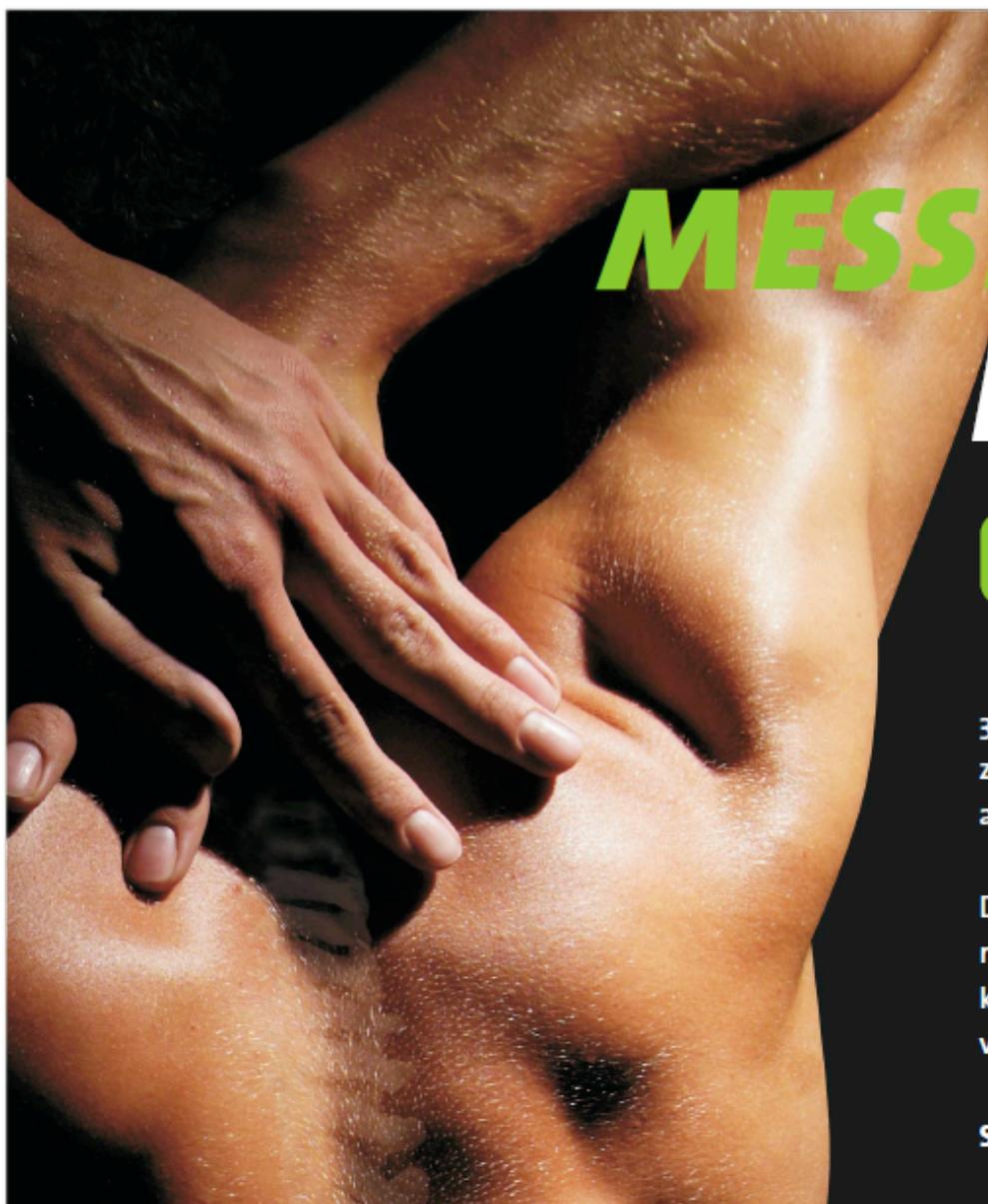

Interpretation einer Expressanalyse

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.

Expressanalyse

Die Expressanalyse ermöglicht Ihnen eine sofortige Rückmeldung an Ihren Kunden in Form einer übersichtlichen und einfachen Darstellung der Messergebnisse im Ampelsystem.

