



Team Power Flower macht den aeroscan Bessere Konzentrationsfähigkeit durch bessere Ausdauer

Dormagen, 25. Oktober 2010 – Am vergangenen Samstag absolvierte das Radsport-Team **Power Flower** im Dormagener Testcenter von *leistungsdiagnostik.de* den aeroscan. Neben einer Kontrolle ihres aktuellen Ist-Zustandes nahmen Teamchefin Sonja Granzow sowie ihre Mitstreiter Ann Christin Bettenhausen und Karsten Wegerhoff individuelle radspezifische Trainingsempfehlungen als Hausaufgabe mit in die Wintervorbereitung. Die Vierte im Power-Flower-Bunde, Anja Jerenko, wird den aeroscan aufgrund einer Erkältung erst in einigen Tagen nachholen. *leistungsdiagnostik.de* unterstützt das Team Power Flower im Rahmen einer Kooperation im Bereich des Ausdauertrainings.

Mit normalem Radfahren hat das, was die Mitglieder des Power Flower Teams machen, jedoch kaum etwas zu tun. Alle vier haben sich auf Disziplinen wie Downhill, Freeride, Trial und 4X (Four-Cross) spezialisiert, die Fahrern und Fahrrad schon etwas mehr abverlangen als die gemütliche Radtour am Sonntagnachmittag. Neben Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit zählt vor allem eine gute Konzentrationsfähigkeit zu den wichtigsten Eigenschaften in diesen Radsportdisziplinen. Dabei stellt sich eine ganz einfache Regel heraus: Je besser die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit, umso frischer sind die Sportler auch im Kopf. Vor allem wenn es darum geht, in mehreren Rennen hellwach zu sein. Dabei spielt natürlich auch eine schnelle Regenerationsfähigkeit eine wichtige Rolle.

Für Teamchefin Sonja Granzow war der aeroscan am vergangenen Samstag bereits der zweite Fitness-Check, den sie bei *leistungsdiagnostik.de* absolviert hat. Hierbei wird anhand der Atmung der Energiestoffwechsel eines Sportlers gemessen, mit dem anschließend individuelle Trainingsbereiche bestimmt werden. Sonja Granzow hat seit einigen Monaten nach den Empfehlungen von Tina Heinrich, der Leiterin des Dormagener Testcenters, trainiert und konnte sich nun über erste Erfolge freuen.

„Bei Sonja lässt sich bereits eine deutliche Verbesserung der Ausdauer im Grundlagenbereich messen“, so Tina Heinrich. „Sie hat ganz offensichtlich diszipliniert nach unseren Vorgaben trainiert. Jetzt geht es darum, dass sie ihren oberen Leistungsbereich weiter ausbaut.“

Diese Verbesserung macht sich vor allem dadurch bemerkbar, dass die 31-Jährige insgesamt weniger Energie verbraucht und so auch in mehreren aufeinanderfolgenden Rennen eine hohe Leistung abrufen kann. Auch die restlichen Teammitglieder werden in Zukunft in ihren speziellen Disziplinen sicherlich von einer verbesserten Ausdauerleistungsfähigkeit profitieren.

Weitere Informationen gibt's unter <http://www.leistungsdiagnostik.de> und unter <http://www.power-flower.de>.

