

BITTE ZUR DIAGNOSE! 3. STATION

O. k., du läufst bloß, um halbwegs fit zu bleiben. Und du radelst, weil's dir Spaß macht. Sport ist für dich einfach Fit-and-Fun-Faktor. Das nehmen wir so zur Kenntnis. Nicht aber akzeptieren wir, dass dir völlig egal ist, welche „Kosten-Nutzen-Rechnung“ bei deinem Trainingsaufwand rauskommt. Und damit sind wir beim Punkt: Lass dich überzeugen, dass du mit einer Leistungsdiagnostik in einen völlig neuen Fitnesslevel gelangst!

Zuerst verraten wir dir die sicherste Methode, wie du erkennen kannst, wo du leistungsmäßig stehst: Mach einfach in deiner Sportart bei einem Wettkampf mit – die Ergebnisliste kannst du dir dann ja als Leistungsbeweis einrahmen! Wenn du aber wissen willst, warum du eben genau auf diesem Leistungsniveau stehst und – vor allem – ob diese Leistungsbestandsaufnahme auch tatsächlich deinem Trainingseinsatz entspricht – nein, dafür reicht eine Stoppuhr nicht aus!

Das Zauberwort heißt: Leistungsdiagnostik! Und damit sind wir bei einem absoluten Phänomen in der Sportwelt angelangt. Denn was für alle Profisportler dieser Welt Fixbestand im Trainingsalltag ist, das scheuen seltsamerweise viele Hobbysportler und noch viel mehr Sportlerinnen, die ansonsten nicht genug davon bekommen, ihre Profivorbilder zu kopieren, wie der Teufel das Weihwasser.

Erklärung? Gibt's eigentlich keine! Die Kosten dieses sportmedizinisch-wissenschaftlichen Checks können es nicht sein, wenn andererseits viel Geld in Material, Trainingskurse und andere leistungsfördernde Rahmenbedingungen inves-

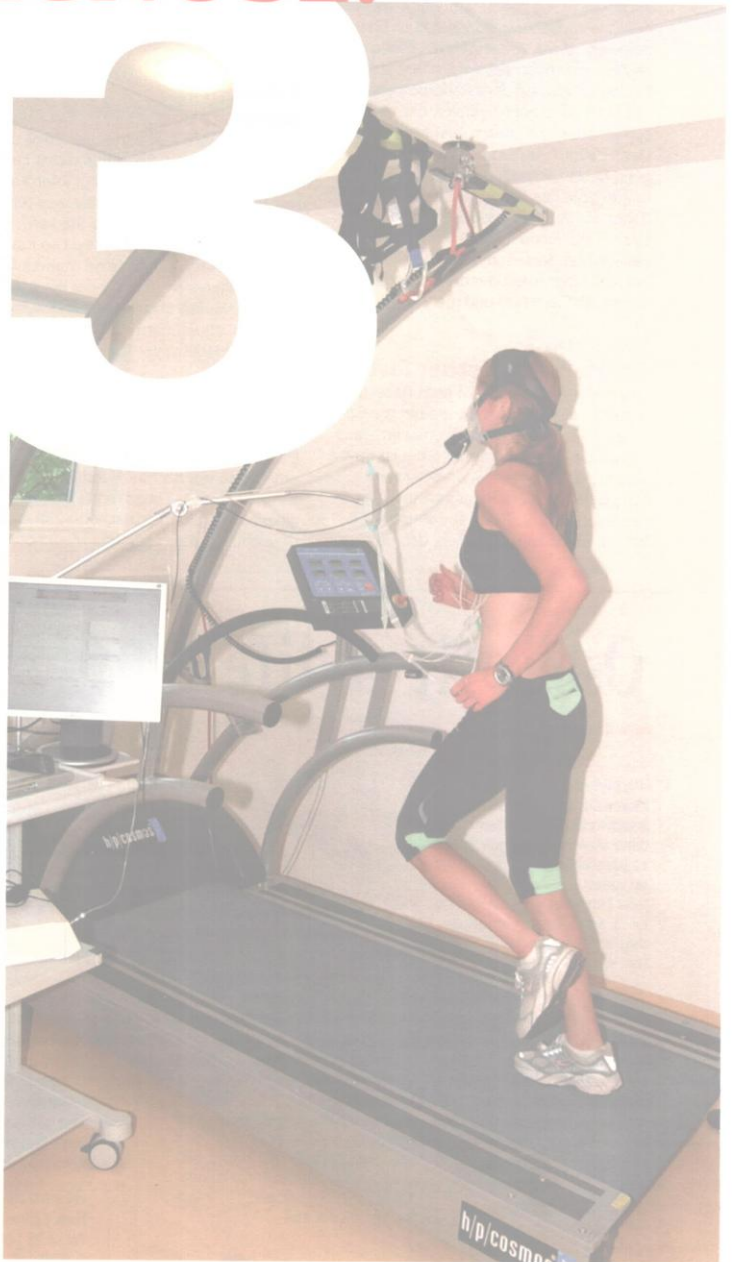
tiert wird. Die Meinung, dass das „eben nur Leistungssportler brauchen und nutzen können“, geht ebenfalls völlig ins Leere, weil (siehe oben) klarerweise auch der Gesundheitssportler wissen sollte, ob's überhaupt Sinn macht, so wie er sich abrackert und ausschwitzt. Oder sind's die fehlenden Möglichkeiten? Auch diese Erklärung ist nicht schlüssig, weil es in Österreich mittlerweile ein dichtes Netz an Experten und Instituten gibt, die eine qualitativ hochwertige Leistungsdiagnostik anbieten.

