

## 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.

## Primäranalyse

**Der Grundbaustein für jegliche seriöse Trainings- und Bewegungsberatung.**

**Modul 2: Fettsäurestatus der Zellmembran, Vollblutmineralanalyse, Coenzym Q10 und Homocystein**

**Umfassende Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskelstoffwechsels:**

Sportmedizinische Anamnese und Status\*

Spirometrie (Lungenfunktion)\*

Ruhe-EKG\*

Laboruntersuchung I (CK, TG, CHOL, UREA, HDL-CHOL, CREA)

Laboruntersuchung II (Blutgasbestimmung zur Untersuchung eventuellen

Verbesserungspotentials im Bereich der Sauerstoffversorgung und -verwertung,

Ammoniakbestimmung in Ruhe zur Messung der Aktivität des Proteinstoffwechsels zur genauen Beurteilung der Energiebereitstellung und Sauerstoffverwertung)

Labor *biovis* **Fettsäurestatus der Zellmembran, Vollblutmineralanalyse, Coenzym Q10 und Homocystein**

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

Festlegung der Zielsetzung bzw. der weiteren Schritte das Training betreffend

\*nur bei der Primäranalyse erforderlich

**Dauer ca. 2,5-3 Stunden.**

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