

Stoffwechselformung



irCheck – so wird Leistung präzise messbar

Die Atemgasanalyse liefert Informationen u. a. über die individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung in Ruhe oder unter körperlicher Belastung.

Die Messung ist einfach und dauert inkl. Vorbereitung auf Fahrradergometer oder Laufband weniger als 20 Minuten. Die Spitzentechnologie vom Weltmarktführer der mobilen Spiroergometrie stammt aus Medizin und Leistungssport und wurde speziell für Fitness- und Gesundheitszentren weiterentwickelt. Das Besondere: Der Energiestoffwechsel wird dabei nicht nur kalkuliert, sondern exakt und ganz individuell gemessen – für absolut zuverlässige Ergebnisse.

1. Ruheumsatz

Ruheumsatzmessung zur Gewichtsreduktion

Der Ruheumsatz gibt Auskunft über den individuellen Energiehaushalt Ihres Probanden. Hierzu wird der Energieumsatz in Ruhe als Basis für eine kontrollierte Kalorienaufnahme gemessen. Dies ermöglicht Ihnen die Erstellung von Ernährungshinweisen für eine kontinuierliche Gewichtsoptimierung.



Modul AirCheck Ruheumsatz

Ermittlung von individuellem Ruheumsatz, Vergleich mit Normwerten; Grundlage zur Ernährungsberatung

2. Fettverbrennungstest

Fettverbrennungstest für Einsteiger und zur Gewichtsreduktion

Ein effektives, individuelles Fettverbrennungstraining erleichtert das kontrollierte Abnehmen. Basis ist die Messung der Fett- und Kohlenhydratverbrennung bei steigender Belastung. Daraus wird die Herzfrequenzzone für eine optimale Fettverbrennung (»Fettpuls«) individuell ermittelt. Angesprochen werden hier Anfänger, die gezielt im Grundlagenbereich trainieren wollen, sowie Übergewichtige, die gezielt bei einer effizienten Fettverbrennung trainieren und dabei abnehmen möchten.

Modul AirCheck Fettverbrennung

Ermittlung von belastungsabhängigem Fett- und Kohlenhydratumsatz zur Optimierung der Herzfrequenz-Zone, Überwachung der Gewichtsreduktion



Leistungsdiagnostik

Mit der Leistungsdiagnostik sprechen Sie besonders Ihre leistungs- und gesundheitsorientierten Kunden an. Die AirCheck Software ermöglicht dabei die exakte Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche. Grundlage ist die Messung der belastungsabhängigen Sauerstoffaufnahme und die Bestimmung der anaeroben Schwelle. Auf Basis dieser Werte können leistungs- und gesundheitsorientierte Trainingsprogramme entwickelt werden.

Modul AirCheck Leistungsdiagnostik

Ermittlung von maximaler Sauerstoffaufnahme, anaerober Schwelle, Trainingsherzfrequenzbereich; Erstellen von Trainingsplänen