

Höhentraining an der Donau

Die Rundschau und das Medicus Gesundheitszentrum machen Regensburg mit neuartiger Trainingsmethode fit.

Von Thorsten Retta

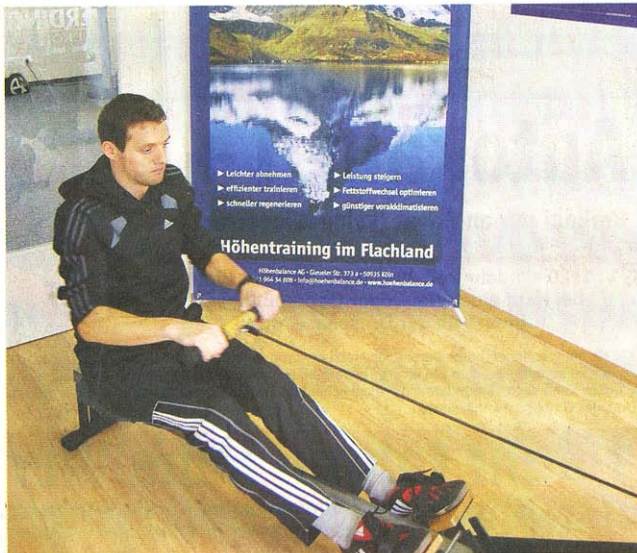
rundschau
Leseraktion

Regensburg. Höhentraining an der Donau? Klingt komisch, ist aber so! Die moderne Technik macht's möglich. Seit Anfang September bietet das Medicus Gesundheitszentrum in den neuen Räumlichkeiten im Regensburger Westen seinen Kunden diese spezielle Trainingsmethode an.

Ein Generator bläst Luft, die mit nur sechs Prozent Sauerstoff gesättigt ist, in einen abgeschlossenen Trainingsraum, wo sie mit „normaler“ Luft gemischt wird. Dadurch sind einstellungsabhängig Sauerstoffverhältnisse simulierbar, wie sie in Höhen zwischen Null und 6000 Metern herrschen. In dieser Umgebung wird Ausdauertraining auf Rad, Laufband oder auch Rudermaschine absolviert. Durch die Sauerstoffreduktion in der Atemluft muss der Körper einen höheren Arbeitsaufwand leisten, wovon nicht nur Alpinisten und leistungsorientierte Ausdauersportler profitieren können.

Training unter alpinen Bedingungen

„Auch Normalos können das Höhentraining nutzen, um Stress abzubauen und überflüs-



Wer sportlich hoch hinaus will, muss nicht länger hoch hinauf.

Foto: Retta

sig Pfunde zu verlieren“, verrät Robert Mücke, technischer Leiter und Personal Trainer bei Medicus.

Allen sportbegeisterten Lesern, die den Höheneffekt am eigenen Leib erfahren möchten, bietet die Rundschau und das Medicus-Gesundheitszentrum jetzt die Möglichkeit, sechs Wochen unter fachmännischer Anleitung zu trainieren und so ihre jeweiligen persönlichen Ziele zu erreichen. Wer also diesmal in der Weihnachtszeit lieber abals zunehmen oder stressfreier in den Feiertagen ankommen möchte, sollte sich für das kostenlose Training bewerben. Die Interessenten sollten jedoch in den sechs Wochen zwischen

Mitte November und Jahresende zwei bis drei Mal pro Woche zwischen einer und zwei Stunden Zeit finden, um unter den wachsamem und geschulten Augen der Medicus-Trainer ein individuell zugeschnittenes Training absolvieren zu können.

Weitere Infos rund um das „Regensburger Höhentraining“ gibt es am Samstag, 6. November, ab 10 Uhr bei einem Vortrag „Training und Therapie in künstlicher Höhe“, zum dem das Medicus-Gesundheitszentrum in die Dr. Gessler-Str.29 einlädt.

► **Bewerber sollten ihre Unterlagen bis spätestens Mittwoch, 10. November, einschieken: Rundschau, Margaretstraße 4, 93047 Regensburg. Die Be-**

werbung sollte einen kurzen Steckbrief zur Person beinhalten: **Alter, Größe, Gewicht, Ziel, sportliche Aktivitäten in den vergangenen zwei Jahren und ein kurzes und kreatives Motivations schreiben, warum gerade Sie an dem Personal Training teilnehmen sollten.**

MEDICUS