Motivieren Sie Ihre Kunden zu neuen Zielen und dokumentieren Sie die Erfolge. Ihre Kunden werden begeistert sein.

Im Folgenden soll eine mögliche Interpretation der Expressanalyse an einem Fallbeispiel erläutert werden:

Martin ist ambitionierter Ausdauersportler, arbeitet als Servicekraft in einem großen Technologieunternehmen und möchte in seiner Übergangsphase, die er jedes Jahr im Winter plant, in einem Fitnessstudio trainieren.

Nach einem ersten netten Gespräch in dem er die Trainingsziele mit seinem Trainer abgestimmt hat, soll nun die Anamnese erfolgen, die eine isometrische Maximalkraftmessung mit Hilfe des Gerätes EasyTorque beinhaltet.

Martin verneint jedoch diesen Vorschlag und möchte lieber auf eigene Faust mit seinem Training beginnen.

Nach wenigen Wochen vereinbart Martin einen erneuten Termin mit seinem Trainer und erklärt ihm, dass er seit kurzem unglaubliche Kopfschmerzen habe und dass an dem Training irgendwas nicht stimmen kann. Was ist passiert?

Der motivierte Martin trainierte, fernab von den Empfehlungen des Trainers und bestimmte die Angaben der Gewichte eigenhändig.

Möglicherweise wurde Martin durch die Wahl der zu hohen Last in seiner Position instabil, was zur Folge hatte, dass die Anforderungen an die stabilisierende Muskulatur sich aufsummierten und zu Schwierigkeiten bei der Bewältigung der maximalen Last führte.

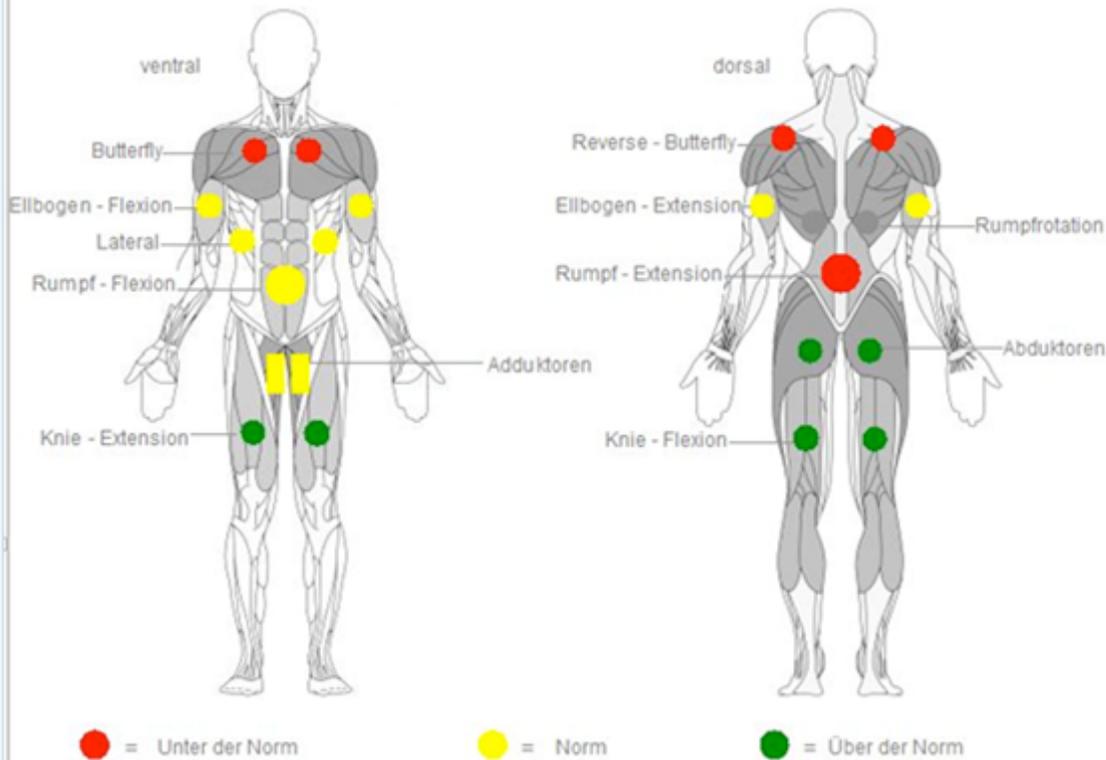
Sein Trainer erklärt ihm diesen Sachverhalt und verweist auf die Bestimmung der Ist-Zustandes in Form der isometrischen Maximalkraftmessung mit dem Gerät EasyTorque.

