

Körper - Check



So individuell Ihre sportliche Zielsetzung auch sein mag, erst aufgrund einer ausführlichen Analyse, kann der Umfang Ihres Trainings auf die speziellen Ziele ausgerichtet werden. Nicht zu vergessen - **Gesundheitsprävention**

Dazu gehört

- **Muskelfunktionsstest**
 - Die über ein Gelenk ziehenden Muskeln müssen in einem gut abgestimmten Kraft- und Dehnungsverhältnis zueinander stehen, um die optimale Gelenkfunktion sicherzustellen. Liegen muskuläre Dysbalancen vor, kann es zu Beschwerden kommen, insbesondere Rückenschmerzen.
- **Maximalkrafttest**
 - Zur Ermittlung von Kraftdefiziten
- **Grundlagenausdauer**
 - Durch einen kurzen Laufbahntest wird Ihr Leistungsniveau analysiert. Die für Sie optimalen Trainingsherzfrequenzen ermittelt.
- Es wird eine **individuelle Trainingsempfehlung**, aufgebaut auf Ihre Ziele, in den Bereichen
 - Krafttraining
 - Ausdauertraining
 - Stretching und
 - Ernährung

zusammengestellt.

- **Körperfettmessung und Body-Index-**
 - Gewichtsreduktion und Steigerung des körperlichen Wohlbefindens