



AltiTrainer

**Geen enkel toestel op de markt doet beter en is meer functioneel :
hoogtetraining in de huiskamer.**

De belangstelling voor de hoogtetraining is aanzienlijk gestegen sinds enkele jaren. Uitdrukkingen zoals "Training high - sleeping high" of "Training low - sleeping high" maken voortaan deel uit van onze vocabulair. De intermitterende hoogtetraining geeft u een grote voorsprong en groeikansen in uw reeds hoge prestatieniveau. De stijging van sportprestaties, dank zij AltiTrainer, gebeurt zonder stijging van uw EPO-gehalte maar door mechanismen op het niveau van de spiercel, tot nu toe niet geëxploiteerd. AltiTrainer simuleert uw **reële hoogtetraining** bij u thuis, in uw club of bij uw begeleider.

Het zijn tevens kostbare werktuigen van preventies. Ten einde aan altijd een grotere eis te voldoen hebben wij AltiTrainer ontwikkeld, een apparaat van hypoxie dat normobar op alle configuraties antwoordt. Het is tegelijkertijd betrouwbaar, eenvoudig, economisch. Hij vraagt geen zware infrastructuur. Hij is uiterst betrouwbaar en nauwkeurig en gemakkelijk in gebruik. Voor sportlui en onderzoekers, is het een absoluut noodzakelijk instrument.

AltiTrainer200 is een apparaat dat een training in gesimuleerde hoogte toelaat terwijl u zich reëel op zeeniveau bevindt. De hoogte is zeer gemakkelijk regelbaar door een eenvoudige knop tot 5500m.

De hoeveelheid respiratorische lucht is automatisch in functie van de behoeften van de gebruiker en kan zelfs voor de grote volumes bijgestuurd (tot 200 l/mn en 400l/min voor het model "Twin")

Inleiding

In het voorjaar van 2004 ben ik gestart met passieve hoogtetrainingssessies te geven aan (top)sporters. In de eerste plaats waren het vooral professionele wielrenners die er gebruik van maakten nadien volgden enkele professionele voetballers en atleten die ook behoefte hadden om hun individuele prestaties te verbeteren.

Vooraleer men start met een sessie moet men eerst en vooral gaan bepalen wat de eigelijke doelstelling is. Wil men het recuperatieniveau verbeteren of wil men het prestatieniveau gaan verbeteren.

AltiTrainer verbetert het recuperatievermogen

Hier volstaat het om gedurende een periode van minstens 3 weken elke dag passief 1h door een masker ijlere lucht in te ademen. De zuurstofsaturatie dient te zakken tot een vaste waarde. Hierdoor is het mogelijk dat de ene sporter naar een hoogte van 2000 meter moet worden gebracht en een andere sporter naar een hoogte van 4000 meter. Men gaat een stijging veroorzaken van het hematocrietgehalte, hemoglobine en het aantal rode bloedcellen.



Doordat de zuurstofsaturatie gedurende de ganse trainingsperiode tamelijk laag moet zijn, werken wij met AltiTrainer omdat men gemakkelijk de zuurstof kan mengen met medische stikstof waardoor men heel snel de gewenste waarde bereikt. Door gewerkt te hebben met andere apparaten weet ik uit ervaring dat het niet altijd mogelijk is om bv. op dag 1 van een hoogtesessie een zuurstofsaturatie van 78% te halen. Daarom is AltiTrainer het beste apparaat.

Referentie: Lotto-Davitamon Giro en tour de france 2005; cte persoon dr. D. De Neve.



AltiTrainer verbetert het prestatievermogen

Een hoge hematocriet staat niet altijd garant tot grote prestaties. De reden hiervan is enerzijds te zoeken in de spieren. Door actieve hoogtetraining te doen gaat men de bloedvaten in de spieren vergroten waardoor er meer zuurstof naar de spieren kan worden getransporteerd. Hierdoor zal de sporter zijn prestatie langer kunnen uitoefenen op zuurstof (aeroob) niveau.

