

Trainingsberatung



Leistungsdiagnostik



- Die Leistungsdiagnostik beinhaltet Laktatstufenteste, Spiroergometrie, Grundumsatz- und Fettmessungen. Die einzelnen Tests eignen sich bestens sowohl für Leistungssportler als auch für Hobbysportler, doch ebenso Übergewichtige und gar Diabetiker können die Tests absolvieren und daraus einen persönlichen Nutzen ziehen.



- Der **Laktatstufentest** beispielsweise erlaubt eine präzise Planung und Steuerung des Trainings. Laktat ist ein Salz der Milchsäure und wird in bestimmten Muskelzellen gebildet. Da die Laktatkonzentration im Blut von der erbrachten Leistung abhängig ist, dient sie als Referenzwert für die Leistungsermittlung.

Spiroergometrie und Grundumsatzmessung



- Die **Spiroergometrie** dient der Bestimmung und Einschätzung der Leistungsfähigkeit oder einer Leistungseinschränkung (z.B. bei Herzschwäche). Sie spiegelt in optimaler Weise das Zusammenspiel von Herz, Lunge, Kreislauf und Stoffwechsel wider.
- Die **Grundumsatzmessung** misst den Aufbau der Muskeln während einer Trainingsperiode sowie den Energieverbrauch des Körpers. Muskeln bestimmen überwiegend unseren Energieverbrauch und somit auch, wie viel wir essen können.

Fettmessung



- Die **Fettmessung** dient dazu, den Körperfettgehalt durch genaue Abläufe zu messen. Mit einer Körperfettmesszange wird das Körperfett an verschiedenen Punkten am Körper gemessen und anschliessend berechnet.



Kosten



- Laktatstufentest CHF. 149.-
- Auswertung, Beratung, Dokumentation CHF. 120.-
- Spiroergometrie CHF. 169.-
- Grundumsatzmessung CHF. 120.-
- Fettmessung CHF. 85.-
- Coaching CHF. 95.-
- Personaltraining CHF. 95.-

Ihr Nutzen Ihr Ertrag

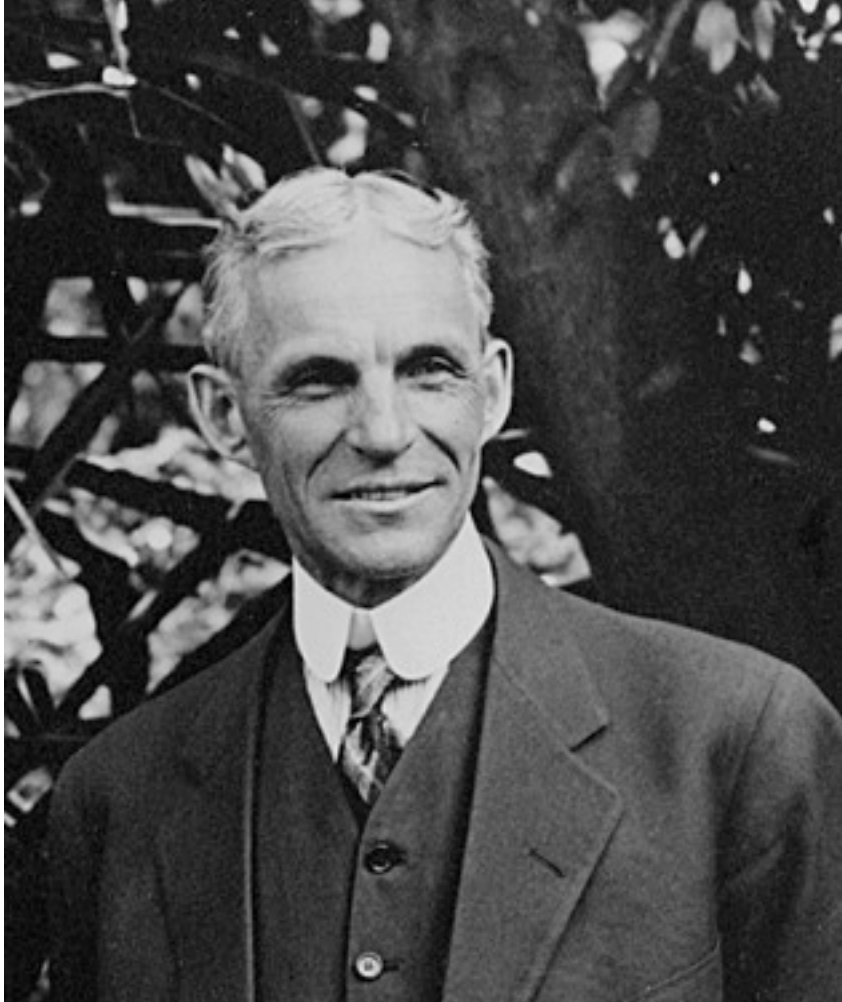


- Wir freuen uns auf Ihren Anruf
- Trainingsberatung
- Filippo Larizza
- Dorfstrasse 1
- 3054 Schüpfen
- info@filippotraining.ch



www.filippotraining.ch

Henry Ford 1883 - 1947



*Misserfolg ist lediglich
eine Gelegenheit, mit
neuen Ansichten noch
einmal anzufangen!*

○

Herzlichen Dank für deine Aufmerksamkeit

- Filippo Larizza
- Sport & Ausbildungstrainer



www.filippottraining.ch