



Der ultimative Leistungs-Check

SO FINDEN SIE »IHRE SPORTART«

Text: christian.scherl@wellness-magazin.at

Der Beginn eines neuen Jahres ist für viele Menschen der geeignete Zeitpunkt, einen sportlichen Neustart zu wagen. Doch wie fange ich am besten an und vor allem: Welche Sportart passt am besten zu mir? Neueinsteiger sollten den Einstieg in ein neues Körpergefühl mit Bewegung und Sport unter fachlicher Betreuung durchführen, denn es besteht die Gefahr, dass falsch eingeübte Techniken, sei es beim Joggen, Schwimmen oder Biken, sich nur schwer korrigieren lassen. Neben zahlreichen Personal Trainern gibt es in Österreich aktuell auch ein weltweit einzigartiges Testzentrum. „endless-sports“ ermöglicht nicht nur Profisportlern ideale Trainingsanalysen, sondern ist auch für Hobby- und Gesundheitssportler geöffnet. Wir haben das Institut für Sie getestet.

»Ich kann für heute nur heute trainieren. Morgen habe ich bereits ein Defizit und kann das Training von gestern nicht mehr nachholen«
Dipl. Ing. Georg Hof, GF »endless-sports«

Technische Kunststücke

Hohe Aussagekraft

IM GEGENSATZ ZU KONKURRENZMODELLEN GARANTIERT »ENDLESS-SPORTS« REALISTISCHE SIMULATIONSEFFEKTE

Schwimmkanal:

- Wasseroberfläche bildet trotz Gegenstromanlage keine Wellen
- Wassertiefe von 165 cm (bisherige Modelle um die 140 cm)
- Pulskontrolle und Laktatmessung im Wasser (europaweit einzigartig)
- (demnächst) Atemluftmessung im Wasser (weltweit einzigartig)

Windkanal:

- extrabreites Laufband, sodass Testperson Laufband nicht als

- solches wahrnimmt und sich möglichst natürlich bewegt
- je höher die Geschwindigkeit, desto höher der Gegenwind, dadurch ergeben sich realistische biomechanische Prozesse des Bewegungsapparates
- verschiedene Winde (Gegen-, Rücken- und Seitenwind)
- per Live-Stream im Internet muss Arzt oder Betreuer nicht vor Ort sein und kann per Sprechereinrichtung mit Testperson kommunizieren

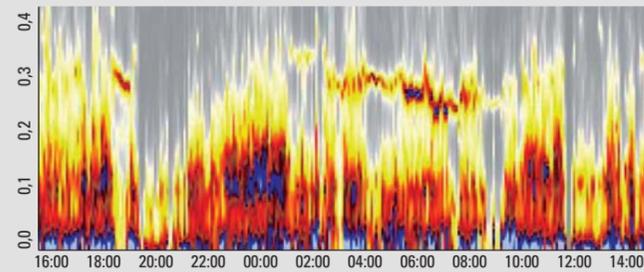


Links: Peter Rossmannith
Rechts: Günther Pitsch

Ein echtes Warnsignal

DIE HERZRATENVARIABILITÄTSMESSUNG (HRV-ANALYSE) VERRÄT INDIVIDUELLE BELASTUNGS- & ERHOLUNGSPHASEN

Der Optimal-Fall: Je „flammender“ das HRV-Bild ist, desto besser wirken Stress- und Entspannungsnerv zusammen. Obere Hälfte zeigt Entspannung, untere Hälfte Aktivität



