

Fit in 100 Tagen

**100 Tage Training zur Wiedererlangung Ihrer Leistungsfähigkeit!
Mit sportlicher Potentialanalyse, 4 Diagnostikterminen, wöchentlich adaptierten Trainingsprogrammen und**

Modul 1: 1x wöchentlich gesteuertes Training vor Ort

Diagnostiktermine

- Sportmedizinische Anamnese und Status*
- Spirometrie (Lungenfunktion)*
- Ruhe-EKG*
- Laboruntersuchung I (CK, TG, CHOL, UREA, HDL-CHOL, CREA)
- Laboruntersuchung II (Blutgas- und Ammoniakbestimmung)
- Bioelektrische Impedanzanalyse (Körperzusammensetzung)
- Stresslevelanalyse mit clueMedical
- Laktatstufentest mit Belastungs-EKG am Fahrradergometer oder am Laufband
- Regenerative Einheit am Fahrradergometer
- Peeroton Vitamin&Mineralstoffdrink, bzw. Kohlenhydratgetränk
- Ausführliche Besprechung der Diagnostikergebnisse mit Festlegung der Zielsetzung und der weiteren Schritte des Trainings

Prognoseleistungsvergleich*

- Blutuntersuchung (CK, UREA, TG)
- Prognoseleistungsvergleich mit Ammoniakuntersuchung: die bei der Ergometrie ermittelten Prognosen bei Laktat 1,0 / 1,5 und 3 mmol werden verglichen und auf ihre Wirksamkeit betreffend des weiteren Trainings überprüft.
- Abschlussbesprechung der Ergebnisse des Prognoseleistungsvergleiches und der Ammoniakuntersuchung zur Evaluierung des Trainingsprogrammes
- Festlegung der wöchentlich adaptierten Trainingsprogramme

Wöchentlich erstellte Trainingspläne für 100 Tage (ca. 14 Wochen)

- Jeweils zu vereinbarende Termine in denen Sie das geplante Training vor Ort mit Laktatkontrollen absolvieren

*nur bei Erstuntersuchung erforderlich

ANALYSE

Die Grundlage wirksamer, auf Ihre Situation, Ihre Bedürfnisse und Ihre Zielstellungen abgestimmter Bewegung, ist eine umfassende Erhebung Ihres körperlichen Ist-Zustands. Darum ist ein Belastungs-EKG mit Laktatstufentest ein wichtiger Bestandteil Ihrer Untersuchung, die die Basis bildet für Ihr Bewegungsprogramm.

BERATUNG

Genau erhobene Analysedaten ermöglichen eine seriöse Beratung. Entlang Ihrer Wünsche und Möglichkeiten zeigen wir Ihnen Wege, die Sie rascher zum Ziel bringen und Ihnen nachhaltig gut tun. Je nach Bedarf stehen Ihnen auch eine Reihe komplementärmedizinischer Ansätze offen. Wir kooperieren eng mit Spezialisten aus der mitochondrialen Medizin, der Ernährungswissenschaft und der Osteopathie.

PERSÖNLICHER EINSATZ

Wir helfen Ihnen, Ihren Körper in Topform bringen. Durchhalten wird leicht gemacht, denn die Belastungen sind optimal auf Ihre körperlichen Bedürfnisse abgestimmt.

**Mit mitochondrialem Stoffwechseltraining
effizienter trainieren, gesünder gesunden!**