

A – Einsteigerpaket

- ✓ Ein Laktattest
- ✓ 4 Wochen Trainingsplanung

B – Profipaket

- ✓ Ein Laktattest
- ✓ 12 Wochen Trainingsplanung

C – Masterpaket

- ✓ Zwei Laktattests
- ✓ 24-wöchige individuelle Trainingsplanung

Zusatzpaket

- ✓ Trainingsplanung für weitere Wochen

Testdurchführung:

Dr. med. R. Strich

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin

Referent für Leistungssport

Sportärztebund Nordrhein

*Sportärztliche Betreuung im Eishockey,
Inlinehockey, Fussball, Golf, etc.*

S. F. Schrey

Dipl. Sportwissenschaftler –Prävention-

Diplom Fitnesstrainer, Personaltrainer

Sporttherapeut

Individuelle Terminabsprache



Orthopädie CALOR CARRÉE

Dr. med. Roland Strich

Facharzt für Orthopädie

*Sportmedizin, Chirotherapie,
Akupunktur*

Spezielle Schmerztherapie

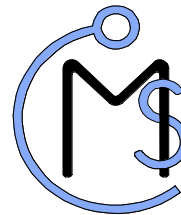
H-Arzt der Berufsgenossenschaften

Calor-Emag-Straße 3

40878 Ratingen

Tel. 0 21 02 / 91 35 91

E-Mail: dr.strich@orthopaedie-ratingen.de



Therapie Zentrum Ratingen

G. Monka-Schwiegel

Krankengymnastik-Ergotherapie

Logopädie

Calor-Emag-Straße 3

40878 Ratingen

Dipl. Sportwiss. S.F. Schrey

Tel.: 0 21 02/92 999 40

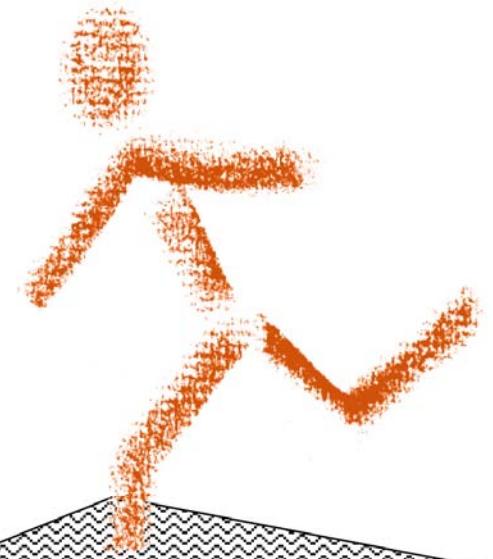
Fax: 0 21 02/92 999 41

E-Mail: info@t-z-r.de

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Ihre Fitness

ist ...



LAKTATMESSUNG

...unsere Leistung

Was ist Laktat ?

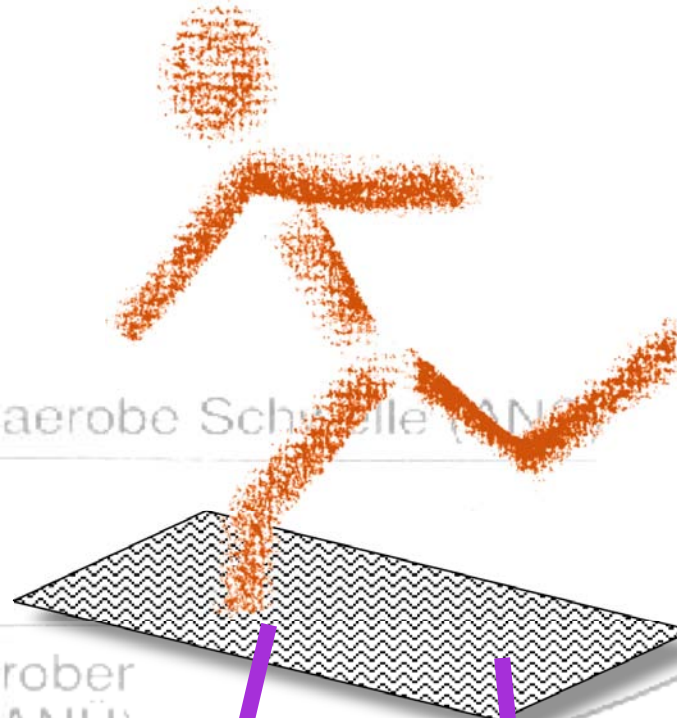
- ▶ Laktat ist der Milchsäurespiegel im Blut
- ▶ Laktat ist ein Stoffwechselendprodukt der **anaeroben Glykolyse** (Energiegewinnungsprozess)
- ▶ Die gemessene Laktatmenge gibt Aufschluss über die korrekte Belastungsintensität während des Trainings
- ▶ Die Messung findet auf dem Laufband (WOODWAY) statt
- ▶ Beim Laktattest wird in regelmäßigen Abständen ein Blutstropfen am Ohrläppchen entnommen sowie die Herzfrequenz gemessen



- ▶ Die Sportmedizinische Analyse erfolgt mit der Software *winlactat 2.0*
- ▶ Das Testergebnis gibt Hinweise auf den Trainingszustand und erlaubt spezifische Hinweise auf eine optimale Trainingssteuerung.
- ▶ Das Testergebnis bei Einsteigern erlaubt eine optimale Einstellung zur Fettverbrennung (Gewichtsreduktion)

Laktatmessung...

Für wen empfehlenswert?



Einsteiger

Aktiver Sportler

Für Einsteiger

- ✓ Für untrainierte Personen, die neu mit sportlicher Bewegung beginnen wollen.
- ✓ Personen, die wirkungsvoll ihr Gewicht reduzieren wollen.
- ✓ Personen mit orthopädischen Erkrankungen, die ein situationsgerechtes Trainingsprogramm erstellt haben möchten.

Für aktive Sportler

d.h. leistungsorientierte Sportler aller Leistungsklassen

- ✓ Zur professionellen Unterstützung und Einstellung der optimalen Trainingintensität.
- ✓ Für Wettkampforientiertes Training.
- ✓ Dokumentation der Trainingsfortschritte und Trainingssteuerung.

(m/s)