

# Laktat-Test am RCW

- ✓ Wie fit bin ich eigentlich ?
- ✓ Bin ich besser als beim letzten mal ?
- ✓ Mit welchem Puls sollte ich am besten trainieren?

Diese und ähnliche Fragen stellt sich wohl jeder mal, der so etwas wie „regelmäßiges Sporttreiben“ oder auch Training macht.

Um diese Fragen beantworten zu können, biete ich einen **Ausdauer-Check auf dem Ruder-Ergometer** an.

Ich würde mich freuen, wenn ihr 10 € mitbringen würdet. Das gesammelte Geld geht dann als Spende an den RCW.

Keine Angst. **Die Belastung ist wirklich nicht hoch.** Ihr fahrt 3 mal 8 min mit ansteigender Belastung. Die intensivste Stufe beinhaltet eine Belastung, die ihr mindestens eine halbe Stunde rudern könntet. Mit Hilfe von Herzfrequenz und Blut-Laktat (aus dem Ohrläppchen) wird die individuelle runderspezifische Ausdauer-Leistungsfähigkeit berechnet. In die abschließende Analyse gehen das Geschlecht, das Alter, die Größe und auch das Körpergewicht ein.

**Ihr bekommt Empfehlungen für Euer Ausdauertraining und zur gezielten Fettreduktion.**

Wer hat möchte bitte eine **eigene Pulsuhr** mitbringen:

**Der Fitness-Check dauert 45 min und findet am RCW statt:  
am Do, 24.11.16 und am Di, 29.11.16, jeweils ab 19.00 Uhr.**

**Im Fitnessraum (über der Heizung) hängt eine Liste aus.  
Dort bitte eintragen !!!**

**Riemen- und Dollenbruch  
wünscht Volker,  
Euer Personal-Fitness-Coach**