

## WEITERE DIENSTLEISTUNGEN VON CARDIODYN

### GESUNDHEITSEMINARE

verständlich, informativ & mit praktischem Nutzen

[WWW.CARDIODYN.CH/SEMINEARE](http://WWW.CARDIODYN.CH/SEMINEARE)

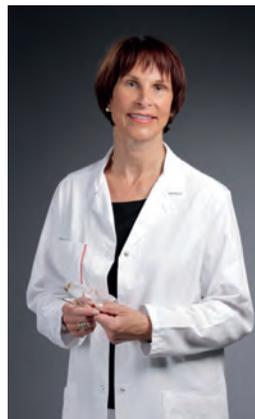
## WER STEHT FÜR CARDIODYN?

Prof. Dr. Katharina Meyer ist eine international bekannte Leistungsphysiologin und Sportwissenschaftlerin, die in der Leistungsdiagnostik und der Erforschung von Trainingsmethoden Standards gesetzt hat. Hierzu gehören u.a. die Entwicklung der Intervallmethode für Herzkreislauftraining und der wissenschaftliche Beweis, dass dosiertes Krafttraining für Herzpatienten unbedenklich ist. Prof. Meyer unterrichtet an der Universität Bern „Präventive und Rehabilitative Sportmedizin“.

Nach über 25-jähriger Tätigkeit an namhaften Universitäten und Kliniken gründete Prof. Dr. Meyer 2009 CARDIODYN, einer Dienstleistung für Funktions- und Leistungsdiagnostik unter Nutzung modernster Technologien. Gesundheitschecks und Fitnesstests, Trainingsplanung und Gewichtsmanagement sind die Schwerpunkte dieser Untersuchungen.

Möchten Sie mehr über Ihre Leistungsfähigkeit, Fitness und Ausdauer-Trainingsreserven oder über Ihre Kalorienbilanz wissen?

## SPRECHEN SIE MICH AN



Prof. Dr. Katharina Meyer

E-Mail [meyer@cardiodyn.ch](mailto:meyer@cardiodyn.ch)  
Fon +41 79 765 44 19  
Web [www.cardiodyn.ch](http://www.cardiodyn.ch)  
Adresse CARDIODYN mobile heart services  
Habich-Dietschy-Str. 20  
CH-4310 Rheinfelden



## Moderne Fitness- und Leistungsdiagnostik

für Amateure und Profis aus Freizeitsport, Gesundheitssport, Leistungssport



## Persönlich weiterkommen. Mit wichtigen Kenngrößen

### MAXIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



- Maximale Sauerstoffaufnahme
- Pumpleistung des Herzens
- Fähigkeit der Muskulatur, Sauerstoff zu nutzen
- Ausdauertrainingsreserven
- Puls, Blutdruck

Messung mit modernster Technologie aus der Weltraumforschung für die Leistungstestung von Astronauten

### AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT



Bestimmung Ihrer aeroben<sup>1)</sup> & anaeroben Schwelle<sup>2)</sup> – Bestimmung Ihres Trainingsbereiches für Fettverbrennung

- 1) Verbessert und stabilisiert die Grundlagenausdauer.  
Ein Großteil der Energiegewinnung erfolgt aus Fetten
- 2) Steigert das Ausdauerleistungsvermögen.  
Ein Großteil der Energiegewinnung erfolgt aus Kohlehydraten

### GROSSER SPORTMEDIZINISCHER LEISTUNGSHECK



- Körperliche Untersuchung und EKG in Ruhe
- Ultraschall von Herz und Gefässen
- Leistungstest mit EKG und Messung von
  - maximaler Sauerstoffaufnahme
  - Pumpleistung des Herzens
  - Fähigkeit der Muskulatur, Sauerstoff zu nutzen
  - Ausdauertrainingsreserven
  - Atemkapazität

### ELASTIZITÄT UND BIOLOGISCHES ALTER DER GEFÄSSE\*

\*) Messung mit einem neuartigen medizinischen „Avatar“ (Simulation des menschlichen Arterienbaumes)



### ERFOLGREICHE GEWICHTSABNAHME - WICHTIGE KENNGRÖSSEN

- Bestimmung Ihrer optimalen Energiebilanz
- Messung Ihres Kalorienverbrauchs in 24-h in Ruhe (Grundumsatz)
- Messung Ihres Kalorienverbrauchs bei körperlicher Aktivität



### ALLE UNTERSUCHUNGEN INCL. PERSÖNLICHEM ERGEBNISBERICHT



#### IHRE TESTERGEBNISSE

##### Maximale Leistungsfähigkeit

Ihre maximal erreichte Herzfrequenz liegt bei 155 Schlägen pro Minute, Ihr maximal erreichter Blutdruck bei 190/90 mmHg.

Ihre maximal erreichte Sauerstoffaufnahme liegt bei 2.390 Litern pro Minute oder – bezogen auf Ihr Körpergewicht – bei 29.8 ml/kg Sauerstoffaufnahme pro Minute.

Damit ist Ihre globale Leistungsfähigkeit – beurteilt nach dem Zusammenspiel von Herzkreislauf, Atmung und Stoffwechsel – als normal einzustufen ( ▾ ).

