



Erfolgreiches Training für Wettkampf und Leistung

Der Besuch eines Fitnesscenters sowie das bloße Sammeln von Kilometern auf der Lauf- und Radstrecke garantieren noch lange keinen Erfolg: Nur wer im Training intensive Ermüdungsgrade erreicht, provoziert größtmögliche Adaptionen. Nur wer Trainingsformen einsetzt die der Zielbewegung entsprechen, erlangt eine maximale Leistungssteigerung.

Ein effektives Training muss deshalb vor allem Belastungen von optimaler „Qualität“ vorsehen!

iq athletik hat sich intensiv und kritisch mit den gegenwärtigen Empfehlungen der Trainings-

lehre auseinandergesetzt. Im Fokus steht dabei der wichtige Aspekt, dass viele Athleten für ihre sportlichen Ambitionen nur eine begrenzte Trainingszeit zur Verfügung haben.

Auf der Basis eigener Forschungen und neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse hat iq athletik hocheffektive und zeit-optimierte Trainingsstrategien entwickelt. Hiervon profitieren Freizeitsportler, Amateure und Profisportler sämtlicher Disziplinen.

Qualität – Der Turbo für Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit

Heutzutage liegt in der Trainingspraxis der meisten Ausdauerdisziplinen der Schwerpunkt immer noch auf der Ausbildung einer möglichst hohen Grundlagenausdauer.

Empfohlen werden vornehmlich sehr lange aber wenig intensive Trainingseinheiten. Warum?

Weil im Sport meist nach dem Prinzip der „Meisterlehre“ verfahren wird und alles unreflektiert reproduziert wird, was schon immer gemacht wurde. Dieses Vorgehen ist wenig durchdacht und schon gar nicht wissenschaftlich.

Die physiologischen Anforderungen der einzelnen Disziplinen, die unter dem sehr breiten Feld der Ausdauersportarten zusammengefasst werden, sind äußerst komplex und müssen dementsprechend auch im Training berücksichtigt werden. Eine gezielte und erfolgreiche Leistungssteigerung verlangt eine kritische und differenzierte Auseinandersetzung mit dem Anforderungsprofil der jeweiligen Disziplin. So sind zum Beispiel die einzelnen Anforderungen beim Marathon, Triathlon, Mountainbiken, Straßen-, Cross- und Bahnradsport sehr unterschiedlich zu bewerten.



Mit qualitativen Belastungen an die Spitze

Nutzen Sie die Vorteile einer qualitativen Trainingsplanung und schalten Sie mit iq athletic den Turbo für Ihre Leistung ein.

Bei **iq athletic** steht nicht das sinnentleerte monotone Kilometerfressen als Allheilmittel im Vordergrund, sondern eine individualisierte Trainingsgestaltung, die ein Optimum aus wichtiger Qualität (Intensität) und nötiger Quantität (Umfang) darstellt. Nur so kann die vorhandene Trainingszeit optimal und effektiv genutzt werden.

Mit iq athletic erhalten Sie eine perfekt auf Sie abgestimmte Trainingsplanung.

Erfolgsfaktor Athletik

Im Wettkampfsport ist heute die Integration eines Krafttrainings zur Leistungssteigerung, für einen besseren Gelenkschutz und zum Ausgleich extrem einseitiger Belastungen eine absolute Notwendigkeit. Die zunehmende Entwicklung des Tempospiels in den Sportarten sowie die körperliche Auseinandersetzung im Spiel 1 gegen 1 erfordern eine verbesserte athletische Ausbildung. Ein funktionelles Kraft- und Schnelligkeitstraining sollte deshalb regelmäßiger Bestandteil des Trainings sämtlicher Sportarten sein.

