

Wir beraten Sie
gerne persönlich!



leistungsdiagnostik trainingssteuerung

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und die darauf aufbauende Trainingssteuerung stehen im Mittelpunkt unseres Erfolgskonzepts. Jeder Athlet (vom Freizeitsportler bis zum Hochleistungssportler und Patient) erhält ein individuelles, auf ihn optimal abgestimmtes wirksames Trainingspaket, welches unter der Voraussetzung der konsequenten Umsetzung der Trainingsvorgaben, eine Leistungssteigerung garantiert.

Bei der Umsetzung der Trainingsvorgaben dient uns das von **Dr. Bernd Pansold** entwickelte Konzept von **„äußerer Belastung und innerer Beanspruchung“** als Grundlage. Alle unsere Betreuungsmaßnahmen verfolgen das Ziel, Trainingsinhalte und Abläufe so wirken zu lassen, dass die Übereinstimmung zwischen äußerer Belastung (durch Trainer gesetzt) und der inneren Beanspruchung des Organismus (physiologisch-biochemische Antwort-Reaktionen: Herz-Kreislauf, Stoffwechsel) optimal ist.

Michael Ebert

unser standort

● **Ort**

MaXX Sportscenter 22
Bernoullistraße 7-9
1220 Wien

● **Telefon**

43-1-9855886

● **E-mail**

coaching@sports-health.at

● **Termine**

Nach persönlicher oder
telefonischer Vereinbarung

www.sports-health.at

unsere leistungen

- Laktat-Stufentest am Fahrradergometer oder Laufband
(inkl. schriftlicher Auswertung und Beratung)
- Trainingssteuerung - Ausdauer
- Trainingssteuerung - Kraft
- Erstellung von Wochentrainingsplänen
- Physiologische Trainingsbegleitung
(3,6 und 12 Monate)
- Trainerstunde (30min./60 min.)
- BIA-Körperanalyse
(inkl. schriftlicher Auswertung und
Beratung)



Vor allem Hobby- und FreizeitsportlerInnen, die eine langfristige Betreuung und Unterstützung zur Realisierung ihrer persönlichen Ziele suchen, nutzen regelmäßig unsere komplexen Untersuchungs- und Beratungsmöglichkeiten. Unsere Infrastruktur bietet die Möglichkeit zur laufenden Überprüfung des körperlichen Niveaus und Trainingszustandes.

laktat

Das Laktat ist der Blutparameter für Ihre tatsächliche muskuläre Beanspruchung. Chemisch gesehen handelt es sich um das **Salz der Milchsäure** im Blut. Dieses "Abfallprodukt" entsteht bei der Verbrennung von Glukose bei unzureichender Sauerstoffversorgung. Vereinfacht gilt: Je niedriger das Laktat im Blut ist, desto geringer ist die muskuläre Beanspruchung.

laktat-stufentest

Um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen ist ein **Laktat-Leistungstest** unerlässlich. Der kann am Fahrradergometer oder am Laufband erfolgen. Dabei wird der Tret-Widerstand bzw. das Lauftempo kontinuierlich gesteigert, jeweils die Herzfrequenz gemessen und das Blut aus dem Ohrläppchen entnommen, wobei das sogenannte "Laktat" ermittelt wird. Alle Daten zusammen bilden die Grundlage für ein professionelles Ausdauer-Training, wie es auch von immer mehr Hobbysportlern betrieben wird.

trainingseinstellung

Aus dem Ergebnis des Laktat-Stufentest wird die Laktat-Leistungskurve und die Laktat-Herzfrequenzkurve errechnet, welche die Grundlagen für Ihre **individuellen Trainingsvorgaben** (Umfang und Intensität) bilden. Am Tag nach dem Stufentest werden Sie deshalb nochmals etwa 30-60 Minuten in den für Sie relevanten Trainingszonen radeln bzw. laufen. Dabei wird von uns nochmals kontrolliert, ob Laktatwerte und Herzfrequenz mit der ermittelten Prognoseleistung des Laktat-Stufentests übereinstimmen.

trainingssteuerung

Bei der Umsetzung der Trainingsvorgaben dient uns das von **Dr. Bernd Pansold** entwickelte Konzept von "**äußerer Belastung und innerer Beanspruchung**" als Grundlage. Unsere Trainingssteuerung verfolgt das Ziel, die optimale Umsetzung Ihrer Trainingsinhalte per wiederholtem Laktatcheck zu überwachen und zu kontrollieren. So besteht nie die Gefahr, dass Sie sich über- oder unterfordern. Optimale Trainingserfolge sind demnach nur durch regelmäßige Trainingssteuerung möglich.

basis-package

- BIA-Körperanalyse (Körperfettmessung)
- Laktat-Stufentest am Fahrradergometer oder Laufband
- 1 Einheit Trainingseinstellung
- Trainingsplan für 4 Wochen
- Schriftliche Auswertung und Trainingsberatung

€ 150,00

folgediagnostik

- Laktat-Stufentest am Fahrradergometer oder Laufband
- 1 Einheit Trainingseinstellung
- Schriftliche Auswertung und Trainingsberatung

€ 130,00

trainings-check

- gesteuerte Trainingseinheit am Fahrradergometer oder Laufband in den Grundlagenbereichen mit Laktatmessung
- Schriftliche Auswertung und Trainingsberatung

€ 75,00

gesteuerte trainingseinheit

- individuelle Ausdauer bzw. Krafttrainingseinheit am Fahrradergometer oder Laufband bzw. an Geräten, mit Laktatabnahme

je aufwand **ab € 35,00 / ausdauer**

je aufwand **ab € 45,00 / kraft**

physiologische trainingsbegleitung (über 3,6 bzw. 12 Monate)

3 Monate

1x Leistungsdiagnostik am Fahrradergometer bzw. Laufband (Einstieg)
1x Folgediagnostik (nach 3 Monaten)
4x gesteuerte Trainingseinheiten
schriftliche Auswertung und Trainingsberatung

€ 540,00

6 Monate

1x Leistungsdiagnostik am Fahrradergometer bzw. Laufband (Einstieg)
3x Folgediagnostik (nach 2,4,6 Monaten)
6x gesteuerte Trainingseinheiten
schriftliche Auswertung und Trainingsberatung

€ 980,00

12 Monate

1x Leistungsdiagnostik am Fahrradergometer bzw. Laufband (Einstieg)
7x Folgediagnostik (nach 1,2,4,6,8,10,12 Monaten)
12x gesteuerte Trainingseinheiten
schriftliche Auswertung und Trainingsberatung

€ 1.690,00