ergoHI²

NORMOBARES HÖHENTRAINING

VEREINSMEISTER

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **WHAT IT'S ABOUT**

Verbesserte Atemtechnik bewirkt höheres Atemvolumen

Verbesserte Sauerstoffaufnahme und effizientere Versorgung

Verzögerte Ermüdung verringert u.a. das Verletzungsrisiko

Gesteigerte Neubildung von roten Blutkörperchen

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **WHAT IT'S ABOUT**

Auftretender Ermüdungszustand/ Sportverletzung

↓

ergoHI²

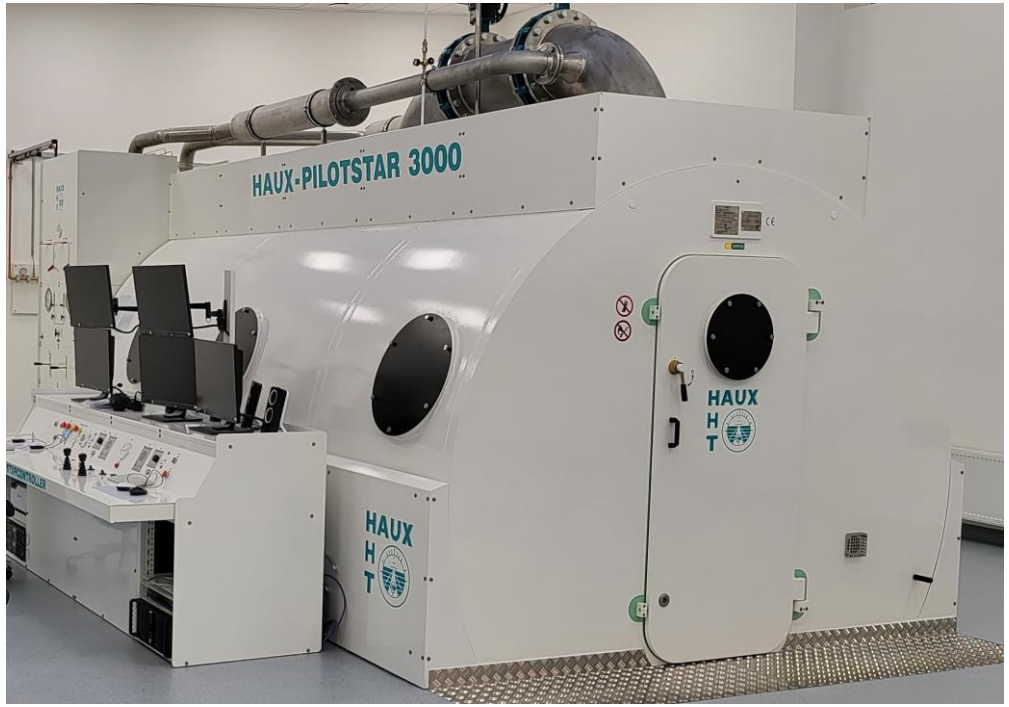
↓

Max. Regenerartionsfähigkeit/ Geringere Fehleranfälligkeit

ergoHI²

Normobares Höhentraining– **OUR BACKGROUND**

Sportwissenschaft trifft auf Hightech



Hyperbar chamber system

Normobar training system

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **OUR CONCEPTS**

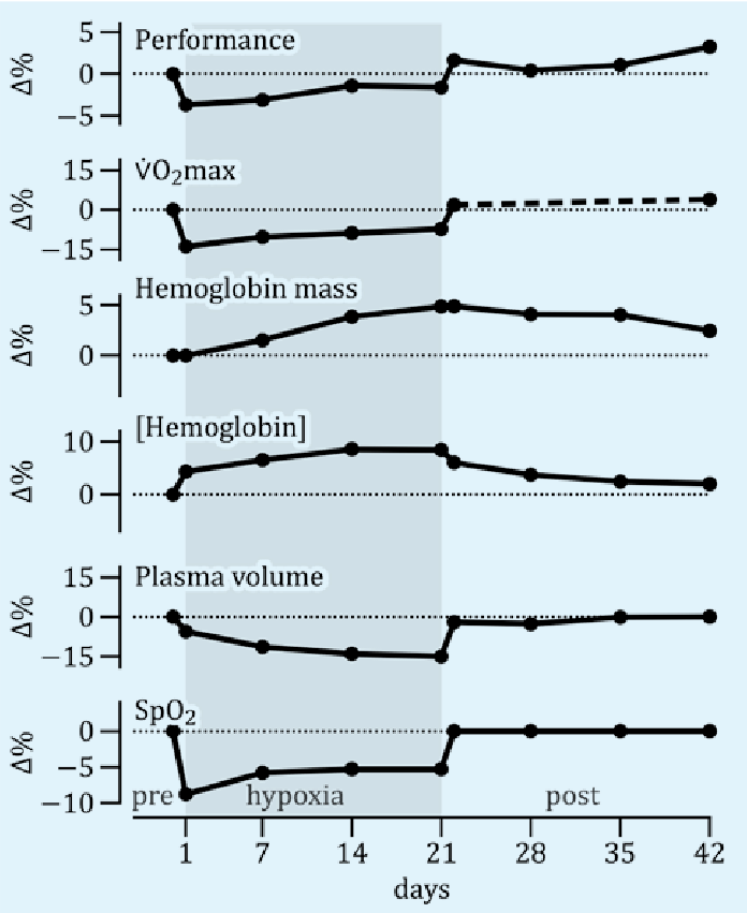
Live High – Train Low (LH-TL)

