

# Fettverbrennung ist messbar

Wann verbrenne ich am besten Fett? Wie fit bin ich? Wo sind meine körperlichen Grenzen? Wie kann ich meine Fitness gesund und schnell verbessern? Wie bekomme ich meine individuellen Trainingspulsbereiche?

„Jeder Sportler oder Abnehmwillige, der seine Leistungsfähigkeit, seinen Fettstoffwechsel steigern will, ist an der Beantwortung dieser Fragen interessiert. Wollen sie aber ihre Trainingsintensität und –Grenzen exakt herausfinden, brauchen sie einen wissenschaftlich hochwertigen und korrekten Test.“ so Sven Schrul Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der miles (Institut für Leistungsdiagnostik), mit dem Schwerpunkt Trainingswissenschaft und Sportmedizin.

Die derzeit beste Methode ist die Spiroergometrie (Messung der Atemluft auf dem Fahrrad oder Laufband). Die Messung liefert neben der anaeroben Schwelle und der spezifischen Sauerstoffaufnahme eine Fülle an Daten. Hierbei werden Herz und Lunge unter Belastung getestet. Die Spiroergometrie gilt als Goldstandard zur Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit ihrer Hilfe lässt sich genau feststellen, bei welchem Trainingspuls Sie ihre Leistung optimal steigern und wann sie am besten Fett verbrennen. Das Training wird dann uneffektiv, wenn man diesen individuellen Pulsbereich nicht kennt. Die Fettverbrennung tendiert gegen null bei zu starker Beanspruchung, und: Auf Dauer ist das auch ungesund, weil es das Herz-Kreislauf-System belastet.

Das miles - Institut für Leistungsdiagnostik kann Ihre Grenzwerte wissenschaftlich genau ermitteln, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Herz, Lunge und Stoffwechsel beurteilen. Aus diesen Daten können nun exakte, individuell angepasste Trainings – und Abnehmprogramme entwickelt werden. Somit ist ein Erreichen der Ziele wissenschaftlich garantiert.

Die Spiroergometrie ist nicht nur für Sportler, sondern auch für Abnehmwillige, Einsteiger, Gesundheits- und Leistungsorientierte interessant. „Wir arbeiten seit Jahren auch eng zusammen mit Dr. med. Dirk Loer, Sportmediziner und Landessportstützpunkt Arzt NRW. Somit ist auch eine wichtige medizinische Versorgung gewährleistet.“ betont Sven Schrul. Mit dem miles – Institut für Leistungsdiagnostik haben Sie jetzt die Möglichkeit einfach, schnell und erschwinglich eine aussagestarke Leistungsdiagnostik, einen Fettverbrennungstest oder eine Grundumsatzmessung in Ruhe, durchführen zu lassen. Diese hochwertige und teure Testungsform kann nun bei der miles zu kundenfreundlichen Konditionen für Jeden durchgeführt werden. Durchgeführt wird Sie im Technologiezentrum, in der Praxis von Dr. Loer oder bei mehreren Messungen beim Kunden, denn die miles ist auch mobil unterwegs. Getreu nach dem Motto: „Kompetenz zum Buchen vor Ort.“ Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.miles-germany.de](http://www.miles-germany.de), [info@miles-germany.de](mailto:info@miles-germany.de), 02304-776188, Termine nur nach Absprache.

-Anzeige-

Jedes Training hinterlässt seine Spuren  
*wir sorgen für die Punkte*

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
Tel.: 02304 - 77 61 88 • [info@miles-germany.de](mailto:info@miles-germany.de)  
[www.miles-germany.de](http://www.miles-germany.de)