

# Leistungsdiagnostik Gewichtheben 2024



## Zielsetzungen:

- Feststellung und Bewertung der leistungsrelevanten konditionellen Parameter von Gewichtheberinnen und Gewichthebern.
- Erhebung von (anonymisierten) sportwissenschaftlichen statistischen Daten („Wissensgenerierung“).

## Umfang:

- Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Fettmasse, Phasenwinkel) mittels Bio-Impedanzanalyse
- Schnellkraft (Sprunghöhe, Oberkörper)
- Leistung (Watt bei Zug breit, Kniebeugen vorn - Muskelleistungsschwelle)
- isometrische Maximalkraft (hamstrings, Kniestreckung, Waden, IMTP – isometric mid-thigh pull)
- Beweglichkeit (Hüftbeuger, Kniestreckter, Waden, Schultergürtel)

**Ort:** Gitti-City, Tullner Str. 41, 2000 Stockerau

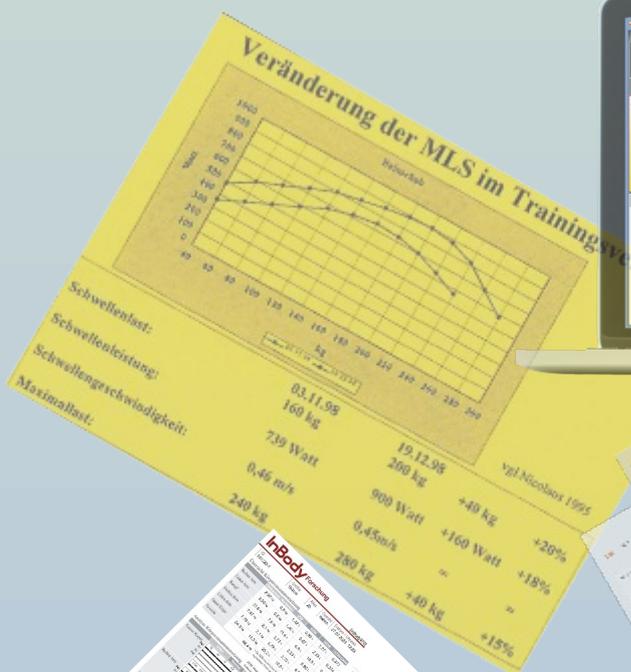
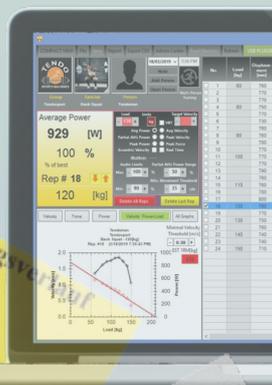
**Termine:** nach Vereinbarung (bis 4 Personen)

**Preis:**

Paket nur 75,- €/Person inkl. Detaillierte Auswertung

**Wert:** über **200,- €!**

Kontakt / weitere Informationen:  
[herbertschandl66@gmail.com](mailto:herbertschandl66@gmail.com)



**Impressum:** Für den Inhalt verantwortlich: H. Schandl, FAC Gitti-City, Tullner Str. 41, 2000 Stockerau, in Kooperation mit dem Österreichischen Gewichtheberverband. Angebot gilt nur für Verbandsangehörige des ÖGV bis auf Widerruf.