



Höhenvorbereitung

MARKUS GÖBEL



Chimborazo - Ecuador

IHR PARTNER FÜR HÖHENVORBEREITUNG / HÖHENTRAINING
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



- ① Verleih von Höhentrainingssystemen
- ② Vorträge für Sie und Ihre Reisegruppe
- ③ Höhenverträglichkeitstests
- ④ Individuelle Trainingsplanerstellung:
 - zur Vorakklimatisation vor Bergunternehmungen
 - zur Leistungssteigerung für Sportler und Athleten


Die innovative, patentierte Technologie für den Einsatz eines simulierten Höhentrainings lässt Sie in den eigenen vier Wänden in exakt regulierbare Höhen bis zu 6500 m aufsteigen!

Hierbei können Sie die Höhenluft passiv atmen, in einem speziell dafür konzipierten Zeltsystem übernachten, und zusätzlich körperlich trainieren.


Schnelle Aufstiege in große Höhen bergen die Gefahr höhenkrank zu werden! Nicht nur bei Trekkingtouren, welche über einen Reiseveranstalter gebucht werden, werden aus organisatorischen sowie Zeit- und Kostengründen die Regeln der Akklimatisationstaktik oft nicht eingehalten.

Auch durch die Gruppendynamik einer Reisegruppe werden mögliche erste Anzeichen der akuten Bergkrankheit von Betroffenen oft verschwiegen, was ernsthafte Folgen nach sich ziehen kann.

Insbesondere wenn man wohnort- und berufsbedingt nur relativ wenige Wochen im Jahr in den Bergen verbringen kann, ist die Möglichkeit der Vorakklimatisation in simulierter Höhe die perfekte Vorbereitung auf eine bevorstehende Bergtour:

- 
- Frühzeitige Höhenakklimatisation bereits vor der Abreise
 - Reduktion / Vermeidung von Symptomen der akuten Bergkrankheit
 - Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
 - Verbesserung der Regenerationszeit nach physischen Belastungen
 - Mehr Sicherheit und Freude am Berg für Sie und Ihre Reisegruppe!

Für die meisten Sportler und Athleten ist Höhenttraining seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil in der Wettkampfvorbereitung. Auch für Sie kann Höhenttraining das entscheidene Puzzleteil zur Verbesserung Ihrer Leistung werden:

- 
- Verbesserung des aeroben Energiestoffwechsels und der Laktattoleranz
 - Ökonomisierung des Herz- Kreislaufsystems mit der Folge einer höheren Belastungsverträglichkeit
 - Verbesserung der Regenerationszeit nach physischen Belastungen
 - Aktivierung des Fettstoffwechsels
 - Schonung des Bewegungsapparates durch hohe Trainingswirksamkeit bereits bei geringen Trainingsintensitäten; besonders nach Verletzungen oder in Regenerationsphasen einsetzbar

Markus Göbel

Diplom Sportwissenschaftler

Deutsche Sporthochschule Köln
Universität Innsbruck

Tel. +49 (0) 571- 9 33 18 399
Fax +49 (0) 180- 3 55 18 66 502
Mobil +49 (0) 172- 1 77 88 20
info@hoehenvorbereitung.de

Seit den Olympischen Sommerspielen 1968 in Mexiko-Stadt, die auf 2310 m über dem Meeresspiegel liegt, ist die Wirkung der Hypoxie (medizinisch für Sauerstoffmangel) auf den menschlichen Organismus bis heute Gegenstand unzähliger Forschungsprojekte geworden.

Von der positiven Wirkung eines Höhentrainings können nicht nur Spitzensportler profitieren, sondern auch ambitionierte Sportler und Athleten mit dem Ziel der Leistungssteigerung sowie Teilnehmer an Hochtouren, Trekkings oder Expeditionen zur Vorbereitung auf ihre Höhenaufenthalte.

Mithilfe modernster Technologie werden sogenannte Höhenluftgeneratoren für die einfache Anwendung in den eigenen vier Wänden eingesetzt. Hierbei können Sie die Höhenluft passiv atmen, in einem speziell dafür konzipierten Zeltsystem übernachten oder zusätzlich körperlich trainieren.

