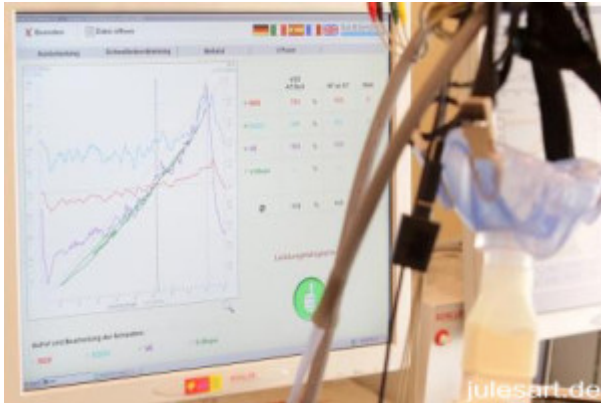




Nicht nur Radsportprofis feilen im Frühjahr auf Mallorca an ihrer Form, sondern auch immer mehr Hobbypedaloere fegen in regelrechten Heuschreckeschwärmen über die Insel im Frühjahr. Das nennen sie dann „Trainingslager“ zur Leistungsoptimierung, um sich auf Straßenradsporthrennen, Geländeradsportwettkämpfe oder auch Triathlonevents vorzubereiten. Wer allerdings gar nicht erst weiss, wo er seinen Stand hat, der trainiert selbst bei idealen Straßen- und Wetterbedingungen *gnadenlos* an sich vorbei. Also doch eher suboptimal. Das hier passende Zauberwort: **Leistungsdiagnostik**.



Als man mir vor fast zwei Jahren zum ersten Mal von einer Leistungsdiagnostik erzählte und meinte „mach das mal, das wird dir helfen!“ sah ich - natürlich - erst einmal die Kosten. Billig ist das Ganze nicht - natürlich! Was hat es aber mit so einer Leistungsdiagnostik auf sich?

Genauso wie für den alljährlichen Heuschreckenwanderung zum Trainingslager in südliche Gefilde stellt sich für mich - nicht nur aus Budgetgründen - die Frage: welchen Sinn (oder eben Unsinn) soll eine Leistungsdiagnostik für Hobbykettenquäler haben?!

Proargumente: Ambitionen, Ziele, Erfahrungen in Wettkampf und Training und die Portion Ehrgeiz, sich verbessern zu wollen. Aber, bitte, wenn man den Sport wie ich als Passion betreibt?

Kurz um. Im März war es bei mir soweit, ich schwang mich bei [bewegungsfelder](#) auf das Rad, wurde verkabelt und versauerstoffmaskiert und trat um mein Leben. Die Details stehen hier nicht zur Debatte. Fakt: ich bin „bekehrt“. **JA, EINE LEISTUNGSDIAGNOSTIK MACHT SINN!!** Insbesondere wenn man(n) ambitionierte Ziele verfolgt, auf eine gewisse Praxiserfahrung in Training und Wettkampf zurückgreifen kann. Wie wichtig es ist einmal abzuchecken wo der Körper, Herz, Lunge und die Atmung individuell steht/stehen, welche Belastungen man in dem Augenblick vorhandenen Zustand beeinflusst von Job, sowie familiärem/privatem Umfeld überhaupt aushalten würde und wie man diese Zustände ggf. verbessern, optimieren kann, dass hat jede/r in der Hand. Und es wird leider zu oft unterschätzt.

Als Trainerin handiere ich seit Jahren mit Pulswerten und Trainingsplänen, bin optimiertes Training und gezielte Ernährung gewohnt. Wie sehr man solches Knowhow unterschätzt und was man noch alles damit anstellen, verbessern kann, das liegt in der Hand jeder/jedes einzelnen.



Und so (un)sinnvoll eine LD sein mag, entscheide jede/r selbst. Ich persönlich würde sie jeder/jedem nur dringend empfehlen! Und nicht erst nur aus sportlichen Ehrgeiz heraus, sondern als Erweiterung der persönlichen, individuellen Lebensqualität. Ob als Rad-, Lauf- oder Fitness/Hobbysportler. Für jede/n lässt sich die passende Leistungsdiagnostik finden. Es gibt zahlreiche [Methodiken und Verfahren](#). Erste Infos gibt euch schon euer Hausarzt/ eure Hausärztin. Am besten fragt ihr bei euch im Verein, bei Fach-/Sportärzten, Sporthochschulen, Sportdiagnostikzentren oder auch eurem lokalen Fitnessstudio an. Tipp: holt verschiedene Infos zu Preisvorstellungen von verschiedenen Methodiken und Meinungen zu Testverfahren und -inhalten ein, mit wem und was ihr am besten harmoniert. Lasst euch umfassend informieren.

Sicher, jede/r hört ab und an mal in sich hinein und meint „ich weiss selbst am Besten, was für mich Gut und nicht gut ist!“ – manchmal ist ein objektiver Blick in des Pudelskern aber echt nicht unsinnig, sondern mehr als ratsam. Viele trainieren mit Pulsuhr, verfolgen Trainingspläne. Die Kosten für eine Leistungsdiagnostik sollten bitte Nebensache sein – denn die eigenen Gesundheit sollte einem prinzipiell zumindest nicht das Billigste wert sein.

Viel Erfolg und: **enjoy passion!** ☐

