





WER WIR SIND

- E-Bike-Arena – Gelände der Spielarena
 - Hotspot Für alle Bike-Arten
 - Verkauf und Verleih für Klein und Groß
- Beratung von **Jan Bratkowski**, ehemaliger Radprofi, Weltcup-Sieger...
 - Geführte Radwanderungen

WAS UNS AUSMACHT



1A TOP GOOGLE
BEWERTUNGEN



RADPROFI ALS
PERSÖNLICHER BERATER



1260 WH MEGA AKKU
VON KETTLER



112 NM RAKETEN VON
SACHS



VITA - JAN BRATKOWSKI

Jan ist in Würzburg geboren, aufgewachsen in einer erfolgreichen Kaufmannsfamilie. Mit 16 Jahren Eintritt in die Deutsche Straßenradsport Nationalmannschaft, hier erreichte er zwei Top Resultate bei den Junioren Weltmeisterschaften. Gleichzeitig war er bester Mountainbiker in Deutschland in seiner Klasse!

Als Jungamateure ein würdiger Nachfolger von Jan Ullrich!

Profiangebot mit 18 Jahren und vorzeitiges Ende aufgrund eines unverschuldeten Dopingfalls. Profikarriere war im Aus, aber er kämpfte weiter – er wurde vom Team de nardj – Pasta Montegrappa in Italien entdeckt – es hat sich gelohnt, Jan war wieder zurück!

1. Internationaler Sieg für Team de nardi

Rückkehr im Jahr 2000 von USA/Mercury nach Europa – beste Saison seines Lebens!

Pino Cerami – Klassiker Belgien, Tour de Langkawi, Bester!

Aktivster Fahrer der Dt. Profi Meisterschaft in Heppenheim (4. Platz)!

Gewinner der amerikanischen Meisterschaft!

2001-2002 lebte er in München und Italien – einer der besten beim ital. Klassiker Trophée del Etna!

2003 trotz hervorragender Ergebnisse Rückkehr zum Ursprung MTB Sport und Gründung eines Profi-Teams – wieder Gewinner vieler Rennen...

2005 nochmaliger Wechsel auf die Straße und anschließende Beendigung seiner Profikarriere.

Seit dieser Zeit ist er als Coach und Tourenbegleiter unterwegs...

Seit Frühling 2021 hat er seinen Lieblingsplatz gefunden – den Tegernsee und die Berge!



WAS KOMMT JETZT – UNSER KONZEPT!

PERSONAL - TRAINING mit Jan & Diana - individuell und ganzheitlich -

1. Umfassende Anamnese vor Trainingsbeginn
2. XSAM surf the wave - Schwingungstraining
3. E-Bike Ausdauer Training
4. Laktattest – Basis für optimiertes Training
5. Beratung i.S. Blutgruppenspezifische Ernährung
6. Micro Supplements speziell auf Blutbilddbasis by Mito Care
7. Dr. Niedermeier Rechtsregulat
8. LaVita Mikronährstoffe
9. Referenzen, Partner, Netzwerk





1. Umfassende Anamnese Vor Trainingsbeginn

Eingangs-Check	
Name, Vorname:	
Betreuer:	
Geschlecht :	☐ weiblich ☐ männlich
Geburtstag:	
Größe (cm):	
Gewicht (kg):	
Körperfett in %:	
Blutdruck in RR:	
Treiben Sie regelmäßig Sport?	
☐ nein	
☐ ja	☐ täglich ☐ über 2 Std. pro Woche ☐ 1-2 Std. pro Woche ☐ monatlich
Welche Sportart? Wie oft?	
Hobbys mit körperlicher Belastung?	
Welchen Beruf üben Sie aus?	
☐ sitzend	☐ stehend ☐ in Bewegung
Wie beurteilen Sie Ihren Fitnesszustand/gesundheitlichen Zustand in Bezug auf Gleichaltrige?	



2. XSAM surf the wave - Schwingungstraining

Das **Alleinstellungsmerkmal** des XSAM - ist die gegenläufige (seitenalternierende) 2-Platten-Technik mit natürlicher Fuß- Auf- und Ab-Bewegung.

Anwendungsbereiche:

- Sport – Kraft und Ausdauer
- Regeneration und Entspannung
- Beauty/Wellness – gutes Körpergefühl
- Physiotherapie
- Hotels/ Spa
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Erklärung:

XSAM stimuliert die Muskeln und trainiert Koordination, Beweglichkeit und Dynamik – mit natürlichen und variablen Bewegungs-Abläufen. Gigantische Übungsvielfalt, aufrecht stehend, mit ganzen Fuß oder nur mit Ballen, liegend, sitzend... Individuelle Dosierung durch Einstellung der Frequenzhöhe. Glättung des Bindegewebes durch die Ankurbelung der Blut- und Lymphzirkulation. Geringer Zeiteinsatz - 15 Minuten Trainingszeit ausreichend.



