

Höhentraining

Gesundheit und Fitness



Höhentraining

Für Profis und Fitness-Begeisterte!



Vorteile des Höhentrainings-Studios...

- Keine Druckveränderung zwischen Trainingsraum und Umgebung, der Raum kann deshalb jederzeit verlassen oder wieder betreten werden.
- Für sportlich Ambitionierte zum Training keine Reise in natürliche Höhen nötig. Vorakklimatisierung für Aufenthalte in der Höhe sowie Höhentauglichkeitstest.
- Während ein Training in Normalhöhe erst bei maximaler Belastung wirklich effizient ist, ist dies in simulierter Höhe bereits mit submaximalem (nicht vollem) Kraftaufwand möglich. Deshalb ist das Trainieren unter künstlicher Hypoxie körperverträglicher und gelenkschonender. Ein direkter Trainingswechsel zwischen simulierter und normaler Höhe (z.B. in einem separaten Trainingsraum oder beim AquaCycling) ist ebenfalls möglich und kann so auch zu Vergleichszwecken praktiziert werden.
- Jede benötigte Höhe simulierbar bis 6.000 m.
- Training auch für Allergiker und Asthmatiker wegen gefilterter (auch pollenfreier) Luft.

...in der Limes Therme!

Höhentraining ist ein Training unter Hypoxie, welche einen provozierten Sauerstoffmangel im Blut bezeichnet. Dieser entsteht, indem Sauerstoff in natürlicher Höhe mit niedrigerem Luftdruck auf den Körper wirkt.

Weltweit beträgt die Sauerstoffkonzentration in jeder Höhe 20,9 %. Der Sauerstoffpartialdruck bei z.B. 2500 m liegt bei 15,4 pO₂. Umso höher man steigt, desto mehr sinkt der Luftdruck, wodurch der Körper weniger Sauerstoff bekommt.

In der Limes-Therme wird das Höhenttraining in einem normobaren hypoxischen Spezialraum, dem Höhenttraining-Studio, durchgeführt. Das bedeutet, der Sauerstoffgehalt wird auf normaler Höhe ohne Druckveränderung reduziert. Die hergestellte Sauerstoffkonzentration in dem Raum entspricht so der jeweiligen gewünschten natürlichen Höhe, simulierbar bis 6000 m. Durch das LoxyMed® Verfahren wird der natürliche Sauerstoffgehalt von 20,9 % z.B. auf 15,4 % gesenkt und somit die Höhe von 2500 m simuliert. Je nach Steigerung oder Minderung der Höhe wird die Sauerstoffkonzentration verändert.

Aufgrund der simulierten Höhe verliert der Körper beim Trainieren durch die Atmung mehr Flüssigkeit. Dies muss durch die Aufnahme von Getränken während des Trainings ausgeglichen werden. Zu jedem Höheneignungstest gibt es für Sie unsere Trainingstrinkflasche gratis.

**Jetzt NEU:
Mit Trainings-Laufbändern!**



Im Höhenttraining der Limes Therme trainieren Sie in kleinen Gruppen unter ständiger Aufsicht der Therapeuten.

Vor Ihrem Training wird über einen normalen oder alpinen Eingangstest mit der ständig kontrollierten Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung in Einzelbetreuung Ihre individuelle Trainingsbelastung und Trainingshöhe festgestellt.

Während des Höhenttrainings wird in den Trainingsplänen ihre konstant gemessene Herzfrequenz und in regelmäßigen Abständen kontrollierte Sauerstoffsättigung von den anwesenden Therapeuten dokumentiert. Dadurch kann auf angemessene Verbesserungen sofort durch eine Intensitäts- oder Höhenänderung eingegangen werden.