»Mir fehlt Grundlagen- ausdauer«

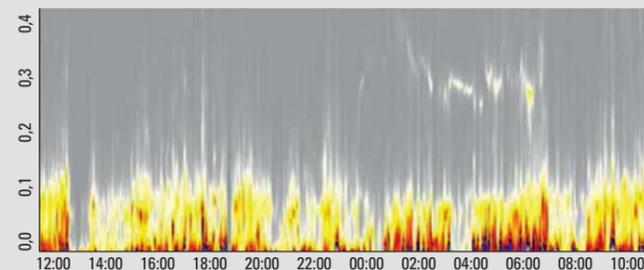
MANGELNDE KONDITION HINDERT PETER ROSSMANITH AN BESSEREN MOTOCROSSERGEBNISSEN

Zweiräder faszinierten Peter Rossmannith schon immer. In der Jugend war es das BMX. Bald wechselte er aufs Motorrad. Seit 1997 fährt der 37-jährige Molekularbiologe und Wissenschaftler Motorrad- und Motocrossrennen. Während seiner Studienzeit war er topfit. „Eineinhalb Stunden Krafttraining am Tag sind kein Problem, aber Ausdauertraining bedeutet für mich die reinste Qual. Ich darf die Anstrengung nicht spüren. Beim Motocross habe ich Spaß, da kann ich mich auspowern.“ Seit er an der Uni Wien in der Forschung arbeitet ist er beruflich von früh bis spät eingespannt. Neben dem Job gibt es auch noch eine Freundin und etwas Freizeit für das Motorrad. Ausdauertraining fällt unter den Tisch.

Leistungs-Check: Körpergröße 183 cm, Gewicht: 100 kg. Durch sein Kraftpotenzial kann Peter Rossmannith seine Konditionsdefizite eine Zeit lang überbrücken. Er bewegt sich dabei stets an der Belastungsgrenze. Mit Grundlagenausdauer könnte er sich sein Leben sowohl im Sport als auch im Job erleichtern. „Ich bin mir bewusst, dass ich in meinem Sport mit weniger Leibesfülle wesentlich besser sein könnte. Ich halte beim Motocross die ersten Runden mit den besten Fahrern mit, dann breche ich ein.“

Ziel: „Ich möchte konditionell fit genug sein, um die bevorstehende Motocross-Saison von Frühling bis Herbst durchzustehen.“

Der Weg ans Ziel: „Es wird mir nichts anderes übrig bleiben, als das Ausdauertraining zu forcieren.“ Durch Großprojekte im Job ist die Zeit für die Beziehung schon jetzt sehr begrenzt. „Konsequent zu Ende gedacht würde nur ein Jobwechsel und Halbtagsarbeit die Möglichkeit schaffen, Beruf und Sport im Hinblick auf Gesundheitsvorsorge und Fitness vernünftig zu kombinieren.“



Peter Rossmannith: Eingeschränkte Vitalität, geringe Erholung im Schlaf -> Empfehlung – niedrig dosiertes sportliches Training (Grundlagentraining), kein intensives Training am Abend!

»Ich möchte ein echtes Vorbild sein«

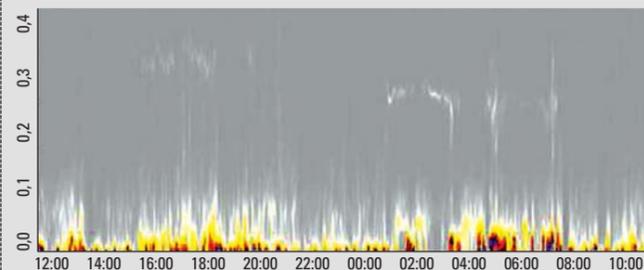
ARBEIT OHNE ENDE HINDERT UNTERNEHMER GÜNTHER PITSCHE AN REGELMÄSSIGER BEWEGUNG

Einen gewöhnlichen Tagesablauf gibt es bei Günther Pitsch nicht. Bis zu 35 Stunden pro Woche bringt der 56-Jährige als OÖ-Vorsitzender der SVA der gewerblichen Wirtschaft und für seine Funktionstätigkeit in der Wirtschaftskammer auf, wo er Spartenobmann für Gewerbe und Handwerk ist. Für die Arbeit als Sachverständiger im Holzbaubereich, von der er eigentlich lebt, bleibt tagsüber kaum Zeit, daher ist er auch nachts und am Wochenende beruflich eingeteilt. Sport hat da keine Chance. Dieser Lebensstil hinterlässt Spuren und am deutlichsten spürt Pitsch diese in Beweglichkeitsdefiziten.