Enge Kontakte u.a. zur Deutschen Sporthochschule Köln, dem Institut für Sportwissenschaft der Universi-

tät Innsbruck sowie zu verschiedenen Sportwissenschaftlern und Medizinnern, gewährleisten eine individuelle und effiziente Trainingsplangestaltung zum Erreichen persönlicher Ziele.

Profitieren auch Sie von diesem Angebot und lassen Ihre Leistung in die Höhe steigen!

LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Verleih von Höhentrainingsystemen und Zubehör
- Höhentvorbereitungskurse vor Bergunternehmungen für Sie oder Ihre Reisegruppe:
 - Vorträge mit reichhaltigen Informationen rund um das Thema Höhenaufenthalt, Höhenanpassung und Höhenkrankheiten sowie die Möglichkeiten der Vorbereitung
 - Höhenverträglichkeitstests zur Abschätzung der Anfälligkeit auf die akute Bergkrankheit
- Individuelle Trainingsplanerstellung und Beratung



Höhenvorbereitung
— MARKUS GÖBEL —

Markus Göbel
Diplom Sportwissenschaftler

Manteuffelstr. 10
32423 Minden

Tel. +49 (0) 571- 9 33 18 399
Fax +49 (0) 180- 3 55 18 66 502
Mobil +49 (0) 172- 1 77 88 20

info@hoehenvorbereitung.de
www.hoehenvorbereitung.de

IHR PARTNER FÜR HÖHENVORBEREITUNG / HÖHENTRAINING
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



Höhenvorbereitung
— MARKUS GÖBEL —

www.hoehenvorbereitung.de



Vorteile einer Höhenvorbereitung vor Hochtouren, Trekkings oder Höhenexpeditionen

- Frühzeitige Akklimatisation bereits vor dem Höhengaufenthalt
- Reduktion oder Vermeidung der Symptome der akuten Bergkrankheit
- Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Höhe
- Verbesserung der Regenerationszeit nach physischer Belastung
- ☺ **Mehr Sicherheit und Freude am Berg!**



Vorteile einer Höhenvorbereitung für Sportler und Athleten

- Verbesserung des aeroben Energiestoffwechsels und der Laktattoleranz
- Ökonomisierung des Herz- Kreislaufsystems → folglich höhere Belastungsverträglichkeit
- Verbesserung der Regenerationszeit nach physischer Belastung
- Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Schonung des Bewegungsapparates durch hohe Trainingswirksamkeit bereits bei geringen Trainingsintensitäten; besonders nach Verletzungen oder in Regenerationsphasen einsetzbar

MÖGLICHKEITEN DER HÖHENVORBEREITUNG / DES HÖHENTRAININGS IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Die innovative, patentierte Technologie für den Einsatz eines simulierten Höhentrainings lässt Sie in den eigenen vier Wänden in exakt regulierbare Höhen bis zu 6500 m aufsteigen. Das Höhentrainingsystem ermöglicht die Durchführung aller bekannten Höhentrainingsformen:

☺ **Sleep high – train low:** Der Aufenthalt (i.d.R. durch Übernachtung) im Höhenzelt provoziert eine Steigerung der Sauerstofftransportkapazität und damit der aeroben Leistungsfähigkeit. Dies ergänzt perfekt das gewohnt intensive Training in Tallage.

☺ **Live low – train high:** Neben der trainingsfreien Zeit in gewohnter Umgebung werden durch Trainingseinheiten in der Höhe muskuläre Anpassungen erzielt.

☺ **Sleep high – train high:** Hierbei können die Vorteile des passiven Höhengaufenthaltes mit denen des Trai-

nings in der Höhe als zusätzlicher Stimulus verbunden werden.

☺ **Intermittierendes Höhentrainings (IHT):** Hierunter versteht man wiederholtes Einatmen sauerstoffreduzierter Luft im Wechsel mit normaler Umgebungsluft, z.B. in Intervallen von 2-5 Minuten. Dies führt zu einer optimierten Sauerstoffausnutzung, einer Erhöhung der Stresstoleranz und unterstützt zusätzlich das Immunsystem. IHT kann alle anderen Höhentrainingsformen gewinnbringend ergänzen.



SIMULIERTES HÖHENTRAINING IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN:



IHT



Train high



Sleep high

- ☺ einfach
- ☺ effizient
- ☺ kostengünstig
- ☺ geringer zeitlicher Aufwand
- ☺ in Ihrem gewohnten sozialen und beruflichen Umfeld !