



Powered by exersciences: Wir mobilisieren Ihre Leistungsreserven.

exersciences ist ein junges Spin-off Unternehmen der ETH Zürich. Wir setzen neueste Erkenntnisse aus den Bereichen Sportphysiologie, Bewegungs- und Trainingslehre, Biomechanik und Ernährung in die Praxis um: Für Spitzensportler, ambitionierte Hobby-Sportler, Trainer, Ärzte, Firmen und andere Zielgruppen, die sich den neuesten Stand der Wissenschaft zunutze machen wollen. Ausgangspunkt sind die durch uns entwickelten und durchgeführten Messungen und Analysen, die abhängig von den formulierten Zielsetzungen in massgeschneiderte Trainingsempfehlungen umgesetzt werden. Mit unserer Hilfe können Sie Ihre persönliche Performance signifikant verbessern. Dieser Folder enthält eine Auswahl unseres aktuellen Leistungsangebots. Gerne stehen wir für individuelle Auskünfte oder ein Beratungsgespräch zur Verfügung: info@exersciences.com

CardioEx

Die Zielsetzungen

Mit dieser Messung erfassen wir die Funktion Ihres Herz-Lungen-Kreislauf-Stoffwechsel-Systems und dessen physiologische Reaktion bei zunehmender körperlicher Belastung und bestimmen wissenschaftlich Ihre Ausdauerleistungsgrenze.

Das bieten wir Ihnen

Dauer: 60 min

- Wissenschaftlicher Test (Spiroergometrie) auf dem Fahrrad oder Laufband mit modernsten Messgeräten
- Auswertung und ausführliche Dokumentationsunterlagen zum Test
- Individuelles Beratungsgespräch und Beantwortung Ihrer Fragen
- Trainingsempfehlung
- Screening nach kardiorespiratorischen Risikofaktoren
- Betreuung durch ausgebildete Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Träumen Sie schon lange von Ihrem ersten «gefinishten» Marathon, trainieren bereits für Ihre Ironman-Teilnahme in Hawaii oder möchten Sie einfach professionell auf Grund von wissenschaftlichen Empfehlungen Ihre Ausdauerleistung steigern? Dann liegen Sie mit **CardioEx** richtig.

Ihr persönlicher Nutzen

Auf Grund des Testresultats erhalten Sie wissenschaftlich fundierte, individuelle Trainingsempfehlungen, um Ihre spezifischen Ziele zu erreichen. Unsere Trainingsempfehlungen sagen Ihnen, bei welcher Herzfrequenz, Leistung, und Sauerstoffaufnahme Sie jeweils wie lange trainieren sollten, um Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zielgerecht und zeiteffizient zu steigern.

Die Kosten CHF 240.–

FatEx

Die Zielsetzungen

Mit dieser Messung bestimmen wir wissenschaftlich, bei welcher Belastungsintensität Sie Fett (Fatmax-Zone) und Zucker maximal verbrennen.

Das bieten wir Ihnen

Dauer: 60 min

- Wissenschaftlicher Test (Spiroergometrie) auf dem Fahrrad oder Laufband mit modernsten Messgeräten
- Auswertung und ausführliche Dokumentationsunterlagen zum Test
- Individuelles Beratungsgespräch und Beantwortung Ihrer Fragen
- Trainingsempfehlung
- Screening nach kardiorespiratorischen Risikofaktoren
- Betreuung durch ausgebildete Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Trainieren Sie mit dem Ziel, überschüssige Pfunde (Fett) zu verlieren und sind durch die Vielfalt der «Gewichtsreduktions-Mythen» verunsichert? **FatEx** liefert Ihnen die Fakten für eine erfolgreiche Körperfettabnahme.

Ihr persönlicher Nutzen

Aufgrund der Testresultate erhalten Sie wissenschaftlich fundierte, individuelle Trainingsempfehlungen. Damit können Sie beim Training die Fettverbrennung maximieren. Unsere Trainingsempfehlungen beinhalten, bei welcher Herzfrequenz, Leistung, und Sauerstoffaufnahme Sie jeweils wie lange trainieren sollten, um Fett effizient abzubauen zu können und wie Sie die Fettverbrennungseinheiten in ein ganzheitliches, vernünftiges Trainings- und Ernährungskonzept einbinden können.

