

Keine Kompromisse!

Es gibt Dinge, bei denen sollte man einfach keine Kompromisse eingehen. Das gilt auch für den Sport. Während sich viele Sportler regelmässig mit sündhaft teurer Funktionskleidung eindecken und viel Geld für ein Paar Sportschuhe ausgeben, wird in Sachen Training oft noch immer gespart und nur nach Gefühl trainiert. Dabei bietet die moderne Sportwissenschaft diverse Möglichkeiten herauszufinden, wie man trainieren muss, um sein persönliches Ziel gesund und effizient zu erreichen.

„Sport muss wehtun, denn viel hilft viel.“ „Und ausserdem fängt Fettverbrennung sowieso erst nach dreissig Minuten Training an.“ Solche und ähnliche Kommentare hören die Leistungsdiagnostik-Profis von leistungsdiagnostik.de immer wieder, wenn sie mit ihren Info- und Messveranstaltungen in Fitnessclubs unterwegs sind. Viele Sportler verlassen sich beim Training lediglich auf ihr Bauchgefühl und werden dabei oft getäuscht. Die Erfahrung zeigt, dass meistens zu intensiv und zu wenig zielgerichtet trainiert wird. Auch das Argument, man würde doch merken, wenn das Training zu hart war, zählt im Sport leider nicht. In dem Moment, wo man die Überlastung spürt, ist es schliesslich bereits zu spät. Gerade in Fitnessstudios kann man häufig Sportler beobachten, die sich beim Spinning oder auf dem Stepper mit hochrotem Kopf bis zum Umfallen quälen. Sicherlich kann man auf diese Weise den Alltagsstress abschütteln. Ob sich damit auch ein langfristiger Trainingserfolg einstellt, ist jedoch mehr als fraglich.

Das Training im hochintensiven Bereich führt nämlich dazu, dass vornehmlich Kohlenhydrate verbrannt werden. Fette werden dort gar nicht mehr oder nur zu sehr geringen Anteilen verstoffwechselt. Seine Ausdauer verbessert man dadurch kaum. Wenn es auch mit dem Abnehmen nicht klappt, obwohl man doch vermeintlich hart trainiert, ist es mit der Motivation zum regelmässigen Sporttreiben schnell vorbei. Schlimmer noch kann zu intensives Training schnell zu Überlastungs-

erscheinungen führen, die sich sogar schädlich auf den Körper auswirken.

Woher weiss der Sportler aber, welcher Trainingsbereich für seine Ziele der richtige ist? Das herauszufinden ist Aufgabe der Leistungsdiagnostik. Wo früher oft nach schlichten Faustformeln (z. B. $220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$) trainiert wurde, bietet die moderne Sportwissenschaft heutzutage sinnvolle Alternativen. Neben der Laktatdiagnostik liefert die Spiroergometrie (Atemgasanalyse) präzise Daten zur Bestimmung von individuellen Trainingsbereichen. Beide Methoden werden häufig im Sport genutzt, wobei letztere aufgrund der aufwendigen und teuren Apparaturen meist dem Hochleistungssport vorbehalten ist. Das Team von leistungsdiagnostik.de nutzt daher mit dem aeroman professional eine Weltneuheit, mit der sich schnell und einfach Trainingsbereiche messen lassen. Als Messmethode dient dabei der aeroscan, eine Energiestoffwechselanalyse die exakt abbildet, bei welcher Belastung der Sportler optimal Fett verbrennt oder ob bereits vornehmlich Kohlenhydrate verbrannt werden. Auch beim aeroscan wird die Atemluft des Sportlers auf ihren Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt analysiert. Im Gegensatz zur klassischen Spiroergometrie wird jedoch auf die obligatorische Gesichtsmaske verzichtet, die vom Sportler oft als störend und damit leistungslimitierend empfunden wird. Für den Fitnesssport wird der aeroscan vor allem auch dadurch interessant, dass keine Ausbelastung des Sportlers mehr notwendig ist, um die individuellen Trainingsbereiche zu messen. Dadurch erhält der Sportler in knapp zehn Minuten eine aussagekräftige und leicht verständliche Trainingsempfehlung, die zudem auf seine persönlichen Ziele abgestimmt ist.