Bei der Betrachtung der Messergebnisse fällt sofort auf, dass bezogen auf die isometrische Maximalkraft die untere Extremität deutlich besser ausgeprägt ist als die obere.

Martin erreichte hier bei der Messung Knieflexion einen Wert, der 49,68% (vgl. roter Pfeil) über seinem Normwert liegt.

Express - Analyse

Mustermann, Martin



Datum	Messung	maximale Kraft	Normwert	Prozent vom Normwert	relative Kraft
18.02.2012	Knie - Flexion	599,00 N	400,15 N	149,68 %	7,95 N/Kg
18.02.2012	Knie - Extension	1394,98 N	800,30 N	174,31 %	18,84 N/Kg
18.01.2012	Ellbogen - Flexion	388,34 N	388,29 N	99,24 %	5,35 N/Kg
18.01.2012	Ellbogen - Extension	219,43 N	249,81 N	87,91 %	3,05 N/Kg
18.01.2012	Rumpf - Flexion	366,95 N	332,82 N	110,25 %	5,20 N/Kg
18.01.2012	Rumpf - Extension	448,83 N	582,43 N	77,06 %	2,58 N/Kg
20.01.2012	butterfly	186,01 N	305,08 N	60,97 %	2,58 N/Kg
20.01.2012	reverse - butterfly	238,58 N	332,82 N	71,68 %	3,31 N/Kg
18.01.2012	Adduktoren	521,63 N	596,30 N	87,48 %	7,24 N/Kg
18.01.2012	Abduktoren	689,45 N	564,70 N	124,29 %	9,58 N/Kg
18.01.2012	Lateral - Links	200,15 N	221,88 N	90,21 %	2,78 N/Kg
18.01.2012	Lateral - Rechts	209,25 N	221,88 N	94,31 %	2,91 N/Kg

(vgl. blauer Pfeil), der auf eine unzureichend ausgeprägte Muskulatur im unteren Rücken hinweisen könnte.

Diese neue Erkenntnis erweckt Neugierde bei Martin. Er ist von der Messung voll und ganz begeistert und beginnt seinen aktualisierten Trainingsplan. Er kann es kaum abwarten einen Retest durchzuführen um feststellen zu können inwieweit sich seine Werte verändert haben.

Anhand dieses Beispiels soll eine mögliche Interpretation einer Expressanalyse dargestellt werden. Bitte beachten Sie, dass das Beispiel konstruiert wurde und nur der Veranschaulichung dient.

Achten Sie beim Erstellen der Expressanalyse immer darauf, dass sich die Darstellung nur auf die von Ihnen zuletzt durchgeführte Messung UND gespeicherten Werte bezieht.

Wir raten Ihnen aus diesem Grund, die Messungen auszudrucken und jeweils mit Ihren Kunden zu besprechen. So haben Sie einen persönlichen Kontakt und können Ihren Kunden nach jeder Messung in Form eines Handouts mit nach Hause geben.

Der Normwert bezieht sich auf die anthropometrischen Daten, die vor der Messung erfasst wurden. Die Werte seiner oberen Extremität, insbesondere der Wert von der Messung Butterfly vorwärts und Butterfly rückwärts (vgl. grüner Pfeil) liegen hingegen deutlich unterhalb seines Normwertes.

Zudem könnte seine überwiegende, sitzende Büro-tätigkeit den Wert der Rumpfextension erklären

Denn „Wer Menschen unter persönlichen Opfern motivieren will, muß sinnvolle Ziele vermitteln und Zuversicht, daß sie erreicht werden können“ (vgl. Querulix, *1946).

Ihr Team von TONUS