

## Wussten Sie schon...

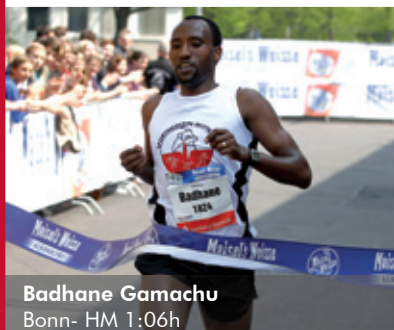
... dass **sportliche Erfolge** kein Zufall sind, sondern in weiten Teilen planbar und auch relativ gut zu realisieren sind. Die sportmedizinische **Leistungsdiagnostik** ist die Basis für die Planung und Optimierung eines sportlichen Trainings. Durch einen individuellen Belastungstest kann die körperliche Leistungsfähigkeit über die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels festgestellt werden. Der Einsatz der Leistungsdiagnostik als „**Fitness-Check**“ ist deshalb im Breiten- und Leistungssport weit verbreitet.

Für jedes sportliche Training stellt sich die Frage nach der optimalen Belas-

tungsintensität. Einerseits soll eine Überbeanspruchung durch zu hartes Training vermieden werden- andererseits soll die investierte Trainingszeit jedoch auch nicht durch eine zu geringe Trainingsintensität vergeudet werden. Die abgebildeten Sportler haben, wie viele andere auch, unsere Vorgaben aus ihrer Leistungsdiagnostik erfolgreich umgesetzt.

➤ **Deshalb gilt:**  
**Sinnvolles Ausdauertraining beginnt mit einem sportmedizinischen Leistungstest!**

Ihr Dr. Reinhard Wittke



**Badhane Gamachu**  
Bonn- HM 1:06h



**Benedikt Helbig**  
Bayr.Elite MTB



**Katja Ulbrich**  
1. DM HM Speedskaten



**Dr. Uwe Drechsel**  
Ironman Hawaii 2011/12/13



**Florian Reuschel**  
2. BL Triathlon

Kurpromenade 2 · 95448 Bayreuth

Telefon: 0921 - 51 54 71

Internet: [www.sportmedizin-wittke.de](http://www.sportmedizin-wittke.de)

