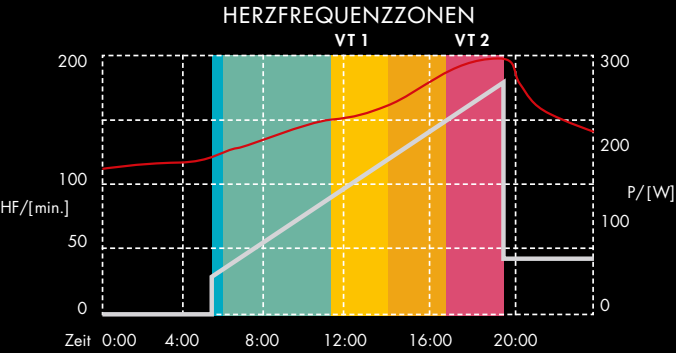


# EFFEKTIV TRAINIEREN

Trainingsrelevante Daten aus der diagnostischen Anwendung:

- aerobe und anaerobe Schwelle
- maximale Sauerstoffaufnahme
- Herzfrequenz
- maximale Leistungsfähigkeit



BEREICH	HF   min.	P   W	EU   kcal/h
Kompensationsbereich	< 129	< 54	< 250
Extensive Ausdauer	129 - 162	54 - 151	280 - 576
Intensive Ausdauer	162 - 173	151 - 188	576 - 717
Entwicklungsbereich	173 - 184	188 - 222	717 - 829
Spitzenbereich	> 184	> 222	> 829



