

ZIELGENAUES TRAINIEREN

TRAINING

Sie wissen um die Bedeutung von Kraft und Ausdauer? Sie sind nicht unbewandert, was die einschlägigen Trainingformen betrifft. Sie sind bereits in der Trainingsphase? Und dennoch beschleicht Sie immer wieder das Gefühl, dass es noch besser geht. Noch effizienter. Noch zielgerichteter. Wir geben dem Gefühl einen Plan: Laktat-Diagnostik, die Grundlage für Ihren Trainingserfolg.



ERFOLG

Diesen Erfolg erzielen Sie in drei Schritten. Am Anfang steht die Bestandsaufnahme: Ihr Ist-Zustand. Wir belasten sie am Fahrradergometer, auf dem Laufband oder dem Crosstrainer. Jeweils zu Beginn und am Ende einer Belastungsstufe nehmen wir, schmerzfrei, einen Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen oder der Fingerspitze ab. Im zweiten Schritt wertet ein spezielles Computer-Programm die Daten aus, ermittelt Ihren Laktatwert und damit Ihre individuelle, anaerobe Schwelle (IANS), die die Grundlage für den optimalen Trainingserfolg liefert.





PROGRAMM

Den dritten Schritt machen Sie: Sie lassen auf die Analyse Taten folgen. In der Gewissheit, in den Bereichen zu trainieren, die Sie Ihrem gesetzten Trainingsziel – Leistungsoptimierung, Zielzeitprognose, Gewichtsabnahme – näher bringen.

Falsche Trainingsbereiche liegen oft in der gemütlichen Komfortzone oder verursachen Überbelastungen. Daher gilt: Laktatdiagnostik ist ein Muss für jeden, der richtig trainieren will!

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen durchs Ziel zu gehen.

Alter Postplatz 2
71332 Waiblingen
Fon 07151 9815568
Fax 07151 9815570
info@centralreha.de
www.centralreha.de



CentralREHA
Waiblingen