

HÖHENVORBEREITUNG BERGSPORT | TREKKING | EXPEDITIONEN



Mag. Alexander Daume

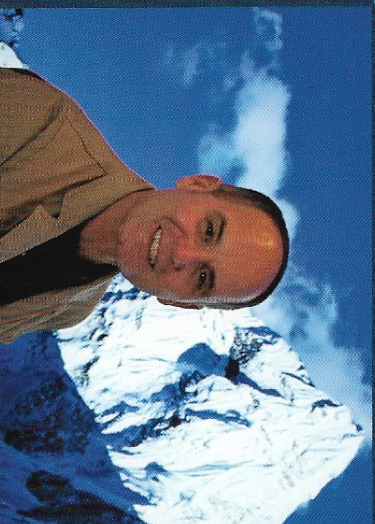
Ihr Experte für Höhentaining im Alpin-, Ausdauer-, Flug- und Tauchsport seit 1989.

Mehr als 30 Jahre praktische Erfahrung als Betreiber von Höhenzentren mit über 500.000 Test- und Trainingsstunden.



- Höhentaktische Schulung
- Tests auf Höhentauglichkeit
- Höhentaining zur Vorklimatisierung und Leistungssteigerung

- Vorbereitung auf Geschäftsreisen und Arbeitseinsätze in große Höhe
- Risikominimierung und Verbesserung der Höhenverträglichkeit



- Beratung & Training: 1010 Wien, 2500 Baden und 3400 Klosterneuburg

- Vorträge für alpine Vereine und Reiseveranstalter
- Ausbildung zum Höhentainer
- Verkauf von Höhentrainingsgeräten

HÖHENTRAINING | HYPOXIETRAINING AUSDAUER- | SPIEL- | KRAFT- | KAMPFSport



- Steigerung der Ausdauerleistung
- Verbesserung der Atemleistung und der Lungenfunktion
- Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems
- Erhöhte Sauerstofftransportkapazität
- Vermehrte Erythropoetinausschüttung (EPO)

- Beschleunigte Entstehung neuer, gesunder Mitochondrien
- Verbesserter Sympatho-Parasympathico Index
- Günstigerer Regenerationsverlauf nach Wettkämpfen
- Schnellere Genesung nach Verletzungen | Operationen und dem Overtraining Syndrome



- Beratung & Training: 1010 Wien, 2500 Baden und 3400 Klosterneuburg

- Vorträge für Sportverbände und Vereine
- Ausbildung zum Höhentainer
- Verkauf von Höhentrainingsgeräten

