

Sportlercheck

Sport ist gesund, hält Körper und Seele fit und steigert Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Dabei ist es für jeden Sportler wichtig, seinen individuell für ihn geeigneten optimalen Fitness-beziehungsweise Trainingsplan zu kennen.

Sportlercheck für den/die Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssportler/in

Als Sportler/Sportlerin erhalten Sie eine computergestützte Ermittlung Ihrer individuellen Gesundheitsrisiken (genetische Prädisposition/familiäre Belastung, individuelle Lebensweise und Lebensumstände etc.), Ihrer mit verursachenden Faktoren von vorhandenen Erkrankungen und Ihres individuellen Vitalstoff-Mehrbedarfs.

Sie erhalten auf Grundlage eines medizinischen Expertensystems Empfehlungen für Sie geeignete Sportdisziplinen unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Gesundheitsrisiken und eventuell vorliegender Erkrankungen.

Des Weiteren erhalten Sie individuelle Gesundheits- und Vorsorge-Empfehlungen inklusive Ernährungs-, Vitalstoff-, Fitness- beziehungsweise Trainings-Empfehlungen.

Ein weiterer Bestandteil dieses Checks ist die Berechnung Ihrer optimalen Körperzusammensetzung, Ihres täglichen Kalorienbedarfs und Ihrer optimalen Trainingsherzfrequenz.

Sportlercheck für den/die Leistungssportler/in

Als Leistungssportler/Leistungssportlerin erhalten Sie auf Grundlage eines medizinischen Expertensystems individuelle Ernährungs-, Vitalstoff- und Trainings-Empfehlungen sowie weitere Empfehlungen, wie beispielsweise Leistungsdiagnostik, Laktattest etc.

Des Weiteren wird Ihre Körperzusammensetzung – bezogen auf Ihre Hauptsportdisziplin – mit einer "Gruppe von Leistungssportlern mit gleicher Sportdisziplin" verglichen, sodass Ihre Trainingsmaßnahmen zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit gezielt optimiert werden können.

Zu Ihrer Leistungssteigerung sind die Ernährungs- und Vitalstoff-Empfehlungen abgestimmt auf: Trainingsaufbauphase Vorwettkampfphase Wettkampftag Regenerationsphase nach dem Wettkampf Für die Sportlerchecks stehen mehr als 100 Sportdisziplinen zur Auswahl.

Ihr Nutzen

Regelmäßige Sportlerchecks helfen: Aktiv und gesund zu bleiben Attraktiv zu bleiben Ihr Trainingsprogramm zu optimieren Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern

Anamnesebogen Sportlercheck

Hinweise zur korrekten Bearbeitung der Patientenfragebögen:

- Nutzen Sie zum Ausfüllen dieses Fragebogens (bitte den ihrem Geschlecht entsprechenden Bogen wählen) ausschließlich das Programm "Adobe Reader". Sie können das Programm kostenlos herunterladen. Download und Installation dauern nur wenige Minuten.
- Speichern Sie bitte zunächst diesen Anamnesebogen über „Speichern unter“ auf Ihrem Rechner (z. B. auf dem Desktop).
- Bitte beantworten Sie dann die nachfolgenden Fragen sorgfältig und in Ruhe.
- Speichern Sie den ausgefüllten Fragebogen ab.

- Senden Sie den Fragebogen per Mail an neuburg@hno-4-you.de

Mann

Frau