

Gesundheitstraining Herz-Kreislauf-Training



www.proMSPORT.de
www.fitfuerdiealpen.de

proMSPORT GmbH

- Bernd Seelherr, Gesellschafter und Gründer
- Sport & Gymnastiklehrer
- 16 Jahre AOK-Gesundheitsförderung BGM + Kurse
- 7 Jahre Leitung Marketing und Pressearbeit

- BAW-Ausbildung „Marketing“ in München, 2010
- „proMSPORT“ seit 2010
- Angebote für Laufen, Rennrad, MTB und E-Bike

proMSPORT, Bernd Seelherr, Tel. 07522915 55 51



Gesundheit ist nicht alles,
ohne Gesundheit ist alles nichts

Es gibt 1.000 Krankheiten,
aber nur eine Gesundheit

(Arthur Schoppenhauer, dt. Philosoph, 1788-1860)

Grundlagen Training

Das proMSPORT-Konzept ist wirklich einfach.

Effektives Training bedeutet auch Spaß in der Gruppe bei einem dosiertem Wechsel von Belastung und Entlastung von verschiedenen Trainingsformen und Trainingsmethoden.

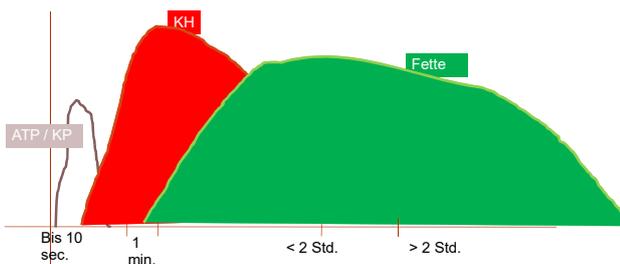
Grundlagen (Schnelldurchgang)

- **Grundlagen : Dauermethode**
- 1-5 h → GA 1 → **Spiroergometrie VT 1**
- Praktisch kein GA2 mehr !!!

- **Kraftaufbau: Intervalle**
- 3-5 x 8min. K3 oder EB → **Spiroergometrie VT 2**

Energiebereitstellung Radfahren

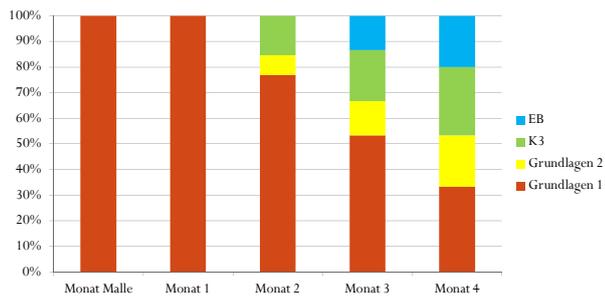
- Zeitlinie von Energiebereitstellung



Trainingsmethoden

- Intervallmethode
 - K1, K2, K3, EB, SB
 - Spiroergometrie um VT 2 (Schwelle)
- Dauermethode
 - GA1, GA2, Fahrtspiel
 - Spiroergometrie bis VT 1

Trainingsaufbau Monats-Zyklus (proMsport-Prinzip)



proMsport – Spiro-Ergometrie

Eine Leistungseinschätzung mit fundierten und plausiblen Werten ist dabei unerlässlich. Laktatdiagnostik ist schon seit einiger Zeit nicht mehr „State of the Art“

Warum Schwellenmodelle?



Leistungsdiagnostik: Spiroergometrie



Laktattest vs. Spiro-Ergometrie

- Die Spiro-Ergometrie misst den Atemäquivalent von Sauerstoff und Kohlendioxid in der Luftmenge. Hintergrund ist eine medizinische Begründung, dass wir bei höherer Belastung die Anteile von O_2 zu CO_2 verändern.
- Daraus lassen sich die Bereiche Fettstoffwechsel (riesiger Vorteil) und Schwellenwert (Dauerleistungsgrenze) sehr genau ablesen. Zum anderen ist ein langer Test nicht wirklich nötig, weil die Atmung schneller auf Belastungsänderungen reagiert, als bei der veralteten Methode nach Laktat.

Laktat vs. Spiro-Ergometrie

- **Laktat ist ein Test**, bei dem mittels einem Stufentest die Leistung alle 3min. erhöht wird und am Ende jeder Stufe ein Blutropfen am Ohr abgenommen wird. Daraus kann der Blutlaktatwert (bekannt als Milchzucker) ermittelt werden, einem Indikator für Schwere der Belastung des Sportlers. Kurz gesagt: Ein hoher Wert bedeutet eine schwere Belastung.
- Daraus kann der Tester dann den sogenannten „Schwellenwert“ von aerob zu anaerob, dem Dauerleistungswert ermitteln. Der wird in Watt und Herzfrequenz ausgedrückt. Der Grundlagenwert (Fettstoffwechsel) wird **danach ausgerechnet**. Das kann stimmen, muss es aber nicht. Je nachdem, wie man bisher trainiert hat, ist das unterschiedlich und **wird viel zu oft nicht richtig ermittelt**.

Warum nun Spiroergometrie?

Was bedeutet Grundlagen?
Wie verhält sich der Puls?

HF-Werte können sich ändern

Einflüsse auf die HF-Werte (Tages- und Wochenwirkungen):

- Alter, Geschlecht
- Trainingszustand (Übertraining, Trainingslager, Wettkampf etc.),
- Umwelteinflüssen,
- Flüssigkeitshaushalt (Kaffee, Zigaretten, Alkohol)
- Stressfaktoren wie Beruf oder Freizeit
- Krankheiten. Hitze
- Hochpulser oder Niedrigpulser
- Etc.

Beispiel 1 : in 4 Monate zum „Alpencrosser“



Beispiel 2 : VT 1 vs VT 2



proMSPORT GmbH

proMSPORT GmbH
Bernd Seelherr, GF
Tel. 07522 – 915 55 51

E-Mail: b.seelherr@proMSPORT.de