Anderzijds is het ook al bewezen dat een hoge hematocriet (+53) een rechtstreekse invloed heeft op de bloedstroom waardoor het bloed trager naar de spieren wordt getransporteerd. Hierdoor wordt de prestatie negatief beïnvloed.

Praktische toepassing actieve hoogtetraining

Het volstaat om gedurende 6 weken, 6 tot maximum 10 sessies van 30 tot maximum 40 minuten te trainen met AltiTrainer op een hoogte die vooraf individueel wordt bepaald. De hartslagfrequentie is hierbij een belangrijke parameter. Vooraleer onze sporter gaat fietsen of lopen op hoogte ondergaat hij een OmegaWave test om exact zijn conditie en fitheid van die moment te bepalen.

Ook hier scoort AltiTrainer het beste doordat de medische stikstof de zuurstofsaturatie onmiddellijk naar het gewenste niveau gaat brengen.



Met 1 toestel kan men zowel passieve als actieve hoogtettraining gaan toepassen. Deze combinatie van actieve gecombineerd met passieve hoogtettraining met de juiste zuurstofsaturatie en hartslagwaarden is zeker nodig voor een topprestatie te kunnen leveren.

Onderzoeken hebben bewezen dat men na deze periode een gemiddelde stijging van de VO2 max. heeft van 7% en een stijging van 35% voor de tijd van inspanning tot de uitputting. Deze laatste waarde ligt gemiddeld tussen de 6 en de 12 min.
Met andere woorden men kan dieper gaan tijdens een maximale inspanning!!!

AltiTrainer beschikt over een extra module de "HyperoxOne"

Men heeft nog de mogelijkheid om de Altitrainer uit te breiden met een hyperoxOne module. Dit is interessant voor sportdisciplines van 3 tot maximum 6 min. Tijdens de intervaltrainingen op de fiets en/of loopband kan men meer zuurstof aan de spieren gaan toedienen zodat men een supereffect zal bekomen van zuurstofvoorraad in de spieren. Bv. pisterenners met enorme dikke bovenbenen. Die spieren beschikken over een grote voorraad zuurstof om de inspanning te doen.

PrimeFit.be verkoopt exclusief de AltiTrainer en helpt de topsporter mee in het gebruik van zijn toestel om zijn doelstellingen te bereiken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van OmegaWave waardoor we op elk tijdstip van de dag de fitheid en conditie van onze topsporter passief kunnen meten.



AltiTrainer

Wie?	Professionele sportbeoefenaars. Ambitieuze jongeren die net dat beetje meer nodig hebben om een stap hogerop te kunnen afdwingen. Competitiesporter – recreant die zijn fysieke prestaties wil verbeteren en aan een gezonde manier aan sport wil blijven doen. De niet-sporter om zijn gezondheid te optimaliseren. De longpatiënt met een beperkte vo2max en longfunctie.		
Wanneer ?	Recuperatie (passief) in het tussenseizoen of tijdens grote rondes of wielerstages gedurende 1h dagelijks of 5d altitrainer – 2d rust gedurende 3 weken. We nemen de zuurstofsaturatiewaarde als individuele referentiewaarde.	Prestatie (actief) 7 tot 8 weken voor het grote doel, 6 tot 10 sessies van 30 tot 40 minuten waarbij we de hartslag als individuele referentiewaarde nemen.	
Wat ?	Passief: toename van het hematocrietgehalte, stijging van het hemoglobine en een stijging van het aantal rode bloedcellen.	Actief: toename van de capillaire dichtheid en mitochondrieën in de spieren waardoor de Vo2max gaat stijgen met gem. 7% en de tijd tot uitputting met 35%. M.a.w. men kan dieper gaan.	
Waarom ?	Om de prestatie nog te verbeteren door een scherpere tijd neer te zetten, men gaat sneller lopen – fietsen met een relatief lagere hartslag.	het lichaam sneller laten herstellen na zware inspanningen. En omdat het lichaam al het werk doet.	tijdsduur is beperkt en veel wetenschappelijke literatuur verkrijgbaar.
Hoe aanvragen ?	Bel nu:	0475 58 48 25	
	E-mail nu:	jefgeys@primefit.be	