

Jedes Training hinterlässt Spuren

wir sorgen für die Richtigen



Leistungssteigerung



Schneller Abnehmen



Trainingsplanung



Gesundheitsoptimierung

miles
Institut für Leistungsdiagnostik

Antworten & Infos finden Sie unter:
www.miles-germany.de

Sind Sie mit Ihren aktuellen Trainings-
ergebnissen zufrieden? Oder wollen Sie sich
mehr Bewegen und mit dem Sport beginnen?



Leistungsdiagnostik
(maximaler Ausdauerstest)



Trainingsplanung
(individuelle sportwissen-
schaftliche Trainingsberatung)



Schneller Abnehmen
(Fettstoffwechselformung
und Grundumsatzmessung)



Gesundheitsoptimierung
(genaue, direkte Analyse
der Testergebnisse)

Das *miles*....

...Institut erstellt dafür zunächst mithilfe der Ergospirometrie / Spiroergometrie eine wissenschaftlich exakt ermittelte Bestandsaufnahme Ihrer aktuellen Leistungssituation. Durch einen Test der Atemluft auf dem Fahrrad oder Laufband.

Diese gibt Ihnen und uns Aufschluss über Ihre körperlichen **Stärken und Schwächen**, sowie den Chancen & Risiken.

Welche Aussagen werden aufgrund einer Messung getroffen?

- Maximale Sauerstoffaufnahme (**Vo2max**)
- Findung von **Aerobe** und **Anaerobe Schwelle**.
- Erhöhte Ausprägung der Energiegewinnung aus **Fett und Kohlenhydraten**
- Bestimmung der **individuellen** Trainings-Herzfrequenz-Bereiche (trotz eventueller Medikamente)
- Die sog. 9 Felder Graphiken (Wassermann Graphiken) zur Bestimmung der **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge**.

Aus diesen Daten können nun exakte individuell, angepasste Trainingsprogramme entwickelt werden. Erkundigen und informieren Sie sich doch über Ihre ganz eigenen Möglichkeiten bei einem persönlichen Gespräch. 02304 - 77 61 88 | www.miles-germany.de