

Wallenborn Sporthopädie GmbH – Ihr Partner für Sport und Gesundheit

Sprint, Sprung und Ausdauer

Zum Jahresbeginn starteten die Jugend- und Lizenzspieler des 1. FC Köln wieder mit umfangreichen Sprint-, Sprung- und Ausdauer tests in die Vorbereitung auf die Rückrunde der Saison 2011|2012. Unter der Federführung des NetCologne-SportsLab, verantwortlich für Video- und Gegneranalyse, Scouting und Leistungsdiagnostik beim 1. FC Köln, besuchten im Januar ca. 70 Spieler und Spielerinnen des 1. FC Köln die Räumlichkeiten der Wallenborn Sporthopädie in Köln Deutz zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Jeder Spieler absolvierte im Rahmen dieser Untersuchung einen Laufbandtest mit stufenförmig ansteigender Belastung. Die Untersuchung im Labor bietet die Möglichkeit, neben Laktat und Herzfrequenz auch die Atemgaswerte der Spieler zu bestimmen. Auf der Grundlage der Laktatwerte und der maximalen Sauerstoffaufnahme kapazität (Atemgasanalyse) wird die Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. die Leistungsfähigkeit des Energiestoffwechsels unter Belastung bestimmt. Basierend auf den ermittelten Sprint-, Sprung- und Ausdauerwerte werden individuelle Stärke- und Schwächeprofile erstellt. „Diese sind – gerade im Jugendbereich - eine wichtige Hilfe bei der individuellen Belastungssteuerung in der Vorbereitung auf die kommende Rückrunde

und der langfristigen konditionellen Entwicklung der Nachwuchsspieler“ so Marc Humpert, Diplom-Sportwissenschaftler und Leiter des Diagnostik- und Trainingszentrum der Wallenborn Sporthopädie. Die Atemgasanalyse, auch Spirometrie genannt, dient jedoch nicht nur im Leistungssport der Optimierung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Die Bestimmung der maximalen Fettverbrennung erlaubt Gesundheitssportlern ein effektives Training z. B. zur Gewichtsreduktion. Ambitionierte Hobbysportler profitieren von einer individuellen Trainingssteuerung und einer optimalen Belastungssteuerung in der Wettkampfvorbereitung. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Wallenborn Sporthopädie GmbH, um fit und beschwerdefrei in den

Frühling zu starten. Die Wallenborn Sporthopädie GmbH ist seit vielen Jahren Partner des 1.FC Köln nicht nur für den Bereich der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. Das Angebot beinhaltet neben Bewegungsanalyse und Körperstatikvermessung auch die individuelle Versorgung mit (Sport-)Einlagen sowie alle Regelleistungen der Krankenkassen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet (www.wallenborn.de), direkt vor Ort (Wallenborn Sporthopädie GmbH, Helenenwallstr. 12, 50679 Köln) oder telefonisch unter 0221/9810360.

