

# pressemitteilung

Fürth, im Mai 2010

## ***Neuer Fitness-Check für ein effizientes Cardio-Training***

### *Training für Gewichtsreduzierung, Fitness oder Prävention ergebnisorientierter gestalten*

Mit dem neuen aeroman professional, einem handlichen Gerät zur Messung des Energiestoffwechsels unter Belastung, gehören die bislang sehr aufwändigen, unkomfortablen und zum Teil auch ungenauen Methoden der Leistungsdiagnostik der Vergangenheit an. Das neue Gerät bietet eine schnelle, einfache und zuverlässige Ermittlung von Fitnesszustand und optimalen Trainingsbereichen. Kunden von Fitness-Studios erhalten erstmalig Zugang zu professioneller Leistungsdiagnostik, die bislang vorwiegend Spitzensportlern vorbehalten war. Der aeroman professional schafft die Voraussetzung für effektivere Trainingseinheiten, mit denen Studiobetreiber dem Hauptgrund für Kündigungen, nämlich Zeitmangel, entgegenwirken können.

#### **Fitness-Check in nur 10 Minuten**

Mit einer auf die Möglichkeiten des aeroman professional abgestimmten und auf Basis der Atemgasanalyse (Spiroergometrie) entwickelten Messmethodik – vom Hersteller aeroscan genannt – kann ein Fitness-Check in weniger als zehn Minuten durchgeführt werden. Ziel ist es, mittels des aeroscan die individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung des Studiokunden bei moderater Belastung zu ermitteln. So wird für den Trainer sichtbar, wie der Körper seines Kunden Energie bereitstellt, um die jeweilige Ausdauerleistung zu erbringen und bei welcher Belastung die aerobe Energiegewinnung am höchsten ist. Mit diesen Informationen kann er nicht nur den Fitnesszustand seines Kunden transparent machen, sondern ihm zeigen, bei welcher Belastung sich seine individuell optimalen Trainingsbereiche befinden. Der Trainer verfügt so über eine Grundlage zur Entwicklung eines individuellen Trainingsprogramms zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit oder zur effizienten Reduzierung des Körpergewichts. Mit regelmäßigen Messungen kann er die Wirkung des Trainings überprüfen und für den Kunden nachvollziehbar dokumentieren.

aerolution® mediaservice

#### **Andreas Heinen**

LD System GmbH  
Bahnstraße 150  
41541 Dormagen  
Germany

**Telefon** +49 (0)911 477527-77

**Fax** +49 (0)911 477527-99

**E-Mail** a.heinen@leistungsdiagnostik.de

## **Neue Geschäftsmöglichkeiten**

Der aeroman professional eröffnet Studiobetreibern neue Geschäftsmöglichkeiten. Sie können ihr Angebot an Dienstleistungen um die zunehmend auch im Breitensport nachgefragte Komponente Fitness-Check erweitern. Das neue Angebot kann zur Kundenbindung wie auch zur Neukundengewinnung beitragen. Die Mitarbeiter des Fitness-Studios erwerben zusätzliche Beratungskompetenz und verbessern so die Kundenbetreuung. Eine individuelle Beratung der Bestandskunden, zur wirksameren Gestaltung ihres Cardio-Trainings, wirkt dem Hauptkündigungsgrund und Kostentreiber Zeitmangel entgegen. Denn in der Regel fehlt es dem Kunden dann an Zeit, wenn er den Eindruck hat, dass sein Training wirkungslos bleibt. Warum sollte er dann ins Studio gehen? Auch zur Gewinnung neuer Kunden kann der aeroman professional beitragen: Mit einem Eingangstests für ein gesundes und wirksames Cardio-Training lassen sich nicht nur die klassischen „Fatburner“ sondern insbesondere auch die stark wachsende Zielgruppen der Gesundheitsbewussten, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen wollen und der Seniorensportler, die gesund altern wollen, ansprechen. Je nach Angebots- und Preispolitik können Studiobetreiber mit dem neuen Service zudem Zusatzerlöse erzielen.

## **Vereinfachung des Testverfahrens**

Das Messverfahren des aeroman professional basiert grundsätzlich auf der Spiroergometrie. Diese Methode ist als Gold-Standard der Sportmedizin im Bereich Leistungsdiagnostik etabliert. Im Unterschied zu den klassischen medizinischen Spiroergometriegeräten vereinfacht das neue Gerät die Anwendung dieser Methode deutlich. Beweis dafür ist die Verwendung neuester Sensortechnologien, die neu entwickelte Methodik aeroscan und eine optimierte Software. Zur Bedienung des Geräts steht eine PC-Anwendung zur Verfügung, die auf die spezifischen Belange von Studiomitarbeitern ausgerichtet ist. Nach weniger als einer Stunde Einarbeitung kann der erste Test durchgeführt werden.

