

body LIFE

Europe's No. 1 For Your Healthy Business



body LIFE-Award

500 Clubs wählen ihre Sieger 2009 S. 22



Diagnostik

Messverfahren zur Leistungskontrolle S. 48



Selfness

Dem Körper folgt der Geist S. 58

Live-TV 2.12.

Speedfitness: Expertencheck mit Star-PT Arno Schmitt

www.bodylife.com

fuel for the fun stuff

DETAILLÖSUNGEN - DIE ÜBERZEUGEN

SportsArt FITNESS

DESIGNED BY MEDEX

SportsArt Fitness Deutschland

Medex Fitnessgeräte GmbH | Zentrale | Möernerstr. 15 | D-09629 Reinsberg | Fon: 037 324 - 829 839 | Fax: 037 324 - 829 840

Medex Fitnessgeräte GmbH | Niederlassung Hille | Im Gewerbepark 7 | D-32479 Hille | Fon: 05 71 - 385 712 5 | Fax: 05 71 - 385 712 7

www.medex-gmbh.com | info@medex-gmbh.com



body LIFE-Redakteurin Christina Schindler beim Fitness-Check

Atemberaubend

Innovation in der Spiroergometrie

München / Bogenhausen. In einem der wohl exklusivsten Viertel Deutschlands (schräg gegenüber vom ehemaligen Boris Becker-Domizil) im Fitnessclub „Lindebergs“ (siehe S. 68) fand die Präsentation des „aeroman professional“ statt. body Life-Redakteurin Christina Schindler hat sich dem Test in einem Selbstversuch gestellt.

Nüsse, getrocknete Früchte und Säfte stehen für die geladenen Journalisten bereit, die allesamt beherzt zugreifen – alle außer einem Freiwilligen in Sportmontur und mir.

Der Selbstversuch beginnt

Mit knurrendem Magen und vom Blitzlichtgewitter der Fotografen verfolgt setze ich mich auf das Fahrradergometer und folge den Anweisungen des Aerolution-Teams. Eineinhalb Minuten strampeln bei 50, 75, 100 und schließlich 175 Watt. Hier ist für mich Schluss: die Herzfrequenz steigt, die absolute Fettverbrennung ist gleich null, die Kohlenhydrate sind allmählich aufgebraucht.

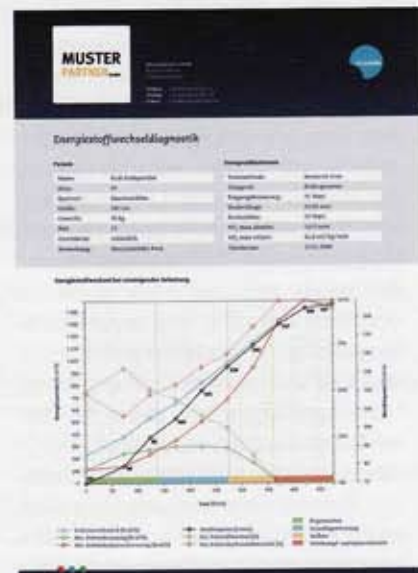
Woher ich das alles weiß? Ich atme nach jeder Stufe bei ansteigender Belastung 30 Sekunden in ein kleines Gerät namens aeroman professional aus, das mei-

nen Energiestoffwechsel in einem Koordinatensystem detailliert auflistet.

Was wird gemessen?

Über mein ausgestoßenes Atemgas analysiert der aeroman meinen Energiestoffwechsel und stellt mit Hilfe des aeroscan fest, in welchem Herzfrequenz- und Wattbereich mein optimaler Trainingsbereich liegt. Der aeroscan dient dabei als Verbindungsglied zwischen aeroman und PC und macht die Ergebnisse sichtbar. Je nach Trainingsziel kann ich nun bestimmen, ob ich mich in der Regenerationsphase, im Grundlagentraining, im Aufbau- oder Wettkampfttraining bewegen will.

Nach zehn Minuten ist der Test vorbei und ich freue mich auf Nüsse und Co (Nahrungsaufnahme bis zu einer Stunde vor dem Test verfälscht die Ergebnisse und ist daher nicht erlaubt).



