

Leistungsdiagnostik



Leistungsdiagnostik — Für Profi- und Freizeitsportler bieten wir Leistungsdiagnostik mit professioneller Trainingsberatung an.

Ausdauer: Laktatstufentest

Egal ob Ihr Ziel Gesundheitsförderung, Abnehmen, New York Marathon oder Gigathlon heisst, wenn Sie Ihr Ausdauertraining effektiv und erfolgreich gestalten möchten, müssen Sie Ihren Körper kennen. Dabei hilft Ihnen unser Laktatstufentest. Mit diesem umfangreichen Leistungstest auf dem Fahrradergometer oder Laufband ermitteln wir den für Sie optimalen Trainingsbereich und unterstützen Sie so optimal auf dem Weg zu Ihrem Ziel.

Der Laktatstufentest erlaubt eine präzise Planung und Steuerung des Trainings. Er eignet sich für Einsteiger wie auch für leistungsorientierte Ausdauersportler. Laktat ist ein Salz der Milchsäure und wird in bestimmten Muskelzellen durch anaerobe Prozesse (also ohne Sauerstoff) gebildet. Da die Laktatkonzentration im Blut von der erbrachten Leistung abhängig ist, dient sie als Referenzwert für die Leistungsermittlung und die Trainingsempfehlung.

Dauer ca. 90 Minuten

Detaillierte Infos zum Laktatstufentest finden Sie auf unserer Website www.physio-und-sport.ch

Kraftmessung mit Easy Torque

Mit dem Easy Torque System können wir die Kraft einzelner Muskelgruppen messen und muskuläre Dysbalancen erfassen. Auf der Basis dieser Daten erstellen wir einen optimalen individuellen Trainingsplan für Ihr Krafttraining.

Dauer ca. 60 Minuten

Physio & Sport am Bahnhof

Bahnhofstrasse 42

5400 Baden

056 222 56 77

info@physio-und-sport.ch

www.physio-und-sport.ch

Fitnesscenter · Physiotherapie · Sport-Physiotherapie
Bike & Body Biomechanics · Leistungsdiagnostik