

# DARUM MESSEN

WIR [ : Aus Überzeugung. ]

## „Trainingsbereiche? Ich hab' das im Gefühl.“

Ein gutes Körpergefühl und ausreichend Erfahrung helfen dabei, Belastungen einzuschätzen. Allerdings weichen subjektives Empfinden und objektive Daten oft voneinander ab: Es wird mit zu hoher Intensität trainiert, Trainingsfortschritte bleiben aus. Wir schaffen die perfekte Basis für zielgerichtetes Training – damit Du dein Potenzial punktgenau abrufen kannst.

## „Viel hilft viel!“

Gerade wenn es darum geht, Dein Ziel zu erreichen, ist falscher Ehrgeiz oft kontraproduktiv. Nur bei systematischem Training kann sich der Körper optimal entwickeln und sich den Trainingsreizen anpassen. Wir schneiden Dir ein Training auf den Leib, das sich super in Deinen Alltag integrieren lässt und Dich fit macht für dein persönliches Trainingsziel. Es wird sicher nicht leicht – aber es lohnt sich. Für Dich und Deine Gesundheit.

## „Der Job, die Familie – wann soll ich denn trainieren?“

Quality Time mit Freunden und Familie vs. Ironman? Effiziente Trainingsplanung hilft Dir, auch bei einem knappen Zeitbudget effektiv zu trainieren. Wir setzen die richtigen Trainingsreize und machen Dich fit für Deine Wettkämpfe. Mit einem Trainingsplan individuell und flexibel auf Dich zugeschnitten. Wir machen Dich zum Finisher!

## „Ich habe schon mal eine Leistungsdiagnostik gemacht.“

Erfolg ist messbar – allerdings verändern sich Leistungsdaten je nach Training ständig. Zur genauen Einschätzung Deines derzeitigen Leistungslevels, Deines Potenzial bzw. für eine optimale Trainingsplanung sind aktuelle Daten unerlässlich. Deswegen gehört die regelmäßige Kontrolle sowie die Anpassung der Werte zu unserem erfolgreichen Trainingskonzept.



### AUS UNSERER ERFAHRUNG

„Alleine die Gewissheit, dass Du mit den für Dich richtigen Werten trainierst, ist an sich schon Gold wert.“

Sebastian Rosenkranz  
Dipl. Sportwissenschaftler & IRONMAN Certified Coach

## WISSEN

# WARUM

[ : Was. Wie. Wozu. ]

Leistungsdiagnostik ist nicht gleich Leistungsdiagnostik. Es gibt unterschiedliche Analyseverfahren, die je nach Auswertung wichtige Werte für zielorientiertes Training liefern können.

Wir erklären Dir, wie Spiroergometrie und Laktatstufentest funktionieren und inwiefern sich unsere Messverfahren von anderen marktüblichen abheben. So schaffen wir die beste Basis für Deinen Erfolg. Wissenschaftlich fundiert.

Für zielgerichtetes Training auf höchstem Niveau.

Fragen? Sprich uns gerne an!

FATmax

43%

mmol/l

maxLASS

74%

VCO<sub>2</sub>

V<sub>E</sub>

VO<sub>2</sub>

HR



RT - 674 - 009  
BR - 097 - 7462 - 98  
001 - 002 \ 0 - 875 - 34

## HIER

[ : Dein persönlicher Ansprechpartner. ]



bewegungsschmiede.de



sg-cycling.de



trionik.de

# MESSEN

## WAS

# WICHTIG

## IST

[ : Leistungsdiagnostik. ]

Wissen schafft den Unterschied.

# DAS WICHTIGSTE

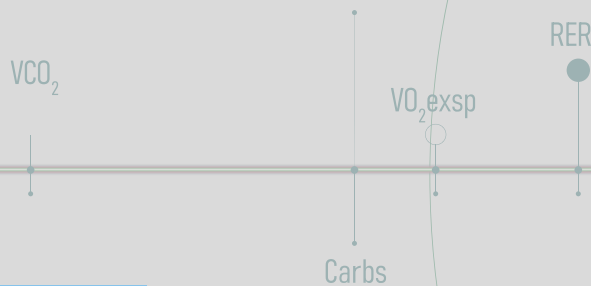
## ZUERST ... [ : *Diagnostik* ]

Die Basis für eine individuelle Trainingsplanung bildet eine Leistungsdiagnostik. Laborgestützte Messverfahren geben konkret Aufschluss darüber, wie gut die muskuläre Energieversorgung funktioniert.

