

Energiestoffwechselanalyse mit dem aeroman professional

Der aeroscan liefert die Basis für individuelle und effiziente Bewegungs- und Trainingspläne. Das Verfahren ist der seit über hundert Jahren anerkannte Goldstandard der Sportmedizin, die Spiroergometrie. Sie nutzen somit den wissenschaftlich anerkannt besten Test, den es für die Ermittlung von individuellen Trainingsbereichen gibt. Um den speziellen Anforderungen der Praxis gerecht zu werden, wurde das Verfahren der Spiroergometrie optimiert und mit den besonderen Möglichkeiten des aeroman professional perfekt abgestimmt wodurch es ein weitaus moderneres Verfahren als die Laktatdiagnostik oder die klassische Spiroergometrie darstellt.

Von den individuell ermittelten Kennzahlen der Laktatdiagnostik (IANS) und von der klassischen Spiroergometrie (VO₂max) werden anschließend über prozentuale Berechnungen die unterschiedlichen Trainingsbereiche dargestellt. Der große Nachteil dieser Diagnostikverfahren ist jedoch, dass von einem ursprünglich individuellen Wert allgemeingültige Prozentwerte für die nachfolgenden Trainings- / Intensitätsbereiche verwendet werden. Zudem erfordern beide Verfahren eine Ausbelastung, die für Sparteinsteiger, ältere und vorerkrankte Menschen ein gesundheitliches Risiko darstellt.

Beim aeroscan werden die persönlichen Trainingsbereiche tatsächlich anhand individuell gemessener Parameter ermittelt (indirekte Kalorimetrie). Im Vergleich zu der Laktatdiagnostik und der Spiroergometrie findet beim aeroscan keine prozentuale Einteilung der Intensitäten statt. Die exakt gemessenen Werte helfen enorm beim Gewichtsmanagement. Mit den genauen und vor allem individuellen Intensitätsbereichen wird das Gewichtsmanagement deutlich erleichtert.

Energieverbrauch > Energiezufuhr = **Gewichtsabnahme**

Energieverbrauch < Energiezufuhr = **Gewichtszunahme**

Der persönliche Energieverbrauch setzt sich aus etwa 10% Sport, 20% Lebensstil und zirka 70% Ruheumsatz zusammen. Der **Ruheumsatz** nimmt mit etwa 70% den höchsten prozentualen Anteil des Energieverbrauchs ein. Deshalb stellt dieser Anteil den wichtigsten Baustein für das Gewichtsmanagement dar. Um den Ruheumsatz effektiv und nachhaltig zu erhöhen ist das Personal Training die bestmögliche Lösung. Für eine Erhöhung des Bewegungsumsatzes ist das Ausdauertraining eine sehr gute Möglichkeit. Jedoch ist es für eine optimale Leistungssteigerung und unter gesundheitlichen Aspekten erforderlich seine individuellen Intensitätsbereiche bestimmen zu lassen. Zeit ist heutzutage ein sehr kostbares Gut und diejenigen die sich dennoch Zeit für das Training nehmen, möchten diese so effektiv und effizient wie möglich nutzen. Mit der Energiestoffwechselanalyse des aeroscan können wir Ihre individuellen Werte exakt ermitteln.

Wer möchte nicht gerne wissen, mit welcher Intensität am meisten Fett verbrannt wird oder wie hoch die Belastung sein sollte ohne sich zu überlasten oder zu unterfordern? Diese Fragen werden wir ausführlich besprechen und Sie so auf dem Weg zur Wunschfigur und Leistungssteigerung deutlich näher bringen.

Ein zu gering dosiertes Training ist gesundheitlich unbedenklich, jedoch bleiben leider auch die Erfolge aus, die gewünschten Kilos gehen nicht runter oder die Leistung stagniert. Häufiger wird das Training allerdings dauerhaft zu intensiv betrieben und dies kann zu gesundheitlichen Problemen wie ständiger Müdigkeit oder häufigen Infekten führen.

Mit dem aeroscan, dem Goldstandard der Sportmedizin, lässt sich Ihr individueller Ruheumsatz, die aktuelle Stoffwechselsituation und der exakte Energieverbrauch in Ruhe und während der Belastung bestimmen.

Vorteile des Aeroscan:

- Exakte Messung des individuellen Kalorienverbrauchs bei unterschiedlichen Belastungen
- Bestimmung des Grund- und Ruheumsatzes für das optimale Gewichtsmanagement
- Individuelle Trainingsempfehlungen auf Basis der tatsächlichen aktuellen Leistungsfähigkeit
- Festlegung der optimalen Trainingsbereiche für Gewichtsreduktion, Fettstoffwechselverbesserung und Leistungssteigerung
- Einfache, exakte und unkomplizierte Durchführung
- Nachhaltig und gesund Gewicht reduzieren
- Messung der individuellen Energiegewinnung (Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel) zur Optimierung Ihrer Energiebilanz
- Keine maximale Ausbelastung während des Tests notwendig wie beim Laktatstufentest und der klassischen Spiroergometrie
- Effiziente Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung dank exakter Abgrenzung der persönlichen Trainingsbereiche

Weitere Informationen über den aeroscan teile ich Ihnen sehr gerne persönlich mit.

Lassen Sie uns jetzt beginnen!

Ihr Ziel ist mein Ansporn und ich freue mich auf Sie!