

# LIFEPARK MAX offizieller Trainingspartner ERC Ingolstadt

**Ron Kennedy und Co-Trainer Tom Pogel koordinieren Konditionstraining.**

Mit Fitnesstests und speziellen Fitnessprogrammen im Fitnesscenter LIFEPARK MAX bereiten sich die Panther professionell auf die neue Saison vor. Bevor es auf's Eis und in's Trainingslager geht, stand den Spielern des ERCI erst eine harte Testphase bevor. Das Testprogramm bestand aus drei verschiedenen Testverfahren.

## 1: Herzkreislauftests am Ergometer.

Hierbei müssen die Spieler ca. 12 Min. auf dem Rad fahren und man misst dabei, wieviel Sauerstoff in die Muskeln und in das Blut gelangt.

## 2: Körperfettmessung

Analyse des Verhältnisses zwischen Körperfett und fettfreier Masse. Wichtig zum aktuellen Trainingszustand und gute Vergleichsmöglichkeit bei Re-Tests.

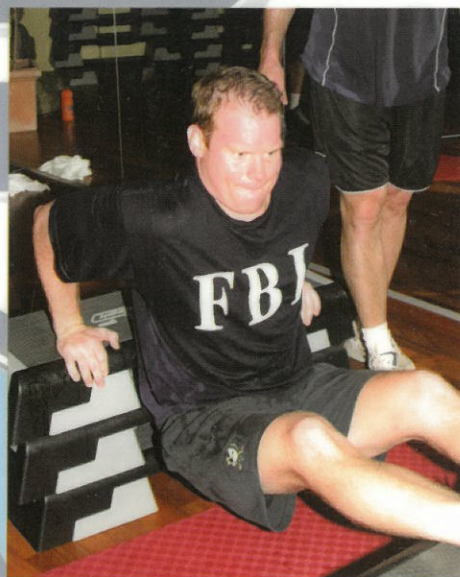
## 3: NHL Test:

Dies ist ein standardisierter Übungszyklus mit Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzügen und Situps bei welchem alle Spieler nach den gleichen Bedingungen getestet wurden. Gerade beim Sauerstofftest kamen oft ganz erstaunliche Ergebnisse heraus: Es gibt Spieler die nach 30 Sekunden voll Power ausgelastet sind und andere, die auch über 40 bis 50 Sekunden volle Power geben können, so Co-Trainer Pokel. „Nach den Tests wissen wir es ganz genau und können dementsprechend die Einteilung der Spieler vornehmen.“

Markus Riedl, Leitung Fitness im LIFEPARK MAX, führte die Tests durch. Alle Spieler sind im oberen Leistungsbereich sehr gut trainiert, nur hier und dort könnte im Ausdauerbereich noch etwas verbessert werden. Auch Pokel weiß das und ist von den Trainingsmöglichkeiten im LIFEPARK MAX überzeugt. Die Spieler werden für die kommende Saison ihre Spinningstunden und das komplette Krafttraining nach speziell ausgearbeiteten Plänen im Studio machen. Während Riedl für die Testverfahren und das Konditionstraining zuständig ist, leitet Oliver Kraes die Spinningstunden.



Beim Kraft/Konditionszirkel geht auch dem Besten irgendwann die Puste aus.



Ohne Schweiß kein Preis.



Beim Spinning erreichen die Panther schnell "Betriebstemperatur".



Das LifePark Max/LadyFitness Cheeleader-Team sorgt bei den Spielen für die richtige Stimmung im Stadion.

Lady Fitness · Schubertstraße 4 · 85057 Ingolstadt · Telefon 0841-81068 · [www.lady-fitness-ingolstadt.de](http://www.lady-fitness-ingolstadt.de)  
LIFEPARK MAX · Am Westpark 6 · 85057 Ingolstadt · Telefon 0841-81333 · [www.lifepark-max.de](http://www.lifepark-max.de)