Training mit Lars Riedel
(ehem. Diskuswerfer)

XSAM auf dem Wallberg



Die Evolution im Vibrationstraining!

ERLEBE DICH NEU:

- **schnell**
Du brauchst für dein Training max. 15 Min.
- **elegant**
Straffe dein Gewebe in Rekordgeschwindigkeit
- **intensiv**
Trainiere deine Muskeln bis auf die letzte Faser.
- **effektiv**
Steigere deinen Kalorienverbrauch und bring dich in Form.
- **technik**
Push deine Koordination maximal
- **gewichtsabnahme**
in unglaublich kurzer Zeit.

XSAM



www.power-bikes.store
0157 - 31 91 09 75

JETZT TESTEN!

Einfach einen Termin im Studio vereinbaren.





3. E-Bike Ausdauer Training

Gezieltes Ausdauertraining mit dem E-Bike? Bei dieser Überschrift sehe ich schon wieder das Stirnrunzeln der Skeptiker...

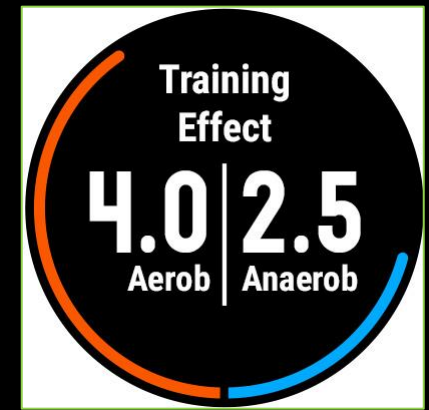
Schon oft habe ich die Kommentare gehört: E-Biken ist doch nur was für faule oder alte Leute!

Doch Fakt ist:

Kaum ein anderes Sportgerät ist für ein gezieltes Grundlagenausdauertraining besser geeignet, als das E-Bike. Durch die frei wählbaren Unterstützungsstufen ist man in der Lage – unabhängig vom Gelände und der Topografie dauerhaft im aeroben Bereich zu trainieren!

Ein Ausdauertraining im aeroben Bereich bedeutet, dass wir mit guter Sauerstoffversorgung trainieren. Hier sprechen wir je nach Alter von einem Trainingspuls von ca. 120-150 pro Minute – optimal zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit und Garant für viel Spaß an längeren Trainingseinheiten.





4. Laktattest – Basis für optimiertes Training

Definition

Bei einem Laktattest wird der Laktatwert im Blut ermittelt, um den Fitnesszustand einer Person zu ermitteln. Man unterscheidet das Training im aeroben Bereich, wo ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht, vom Training im anaeroben Bereich, wo bereits vermehrt Glucose abgebaut wird und so größere Mengen an Lactat gebildet werden. Bei einem Laktattest bestimmt man daher die sogenannte anaerobe – also die individuelle Belastungsgrenze. Bei den meisten Menschen liegt diese anaerobe Schwelle in der Nähe von 4 mmol/l (Millimol/Liter) Laktatkonzentration im Blut.

Laktat ist das Salz der Milchsäure, das im Stoffwechsel bei unvollständiger Verbrennung von Glukose entsteht. Und zwar passiert das dann, wenn je nach Trainingszustand und Belastungsintensität der Muskulatur, nicht mehr genügend Sauerstoff zur Leistungserbringung zugeführt wird und so eine Übersäuerung entsteht. Die Folge ist der Leistungsabfall.

