

DEINE LEISTUNGSANALYSE

DER INDIVIDUELLE PULSBEREICH

Ein Training ist nur dann gut, wenn man danach völlig erschöpft ist? **Irrtum.**

VIELMEHR GILT:

Abwechslung ist alles! Für einen maximalen Trainingserfolg setze deinem Körper immer wieder neue Reize. Dazu musst du zunächst deine aktuelle Ausgangssituation kennen. Führe eine DYNOSTICS performance Analyse durch! Sie ermittelt präzise deinen Status Quo. Ausgehend von dem Ergebnis entwickeln wir einen individuellen Trainingsplan, perfekt abgestimmt auf dein Ziel.

Übrigens ist dein optimales Training längst nicht so anstrengend, wie du vielleicht befürchtest. Viele unserer Kunden sind überrascht, wie moderat das Training sein muss, um den größten Effekt zu haben.

Wir erstellen dir deinen Trainingsplan und die individuelle Trainingsempfehlung, die exakt zu deinem Leistungslevel und deinem Trainingsziel passt.

HÄTTEST DU'S GEWUSST?

Weniger ist mehr – vor allem beim Training! Ab sofort verlierst du keine Zeit mehr mit falsch dosiertem Training und überlangen Erholungsphasen. Stattdessen profitierst du von einem maximalen Trainingseffekt, ohne dich auspowern zu müssen! Wichtig für dein Ziel

Dein Training bleibt die ersten 3-6 Monate auf grundlagen Basis strukturiert. Danach solltest du mit unserem Trainer die Trainingsinhalte an dein neues Leistungslevel anpassen.

DAS FUNKTIONIERT SO:

Wir entwickeln deine Trainingsstrategie unter Berücksichtigung deiner individuellen Voraussetzungen. So kannst du sicher sein, dass die Belastung der Trainingseinheiten weder zu intensiv noch zu leicht ist. Die durch dieses Training ausgelösten Trainingsreize auf deinen Stoffwechsel und deine Muskulatur führen zu einer kontinuierlichen Leistungssteigerung.

DEINE INDIVIDUELLE ANAEROBE SCHWELLE

Die individuelle anaerobe Schwelle ist der Leistungs- und Pulsbereich, in welchem der Körper von einer sauerstoffgesättigten Situation zu einer Phase der Sauerstoffschuld wechselt. Sportwissenschaftler unterscheiden hier den aeroben und anaeroben Trainingsbereich. Für sie und genauso für uns ist die individuelle anaerobe Schwelle ein ganz entscheidender Parameter, um einen fundierten Trainingsplan zu entwickeln.

ÜBRIGENS:

Diese Schwelle wird auch als Übergang vom Fettstoffwechsel in den Kohlenhydratstoffwechsel bezeichnet. Jeder von uns erreicht die IAAS zu einem individuellen Zeitpunkt seiner erbrachten körperlichen Leistung. Wer wirklich effizient trainieren möchte, sollte seinen persönlichen Pulsbereich an dieser Schwelle kennen.

ACHTUNG:

Wird die IAAS (Individuelle Anaerobe Schwelle) anhand von Faustformeln (Alter, Geschlecht, anhand vom Maximalpuls, usw.) ermittelt, ist der Pulsbereich nicht auf den individuellen Stoffwechsel abgestimmt.

HÄUFIGE FOLGEN:

Falsch dosiertes Training und nur wenig Trainingserfolg.

VO2MAX DEINE MAXIMALE SAUERSTOFFAUFNAHME

Die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität ist ein Wert, der die tatsächlich erbrachte maximale Sauerstoffaufnahme während einer maximalen körperlichen Belastung beschreibt.

GENERELL GILT:

Je höher die Sauerstoffaufnahme ist, desto besser ist die körperliche Verfassung. Die VO₂max repräsentiert die Leistungsfähigkeit der sauerstoffaufnehmenden, sauerstofftransportierenden und sauerstoffverwertenden Teilsysteme des Organismus.

Je mehr Blut pro Minute vom Herz befördert wird und durch den Kreislauf fließt, desto mehr O₂ wird aus der Atemluft mittels Gasaustausch ins Blut aufgenommen und zur Arbeitsmuskulatur befördert. Die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität spiegelt demnach die kardiorespiratorische (Herz und Lungen) Leistungsfähigkeit einer Person wieder. Somit ist sie ein wichtiger Parameter, um das aerobe Ausdauerleistungspotenzial zu beurteilen.

Die VO₂max ist nur über die Atemgasanalyse messbar. Alle übrigen Methoden, die den Wert rechnerisch ermitteln, haben nur geschätzte, jedoch keine genaue Wertigkeit.

GRUNDSÄTZLICH GILT:

Ein einzelner gemessener maximaler Parameter, von dem ausgehend die Pulsbereiche rechnerisch grob ermittelt werden, ist nicht vergleichbar mit der Qualität einer dauerhaften Messung von Atemverläufen. **Wer sich durch Training wirklich verbessern möchte, sollte sich nicht mit Faustformeln zufrieden geben**, sondern die Veränderungen im Stoffwechsel und den Atemgasen dauerhaft messen lassen, wie es DYNOSTICS bei der Analyse praktiziert.

DEINE MAXIMALE LEISTUNG

Deine maximale Leistung ist nichts anderes, als die maximale Geschwindigkeit, die du am Laufband erreicht hast bzw. die höchste Wattzahl am Rad. Sie bildet den Höhepunkt bei der DYNOSTICS performance Analyse und ist der Zeitpunkt, an dem die Leistungsanalyse beendet ist und in die Erholungsphase übergeht. Im Ergebnis sehen wir an dieser Stelle deine erbrachte Leistung, den Zeitpunkt, deinen maximalen Puls sowie deine maximale Sauerstoffaufnahme.

Parallel zur maximalen Leistung werden am Ausbelastungspunkt noch zwei weitere Werte bestimmt: VO₂max und dein maximaler Puls.

Hältst du dich an den von uns für dich individuell erstellten Trainingsplan, wirst du dich nicht nur äußerlich positiv verändern. Auch in deinem Körper finden enorme Optimierungsprozesse statt: Deine Leistung an der Ausbelastungsgrenze wird sich erhöhen.

Auch die Maximalleistung kann sich verschieben und sich somit positiv auf deine Leistung auswirken. Daher ist eine erneute Analyse nach 3 Monaten bzw. 20 Trainingseinheiten notwendig.

DEINE REGENERATION

Die Regeneration zeigt an, wie schnell sich dein Körper von einer hohen Belastung erholen kann. Wir messen dazu die Anzahl der Pulsschläge, die dein Herz-Kreislauf-System innerhalb von 3 Minuten reduziert.

Je mehr Pulsschläge in 3 Minuten reduziert werden, desto besser ist deine Fitness.

Trainiere regelmäßig um deine Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Viel Spaß im Training

Frank Hill



DYNOSTICS