

Ausdauertraining

Laufen – Radfahren – Mountainbike – Nordic Walking

Auch für den Freizeit- und Gesundheitssportler gewinnt gezielte Trainingssteuerung immer mehr an Bedeutung. Nur ein durch Herzfrequenz gesteuertes Ausdauertraining bringt den größten Erfolg, das ist Fakt. Zur Bestimmung der individuellen Herzfrequenzbereiche und Herzgrenzen führt man eine Laktat-Leistungsdiagnostik durch. Hierbei handelt es sich um einen professionellen Test, der seit vielen Jahren im Leistungssport Standard ist. Dabei wird man auf einem Ergometer oder Laufband ausbelastet. Es werden nicht nur Herzfrequenz und Stoffwechselfparameter (Laktat), sondern auch Atemparameter zur Beurteilung herangezogen. Es wird gemessen ab wann Sie eine Sauerstoffschuld eingehen. Hierbei handelt es sich um Ihre individuelle anaerobe Schwelle.

Zudem zeigt Ihnen eine Leistungsdiagnostik auch gesundheitliche Risikofaktoren auf.

Mehr Informationen zu dem Thema Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung können Sie bei unserem nächsten Seminar am Donnerstag, den 13.11.08 um 19.00 Uhr im FTZ Mühldorf bekommen. Informationen dazu unter 08631/99 01 400 oder www.ftz-muehldorf.eu.

Im FTZ Mühldorf werden Leistungstests in Zusammenarbeit mit SonMed unter der medizinischen Leitung von MuDr. Kamil Budik durchgeführt. Es ist eigens dafür ein hochmodernes Diagnostiklabor dafür eingerichtet.

Die Ausdauerprofis im FTZ Mühldorf erstellen Ihnen individuelle Trainingspläne mit optimalen Herzfrequenzen und ein dazugehöriges Kraftausdauerprogramm. Die Meister des Sommers werden im Winter gemacht!