

Medizinische Leistungsdiagnostik und Stoffwechselanalyse für Jedermann im Fitness-Park Bordesholm

Seit diesem Monat bietet der Fitness-Park das genaueste Verfahren der Leistungsdiagnostik und Stoffwechselanalyse, die Spiroergometrie (Atemgasanalyse) an. "Bisher nur an medizinischen Hochschulen und Leistungszentren für Spitzensportler angewandt, sprechen wir mit diesem Hightech-Verfahren alle Gesundheitssportler, Übergewichtige, Ältere, Ausdauersportler und weniger gut Trainierte an", begeistert sich Inhaberin Michaela Erlach. "Wir verstehen uns als kompetenter Gesundheitsanbieter mit Verantwortung unseren Kunden gegenüber. Aus diesem Grunde reichen uns grobe Kalkulationen mit allgemeingültigen Rechenformeln zur Fitnessbestimmung des Einzelnen nicht aus. Diese pauschalisierenden Verfahren sind immer ungenau und keinesfalls individuell".

Die Spitzentechnologie der Atemgasanalyse, die ab sofort im Fitness-Park angeboten wird, zeichnet hingegen ein leistungsdiagnostisch exaktes Bild der momentanen individuellen Leistungsfähigkeit und ermöglicht den perfekten Trainings- und Bewegungsplan für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Darüber hinaus liefert sie Informationen über die individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung in Ruhe oder unter körperlicher Belastung. Mit Hilfe der Atemgasanalyse wird medizinisch exakt ermittelt, zu welchem Anteil der Körper die Kohlehydrate, Fette und Eiweiße, verbrennt.

Die Messung ist einfach und dauert inkl. Vorbereitung weniger als 20 Minuten. Dabei kann sie in Ruhe und/oder Bewegung vorgenommen werden. Das Besondere: Der Energiestoffwechsel und Ruheumsatz wird nicht nur kalkuliert, sondern exakt und ganz individuell gemessen – für absolut zuverlässige Ergebnisse. Aus hygienischen Gründen werden Einweg-Atemmasken verwendet.

Wenn Sie sich auch schon einmal gefragt haben, warum manche Menschen leichter abnehmen oder dauerhaft schlank bleiben, liegt die Antwort in einem unterschiedlich aktiven Stoffwechsel.

Durch die individuelle Ermittlung des Stoffwechselprofils und dem Ruheumsatz ist es möglich, neben dem perfekten Trainingsplan auch einen ebensolchen Ernährungsplan zu erstellen.

In Zusammenarbeit mit führenden Wissenschaftlern ist daraus das Metabolic Weight Coaching entwickelt worden. Hierbei werden persönliche Ernährungspläne erstellt, in die auch gesundheitliche Aspekte wie Blutdruckcheck, Sauerstoffsättigung, Herzfrequenz, Trainingspensum und vieles mehr einfließt. Auf Wunsch wird der Körperfettanteil mit der neuesten Nah-Infrarot-Messtechnik ermittelt. Nur diese Technologie bietet absolute Genauigkeit. "Wir bringen sowohl mit der Atemgasanalyse als auch der Infrarotmesstechnik zwei wissenschaftliche Verfahren nach Bordesholm, die in der Medizin als der "Goldene Standard" anerkannt sind. Der erste Schritt auf dem Weg zum persönlichen Ziel ist die optimale Startpunktbestimmung. Damit holen wir jeden dort ab, wo er gerade steht", verspricht Inhaber Wolfgang Meyer. Die Zielgruppen sind Anfänger, die sich langsam in den Sport einfinden wollen, Menschen, deren Fettstoffwechsel angeregt werden soll, Übergewichtige, die mit einem intensiven Training überfordert sind, Gesundheitsorientierte, deren Ziel die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit im Bereich der Alltagsbelastung ist und Leistungsorientierte mit Defiziten im Grundlagenbereich. Und natürlich all' diejenigen, die sich wundern, dass sie trotz häufigem Training ihre Speckpolster nicht loswerden, weil sie ständig im falschen Belastungsbereich trainieren.

Die neue Spitzentechnologie leistet im Fitness-Park wertvolle Unterstützung in der Diagnostik sowie in der Verlaufskontrolle und Evaluierung von Ernährungs-, Fitness- und Therapieprogrammen. Aufgrund der visuellen, intuitiv verständlichen Darstellung der Messergebnisse wird der konkrete Handlungsbedarf für den Kunden ersichtlich. Mittels Re-Check kann zu einem späteren Zeitpunkt der erfolgreiche Programm- bzw. Therapieverlauf dargestellt und die Vorgehensweise individuell angepasst werden.