Aufgrund einer meist nur wenig durchdachten Übungsauswahl wird das Potential eines gezielten Athletiktrainings jedoch nur zu einem Bruchteil genutzt. Im Leistungssport ist schon lange bekannt, dass die meisten Transferverluste durch eine falsche Übungsauswahl entstehen. Für ein wirksames Training müssen daher stets die koordinativen Auswirkungen einer gewählten Trainingsform auf die Zielbewegung Berücksichtigung finden.

So hat beispielsweise ein Krafttraining an Maschinen kaum eine nennenswerte Direktwirkung auf den Sprintantritt oder die vertikale Sprungleistung, die in vielen Sportarten von zentraler Bedeutung sind.



Eine gute Athletik ist die Basis für sportlichen Erfolg

Nicht ein isoliertes eingelenkiges Trainieren an Maschinen bringt Sie im Sport weiter, sondern zielgerichtete Ganzkörperübungen mit freien Gewichten.

Mit iq athletik schöpfen Sie Ihr Leistungspotential voll aus. Eine intelligente und qualitative Übungsauswahl garantiert einen maximalen Erfolg – auch im präventiven Sinne.

Starke Leistungen für Ihren Erfolg!

[Stand 06/2009]

Diagnostik

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- **Laktatstufentest „iQ Radsport“** **99,-**
 - disziplinspezifische Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit für Straßenradsport, Bahn, MTB, Cross, Triathlon, etc.
 - Stufentest mit Laktatmessung auf dem Hochleistungsergometer Cyclus 2
 - Bestimmen der individuellen anaeroben Schwelle
 - Bestimmen der Herzfrequenzbereiche für das Training

- **Laktatstufentest „iQ Radsport“ inkl. Spirometrie** **159,-**
 - Laktatstufentest mit Atemgasmessung auf dem Hochleistungsergometer Cyclus 2

- **Laktatstufentest „iQ Laufsport“** **99,-**
 - disziplinspezifische Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit für Triathlon, Marathon, Handball, Fußball, Tennis, Basketball, etc.
 - Stufentest mit Laktatmessung auf dem **Laufband**
 - Bestimmen der individuellen anaeroben Schwelle
 - Bestimmen der Herzfrequenzbereiche für das Training

- **„iQ Feldtest“ mit Laktatmessung** **129,-**
 - Leistungsumfang wie Laktatstufentest „iQ Laufsport“
 - Unterschied: praxisnahes Durchführen auf einer **Laufbahn**

- **Laktatstufentest „iQ Laufsport“ inkl. Spirometrie** **159,-**
 - Laktatstufentest mit Atemgasmessung auf dem Laufband mit Atemgasmessung

- **„iQ Rampentest“** **99,-**
 - Spirometrie [Atemgasmessung] zum Bestimmen der VO₂max und der ventilatorischen Schwellen auf dem Laufband oder Fahrradergometer

[Stand 06/2009]

Diagnostik

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- **iQ Triathlon Paket I** **215,-**
 - Laktatstufentest „iQ Radsport“ auf dem Hochleistungsergometer Cyclus 2 und
 - „iQ Feldtest“ mit Laktatmessung auf der Laufbahn

- **iQ Triathlon Paket II** **235,-**
 - Laktatstufentest „iQ Radsport“ auf dem Hochleistungsergometer Cyclus 2 inkl.
 - Spiroergometrie [Atemgasmessung] und
 - „iQ Feldtest“ mit Laktatmessung auf der Laufbahn



iQ Laktatstufentest auf dem Cyclus2 Hochleistungsergometer

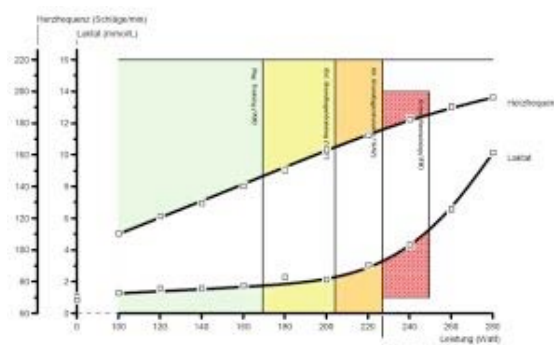


iQ Spiroergometrie

Individualität

Die intelligente Analysemethodik von **iQ athletik** garantiert ein zu 100% individualisiertes Auswerten der Messergebnisse. Steigern Sie Ihre Leistung durch ein perfekt auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm!

