

moveLai

Alpines Medizin- und Sportzentrum



Physiotherapie Angebot moveLai

Erstinstruktion Krafttraining

- Gesundheitsfragebogen und Kundengespräch
- ein Trainingsplan wird erstellt
- nach einem 5 – 10 minütigen Aufwärmen werden Trainingsgeräte instruiert und angepasst
- Dehnungsübungen werden gezeigt und korrigiert
- ein Trainingsplan wird dem Kunden abgegeben und der Trainingsrhythmus wird festgelegt

Erstinstruktion Krafttraining	60 Min	CHF 110.–
--------------------------------------	--------	-----------

Fitness-Check

- Gesundheitsfragebogen und Kundengespräch
- BMI (Body Mass Index) wird ermittelt
- Testserie wird durchgeführt: Kraft- und Ausdauer-tests, Beweglichkeitstests, Gleichgewichtstests
- Trainingsempfehlung wird abgegeben

Fitness-Check	60 Min	CHF 132.–
----------------------	--------	-----------

Conconi-Test

- Ausdauer-test auf dem Fahrrad-Ergometer zur indirekten Ermittlung der anaeroben Schwelle und zur Trainingssteuerung (geeignet für bereits trainierte Personen)
- Trainingsempfehlung wird abgegeben
- Empfehlung weiterer Produkte von moveLAI (Krafttraining), Empfehlung nach ca. 6 Monaten Training erneut Conconi-Test um Erfolg des Trainings zu überprüfen

Conconi-Test	45 Min	CHF 100.–
---------------------	--------	-----------

Einzelbetreuung

- Kundengespräch, erfassen der Anliegen des Kunden mit Zielsetzung
- Untersuchung, Beratung, Betreuung und Instruktion gemäss Anliegen des Kunden

Einzelbetreuung	60 Min	CHF 110.–
------------------------	--------	-----------

Wassertherapie

- Kundengespräch, erfassen der Anliegen des Kunden mit Zielsetzung
- Bewegungstherapie im Wasser

Wassertherapie	einzel	30 Min	CHF 60.–
-----------------------	---------------	--------	----------

Power Yoga

- Kundengespräch, erfassen der Anliegen des Kunden mit Zielsetzung
- ganzheitliches Körpertraining im Einklang von Körper, Geist und Seele
- eine Trainingseinheit zur Schulung von Kraft und Beweglichkeit, aber auch von Gleichgewicht und Konzentration

Power Yoga	einzel	60 Min	CHF 110.–
-------------------	---------------	--------	-----------

Nordic Walking

- Kundengespräch, erfassen der Anliegen des Kunden mit Zielsetzung
- Stocklänge kontrollieren, ev. anpassen
- Technik instruieren, kontrollieren, korrigieren

Nordic Walking	einzel	60 Min	inkl. Stockmiete CHF 110.–
-----------------------	---------------	--------	----------------------------

Terminvereinbarungen nur telefonisch
unter +41 (0)81 385 21 81

Sportmedizinische Abklärungen moveLai

Ärztlicher Check-up

Gesamtheitliche sportärztliche Untersuchung (SPU) für Sportler/innen jeglichen Niveaus, Neueinsteiger auch im fortgeschrittenen Alter, Mitarbeiter einer Firma (Firmencheck) etc.

Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

Wie gesund leben Sie? Herz-Kreislauf-Krankheiten sind die häufigsten Todesursachen, auch im Sport. Neben einer gewissen genetischen Veranlagung sind Faktoren wie Lebenswandel und Ernährung ausschlaggebend. Bestehen Risikofaktoren wie Bluthochdruck? Gibt es Hinweise auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung? Beugen Sie vor und klären Sie allfällige Risiken frühzeitig ab. Weitere Themen können je nach Wunsch behandelt werden: Diabetes (Zuckerstoffwechselkrankheit), Osteoporose (Knochendichte), Prostatacheck etc.

Erste Untersuchung CHF 220.00 **Folgeuntersuchung** CHF 165.00

① ② ③ ④

Fettmessung inkl. Kurzberatung

Mit einer speziellen Zange wird die Hautfaldendicke an 7 Stellen des Körpers gemessen. Aufgrund von Geschlecht, Alter, Gewicht sowie der Summe der Hautfalten wird der Körperfett- und Muskelanteil errechnet. Bezüglich Fett- und Muskelmasse ist dies eine genaue und gut reproduzierbare Messung und wird im Leistungssport und auch z.B. bei der Therapie der Adipositas (Übergewicht) eingesetzt.