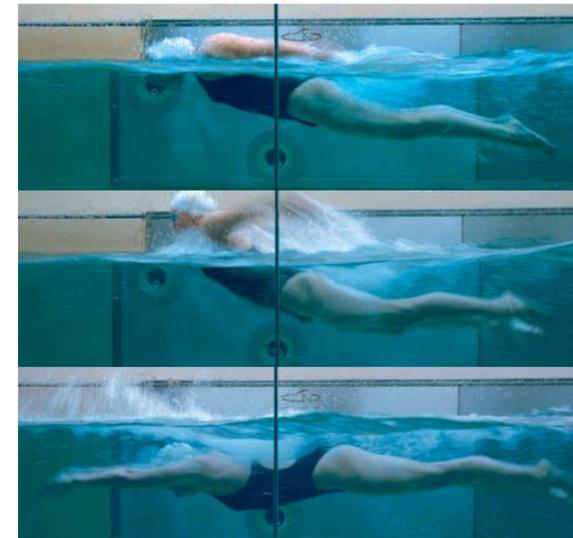
Leistungs-Check: Körpergröße 184 cm, Gewicht 107 kg. Mangelhafte Körperspannung und ständig zu hoher Puls. Durch seine sportliche Jugend hat Günther Pitsch eine gute Grundkonstitution, die sich rasch wecken ließe, aber mit Übergewicht wird das schwierig. Die Herzfrequenzvariabilitätsmessung (HRV) zeigte, dass sich sein Puls auch im Schlaf nicht absenkt. „Wenn ich so weitermache, wird es unweigerlich zum Crash führen. Ich muss mein Leben umstellen!“

Ziel: „Nachdem ich Vorsitzender der SVA bin, will ich mit gutem Beispiel voran gehen und den Leuten zeigen: Schaut her, wenn ihr euch ein Grundgerüst festlegt, das mit Experten erstellt wurde, dann könnt ihr Fitness und Lebensqualität erreichen.“

Der Weg ans Ziel: Günther Pitsch wird mit Nordic Walking ins neue Leben starten. „Aber wirklich Powerwalken – vom Experten erlernt, damit ich den richtigen Bewegungsablauf und den optimalen Kalorienverbrauch erziele. Ich werde auch Kraulen lernen, denn ich habe bei endless-sports gelernt, dass ich durch die Streckbewegung beim Kraulen den gesamten Oberkörperstärke.“



Günther Pitsch: Sehr stark eingeschränkte Vitalität, kaum Unterscheidung zwischen Wach- und Schlafphase -> Empfehlung – sehr niedrig dosiertes sportliches Training, kein Training am Abend!



Schwimmkanalanalyse: Jede Bewegung wird festgehalten – dadurch erkennt der Schwimmer an sich selbst, wie er sich im Wasser bewegt

Beenden Sie den Teufelskreis. Warum hören so viele Neueinsteiger nach kurzer Zeit wieder mit dem Training auf? Weil ein Großteil der Gelegenheitsportler nach vorgefertigten Plänen trainiert, die nicht auf das Individuum abgestimmt sind. Anfänger neigen dazu, sich zu überschätzen. Wer lange Zeit sportlich inaktiv war, muss bei null beginnen. Das bedeutet: Grundlagenausdauer im Low-Level-Bereich mit niedrigem Puls. Erst mit dieser Basis sind weitere sportliche Aktivitäten sinnvoll. Doch so lange wollen viele Einsteiger nicht warten und legen mit Fullspeed los. Stopp! Mittlerweile gibt es in Österreich viele Trainingsstätten, in denen sich auch der Hobbysportler rundum betreut und gut aufgehoben fühlt. Die Preisniveaus sind unterschiedlich. Um sich einen Personal Trainer leisten zu können, benötigen Sie das nötige Kleingeld. Investitionen in die Gesundheit zahlen sich aber langfristig aus und kommen auf Dauer günstiger als am falschen Fleck zu sparen.

Standardbestimmung und realistische Zieldefinition. Die modernste und effizienteste Einrichtung befindet sich in Gaisorn am See in der Steiermark. „endless-sports“ ist kein Trainingszentrum, sondern ein Institut für Analytik, Leistungs-optimierung und Sporttechnik. Hier wird festgestellt, auf welchem Leistungsniveau man sich befindet und was man tun muss, um seine sportlichen und gesundheitsorientierten Ziele am effektivsten zu erreichen. Aushängeschild dieses Testzentrums sind ein Schwimm- und ein Windkanal, die weltweit neue Maßstäbe in der Technikanalyse, Leistungs- und Materialoptimierung als auch in der Prävention setzen.