Die Wissenschaftler von **iQ athletik** verstehen nicht nur die Kurven die sie im Labor ermitteln, sie wissen auch genau wie sich jeder Leistungsbereich in der Praxis anfühlt.



[Stand 06/2009]

Diagnostik

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- **Kraft- und Schnelligkeitsdiagnostik für sämtliche Disziplinen** **bitte erfragen***
 - Analyse der sportartspezifischen Muskelkraft
 - Bestimmen der sportartspezifischen Sprungkraft
 - reaktive Sprungkraftmessung
 - Standardisierte Sprungkrafttests: z.B. squat-jump, counter-movement-jump, drop-jumps
 - Analyse der sportartspezifischen Schnelligkeit
 - Identifizieren individueller Leistungsreserven in den motorischen Fähigkeiten Kraft und Schnelligkeit!Durchführen der Tests u.a. mit Kontaktmatten, Lichtschranken, Kraftgeräten, freien Gewichten sowie spezieller Mess- und Computertechnik.
- **iQ Aerodynamiktest für Radsport und Triathlon** **ab 495,-***
 - Feldtest auf einer Radrennbahn zum aerodynamischen Optimieren der Sitzposition und des Materials
 - Vollständige Biometrie der Fahrergrundposition
 - Bestimmung des cwA-Wert („Luftwiderstandsfläche“)
 - Kraftmessung mit Hilfe von Messsohlen zur biometrischen Kontrolle
 - Inferenzstatistische Auswertung der kompletten Datensätze zur Absicherung der Ergebnisse
- **iQ Fahrradbiometrie** **ab 129,-***
 - Komplettanalyse der Fahrradbiometrie inkl. RadeinstellungZiel ist ein Verbessern der Trittbewegung zum Steigern der sportlichen Leistung sowie das Verhindern von Beschwerden und die Vorbeugung von Verschleißerscheinungen und Verletzungen im Radport



Funktionelle Diagnostik der Muskelkraft



iQ Aerodynamiktest

[Stand 06/2009]

Diagnostik

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- **iQ sportanthropometrische Datenerhebung** **15,-**
 - Körpergewicht Körperfettmessung
 - Körperhöhe
 - Umfänge in cm [Hals, Brust, Bizeps gebeugt, Bizeps entspannt, Taille, Hüfte, Wade, Unterarm (max.)]
 - Bestimmung des Körperfettanteils (Hautfaltenmessung)

- **iQ sportartspezifische Ernährungsberatung** **bitte erfragen***
 - individuelle Ernährungsberatung
 - Bestimmung des Körperfettanteils (Hautfaltenmessung)
 - tägliche computergestützte Ernährungsanalyse und -steuerung

*Preise sind abhängig von der Sportart/Disziplin und der Aufgabenstellung (Bitte erfragen)

[Stand 06/2009]

Training

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- **iQ Athletiktraining für sämtliche Disziplinen** **bitte erfragen***
 - systematische Trainingsplanung und -steuerung zur komplexen Entwicklung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Explosivität, Beweglichkeit und Koordination)
 - gezielte Saisonvorbereitung zum Entwickeln einer komplexen Athletik
 - Integration individueller Athletikprogramme in Rahmentrainingspläne
 - Trainingsbetreuung von Gruppen und Einzelpersonen
 - Schulung grundlegender und hochfunktioneller Kraft- und Konditionsübungen, wie sie von zahlreichen Spitzenathleten aus aller Welt eingesetzt werden

Diese Übungen gehören nicht zum Repertoire von Personal Trainern und werden auch nicht in kommerziellen Fitnessanlagen vermittelt. Nutzen Sie den Leistungsvorteil einer professionellen Trainingsbetreuung durch iQ athletik!