Durch die valide Auswertung lassen sich die Ausdauerleistungsfähigkeit sowie die optimalen Trainingsbereiche ermitteln – somit liefert sie alles, was Du wissen musst.

Zudem bietet sie die Möglichkeit, Deine Leistungsentwicklung regelmäßig zu überprüfen und hilft, Fehl- und Überbelastungen zu vermeiden.

## Wissen schafft den Unterschied.



# ... UND DAS WERTVOLLSTE

## ZULETZT [ : *Beratung* ]

Wir möchten, dass Du dich bei uns gut beraten und aufgehoben fühlst. Deswegen ist es uns wichtig, dass unsere Messverfahren sowie unsere Überlegungen zur Trainingsplanung für Dich transparent und nachvollziehbar sind.

In der individuellen, persönlichen Betreuung liegt unser Mehrwert. Für Dich und Dein Training.

# UNSERE EMPFEHLUNG

## aeroscan® PREMIUM – Atemgasanalyse

Als wichtigsten Diagnosebaustein haben wir uns für die Spiroergometrie, also die Atemgasanalyse entschieden, da sie derzeit das verlässlichste und aussagekräftigste Messverfahren ist. Die Mechanismen deiner Energiebereitstellung lassen sich damit umfassend und detailliert aufschlüsseln und der aerobe Energiestoffwechsel genau bestimmen.

Wir nutzen dafür eines der modernsten Testverfahren – den patentierten aeroscan® PREMIUM.

Kurz: Spiroergometrie auf einem neuen Niveau.

Das Testverfahren überzeugt durch seinen komfortablen Ablauf (ohne störende Maske oder Ausbelastung) und liefert dabei exakte Daten zur Bestimmung der Trainingsbereiche.

Besonders Triathleten und Radfahrern ermöglicht dieses Messverfahren eine fundierte Basis für individuelles und zielgerichtetes Training.

**aeroscan® PREMIUM – Basispaket**  
Inkl. ausführlichem schriftlichen Ergebnisbericht und persönlicher Beratung zur Umsetzung in Deinem Training

nur  
**€ 249,-**

TIPP: Jede Zusatzsportart beim gleichen Termin wird nur mit pauschal € 100,- berechnet.

# SPEZIELLES FÜR SPEZIALISTEN

## maxLASS – maximales Laktat-Steady-State

Du bist ambitionierter Wettkampfsportler, Bergfahrer, Zeitfahrer oder Triathlet? Dann haben wir ein besonderes Angebot für Dich:

Die Messung des maximalen Laktat-Steady-State (kurz: maxLASS) ergänzt und präzisiert die Daten aus dem aeroscan®. Sie hilft bei der genauen Ausdifferenzierung Deiner intensiven Trainingsbereiche im anaeroben Bereich.

Durch dieses Testverfahren erhalten wir konkrete Daten zur Energiebereitstellung an Deiner „anaeroben Schwelle“. Dieser „Grenzbereich“ ist vor allem für Berg-, Zeitfahrer und Triathleten interessant, die diese Intensität über längere Zeit halten wollen.

Die Bestimmung des maxLASS ist die Referenzmethode in der Laktatdiagnostik und zeichnet ein sehr genaues Bild von der tatsächlichen Dynamik des anaeroben Energiestoffwechsels unter Ausbelastung.

Bist Du bereit, an Deine Grenzen zu gehen?

FATmax

$V_E$

maxLASS

$VO_2$

**maxLASS – Ergänzungspaket**

Diese Form der Laktatmessung wird als gesonderter Test durchgeführt. Inkl. schriftlichem Ergebnisbericht und persönlicher Beratung zur Umsetzung in Training und Wettkampf

nur  
**€ 149,-**

HINWEIS: Wir bieten den maxLASS-Test nur in Verbindung mit dem aeroscan® PREMIUM an.