

Фитнес-тесты	Описание
Медасс	Измерение состава тела (в том числе жировой и мышечной ткани) при помощи высокоточного оборудования, после которого Вы получаете подробную распечатку с наглядными цифровыми и графическими показателями Вашего организма в сравнении с идеальными. Сам тест занимает не более 30 сек.
Кардиомониторинг	Проводится на велоэргометре. В процессе физической нагрузки снимается электрокардиограмма, показатели артериального давления и пульса при различной мощности нагрузки. Тест позволяет определить оптимальные интенсивность и объем тренировочных нагрузок для наиболее быстрого и безопасного достижения Вашей цели (снижение веса, повышение выносливости и т.д.)
Спирография	Тест позволяет оценить состояние дыхательной системы человека. Вы выясните, достаточно ли кислорода поступает к работающим мышцам, хватает ли его органам и тканям для их нормального функционирования? Необходимо помнить, что только при достаточном обеспечении кислородом будет происходить процесс расщепления жира, наращивания мышечной массы без вреда для жизненно важных систем организма. Незаметные человеку изменения в дыхании будут четко зафиксированы чувствительным прибором, что позволит порекомендовать определённые виды и режимы тренировок
Ортостатическая проба	Тест позволяет определить изменения показателей работы сердца при изменении положения тела. Это позволит оптимально подобрать упражнения с постепенным повышением их сложности (пространственно-временные и технические характеристики) без вреда для организма и максимальным тренировочным эффектом для сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.
Стресс тест	Рекомендуется делать непосредственно перед тренировкой. Тест позволяет определить уровень напряженности нервной системы в данный момент. Данные теста позволят скорректировать предстоящую тренировку либо в сторону повышения интенсивности либо в сторону ее понижения, что позволит избежать перегрузки организма или отсутствие тренировочного эффекта.