



Testing Center - Swiss Gym

Trainingserfolge messbar machen

Eine regelmässige Kontrolle über den Leistungszustand Ihres Körpers hilft nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Trainer. So können Sie zusammen mit Ihrem Trainer einen optimalen, auf Sie ausgerichteten Trainingsplan erstellen.

Futrex-Fettwertmessung Damit lassen sich die prozentualen Anteile von Fett, Körperwasser und aktive Zellmasse bestimmen.

Dr. Wolff Back-Check ist ein multifunktionales Mess-System zur wissenschaftlichen Analyse der Kraftfähigkeit. Unter alltagsnahen Bedingungen werden entscheidende, haltungsrelevante Parameter erfasst. Die computergestützte Auswertung liefert Ihnen und Ihrem Fitnesstrainer wichtige Angaben zur Erstellung Ihres Trainingsplans.

Laktat-Stufentest Der Laktatstufentest erlaubt eine präzise Planung und Steuerung des Trainings. Er eignet sich für Einsteiger wie auch für leistungsorientierte Ausdauersportler.

Laktat ist ein Salz der Milchsäure und wird in bestimmten Muskelzellen durch anaerobe Prozesse gebildet. Da die Laktatkonzentration im Blut von der erbrachten Leistung abhängig ist, dient sie als Referenzwert für die Leistungsermittlung und die Trainingsempfehlung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne stehen wir Ihnen für eine unverbindliche Beratung zur Verfügung.

Termine möchten Sie bitte rechtzeitig im Voraus reservieren.



SWISS HOLIDAY PARK

Immer ein Erlebnis

Wir sind für Sie da

Das Swiss Gym Team steht Ihnen für eine unverbindliche Beratung gerne zur Verfügung. Rufen Sie an: 041 825 54 67 oder besuchen Sie uns am Fitness Desk.

Swiss Holiday Park

Fitnesscenter Swiss Gym
CH-6443 Morschach

Telefon +41 41 825 54 67

Fax +41 41 825 50 05

fitness@shp.ch

www.swissholidaypark.ch

SWISSgym
workout fitness testing