



Wettkampfleistung durch einen speziell auf die Sportart abgestimmten Ernährungsplan optimieren

Wenn Sie Ihre Wettkampfleistungen verbessern wollen, dann empfehlen wir Ihnen zusätzlich ein Ernährungs-Coaching, bei dem Sie individuelle Ernährungspläne erhalten und persönlich betreut werden. Wir analysieren Ihre bisherigen Essgewohnheiten und zeigen Ihnen, wie Sie diese in eine gesunde und nachhaltige Lebensweise umwandeln können. Die Ernährungspläne mit dem Ziel der Leistungsoptimierung werden sportartspezifisch erstellt und an die jeweiligen Trainings- bzw. Wettkampfphasen angepasst. Dies findet regelmäßig in Form von persönlichen Coachings mit einem Ernährungsberater und ehemaligen Leistungssportler (Rennrad und Kraftsport) statt.

Ihre Vorteile:

- Persönlich zugeschnittene Einzel-Coachings
- Regelmäßiger E-Mail Support
- Analyse der Essgewohnheiten
- Körperfettanalyse
- Individuelle und sportartspezifische Ernährungspläne
- Genaue Angaben zur Nährstoffzufuhr
- Empfehlungen zu Nahrungsergänzungsmitteln



Ernährungs-Coaching über 8 oder 12 Wochen

8 Wochen Ernährungs-Coaching beinhalten:

1 Stunde Beratung, 2 individuelle Ernährungspläne, bei Bedarf regelmäßiger E-Mail Support

12 Wochen Ernährungs-Coaching beinhalten:

1 Stunde Beratung, 3 individuelle Ernährungspläne, bei Bedarf regelmäßiger E-Mail Support



- ① ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- ② OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen
Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- ③ ORTEMA - Medical Fitness & Gesundheit, Leistungsdiagnostik, Rehabilitation & Therapie

P Parkplätze im Parkhaus



- Orthopädie-Schuh-Technik
- Einlagen-Technik
- Bandagen-Technik
- Rumpforthesen-Technik
- Prothesen-Technik
- Orthesen-Technik
- Knieorthesen-Technik
- Sport-Orthopädie

- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Rehasport
- Nachsorge
- Bewegungsbad

- Medical Fitness
- Gesundheitskurse
- Aqua Fitness
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung
- Wellnessmassagen

- Entwicklung
- Protektion & Prävention
- Motobike
- Eishockey
- Ski
- Ballsport
- Bike
- Behindertensport

Öffnungszeiten Leistungsdiagnostik:

Montag, Dienstag	8:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch	7:00 bis 20:00 Uhr
Donnerstag	8:00 bis 19:00 Uhr
Freitag	7:00 bis 18:00 Uhr



ORTEMA GmbH · Medical Fitness & Gesundheit
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

Tel. +49 7145 - 91 53 770 · Fax 07145 91 53960 · leistungsdiagnostik@ortema.de
www.ortema-medicalfitness.de

& Trainingsplanung



Spiroergometrie • Laktatdiagnostik • Maximalkraftmessung • Koordination • Beweglichkeit • Ernährung



Medical Fitness & Gesundheit



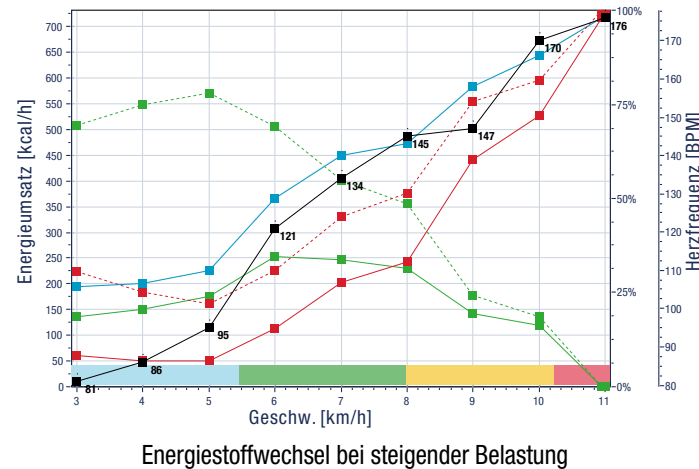
Wie fit bin ich, wo liegen meine Leistungsgrenzen und wie kann ich mein Training optimieren?

