

allgemeiner hochschulsport

PROGRAMM SS 2011

www.campusport-koeln.de

campussport  köln



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Universität zu Köln



pronova BKK

PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT



„Einfacher geht's nicht“

Diagnostik-Experte Martin Kusch zum aeroscan

CAMPUSSPORT: Wozu brauche ich den aeroscan?

Martin Kusch: Viele Sportler trainieren einfach nur nach Gefühl. Erfahrungsgemäß sind sie dabei aber oft viel zu intensiv unterwegs. Wenn jemand aber ein bestimmtes Ziel verfolgt, zum Beispiel ein paar Pfunde zu verlieren oder einen Marathon zu laufen, dann kann er mit einem aeroscan seine optimalen Trainingsbereiche ermitteln lassen. Die beruhen dann auf individuell gemessenen Daten und sind nicht grob über den Daumen gepeilt. Falsches Training, das im schlimmsten Fall sogar negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, lässt sich so vermeiden.

CAMPUSSPORT: Wie funktioniert das genau?

Martin Kusch: Beim aeroscan muss der Sportler während eines kurzen Belastungstests auf einem Ergometer seiner Wahl ein paar Mal durch ein kleines Mundstück atmen. Dabei wird unter anderem das Verhältnis zwischen Kohlendioxidabgabe und Sauerstoffaufnahme gemessen. Damit lässt sich dann der individuelle Energiestoffwechsel darstellen. Anschließend bekommt der Sportler dann Trainingsbereiche genannt, die individuell auf seinen Stoffwechsel und auf seine sportlichen Ziele zugeschnitten sind.

CAMPUSSPORT: Worin unterscheidet sich der aeroscan von anderen Leistungsdiagnostik-Methoden?

Martin Kusch: Der aeroscan ist schneller, komfortabler und wurde speziell für den Sport entwickelt. Auf allgemeine und mathematische Herleitungen, wie zum Beispiel bei einem herkömmlichen Laktattest, können wir komplett verzichten.

CAMPUSSPORT: Ist der aeroscan nur etwas für Profis?

Martin Kusch: Eben nicht! Früher waren die Mess-Systeme so teuer, empfindlich und kompliziert, dass sicherlich meist nur Top-Sportler von der Atemgasanalyse profitiert haben. Mit dem aeroman professional können wir aber endlich auch im Freizeit- und Breitensport messen. Und das Beste daran: Wir müssen die Sportler nicht ausbelasten. So können auch Sparteinsteiger perfekt in ihr Training starten.

CAMPUSSPORT: Vielen Dank, Martin.



Dipl.-Sportwiss.
Martin Kusch (44)
Miterfinder des aeroman professional und Geschäftsführer von leistungsdiagnostik.de.

NATUR- & AEROSCAN NEU!



**LEISTUNGSFÄHIGKEIT PROFESSIONELL ERMITTELN
AUSDAUER OPTIMAL TRAINIEREN
GEWICHT EFFIZIENT REDUZIEREN**



Was möchtest Du? Du möchtest einfach nur fit werden oder dazu noch gesund abspecken? Du möchtest eine sportliche Herausforderung meistern und dafür sowohl Übertraining als auch „leere“ Trainingseinheiten vermeiden? Du möchtest Dich „richtig“ belasten und Deine Gesundheit fördern? Du möchtest den maximalen Trainingsnutzen bei optimalem Trainingsaufwand? Recht hast Du! Egal, ob Du Anfänger/in oder wettkämpferfahrene(r) Athlet/in bist, nach einem aeroscan trainierst Du richtig – von der ersten Minute an!

Was ist der aeroscan?

Der aeroscan ist eine einzigartige Testmethode, bei der mit einem speziell für den Sport entwickelten Gerät (aeroman® professional) eine Atemgasanalyse (Spiroergometrie) durchgeführt wird. Diese leistungsdiagnostische Methode ist bereits seit über 100 Jahren als Goldstandard in der Sportmedizin anerkannt.

Warum ein aeroscan?

Kannst Du Dich auf einen direkten Weg zu einem Ziel begeben, ohne zu wissen, wo Du Dich befindest? Natürlich nicht. Uns geht es ähnlich. Nur wenn wir genau wissen, wo Dein aktueller Startpunkt ist, können wir Dir einen direkten Weg zu Deinem individuellen Trainingsziel zeigen. Mit dem professionellen und wissenschaftlich fundierten Testverfahren aeroscan finden wir präzise Deinen persönlichen IST-Zustand.

Wie funktioniert der aeroscan?

Der aeroscan selbst dauert nur 20 Minuten. Du absolvierst einen submaximalen Stufentest auf einem Cardio-Gerät Deiner Wahl. Während des Tests atmest Du einige Male durch ein kleines Mundstück. Die dabei analysierten Atemgase zeigen uns, wie Dein Stoffwechsel auf verschiedene Trainingsintensitäten reagiert.

Was wird beim aeroscan ermittelt?

- der Ruheumsatz
- der exakte Kalorienverbrauch
- die detaillierte Kohlenhydrat- und Fettverbrennung
- die maximale Sauerstoffaufnahme-Fähigkeit (optional)

Welche Vorteile hat der aeroscan?

- keine Ausbelastung notwendig
- kein Blutabnehmen erforderlich
- keine unangenehme Maske
- schnellste und zuverlässigste Analyse

Was ist Dein Nutzen?

Du erhältst von uns eine Einschätzung Deiner aktuellen Fitness und erfährst in Kombination mit den aufgezeichneten Parametern (Herzfrequenz, Leistung und Geschwindigkeit) die individuellen Trainingsbereiche, in denen

- Du am besten Deine Ausdauer trainierst
- Du das meiste Fett verbrennst
- Du Deine ideale Wettkampfbelastung findest
- Du am schnellsten regenerierst.

Auf dieser Grundlage geben wir Dir Trainingsempfehlungen, die auf Dein persönliches Trainingsziel und Zeitkontingent abgestimmt sind. Finde die Basis für Dein Training! Erreiche Deine persönlichen Ziele! Trainiere effizient und gesund! Bleib motiviert und aktiv!

Ort UniFit, Zülpicher Wall 1

Kosten aeroscan inkl. Auswertung und Beratung (Einführungspreis):

UniFit-Mitglieder:	Studierende	35,- EUR
	Hochschulmitarbeiter/innen	40,- EUR
Nicht-UniFit-Mitglieder:	Studierende	55,- EUR
	Hochschulmitarbeiter/innen	80,- EUR

Anmeldung & Termine www.unifit-koeln.de