Hoher Lerneffekt. Mit vier bis acht Kameras wird der Schwimmer, Läufer, Walker oder Biker aus unterschiedlichen Perspektiven gefilmt. So lässt sich die Gesamtgeometrie des Sportlers skizzieren und jede Bewegung auf ihre Richtigkeit analysieren. Für den Leistungssportler geht es im Schwimm- und



Stefan Lubich beim endless-sports Leistungs-Check

»Ich muss meinen inneren Schweinehund besiegen«

STEFAN LUBICH WILL SPORT WIEDER EINEN HÖHEREN STELLENWERT IN SEINEM LEBEN GEBEN

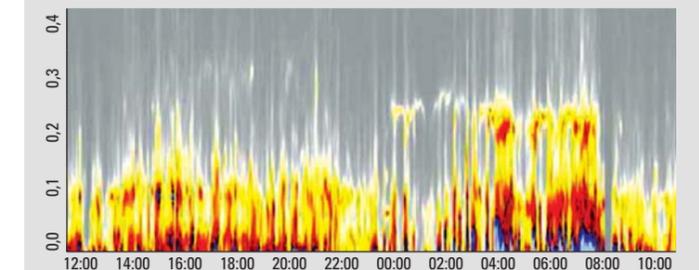
Stefan Lubich vertreibt Produkte für Wassertechnik, Wasserbehandlung und Wasseraufbereitung. Dazu sitzt der 32-jährige technische Verkäufer von Montag bis Freitag meist im Auto und fährt von Kunde zu Kunde. Als Jugendliche war er sehr fit und betrieb Mannschaftssport. Zwei Verletzungen (Kreuzband und Meniskus) warfen den Wiener aus der sportlichen Bahn. Mittlerweile sorgen Job und Familie dafür, dass regelmäßige Bewegung zu kurz kommt. „Mein Tag ist straff durchorganisiert. Aufstehen, Kinder anziehen und zur Schule bringen. Dann startet mein Arbeitstag, der nonstop bis mindestens 19 Uhr anhält. Wenn ich nach Hause komme ist das Abendessen mit der Familie der einzige Moment unter der Arbeitswoche, an dem wir alle zusammensitzen. Diese Tradition möchte ich ungern dem Sport opfern.“

Der Leistungscheck: Körpergröße 176 cm, Gewicht 105 kg. Seine Körperspannung ist mangelhaft, außerdem ergab die Laufbandanalyse, dass ein Fuß bei jedem Schritt eine starke Überpronation aufweist. „Mir war klar, dass ich übergewichtig bin, aber prinzipiell fühlte ich mich ganz fit. Ich brauche immer einen Beweis, dass es Zeit ist, etwas zu tun. Durch diesen Leistungs-Check wurden mir die Augen geöffnet, dass mein Gesundheitszustand für mein Alter sehr Besorgnis erregend ist.“

Ziel: „Bis zum Sommer möchte ich 10 kg weniger auf die Waage bringen.“

Der Weg ans Ziel: „Ich muss meinen Prioritätenplan überarbeiten und effektiv Zeit für Gesundheitssport einplanen. Sport am Wochenende ist grundsätzlich möglich, daher wird der Samstag zum Schwimmtag. Unter der Woche werde ich vor dem Abendessen öfter den Gemeinschafts-Sportraum in unserem Haus aufsuchen.“

Info: Die HRV-Analysen führt Stressforscher DI Martin Zoister, Geschäftsführer von AVT consulting, durch. www.avt.or.at



Stefan Lubich: Gute Vitalität, gute Erholung im Schlaf -> Empfehlung – regelmäßiges sportliches Training (Grundlagentraining), kein intensives Training am frühen Vormittag

Promi

»Mir hat es viel gebracht«

TV-STAR CHRISTIAN CLERICI IST VON »ENDLESS-SPORTS« BEGEISTERT

Christian Clerici



Durch den Kärnten Ironman 2007 hat Christian Clerici richtig Lust auf Triathlon bekommen. Ehrgeizig wie der TV-Moderator ist, möchte er sich stets verbessern. Der Schwimm- und der Windkanal bringen ihm die hilfreichen Aufschlüsse, um rasche Trainingsfortschritte zu machen. „Ich bin ein visueller Typ und kann mit Video-Analysen mehr für mich herausnehmen, als wenn mir jemand die Technik nur theoretisch erklärt. Ich schwimme, klettere aus dem Pool, sehe mich auf Video und erkenne sofort, dass manche meiner Bewegungen nicht mit meiner subjektiven Wahrnehmung im Wasser übereinstimmen. Ich kann meine Fehler umgehend korrigieren. Durch die Analyse auf dem Rad konnte ich meine Position auf dem Bike optimieren. Was meine sportliche Leistung betrifft habe ich in Gaishorn am See einige meiner eindrucksvollsten Erfahrungen gemacht. Im endless-sports-Universum von Georg Hof und Gerhard Brandl zu trainieren, war so etwas wie ein Schritt in eine neue Dimension.“

