

## **Fit Mate Med Spiro:**

Test zur Feststellung der (sub)maximalen Sauerstoffaufnahme, des Fitnesslevels und des Energieverbrauchs unter Belastung. Unsere Leistungsfähigkeit beruht auf dem Verhältnis von aufgenommenem und ausgeatmetem Sauerstoff. Je qualitativer wir unser Ausdauertraining gestalten, umso mehr optimieren sich die Stoffwechselforgänge und wir werden allgemein leistungsfähiger.

Dauer ca. 30 bis 45 min., inklusive Auswertung und Trainingsempfehlung.