ergoHI² BY JFJ

NORMOBARES

HÖHEN TRAINING

ergoHI²

PEAK YOUR PERFORMANCE

Steigerung der MAXIMALEN HÖCHSTLEISTUNGS-DAUER (ENDURANCE/ VO2MAX)

Intensivierung der MENTALEN STÄRKE unter extremer Belastung (Mental Power)

Verkürzung der REGENERATIONSZEIT (REHABILITATION)

Senkt das VERLETZUNGSRISIKO (RISK MANAGEMENT)

ergoHI²

HOW IT WORKS

DAS NORMOBARE HÖHENTRAININGSSYSTEM ergoHI² WURDE ENTWICKELT, UM BEI ATHLETEN SPITZENLEISTUNGEN IN DEN BEREICHEN KRAFT UND AUSDAUER SIGNIFIKANT ZU STEIGERN.

Beim normobaren Hypoxietraining bleiben die Druckverhältnisse im Höhenraum unverändert. Der relative Sauerstoffanteil in der Luft wird hingegen reduziert. Der Körper lernt den vorhandenen Sauerstoff effizienter zu verarbeiten.
In Kombination mit den isokinetischen ergoHI² Trainingsgeräten wird dadurch eine oft signifikante Leistungssteigerung erzielt.

ergoHI²
PERFORMANCE BOOSTER

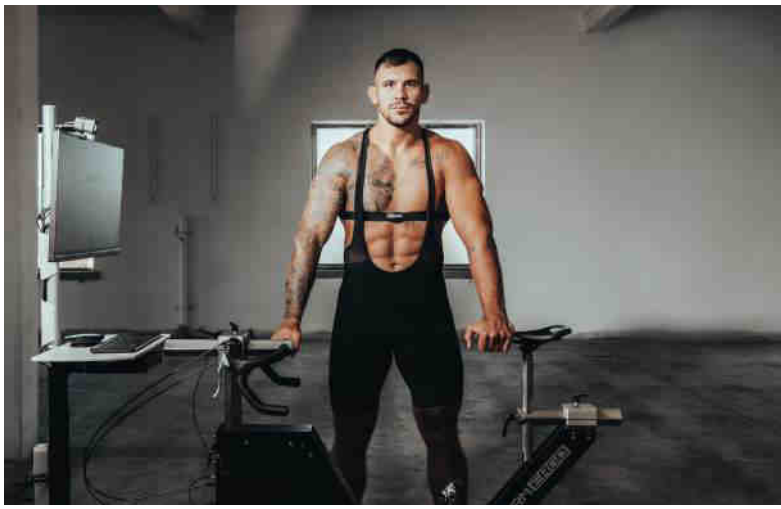
JEDER WETTKAMPF BEDEUTET DAUERSTRESS FÜR DEN KÖRPER. ERGOHI2 ÜBERNIMMT EINE BOOSTER-ROLLE AUF VIELEN EBENEN:

ergoHI² PERFORMANCE BOOSTER

Während des Höhentrainings lernt der Körper, unter sauerstoffreduzierten Bedingungen effizienter mit dem vorhandenen Sauerstoff umzugehen. Deshalb setzt die Ermüdung unter normalen Sauerstoffbedingungen wesentlich später ein. Durch die optimierte Sauerstoffaufnahme des Blutes (VO2max) kann die Leistung über einen deutlich längeren Zeitraum aufrechterhalten werden. Athleten werden auch bei langer Belastungsdauer weniger fehleranfällig und das Verletzungsrisiko wird minimiert.

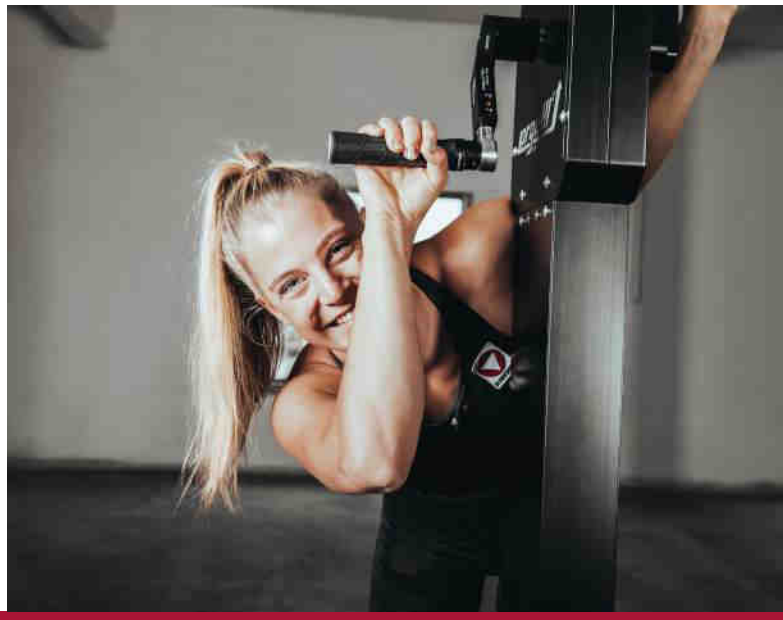
ergoHI² MENTAL POWER

Durch verbesserte Atemtechniken und gesteigerte Sauerstoffaufnahme (VO2max) werden die Zellen im gesamten Organismus effizienter mit Sauerstoff versorgt. Somit hält die Konzentration unter hohen körperlichen Belastungen deutlich länger an. Ebenso wird die Ermüdung der Muskulatur hinausgezögert.
Was im Training zur Gewohnheit wird, lässt sich im Wettkampf und in Stresssituationen schnell abrufen.ergoHI2 bedeutet, die Überwindung der eigenen Belastungsgrenze und die Steigerung der mentalen Stärke.