Damit möglichst viele Sportler vom neuen aeroscan profitieren können, bietet leistungsdiagnostik.de Fitnessstudios eine Kooperationspartnerschaft an. Dabei wird der aeroscan vor Ort angeboten,

ohne dass dem Studio selbst Kosten und Aufwand entstehen. Fitnessstudios, die heutzutage mit grossen Drop-out-Quoten zu kämpfen haben, können mit dieser kundennahen und effizienten Lösung ihren Mitgliedern einen innovativen Mehrwert bieten, denn Motivation und sichtbare Trainingserfolge stehen neben dem Gesundheits- und Wellnessfaktor bei Fitnesssportlern an oberster Stelle. Werden diese Ziele nicht erreicht, bleiben die Kunden zu Hause oder wechseln zu Erfolg versprechenderen Angeboten. Mit Hilfe des aeroscans aber erreichen die Sportler mit Spass und Motivation ihre persönlichen Ziele und bleiben lange Zeit sportlich aktiv und erfolgreich.

Wenn es um die Technik geht, gehen die Diagnostik-Profis von leistungsdiagnostik.de auch im eigenen Testcenter, das an die Dormagener Zentrale angegliedert ist, keine Kompromisse ein. So werden alle Laufdiagnostiken auf einem h/p/cosmos quasar Laufbandsystem durchgeführt, mit dem sich hochpräzise und reproduzierbare Messungen durchführen lassen. Das h/p/cosmos System verfügt hierfür über eine permanente elektronische Überwachung von Geschwindigkeit und Steigung und zeigt im Display stets die aktuell gemessene Geschwindigkeit (IST-Geschwindigkeit) mit hoher Genauigkeit an.

Die in sieben verschiedenen Intensitäten einstellbare Beschleunigung und Verzögerung der Laufgurtgeschwindigkeit ermöglicht die Durchführung von submaximalen Tests genauso wie ein effektives Sprinttraining. Programmierbare Belastungsprotokolle und die intuitive Bedienung dieses High-Tech-Laufbands erleichtern zudem den Arbeitsalltag ungemein.

Das h/p/cosmos quasar bietet durch den zusätzlichen Sicherheitsbügel mit Brustgeschirr und Fallstoppleine ein Höchstmass an Sicherheit. Der Sicherheitsbügel verhindert den Sturz des Läufers auf





die Lauffläche und bringt das Laufband bei Bedarf automatisch zum sofortigen Stillstand. Das wird auch durch die breite Lauffläche und das griffige Laufbandprofil des quasars optimal unterstützt. Mit zunehmender Geschwindigkeit erhöht sich auch die Schrittlänge des Sportlers. Gleichzeitig lässt bei zunehmender Belastung die Koordination nach. Durch die ausreichend breite und vor allem lange Lauffläche bietet es auch grösseren Sportlern bei hohen Geschwindigkeiten und nachlassender Koordination ausreichend Platz. Die maximale Geschwindigkeit von bis zu 25 km/h bietet auch hochambitionierten Sportlern einen grossen Belastungsspielraum. Damit wird das quasar von h/p/cosmos den hohen Leistungsansprüchen gerecht, die sich das

Team von leistungsdagnostik.de in der täglichen Arbeit setzt.

Mit Hilfe einer professionellen Leistungsdiagnostik, egal ob im Fitnessstudio oder bei einem Diagnostik-Spezialisten müssen Sportler auch im Training keine Kompromisse mehr eingehen. Die Zeiten des Auspowerns bis zum Umfallen ohne sichtbaren Erfolg sind endlich vorbei.

Weitere Informationen zum aeroscan und zum Kooperationsangebot finden Sie unter www.leistungsdagnostik.de

Nähere Informationen zum Laufbandsystem finden Sie unter www.h-p-cosmos.com

20 Jahre h/p/cosmos Pioniere in Technologie, Design und Sicherheit.



Investitionen müssen sich lohnen!

Beispielrechnung aus der h/p/cosmos Servicestatistik: Die durchschnittlichen jährlichen Reparaturkosten bei einem h/p/cosmos mercury haben über eine Zeitraum von 10 Jahren nur netto 27 € pro Jahr betragen. Alle diese Laufbänder leisten auch nach 10 Jahren noch täglich treue Dienste. Wahrscheinlich noch viele Jahre.



Bei ISAF (Foto aus Afghanistan), SFOR, KFOR und EUFOR Truppen laufen h/p/cosmos Laufbänder oft Tag und Nacht. Rund 30.000 km jedes Jahr.



Weltweit (Foto aus Korea) setzen Fitness Studios auf die Zuverlässigkeit und Langlebigkeit der h/p/cosmos Laufbänder.