Auf den Geschmack gekommen: Christian Clerici trainiert bereits wieder für den nächsten Ironman



Windkanal um die Verbesserung von Nuancen, die im Wettkampf die entscheidenden Sekunden bringen. Der Hobbysportler kann Fehler durch die Videoanalyse ausbessern und der Neueinsteiger eine Sportart rascher und richtig erlernen. Kraulen ist zum Beispiel der gesündeste Schwimmstil, allerdings dauert es im Schwimmbad unter Traineranleitung mehrere Wochen, bis man den Dreh heraus hat. Im Schwimmkanal erlernt man die Basics an einem Wochenende. „Oft genügt es, sich selbst beim Sporttreiben zu beobachten, um sich seiner Fehler bewusst zu werden oder die Theorie besser in die Praxis umsetzen zu können“, erklärt „endless-sports“-Geschäftsführer Georg Hof. Jeder Testabsolvent kann von seiner Analyse eine DVD erhalten, sodass auch jeder weitere Trainer die Möglichkeit hat zu sehen, wo dieser steht und was zu verbessern wäre.

Zeitmanagement GESUNDHEIT MUSS EINEN FIXEN PLATZ IM TAGESABLAUF ERHALTEN

Wer dem inneren Schweinehund nachgibt, darf sich nicht wundern, wenn man sich in seinem Körper zunehmend unwohl fühlt. Stellen Sie sich die Frage, an welcher Stelle Ihres Rankings Gesundheit und Bewegung liegen?

Beruf oder Partner stehen im Weg. Geht es darum, Ausreden zu finden, sind Nichtsportler Weltmeister. „Mein Job erlaubt keinen Sport!“ Mit dem Anstieg beruflicher Arbeitsleistung muss auch Bewegung und Schlaf zum gleichen Ausmaß zunehmen. „Das verlangt nach Zeitmanagement“, erklärt Georg Hof: „Als Erstes muss man herausfinden: Wo nehme ich die Zeit her? Wo sind Zeiten, die ich nicht bewusst nutze oder welche Zeiten verwerde ich für Tätigkeiten, die keine besondere Priorität für mich haben?“ Laut Hof ist es daher empfehlenswert, sich einen Tagesplan zu erstellen und die Summe der neu verfügbaren Zeit herauszufinden. „Plötzlich erkennen angeblich so schwer beschäftigte Menschen, dass sie mit vernünftiger Zeiteinteilung tatsächlich Zeitersparnisse erzielen.“ Mindesttherauforderung wäre ein Gewinn von wöchentlich fünf Stunden. „Diese freigeschaufelten Stunden verlangt aber mein Lebenspartner“, versuchen sich die Bewegungsmuffel weiter zu wehren. „Man sollte seinen Partner in die Planung einbeziehen. In der Regel hat der Partner großes Interesse daran, dass seine bessere Hälfte gesund bleibt“, ist Georg Hof überzeugt: „Im Idealfall lässt sich Sport gemeinsam durchführen.“



hintere Reihe v.l.n.r.: Günther Pitsch, Christian Scherl, Stefan Lubich, Peter Rossmannith, Georg Hof vordere Reihe v.l.n.r.: Martin Zoister, Gerhard Brandl, Josef Wenger

Kurse

Gesund, fit und motiviert in die Zukunft

SEMINARE FÜR EINSTEIGER UND GESUNDHEITSSPORTLER

Schwimm-Seminar

Inhalt: Sportwissenschaftlicher Check, Bewegungsanalysen im Schwimm- und Windkanal, Dehnen- und sportsspezifische Kraftübungen, Trainingseinheiten im Hallenbad
Ziel: Erkennen von sportmotorischem Verbesserungspotenzial, Stilverbesserung, Optimierung
Termine: 18. – 20.1./22. – 24.2.
Kosten: € 398,- (inkl. Übernachtung und Halbpension)

Check, Laktattest, Radtest – Positionsoptimierung, Praxiseinheiten in der umliegenden Gegend
Ziel: Erkennen von sportmotorischem Verbesserungspotenzial, Stilverbesserung, Optimierung
Termine: 18. – 20.4./30.5. – 1.6.
Kosten: € 398,- (inkl. Übernachtung und Halbpension)

Rad-Seminar

Inhalt: Sportwissenschaftlicher

Info: Sporttestzentrum „endless-sports“, Gaishorn Nr. 5, A-8783 Gaishorn am See www.endless-sports.com

Wie viel ist genug?

