



Das „Laktatzeitalter“ ist abgelaufen - lassen Sie Ihr Training professionell von Wissenschaftlern steuern!

Ermitteln Sie die Leistungsparameter Ihres Herz-Kreislaufsystems mit Hilfe eines individuellen Leistungstests und kommen Sie Ihren Zielen dank wissenschaftlicher Präzision näher.

Aufgrund der gemessenen Daten erstellen die Experten von exersciences.com Trainingsempfehlungen und beraten Sie im Hinblick auf Ihre Trainingsziele. Die Protokolle der Ausdauer tests werden individuell festgelegt.

Folgende Messwerte werden standardmässig erfasst:

- Sauerstoffaufnahme
- Kohlendioxidausstoss
- Atemminutenvolumen
- Respiratorischer Quotient
- Herzfrequenz
- Herzfrequenzvariabilität
- Subjektives Belastungsempfinden
- Blutlaktatkonzentration

Ein Test dauert in der Regel 60 Minuten. Im Preis sind der Test inkl. Material, die Auswertung mit ausführlicher Dokumentation (rund zehn Seiten A4) und die Beratung inbegriffen.

Kosten: CHF 240.-- (€ 160.--)
(die üblichen Marktpreise bewegen sich zwischen CHF 350.-- und CHF 750.--)
Ort: ETH Zürich (Irchel, Parkplätze vorhanden)

Anmeldung: info@exersciences.com oder 044 635 50 33

Bezahlung: Barzahlung oder Vorkasse

Die Anmeldungen sind in jedem Fall verbindlich. Abmeldungen sind nur mit ärztlichem Zeugnis möglich. Bringen Sie bitte allfällige Zahlungsbestätigungen am ersten Tag der Leistungserbringung mit.