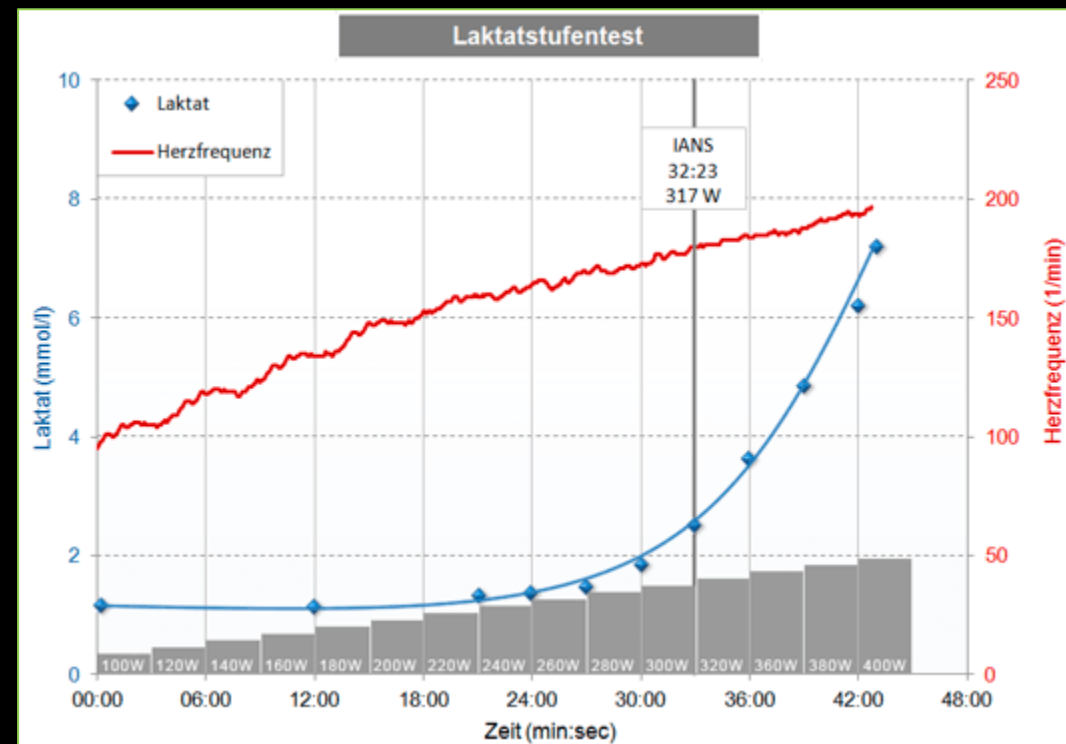
Vorgehensweise

Beim Laktattest wird die Belastungsintensität auf einem Laufband oder Fahrradergometer in mehreren Schritten erhöht. Jeweils am Ende einer Belastungsstufe wird ein kleiner Tropfen Blut vom Ohrläppchen entnommen, um die aktuelle Lactatkonzentration des Blutes zu bestimmen. Gleichzeitig wird während des Tests die Herzfrequenz aufgezeichnet.

Nutzen/Vorteil

Der Laktattest dient dazu den optimalen Trainingsbereich zu bestimmen und so eine Überlastung von Körper und Muskulatur zu verhindern. Ergebnis ist eine optimale Leistungsfähigkeit im Training.

Laktat Leistungskurve





5. Beratung i.S. Blutgruppenspezifische Ernährung

Blutgruppenernährung ist ein alternativmedizinisches Konzept, das auf der Theorie des amerikanischen Naturheilkundlers Peter J. D'Adamo beruht. D'Adamo trägt als akademischen Grad ein N. D. (naturopathic doctorate) des Bastyr College (Seattle, WA, USA).[1] Er geht davon aus, dass Menschen mit unterschiedlichen Blutgruppen Lebensmittel „evolutionär bedingt“ unterschiedlich gut vertragen. Eine entsprechende Einschränkung der Auswahl soll die Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern und das Krankheitsrisiko senken. Es ist davon auszugehen, dass sich Menschen der verschiedenen Blutgruppen zu bestimmten Zeitpunkten der Menschheitsgeschichte entwickelt haben.

Der 0-Typ („der Jäger“) sei danach eher ein Fleischesser; unter anderem manche Hülsenfrüchte, Weizen, Milch und Milchprodukte seien eher ungesund für ihn.

Der A-Typ („der Landwirt“) sei von Natur aus Vegetarier; er sollte Fleisch und Milchprodukte, aber auch manche Bohnen und Weizen meiden.

Der B-Typ („der Nomade“) wird als Allesesser beschrieben; er vertrage alle Lebensmittel bis auf wenige Ausnahmen wie Hühnerfleisch gut.

Der AB-Typ („der Rätselhafte“) sei Mischköstler; für ihn seien wenig Fleisch, viele Milchprodukte, Getreide und Eier, Brot und Gebäck günstig.

Jan erreichte in seinem Profisport mit diesem Konzept einen Körperfettanteil von 3,5%!

DIESE INFORMATION IST WICHTIG FÜR DIE ERSTELLUNG EINES INDIVIDUELLEN TRAININGSKONZEPTES!



