

# fitnessCHECK (Velo-Ergometer)



## Preis

Kostenbeteiligung durch Krankenkassen

Zeitaufwand

## CHF 250.-

Leistungsdiagnostik wird nicht von den Krankenkassen vergütet.  
→ Erkundigen Sie sich allenfalls bei Ihrer Krankenkasse.

ca. 2 Stunden

## 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.

## Untersuchungsinhalte

- Stufenweise ansteigender Leistungstest auf dem Velo-Ergometer
- 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 etwas 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.

→ Teilen Sie uns das allenfalls bitte bei der Anmeldung mit.