

Leistungs-Checks für den Marathon zu gewinnen

Verlosung von drei umfangreichen Untersuchungen im besten sportmedizinischen Zentrum Deutschlands

In rund acht Wochen fällt der Startschuss für das größte Laufspektakel der Stadt, den 25. Marathon Hamburg. Stellen auch Sie sich der 42,195 Kilometer langen Herausforderung? Was haben Sie sich für die

Jubiläumsausgabe vorgenommen? Ist es ihr erster Marathon, und Ihr Ziel ist Ankommen? Oder wollen Sie Ihre Bestzeit unterbieten?

Das **Institut für Sport- und Bewegungsmedizin** in der Universität

Hamburg unterstützt Sie in Ihrer finalen Trainingsphase. Die WELT verlost drei professionelle Leistungschecks im Wert von jeweils mehr als 350 Euro im besten sportmedizinischen Zentrum Deutschlands (Testsieger Stiftung Warenfest). Anhand Ihrer Ergebnisse kann das Team um Professor Klaus-Michael Braumann Ihnen Hilfestellung für die Gestaltung Ihrer letzten Trainingsphase geben.

Mithilfe eines kompletten Leistungs- und Gesundheitschecks können neben der wichtigen Einschätzung Ihres aktuellen Gesundheitszustands auch Aussagen über Ihre individuelle Leistungsfähigkeit abgeleitet werden. „Anhand der ermittelten leistungsphysiologischen Daten können wir die persönlich günstigen Belastungsintensitäten zum Erreichen optimaler Trainingsergebnisse ermitteln und individuelle Trainingsempfehlungen aussprechen“, erläutert Professor Klaus-Michael Braumann – ärztlicher Leiter des Instituts und gleichzeitig Rennarzt des Möbel Kraft Marathon Hamburg – die Bedeutung der Leistungsdiagnostik. Nähere Informationen gibt es unter www.sportmedizin-hamburg.com.

Die Untersuchung umfasst eine eingehende körperliche Untersuchung inklusive des Bewegungsapparates einschließlich verschiedener Muskelfunktionstests, ein Ruhe- und Belastungs-EKG, einen Lungenfunktionstest, einen Bluttest mit Bestimmung von gesundheitlich und leistungsmedizinisch relevanten Parametern sowie Echokardiografie (Ultraschall-Untersuchung des Herzens). Hinzu kommt ein Ausdauerstest auf dem Laufband mit begleitendem Belastungs-EKG, Blutdrucküberwachung, Atemgasanalyse sowie ein Laktattest (Bestimmung der Milchsäureproduktion).

Wenn Sie sich derzeit in der aktiven Vorbereitung auf den Hamburger Marathon am 25. April befinden und Interesse an diesem professionellen Leistungscheck haben, senden Sie bitte bis zum kommenden Montag, elf Uhr, eine E-Mail an die Adresse hamburg@welt.de und geben Sie dabei bitte im Betreff-Feld das Stichwort „Marathon“ ein. Zudem bitten wir Sie anzugeben, welche Lauferfahrung Sie bisher haben und was Sie sich für den Marathon Hamburg am 25. April vorgenommen haben. DW



Am 25. April werden wieder rund 20 000 Läuferinnen und Läufer beim Hamburger Marathon antreten. Zuvor sollte jeder seine gesundheitliche Tauglichkeit prüfen lassen