

Leistungsdiagnostik & Spiroergometrie

Dr. med. univ. Johannes Zeibig

Individuelle Diagnostik, sportphysiologische Interpretation und Trainingssteuerung.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik

Spiroergometrie + Laktatdiagnostik

550 € · ca. 60 Min.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik mit Spiroergometrie und Laktatstufentest. Bestimmt werden unter anderem VO_2max , FATmax , ventilatorische Schwellen und Laktatschwellen sowie daraus abgeleitete individuelle Trainingsbereiche.

Enthalten: Spiroergometrie, Laktatdiagnostik und persönliche sportmedizinisch-sportphysiologische Befundung. Die individuelle Trainingsplanung und weiterführende Beratung sind Bestandteil des Performance-Pakets.

Spiroergometrie + Laktatdiagnostik Performance

880 € · ca. 90 Min. + trainingsmethodische und sportphysiologische Beratung.

Leistungsdiagnostik mit persönlicher sportphysiologischer Interpretation und konkreter Übertragung der Ergebnisse in Training und Leistungsentwicklung. Zusätzlich wird der individuelle Ruhestoffwechsel mittels Atemgasanalyse bestimmt.

Enthalten: Spiroergometrie, Laktatdiagnostik, Ruhestoffwechselanalyse, persönliche sportmedizinisch-sportphysiologische Befundung sowie individuelle Trainingsempfehlung mit Beispielwoche.

Vertiefende Diagnostik

MLSS

240 € · mit Beratung 390 € · ca. 30-60 Min.

Direkte Bestimmung des maximalen Laktat-Steady-State zur präzisen Verifikation der zweiten Schwelle. Besonders geeignet für erfahrene Athletinnen und Athleten, die ihre Trainingsbereiche bereits kennen und ihre Schwellenleistung möglichst genau überprüfen möchten.

Spiroergometrie + Laktatdiagnostik + MLSS

990 € · 2 Termine

Kombination aus Spiroergometrie und Laktatdiagnostik mit zusätzlicher direkter MLSS-Bestimmung. Geeignet, wenn eine besonders präzise Schwellenbestimmung und Trainingssteuerung gewünscht wird.

Enthalten: Alle Leistungen des Performance-Pakets sowie ein zusätzlicher MLSS-Termin zur direkten Verifikation der Schwellenleistung.

WEITERE LEISTUNGEN

Ruhestoffwechselanalyse

240 € · ca. 30 Min.

Messung des individuellen Grundumsatzes mittels Atemgasanalyse - als Grundlage für Ernährungsplanung, Gewichtsmanagement und Trainingssteuerung.

Laktatdiagnostik

Basis 210 € · Performance 320 €

Laktatstufentest ohne Spiroergometrie als kompakter Einstieg in die leistungsphysiologische Diagnostik.

Belastungs-EKG

180 €

Als eigenständige Zusatzuntersuchung buchbar. In den entsprechenden Coaching-Paketen enthalten.

Sportphysiologische Einzelkonsultation

530 € · 60 Min.

Individuelle Analyse und Beratung zu Training, Regeneration, Ernährung und Leistungsentwicklung.

Performance Coaching

Preis auf Anfrage

Für Klient:innen, die über die Diagnostik hinaus eine persönliche sportphysiologisch-medizinische Begleitung und konkrete Trainingssteuerung wünschen.

Die Diagnostik bildet den Ausgangspunkt. Die weitere Betreuung wird individuell auf die Trainingsziele, die aktuelle Leistungsfähigkeit und die persönliche Situation abgestimmt.

Auf Basis der erhobenen physiologischen Daten entsteht eine individuelle Trainingsstrategie, die im Verlauf überprüft und weiterentwickelt wird.

Enthalten: Vorkonsultation, Leistungsdiagnostik, Ruhestoffwechselanalyse, Belastungs-EKG, persönliche sportmedizinisch-sportphysiologische Auswertung, individuelle Trainingsplanung und begleitende Konsultationen.

WAS WIRD GEMESSEN?

VO₂max

Maximale Sauerstoffaufnahme - zentrale Kenngröße der aeroben Leistungsfähigkeit und zugleich ein bedeutender Gesundheitsmarker.

FATmax

Intensitätsbereich maximaler Fettoxidation - relevant für Ausdauerstoffwechsel, metabolische Gesundheit und Trainingssteuerung.

VT1 / VT2

Ventilatorische Schwellen - physiologische Übergangsbereiche im Atem- und Stoffwechselverhalten und Orientierungspunkte für die Trainingssteuerung.

LT1 / LT2

Laktatschwellen - Übergangsbereiche des Laktatstoffwechsels zur Bestimmung individueller Trainingsbereiche.

Ruhestoffwechsel

Tatsächlicher Energieverbrauch in Ruhe - mittels Atemgasanalyse gemessen statt rechnerisch geschätzt.

MLSS

Maximales Laktat-Steady-State - direkte Bestimmung der höchsten Belastungsintensität mit stabiler Laktatkonzentration.

Termine & Kontakt

0676 50 55 250 · office@zeibig.at

Wipplingerstraße 23, 1010 Wien · Untere Donaustraße 21, 1020 Wien