

**SILVERRUNNING™**  
**High Performance Training**

Das **intelligente** indoor Lauf-  
 und Gehtrainings-Management

**SILVERRUNNING™** die Trainingsdimension für anspruchsvolle Mitglieder, welche intelligentes, individuelles und zielgerichtetes Training bevorzugen. **SILVERRUNNING™** entspricht dem neuesten Stand der aktiven Lauftrainingsunterstützung und des Herzkreislauf-Trainings. Mit dem Fitnessmanagement von **SILVERRUNNING™** erreichen Sie nachweislich die grössten Fortschrittsquoten, im Verhältnis zum Trainingsaufwand mit Sicherheit. **SILVERRUNNING™** ist die Indoor-Laufschule die Menschen wieder rasch, schonend und nachhaltig auf die Beine bringt. **SILVERRUNNING™** gibt ihnen verloren geglaubte Eigenschaften zurück, mit denen sich neue Horizonte erschliessen lassen.

Was umfasst **SILVERRUNNING™**?

**SILVERRUNNING™** beinhaltet Test und Analyse der Ausdauerleistungsfähigkeit und des Stehvermögens. Ermittlung der anaeroben Schwelle und der kardiovaskulären Anpassungszeit. Auswahl der richtigen Trainingsarten und der optimalen Programmlängen nach Ausgangslage und Zielsetzungen des Läufers. Dem Benutzer stehen über 90 gespeicherte Jogging- oder Fastwalking-Programme zur Verfügung. Slowwalking für Rücken-Rehab. Fortlaufende Fortschrittskontrollmöglichkeit, Vermittlung der richtigen Lauftechnik, Betreuung und Nachfolgetest's. Dazu kann für den Läufer ein ergänzendes Muskel- und Beweglichkeitstraining für den Gehapparat und die Rumpfmuskulatur angeboten werden das den proaktiven Laufstil unterstützen hilft.

Was für Erfolgsquoten können mit **SILVERRUNNING™** im Vergleich erreicht werden?

Im Vergleich ist **SILVERRUNNING™** ein High Performance Training und andern Trainingsangeboten überlegen. Anfänger können bei 2 mal 40 Minuten regelmässigem Training, nach 10 Wochen, ihr Ausdauerleistungsvermögens um 33 % steigern.

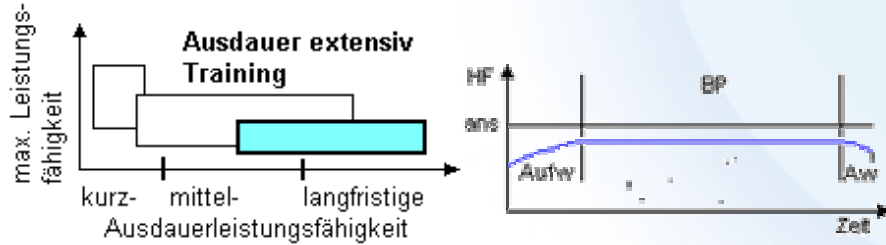


Wer kann **SILVERRUNNING™** ausüben?

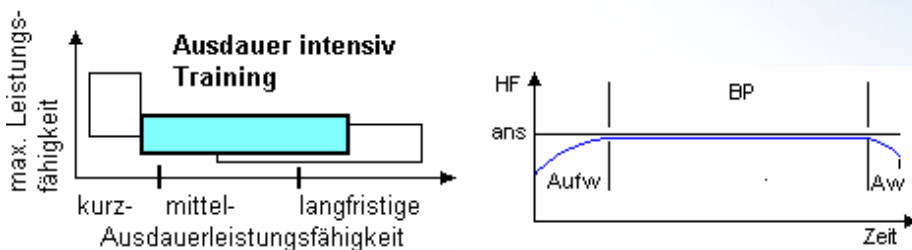
**SILVERRUNNING™** eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Leistungsläufer, von 10 bis 95 Jahre, von 35 bis 150 Kg, für Herz-Kreislauf-Risiko Personen ebenso wie für Mitglieder die nicht Joggen können oder wollen.

