

SPIROERGOMETRIE

Inhalt:

- Messung des Körperfettanteils mittels Caliper-Methode
- Atemgasanalyse (Cortex METALYZER® 3B)
- Herzfrequenzmessung (Polar®)
- Angepasstes Stufen- oder Rampenprotokoll
 - Laufband (h/p/cosmos® quasar® med) oder
 - Fahrradergometer (Cyclus2)
- Ausführliche Besprechung und schriftliche Auswertung aller Ergebnisse, Schwellen und Trainingszonen

Dauer: etwa 60-90 Minuten

Kosten: 139,- Euro

Optional zubuchbar:

- TRAININGSPLANUNG
 - Individueller Trainingsplan für 12 Wochen:
59,- Euro

TRAININGSPLANUNG

Inhalt:

- Individueller Trainingsplan für 12 Wochen
- Zusendung per Mail

Kosten: 59,- Euro

Optional zubuchbar:

- Re-Test Spiroergometrie / Fitness- und Fettstoffwechseltest: 109,- Euro