



МЕТАБОЛОГРАФ (кардіо-респіраторний тест)

Точно встановить рівень основного обміну речовин, виміряє споживання кисню як при тестуванні з навантаженням, так і у спокої, в порівнянні з системою прямої калориметрії (Мішок Дугласа) у чоловіків та жінок. Похибка даних, отриманих за допомогою метаболографа, становить не більше 1%, що дозволяє лікарю-дієтологу скласти максимально точний та ефективний раціон харчування для кожного пацієнта.

Рекомендації по досягненню цілей

Ціль 1

Помірне спалювання жиру за 1 тренування
Спалювання жиру (35-49% VO2 максимум)

HR (уд/хв)	85-101
Навантаження (watt)	60-95
Швидкість (км/г)	4-5
EE (Kcal/г)	430

Ціль 2

Посилене спалювання жиру за 1 тренування
Спалювання жиру (50-74% VO2 максимум)

HR (уд/хв)	102-130
Навантаження (watt)	95-155
Швидкість (км/г)	5-7
EE (Kcal/г)	590

Ціль 3

Витривалість
Порог * (75-83% VO2 максимум)

HR (уд/хв)	131-141
Навантаження (watt)	160-180
Швидкість (км/г)	7-8

Ціль 4

Збільшення працездатності
максимум VO2 (84-100% максимум VO2)

HR (уд/хв)	142-160
Навантаження (watt)	180-225
Швидкість (км/г)	8-10

* Анаеробний поріг = 76% максимум VO2, 83% максимальний пульс