



Traun, am 10. April 2015

## Presseinformation

Linz-Marathon:

### Gezieltes Training mit Vitalmonitor

**Seit Jänner bereiten sich einige Oberösterreicher gezielt mit dem Vitalmonitor – einem neu entwickelten Gerät des Trauner Startup-Unternehmens Pulse7 - auf den Linz-Marathon vor. Mit Erfolg – berichtet ihr Trainer Bernhard Schimpl. Er gibt Tipps, was man in den letzten Tagen vor dem Marathon noch tun kann, um optimale Voraussetzungen für einen guten Lauf zu schaffen.**

„Ich habe überlegt, ob ich es schaffen könnte, einen Marathon zu laufen, habe aber gezögert, das Projekt alleine durchzuziehen“, erzählt **Stefan Rauchenzauner**. Der 28jährige Maschinenbautechniker aus Weyregg am Attersee hatte schon zwei Jahre Lauftraining hinter sich und zwei Halbmarathons absolviert. Ausschlaggebend dafür, es letztlich zu wagen, war, dass er Ende Dezember ein Coaching von **Bernhard Schimpl** inklusive Vitalmonitor des Trauner Startup-Unternehmens Pulse7 gewonnen hatte. Seither trainiert er sechs Tage pro Woche. Er hatte sich das Ziel gesetzt, seinen ersten Marathon in 3:45 Stunden zu absolvieren. Vor Kurzem hat Schimpl das Ziel mit 3:30 Stunden neu definiert. „Das ist nach seinen Trainingsfortschritten realistisch“, meint er. Den Vitalmonitor hat Rauchenzauner innerhalb weniger Tage in seinen Alltag integriert – „jetzt überlege ich gar nicht mehr, ob ich messe, ich vergesse auch nie darauf!“

Auch **Tobias Hinterdorfer** hat im Dezember ein Coaching für den Linz-Marathon gewonnen. Der Bankangestellte aus Linz hat sich zum Ziel gesetzt, den Halbmarathon unter 1:50 Stunden zu schaffen. Während der letzten vier Monate hat er trotz hoher beruflicher Belastung dreimal pro Woche trainiert. Trainer Bernhard Schimpl: „Die Regeneration war aufgrund der beruflichen Belastung nicht immer so wie sie sein sollte, mit dem Vitalmonitor konnten wir das aber optimal berücksichtigen.“

### Vitalmonitor eröffnet neue Möglichkeiten

Der Vitalmonitor ist ein vom Trauner Startup Unternehmen Pulse7 entwickeltes mobiles Messgerät. Es besteht aus einem EKG Vital-Sensor Brustgurt, einer App für Smartphone oder Tablet sowie einem Webportal. Aus den EKG-Daten wird die Herzratenvariabilität ermittelt und daraus werden der aktuelle Zustand der Regeneration, der Stresszustand und das individuelle biologische Alter berechnet. Das eröffnet neue Möglichkeiten zur Trainingsoptimierung. Im Dezember 2014 hat Pulse7 ein Gewinnspiel ausgeschrieben – die Gewinner erhielten ein gezieltes Coaching für den Linz-Marathon inklusive Leistungsdiagnostik und Vitalmonitor-Messungen. Der Trainer und Sportwissenschaftler Bernhard Schimpl hat die Entwicklung des Vitalmonitors als wissenschaftlicher Leiter begleitet.

Das gezielte Training ist ausschlaggebend dafür, seine persönlichen Ziele für den Marathon zu erreichen. „Wenn man vor dem großen Tag zusätzlich ein paar Dinge beherzigt, kann man weiter dazu beitragen, die Leistung beim Marathon zu optimieren“, meint Schimpl.

### **Gut schlafen**

In der letzten Woche vor dem Marathon sollte man unbedingt auf ausreichenden guten Schlaf achten, rät Schimpl: „Wenn man in der letzten Nacht aus Nervosität und Anspannung nicht gut schlafen kann, ist das halb so schlimm, wenn man davor ausreichend Schlaf hatte.“ Über die Schlafqualität und den Regenerationsstatus geben die morgendlichen Messungen mit dem Vitalmonitor Auskunft.

### **Viel essen und trinken**

Den Körper ausreichend mit Nährstoffen und Flüssigkeit zu versorgen, um die Kohlenhydrat- und die Flüssigkeitsspeicher aufzufüllen, sei enorm wichtig. „Ausreichend Wasser trinken und auf eine ausgewogene Ernährung achten – dann ist der Körper bestens auf die außergewöhnliche Anstrengung vorbereitet“, sagt Schimpl.

### **Wenig trainieren**

Das gewohnte Training sollte man etwa zehn Tage vor dem Marathon beenden. In der letzten Woche gilt: „Dienstag und Mittwoch 30 Minuten locker laufen. Am Montag und Donnerstag pausieren. Am Freitag sollte man dann 20 Minuten in seinem Wettkampftempo laufen. Am Samstag ist wieder Pause.“

### **Letztes Abendmahl: Pasta**

„... passt gut, wenn man auf einen ausreichenden Eiweißanteil achtet, also die Nudeln mit einer ausreichenden Portion Lachs oder Fleisch kombiniert.“

Zum Frühstück am Sonntag vor dem Marathon sollte man sich nicht auf Experimente einlassen, also nichts Ungewohntes essen. „Am besten ist etwas leicht Verdauliches, wie zum Beispiel eine Marmeladesemmel. Wenn man Kaffee gewohnt ist, spricht nichts dagegen, auch am Marathontag einen zu trinken“, rät Schimpl.

### **Während des Wettkampfs...**

... sollte man an jeder Labestation die angebotenen isotonischen Drinks zu sich nehmen, um ausreichend Flüssigkeit und Energie zur Verfügung zu haben. Auf Essen könne man verzichten: „Beim Halbmarathon braucht man nichts, auch beim Marathon würde ich nur dann dazu raten, etwas zu essen, wenn man seinen Magen beruhigen muss.“ Wenn der Moment kommt, wo man glaubt, es geht nichts mehr weiter, rät Schimpl: „Das ist ganz normal, man sollte sich deshalb keinen Stress machen!“ Und seine Ziele solle man grundsätzlich mit einem NUR versehen. Also nicht: „Wasserwald – so anstrengend, und noch acht Kilometer bis ins Ziel!“ – sondern „Schon im Wasserwald – jetzt sind's **nur** mehr acht Kilometer bis ins Ziel!“

---

**Pulse7 GmbH** ist ein österreichisches innovatives Unternehmen mit Sitz in Traun. Basierend auf einer langjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit in einem Team aus Sportwissenschaftlern, Ärzten, Trainern und Athleten haben die Gründer **Martin Konrad** und **Mag. Bernhard Schimpl** den Vitalmonitor entwickelt. Vitalmonitor ermöglicht den Kunden erstmalig, ihre persönliche Vitalität punktgenau zu messen, im Zusammenhang mit ihrer Lebensführung zu verstehen und gezielt zu verbessern. Die Kunden von Vitalmonitor sind Leistungs- und Gesundheitssportler, Menschen mit Interesse an einer gesunden Lebensführung sowie Firmen mit betrieblichen Gesundheits-Vorsorge-Projekten.

Fotos honorarfrei zum download auf [www.vital-monitor.com/de/service-kontakt/presse/downloads/](http://www.vital-monitor.com/de/service-kontakt/presse/downloads/)

Rückfragen:

Mag. Susanne Sametinger

Die Kommunikationsberater

Mobil: +43 660 64 33 953

E-Mail: [public.relations@vital-monitor.com](mailto:public.relations@vital-monitor.com)