



Laktat-Diagnostik

# Steuere Dein Training optimal

Effiziente Leistungssteigerung  
durch Messung und  
Interpretation  
der Laktatwerte

Jetzt  
**TERMIN**  
verein-  
baren!



## Laktat-Diagnostik

### Für ambitionierte Freizeit- & Leistungssportler



Die Diagnostik stellt Deinen aktuellen Fitnesslevel fest und dient als Basis zur Erstellung von Trainingsplänen. Wir optimieren Dein Training mit dem Ziel, Deine Wettkampfleistung zu steigern. Zusammen mit Deinem Trainingspuls hilft Dir Dein individuelles Laktatprofil, Überbelastungen im Training zu vermeiden.



*Verbessere Deine Wettkampfleistung durch ein optimales Training – angepasst durch Deine Leistungskurve!*



Bestimmung Deines aktuellen Leistungsniveaus



Gemeinsame Identifikation Deiner Stärken und Schwächen



Anpassung Deines Trainingsplans und Verfolgung des Fortschritts

Mit Hilfe eines Stufentests bestimmen wir Deinen körperlichen Zustand. Entweder beim Laufen oder auf dem Fahrrad erkennen wir Dein Laktatverhalten unter Belastung. Wir interpretieren, wie sich Laktat in Deinem Körper auf- und abbaut. Unsere Auswertung zeigt Dir anschließend klar definierte Trainingszonen, um eine optimale Fitness zu erreichen.

### Unser weiteres Angebot



movID  
Screening & Test



Sportartspezifische  
Leistungsdiagnostik



Video-Analyse  
Biomechanik



Gang- & Lauf-  
Analyse



Mehr Infos zu  
unserem Angebot  
findest Du online:  
[www.pb-oberhaching.de](http://www.pb-oberhaching.de)





## Deine Base für Physio, Movement & Performance

Wir bieten eine nachhaltige Verbindung der Bereiche Physio, Movement und Performance für Patienten und Sportler. Mit unserem breiten Leistungsspektrum von Physiotherapie über Analysen bis hin zu gezieltem Training sind wir die idealen Begleiter, um Deine Ziele zu erreichen. Vertraue auf unsere langjährige Erfahrung und Kompetenz und profitiere von unserem exzellenten medizinischen Netzwerk.



Wir  
bringen  
Dich  
weiter!

**physio &  
performance  
base GbR**

Im Loh 1  
82041 Oberhaching  
☎ +49 (0)89 24 88 68 840  
✉ [info@pb-oberhaching.de](mailto:info@pb-oberhaching.de)

[www.pb-oberhaching.de](http://www.pb-oberhaching.de)