Nach jedem Test werden die Ergebnisse auf einem Datenblatt protokolliert

Was ist neu?

Beim aeroman-Messverfahren handelt es sich um eine exakte und individuelle Messung des eigenen Energiestoffwechsels und der Leistungsfähigkeit. „Die gängigen Methoden wie Spiroergometrie und Laktatwertmessung ermitteln ähnliche Werte. Doch sie beruhen auf Statistiken und Rechnungen.“ erklärt Martin Kusch, einer der drei Entwickler des aeroman professional. So setze die Spiroergometrie auf ein theoretisches Schwellenmodell, das die individuelle Sauerstoffaufnahme mit einem allgemeinen Wert von 65% filtert. Die Modelle zur Bestimmung der Laktatbildung verwenden komplexe Rechnungen oder gehen vom allgemeinen Wert von 4 mmol/l Laktatkonzentration als Grenze zur anaeroben Schwelle aus.

Bei diesen Methoden, zu denen auch die Messung der maximalen Herzfrequenz gehört, muss sich die Testperson meistens bis zur Erschöpfung verausgaben: Laktat entsteht, die Muskeln werden gereizt, das Herzkreislaufsystem belastet. Dies wird bei der Atemgasanalyse mit dem aeroman umgangen, denn der Test dauert lediglich wenige Minuten und wird noch vor der Maximalbelastung abgebrochen.

FAZIT Die Atemgasanalyse mit dem aeroman professional ist kein anstrengender oder unangenehmer Test. Er liefert Ergebnisse, die zum Training motivieren und das Training vereinfachen: Ich gehe seit der Analyse anders an mein Training heran. Ich weiß, wie intensiv ich trainieren muss, um meine Trainingsziele zu erreichen.

Christina Schindler

Interview mit Martin Kusch, Aerolution-Team

body LIFE: Was ist das Besondere am aeroman professional?

Martin Kusch: Der aeroman professional analysiert die Ausdauerleistung schneller und komfortabler als je zuvor. Man braucht keine Atemmaske, keine Kalibrierhilfen, keine Wartung, keine Desinfektion und nur eine einstündige Schulung.

body LIFE: Welche Vorteile bringt der aeroman professional für Fitnessstudios und Personal Trainer?

Martin Kusch: Da sich das Gerät sehr einfach bedienen lässt, brauchen die Anwender keine speziellen Qualifikationen. Das heißt der aeroman kann sehr gut in Fitnessstudios angewandt werden. Als Studiobesitzer ermöglichen Sie Ihren Mitgliedern somit die genaue Diagnose, die in dieser Form bisher nur von Sportärzten oder Physiotherapeuten durchgeführt werden konnte.

body LIFE: Brauchen die Trainierenden eine so genaue Diagnose?

Martin Kusch: Auch die sogenannten Freizeitsportler trainieren nicht nur zum Spaß. Jedes Mitglied hat sein individuelles Trainingsziel. Abnehmen, die Gesundheit in Schwung bringen oder für den Marathon trainieren sind Ziele, die mit der aeroman-Diagnose effektiver erreicht werden.

body LIFE: Reicht da eine Pulsuhr nicht aus?

Martin Kusch: Eine Pulsuhr rechnet nicht den individuellen Energiestoffwechsel aus, was die Basis für das optimale Training darstellt. Das Wissen über die individuelle Leistung und Trainingsoptimierung motiviert und bringt Erfolge: Nur wer seinen Ist-Zustand kennt, kann seine Ziele erreichen. Erlebt der Kunde Erfolge, bleibt er Ihrem Fitnessstudio erhalten, das können Sie mir glauben.

Probelesen und Thermo-Becher sichern!



12 x jährlich

+



gratis!

**2 Monate bodyLIFE
für nur 7,90 €*!**

▶▶ ☎ **01805 165 163**

(14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz,
Handytarife ggfls. abweichend)

body LIFE Europe's No. 1 For Your Healthy Business

Health and Beauty Business Media GmbH • Karl-Friedrich-Str. 14-18 • 76133 Karlsruhe • www.bodylife.com