Machen Sie Ihren Körper mit der modernen Trainingsmethode fit:

- Verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Verbesserter Sauerstofftransport und bessere Verwertung im Blut und in den Muskeln
- Optimierung des Zellstoffwechsels
- Steigerung der Fettverbrennung
- Bessere Kohlenhydratverwertung
- Optimierung der mentalen Leistung
- Optimierung der körperlichen Leistung
- Schnellere Genesung nach Verletzungen durch gezieltes Training
- Stärkung des Immunsystems
- Akklimatisation des Körpers an die Höhe

Höhentraining kann auch geeignet sein:

- nach Operationen oder Verletzungen
- zur Gewichtsreduktion
- zur möglichen Blutdrucksenkung
- bei Atemwegserkrankungen, z.B. Asthma
- bei Allergien, z.B. Heuschnupfen
- zur möglichen Blutzuckersenkung
- für Freizeit- und Leistungssportler
- für Höhentouristen und Alpinisten
- für berufsgestresste Personen (Burnout)
- zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Leistungsoptimierung
- Training bei Adipositas (Fettleibigkeit) bereits zu Beginn der Abnehmphase mit geringeren Belastungen möglich.

Beim passiven Besuch des Höhenraumes kann es ebenfalls zu vitalisierenden und entspannenden Reaktionen kommen:

- Regenerierung der mentalen Leistung
- Erholung und Entspannung

Unser Höhenplus:

Zu jeder Höhenttrainingseinheit können während der Gesamtaufenthaltszeit immer auch die Angebote des TerraVitalis basic (Color-Sanarium 60° C, Infrarotstudio, Sole-Nebelraum, Ruheraum sowie FKK-Garten) und Erholungsbad ohne Aufpreis genutzt werden.

Höhen-Cycling

Der Extra-Kick!

Auch Fahrradbegeisterte kommen im Höhenstudio voll auf ihre Kosten. Trainieren Sie Ihren Körper besonders gelenkschonend und optimieren Sie Ihre Kondition mit diesem professionellen Konzept.

Auf speziellen Fitnessrädern wird in höhensimulierten Sauerstoffbedingungen umgeben von einem virtuellen

Alpenpanorama trainiert. Höhen-Cycling ist die ideale Trainingsmethode für Mountainbiker, Rennradfahrer und Bergwanderer und es ist im Vergleich zu anderen Trainings besonders gelenkschonend.

Der Clou: ein zertifizierter Höhentrainer begleitet die Radlertruppe und führt sie step by step auf Wunsch auf



Sauerstoff-Höhenlagen von bis zu 6.000 Metern. Die nachhaltige Wirkung auf die Kondition und auf die Thrombozytenproduktion sind nicht nur bei Leistungsfreaks bekannt. Immundepressiven Personengruppen kann man ebenso im Höhentrainingstudio begegnen wie bergbegeisterten Senioren.



Preise:

Anwendungs-
zeit **inkl. Gesamt-
aufenthalt
TerraVitalis** Preise

Aktives Höhentaining (Gerätetraining oder Höhen-Cycling in der Gruppe ab 3 Personen)

Individueller Eingangstest (Normal – 2500 m)	60 Minuten	2,5 Stunden	€ 33,-
Individueller Eingangstest (Alpin – 3500 m)	90 Minuten	2,5 Stunden	€ 49,-
Kurspaket 5 Einheiten*	55 Minuten	2,5 Stunden	€ 90,-
Kurspaket 10 Einheiten*	55 Minuten	2,5 Stunden	€ 170,-
Kurspaket 20 Einheiten*	55 Minuten	2,5 Stunden	€ 300,-

Individueller Abschlusstest (= auf Wunsch letzte Kurseinheit)

*Eingangstest erforderlich

Höhentension (Relaxing, ohne Geräte)

Schnupperanwendung und Information	55 Minuten	2,5 Stunden	€ 16,-
Kurspaket 5 Einheiten	55 Minuten	2,5 Stunden	€ 75,-
Kurspaket 10 Einheiten	55 Minuten	2,5 Stunden	€ 140,-
Kurspaket 20 Einheiten	55 Minuten	2,5 Stunden	€ 250,-

Änderungen von Inhalt und Preisen vorbehalten.
Bei Herz- und Kreislaufbeschwerden fragen Sie Ihren Arzt.

Anmeldung und Informationen unter
Tel.: 09445/20 09-0



Am Brunnenforum 1 • 93333 Bad Gögging
Telefon 09445/20 09-0 • Fax 09445/20 09-40 • info@limes-therme.de

www.limes-therme.de