



Daniel Köntopf Personal Training  
**Sportwissenschaftliche  
 Leistungsdiagnostik & Atemgasanalyse**  
**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 (Ruhemessung)** ★  
 kalorischer Grund- oder Leistungsumsatz

**individuelle Analyse des Stressniveaus (Ruhemessung)** ★

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

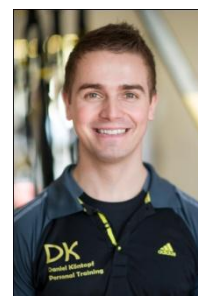
\* auch für betriebliche Gesundheitsmaßnahmen und Gesundheitstage geeignet  
 Alle Angebote beinhalten ein Auswertungsgespräch sowie ein persönliches Datenblatt

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 (VO<sub>2</sub>)**
- Kohlendioxidabgabe (VCO<sub>2</sub>)**
- Atemminutenvolumen (AMV)**
- Atemfrequenz (AF)**
- respiratorischer Quotient (RQ)**
- maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2max</sub>)**



Die Messung erfolgt in 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 Kalorienverbrauchs unter Belastung und in Ruhe**
- ✓ Bestimmung der **exakten anaeroben Schwelle und VO<sub>2max</sub>**

### Vollständige Auswertung einer Atemgasanalyse / Spiroergometrie auf dem Laufband

Energiestoffwechsel bei steigender Belastung

