

Magazin für  Fitness-Professionals

Trainer

6
2009

Kurstrend

AntiGravity® Yoga
jetzt auch in
deutschen Studios

Ganz schön fit

Das Interview mit
Doris Schmidts,
Miss Germany 2009



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“ 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.

Mit knurrendem Magen und vom Blitzlichtgewitter der Fotografen verfolgt setze ich mich auf den 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 Belas-

tung 30 Sekunden in ein kleines Gerät namens aeroman professional aus, das meinen 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 Grundlagen-

training (mit der höchsten Fettverbrennung), im Aufbau- oder Wettkampftraining 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).

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

