

Aeroscan

- **Leistungsfähigkeit professionell ermitteln**
- **Ausdauer optimal trainieren**
- **Gewicht effizient reduzieren**

Was möchten Sie?

- einfach nur fit werden oder dazu noch gesund abspecken?
- eine sportliche Herausforderung meistern und dafür sowohl Übertraining als auch „leere“ Trainingseinheiten vermeiden?
- sich „richtig“ belasten und die Gesundheit fördern?
- den maximalen Trainingsnutzen bei optimalem Trainingsaufwand?



Der aeroscan ist eine einzigartige Testmethode, bei der mit einem speziell für den Sport entwickeltem 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?

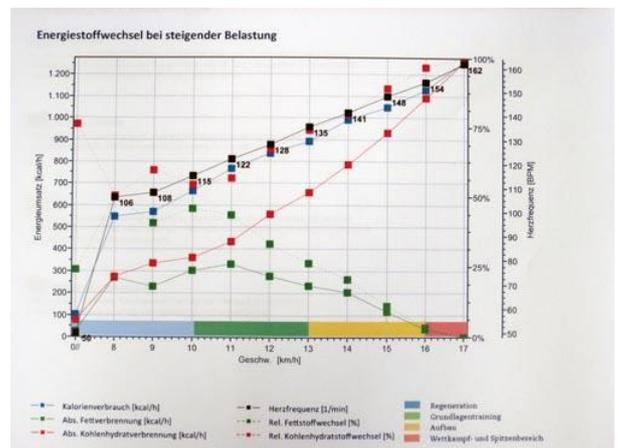
Kennen Sie einen direkten Weg zu einem Ziel begeben, ohne zu wissen, wo Sie sich befinden? Natürlich nicht. Uns geht es ähnlich. Nur wenn wir genau wissen, wo der aktueller Startpunkt ist, können wir einen direkten Weg zum individuellen Trainingsziel zeigen. Mit dem professionellen und wissenschaftlich fundierten Testverfahren aeroscan finden wir präzise den persönlichen IST-Zustand.

Wie funktioniert der aeroscan?

Der aeroscan selbst dauert nur 20 Minuten. Sie absolvieren einen submaximalen Stufentest auf einem Cardio-Gerät. Während des Tests atmen Sie einige Male durch ein kleines Mundstück. Die dabei analysierten Atemgase zeigen uns, wie Ihr Stoffwechsel auf verschiedene Trainingsintensitäten reagiert.

Gemessen werden u.a.

- der Ruheumsatz
- der exakte Kalorienverbrauch
- die detaillierte Kohlenhydrat- und Fettverbrennung



Hinweise zur Vorbereitung auf Ihren aeroscan

Bitte lesen und beachten Sie diese Hinweise, um verwertbare Testergebnisse zu erhalten.

Vor dem aeroscan

- Die letzte sportliche Betätigung liegt mindestens zwei Tage zurück.
- Legen Sie am Tag vor dem aeroscan eine Trainingspause ein oder belasten Sie sich körperlich nur sehr wenig.
- Nehmen Sie am Tag vor dem aeroscan kohlenhydratreiche Speisen zu sich (z. B. Brot, Reis, Teigwaren).

Am Testtag

- Belasten Sie sich nicht körperlich und kommen Sie ausgeruht zum aeroscan.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Frühstücken Sie gut und ausgewogen.
- Verzichten Sie im Tagesverlauf auf kohlenhydratreiche Nahrung (z. B. Energieriegel).
- Verzichten Sie in den letzten drei Stunden vor dem aeroscan auf Nahrung und Getränke (außer Wasser).

Mitbringen

Bitte bringen Sie zum aeroscan Ihre Sportkleidung, Lauf- oder Fahrradschuhe, Ihr Handtuch und gegebenenfalls Duschzeug mit.

Vielen Dank. Wir freuen uns auf Sie.