ergoHI² RECOVERY

Mithilfe von ergoHI² kann eine verbesserte Erholungsphase erzielt werden, da bereits bei niedrigen Intensitäten unter Hypoxie eine hohe Trainingswirksamkeit vorliegt. Eine verbesserte Erholung kann sowohl Trainingsqualität als auch den Trainingsumfang steigern.
Durch optimierte Sauerstoffversorgung können sich Athleten auch in kurzen Erholungsphasen, während eines Wettkampfs, schneller regenerieren. Spitzensportler sind somit früher wieder zu Höchstleistungen bereit.



ergoHI²
THE SYSTEM

DAS ERGOHI2-TRAININGSKONZEPT IST EINE VOLLSTÄNDIGE LÖSUNG MIT **DREI SÄULEN:**

ergoHI² ROOM / CABIN

ergoHI² ROOM und CABIN ermöglichen die Simulation eines Höhentrainings unter individuell optimierten, normobaren Bedingungen. Unser ergoHI² ROOM ist ideal für das stationäre Training von Teams in Trainingszentren. Die ergoHI² CABIN ermöglicht es Athleten ihr individuelles Training oder Höhenschlaf auch mobil oder zu Hause fortzusetzen. Schlaf sowie längere Aufenthalte in simulierter Höhe optimieren den im Blut transportierten Sauerstoffgehalt.

ergoHI² COACHING

Präzises Monitoring, spezielle Auswertungsverfahren und langjährige Erfahrung im Höhentraining führen zu idealen Trainingsergebnisse und zur Peak-Performance. Unsere ergoHI²-Systeme werden an jeden Athleten individuell angepasst - sowohl im Einzelsport als auch im Mannschaftssport - um optimale Ergebnisse zu erzielen. Unsere Trainer und Berater begleiten ergoHI²-Athleten bei der Konzeption und Erfolgskontrolle des Höhentrainings mit professioneller Trainingssteuerung.

ergoHI² EQUIPMENT

Isokinetische Trainingsgeräte bieten eine revolutionäre Herangehensweise an zyklische Muskelbelastungen. Unsere high-end BIKE für die Beine und unser innovativer GRINDER für den Oberkörper bilden ein professionelles Ganzkörpertrainingssystem. Unsere Geräte und Trainingsbedingungen ermöglichen eine Reduktion der Trainingszeit. Zusätzlich begünstigen sie ein schonendes Training ohne Stoßbelastungen. Sie ersetzen in vielen Fällen das Training mit Gewichten.

NORMOBARES HÖHENTRAINING

ergoHI² TRAINIERTE ATHLETEN IM ÜBERBLICK

2021

KAMPFSPORT: SEIT 2021
UFC Titelanwärter, Aleksandar Rakic | UFC Mixed Material Arts
FUSSBALL: SEIT 2021
Höhenprojekt bei Fußballbundesligist | SV Guntamatic Ried

2018

SKI ALPIN: 2018-2021
Weltmeisterin 2021, Corinne Suter | Swiss alpine speed skier
RADSPORT: 2016-2018
WM Silber 2016 und WM Bronze 2017, Ondrej Cink & Thomas Litscher | Merida Multivan MTB Team

2012

RADSPORT: 2014-2017
Jun. Weltmeister 2015, Leo Appelt | Straßenzeitfahrer
SEGELSPORT: 2006-2016
America's Cup Gewinner | Team Alinghi, Team Artemis

2008

SKI-ALPIN: 2012-2015
Weltmeister 2015 Bernhard Gruber | Ski-Nordisch ÖSV Höhenprojekt
KAMPFSPORT: 2008-2010
WBA Champion 2008, Firat Arslan | Boxer

2005

RADSPORT: 2006-2012
Weltmeister 2006 Paralympics-Gold 2008, Wolfgang Sacher
FUSSBALL: 2006-2009
Höhenprojekt bei Fußballmannschaft, TSV 1860 München

2000

RADSPORT: 2000-2006
Radrennteam Gerolsteiner, Fabian Wegmann, Michael Rich, Georg Totschnig
RADSPORT: 2002-2005
Weltmeisterin 2004 and 2005, 5x Ironman Gewinnerin, Karin Thürig | Einzelzeitfahrerin

1997

SKI-ALPIN: 1999-2002
Nationaltrainer des deutschen Snowboard & Ski Verbandes, Manager Snowboard Freestyle
1997-2004
Gründer und Manager European Bike Academy

Christof Weiß ist diplomierter Sportwissenschaftler und Entwickler des Trainingkonzeptes ergoHI²

Über 2 Jahrzehnte Erfahrung im Höhentraining und in der Trainingssteuerung von Hochleistungssportlern aus verschiedensten Sportarten. Diese Kenntnisse wurden bereits bei vielen Weltmeistern und Olympioniken erfolgreich angewandt.

VEREINSMEISTER