JE NACH SPORTLICHERM ZIEL MÜSSEN SIE UNTERSCHIEDLICH VIEL ZEIT IN BEWEGUNG INVESTIEREN

Ziel: Ausgleichsport
Aufwand: 2 – 5 x pro Woche mindestens 30 min Laufen, oder 60 min Rad fahren, oder 20 min Schwimmen

50 min Laufen, oder 80 min Rad fahren oder 30 min Schwimmen

Ziel: Hobby-Leistungssport
Aufwand: 3 – 5 x pro Woche je

Ziel: Hobby-Wettkampf-Leistungssport
Aufwand: 4 – 6 x pro Woche 60 min Laufen, oder 100 min Rad fahren oder 60 min Schwimmen

Georg Hof



Interview

»Der Neueinsteiger profitiert am meisten«

»ENDLESS-SPORTS«-GESCHÄFTSFÜHRER GEORG HOF WILL ALLEN ZIELGRUPPEN DIE CHANCE GEBEN, EFFEKTIV ANS TRAININGSZIEL ZU KOMMEN

Di Georg Hof hat die ersten Entwicklungen und Basisübungen für das Sport-Testzentrum selbst geschaffen. Jahrelange sportliche Aktivität auf höchstem Niveau, berufliche Tätigkeiten im technischen Bereich kombiniert mit einer grundlegenden Sportlehrerausbildung machen es ihm möglich, ein Vermittler und Übersetzer zwischen den Bedürfnissen des Sportlers und Menschen, der Sportanlage, dem Testgerät und der technischen Testanlage zu sein.

Wellness Magazin. Warum ist das Sport-Testzentrum auch für den Hobbysportler geeignet?

Georg Hof: Unsere Anlagen sind so angelegt, dass sowohl der Profis als auch der Gesundheits- und Hobbysportler bedient werden können. Einerseits können wir Topsportler aufbauen, damit sie konkurrenzfähiger werden, auf der anderen Seite verstehen wir die Arbeit mit den Topsportlern wie die Raumfahrt für die Erde. Die Raumfahrt war notwendig, um viel technisch Brauchbares auf der Erde zu schaffen. Zum Beispiel kann man sich die Teflonpfanne heute aus keiner Küche mehr wegdenken. Den Spitzensport sehen wir als Mondlandung – hier schaffen wir viele Entwicklungen, die letztlich besonders dem Hobby- und Gesundheitssportler zugute kommen.

Momentan nehmen vor allem Leistungssportler das Testzentrum in Anspruch!

Wir werden von vielen Medien als Zentrum für Profisportler wahrgenommen, doch wir wollen auch den Einsteiger, den Nichtsportler und den Hobbysportler ansprechen. Viele Personen haben Angst vor den Tests, denn sie glauben, man muss bereits ein gewisses Können mitbringen. Das ist falsch. Jeder kann sich bei uns unter die „Lupe“ nehmen lassen. Gerade der Neueinsteiger profitiert von unseren Analysen am meisten. Erstens zeigen die Tests, welche Sportart am besten zur Person passt, zweitens erlauben die Analysemethoden einen komfortableren Trainingseintritt und drittens verhindern sie, dass der Anfänger typische Einsteigerfehler begeht – von der Trainingsintensität bis zum Bewegungsablauf.

Wieso ist es für viele Wiedereinsteiger so schwierig, im Low-Level-Bereich zu trainieren?

Wir haben Messungen bei Wiedereinsteigern durchgeführt, die uns gezeigt haben, dass sie nach jahrelanger Trainingsabstinenz plötzlich wieder da zu trainieren begonnen haben, wo ihr Geist seinerzeit zur sportlich aktiven Zeit aufgehört hat. Sie vergessen ganz einfach, dass der Körper nach jahrelangem Stillstand nicht sofort wieder in der Lage ist, dort anzuknüpfen. Wiedereinsteiger müssen allerdings im Gegensatz zu Neueinsteigern nicht lange im Low-Level-Bereich trainieren, denn nach einer gewissen Trainingsphase erinnert sich der Körper tatsächlich wieder an die Belastung.