CHF 55.00

① ② ③ ④

EKG

Ruhe-EKG mit Beratung

Mittels Saugelektroden, welche am Brustkorb angebracht werden, kann die elektrische Herzaktivität aufgezeichnet werden. Anhand dieser Kurven kann der Arzt folgende Erkrankungen des Herzens feststellen:

- Rhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen
- Fehlleitung der elektrischen Impulse
- Vergrößerung des Herzens

CHF 55.00

① ② ③ ④

Belastungs-EKG (Ergometrie) ohne Beratung

Beim Belastungs-EKG werden unter zunehmender Belastung auf dem Fahrradergometer die elektrischen Herzaktivitäten aufgezeichnet. Zusätzlich wird auch der Blutdruck bei jeder Belastungsstufe gemessen.

CHF 220.00

② ③

Belastungs-EKG mit Laktat ohne Beratung

Falls gleichzeitig eine Trainingsberatung gewünscht wird, kann bei diesem Testprotokoll zusätzlich auch das Laktat (Milchsäure) bestimmt werden.

CHF 275.00

③

Indoor-Ausdauerstest moveLai

Stufentest mit Laktat ohne Beratung

Beim Laktatstufen-Test wird während einer Belastungsphase die Milchsäurekonzentration (Laktat) im Blut, die Herzfrequenz und das Anstrengungsempfinden aufgezeichnet. Anhand dieser Werte kann exakt bestimmt werden, in welchem Pulsbereich (Intensität) das Training zu absolvieren ist. Dieser Test ist allen Trainierenden zu empfehlen, nicht nur für Spitzensportler. Ein Laktatstufen-Test ist geeignet für folgende Ziele:

- optimales Training (Leistungssteigerung, Fettverbrennung etc.)
- exakte Pulswerte fürs Ausdauertraining
- genauere Trainingssteuerung
- Erfolgskontrolle des eigenen Trainings

CHF 275.00

③

Sportmedizinische Abklärungen moveLai

Conconi Test

Unter ärztlicher Herz-Überwachung (inkl. Blutdruck- und Pulsverlauf): bekannter Belastungstest für puls-kontrolliertes Training auf dem Fahrrad-Ergometer wie Laktatstufentest (siehe Indoor-Ausdauerstest) mit Laktat

CHF 275.00

② ③

Labor

Prüfung von wichtigen Blutwerten, welche auch auf die Leistung Einfluss haben können:

Sportler/innenlabor klein / erweitert CHF 55.00 / CHF 110.00

① ② ③ ④

Spirometrie (Lungenfunktion)

Spirometrie einfach

Die Spirometrie ist ein Basistest zur Beurteilung der Lungenfunktion. Bei der einfachen Spirometrie wird gemessen, wie viele Liter Luft maximal und wie viel davon in der ersten Sekunde ausgeatmet werden kann. Zudem wird der maximale Atemfluss beim Ein- und Ausatmen gemessen. Bei der Untersuchung wird die sogenannte Fluss / Volumenkurve aufgezeichnet.

CHF 55.00

① ② ③ ④

Spirometrie doppelt

Die Atemübungen werden vor und nach der Inhalation eines Medikamentes durchgeführt, welches die Muskulatur um die Bronchien herum entspannt und die Atemwege erweitert. Dadurch kann einerseits eine allfällige Einengung der Bronchien und deren Reversibilität beurteilt werden.

CHF 90.00

① ② ③ ④

Krafttests

Grundkraft Rumpf

Der Magglinger Rumpfkraft-Test ist ein dreiteiliger Test der Kraftausdauer des Rumpfes. Die Rumpfkraft ist für praktisch alle Sportarten und auch zur Prophylaxe von Rückenschmerzen und Fehlbelastungen von Bedeutung. Mit diesem Test kann die Kraftausdauer gemessen werden und Sie erhalten Trainingstipps für Verbesserungen. Dieser und weitere Tests werden auch von der Physiotherapie angeboten.

CHF 90.00

① ② ③ ④

Kleiner Fitness Check-up

Gespräch, kleine ärztliche Untersuchung, Fettmessung, Leistungs-Test mit Auswertung und Besprechung, Dokumentation

CHF 350.00

② ③

Grosser Fitness Check-up moveLai

Grosse ärztliche Untersuchung, Fettmessung, Stufentest mit Laktat, Spirometrie, Sportler/innenlabor, Muskelstatus (ärztliche Testung), Dokumentation, Auswertung und Besprechung

CHF 550.00

③

Weitere sportmedizinische Untersuchungen werden in Zusammenarbeit mit dem Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz oder mit der Swiss Olympic Medical Base Davos durchgeführt.

Kontakt

- ① Dr. Bergamin Tel. 081 384 20 22
- ② Dr. Capitani Tel. 081 384 12 30
- ③ Dr. Fierz Tel. 081 384 27 77
- ④ Dr. Mannhart Tel. 081 382 03 82

Der Kunde wählt den Arzt selbst aus und vereinbart einen Termin unter der entsprechenden Tel. Nummer.