

Für wen eignet sich ein Training in der Höhenkammer?

Trekkingreisende: Bei geplanten Reisen ins Himalaya Gebirge oder beispielsweise auf den Kilimandscharo (5' 895m.ü.M.) kann bei anfälligen Personen eine akute Bergkrankheit einsetzen. Um eine solche Höhenlage vorher einmal zu simulieren und die Veränderungen der Herz-/Lungensituation in dieser Höhe zu erleben, empfiehlt sich vorgängig ein „Testtraining“. Die Höhenkammer eignet sich dabei hervorragend zur Akklimatisation an grosse Höhen.

Leistungs-/Spitzensportler: Bei Spitzenathleten setzt der verminderte Sauerstoffgehalt (Hypoxie) der Einatmungsluft neue Reize. Die Muskeln lernen, Sauerstoff besser auszunutzen und können künftig bei höherer Intensität in der Höhe und im Flachland in Ausdauer- und Spisportarten mehr leisten. Ausserdem kann die Kammer ebenfalls für Akklimatisation von Wettkämpfen in der Höhe genutzt werden. Eine verstärkte Produktion roter Blutkörperchen findet in der Höhenkammer hingegen nicht statt.

Übergewichtige: Durch den geringeren Sauerstoffgehalt wird das Herzkreislaufsystem und der Kalorienverbrauch angeregt, so dass die Trainingsintensität in der Höhe im Vergleich zum Flachland um etwa 20% reduziert werden kann. Dies ist ein positiver Nebeneffekt, da somit der Bewegungsapparat der schweren Patienten weniger belastet wird.

Warum in die Höhenkammer und nicht in die freie Natur?

Der Vorteil der Hypoxiekammer besteht darin, dass darin jederzeit und unabhängig von der Witterung trainiert werden kann. Durch die rasche Verfügbarkeit kann ausserdem Zeit gespart und effizient trainiert werden. Als weiterer Pluspunkt kann die Simulation in verschiedenen Höhenlagen bis 4500m angesehen werden.

Wie läuft ein solches Training ab?

Vor Trekkingreisen empfehlen wir die Durchführung von 4 Trainings 1-2x/Woche während der letzten 2 Wochen vor der Abreise. Bei ambitionierten Sportlern welche einen neuen Trainingsreiz setzen wollen, muss mit ungefähr 9-12 Trainings innerhalb von 3-4 Wochen (3x/Woche à 1h) gerechnet werden.

Wieviel kostet ein Training?

Pro Einzeltrainingsstunde in Anwesenheit der Fachperson werden 100.-/h verrechnet. Bei mehreren Trainingssitzungen empfiehlt sich jedoch der Abschluss eines Package:

- Basis-Trekking Package: 4x60min: 330.-
- Fitness Package: 8x60min: 640.-
- Wettkampf Package: 12x60min: 900.-

Die Höhenkammer in der Räumlichkeiten der Sportmedizin Nottwil ist mit einem Laufband, einem Fahrrad- sowie einem Ruderergometer ausgestattet und für jedermann zugänglich. Es besteht aber auch die Möglichkeit die Höhenkammertrainings auf dem eigenen Rennrad zu absolvieren.

Reserviert werden kann sie unter Telefon **041 939 66 00**. Es können gleichzeitig bis zu drei Personen in der Höhenkammer trainieren.