Die Kosten CHF 240.–

ScanEx

Die Zielsetzungen

Durch diese Messung entschlüsseln wir Ihr Körpergewicht, indem wir wissenschaftlich bestimmen, aus wie viel Fett und Muskeln Sie bestehen (absolut und relativ zueinander) und wo Sie zu viel oder zu wenig an sich tragen.

Das bieten wir Ihnen

**Dauer: 15 min (Bioelektrische Impedanzanalyse)
30 min (Zwei-Energie-Röntgenabsorptiometrie)**

- Wissenschaftlicher Test zur Bestimmung der segmentalen Körperzusammensetzung (Fett und Muskeln) mit validierten Methoden
- Auswertung inkl. Referenzvergleich und ausführliche Dokumentationsunterlagen zur Messung
- Individuelles Beratungsgespräch und Beantwortung Ihrer Fragen
- Trainingsempfehlung
- Betreuung durch ausgeb. Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Sie haben erkannt, dass weder Ihr Körpergewicht auf der Waage noch der Body Mass Index (BMI) etwas über Ihre Fett- und Muskelmasse verraten. Sie wollen überschüssige Pfunde loswerden, dabei aber sicher sein, dass es sich um Fett- und nicht Muskelmasse handelt. Ihnen ist bewusst, dass zuviel Fett an den falschen Stellen und zuwenig Muskeln ein gesundheitliches Risiko darstellen. **ScanEx** liefert Ihnen die richtigen Resultate.

Ihr persönlicher Nutzen

Die Analyse erfasst Ihre momentane Körperzusammensetzung genau und zuverlässig. Aufgrund dieser Ausgangswerte, die wir mit alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten vergleichen, zeigen wir Ihnen im Beratungsgespräch effektive, sinnvolle und nachhaltige Wege auf, um Ihre Wunschfigur zu erreichen. Im Speziellen erfahren Sie, wie Sie Fett am effizientesten und nachhaltigsten loswerden und wie Sie an Muskeln zulegen können. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, anhand von regelmässigen Wiederholungsmessungen (2- bis 3-mal pro Jahr) Ihre Trainingserfolge festzuhalten.

Die Kosten Für Bioelektrische Impedanzanalyse **CHF 60.–**
Für Zwei-Energie-Röntgenabsorptiometrie **CHF 240.–**



Bitte frankieren

exersciences gmbh
Heinrichstrasse 239
8005 Zürich



MetaEx

Die Zielsetzungen

Anhand dieser Messung bestimmen wir wissenschaftlich Ihren individuellen «Verbrennungstyp», d.h. wie viel Energie («Kalorien») Sie aufnehmen können, ohne dabei Fett anzusammeln.

Das bieten wir Ihnen

Dauer: 30 min

- Inkl. Blutdruckmessung
- Inkl. Messung des Hüft-/Taillenumfangs (fakultativ)
- Inkl. **ScanEx** (Bioelektrische Impedanzanalyse)
- Wissenschaftlicher Test (indirekte Kalorimetrie unter Ruhebedingungen)
- Auswertung und ausführliche Dokumentationsunterlagen zum Test
- Individuelles Beratungsgespräch und Beantwortung Ihrer Fragen
- Trainings- und Ernährungsempfehlung
- Betreuung durch ausgebildete Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Sie wollen überschüssige Pfunde durch gezieltes Training und richtige Ernährung loswerden, dabei aber sicher sein, dass Sie den Körper trotzdem mit einer angemessenen und vernünftigen Menge Energie versorgen? Sie wollen erfahren, bei welcher täglichen Kalorienzufuhr Sie im «Plus» oder «Minus» sind? **MetaEx** liefert Ihnen alle für den Erfolg wichtigen Informationen.

