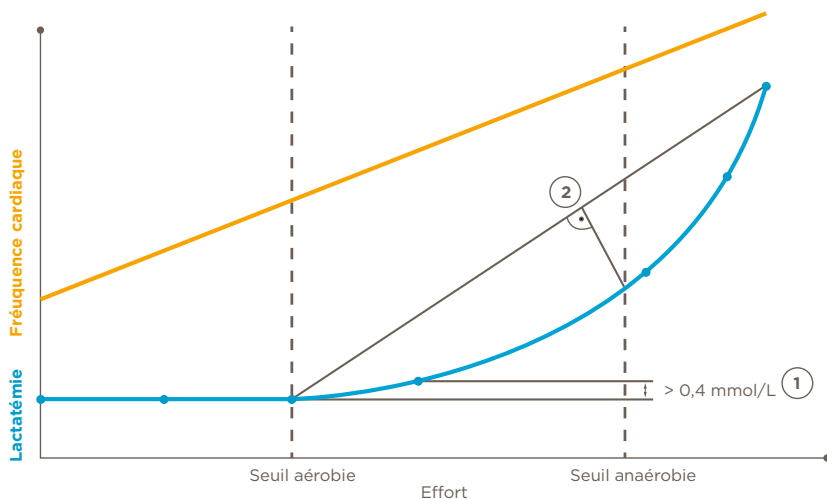


TEST D'EFFORT

Un test d'effort par paliers permet d'évaluer le niveau d'endurance d'un sportif et de déterminer des intensités d'entraînement individuelles. Lors d'un test d'effort, des données telles que la fréquence cardiaque, la lactatémie, la consommation d'oxygène ainsi que la perception de l'effort sont relevées puis présentés et vulgarisés au sujet évalué. Les tests peuvent être réalisés sur tapis ou vélo de course (cycloergomètre) en fonction de la pratique sportive ou des préférences du sujet.





L'image ci-dessus, illustre l'évolution de la fréquence cardiaque et de la lactatémie lors d'un test d'effort par paliers. Ces données permettent de déterminer des seuils d'effort et d'agencer des séances d'entraînement individualisées et efficaces afin de progresser continuellement en endurance.

 facebook.com/hirslandenromandie

 twitter.com/hirslandenrmd

 linkedin.com/company/clinique-la-colline

DIAGNOSTIC ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

CHEMIN THURY 7
1206 GENÈVE
T +41 22 702 24 20

HIRSLANDEN CLINIQUE LA COLLINE

AVENUE DE BEAU-SEJOUR 6
1206 GENÈVE
T +41 22 702 20 22
F +41 22 702 20 33
INFO.LACOLLINE@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/LACOLLINE