Die **SILVERRUNNING™** -Laufprogramme werden über die Herzfrequenz gesteuert (Wettkampfstrecken z. T. über die Geschwindigkeit). Grundsätzlich stehen dem Läufer oder Geher fünf Belastungsarten zur Verfügung, die je nach Ausgangslage und Zielsetzungen, einzeln oder gemischt trainiert werden können:

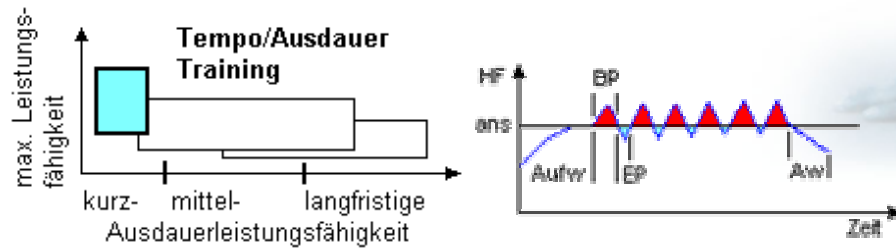
## Ausdauer extensiv



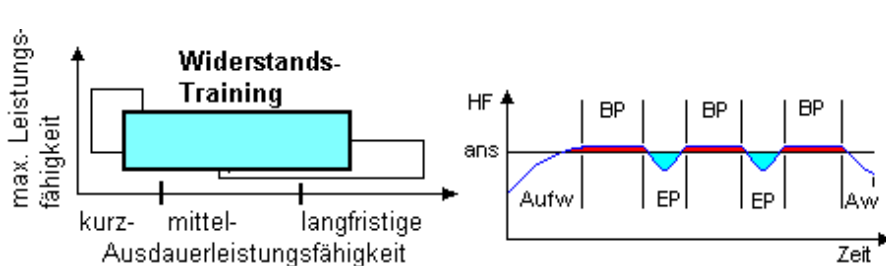
## Ausdauer intensiv



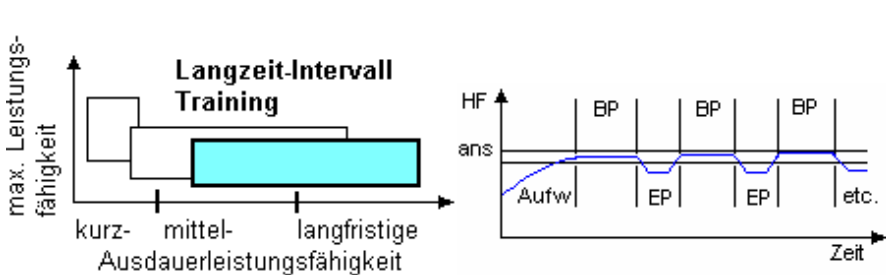
## Tempo-Ausdauer



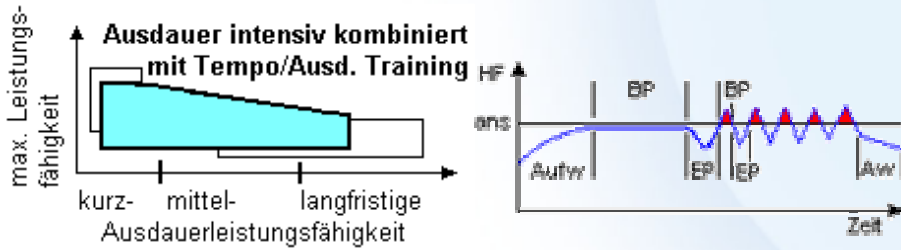
## Widerstandstraining



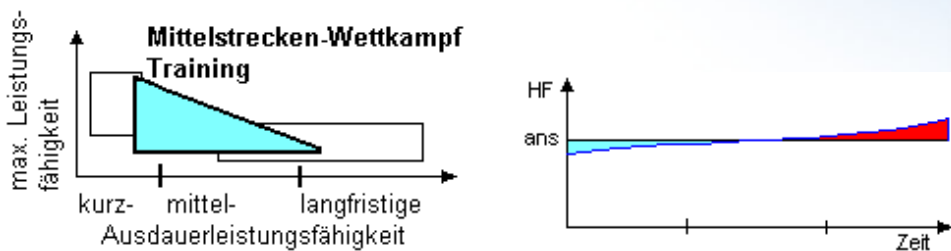
## Langzeit-intervall-Training



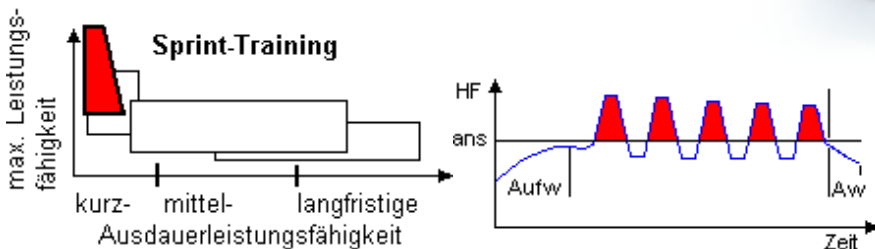
aber auch Mischformen der Belastungsarten und solche mit Steigungen und Gefälle (Cross), welche die Muskelanpassung verbessern, stehen zur Verfügung.



