

# Ausdauertraining

## Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung oder Conconi-Test

Im Bereich der Leistungsdiagnostik für Ausdauertrainings bieten wir sowohl Laktatmessung als auch den Conconi-Test an.

### Was ist Leistungsdiagnostik?

Die Leistungsdiagnostik gibt Auskunft über die Belastbarkeit und den Leistungsstand einer Person. Sie liefert Ausgangsdaten für eine individuelle Trainingsgestaltung und ermöglicht als trainingsbegleitende Maßnahme eine optimale Kontrolle und Steuerung des Trainingsverlaufs.

### Testverfahren im Physio Plus

Unser Sportphysiotherapeut wird mit Ihnen zusammen festlegen, welches Testverfahren für Sie am besten geeignet ist. Nach genauer Instruktion wird der Test auf dem Velo oder Laufband durchgeführt. Danach folgt eine gemeinsame Analyse. Durch das gewählte Testverfahren werden die optimalen Faktoren für Ihr Training wie zum Beispiel Herzfrequenz, Belastung

(Watt, Laufgeschwindigkeit) bestimmt und es folgt eine Besprechung des Tests mit Trainingsempfehlung.

### Zielgruppe

Die Tests sind für alle Physio Plus Trainingskunden oder andere Personen, welche sich sportlich betätigen möchten, sinnvoll – vom Spitzensportler bis zum Bewegungsmuffel. Die Testverfahren können auch bei Patienten und Kunden mit Risikofaktoren wie Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Asthma angewendet werden, und somit ein optimales Training sicherstellen.

### Dauer und Preis

90 min Test inkl. Beratungsgespräch  
CHF 150.-- für Physio Plus TC Kunden  
CHF 195.-- für Auswärtige

### Terminvereinbarung

Telefonisch: 044 854 64 66,  
info@physioplus-dielsdorf.ch oder direkt  
beim Sekretariat