

FITNESS-CHECK

Leistungsfähigkeit und Pulsbereiche für das Ausdauertraining	Leistungstest mit Messung der Milchsäureentwicklung im Blut. Daraus werden die für das Ausdauertraining wichtigen Pulsbereiche abgeleitet. Da der Test keine Ausbelastung erfordert, ist er auch für schlecht trainierte Personen geeignet.
Zeitbedarf	ca. 1½ bis 2 Stunden
Untersuchungsinhalte	<ul style="list-style-type: none">▪ Stufenweise ansteigender Leistungstest auf dem Veloergometer▪ Bestimmung der Milchsäureentwicklung
Durchführung und Ablauf	Zum Fitness-Check kommen Sie bitte so vorbereitet, wie Sie zu einem sportliche Training gehen. Vermeiden Sie in den beiden Vortagen eine intensive körperliche Anstrengung und essen Sie 2 Stunden vor dem Test etwa Leichtes.
Auswertung und Besprechung, Empfehlungen	Nachdem Sie geduscht und sich vom Leistungstest erholt haben, besprechen wir mit Ihnen den Leistungstest und geben Ihnen entsprechend Ihres Zieles Trainingsempfehlungen..
Spätere Probleme im Training	Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit per e-mail oder telefonisch zur Verfügung. Diese Nachbetreuung ist selbstverständlich im Fitness-Check Preis inbegriffen.
Optionen: Sport-Screen Trainingsplanungen	Eine sportmedizinisch ausgerichtete Blutanalyse und Trainingsplanungen können mit dem Fitness-Check kombiniert werden. Für Trainingsplanungen müssen Sie zusätzlich ca 1½ Stunden Zeit einplanen und uns Ihren Wunsch bei der Anmeldung zum Fitness-Check mitteilen.