



## WIR BRINGEN SIE INS ZIEL!



### Sie möchten ein Motocrossrennen bestreiten...

...und trainieren bereits seit Wochen hart. Allerdings scheint sich Ihre Leistung nicht entscheidend zu verbessern. Außerdem werfen Sie kleine Verletzungen und Rückenschmerzen immer wieder zurück.

### Sie planen im Sommer einen 3-Stunden-Enduro...



...sind sich aber nicht sicher, wie das richtige Trainings-Programm aussehen soll. Außerdem machen Ihnen Rückenverspannungen zu schaffen.

### Das kommt Ihnen bekannt vor?

Neun von zehn engagierten Hobbysportlern, so eine Studie der Sporthochschule Köln, trainieren falsch. Die Belastungen sind meist zu hoch, nicht auf die individuelle Leistungsfähigkeit bzw. den Trainingszustand und die individuellen Ziele abgestimmt. Häufig werden Übungen an Geräten nicht richtig durchgeführt. Wenn Sie „richtig trainieren“ wollen, sollten Sie zuerst wissen, wie es um Ihre körperliche Fitness bestellt ist und wie man leistungsorientiert trainiert. Ihren Training-Ist-Zustand zeigt Ihnen am besten eine Leistungsdiagnostik.

## TRAININGSPLANUNG



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



## ORTEMA - SPORTMEDIZINISCHER AUSTRÜCKER DES DMSB



Chefarzt  
Dr. J. Richter

Seit dem Jahr 2007 ist die ORTEMA GmbH offizieller sportmedizinischer Ausrücker des Deutschen Motorsport Bundes. Dies beinhaltet,

dass die DMSB-Junior Team Sportler alle sportmedizinischen und leistungsdiagnostischen

Untersuchungen bei ORTEMA durchführen und auch medizinisch durch Dr. J. Richter, Chefarzt der Sportorthopädie an der Orthopädischen Klinik Markgröningen betreut werden.



## TRAININGSCAMP ZUR LEISTUNGSVERBESSERUNG



Zusätzlich bieten wir mehrtägige Trainingscamps an, in welchen das richtige Körpertraining vermittelt wird. Unter persönlicher Betreuung werden die Übungen an Geräten und Freihanteln angeleitet und die korrekte Ausführung geprüft. Es werden die entscheidenden Hinweise für ein optimales Heimtraining vermittelt und praxisorientierte Tipps gegeben. Auf Wunsch bieten wir eine wettkampforientierte Tagestrainingsplanung für den engagierten Sportler.

## VOM PROFI BIS ZUM HOBBYSPORTLER UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

### DIE INDIVIDUELLE LEISTUNGSDIAGNOSTIK KANN FOLGENDE MESSUNGEN UND TESTS ENTHALTEN:

- Maximalkraftmessung
- Laktatstufentest
- Koordinationstest
- Beweglichkeitstest
- Trainingsplanung
- Körperanalyse
- Lungenvolumenmessung
- Laufbandanalyse
- Pedographie
- Galileo-Trainingstherapie



Wir beraten Sie gerne in Bezug auf Ihre persönlich ausgelegte Leistungsdiagnose. Fordern Sie gerne auch unsere Unterlagen zu unserem Medical-Fitness-Angebot an.

## PREISLISTE



## LEISTUNGSDIAGNOSTIK UND TRAININGSPLANUNG

### LEISTUNGEN UND PREISE

Angebot	Inhalte	Preis / Euro
Basistest mit Laktatmessung	siehe Basistest , zusätzlich: Ausdauer-Stufentest mit Laktatmessung	189,-
Basistest	Computergestützter Maximalkraft- und Ausdauerstest (PWC), Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Körperanalyse	139,-
Laktatmessung	Ausdauer-Stufentest mit Laktatmessung, Körperanalyse	85,-
Retest Basis mit Laktatmessung (nach frühestens 3 Monaten)	Wiederholung der Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung	169,-
Retest Basis (nach frühestens 3 Monaten)	Wiederholung der Leistungsdiagnostik	119,-
Retest Laktatmessung	Wiederholung des Ausdauer-Stufentests mit Laktatmessung	75,-

### TRAININGSPLANUNG

Angebot	Inhalte	Preis / Euro
Trainingsprogramm (über 8 Wochen)	Erstellung eines individuellen, sportart-spezifischen Trainingsprogramms (inkl. Heimtrainingsprogramm mit Kleingeräten + gymnast. Übungen)	85,-
Aufbaumodul (weiterführendes Trainingsprogramm, Preis pro Monat)	Überarbeitung, Erweiterung, Anpassung des Grundprogramms Tagesplanung	39,-

Stand 2/08 (inkl. ges. MwSt.)



ORTEMA GmbH · Rehabilitation & Medical Fitness  
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen · Tel. +49 (0)7145 - 9121 50  
Fax +49(0)7145 - 9129 60 · leistungsdiagnostik@ortema.de · www.ortema.de