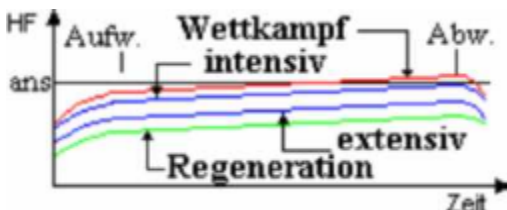
Dazu kann der anspruchsvolle Läufer taktisch optimierte Wettkampfstrecken einüben. **SILVERRUNNING™** unterstützt auch das Outdoor Lauftrainingsvorhaben seiner Mitglieder.



Dem Läufer stehen auch Sprinttrainingsprogramme zur Verfügung



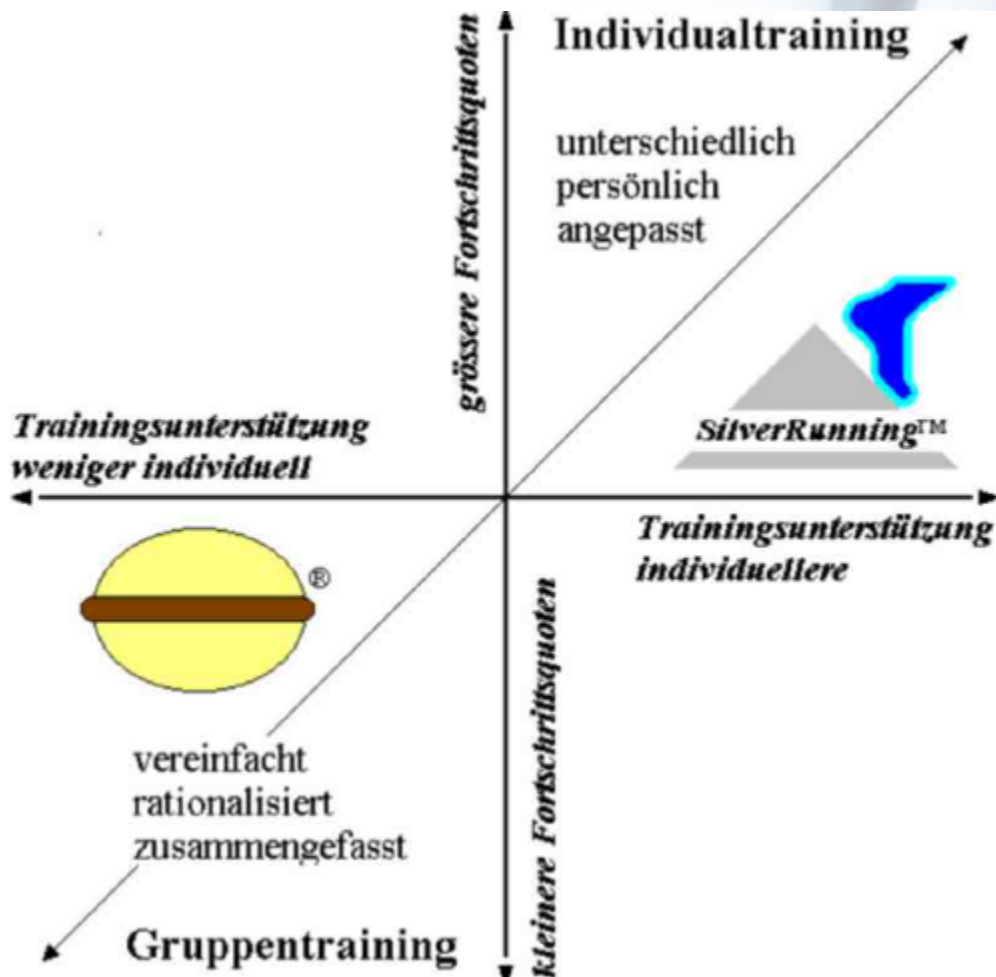
Die Intensitätskonstanten über die Herzfrequenzgesteuerte Belastungsprogramme von **SILVERRUNNING™** sind belastungsphysiologisch besonders optimal und können hohe Fortschrittsquoten im Verhältnis zum Zeitaufwand bieten. Diese Laufprogramme garantieren bis zuletzt nach einer sanften schonenden Aufwärmphase, bei welcher die Fettsäureverbrennung günstig genug in Gang gesetzt wird, eine intensitätskonstante Dauerbelastung. Diese über die Herzfrequenz gesteuerten Belastungsprogramme, können je nach Steuerungsfaktor von einer extensiven Ausdauertrainingsbelastung bis zum strengen Wettkampftraining eingestellt werden.