Gesucht wird der Punkt der höchsten oxidativen bzw. aeroben Fettverbrennung (Fatmax), einem wissenschaftlich anerkannten Kriterium zur Analyse der Ausdauerleistungsfähigkeit. Anhand der Auswertesoftware lässt sich präzise ablesen, wann und bei welcher Last die aerobe Energiegewinnung am höchsten ist und wie sich bis dahin die Verstoffwechslung von Fettsäuren und Kohlenhydraten darstellt. Da der Bereich, in dem viele körpereigene Fette verbrannt werden schon bei geringer Belastungsintensität erreicht ist, erfordert die speziell für den aeroman professional entwickelte Methodik aeroscan keine Ausbelastung des Studiokunden. So kann der Fitness-Check vor allem auch bei Übergewichtigen und Seniorensportlern angewendet werden. Auch die Gerätekonzeption zielt auf einfachen Betrieb und auf Akzeptanz durch den Studiokunden. Wichtiges Merkmal ist an dieser Stelle, dass dank der Verwendung von Einweg-Mundstücken auf die in einem Studio kaum denkbare Gesichtsmaske verzichtet werden kann. Eine aufwändige Desinfektion der bisher erforderlichen Masken entfällt dementsprechend. Aufgrund der Verwendung neuester Sensortechnologien werden weder Kalibriergasflaschen benötigt, noch sind längere Warte-

phasen bis zur Gerätebereitschaft einzuplanen. Die Hardware ist wartungsfrei. Sie muss daher weder zur Kalibrierung zum Hersteller geschickt, noch müssen regelmäßig Teile ausgetauscht werden. Schließlich ist die technische Konzeption des aeroman professional auf Mobilität ausgerichtet. Dies ermöglicht den unkomplizierten Fitnesstest am Lieblings-Cardio-Trainer des Kunden – egal ob Laufband, Crosstrainer oder Rudergerät.

„Für unsere Produktkonzeption war es von entscheidender Bedeutung, dass die Bedienung des aeroman professional für den Studiomitnehmer sehr einfach ist und dass der Studiokunde – egal welchen Alters – den Test als angenehm empfindet“, unterstreicht Gunnar Jung, Produktmanager des Herstellers, die Entwicklungsziele.

Bislang wird die Leistungsdiagnostik mittels der Atemgasanalyse hauptsächlich von Ärzten im Rahmen von Laboranwendungen angewandt. Für Studiobetreiber waren die dazu erforderlichen Geräte mit Kaufpreisen von circa 20.000 Euro bisher zu teuer, zu kompliziert und für den Studiobetrieb vollkommen ungeeignet. Der neue aeroman professional ist als robustes Testgerät für den Studioalltag konzipiert. Der Preis liegt, je nach Ausstattung, zwischen 9.000 und 11.000 Euro. Zusätzlich werden Finanzierungen ab ca. 200 Euro pro Monat angeboten.

„Durch die deutlich niedrigeren Anschaffungs- und Betriebskosten ist eine schnelle Amortisationsrate möglich“ erläutert Dr. Markus Schotters, Geschäftsführer des Herstellers, die Marketingstrategie.

### **Training des Fettstoffwechsels**

Für ein Ausdauergrundlagentraining oder zur effizienten Reduzierung des Körpergewichts ist es unabdingbar, die Energiebereitstellung so lange wie möglich durch hohe Fettstoffwechselanteile zu realisieren. Um dies zu erreichen, müssen die Trainingsbereiche auch tatsächlich individuell bestimmt werden. Häufig ist das Training gerade im Freizeitsport zu intensiv. Die Folge ist, dass nahezu ausschließlich Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung herangezogen werden. Dieser Bereich ist oft früher erreicht als subjektiv wahrgenommen. Statt „viel hilft viel“ lautet die Devise also „weniger ist mehr“. Viele Studiomitglieder haben oft das Gefühl, nicht richtig zu trainieren oder meinen, dass das Training nichts bewirkt. Eine Kündigung der Mitgliedschaft lässt dann nicht mehr lange auf sich warten. Eine zuverlässige und unkomplizierte Möglichkeit, die individuell optimalen Trainingsbereiche regelmäßig zu bestimmen kann hier Abhilfe schaffen. Bei knappen Zeitbudgets, die neben Job und Familie für ein Training zur Verfügung stehen, wollen Studiokunden Trainingsziele, wie zum Beispiel die Reduzierung von zehn Kilogramm Körpergewicht, möglichst effizient erreichen und dabei gesund bleiben.

