



**VITALMONITOR**  
HÖR AUF DEIN HERZ

Traun, am 5. März 2015

## Pressemitteilung

### **Oberösterreichisches Startup ist offizieller Partner des ÖSV: Biathleten trainieren mit Vitalmonitor der VIITA Holding GmbH aus Traun.**

**Der Spitzenbiathlet Dominik Landertinger ist startklar für die WM im finnischen Kontiolahti. Mit im Gepäck hat er seinen Vitalmonitor, ein mobiles Messgerät, das ihm wichtige Angaben zur Trainingsoptimierung liefert. Auch viele Nachwuchssportler trainieren mit dem Vitalmonitor. Denn der Erfinder dieses innovativen Produkts ist eine junge Firma aus Oberösterreich, und die ist seit kurzem offizieller Partner des Österreichischen Skiverbandes.**

"Durch den Vitalmonitor habe ich meine Leistungs- und Regenerationsdaten stets im Blick", sagt **Dominik Landertinger**, „somit kann ich auch kurzfristig Trainingsanpassungen durchführen, die mir helfen, das optimale Setup zu finden. Eine große Hilfe ist auch die Darstellung des langfristigen Verlaufs. Dabei lässt sich die körperliche Entwicklung eindeutig ablesen. Die tägliche HRV Messung ist mittlerweile fixer Bestandteil meines Trainingsalltags, den ich mir nicht mehr wegdenken möchte."

„Die Kooperation mit dem ÖSV bedeutet für unser Unternehmen, dass wir am richtigen Weg sind. Denn nicht umsonst nutzen Spitzensportler den Vitalmonitor für ihre Trainingszwecke“, sagt **Martin Konrad**, Geschäftsführer der Pulse7 GmbH und selbst leidenschaftlicher Sportler. Sein Geschäftspartner, der Sportwissenschaftler und Trainer **Bernhard Schimpl** ergänzt: „Die Bedeutung der Herzratenvariabilität (HRV) für Sportler ist für viele noch immer neu. Ich bin davon überzeugt und die Messungen und Erfolge aus meiner Trainerpraxis bestätigen mich. Umso mehr freue ich mich über die Kooperation mit dem ÖSV, weil er ein Aushängeschild für Spitzenleistung und zahlreiche sportliche Erfolge ist.“

Der Vitalmonitor ist ein mobiles Messgerät, das aus einem EKG Vital-Sensor Brustgurt, einer App für das Mobiltelefon sowie einem Webportal besteht. Aus den EKG-Daten wird die HRV ermittelt und daraus werden der aktuelle Zustand der Regeneration, der Stresszustand und das individuelle biologische Alter berechnet. Das eröffnet neue Möglichkeiten zur Trainingsoptimierung – vor allem im Leistungssport, wo am Limit trainiert wird und jeder kleinste Wettbewerbsvorteil zählt.

## **Vitalmonitor zur Trainingsoptimierung**

„Dominik Landertinger und andere Spitzensportler nutzen den Vitalmonitor, weil er verlässliche, objektive und aussagekräftige Daten zur Trainingsoptimierung liefert. Noch viel wichtiger ist er aber für die Nachwuchssportler, denn sie können sich selbst noch nicht so gut einschätzen“, erklärt **Gerald Sonnberger**, Sportwissenschaftler und Sprecher der ÖSV-Biathleten. Wertvolle Unterstützung liefert der Vitalmonitor den Athleten auch im Hinblick auf eine optimale Vorbereitung auf den Wettkampf: „Schießen findet im Kopf statt. Man muss ruhig sein, geistige Höchstleistungen bringen. Stresslevel, Nervosität und Erfolg korrelieren und wir versuchen gezielt, den Sportlern die Nervosität zu nehmen“, so Sonnberger. Vor wichtigen Wettkämpfen werde zwar gemessen, die Daten sind aber für die Sportler selbst vorerst nicht einsehbar. „Erst nach dem Wettkampf besprechen wir dann gemeinsam die Details, um künftige Trainingserfolge sicher zu stellen“, erzählt Sonnberger.

### **Von der Idee zum Produkt**

HRV bezeichnet die Fähigkeit des Herzens, sich an veränderte Bedingungen anzupassen – sie gilt als Gesamtmaß für die organische Gesundheit. Die HRV wird aus EKG-Daten erhoben. Die HRV-Messung als Indikator für den Stresslevel und Regenerationsstatus ist im Leistungssport zwar schon seit gut zehn Jahren ein Thema, die Aussagekraft der Messungen waren jedoch nicht zufriedenstellend: Es gab nur Standgeräte, tägliche Messungen in Ruhe am Morgen sowie nach dem Training waren deshalb nicht durchführbar. Die neuen Möglichkeiten, die sich durch die flächendeckende Verbreitung von Smartphones ergaben, brachte den leidenschaftlichen Sportler Martin Konrad und den Sportwissenschaftler und Trainer Bernhard Schimpl 2010 auf die Idee, HRV-Messung für alle nutzbar zu machen. Gemeinsam mit Trainern, Ärzten und Athleten entwickelten sie den weltweit ersten vollwertigen EKG-Brustgurt und einen Algorithmus zur optimalen personenspezifischen Auswertung der Daten.

2013 war der erste Vitalmonitor am Markt und Konrad und Schimpl – mittlerweile Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter der neu gegründeten VIITA Holding - erhielten dafür den oö. Landespreis für Innovation.

Die VIITA Holding GmbH hat derzeit 12 Mitarbeiter. Die Kunden von Vitalmonitor sind Leistungs- und Gesundheitssportler, Menschen mit Interesse an einer gesunden Lebensführung sowie Firmen mit betrieblichen Gesundheits-Vorsorge-Projekten.

Foto (ÖSV, Abdruck honorarfrei): Für ÖSV-Biathlet Dominik Landertinger ist die Messung mit dem Vitalmonitor fixer Bestandteil des Trainingsalltags.