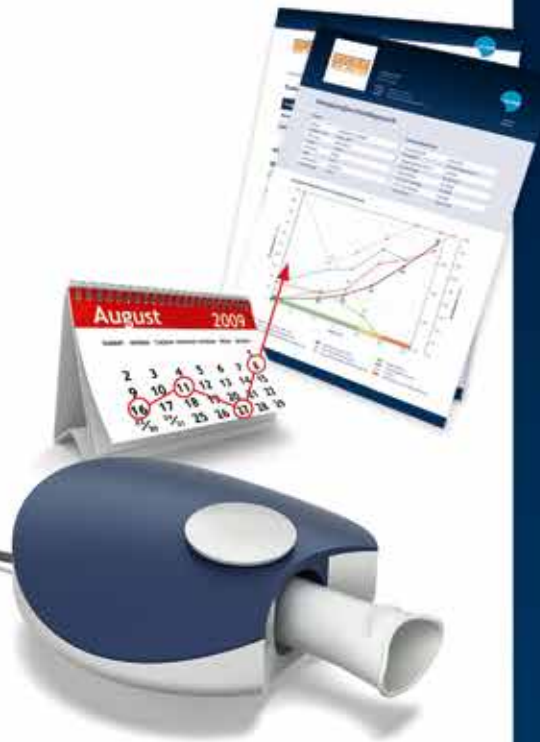


„Irgendwie trainieren“ können Sie überall – sportmedizinisch fundiert nur bei uns. Unser aerolution basiertes Training bietet Ihnen folgende Vorteile:

- Ziele tatsächlich erreichen
- Trainn mit System
- Jede Trainingsminute optimal nutzen
- Gesund bleiben



aerolution®

optimal
trainieren

aerolution®

optimal
trainieren

Wie die Profis!

Leistung effizient
steigern



www.aerolution.de



Associate Member of



Version 121(S)-07/2013

aerolution basiertes Energiestoffwechseltraining
nur bei uns:



Personal Fitness Training
W/ MARCO BRAENDLI

Braendli Marco | Eidg.-Dipl. Fitness-/Personaltrainer
 +41 (0) 79 816 83 93 | info@pft-fitnessstraining.ch
 www.pft-fitnessstraining.ch

Leistung effizient steigern

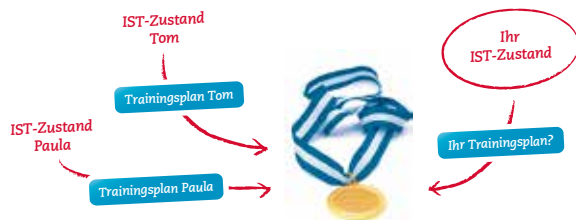
Sie wollen effizient trainieren, um Ihr großes Ziel zu erreichen? Aber nicht „irgendwie“, sondern am besten wie die Profis nach dem Goldstandard?

Dann machen Sie bei uns die patentierte aerolution Leistungsdiagnostik und profitieren von Ihrem perfekten Trainingsplan:

- optimale individuelle Trainingsbereiche
- effizientes Training in jeder Minute
- rasante Verbesserung Ihrer Ausdauerleistung

Warum zuerst eine Leistungsdiagnostik?

Wie wollen Sie auf direktem Weg zum Ziel gelangen, wenn Sie nicht wissen, wo Ihr Startpunkt liegt? „Das geht nicht!“, sagen Sie. Wir sehen das genauso. Um Sie effizient trainieren zu können, müssen wir Ihren Startpunkt, also den IST-Zustand kennen. Denn Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel bestimmen die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.



Die aerolution Leistungsdiagnostik ermittelt mit der patentierten Methode aeroscan präzise Ihren persönlichen IST-Zustand. Dazu gehören Ihre optimalen Belastungsbereiche für Regeneration, Grundlagenausdauer und Tempotraining. Nach dem Goldstandard der Sportmedizin!

Wie funktioniert die aerolution Leistungsdiagnostik?

Dank der patentierten aeroscan Methodik dauert die Leistungsdiagnostik nur 10 Minuten. Sie absolvieren einen Stufentest auf einem Ihrer Sportart entsprechenden Cardiotrainer. Während der Messung atmen Sie einige Male durch ein kleines Mundstück. Die dabei analysierten Atemgase zeigen uns, bei welcher Trainingsintensität Ihr Körper in welchem Verhältnis Kohlenhydrate und Fette verbrennt und wie hoch der Energiebedarf ist. Damit wissen wir, wie Sie gezielt und besonders effizient Ihre Ausdauerleistung verbessern, wo Ihr ganz persönlicher Wettkampfbereich liegt und wie Sie nach einer intensiven Belastung am besten regenerieren.



Nennen Sie uns Ihr sportliches Ziel und Ihr Zeitkontingent und wir erstellen Ihnen einen optimalen Trainingsplan. Ihr Vorteil: Sie trainieren jederzeit gesund und effizient. Jede einzelne Trainingsminute bringt Sie Ihrem sportlichen Ziel näher.

Darum ist das aerolution Training genau das Richtige für Sie.

Wir haben uns für eine neue Trainingsphilosophie entschieden. Diese beruht auf dem weltweit anerkannten Standard der Sportmedizin zur Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Denn nur wenn wir wissen, wo Sie stehen, können wir Sie optimal entsprechend Ihrer Ziele trainieren.

Unser Anspruch: Wir wollen, dass Ihre Zeit und Ihr Geld mit uns optimal investiert sind. Wir wollen Sie auf direktem Weg zu Ihrem Ziel bringen!

Grundlage ist die direkte Analyse des Energiestoffwechsels in Ruhe und unter Belastung. Wir analysieren, wie Ihr Körper die Energieträger Fette und Kohlenhydrate in Bewegungsenergie umsetzt. Keine andere Methode misst Ihre persönliche körperliche Leistungsfähigkeit individueller und direkter – das ist der Goldstandard.

