

## › Laktat-Leistungsdiagnostik

LAKTAT-AUSDAUERTEST ZUR ERMITTLUNG DER AKTUELLEN AUSDAUERFÄHIGKEIT

Die Leistungsdiagnostik ist ein Testverfahren mit Hilfe von Laktatwerten. Grundlage hierfür ist die „Übersäuerung“ des Körpers bei extensivem und intensivem Herz-Kreislauf-Training. Durch die Entnahme eines Blut-tropfens vom Ohrläppchen kann in konstanten Intervallen der Laktatwert bestimmt und ausgewertet werden. Durch diesen Test lassen sich sehr genaue Aussagen über die konditionelle Fitness einer Person treffen. Zusätzlich dienen die Werte als Grundlage für eine Trainingsempfehlung für die untersuchte Person. Ihre Mitarbeiter erhalten mit diesem Gesundheitscheck eine Auswertung ihres aktuellen Fitness-Zustandes und gleichzeitig ganz individuell für sie entwickelte Puls-Trainingswerte, mit denen sie zukünftig ihr Training besser und gesundheitsförderlicher steuern können. Solche Tests erhalten sonst nur Profi-Sportler wie z.B. Fußballer, Langläufer oder Radsportler. Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung (z.B. Übungsplan) zur Verbesserung des Status quo.



UMFANG: max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,  
max. 21 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1698,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte, ggf. zzgl. 1 Assistenz (abhängig von der Teilnehmeranzahl), inkl. Transportkosten, zzgl. An- & Abreise und ggf. zzgl. Übernachtung

› MEHR INFOS

## › MediMouse-Rückentest

GESUNDHEITSCHECK ZUM ERKENNEN VON WIRBELSÄULEN- FEHLSTELLUNGEN UND MUSKELDYSBALANZEN

Das Wirbelsäulen-Screening mit der MediMouse ist ein schnelles und einfaches Testverfahren, welches die Krümmung der Wirbelsäule messen kann und somit Abweichungen anschaulich abgebildet werden können. Extreme Abweichungen der Wirbelsäulenkrümmung von den Normwerten können durch muskuläre Dysbalancen oder Abschwächungen der Muskulatur bedingt sein. Langes Sitzen oder einseitige bzw. schwere körperliche Belastungen können diese verursachen. Folgen sind Fehlhaltungen sowie Haltungsschwächen bis hin zu Bandscheibenvorfällen. Einer Wirbelsäulenfehlstellung kann in vielen Fällen durch ein gezieltes Bewegungsprogramm entgegengewirkt werden. Ihre Mitarbeiter erhalten eine grafische Abbildung ihrer Wirbelsäule und eine professionelle Beratung durch sportwissenschaftliche und sportmedizinische Experten. Darüber hinaus erhalten sie Übungen für ein Training zu Hause oder unterwegs, die sie einfach und ohne Hilfsmittel selbständig durchführen können.



UMFANG: max. 6 Mitarbeiter/ Stunde,  
max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.898,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte & 1 Assistenz zur Betreuung der Station, inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und Übernachtungskosten

› MEHR INFOS