Train High – Live Low (TH - LL)

Live High – Train High (LH-TH)

Nachweis Leistungssteigerung nach Höhenexposition

Bei Spitzensportlern wurden Leistungssteigerungen von 5,2 % nach LH-TH und 4,3 % nach LH-TL-Lagern nachgewiesen.



ergoHI²

Normobares Höhentraining – **OUR SYSTEM**

ergoHI² - NORMOBARE HÖHENRÄUME

ergoHI² - TRAININGSGERÄTE

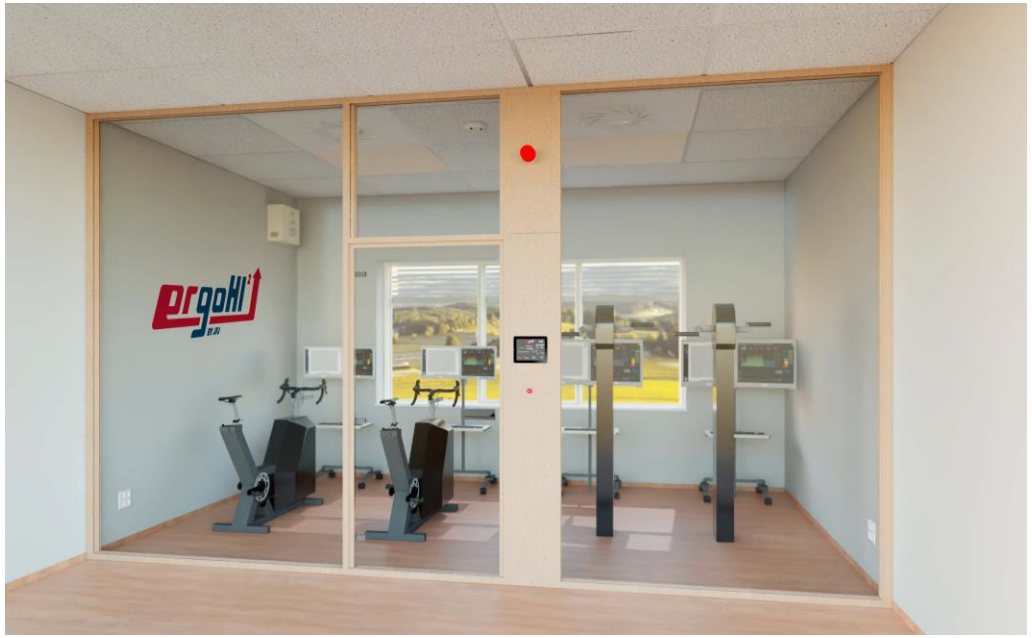
ergoHI² - TRAININGSSTEUERUNG

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **ergoHI² ROOM**

- *Anwendung in* **Höhentrainings- und Höhenschlafräumen**
- *Simulierte Höhe bis zu* **8000m** *mit klimatisierter Frischluftzufuhr & geprüften Sicherheitssystem*
- *Spezifische Adaptierung bis zu* **individuellen Anforderungen**

ergoHI² ROOM beim ö. Bundesligisten SV Ried



ergoHI²

Normobares Höhentraining – **ergoHI² CABIN**

- *Mobile High-End-Lösung für komfortablen Höhenschlaf und hochwertiges Höhentraining*
- *Hohe Luftqualität durch Klimatisierung und ständige Frischluftzufuhr*
- *Einfache Bedienbarkeit (Tablet)*
- *Exakte Sensorik und Steuerung*

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **ergoHI² BIKE**

Isokinetischer Ergometer für Leistungsdiagnostik, Kraft, Kraftausdauer und Schnellkrafttraining

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **ergoHI² GRINDER**

Isokinetisches High-End-Oberkörper-Ergometer mit einzigartiger Regel- und Steuerungstechnik

ergoHI²

TRAININGSSTEUERUNG – **ergoHI² COACHING**

- *Trainingssteuerung, Monitoring und Datenauswertung*
- *Themenübergreifendes Performanceprogramm*
- *Grundlageneinheiten, Intervalltraining (HIT) und normobare Hypoxie-Zyklen*

ergoHI²

NORMOBARES HÖHENTRAINING – ergoHI² ATHLETES

ergoHI² trainierte Athleten:

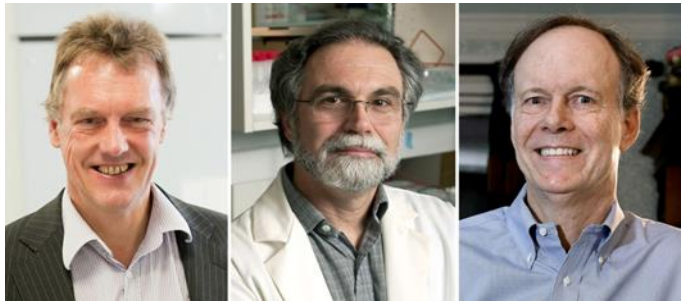
- *2002 – 2005: Einzelzeitfahrerin Karin Türig – Weltmeisterin 2004 & 2005, 5x Ironman Gewinnering*
- *2006 – 2009: Höhenprojekt – Fußballmannschaft TSV 1860 Munich*
- *2006 – 2012: Paralympic – Wolfgang Sacher – Weltmeister 2006 - Paralympics-Gold 2008*
- *2006 – 2016: Segeln – America's cup winner – Team Alinghi, Team Artems*
- *2008 – 2010: Boxer - Firat Arslan – WBA Champion 2008*
- *2012 – 2015: Ski-Nordisch – ÖSV Höhenprojekt - Bernhard Gruber – Weltmeister 2015*
- *2014 – 2017: Straßenzeitfahrer – Leo Appelt – Junior Weltmeister 2015*
- *2016 – 2018: Merida Multivan MTB Team – Ondrej Cinq, Thomas Litscher – WM Silber 2016, WM Bronze 2017*
- *2018 – 2021: Swiss Speed Ski Damen – Corinne Suter – Weltmeisterin 2021*
- *Seit 2021: Höhenprojekt bei Fußballbundesligist – SV Guntamatic Ried*
- *Seit 2021: UFC Mixed Material Arts Kämpfer – Alexander Rakic – UFC Titelanwärter*
- *Seit 2022: Formel 1 Fahrer*
- *Mehrfacher Buchautor und Verfasser von Artikeln in Fachmagazinen*

Christof Weiß ist diplomierter Sportwissenschaftler und Entwickler des Trainingskonzepts ergoHI²

ergoHI²

NORMOBARES HÖHENTRAINING – **SCIENTIFIC EVIDENCE**

Medizin-Nobelpreis 2019 für das Geheimnis des Höhentrainings



Peter Ratcliffe (GB) *Gregg Semenza (US))* *William Kaelin (US)*

Körperzellen passen ihren Stoffwechsel an niedrige Sauerstoffwerte an

Sauerstoff-Regulierungssystem beeinflusst Bildung neuer Blutgefäße

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **BOOSTER FOR YOUR HEALTH**

Hypoxie macht nicht nur FIT, sie ist auch GESUND:

- *Stärkt und aktiviert das Immunsystem*
- *Erhöht die Fettverbrennung*
- *Stimuliert den Selbstheilungsprozess*
- *Erhöhte Energiezufuhr*
- *Verlangsamt den Alterungsprozess*
- *Reguliert den Blutdruck*
- *Verbesserung bei Atemwegserkrankungen*

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **MILITARY TRAINING BENEFITS**

Militärisches SIMULATOR-TRAINING unter normobarer Hypoxie:

- *Vorbereitung von Piloten in ergoHI²-Flugsimulatoren inklusive Nachtsichtsimulation und –Stimulation*
- *Verbesserte Lungenkapazität und Widerstandfähigkeit (z.B.: Amphibien, Spezialeinheiten)*
- *Vorabklimatisierung vor dem Einsatz in Gebirgsregionen (z. B. Anden, Afghanistan), um das Auftreten der Akuten Höhenkrankheit (AMS) zu verhindern*
- *Ausbildung von Fallschirmjägern mit ergoHI²*
- *Taktischer Vorteil bei Gebirgsoperationen*
- *Hypoxie-Symptome von Soldaten frühzeitig erkennen*

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **MILITARY TRAINING BENEFITS**

Trainingssteuerung für SPEZIALEINHEITEN, PILOTEN & ASTRONAUTEN:

- *High-End-Kontrollsystem zur Überwachung und Analyse der physischen Verfassung ihrer Truppe*
- *Verzögerte Ermüdung durch bessere Ausdauerperformance reduziert die Fehleranfälligkeit*
- *Präzises, individualisiertes Ganzkörpertrainingsprogramm mit visualisierter Echtzeit-Analyse*

ergoHI²

Normobares Höhentraining – **EPO AGAINST COVID-19**

Unterstützende Behandlungsmethode gegen Covid-19 und Long-Covid Symptome

- *Wirkt als gewebeschützendes Cytokin*
- *Fördert die Wundheilung bei Diabetikern*
- *Regt die Neubildung und Vernetzung von Gehirnzellen an*
- *Kann Zellen der Nerven und des Gehirns schützen*
- *Erythropoetin könnte sich als hilfreich gegen Covid-19 erweisen*

PEAK YOUR PERFORMANCE

VEREINSMEISTER