Die Kosten CHF 120.–

Ihr persönlicher Nutzen

Sie erfahren durch unsere wissenschaftliche Analyse und Beratung, wie viel Kalorien Sie Ihrem Körper pro Tag zuführen können, um eine ausgeglichene Energiebilanz zu erreichen. Sie können dadurch täglich abschätzen, ob Sie Ihr Kalorienbudget über- oder unterschritten haben. Ausgehend von Ihrem individuell ermittelten Kalorienwert zeigen wir Ihnen, welche Strategien, bestehend aus Bewegung und Ernährung, sinnvoll und realistisch sind, um Fett nachhaltig zu reduzieren und dabei die Muskeln zu erhalten, und welcher Zeithorizont dabei physiologisch betrachtet Sinn macht.

BoneEx

Die Zielsetzungen

Mit der Zwei-Energie Röntgenabsorptiometrie (DXA) bestimmen wir die Knochenflächendichte (Knochenmasse) Ihrer Lendenwirbel und beider Oberschenkelknochenhälfte. Hierbei handelt es sich um Stellen, an denen die gefährlichsten Brüche bei der Osteoporose auftreten.

Das bieten wir Ihnen

Dauer: 30 min

- Wissenschaftliche Messung der Knochenflächendichte Ihrer Lendenwirbel sowie Oberschenkelknochenhälfte
- Auswertung und ausführliche Dokumentationsunterlagen zum Test
- Individuelles Beratungsgespräch und Beantwortung Ihrer Fragen
- Betreuung durch ausgebildete Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Fühlen Sie sich manchmal nicht ganz sicher auf Ihren Beinen? Ihnen ist bewusst, dass mit zunehmendem Alter und bei zu geringer muskulärer Aktivität Probleme mit den Knochen (Osteoporose) auftreten können? Sie wollen genauer erfahren, wie es um die Gesundheit Ihrer Knochen steht und wissen, ob Ihre Knochenflächendichte nach den Bestimmungskriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) normal sind? **BoneEx** liefert Ihnen die gewünschten Antworten.

Die Kosten CHF 240.–

Ihr persönlicher Nutzen

Die von uns wissenschaftlich ermittelten Daten zu Ihrer Knochenflächendichte werden mit Referenzdaten verglichen und gemäss WHO-Richtlinien klassifiziert («normal»/«osteopenisch»/«osteoporotisch»). Im Beratungsgespräch erklären wir Ihnen die Bedeutung der Messresultate und den Zusammenhang zwischen Muskelkraft und Knochenstärke (durch Masse und Struktur bestimmt) und wie Sie Ihr Muskel-Knochen-System auf Vordermann bringen können. Zudem besteht die Möglichkeit, anhand von regelmässigen Wiederholungsmessungen (alle 1 bis 2 Jahre) den Erhalt Ihrer Knochenflächendichte im Zeitverlauf zu kontrollieren.

Kontakt

exersciences gmbh

Heinrichstrasse 239
 8005 Zürich
 Telefon 076 393 38 36
 www.exersciences.com
 info@exersciences.com

Hier werden die Tests durchgeführt: Gebäude 17, Stock M.



Anmelde-Talon

Sämtliche Tests und das persönliche Beratungsgespräch werden normalerweise an der ETH (Irchel Campus) durchgeführt. Finden Sie sich bitte zum vereinbarten Zeitpunkt in der Eingangshalle (vor dem Lift) des Gebäudes 36 ein. Sie werden dort abgeholt. Die Tests werden im Gebäude 17 (Stock M) durchgeführt.

Ich melde mich definitiv für folgendes Leistungsprogramm an (bitte ankreuzen):

- CardioEx** (CHF 240.–)
- FatEx** (CHF 240.–)
- ScanEx**
 - Impedanzanalyse (CHF 60.–)
 - Röntgenabsorptiometrie (CHF 240.–)
- MetaEx** (CHF 120.–)
- BoneEx** (CHF 240.–)

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon G: _____

Telefon P: _____

E-Mail: _____

Gewünschtes Datum: _____

Nach Eingang der Anmeldung werden wir mit Ihnen Kontakt aufnehmen. Sie können sich auch per E-Mail unter info@exersciences.com anmelden.