

# LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Im Institut von Mag. Heinz Bédé-Kraut werden alle leistungsdiagnostischen Untersuchungen mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) durchgeführt. War die Spiroergometrie früher meist nur dem Hochleistungssport vorbehalten, profitieren nun auch Sporeinsteiger, Freizeit- oder Amateursportler von den Vorteilen dieser hochmodernen Form der Trainingssteuerung.



**HEINZ BEDE-KRAUT**

Training Diagnostik Seminare

## VO2max.-Test

Mittels Stufentest wird der Proband auf einem Fahrradergometer oder Laufband bis zur Erschöpfung belastet, wobei die Sauerstoffaufnahme, Atmungsparameter und die Herzfrequenz gemessen werden. Der maximale Wert der Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>), der während des Trainings erreicht wird (VO<sub>2</sub> max, ml/kg/min.) gilt als sehr guter und genauer Indikator für die kardiorespiratorische Fitness (CRF).



Kosten: € 130,--  
monatliche Trainingsplanung ab € 55,--

Gruppenermäßigung für Vereine

## Sie erhalten

eine Einschätzung Ihrer aktuellen disziplinspezifischen Leistungsfähigkeit  
eine detaillierte Darstellung der Kohlenhydrat- und Fettverbrennung auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingsbereiche und Trainingsempfehlungen  
professionelle Unterstützung zur Verbesserung der Wettkampfleistung

Zusätzlich geben wir Antworten auf Ihre speziellen Fragen nach

Regeneration  
Grundlagentraining  
Gewichtsoptimierung  
Aufbautraining  
wettkampfspezifischem Training

Mag. Heinz Bédé-Kraut  
Jochberger Straße 98; 6370 Kitzbühel  
+43 (0) 676 / 40 98 393; [office@bede-kraut.at](mailto:office@bede-kraut.at); [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)