



„IHRE FITNESS IM FOKUS: DER LAKTATSTUFENTEST FÜR GEZIELTES TRAINING“

**Optimieren Sie Ihre Leistungsfähigkeit
mit dem Laktatstufentest!**

**Möchten Sie Ihre Fitness verbessern und
Ihr Training gezielt auf Ihre Bedürfnisse
abstimmen? Der Laktatstufentest, ist die
perfekte Möglichkeit.**

Was ist der Laktatstufentest?

Der Laktatstufentest misst, wie sich Ihr Körper während körperlicher Belastung verhält. Dabei wird in regelmäßigen Abständen die Herzfrequenz und die Laktatkonzentration im Blut gemessen, um den Punkt zu bestimmen, an dem Ihre Muskulatur überschüssige Milchsäure (Laktat) produziert. So können wir Ihre persönliche Ausdauerleistungsgrenze exakt bestimmen. Wir haben die Möglichkeit, den Test auf einem Laufband oder einem Velo durchzuführen, was Ihnen besser liegt.



Warum ist der Laktatstufentest wichtig für Sie?

Individuelle Trainingsanpassung: Der Test hilft, Ihre optimale Trainingsintensität zu finden, um Ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit effizient zu steigern.

Vermeidung von Überlastung: Mit den gewonnenen Daten können Sie gezielt Übertraining und Verletzungen vorbeugen.

Ideal für alle Sportarten: Ob Ausdauersport, Fitness oder Wettkampfvorbereitung – der Laktatstufentest ist für alle, die ihre Leistung auf das nächste Level heben möchten.

Für wen ist der Test geeignet?

Der Laktatstufentest ist für Anfänger, Hobby-Sportler und Leistungssportler gleichermaßen geeignet. Egal, ob Sie Ihre persönliche Bestleistung steigern, eine sportliche Herausforderung meistern oder Ihre Fitness langfristig optimieren möchten – der Laktatstufentest liefert wertvolle Erkenntnisse, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele effizient und gesund zu erreichen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre sportliche Leistungsfähigkeit auf das nächste Level zu bringen! Vereinbaren Sie einen Termin!

