
Interpretation einer Detailanalyse

TONUS SPORTS & REHA GMBH



**MESSBARER
ERFOLG.**

MIT EASYTORQUE

30 Minuten – mehr Zeit benötigen Sie nicht, um Klarheit zu erhalten. Denn in dieser kurzen Zeitspanne misst und analysiert **EASYTORQUE** Ihre Muskelgruppen.

Das so gewonnene Bild- und Zahlenmaterial zeigt, wo man den Hebel ansetzen muss. Und dank **EASYTORQUE** können Sie auch den Gesundheitsfortschritt genau verfolgen.

So wird Therapiequalität messbar.



TONUS
SPORTS & REHA

Detailanalyse

Möchten Sie ihrem Kunden eine Betreuung bieten, die Sie von herkömmlichen Fitnessseinrichtungen und Physiotherapien unterscheiden, ist es wichtig das Training beziehungsweise ihre Therapie so anzulegen, dass eine planmäßige und systematische Realisation von Trainingsinhalten und Trainingsmethoden zur nachhaltigen Erreichung von Trainingszielen im und durch Sport gegeben ist (zum Nachlesen vgl. Hohmann, Lames & Letzelter, 2002, S. 14 f.).

Dafür ist es wichtig den muskulären Ist-Zustand Ihrer Kunden zu bestimmen. Führen Sie hierzu eine Eingangsmessung mit Hilfe des Gerätes EasyTorque durch und erfassen Sie so den aktuellen Leistungszustand für die entsprechende Messung Ihrer Kunden.

Besprechen Sie mit Ihrem Kunden die Trainings- bzw. Therapieziele und führen Sie nach vorher festgelegtem Zeitraum, der von zahlreichen Faktoren abhängig ist (u.a. Trainingsdichte, Trainingsumfang, Physische und Psychische Faktoren etc.) einen Retest durch.

Lassen Sie uns eine optimale Entwicklung in einem Fallbeispiel skizzieren. Die Werte in diesem Beispiel sind fiktiv und nur zur Orientierung aufgeführt.

Peter ist 35 Jahre alt, Beamter und mit seinem Körper unzufrieden. Er hat schon etliche Fitnessseinrichtungen getestet, jedoch ohne längerfristigen Erfolg.

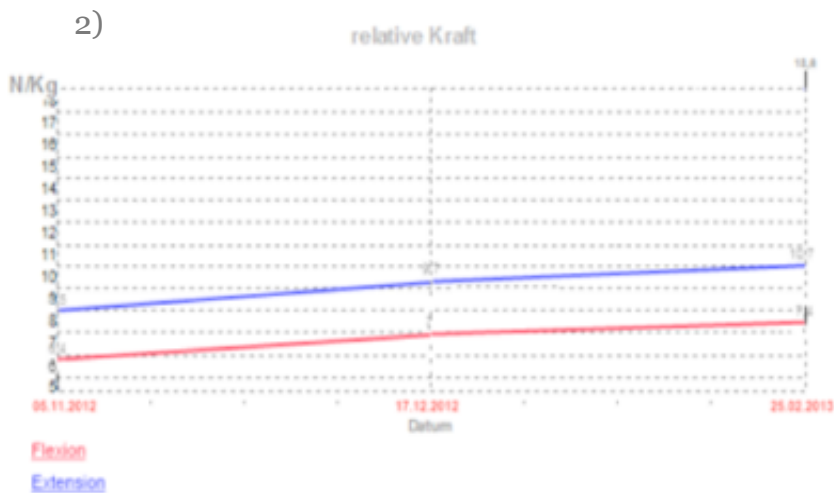
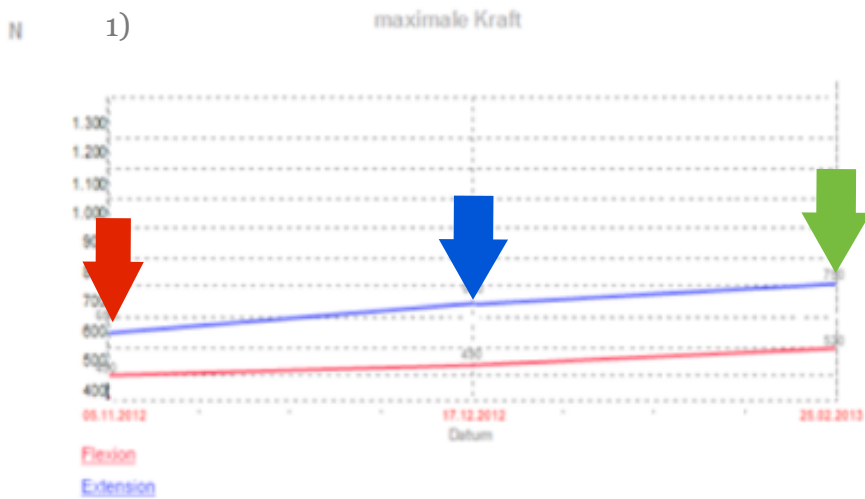
Lothar ist selbstständiger Fitnessstudiobesitzer und möchte seinen Kunden einen optimalen Einstieg mit einer längerfristigen Betreuung ermöglichen und hat sich aus diesem Grund das isometrische Maximalkraftmessgerät EasyTorque der Firma TONUS angeschafft.

In unserem Beispiel wurde Peter von seinem Trainer Lothar am 05.11.2012 zum ersten Mal gemessen. Mit Hilfe der Detailanalyse hat Lothar nun die Möglichkeit den Trainingsverlauf seines Kunden individuell zu dokumentieren.

Wie in nachfolgender Abbildung zu erkennen, wird hier die 1) maximale und die 2) relative Kraft betrachtet und mit Hilfe eines Koordinatensystems dargestellt.

Hier beschreibt die Ordinate die Kraft in N (maximale Kraft) bzw. in N/kg (relative Kraft) und die Abzisse gibt Auskunft über die verschiedenen Messzeitpunkte.

Vergleich Extension zur Flexion



Somit hatte Peter einen mittleren Kraftzuwachs von 10 N pro Woche. Dies lässt sich an dem ansteigenden Verlauf der Kurve in der Abbildung sehr schön erkennen.

Peter ist begeistert und überzeugt von Lothar und seinem Konzept.

Sein Trainingsplan wird erneut angepasst und etwas umgestellt und nach 10 Wochen vereinbart Peter erneut einen Messtermin bei seinem Trainer.

Auch hier zeigte sich, dass Peter in seiner maximalen isometrischen Kraft erneut zulegen konnte.

Die Abbildung zeigt diese Anpassung der Kraft von Peter zu Messzeitpunkt 3 (vgl. grüner Pfeil).

Dieses Fallbeispiel soll Ihnen und Ihren Kunden zeigen, wie ein optimaler Trainingsverlauf mit Hilfe des Gerätes EasyTorque dokumentiert werden kann.

Peter erreichte bei der Messung Knieextension eine isometrische Maximalkraft von 600 N (vgl. roter Pfeil).

Nachdem Lothar mit Peter dessen Trainingsziele festlegte und den Trainingsplan besprach, begann der motivierte Peter mit seinem Training.

Nach 8 Wochen wurde Peter erneut gemessen. Er erreichte bei der Messung Knieextension eine maximale isometrische Kraft von 680 N (vgl. blauer Pfeil).

Visualisieren Sie die Erfolge Ihrer Kunden und sichern Sie sich somit die Lorbeeren für Ihre erfolgreiche Arbeit. EasyTorque ist das perfekte System wenn es darum geht Kunden langfristig zu binden und für ein zielgerichtetes Training zu motivieren.

Ihr Team von TONUS