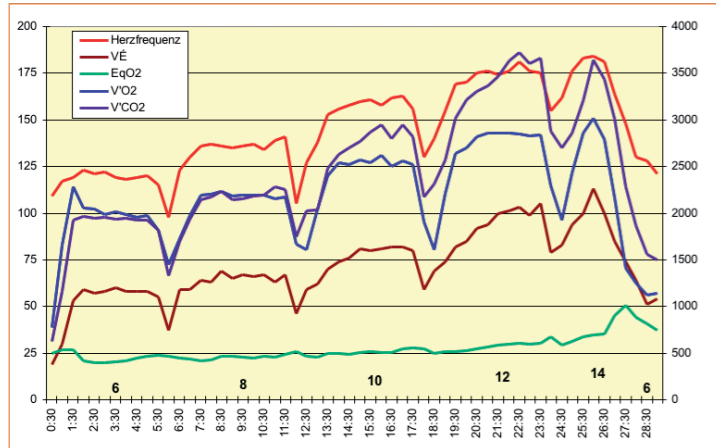


Gesund, effizient und erfolgreich Trainieren

Lernen Sie Ihre individuellen Voraussetzungen kennen

Unsere Angebote richten sich an Anfänger, Breiten- und Freizeitsportler, Hochleistungssportler bis hin zu Rehasportlern.



Spiroergometrie in der kardiopulmonalen Diagnostik

Bei uns werden Sie optimal betreut

Über Jahre haben wir ein Netzwerk von Spezialisten aus dem Bereich des Sports aufgebaut, mit dem ein umfassendes Spektrum abgedeckt wird. Dazu gehören auch die Humboldt Universität zu Berlin, Abt. Sportmedizin, die Berliner Akademie für Sportmedizin e.V im Bereich der Wissenschaft. Unser Team besteht aus Fachärzten, Sportmedizinern, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten. Neben der 20-jährigen Betreuung von Breiten-, Freizeit- und Spitzensportlern, der medizinischen Betreuung des real-BERLIN-MARATHON und der Betreuung von Profisportlern und Mannschaften (Fußball, Leichtathletik, Schwimmen, Triathlon ...) setzen wir auf wissenschaftlich fundierte Diagnostikverfahren und einen umsetzbaren Transfer zur Praxis.

sms
Sportmedizinischer
Service

Sportmedizinischer Service

- Präventive und rehabilitative Sportmedizin
- Sporttauglichkeitsuntersuchungen
- Komplexe Leistungsdiagnostik
- Med. Gang- und Bewegungsanalysen
- Moderne Trainingswissenschaft
- Forschung

Dipl. Sportwiss. Jürgen Lock,
Dr. med. Margrit Lock
med. Partnerschaft PR 412 B

Hauptstraße 87
12159 Berlin-Friedenau

E-Mail: info@sms-berlin.de

Den Termin für Ihren Check-up
vereinbaren Sie am besten telefonisch:

Tel. 030-2000 381 17

Besuchen Sie uns im Internet

www.sms-berlin.de

| B | A | S | Berliner Akademie
für Sportmedizin e.V.

real-
BERLIN
MARATHON
Medical Team

sms
Sportmedizinischer
Service



Medizinischer Check- up und Leistungsanalysen

- Risiken ausschließen
- individuelle Belastbarkeit (über)-prüfen
- effizient trainieren

offizieller sportmedizinischer Partner des

real-
BERLIN
MARATHON

Das SMS 3-Säulen-System

1. Medizinischer Gesundheits- und Sport- Check-Up

Der Gesundheits-Check-Up soll Erkrankungen und potenzielle Risiken vor einer sportlichen Aktivität ausschließen. Vor allem Sportanfänger, Wiedereinsteiger, Wettkampfsportler und Sportler mit Risikofaktoren sollten sich regelmäßig dieser Untersuchung unterziehen. Die Untersuchung erfolgt nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sowie den Richtlinien der American Heart Association und beinhaltet eine Anamnese, eine umfassende körperliche (internistisch-kardiologisch und orthopädische) Untersuchung, ein Belastungs-EKG, eine ausführliche Beratung und einen schriftlichen Befundbericht in dem die allgemeine und spezifische Sporttauglichkeit festgestellt wird.

Auf Wunsch oder bei medizinischer Notwendigkeit können weiterführende Untersuchungen vorgenommen werden.

2. Medizinische Leistungsdiagnostik

Mit Hilfe der Spiroergometrie (Atemgasanalyse), Herzfrequenz- und Laktatanalyse können wir Ihren aktuellen Leistungszustand feststellen, wichtige Körperfunktionen und deren Zusammenspiel unter Belastung bewerten und Stoffwechselprozesse präzise bestimmen, um aus den erhobenen Parametern die individuellen Trainingsbereiche, Grenzwerte oder Funktionseinschränkungen unter Belastung herauszuarbeiten.

3. Gesundheits- und Sportberatung

Wir erklären die erhobenen Messergebnisse, beurteilen diese aus medizinischer und sportwissenschaftlicher Sicht und leiten daraus Konsequenzen für das weitere Training ab. Je nach Zielsetzung, Leistungs- und Gesundheitszustand helfen wir Ihnen bei der optimalen und zeitökonomischen Gestaltung Ihres Trainings. Auf Wunsch können Sie sich auch einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen.

sms
Sportmedizinischer
Service



Weiterführend bieten wir im Praxiszentrum Friedenau:

- allgemeine medizinische Diagnostik
- biomechanische Gang- und Laufanalysen
- orthopädische, allgemein- und sportmedizinische Betreuung

Leistungsdiagnostik

Für wen ist eine Leistungsdiagnostik sinnvoll?

- für Sportbeginner und -wiedereinsteiger
- für Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssportler
- für Leistungs- und Hochleistungssportler
- für Sportler mit stagnierenden oder abfallenden Leistungen

Welche Ergebnisse ergibt diese Untersuchung?

- den Ist-, Soll- und Defizitbereich
- Messung der Sauerstoffaufnahme VO_2 max
- den POW (Punkt des optimalen Wirkungsgrades)
- die Stoffwechselvorgänge unter Belastung
- Störungen bzw. Erkrankungen der Atmungsorgane
- die individuelle anaerobe Schwelle (IAS) sowie die individuellen Trainingsbereiche (Schwellenbereiche) je nach Sportart



Je nach Sportart und Spezifikum setzen wir folgende Technik-/ Untersuchungsprofile ein

- komplexe Leistungsdiagnostiken sportartspezifisch auf dem Laufband, dem eigenen Rad (nutzen Sie dessen Vorzüge) oder dem Ruderergometer
- Feldtests (hauptsächlich für Gruppen) in Spielsportarten, im Skaten und Schwimmen, Fußball, Hockey
- mobile Spiroergometrie (telemetrisch)
- Trettechnik- und Motorikanalysen (radspezifisch)