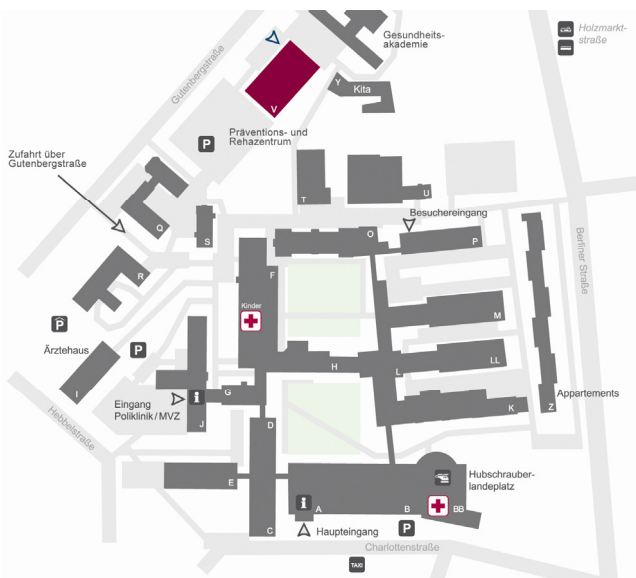
Dana König
Fachärztin für Innere Medizin, Angiologie

Dipl. oec. troph. Sandra Landvoigt
Ernährungsberatung und Zentrumsassistentz

Telefon: 0331. 241 - 7711
Fax: 0331. 241 - 7700
E-Mail: praeventionevb.de

Präventionszentrum Potsdam
Charlottenstr. 72
Zufahrt über Gutenbergstraße | Kinder-Notaufnahme
14467 Potsdam

 www.praeventionevb.de



Sportprävention im Präventionszentrum Potsdam

Leistungsdiagnostik für Breiten- und Leistungssportler



[Sportprävention und Leistungsdiagnostik]

Sie wollten schon immer wissen, ob Sie im optimalen Leistungsbereich trainieren, korrekt belasten und die Bewegungsabläufe ergonomisch ausführen? Ist Ihr Herz-Kreislaufsystem den Leistungsanforderungen und anstehenden Wettkämpfen gewachsen?

Die Antworten auf diese Fragen geben wir Ihnen im Rahmen der Angebote zur Sport- und Leistungsdiagnostik im Präventionszentrum Potsdam. Die Check-up Angebote tragen maßgeblich dazu bei, bestehende Sportrisiken rechtzeitig zu erkennen, Herz-Kreislaufkomplikationen zu reduzieren und das empfindliche Gleichgewicht des Bewegungsapparates zu stabilisieren. Sie geben gerade Leistungs- und Breitensportlern die Sicherheit, gesundheitsbewusst Sport zu treiben, die Kraft, die Ausdauer und die Koordination zu verbessern und sorgen für eine verbesserte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Alle Check-up Angebote enthalten ein abschließendes Auswertungsgespräch und eine individuelle Trainingsempfehlung, die sich an der ermittelten Leistungsfähigkeit und Ihren persönlichen Bedürfnissen orientieren.

Wir stellen Ihnen auf Wunsch auch Ihren persönlichen Leistungs-Check-up zusammen.

[Unsere Check-up Angebote]

Orthopädie-Check

Schmerzen des Bewegungsapparates sind oft Folge von Verletzungen, Fehlhaltungen und Abnutzungserscheinungen. Im Rahmen unseres Orthopädie-Checks wird die Geschichte Ihrer körperlichen Belastungen und Beschwerden erhoben und Ihr Bewegungsapparat eingehend befundbezogen untersucht. Notwendige therapeutische Maßnahmen werden Ihnen verständlich erläutert.

Kardio-Screening für Sportler

Ob Einsteiger oder fortgeschrittener Läufer, Radfahrer oder auch Kraftsportler, ein regelmäßiger Kardio-Check gibt Sicherheit für Training und Wettkämpfe auf jedem Leistungsniveau. Insbesondere bei Sport-Wiedereinsteigern ab dem 40. Lebensjahr und Sportlern mit hohen Leistungsanforderungen ist es wichtig, dass Blutdruck- und Herzfrequenzregulation regelmäßig kontrolliert und Herzrhythmusstörungen unter Belastung ausgeschlossen werden.

Mit Hilfe der Ergometrie überwachen wir Sie sicher unter kontinuierlicher EKG- und Blutdruckregistrierung bis zu Ihrer individuellen Maximalleistung. Informationen über den strukturellen Zustand Ihres Herzens gewinnen wir in der Echokardiografie (Herzultraschall). Wir vermessen die Herzgröße und die Herzmuskeldicke, stellen die Herzklappen dar und beurteilen die Pumpleistung der rechten und linken Herzkammer.

Spiroergometrie

Diese komplexe Leistungsdiagnostik ist sowohl für Sportler zur Trainingsplanung, als auch für Sportwiedereinsteiger geeignet. Mithilfe einer Fahrrad-Ergometrie oder Laufbanduntersuchung werden das Herz-Kreislauf- und Lungensystem und der Energiestoffwechsel beurteilt. Es erfolgen Atemgasanalysen, kontinuierliche Messungen der Herzfrequenz, des Blutdrucks, eine EKG-Aufzeichnung und ggf. Laktatbestimmungen. Hierdurch werden die aktuelle Leistungsfähigkeit objektiviert und Daten für die Trainingssteuerung (Sauerstoffaufnahme, respiratorischer Quotient, anaerobe Schwelle) erhoben.

Sensomotorik-Check

Die Wahrnehmung und Stabilisierung unserer Körpermitte ist entscheidend für unsere Körperhaltung und die sichere Ausführung von Bewegungen. Diese als Sensomotorik zusammengefassten Fähigkeiten sind ein komplexes Zusammenspiel zwischen Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und optimaler Muskelaktivierung. Die Effizienz dieses Systems können wir mit Hilfe von speziellen Analysegeräten messen und trainieren.