

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.

**N**üsse, 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?

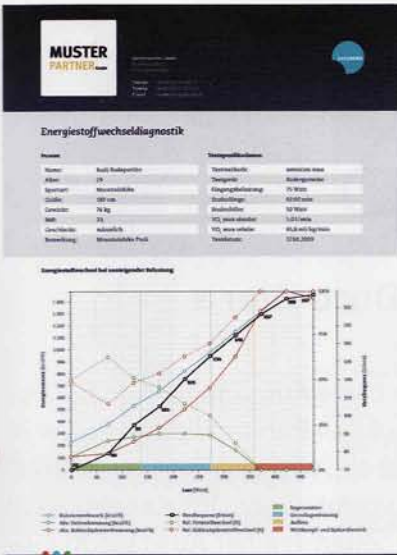
Über mein ausgestoßenes Atemgas analysiert der aeroman meinen Energiestoffwechsel und stellt mit Hilfe des aeroscan fest, in welchem Herzfrequenz- und Wattbereich mein optimaler Trainingsbereich liegt. Der aeroscan dient dabei als Verbindungsglied zwischen aeroman und PC und macht die Ergebnisse sichtbar. 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



Nach jedem Test werden die Ergebnisse auf einem Datenblatt festgehalten

verwenden komplexe Rechnungen oder gehen vom all-gemeinen Wert von 4 mmol/l Laktatkonzentration als Grenze zur anaeroben Schwelle aus.

Bei diesen Methoden, zu denen auch die Messung der maximalen Herzfrequenz gehört, muss sich die Testperson meistens bis zur Erschöpfung verausgaben: Laktat entsteht, die Muskeln werden gereizt, das Herzkreislaufsystem belastet. Dies wird bei der Atemgasanalyse mit dem aeroman professional umgangen, denn der Test dauert lediglich wenige Minuten und wird noch vor der Maximalbelastung abgebrochen.

**Fazit**

Die Atemgasanalyse mit dem aeroman professional ist kein anstrengender oder

Der aeroman professional mit Mundstück



unangenehmer Test. Er liefert Ergebnisse, die zum Training motivieren und das Training vereinfachen: Ich gehe seit der Analyse anders an mein Fitnessstraining heran. Ich weiß, wie intensiv ich trainieren muss, um meine Trainingsziele zu erreichen.

Christina Schindler

**Interview mit Martin Kusch vom Aerolution-Team**

**Trainer:** Was ist das Besondere am aeroman professional?

**Martin Kusch:** Der aeroman professional analysiert die Ausdauerleistung schneller und komfortabler als je zuvor. Man braucht keine Atemmaske, keine Kalibrierhilfen, keine Wartung, keine

Desinfektion und nur eine einstündige Schulung.

**Trainer:** Welche Vorteile bringt der aeroman professional für Fitnessstudios und Personal Trainer?

**Martin Kusch:** Da sich das Gerät sehr einfach bedienen lässt, brauchen die Anwender keine speziellen Qualifikationen. Das heißt der aeroman kann sehr gut in Fitnessstudios angewandt werden. Als Studiobesitzer ermöglichen Sie Ihren Mitgliedern somit die genaue Diagnose, die bisher nur von Sportärzten oder Physiotherapeuten durchgeführt werden konnte.

**Trainer:** Brauchen die Trainierenden eine so genaue Diagnose?

**Martin Kusch:** Auch die sogenannten Freizeitsportler trainieren nicht nur zum Spaß. Jedes Mitglied hat sein individuelles Trainingsziel. Abnehmen, die Gesundheit in Schwung bringen oder für den Marathon trainieren sind Ziele, die mit der aeroman-Diagnose effektiver erreicht werden.

**Trainer:** Reicht da eine Pulsuhr nicht aus?

**Martin Kusch:** Eine Pulsuhr rechnet nicht den individuellen Energiestoffwechsel aus, was die Basis für das optimale Training darstellt. Das Wissen über die individuelle Leistung und Trainingsoptimierung motiviert die Trainierenden und bringt Erfolge: Nur wer seinen Ist-Zustand kennt, kann seine Trainingsziele erreichen. Erlebt der Kunde Erfolge, bleibt er dem Fitnessstudio oder dem Personaltrainer erhalten, das können Sie mir glauben. □

**GESCHÄFTSMÖGLICHKEITEN IM DETAIL**

- Sofortige Umsetzung der Messwerte in die Planung kundenindividueller Programme (Training, Prävention, Rehabilitation)
- Individuelle Optimierung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch zielgerichtetes Training
- Individuelle Ernährungs- und Bewegungs- bzw. Trainingsempfehlungen auf der Grundlage der Stoffwechselanalyse
- Regelmäßige individuelle Erfolgskontrolle der Trainingsmaßnahmen
- Erlöse aus Zusatzgeschäft
- Differenzierung von Mitbewerbern zur verbesserten Neukundengewinnung und zur Erhöhung der Kundenbindung
- Gewinnung neuer Kunden mit innovativen, individuell optimierten Servicekonzepten zur Trainingssteuerung, zur Fettreduktion, zum Präventionstraining
- Erhöhung der Kundenbindung durch Informationen wie Trainingsdaten-Archiv mit Fortschrittshistorie