

PAKET: Dynostics Performance (Leistungsanalyse)

Die **Leistungsanalyse** wird in einem ca. 10-minütigen Test auf dem Laufband oder Radergometer durchgeführt und an deinen individuellen Fitnesszustand angepasst. So wird über eine Atemmaske dein kompletter Atemgasstrom erfasst. Nach höchstem Technologistandard wird kontinuierlich die Konzentration von Sauerstoff und Kohlendioxid in deiner Atemluft gemessen. Es wird ermittelt, in welchem Pulsbereich am meisten Fette verbrannt werden, wie Leistung gesteigert werden kann und ab wann Muskeln im anaeroben Bereich übersäuern. Im Anschluss an die Analyse erhältst du einen persönlichen Trainingsplan mit Empfehlungen zur Häufigkeit, Dauer und Intensität deines Ausdauertrainings. Damit holst du aus deinem Training alles raus, ohne deinen Körper zu über- oder unterfordern.

Preise für externe Personen:

Einzelmessung (erste Messung – 60 min.) € 149,-- inkl. MwSt.

Einzelmessung (Folgemessung – 45 min.) € 95,-- inkl. MwSt.

Paketpreis (Erste Messung & 3 x Folgemessung) € 349,-- inkl. MwSt.