

# SPIROERGOMETRIE

02.05.2008 - 31.10.2008  
LÄNGENFELD



Die Spiroergometrie ist ein diagnostisches Verfahren zur Beurteilung des Trainingszustandes bzw. der Leistungsfähigkeit, wobei ein Stufentest auf dem Fahrradergometer oder Laufband durchgeführt wird. Dabei werden mit Hilfe einer Maske Parameter wie z.B. O<sub>2</sub>-Aufnahme, CO<sub>2</sub>-Abgabe, Atemfrequenz, Atemvolumen, Herzfrequenz usw. gemessen. Eine Vielzahl an Fragen kann damit beantwortet werden:

- In welchem Pulsbereich aktiviere ich meine Fettverbrennung am besten?
- Wie kann ich mit gezielter Bewegung langfristig abnehmen?
- Ist meine Atmung in Ruhe bzw. bei Belastung ökonomisch?
- Wie sieht es mit der Leistungsfähigkeit meines Herz-Kreislauf-Systems aus?

Die Spiroergometrie ist geeignet für Hobbysportler, Leistungssportler und Gesundheitsbewusste jeden Alters.

## LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen in der gewählten Kategorie
- 1 Spiroergometrie über das 4health-medalp Center im Aqua Dome
- 1 Eintritt in den Aqua Dome - Tirol Therme Längenfeld

€ ab 234,- [Bestellen](#)