Aber diesem Beisatz „qualitativ hochwertig“ wollen wir uns hier näher widmen. Weil wir damit einerseits gleich darstellen können, wie und was bei einer richtigen Leistungsdiagnostik abläuft. Zugleich aber wissen wir natürlich auch, dass es bei der „Leistungsdiagnostik“ sehr viel Verunsicherung und Zweifel bei den Hobbysportlern gibt. Ausgelöst nicht zuletzt durch „selbst ernannte“ Experten, die mit unzureichenden Laborgeräten und Halbwissen auf Kundenfang sind.

Unser Beitrag in diesem Fitguide: Wir haben hier einen Kriterienkatalog erstellt, wie qualitative Leistungsdiagnostik ausschauen muss – mit einem Profi als Ratgeber: Mag. Michael Koller hat gemeinsam mit dem Mediziner Dr. Fritz in der Wiener „Sportordination“ bereits mehr als 1.000 Spitzen- und Hobbysportler zur medizinisch-wissenschaftlichen Diagnostik gebeten.

Kriterium 1: Medizinische Absicherung

Egal, in welchem Alter und in welcher körperlichen Verfassung der Proband ist – eine körperliche Belastung birgt immer ein Risiko mit sich. Durch eine ärztliche Betreuung kann dieses medizinische Risiko vorab geklärt werden. Müsste man dagegen vor einer Diagnostik eine „Einverständniserklärung“ unterschreiben – wie: „Ich bin gesund und übernehme die eigene Verantwortung für gesundheitliche Risiken“ –, dann Hände weg! Eine Variante: Gibt es vor Ort keinen Arzt, dann erkennt man ein seriös arbeitendes sportwissenschaftliches Institut daran, dass dieses ein ärztliches Attest verlangt. Und falls argumentiert wird, dass ein „submaximales Testverfahren“ angewendet wird: Auch bei submaximalen Belastungen sind gesundheitliche Risiken nicht auszuschließen! ❏



Kriterium 2: Mehrstuftentest

Bevor du getestet wirst, sollte der Untersucher nicht nur genau über deine gesundheitliche Verfassung, sondern auch über deine sportliche Vergangenheit sowie deine Ziele informiert sein. Beim Test auf dem Laufband oder auf dem Radergometer selbst ist dann entscheidend, dass nicht zu schnell oder zu langsam gesteigert wird. Denn dadurch verliert der Test an Aussagekraft. Und schließlich sollte das Testverfahren bzw. das Testprotokoll ja Informationen für dein weiteres Training liefern. Unser Tipp: Finde einen Anbieter, der einen Mehrstuftentest durchführt. Mehrstufen sind nicht zwei oder drei Belastungsstufen, sondern fünf und mehr.

Kriterium 3: Sportartspezifischer Test

Einen Marathonläufer auf dem Radergometer zu testen, ist nur bei einer medizinischen Abklärung empfehlenswert – aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist davon abzuraten. Erfahrene Sportler wissen, dass die muskuläre Belastung zwischen Laufen und Radfahren sehr unterschiedlich ist. Es ist kaum möglich, das Herz-

Kreislauf-System eines Läufers auf dem Rad auszubelasten, da zu schnell eine muskuläre Erschöpfung eintritt. Also beachten: Bist du Läufer, dann teste auf dem Laufband – Radfahrer gehören auf dem Rad getestet!

Kriterium 4: Interpretation

„Bitte sehr, Ihre Testwerte, viel Spaß und auf Wiedersehen.“ So geht's nicht! Lass dir deine Testwerte unbedingt interpretieren: Wie gut bist du? Wo oder was fehlte im Training? Was sind deine Stärken? Nicht ausreichend ist die Praxis so manchen Anbieters, einfach eine mehrseitige Trainingslitanei (vom Anfänger bis zum Marathonläufer) beizulegen, aber keine konkrete, strukturierte Empfehlung, mit denen ein Hobbysportler etwas anfangen kann.

