

TEST VO2 MAX E SOGLIA ANAEROBICA

Scritto da

Venerdì 18 Marzo 2011 12:47 - Ultimo aggiornamento Domenica 27 Marzo 2011 15:54



E' un test che si effettua in laboratorio correndo su un tapis roulant, durante il quale, respirando attraverso una maschera, viene analizzata la composizione dell'aria inspirata ed espirata, arrivando così a determinare il massimo consumo di ossigeno e la soglia anaerobica.

Il primo valore è indice globale dell'efficienza cardiocircolatoria, mentre il secondo è un parametro molto utile per l'individuazione dei giusti ritmi di allenamento. Questo test è molto utile per monitorare nel corso dei mesi le variazioni dell'efficienza fisica e delle condizioni di forma dati utili per poter impostare l'allenamento sulla base dei ritmi di frequenza cardiaca.

Costo esame: 80/100 euro