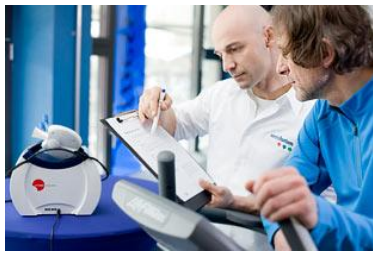




Daniel Köntopf Personal Training
**Sportwissenschaftliche
 Atemgasanalyse & Leistungsdiagnostik**
 am **AEROLUTION AEROMAN®**



individuelle Atemgasanalyse	Goldstandard in der (Leistungs)Diagnostik
keine unangenehme Atemmaske	keine maximale Ausbelastung notwendig
exakte Ergebnisse bei geringem Aufwand	individuelle Energiestoffwechselanalyse
Trainingsbereiche & Trainingsplanung	mobiler Einsatz bei Ihnen vor Ort möglich



Leistungsdiagnostik / Spiroergometrie
 für jede Bewegungs- und Sportart

Fitness- und Gesundheits-CheckUp
 für jede Bewegungs- und Sportart

Energiestoffwechselanalyse
 inklusive Fettstoffwechselanalyse

individuelle Kalorien- und Stoffwechselanalyse
 kalorischer Grund- oder Leistungsumsatz

individuelle Analyse des Stressniveaus

Feuerwehr-G26-3-CheckUp
 inklusive Trainingsempfehlungen zur Vorbereitungen auf die G26-3

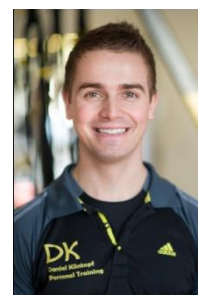
Alle Angebote beinhalten ein Auswertungsgespräch sowie ein persönliches Datenblatt und sind auch für betriebliche Gesundheitsmaßnahmen und Gesundheitstage geeignet

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme
Daniel Köntopf

Daniel Köntopf
 Personal Training

Schützeberger Straße 60
 34466 Wolfhagen

0174 – 27 83 162
 info@danielkoentopf.de
 www.danielkoentopf.de





Daniel Köntopf Personal Training

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik & Atemgasanalyse

Informationen zur Spiroergometrie



Die Spiroergometrie ist in der Medizin seit mehr als 100 Jahren als eine der zuverlässigsten Diagnostik- und Analysemethoden anerkannt.

Der Begriff Spiroergometrie bezeichnet eine Form der Leistungsdiagnostik, bei der die Atemluft unter einer definierten und vorgegebenen Belastung analysiert und mit einem Messgerät auf ihre Gasanteile hin überprüft wird.

Dabei werden wichtige Kennzahlen für die Bewertung der allgemeinen Fitness und Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt:

Sauerstoffaufnahme (VO₂)

Kohlendioxidabgabe (VCO₂)

Atemminutenvolumen (AMV)

Atemfrequenz (AF)

respiratorischer Quotient (RQ)

(maximale) Sauerstoffaufnahme VO_{2(max)}



Die Messung erfolgt in Ruhe oder der Ausdauersportart Ihrer Wahl und erlaubt eine wissenschaftlich fundierte und sehr exakte Bestimmung folgender Parameter:

- ✓ **individuelle Bestimmung aller Trainingsbereiche**
- ✓ Ermittlung des relativen und absoluten **Fettstoffwechselbereichs**
- ✓ Ermittlung des relativen und absoluten **Kohlenhydratstoffwechselbereichs**
- ✓ Bestimmung des **genauen Kalorienbedarfs unter Belastung und in Ruhe**
- ✓ Bestimmung der **exakten anaeroben Schwelle und VO_{2max}**

Vollständige Auswertung einer Atemgasanalyse / Spiroergometrie auf dem Laufband

Energiestoffwechsel bei steigender Belastung