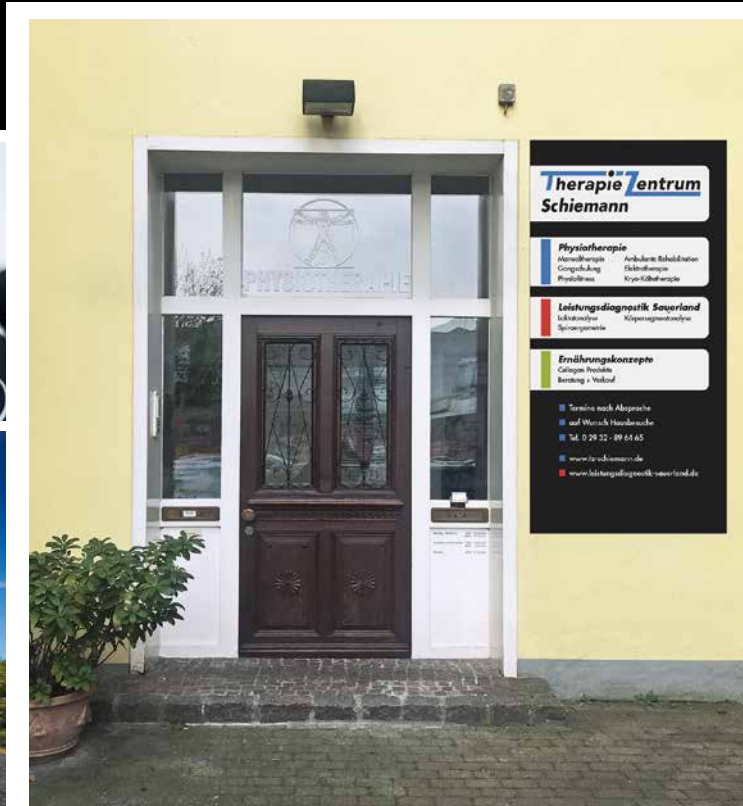
# Therapiezentrum Schiemann

Frank Schiemann  
Burgstraße 5  
59755 Arnsberg

Termine nach Absprache  
auf Wunsch Hausbesuche  
Tel. 0 29 32 - 89 64 65

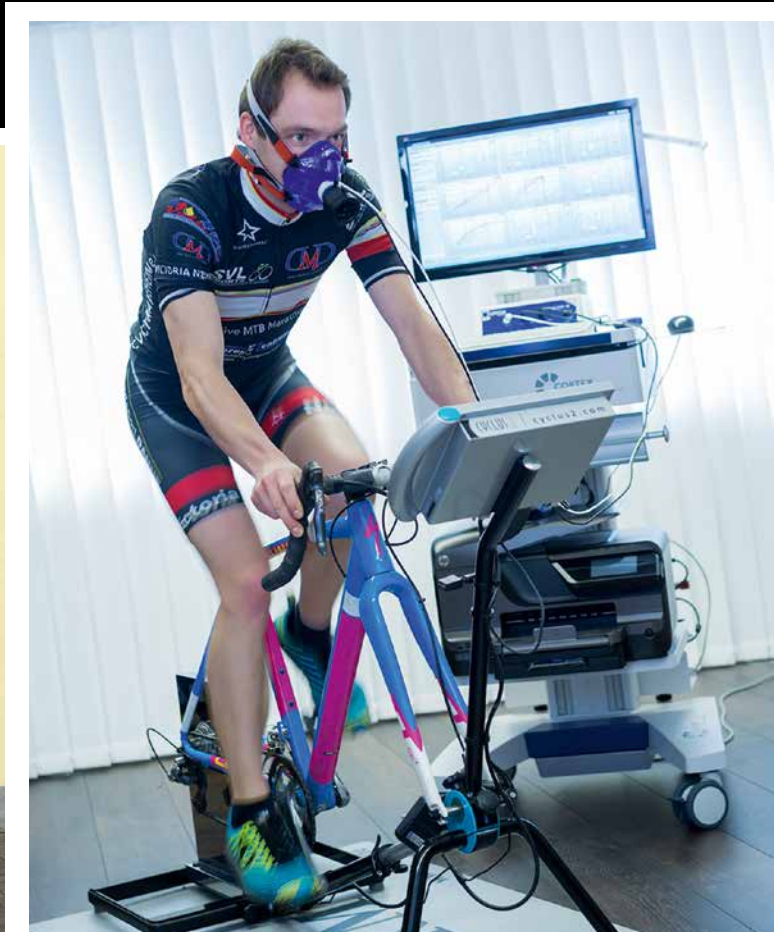
- Physiotherapie
- Leistungsdiagnostik Sauerland
- Ernährungskonzepte

■ [www.tz-schiemann.de](http://www.tz-schiemann.de)  
■ [www.leistungsdiagnostik-sauerland.de](http://www.leistungsdiagnostik-sauerland.de)



# Leistungsdiagnostik Sauerland

- Spiroergometrie
- Laktatanalyse
- Körpersegmentanalyse



## WISSEN SCHAFFT LEISTUNG

Die Spiroergonomie (Atemgasanalyse) liefert Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Ihr Training. Sie ist eine der aussagekräftigsten und genauesten sportmedizinischen Leistungsdiagnostiken.

**+ WER SEINE LIMITS GENAU KENNT,  
KANN DIESE EFFIZIENT UND  
MESSBAR VERSCHIEBEN.**

Der Test wird auf dem Laufband, Fahrradergometrie oder eigenem Rad durchgeführt. Hier wird unter rampen- oder stufenförmiger ansteigender Belastung mit jedem Atemzug u. a. die Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxidabgabe, Herzfrequenz, Atemzugtiefe, Atemfrequenz sowie die erbrachte Leistung gemessen.

## WIR ARBEITEN MIT

Cortex – der Spezialist auf dem Gebiet der Spiroergonomie und der mobilen Atemgasanalyse.



Cyclus 2 – setzt die Maßstäbe für Ergometer. Leistungsdiagnostik und Training mit dem eigenen Rad.

**CYCLUS 2**

Winlactat – für multiparametrische Laktatdiagnostik und optionale Spiroergonomie.



**+ GESUND SPORTLICHE  
ZIELE ERREICHEN.**

## UNSERE PREISE

**Spiroergometrietest**

€ 195,-

Laufband oder Rad  
inkl. Bio-Körpersegmentanalyse

**+ SPRECHEN SIE UNS AN!**

Für Vereine und Teams ab 8 Personen bieten wir Sonderkonditionen an.

