



## Infoblatt: Herz-Kreislauf

### Laktat-Test

Mit diesem Test wird, auf wissenschaftlicher Basis, der tatsächliche „Ist-Zustand“ festgestellt und die aerobe bzw. anerobe Schwelle erhoben.

In weiterer Folge können wir durch unsere moderne **Lactware** individuelle Trainingspläne erstellen!!

Nutzen: Bei gleichem Trainingsaufwand besseres Ergebnis! Durch höhere Effizienz mehr Freude und Spaß beim Training! Keine Über- aber auch keine Unterforderung!

Festlegung der diversen Pulsfrequenzen für Läufer, Walker, Fußballer, Skater, Radfahrer, Tennisspieler, oder andere sportlich Aktive. Kontrollierte Zielerreichung!

<b>Preise:</b>	M*	N*
Lactatetest	35,--	50,--
Erstellen von individuellem Trainingsplan (M. Haabs)	10,--	20,--

Anmeldungen bei Manfred Haabs per E-mail: [m.haabs@aon.at](mailto:m.haabs@aon.at) oder im Vereinshaus

### Wichtig: Ablauf der Tests

Am Vortag keine sportliche Belastung und kein Alkohol (gut erholt zum Test)! Vorher unbedingt das **o.k. des Hausarztes** einholen. Sportbekleidung (Schuhe und Handtuch mitnehmen). Der Test wird im Studio Haiderer, Hauptplatz 4/1 in Wieselburg durchgeführt. (Laufband oder Ergometer), das garantiert immer gleiche klimatische Bedingungen.

M\* = Mitglieder

N\* = Nichtmitglieder