Sportarten: Golf, Skisport, Laufsport, Radsport, Schwimmen, Triathlon, Rudern, Kampfsport, Leichtathletik, sämtliche Ball- und Rückschlagsportarten wie Fußball, Handball, Basketball, Tennis etc.

Zielgruppe: Profi- und Leistungssportler, ambitionierte Hobbysportler, gesundheitsbewusste Menschen auf allen Trainingsniveaus

[Stand 06/2009]

Training

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- **Trainingsplanung „iQ Sport“ für Triathlon, Marathon und Radsport** **45,-/mtl.**
 - Trainingsplanung und systematische Periodisierung und Zyklisierung auf die individuellen Wettkampfhöhepunkte im Jahresverlauf
 - Betreuung per E-Mail

 - **Trainingsplanung „iQ Profi“ für Triathlon, Marathon und Radsport** **75,-/mtl.**
 - Trainingsplanung und systematische Periodisierung und Zyklisierung auf die individuellen Wettkampfhöhepunkte im Jahresverlauf
 - **regelmäßiges Auswertung von Herzfrequenz- und Leistungsdaten** [Polar, SRM, Ergomo, Lasten im Krafttraining]
 - Planung eines speziellen Krafttrainings für Ausdauersportler
 - inklusive Betreuung per E-Mail und Telefon

 - **Trainingsplanung „iQ Power“ für Triathlon und Radsport** **125,-/mtl.**
 - **inkl. SRM Wireless Profiversion!** [Leistungsmessgerät für das Fahrrad] **einmalig für SRM Gerät 499,-**
 - monatliches Auswerten der SRM-Daten
 - monatlich aktualisierte Trainingspläne
 - 24 Monate Vertragslaufzeit
- Hinweis:** Das SRM Gerät geht nach 24 Monaten in Besitz des Kunden über!
- **iQ Trainingsberatung [im Gespräch oder per E-Mail]** **45,-**
 - Analyse von Trainingsaufzeichnungen und bestehender Trainingsmethoden

Vorteilsangebote

- **für Gruppen und Vereine sämtlicher Disziplinen**
 - wir bieten Rahmenvereinbarungen für Vereine und Ermäßigungen für Gruppen ab 4 Personen. Preise bitte erfragen
- **für den Nachwuchs im Radsport**
 - Lizenzfahrer bis Juniorenklasse erhalten nach Vorlage der Lizenz 15% Ermäßigung auf alle Preise

*Preise sind abhängig von der Sportart/Disziplin und der Aufgabenstellung (Bitte erfragen)



Erfolgreiches Athletiktraining für alle Sportarten

Einige der iQ athletik Köpfe



Andreas Wagner M.A.

Sportwissenschaftler

funktionelles Athletiktraining

E-Mail: andreas@iq-athletik.de



Sebastian Mühlenhoff M.A.

Sportwissenschaftler

Leistungsdiagnostik

E-Mail: sebastian@iq-athletik.de



Dennis Sandig M.A.

Sportwissenschaftler

Forschung u. Entwicklung

E-Mail: dennis@iq-athletik.de



Kruno Banovcic M.A.

Sportwissenschaftler

sportartspezifisches Konditionstraining

E-Mail: kruno@iq-athletik.de

Hier trainieren Sie richtig:

iQ athletik Diagnostikzentrum

[bei R2comSport]

Martin-Behaim-Str. 4, 63263 Neu-Isenburg

Tel.: 06102 – 36 73 60

iQ athletik GmbH • Büro und Verwaltung

Steinrutsch 3, 65931 Frankfurt am Main

Telefon: 069 – 40 32 33 84

E-Mail: info@iq-athletik.de • www.iq-athletik.de

**Auf die Kompetenz von iQ athletik vertrauen
national und international erfolgreiche
Spitzensportler!**

