



stranig

R E A K T I V

IM DOPPELPAK ZU IHRER BESTFORM

Mit Leistungsdiagnostik und Bioimpedanzmessung

h/p/cosmos



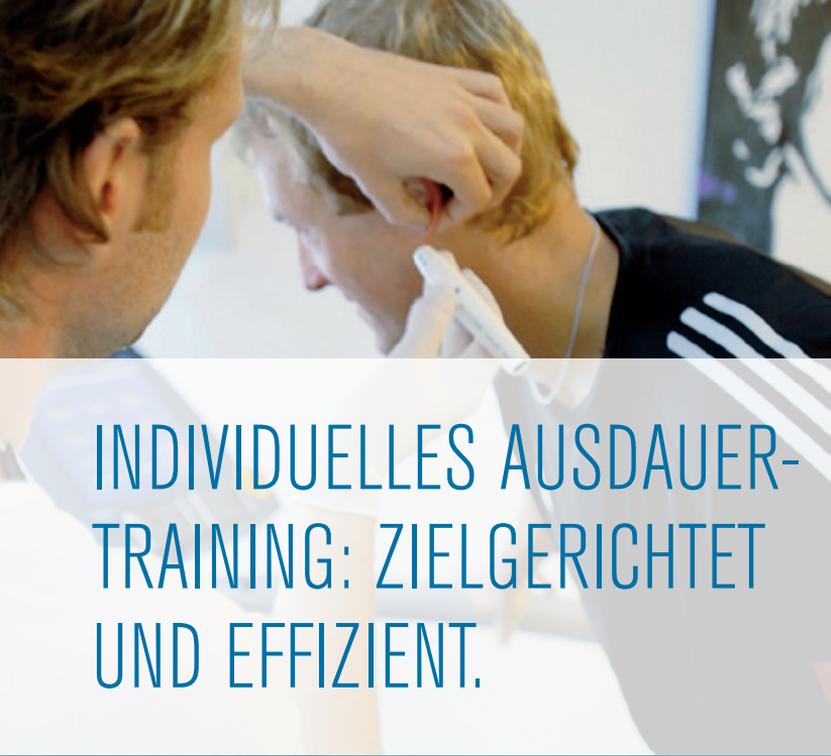
HOLEN SIE MEHR AUS IHREM TRAINING HERAUS! FÜR IHREN KÖRPER. FÜR IHR WOHLBEFINDEN.

Egal ob Sie einen Marathon laufen wollen, die Alpen überqueren oder einfach ein paar Kilos verlieren möchten: Der Laktattest ermöglicht Hobby-, Freizeit- und Leistungssportlern eine präzise Planung und Steuerung ihres Trainings.

Der Test macht den individuellen Leistungsstand bei ansteigender Belastung sichtbar. Die dabei

erhobenen Daten ermöglichen eine genaue Bestimmung der optimalen Leistungsbereiche und sind damit die Basis für effizienteres Training.

Die Ausrede „Keine Zeit zum Training“ zählt nicht (mehr). Mit gezieltem Training erreichen Sie schon in kurzer Zeit unglaublich viel.



INDIVIDUELLES AUSDAUER- TRAINING: ZIELGERICHTET UND EFFIZIENT.

Laktattest Leistungsumfang:

- Ausführliches Anamnesegespräch inkl. Blutdruckmessung
- Laktatmessung vor, während und nach den einzelnen Testphasen
- Start bei geringer Trainingsintensität
- Belastungssteigerung unter laufender Kontrolle der Herzfrequenz
- Enzymatische Auswertung
- Persönliches Analysegespräch und schriftliche Auswertung
- Bioimpedanzanalyse (optional)
- Muskelfunktionstest (optional)

Laktat ist das Salz der Milchsäure und wird über das Blut gemessen. Die Laktatkonzentration ist ein Hinweis auf die Intensität der Belastung beim Sport. Durch den Test erfahren Sie, bei welcher Herzfrequenz Ihr optimaler Trainingsbereich liegt.

Ablauf:

Sie haben die Möglichkeit, die Leistungsdiagnostik als Stufentest am Laufband oder am Fahrradergometer durchzuführen. Am Ende jeder Leistungsstufe wird aus dem Ohrläppchen Blut entnommen. Dabei ermitteln wir Ihren Ist-Zustand und erstellen Ihr individuelles Trainingskonzept.

„Maßband, Waage und der ständige Kampf mit den Kilos. Mit der Bioimpedanzmessung sehe ich, wie schnell sich die Körperzusammensetzung ändern kann. Das motiviert zum Dranbleiben und Durchhalten.“

Sandra Kurz, Salzburg



DIE BIOIMPEDANZMESSUNG. FÜR IHR WOHLBEFINDEN.

Für physisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist nicht alleine das Körpergewicht ausschlaggebend, sondern die individuelle Körperzusammensetzung. Idealerweise erreichen Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Körperzellmasse, Fett und Körperwasser.

Bei der Bioimpedanzmessung wird über Hautelektroden ein homogenes elektrisches Wechselstromfeld mit konstanter Stromstärke in Ihrem Körper erzeugt und der Gesamtwiderstand, die Impedanz, in Ohm gemessen. So erhalten wir ein präzises Bild Ihrer Körperzusammensetzung, das als Grundlage für eine spätere Kontrolle Ihres Trainings- oder Abnehmerfolges dient.

JETZT DURCHSTARTEN! UNSERE ANGEBOTE FÜR SIE:



Laktattest: **Bioimpedanzanalyse:**
Kosten: Euro 115,- **Kosten:** Euro 20,-

Kombipaket:
(Laktat- und Bioimpedanzanalyse)
Kosten: Euro 130,-

Muskelfunktionstest:
(inkl. schriftlicher Auswertung)
Kosten: Euro 45,-

Für Vereine und Gruppen ab 5 Personen bieten wir spezielle Testpakete an.

Wenn Sie Fragen zu speziellen STRANIG REAKTIV Paketangeboten und dem SVA-Gesundheitshunderter haben, rufen Sie uns einfach an: **+43/(0) 650 / 89 00 667**



MODERNE SPORTTHERAPIE. PERFEKT AUF SIE ABGESTIMMT.

Bei der sporttherapeutischen Tätigkeit geht es vor allem darum, mit individuellen Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu sorgen.

STRANIG REAKTIV Sporttherapie:

- Rehabilitation
- Verletzungsprophylaxe
- Heilmassage
- Koordination

STRANIG REAKTIV KG

Reschbergerweg 15
5081 Anif/Salzburg

MOBIL

+43/(0) 650 / 89 00 667

TELEFON / FAX

+43/(0) 6246 / 74 433 / 1

E-MAIL

office@stranig-reaktiv.at

HOMEPAGE

www.stranig-reaktiv.at