

Davos Sports & Health

Rückencheck

Der Rückencheck liefert Informationen über die Haltung, die Beweglichkeit wie auch die muskuläre Stabilität des Rückens. Schwachstellen und mögliche schmerzrelevante Ursachen können erörtert werden. Auf Basis der Rückencheck-Ergebnisse bieten wir eine Auswahl von Übungen an.

Sprungkraftmessung

Bei unterschiedlichen Sprungformen wird die Bewegungskraft gemessen. Die Sprungkraftmessung dient zur Messung von Seitenunterschieden, der Sturzprofilaxe (Prävention), der Schnellkraft und der Steigerung des individuellen Potentials mittels gezielter Trainingsempfehlungen.

VO2 Max

Mittels Atemmaske wird unter Belastung die Gaszusammensetzung der Ein- und Ausatemluft analysiert. Dies ermöglicht eine genaue Bestimmung der Sauerstoffaufnahme (VO2). Dadurch können die individuellen Trainingsbereiche und der Trainingszustand bestimmt werden.

Körperzusammensetzung

Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) wird eingesetzt, um die Körperzusammensetzung und den Grundumsatz zu bestimmen. Dies ermöglicht Aussagen über die gesundheitliche und körperliche Voraussetzung in Bezug auf den Wasserhaushalt, das (viszerale) Fettgewebe und die Muskelmasse.



(C) Destination Davos Klosters, Patrick Cavelti

Festivalpreise:

Rückencheck:	CHF 65.00	30min
Sprungkraftmessung:	CHF 120.00	30min
VO2 Max:	CHF 280.00	60min
Körperzusammensetzung:	CHF 70.00	30min

Wo: Eisstadion Davos,
Eisbahnstrasse 5, Davos

Preis: siehe einzelne Preise beim Angebot

Buchung: info@davossportshealth.ch
oder 081 414 83 48

Weitere Informationen:
davosportshealth.ch

Verfügbare Termine:
Donnerstag, Freitag, Sonntag