



PROBETRAINING

Ersteinweisung in den Kraftausdauerzirkel oder in die freien Kraftgeräte und Informationen zum VC Trainings-system und zu allen „hausinternen Abläufen“.

FITNESS CHECK

Messung der funktionellen Mobilität, Stabilität und Beweglichkeit. Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Individuelle Übungsempfehlungen zur Verbesserung und Korrektur von muskulären Dysbalancen.

TRAININGSKONTROLLE

Besprechung der Ergebnisse des medizinischen Checks. Kontrolle und Erweiterung des aktuellen Trainingsplans.

PLANERWEITERUNG

Auf Basis der vorangegangenen Testergebnisse, der Ziele des Kunden und der Trainingserfahrung wird der Trainingsplan erweitert und umgestellt.

BACK CHECK

Dieses Testverfahren dient der Analyse Ihres Maximalkraftniveaus der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Speziell bei Rückenbeschwerden kann der Trainingsplan gezielt erweitert werden.

AUSDAUERTEST

Mit Hilfe Ihrer individuellen Herzfrequenz wird Ihre aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt. Danach erhalten Sie Empfehlungen für Ihr optimales Ausdauertraining.

MOBEE -

Beweglichkeitsmessung

Muskuläre Dysbalancen können für verschiedene orthopädische Beschwerdebilder ursächlich sein. Durch ein spezielles Dehnprogramm werden Ihre individuellen Muskelverkürzungen ausgeglichen.