

**Fit Mate Med BMR:**

Messung des Kalorienverbrauchs in Ruhe (Grundumsatz). Der Sauerstoffverbrauch wird in Ruhe im Liegen gemessen. Mit dieser Messung lässt sich feststellen, wie viele Kalorien Sie in Ruhe verbrennen. Der Grundumsatz ist eine individuelle Größe, welche durch Training erhöht werden kann. Für eine genauere Ernährungsberatung, zur Erfolgskontrolle nach mehrwöchigem Training.

Dauer ca. 30 min. inkl. Auswertung.

**3 Punkte Calipermethode:**

Hautfaltendickenmessung mittels einer Messzange. Eine sehr genaue auf wissenschaftlichen Daten basierende Messung des Körperfettanteils. Auskünfte über die Fettverteilung des Körpers werden ermittelt. Bei Re-Checks lassen sich Veränderungen gut dokumentieren und auch mit der Trainingsplanung in Korrelation setzen.

**Somatotyping:**

Messung einiger Körperparameter, wie Gelenksdurchmesser, Muskelumfänge und Körperfett, mit dem Ziel, die persönliche Konstitution zu quantifizieren. Genetische Voraussetzungen programmieren unterschiedliche Körpertypen. Trainings- und Ernährungspläne können auf diese genetischen Voraussetzungen abgestimmt werden. Man kann damit auch zeigen, ob der persönliche Körpertyp zu der gewählten Sportart passt, bzw. ob und wie man sich in die optimale Richtung entwickeln kann. Die Test-Durchführung geschieht auf eine einfache Art und Weise, ist aber in der Leistungsdiagnostik „state of the art“.

Siehe News und Infos: Welcher Köpertyp sind Sie?