

# FITNESS TRIBUNE

Nr. 122, November/Dezember 2009

www.fitnesstribune.com

## DAVID Revolution im Fitnessclub

Es **fehlen** 2,5 Mio  
Fitnessstrainer!

**Unternehmer**  
**des**  
Jahres 2009

Ärztetkongress über  
Anti-Aging &  
Gesundheitsförderung

**Airport Zürich**

**INFRAROT** hält  
Einzug in **Fitnesscenter**

**PILATES** für den Nacken

**FITNESS** ist die Grundlage für jeden Sport!



KRANKING® auf dem Vormarsch:

## MASTER CAMP Europe 2009

KRANKING® ist der neue Geniestreich von Johnny G, dem Erfinder des Indoor-Cycling, und steht für ein einzigartiges und revolutionäres Fitnesskonzept: mit Hilfe des Johnny G KRANKcycle® by Matrix ist erstmals ein effektives Group-Fitness-Ausdauer-Training mit dem Oberkörper möglich. Nach gut einem Jahr Testlauf in den USA und einem phänomenalen Erfolg in sämtlichen Demosites werden diesen Herbst die ersten KRANKcycles® in die europäischen Fitnessclubs ausgeliefert. Daher sucht Johnny G's „College of Knowledge“ zusammen mit dem Deutschen Education Provider im Rahmen des ersten Europäischen Master-Camps interessierte Fitnessprofs, die pünktlich zum Roll-Out der KRANKcycles® KRANKING®-Stunden unterrichten können bzw. als Ausbilder für künftige KRANKING®-Trainer zur Verfügung stehen. Mit dem KRANKcycle® debütiert Matrix auf dem Group Fitnessmarkt und liefert zum Einstieg

bereits ein wahres Meisterstück ab: Mit unabhängigen Kurbelarmen, einem durchdachten Widerstandssystem, erstklassiger Verarbeitung und vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, vom Group Fitness über Personal Training bis



zur Nutzung in der Rehabilitation und mit Special Target Groups wie Rollstuhlfahrern wird das KRANKcycle® bereits in Kürze ein essenzielles Gerät in jedem Fitnessstudio sein.

Beinahe unendliche Kombinationsmöglichkeiten, von der Fusion™-Class über neuartiges Zirkeltraining bis hin zur reinen KRANKING®-Class garantieren zudem, dass das KRANKcycle® nie ungenutzt im Studio steht.

[www.krancycle.com](http://www.krancycle.com)  
[www.johnsonhealthtech.de](http://www.johnsonhealthtech.de)

## myline über Mythos Sommerloch

„Es gibt gar kein Sommerloch“, so Olav Lindmayer, Vertriebsleiter von myline®, der sich seit 1992, vorher Fitness First und Power Plate, aktiv mit den Interessen und Fitnessgewohnheiten der Menschen auseinandersetzt. „Man hat hier einen Mythos erschaffen. Es war ja schon immer so, dass sich der Mensch im Sommer für andere Dinge interessiert als im Winter. Jedoch der Wunsch nach einem ehrlichen Produkt bleibt immer.“ Und ein ehrliches Produkt, das einfach zum

Erfolg führt, kann myline®, der Abnehmexperten in Deutschland, anbieten. Egal, ob bei den bisher mehr als 500.000 Endkunden oder den nahezu 400 Lizenznehmern, das myline-Konzept funktioniert auch im Sommer. Einige der myline-Lizenzstudios haben aktuell über 150 Teilnehmer in der myline Sommerstudie in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegung- und Ernährungsanalysen).

Info: [www.go-myline.de](http://www.go-myline.de)



## Diagnostik in Sport- und Ernährungsberatung

– unverzichtbar oder nur ein Trend!?!

Vor jeder professionellen Beratung im Sport- und Ernährungsbereich sollte heutzutage eine genaue Körperanalyse stattfinden. Bisher werden meistens nur Laktatanalysen, Körperfett-

messungen, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstests durchgeführt. Jedoch wissen die wenigsten Berater, was ihre Kunden wirklich (ver-) brauchen bzw. wie schnell sie Energie verbrennen. Wenn man allerdings wissen möchte, in welchem metabolischen Zustand sich der Kunde befindet, wie er „brennt“ und wie sich sein tatsächlicher Energieumsatz im Vergleich mit Normalpersonen einordnen lässt, sollte man zusätzlich den MET-Wert (MET = Metabolische Einheit) kennen.

Grundsätzlich gilt: 1 MET = 1 kcal pro Stunde und pro kg Körpergewicht = 1 kcal/h/kg

Normalpersonen haben einen GU von 1 MET, Übergewichtige „brennen“ auf viel geringerem Niveau. Der Fokus sollte auf den Gesamtenergieumsatz über den ganzen Tag bzw. besser einen geschlossenen Zyklus z. B. eine Woche gelegt werden. Bei niedrigen Werten können

gezielte Empfehlungen gegeben werden. Eine grundlegende Voraussetzung zur Optimierung des Bewegungs-, Essverhaltens und des Lebensstils ist daher eine objektive Dokumentation dieser Ausgangslage, nicht nur für den Betreuer oder Therapeut, sondern vor allem für den Betroffenen selbst. Nichts ist beeindruckender, als ständig das eigene Verhalten vor Augen geführt zu bekommen. Letztendlich ist die Energiebilanz (Input und Output) entscheidend. Mit dem praxiserprobten Programm bekommen Sie Antworten auf alle relevanten Fragen und optimieren so gezielt Ihre Ernährungsberatung. Sie erhalten eine realitätsnahe Abbildung des individuellen, täglichen Lebensstils und somit kann jede Ernährungs- und Bewegungsempfehlung genau auf den Kunden zugeschnitten werden.

Info: [www.degasport.de](http://www.degasport.de)

