

## Factsheet

# TrainingPeaks™



### Das Wichtigste in Kürze

Die online Plattform TrainingPeaks™ ermöglicht eine strukturierte und genauestens überwachte Trainingsplanung. Über diese Plattform werden die Kunden und Kundinnen über ihre zu absolvierenden Trainings täglich informiert und können dem / der Trainer/in Rückmeldungen geben.

Somit kann ein Trainingsplan spezifisch auf ein Ziel ausgerichtet werden und ohne grossen Zeitaufwand präzise umgesetzt werden.

Mit dieser professionellen Betreuung steht Ihrem nächsten grossen Ziel nichts mehr im Weg.

### Wieso Trainingsplanung?

Nach Lust und Laune zu trainieren, oder anderen Athleten / Athletinnen die Trainingsplanung zu kopieren, ist selten der richtige Weg, um das gesamte Potential auszuschöpfen.

Dazu kommt, dass es keine effiziente Trainingsmethode ist und die Gefahr des Übertrainings mit sich birgt.

Sich nach einem persönlichen Trainingsplan zu richten bringt Vorteile in der Effizienz, Motivation und Zielstrebigkeit des Trainings. Weiter, kann mit einem solchen Plan individuell auf die Bedürfnisse des Athleten / der Athletin eingegangen werden (Saisonziele, verträgliche Trainingsbelastung, usw.).

### Wieso TrainingPeaks™?

Die online Plattform ist eine benutzerfreundliche Homepage und Applikation, welche sich automatisch mit der Plattform des eigenen Messsystems (Garmin, Fitbit, Polar, Suunto, etc.) synchronisiert. Sie ist persönlich geschützt und nicht von unautorisierten Drittpersonen einsehbar.

Der / Die Athlet/in kann sich mit dem / der Trainer/in direkt verbinden und ihm / ihr somit die Möglichkeit der Trainingsplanung gewähren. Die geplanten Trainings können von dem / der Athleten / Athletin vor dem Training auf das benutzte Messsystem übertragen und dort wiedergegeben werden.

Nach dem Absolvieren der Einheit kann der / die Athlet/in verschiedene Feedbacks zum Training abgeben und somit die Auswertung und Planung des / der Trainers / Trainerin beeinflussen.

## Benötigtes Material

Essentielles Material:

- Pulsuhr mit Pulsgurt
- Handy und Laptop für Applikation und online Plattform
- Einwandfrei funktionierendes sportartspezifisches Material

Empfehlenswertes Material:

- Wattmessgerät (Fahrrad)
- Rollentrainer (Fahrrad)
- Laufband (Lauf)
- Kraftraum-Zugang

## Zusatzleistungen

Folgende Zusatzleistungen können im Rahmen einer persönlichen Trainingsplanung in der Sportmedizin der Rehaklinik Bellikon erworben werden:

- Atemtraining: Gezieltes Atemtraining zur Steigerung der Leistungsfähigkeit der Atemmuskulatur und Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit (siehe FactSheet Atemtraining)
- Kraft / Core-Stability Training: eine Schulung im Bereich des Kraft- / Core-Stability Trainings fördert eine korrekte Umsetzung dieser Trainings im Rahmen der Trainingsberatung über die online Plattform.



- Laufanalyse / Bike-Fitting: eine Laufanalyse auf dem Laufband oder ein Bikefitting dient der Optimierung der Bewegungsabläufe und der Erkennung von Schwächen oder kompensatorischen Mechanismen (siehe FactSheet Laufanalyse / Bikefitting)
- Technik-Schulung: Eine Schulung / Training im Bereich Technik (Lauf- oder Fahrtechnik) hat das Ziel die Effizienz der Bewegungen zu steigern und diese zielgerichteter einsetzen zu können.
- Ernährungsdiagnostik: Eine ganzheitliche medizinisch basierte Beurteilung des Menschen in Bezug auf seine Gesundheit, Fitness und Ernährung unter Miteinbezug seiner Lebenssituation und mentalen Verfassung (siehe FactSheet Ernährungsdiagnostik)

## Für weitere Informationen

- Biomechanics of Cycling and Factors Affecting Performance (Too, 1990)
- Homepage online Plattform TrainingPeaks™; <https://www.trainingpeaks.com/> (TrainingPeaks, 2019)
- Leitfaden zur Bewegungsanalyse (Gustafsson, 2009)
- The Cyclist's Training Bible (Friel, 2003)



## Wir setzen Standards.

**Spezialklinik für  
Traumatologische Rehabilitation,  
Sportmedizin, Berufliche Integration  
und Medizinische Expertisen**

**Rehaklinik Bellikon**  
CH-5454 Bellikon AG  
Telefon +41 (0)56 485 51 11  
Telefax +41 (0)56 485 54 44  
info@rehabellikon.ch  
www.rehabellikon.ch

**CEO**  
Dr. Gianni Roberto Rossi