

Sind sie sicher, dass ihr Trainingstempo beim Langlaufen das Richtige ist? Es geht um ihre Gesundheit!

Machen sie einen **Feldtest** – dabei wird ihre Intensität/Belastung mittels Laktatbestimmung festgestellt und sie erhalten die optimale Herzfrequenz fürs Langlaufen. Für Hobby-/Freizeit- und Leistungssportler!

Testablauf:

Nach einem kurzen Aufwärmen/Einlaufen laufen sie 3 – 4 x 1,5 km eine flache Runde. Nach jeder Runde wird ihr Puls (über Pulsuhr) und Laktat (vom Ohrläppchen wird ein Tropfen Blut entnommen) festgestellt. Es wird langsam begonnen und nach jeder Runde wird das Tempo gesteigert!!

Dauer mit Auswertung ca. 60 min.

Treffpunkt im Langlaufstadion

Kosten € 60,- ab 3 Personen € 50,- max. 5 Personen

Weiters können Sie eine Ergometrie am Rad oder Laufband im Internationalen Leistungszentrum machen. Kosten: € 120,-

- Anamnese mit Hauptaugenmerk auf Trainingsanamnese
- Körperliche Untersuchung mit Schwerpunkt internistisch-orthopädischer Status
- Messung der Lungenfunktion
- Erhebung von Ruhe-EKG und Ruhe-Blutdruck
- Belastungs-EKG inklusive Blutdruckregistrierung
- Laktatmessungen mit Bestimmung der Laktatleistungskurve
- Schriftliche Auswertung mit Übermittlung per e-mail

Termine Jänner 2014:

07.01.2014

13.01.2014

20.01.2014

27.01.2014

Termine Februar 2014:

03.02.2014

10.02.2014

17.02.2014

24.02.2014

Termine März 2014:

03.03.2014

10.03.2014

17.03.2014

24.03.2014

Info und Anmeldung:

Sportbüro Ramsau

Tel.Nr. +43/3687/81101

Mailto: office@ramsausport.com



www.ramsausport.com