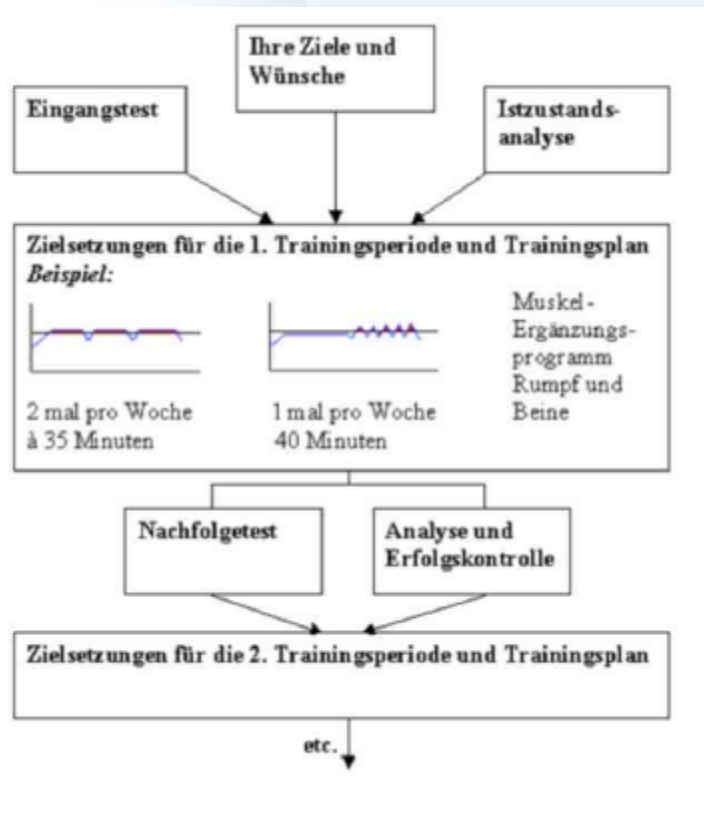
Warum **SILVERRUNNING™** entwickelt wurde.

Sportmediziner beweisen es: "Lauftraining ist die höchst effiziente (artgerechte!) Herzkreislauf Disziplin für den Menschen". Dazu beweisen die Erfolgsquoten, dass unterstütztes Individualtraining mehr bieten kann, als Gruppentraining. **SILVERRUNNING™** entstand aus der Überlegung, wie kann ein heute sehr gutes, gesichertes sportmedizinisches Wissen, einem Angebot von intelligenten Geräten (Laufbändersteuerungen) zu Gunsten eines anspruchsvollen Mitgliedes so eingesetzt werden, dass sich für das Mitglied in kurzer Zeit und mit minimalem Zeitaufwand überdurchschnittliche mess- und spürbare Erfolge mit Sicherheit einstellen werden. Das Resultat ist **SILVERRUNNING™**, ein Fitness-Management, welches diese Ressourcen optimiert zum Erfolg der Mitglieder zum Einsatz bringen hilft.

**SILVERRUNNING™**, die intelligente Alternative, die anspruchsvollen Individualisten mehr bieten kann.



So werden sie mit **SILVERRUNNING™** zum Erfolg geführt.



### Warum sie mit **SILVERRUNNING™** erfolgreich sein werden:

Weil unterstütztes Individualtraining mehr bietet!

Weil Sie nach Ihren Zielen trainieren können.

Weil Ihr individueller Trainingsrhythmus mitberücksichtigt werden kann.

Weil Unter- oder Überforderungen ausgeschaltet werden, welche oft beim Gruppentraining eintreten

Weil Sie die persönliche Fortschrittskontrolle zum Trainieren animiert

Weil optimale Trainingsbelastungen wichtig sind!

Weil Sie mit einem Minimum an Zeitaufwand einen maximalen Fortschritt erreichen können

Weil die stufenweise und richtige Aufwärmphase den Trainingsfortschritt zusätzlich unterstützt.

Weil Sie die massvolle Trainingsbelastungen durch angenehme Wirkung zum weitertrainieren motiviert

Weil das Laufen von zentraler Bedeutung ist

Weil mit dem Lauftraining nachweislich die höchsten Fortschrittsquoten erreicht werden.

Weil die Laufdisziplin ausgewogen Herz und Gefäß-Systeme entwickeln hilft

Weil das Laufen auf zwei Füßen ein menschliches Urbedürfnis befriedigt