

Gesund trainieren – gesund bleiben!

Wie gestalte ich meine Trainingsvorbereitungen für den Hamburger Triathlon? Mit welchen Maßnahmen kann ich Ausdauer und Geschwindigkeit verbessern? Bekomme ich grünes Licht für einen Ironman? Sind weitergehende ärztliche Untersuchungen erforderlich? **Bin ich gesund?** Auf diese Fragen erhalten Sie Antworten, wenn Sie sich professionell untersuchen lassen. Uns liegt sehr viel daran, dass Sie nicht unwissentlich ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Darum bietet Ihnen Herr Heiko Lehmann, Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker zusammen mit dem Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, Johannes Lücke, einen umfangreichen Check-Up dafür an.

Das wird geleistet:

Durchführung einer umfangreichen Leistungsdiagnostik. Basis hierfür ist das Fahren auf dem Rennradergometer und/oder das Laufen auf dem Laufband (bitte Sportkleidung und Handtuch mitbringen) bei verschiedenen Geschwindigkeiten (mit Atemmaske) sowie Messung und Analyse der entsprechenden Daten.

- Ärztliche Untersuchung
- Blutdruckmessungen
- EKG und Belastungs-EKG
- Körperfettmessung, BMI und Grundumsatz kcal/Tag
- Lungenfunktionsanalyse (Pre und Post)
- Fahren auf dem Rad/Laufen auf dem Band mit Atemgasmessung bei verschiedenen Geschwindigkeiten
- Laktattest
- Herzfrequenzvariabilitätsmessung
- Bestimmung VO₂max (Sauerstoffaufnahmekapazität)
- Stoffwechselanalyse (Bestimmung Fettstoffwechsel, Dauerleistungsgrenze)
- Ausführliche schriftliche Auswertung
- Abschlussgespräch

Wir bieten Ihnen diese wichtige Untersuchung für

€ 149,--

an.

Sollten Sie Interesse haben, nehmen Sie bitte direkt Kontakt zu Heiko Lehmann unter Telefon 0172 5433554 auf. Sofern Sie privat krankenversichert sind, könnte dieses Angebot finanziell noch interessanter werden (dieses besprechen Sie bitte dann direkt mit dem Arzt, Herrn Lücke).