6. Micro Supplements speziell auf Blutbildbasis by Mito Care



Die Basis vom MITOcare – System ist eine umfangreiche polytypische Blutanalyse auf deren Grundlage die Mikronährstoffe/Supplements personalisiert werden.

MITOcare entwickelt innovative Naturstoffprodukte, die Ihren Körper stärken und Ihr Wohlbefinden in das ursprüngliche Gleichgewicht versetzen - basierend auf der Kraft natureigener Inhaltsstoffe und dem höchsten Qualitätsanspruch.

- Produkte unterstützen Gesundheit und Leistung nachhaltig
- individuelle Zusammenstellung je nach persönlichen Bedarf und oder Sportart
- intelligente® Analyse genetischer Veränderungen aus ganzheitlicher Perspektive
- jahrelange labordokumentierte, therapeutische Praxiserfahrung
- Prinzip Causa Logica – Rückkehr zu alten Naturgesetzen
- reine Naturstoffe ohne synthetische oder künstliche Zusätze
- natürliche Qualität – Made in Germany

7. Dr. Niedermeier Rechtsregulat

- weltweiter Marktführer im Bereich der mehrfach fermentierten Nahrungsergänzungsmittel
- Die REGULATESENZ® ist die Basis-Zutat aller Regulatprodukte der Dr. Niedermaier Pharma GmbH
- Geheimnis: Kaskadenfermentation = pflanzliche Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau werden in mehreren Fermentationsstufen auf Molekülebene aufgespalten
- Rechtsregulat Bio - für Energie, Abwehrkräfte und Leistungsfähigkeit!



Andreas Straßner WFL-RUN - Champion



Daniel Unger – Triathlon Weltmeister, Bundestrainer



Lothar und Nicole Leder – Triathlon Champions



8. LaVita Mikronährstoffe

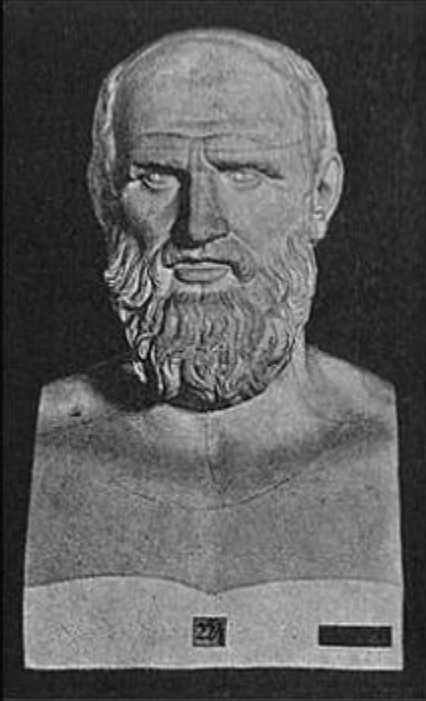
- La Vita entstand aus der Vision des langjährigen Kapitäns der Dt. Eishockey-Nationalmannschaft, Gerd Truntschka
- Als junger Leistungssportler beschäftigte er sich mit der optimalen Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen
- Gerd Truntschka leitet seit 1999 zusammen mit seiner Frau Silke das Familienunternehmen
- LaVita optimiert unsere tägliche Versorgung mit Mikronährstoffen auf Basis sekundärer Pflanzenstoffe – Qualität aus Bayern!
- Eine international veröffentlichte Studie¹ beweist: die Vitamine und Spurenelemente in LaVita kommen in den Zellen an





9. Referenzen, Partner, Netzwerk

- Lars Riedel – Olympiasieger und 5x Weltmeister im Diskuswerfen
- Jan Ullrich – Tour de France Champion, Teilnehmer des Jan & Jan Camps
<https://www.youtube.com/watch?v=ybBuAll9Ztc>
- Lothar & Nicole Leder, Triathlon Champions/Hawaii-Sieger
<https://www.youtube.com/watch?v=V0mnVW7eJq8>
- Daniel Unger – Triathlon Weltmeister und Bundestrainer Triathlon
- Didi Thureau – Tour de France Champion
- Andreas Strassner – Wings for Life Run – Sieger, München Marathon Sieger
- Jan Bratkowski & Team by E-Bike-Arena Bad Wiessee
https://www.youtube.com/watch?v=84agYTp_cw8
<https://www.youtube.com/watch?v=Wo9dGJTsZ-Q>



Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an
Nahrung und Bewegung zukommen lassen
könnten, hätten wir den sichersten Weg zur
Gesundheit gefunden.

(Hippokrates von Kós)

gutezitate.com