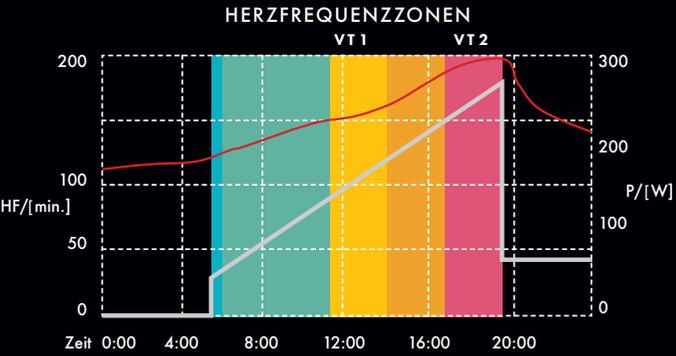


EFFEKTIV TRAINIEREN

Trainingsrelevante Daten aus der diagnostischen Anwendung:

- aerobe und anaerobe Schwelle
- maximale Sauerstoffaufnahme
- Herzfrequenz
- maximale Leistungsfähigkeit



BEREICH	HF min.	P W	EU kcal/h
Kompensationsbereich	< 129	< 54	< 250
Extensive Ausdauer	129 - 162	54 - 151	280 - 576
Intensive Ausdauer	162 - 173	151-188	576 - 717
Entwicklungsbereich	173 - 184	188-222	717 - 829
Spitzenbereich	> 184	> 222	> 829



Therapiezentrum Schiemann

Frank Schiemann
Burgstraße 5
59755 Arnsberg

Termine nach Absprache
auf Wunsch Hausbesuche
Tel. 0 29 32 - 89 64 65

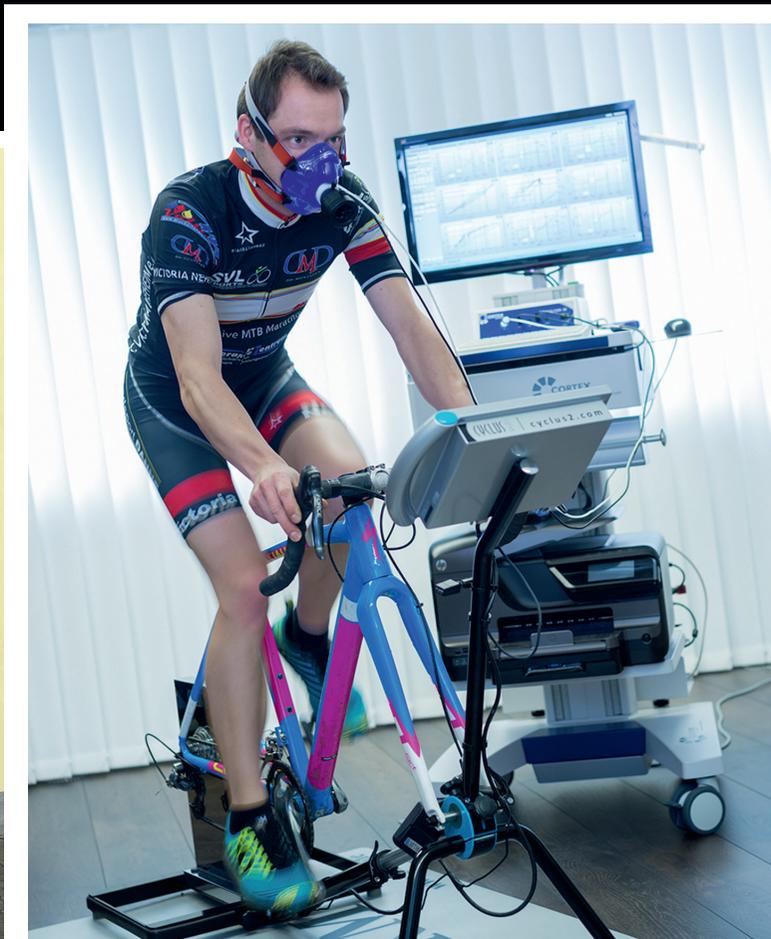
- Physiotherapie
- Leistungsdiagnostik Sauerland
- Ernährungskonzepte

■ www.tz-schiemann.de

■ www.leistungsdiagnostik-sauerland.de

Leistungsdiagnostik Sauerland

Spiroergometrie
Körpersegmentanalyse



WISSEN SCHAFFT LEISTUNG

Die Spiroergonomie (Atemgasanalyse) liefert Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Ihr Training. Sie ist eine der aussagekräftigsten und genauesten sportmedizinischen Leistungsdiagnostiken.

+ WER SEINE LIMITS GENAU KENNT, KANN DIESE EFFIZIENT UND MESSBAR VERSCHIEBEN.

Der Test wird auf dem Laufband, Fahrradergometrie oder eigenem Rad durchgeführt. Hier wird unter rampen- oder stufenförmiger ansteigender Belastung mit jedem Atemzug u. a. die Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxidabgabe, Herzfrequenz, Atemzugtiefe, Atemfrequenz sowie die erbrachte Leistung gemessen.

WIR ARBEITEN MIT

Cortex – der Spezialist auf dem Gebiet der Spiroergonomie und der mobilen Atemgasanalyse.



Cyclus 2 – setzt die Maßstäbe für Ergometer. Leistungsdiagnostik und Training mit dem eigenen Rad.

CYCLUS 2

Winlactat – für multiparametrische Laktatdiagnostik und optionale Spiroergonomie.

winlactat

+ GESUND SPORTLICHE ZIELE ERREICHEN.

UNSERE PREISE

Spiroergometrietest € 220,-

Laufband oder Rad
inkl. Bio-Körpersegmentanalyse

+ SPRECHEN SIE UNS AN!
Für Vereine und Teams ab 8 Personen bieten wir Sonderkonditionen an.

