

ZUSAMMENFASSUNG STUDIEN

VERBESSERN SIE MEHRERE LEISTUNGSPARAMETER IM GLEICHEN TRAINING

Master Studie, Universität Fribourg (CH), 2014

Nach nur vierwöchigem Training hat sich die Interventionsgruppe trotz kurzer Trainingseinheiten sowohl in der Laufgeschwindigkeit (Laufbandtest) wie auch in der Gleichgewichtsfähigkeit signifikant verbessert. Dieser Effekt ist deshalb besonders eindrücklich, weil die Stichprobe aus Sportstudentinnen und Sportstudenten gezogen wurde. Alle Teilnehmer also, die bereits in beiden Leistungsaspekten ein hohes Ausgangslevel mitgebracht haben. SensoPro Training verbindet dank der anspruchsvollen Standflächen, den komplexen Bewegungsvorgaben über die Videoanleitung und der individuell zu wählenden Trainingsintensität für jede und jeden den optimalen, funktionellen Trainingsreiz.

http://zeisch.de/sgstagung2014/images/abstracts/Messerli_Melanie.pdf

ZUSAMMENFASSUNG STUDIEN

EFFEKTIVE TRAININGSREIZE SETZEN - OHNE ÜBERBELASTUNG

Bachelor Studie, Berner Fachhochschule – Studiengang Physiotherapie, 2015

Eine EMG Single Case Untersuchung der Oberschenkelmuskulatur während den Standardübungen Kniebeuge (Squat) und Ausfallschritt (Lunge) konnte zeigen, dass die Muskelaktivierung ausschliesslich aufgrund des labilen Untergrunds des SensoPro Trainers deutlich höher ausfällt als dies auf harter Unterlage der Fall ist. Für die Praxis lässt sich daraus ableiten, dass sowohl im präventiven Aufbautraining wie auch im Rehabilitationsprozess früher hohe Muskelreize bei niedriger Gelenksbelastung erzielt werden können. SensoPro Training bringt Kunden ohne Umwege ans Ziel und Patienten werden schneller ihr gewohntes Wohlbefinden und Leistungsvermögen zurückerlangen.

https://www.gesundheit.bfh.ch/uploads/tx_frppublikationen/PHY12BE_M86_BT_1415_furrer_gasser_PO.pdf

ZUSAMMENFASSUNG STUDIEN

GLEICHGEWICHTSTRAINING FÜR ALLE ZIELGRUPPEN

Felduntersuchung, Medwell – Medical Wellness Center, Thun (CH), 2015

Dank vierwöchigem Ergänzungstraining auf dem SensoPro Trainer verbesserte die 57-köpfige Stichprobe ihr statisches Gleichgewicht um über 20% und gleichzeitig die Gleichgewichtsfähigkeit unter dynamischer Bedingung um über 10%. Die Gleichgewichtsfähigkeit wurde anhand von standardisierten Tests auf dem PosturomedTM vor und nach der Interventionsphase geprüft. Die grosse Streuung der Probanden hinsichtlich Alter (48.0 +/- 26 Jahre) und Körpergewicht (68.6 +/- 25.7 Kg) zeigt deutlich, dass die Einsatzmöglichkeiten nicht auf spezifische Nutzergruppen beschränkt sind. Die Nutzung des Gerätes wird durch keinerlei Manipulationen infolge Grössen- oder Gewichtsunterschiede zwischen zwei aufeinanderfolgenden Trainierenden gestört. Dies bedeutet für den Therapeuten optimale Effizienz in seinem Therapieplan und für das autonome Training von Kundinnen und Kunden eine optimale Auslastung des Gerätes und somit der Investition.

Weiter Informationen unter: www.medwell.ch

Kontakt: Dieter Neeser, Leiter Physiotherapie und Studienverantwortlicher