



Ausdauerterest auf dem Fahrradergometer

Bestimmung des physiologischen Alters

Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist eine wichtige konditionelle Eigenschaft, wenn es um Ihre Herzgesundheit geht. Wenn Sie über eine gute Ausdauer verfügen, haben Sie eine höhere Ermüdungswiderstandsfähigkeit und damit ein besseres Konzentrationsvermögen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Wir belasten Sie in einem Kurztestverfahren 5 min auf einem Fahrradergometer mit einer submaximalen Belastung. Dabei messen wir elektronisch Ihre Herzfrequenz. Ihre Ergebnisse vergleichen wir mit denen von Gleichaltrigen desselben Geschlechts. Je geringer die Herzfrequenz bei vergleichbarer Belastung, desto besser ist die Ausdauerleistungsfähigkeit und desto physiologisch jünger sind Sie.

Ort: Raum vor Ort

Ausstattung:

- Fahrradergometer und Herzfrequenzmesser von KörperManagement
- Lockere Bekleidung angeraten
- Ggf. Handtuch und etwas zu trinken
- Stromanschluss

Zeit: 15 min

Teilnehmendenzahl: 1 pro Ergometer