Auch die Ansage: „Trainieren Sie 30 bis 180 min bei Herzfrequenz 123–160“ reicht nicht – das geht genauer! Sowohl von der Dauer als von der Intensität! In der Regel erhältst du vier bis fünf Herzfrequenzzonen für dein Training. Zudem sollte die Trainingsplanung für dein nächstes Ziel (z. B. Gewichtsreduktion oder ein Marathon) und

auf dein Zeitbudget ausgerichtet sein. Werden dir 6 Trainingseinheiten empfohlen, aber du hast nur viermal pro Woche Zeit, dann gehört der Plan durch den Experten noch vor Ort adaptiert.

Kriterium 5: Ganzheitlichkeit

Bei einer Leistungsdiagnostik solltest du mehr als nur Trainingsherzfrequenzbereiche bzw. Tempobereiche erfahren. Gibt's die Möglichkeit einer ganzheitlichen Betreuung? Einen Muskelfunktionsstest? Wie schaut es mit der Lauftechnik aus? Bekomme ich Beratung, Empfehlung über Material (Laufschuhe, Kleidung etc.)? Training und Ernährung sind ein heißes Thema für jeden Leistungsbereich – gute Leistungsdiagnostiker kennen sich auch hier aus! Nach einer Leistungsdiagnostik sollten alle diese Fragen geklärt sein, dafür gibt es bei professionellen Instituten eine Abschlussbesprechung.

Kriterium 6: Ausstattung

Dass ein leistungsdiagnostisches Institut hygienisch arbeiten soll, versteht sich von selbst. Aber auch das Laufband bzw. der



DER EXPERTE
Mag. Michael Koller arbeitet als Sportwissenschaftler in der „Sportordination“ in Wien.
www.sportordination.com

Radergometer sollte zu dir passen! Informiere dich also über die Ausstattung des Anbieters: Das Laufband sollte über einen Fallbügel mit Gurt verfügen, um eine sichere Diagnostik gewährleisten zu können. Triathleten auf einem herkömmlichen Ergometer zu testen, ist auch nicht optimal. Es gibt Ergometriesysteme, bei dem man sein eigenes Rennrad verwenden kann. Oder Anbieter haben speziell konfigurierbare Rennradergometer mit Auflegern für die passende Ergonomie wie auf dem eigenen Rad.

Ein großes Qualitätsgütekriterium kann man auch bei den Laktatmessgeräten erkennen: Handmessgeräte haben eine Schwankungsbreite von 1mmol/dl, was die Aussagekraft der Diagnostik stark beeinflussen kann. Geprüfte Laborgeräte haben eine Messtoleranz von 0,01 bis 0,03 mmol! Bei Labordiagnostiken kannst du als Proband nicht viel falsch machen – bei Feldtests solltest du dich mit den Rahmenbedingungen gut vertraut machen, um die gewünschte Tempovorgabe entsprechend zu erfüllen. Bei Aufforderungen wie „Laufen Sie zügig“ oder „Normales Dauerlauftempo“ kannst du dir ausmalen, wie genau die Testaussage sein wird.

Kriterium 7: Weiterbetreuung

Normalerweise sollten leistungsdiagnostische Institute eine gute Anlaufstelle für Trainingsplanung und Trainingssteuerung sein. Denn Faktum ist: Wenn dir jemand einen maßgeschneiderten Trainingsplan schreiben kann (und der ist auch für dich als Hobbysportler/-in Gold wert!), dann ist es dein Leistungsdiagnostiker oder ein Trainer/Sportwissenschaftler deines Vertrauens. Brauchst du (sport-)fachärztliche

Betreuung oder Spezialisten in der Bewegungsanalyse, dann sollte auch hier das Diagnostikinstitut weiterhelfen können.

Kriterium 8: Ausbildung

Vorsicht: Gerade auf dem Gebiet der Leistungsdiagnostik gibt es gar nicht so wenige Pseudo-Experten, die, grob gesagt, im eigenen Keller mit schlechter Ausstattung und angelesenem Halbwissen nebenbei ein nettes Körbergeld machen. Natürlich ist es wichtig und gut, wenn der Tester seine persönliche Erfahrung und Identifikation mit dem Sport mitbringt. Trotzdem sollen der wissenschaftliche Background und die nachweislichen Facts nicht vernachlässigt werden! Also: Überprüfe lieber im Vorfeld, ob dein Betreuer eine fundierte Ausbildung vorweisen kann – und nicht bloß ein Wochenendseminar mit Wellness-Diplom ...

Um es klarzustellen: Der Großteil der Anbieter von Leistungsdiagnostik in Österreich hat einen sehr guten Standard. Trotzdem kann ein Check nicht schaden – und mit unserer Kriterienliste bist du bei deiner Auswahl in jedem Fall auf der sicheren Seite!