### **Bisherige Methoden**

Zur Leistungsdiagnostik werden bislang vorwiegend der Laktattest und die klassische klinische Spiroergometrie angewandt. Ziel dieser Testmethoden ist es, die individuelle Fähigkeit zur aeroben Energiebereitstellung zu messen. Beide Verfahren sind aufwändig, unbequem, teilweise auch ungenau und letztlich auch nicht ohne Risiko.

Denn bei beiden Testmethoden ist eine maximale Ausbelastung des Sportlers erforderlich und darüber hinaus muss beim Laktatstest mehrfach Blut entnommen werden. Die Laktatdiagnostik setzt zudem ein umfangreiches Fachwissen voraus. Allein die Vielzahl an Rechenmodellen und Testmethoden ist für den Laien kaum zu überblicken. Den Diagnostikern helfen dabei diverse Softwarelösungen, die Messungen auszuwerten. Die Versuchung ist jedoch groß, mithilfe eines alternativen Rechenmodells das Ergebnis „kundengerecht“ zu gestalten. Trotz der Bestimmung einer sogenannten individuellen anaeroben Schwelle erfolgt die Ableitung der Trainingsbereiche letztlich durch prozentuale Rechenmodelle. Diese werden für eine breite Masse genutzt, gelten eigentlich jedoch nur für sehr spezifische Personen- oder Altersgruppen.

Auch die klassische klinische Spiroergometrie ermittelt individuelle Werte. Um eine solche Spiroergometrie durchführen zu können, verwenden Trainer oder Sportmediziner bislang ein Gerät aus der Medizintechnik, das eigentlich für die Krankheitsdiagnostik bestimmt ist. Solche Geräte kosten circa 20.000 Euro. Zur Bedienung und zur Ermittlung von Trainingsbereichen ist eine intensive Schulung erforderlich und ein profundes Wissen um die menschliche Physiologie. Zudem eignen sich die Punktwolken der Wasserman-Grafiken wenig für die trainingswissenschaftliche Betreuung eines Studiokunden. Letztlich werden auch hier die Trainingsbereiche durch eine prozentuale Ableitung von der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max) bestimmt und damit wiederum verallgemeinert.

„Bisher ergaben sich komplizierte Diagramme, die schwer zu enträtseln waren. Nun kann die Testperson sofort sehen, mit welchem Puls sie wie viele Kalorien, aufgeteilt in Fette und Kohlenhydrate, verbraucht und in welchem Trainingsbereich sie ihre Grundlagenausdauer trainiert“, so Dirk Tuchtenhagen, technischer Geschäftsführer des Fürther Unternehmens.

Da die bisherigen Spiroergometrie-Geräte für den stationären Einsatz in einer Praxis konzipiert sind, müssen die Kunden zum Teil recht weite Anreisen zum Dienstleister in Kauf nehmen. Auch die Inbetriebnahme dieser Geräte ist umständlich. Sie benötigen eine Vorwärmphase und müssen zudem vor der Messung mittels spezieller Gase und Apparaturen aufwändig kalibriert werden. Während der Diagnostik muss der Sportler eine Gesichtsmaske tragen, die insbesondere bei den hohen Belastungsstufen häufig als sehr unangenehm empfunden wird. Mit Aufwärmphase und Vorbereitung dauert dieses Verfahren bis zu 60 Minuten.

Hersteller des aeroman professional ist die Aceos GmbH – ein mittelständisches Unternehmen zur Entwicklung und Vermarktung von Atemgassensoren und -geräten für Sport- und Gesundheitsmärkte. Das Unternehmen wurde 2004 gegründet und hat seinen Sitz in Fürth / Bayern.

**Ihre Ansprechpartner für weitere Informationen:**

aerolution® mediaservice

**Andreas Heinen**

LD System GmbH

**Telefon** +49 (0)911 477527-77

**Fax** +49 (0)911 477527-99

**E-Mail** [a.heinen@leistungsdagnostik.de](mailto:a.heinen@leistungsdagnostik.de)