



# So wird Ihr Training zum HIT!

Effizienter trainieren in kürzerer Zeit: **Basis-Ausdauer**test zur genauen Bestimmung Ihres individuellen Pulsbereiches für Ihr Intervall-Training.

Speziell für Intervall-Training:  
Eine Entwicklung von medbase im Auftrag der Migros Fitnessparks

 **swiss olympic** | APPROVED

**medbase**  
sports medical center zurich

# GUTSCHEIN

CHF 20.– Rabatt für Mitglieder Migros Fitnessparks

**Basis-Ausdauerstest CHF 240.–** · Nichtmitglieder CHF 260.–

Nur gegen Voranmeldung · Bitte zum Test diesen Flyer mitbringen

Name:

---

Mitglied  
Fitnesspark:

---

## NEU: Basis-Ausdauerstest für ein effizienteres Block-Training

HIT, Capacity und Basic: Zur präzisen Bestimmung Ihres individuellen Pulsbereiches für die verschiedenen Block-Trainingsformen hat medbase für die Fitnessparks den speziellen Basis-Ausdauerstest entwickelt.

Es wird eine Spiroergometrie (Atemanalyse unter Belastung) durchgeführt. Diese umfangreiche Diagnostik wird zur Bestimmung der Leistungs- und Belastungsfähigkeit von Herz und Lunge sowie zur max. Sauerstoffaufnahme ( $VO_2$  max) angewandt. Die Daten ermöglichen eine qualifizierte Beurteilung des individuellen Ausdauerzustandes sowie eine präzise Festlegung der Intensitätsbereiche und Trainingszonen für Ihr Ausdauertraining.

### Test-Ablauf

Sie werden wahlweise auf dem Veloergometer oder dem Laufband bis zu Ihrem Leistungsmaximum belastet. Mit einer speziellen Atemmaske wird bei jedem Atemzug die Gaszusammensetzung Ihrer Ein- und Ausatemluft analysiert. Dies ermöglicht eine genaue Bestimmung der Sauerstoffaufnahme, der Kohlendioxidabgabe und somit der  $VO_2$  max.

### Optimale Vorbereitung

- 24–48 h vor dem Test nicht (intensiv) trainieren
- Genügend Schlaf vor dem Testtag
- Leichte, kohlenhydratreiche Mahlzeiten  
ca. 2–3 Stunden vor dem Test
- Mitbringen:
  - Sportkleidung, Sport-/Laufschuhe (Laufband/Veloergometer)
  - kleines Handtuch für Veloergometer
  - falls vorhanden: Veloklickschuhe (SPD-Pedalsystem)
  - Handtuch und Duschsachen

**Anmeldung** (Stichwort: «Migros Fitnesspark»)

### Medbase Zürich

Sports Medical Center, Löwenstrasse 29, 8001 Zürich  
Tel. 044 226 36 36 · [leistungsdagnostik@medbase.ch](mailto:leistungsdagnostik@medbase.ch)

FITNESS  PARK  
MIGROS

[www.medbase.ch](http://www.medbase.ch) · [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**medbase**

sports medical center zurich