



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!

iq²athletik 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 iq²athletik 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 Berücksichtigung finden. 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.

Es ist wichtig, die jeweils relevanten physiologischen Bereiche optimal auszubilden und nicht nur einen Bereich wie die Grundlagenausdauer zu maximieren. Genau in diesem Punkt liegt das größte Potential für Ihre persönliche Leistungsexplosion.



Mit qualitativen Belastungen an die Spitze

Nutzen Sie die Vorteile einer qualitativen Trainingsplanung und schalten Sie mit iq²athletik den Turbo für Ihre Leistung ein.

Bei uns 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 iq²athletik 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 Spilsportarten sowie die körperliche Auseinandersetzung im Spiel 1 gegen 1 erfordern eine verbesserte athletische Ausbildung. Ein funktionelles Krafttraining sollte deshalb regelmäßiger Bestandteil des Trainings sämtlicher Sportarten sein.

Aufgrund einer meist nur wenig durchdachten Übungsauswahl wird das Potential eines gezielten Krafttrainings 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, für viele Sportarten, bedeutsamen Sprintantritt oder die vertikale Sprungleistung. Nicht ein isoliertes eingelenkiges Training an Maschinen bringt Sie im Sport weiter, sondern zielgerichtete Ganzkörperübungen.



Eine gute Athletik ist die Basis für sportlichen Erfolg

Mit iq²athletik schöpfen Sie Ihr Leistungspotential voll aus. Eine intelligente und qualitative Übungsauswahl garantiert einen maximalen Erfolg - auch im präventiven Sinne.

Starke Leistungen für Ihren Erfolg!

Diagnostik

[Stand 08/2008]

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- sportartspezifische Leistungsdiagnostik „iQ Radsport“ ab 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
 - je nach Zielstellung auch Spiroergometrie zum Bestimmen der VO2max

- sportartspezifische Leistungsdiagnostik „iQ Laufsport“ ab 99,-*
 - disziplinspezifische Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit für Triathlon, Marathon, Handball, Fußball, Tennis, Basketball, etc.
 - Stufentest mit Laktatmessung auf dem Laufband oder der Laufbahn
 - Bestimmen der individuellen anaeroben Schwelle
 - Bestimmen der Herzfrequenzbereiche für das Training
 - je nach Zielstellung auch Spiroergometrie zum Bestimmen der VO2max

- iQ Kraft- und Schnelligkeitsdiagnostik 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 SchnelligkeitDurchführung der Tests u.a. mit Kontaktmatten, Lichtschranken, Kraftgeräten und freien Gewichten.

- iQ Aerodynamik-Test für Radsport und Triathlon ab 495,-*
 - Feldtest auf einer Radrennbahn zur aerodynamischen Optimierung 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

Diagnostik

[Stand 08/2008]

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- iQ Fahrradbiometrie ab 129-*
 - Komplettanalyse der Fahrradbiometrie inkl. Radeinstellung
Ziel ist eine Verbesserung des Bewegungsablaufes ("runder Tritt") zur Steigerung der sportlichen Leistung, Verhindern von Beschwerden und Vorbeugung von Verschleißerscheinungen und Verletzungen im Radport

- iQ sportanthropometrische Datenerhebung bitte erfragen*
 - Körpergewicht
 - 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

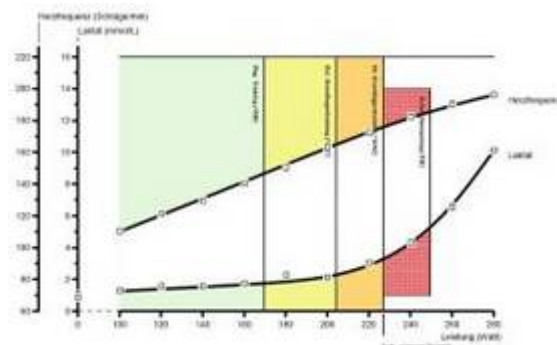
*Preise sind abhängig von der Sportart/Disziplin und der Aufgabenstellung (Bitte erfragen)

Individualität

Die Auswertung und Dokumentation der Messdaten erfolgt unter der Integration richtungsweisender Diagnostik-Software. iQ athletik arbeitet mit einem speziellen und nach eigenen hohen Vorgaben entwickelten Programm.

Die intelligente Analysemethodik von iQ athletik garantiert eine zu 100% individualisierte Auswertung. 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.



Training

[Stand 08/2008]

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

• iQ Athletiktraining

bitte erfragen*

- systematische Trainingsplanung und -steuerung zur komplexen Entwicklung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Explosivität, Beweglichkeit und Koordination)
- gezielte Saisonvorbereitung zur Entwicklung 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, Rudern, Kampfsport, Leichtathletik, sämtliche Ball- und Rückschlagsportarten wie Fußball, Handball, Basketball, Tennis etc.

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

• iQ Trainingssteuerung für Radsport, Triathlon und Marathon

bitte erfragen*

- Trainingsplanung und systematische Periodisierung und Zyklisierung auf die individuellen Wettkampfhöhepunkte im Jahresverlauf
- Planung eines speziellen Krafttrainings für Ausdauersportler
- regelmäßige Auswertung von Herzfrequenz- und Leistungsdaten [Polar, SRM, Ergomo, Lasten im Krafttraining]
- Betreuung per E-Mail

• 4 Wochen iQ Trainingsplanung für Radsport, Triathlon oder Marathon

ab 75,-*

- inklusive wöchentliche Auswertung von Herzfrequenz- und Leistungsdaten [Polar, SRM, Ergomo, Lasten im Krafttraining]
- inklusive Betreuung per E-Mail

Training

[Stand 08/2008]

(alle Preise in EUR inkl. MwSt.)

- iQ Trainingsberatung [im Gespräch oder per E-Mail] ab 45,-*
 - Analyse von Trainingsaufzeichnungen und bestehender Trainingsmethoden

- iQ Premiumpaket für Radsport, Triathlon oder Marathon bitte erfragen*
 - 3x sportartspezifische Leistungsdiagnostik im Jahr
 - Trainingsplanung und systematische Periodisierung und Zyklisierung auf die individuellen Wettkampfhöhepunkte im Jahresverlauf
 - Planung eines speziellen Krafttrainings für Ausdauersportler [Übungsauswahl und Periodisierung]
 - regelmäßige Auswertung von Herzfrequenz- und Leistungsdaten [Polar, SRM, Ergomo, Lasten im Krafttraining]
 - inklusive Betreuung per E-Mail für 1 Jahr

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)

Bereichsleiter iQ athletik



Andreas Wagner
funktionelles Athletiktraining
Sportwissenschaftler M.A.
A Lizenztrainer dfv
E-Mail: andreas@iq-athletik.de



Sebastian Mühlenhoff
Leistungsdiagnostik
Sportwissenschaftler M.A.
A Lizenztrainer dfv
E-Mail: sebastian@iq-athletik.de



Dennis Sandig
Forschung u. Entwicklung
Sportwissenschaftler M.A.
A Lizenztrainer dfv
E-Mail: dennis@iq-athletik.de



Kruno Banovic
sportartspezifisches Konditionstraining
Sportwissenschaftler M.A.
A Lizenztrainer dfv
E-Mail: kruno@iq-athletik.de

Hier trainieren Sie richtig:

iQ athletik
Steinrutsch 3
65931 Frankfurt am Main
Telefon: 0163 – 55 36 104
E-Mail: info@iq-athletik.de
Internet: www.iq-athletik.de



iQ athletik – wir bringen Sie schneller ins Ziel

Vorsprung durch Wissen. Mehr unter www.iq-athletik.de