

Sportmedizin Die Sportmedizin ist das Teilgebiet der Medizin, das sich sowohl mit Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Rehabilitation von Sportverletzungen und Sportschäden befasst, als auch den Einfluss von Bewegung, Training, Sport und Bewegungsmangel auf den gesunden, aber auch den kranken Menschen untersucht. Die Sportmedizin umfasst auch die Beziehungen zwischen den Funktionen des menschlichen Organismus und seinen Leistungen in den verschiedenen sportlichen Disziplinen sowie die Verhütung und Behandlung von Sportschäden und Sportverletzungen. Egal ob Sie nach längerer "Sportabstinenz" wieder aktiv werden möchten oder schon Freizeit- oder gar Leistungssportler sind: Lassen Sie in unserem Zentrum Ihre Belastbarkeit testen, um mögliche Gefahren auszuschließen. In Zusammenarbeit mit Spezialisten der Sportwissenschaften und der Sportmedizin können wir Ihnen im Rahmen eines da Vinci Bewegungsprogramms folgende Fragen beantworten:

- Wie sporttauglich bin ich?
- Welche Risiken muss ich beachten?
- Bis zu welchen Belastungsgrenzen darf ich gehen?
- Welche Sportart ist die richtige für mich?
- Wie ernähre ich mich so, dass ich meine Ziele im Sport körperlich ohne Schädigungen erreichen kann?
- Wie schaffe ich es, meine Einstellung zum Thema Bewegung und Sport so zu ändern, dass ich daran Spaß und Freude gewinne und gleichzeitig meine Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalte? Das sportmedizinische da Vinci Bewegungsprogramm vereint sowohl die Methoden und Techniken der kausalen Stressmedizin zur Reduktion von Stressbelastungen im Freizeit- und Leistungssport als auch zur dauerhaften Änderungen von Lebenseinstellungen, sowie sportmedizinische Leistungen:
 - Spiroergometrische Leistungsdiagnostik (Fahrradergometrie unter Atemgasanalyse),
 - Empfehlung von Trainingsbereichen im Rahmen der Trainingssteuerung,
 - Erstellung eines Trainingsplanes mit Schwerpunkt auf Leistungsverbesserung, Fettverbrennung oder aber auch allgemeiner Fitness,
 - Gang- bzw. Laufanalyse zur Optimierung der Technik und Vermeidung von biomechanischer Fehlbelastung. Warum ist es sinnvoll auch Freizeit- und Breitensportler regelmäßig medizinisch zu untersuchen? Körperliche Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung zur Ausübung von Sport. Durch den derzeitigen "Fitnessboom" kommen Menschen zum Sport, die lange nicht mehr körperlich aktiv gewesen sind. Viele haben lange keinen Sport mehr getrieben und möchten im höheren Lebensalter wieder beginnen.

Vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit ist es sinnvoll sich gründlich medizinisch untersuchen zu lassen, um den aktuellen Gesundheitszustand und die Sporttauglichkeit festzustellen und je nach dem eine Empfehlung für eine bestimmte Sportart oder ein bestimmtes Trainingsprogramm geben zu können. Im Verlaufe sind medizinische Untersuchungen wichtig um Funktionsstörungen, Erkrankungen und Sportschäden frühzeitig festzustellen und/oder zu vermeiden. Wenn Sie an einer sportmedizinischen Untersuchung sowie einem individuellen Trainingsprogramm für mehr Fitness, Leistungsfähigkeit, Attraktivität und Beweglichkeit interessiert sind, dann rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern!