

Weihnachts-Rabatt bei FIT-ON-GRID

Meldet euch per Email mit dem Betreff "Weihnachts-Rabatt" bis zum 10.1.15 für eine Leistungsdiagnostik zum Sonderpreis von 150,-€ an! Stattfinden wird die Diagnostik auf der Kartmesse Offenbach am Samstag 17.1.2015.

Leistungsdiagnostik – Basis des Wintertrainings

Um den Trainingsprozess eines Sportlers effektiv steuern zu können, ist es notwendig, den aktuellen Ausdauer-Leistungsstand genau zu kennen. Wir benötigen also exakte Informationen über den individuellen IST-Zustand der Leistungsfähigkeit des Piloten.

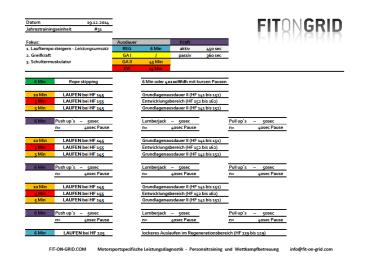


Im Ausdauer-Leistungssport ist das Mittel der Spiroergometrie schon seit einigen Jahren absolut anerkannt. So wie ein Röntgenbild die knöchernen Strukturen des Menschen darstellt, die SO bietet Spiroergometrie Einblicke die in Stoffwechselaktivität und Ausdauerleistungsfähigkeit des Fahrers.

FIT-ON-GRID ermittelt diese Daten in einem stufenförmigen Belastungstest auf dem Ruderergometer. Die Stufen beginnen bei leichter Belastung und steigern sich bis zur

Erschöpfung. Permanent werden Atemgase und Herzfrequenzen dokumentiert und so die individuellen Trainingsbereiche für pulsgenau Piloten festgelegt. Darauf individuelle aufbauend werden und zielgerichtete Trainingspläne für die Fahrer Nebenstehend erarbeitet. ist eine beispielhafte Trainingseinheit aufgeführt.

FIT-ON-GRID sagt nach der Adventskalender-Reihe DANKE!



DANKE an Kart-magazin.de und natürlich auch DANKE an euch! Und wünscht euch und euren Familien fröhliche Weihnachten und ein tolles Jahr 2015! Bleibt sportlich... ©