Wir alle haben unterschiedliche Ziele. Leistungssportler peilen Bestzeiten an, Hobbysportler wollen etwas für ihre Gesundheit tun oder ein paar Kilo verlieren. Oft stellen sich die gewünschten Erfolge nicht ein, da aus dem Bauch heraus trainiert wird, die Trainingsintensitäten nicht stimmen oder die Inhalte nicht optimal aufeinander abgestimmt sind.

Studien zufolge:

- haben gerade Sporteinsteiger oft nicht das richtige Belastungsempfinden
- trainieren 95% der Freizeitsportler falsch. Sie belasten sich zu hoch (85%) oder zu niedrig (10%)
- absolvieren leistungsorientierte Sportler zu hohe Trainingsumfänge und -intensitäten, anstatt Trainingsreize und Pausen gezielter zu setzen und so die Leistung zu steigern

Deshalb ist eine Leistungsdiagnostik für den Einsteiger ebenso wichtig wie für den Breiten-, Gesundheits- oder Leistungssportler. Wir bieten umfassende sportmedizinische Leistungsdiagnostik an computergesteuerten Geräten an.



Der Leistungstest kann folgende Inhalte umfassen

- **Spiroergometrie:** Atemgasanalyse zur Bestimmung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit und des Energieeffwechsels (Kohlenhydrat- und Fettverbrennung) als Stufentest auf Laufband oder Fahrradergometer
- **Laktatdiagnostik:** Bestimmung des Laktatanstiegs bei zunehmender Belastung als Stufentest auf dem Laufband oder Fahrrad-Ergometer
- **Testkombination Spiroergometrie und Laktatmessung**
- **Isometrische Maximalkraftmessung:** Testet die Kraft verschiedener Muskelgruppen (Rumpf, Beine) und vergleicht diese mit einander (z.B. Verhältnis Bauch- zu Rückenmuskulatur)
- **Körperanalyse:** Bestimmung von Muskelanteil und Fettgehalt des Körpers
- **Koordinations- und Beweglichkeitstests:** Geben Aufschluss über wichtige Trainingsinhalte

Zum Abschluss besprechen wir mit Ihnen ausführlich Ihre Testergebnisse. Je exakter Sie ihre Ziele festlegen wollen, desto entscheidender ist ein individueller Trainingsplan und ein entsprechendes Ernährungs-Coaching, um diese Ziele zu erreichen.

Auf Wunsch erstellen wir Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, welches in regelmäßigen Abständen angepasst wird.

Darin werden die entscheidenden Hinweise für ein optimales (Heim-)Training vermittelt und praxisorientierte Informationen gegeben.

Für den engagierten Sportler bieten wir auf Anfrage auch eine wettkampforientierte Tagestrainingsplanung an.



Unsere Sportwissenschaftler beraten Sie gerne und helfen Ihnen dabei, den optimalen Test auszuwählen:
07145 - 91 53 770 oder leistungsdiagnostik@ortema.de

Leistungsdiagnostik

Angebot	Inhalte	Preis €
Spiroergometrie	Bestimmung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit und des Energiestoffwechsels (Kohlenhydrat- u. Fettverbrennung), Körperanalyse	144,-
Laktatdiagnostik	Bestimmung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit mittels einer Laktatmessung, Körperanalyse	114,-
Kraftdiagnostik	Computergestützter Maximalkrafttest	114,-
Komplettdiagnostik mit Spiroergometrie	Spiroergometrie, Computergestützter Maximalkrafttest, Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Körperanalyse	259,-
Komplettdiagnostik mit Laktatmessung	Laktatdiagnostik, Computergestützter Maximalkrafttest, Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Körperanalyse	229,-
Ausdauer- und Kombination	Kombination aus Spiroergometrie und Laktatdiagnostik	249,-
Komplettdiagnostik mit Ausdauer- und Kombination	Kombination aus Spiroergometrie und Laktatdiagnostik, Computergestützter Maximalkrafttest, Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Körperanalyse	369,-

Trainingsplanung

Angebot	Inhalte	Preis €
Trainingsprogramm (versch. Varianten möglich)	Erstellung eines individuellen, sportartspezifischen Trainingsprogramms für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination	ab 99,-

Ernährungs-Coaching

Angebot	Inhalte	Preis €
8 Wochen	Beratung, Erstellung von 2 individuellen Ernährungsplänen, bei Bedarf regelmäßiger E-Mail Support	220,-
12 Wochen	Beratung, Erstellung von 3 individuellen Ernährungsplänen, bei Bedarf regelmäßiger E-Mail Support	300,-

Stand 07/2017 (Preise inkl. gesetzl. MwSt. / Änderungen vorbehalten)