steinberg
personal. coaching. consulting.

Beschreibung Leistungsdiagnostik (mittels Aircheck von Cortex)

Zweck: Trainingsoptimierung

- Eingangsgespräch (Anamnese und Ziel)
- Leistungstest mit Atemgasanalyse (Spiroergometrie)
- Rampen/- oder Stufentest
- Laufband/- Ergometer oder eigenes Rad (mit Powermeter)
- Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche (Herzfrequenz, Watt oder km/h) sowie Fett- und Kohlenhydratverbrennung,
  der maximalen Sauerstoffaufnahme (Vo2max), sowie der maximalen Leistungsfähigkeit
- Bestimmung der ventilatorischen Schwelle (aerob-anaerobe Schwelle)
- Auswertegespräch
- Hinweise zur angepassten Ernährung
- Ermittlung des momentanen Trainingszustands
- Anleitung zur individuellen Trainingsoptimierung
- 5-seitiges Hand-out zur Diagnostik
- Dauer: ca. 90 Minuten

1*Preis: 149,- EUR Leistungsdiagnostik Rampentest/Spiro (Ergometer o. Laufband)
2*Preis: 199,- EUR Leistungsdiagnostik Laufband Laktatstufentest/Spiro
3*Preis: 199,- EUR Leistungsdiagnostik Rad Laktatstufentest/Spiro

Beschreibung Ruhegrundumsatzmessung (mittels AirCheck von Cortex)

Zweck: Gewichtsreduktion

- Eingangsgespräch (Anamnese und Ziel)
- Test mittels Atemgasanalyse (Spiro) ohne Belastung
- Bestimmung der minimalen Energiemenge zur Aufrechterhaltung der vitalen Lebensfunktion (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette)
- Auswertegespräch
- Hinweise zur angepassten Ernährung
- Dauer: ca. 45 Minuten

4) Preis: 59,- EUR