
Trainieren Sie gesund!



Balance

Physiotherapeutisches Institut

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Rehabilitation/MTT
- Medical Training



Körperliche Aktivität der Gesamtbevölkerung

So bewegt sich die Schweiz:

2-10%
Fitness



20-30%
Freizeit



3-5%
Reha-
Medizin



55-75%
Nicht-Aktive

Erläuterung Grafik

- **3-5%** der Bevölkerung repräsentieren den Krankenstand in der Schweiz
 - Im Bereich **Fitness** können gestützt durch Kommunikationsmaßnahmen bis zu höchstens **10%** der Bevölkerung für diese Art von Training gewonnen werden. Die Reaktionsrate auf klassische Fitnessangebote liegt bei durchschnittlich 8,4% und 6,9% in Europa (Deloitte 2008)
 - Die Rate der **Freizeitsportler** beträgt **20-30%**, diese Personen treiben mind. 1x pro Woche Sport. Dem Training liegt keine genaue Trainingsplanung zugrunde
 - Den größten Teil der Bevölkerung machen die „**Nicht-Aktiven**“ aus mit **55-75%**, diese Gruppe hat erhöhten Bedarf an Bewegung findet aber kein passendes Angebot auf dem Markt
-

Name, Vorname		Trainingsplan		vom Fachpersonal ausfüllen vom Kunden / Patienten ausfüllen																			
Persönliche Angaben		Zielsetzung		Besonderheiten																			
Nr. Pflege-Nr. Code-Nr. Letzte Analyse Tester Nächste Analyse am				Anstrengungsempfinden <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 45%;">> 10 Wh</td> <td style="width: 50%;">sehr, sehr leicht</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>6 - 10 Wh</td> <td>sehr leicht</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>3 - 5 Wh</td> <td>etwas anstrengend</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>1 - 2 Wh</td> <td>anstrengend</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>0 Wh</td> <td>sehr anstrengend</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td colspan="2">Wiederholungsanzahl nicht geschafft</td> </tr> </table>		1	> 10 Wh	sehr, sehr leicht	2	6 - 10 Wh	sehr leicht	3	3 - 5 Wh	etwas anstrengend	4	1 - 2 Wh	anstrengend	5	0 Wh	sehr anstrengend	6	Wiederholungsanzahl nicht geschafft	
1	> 10 Wh	sehr, sehr leicht																					
2	6 - 10 Wh	sehr leicht																					
3	3 - 5 Wh	etwas anstrengend																					
4	1 - 2 Wh	anstrengend																					
5	0 Wh	sehr anstrengend																					
6	Wiederholungsanzahl nicht geschafft																						
Trainingsübersicht																							
Trainingsgeräten	TE 1	TE 2	TE 3	TE 4	TE 5	TE 6	TE 7	TE 8	TE 9	TE 10	TE 11	TE 12	TE 13	TE 14	TE 15	TE 16	TE 17	TE 18	TE 19	TE 20	TE 21	TE 22	
Dehnung																							
Gelenke																							
Geräte																							
Karte																							

Aufwärmprogramm - HKL

Fahrradgerätee	Gerät
Zeit in Minuten	Zeit in Minuten
Puls	Puls
Widerstand	Widerstand

Funktionsgymnastik

Aufholung A	am heben 6 2 x 10 Wiederholungen
F 4	

Dehnung

Aufholung A 2 x 30	am heben 6
D 22	

© 2005 Dr. Dietrich - www.apo-thera.net

Eingangsanalyse

-  Filterfunktion:
Sind Sie sportgesund?
 -  Feststellen Ihres
Gesundheitszustandes
durch Befragung und
Testung
 -  Ausschluss von
Risikofaktoren, um Sie
sicher durch Ihr Training
zu leiten
 -  Erarbeiten Ihrer
individuellen und
sinnvollen Trainingsziele,
um Sie optimal zu betreuen
-

Ablauf Eingangsanalyse

Analyse von Ziel und Zustand

Warum?

- Ausschluss von Risikofaktoren
- Trainingsinhalte und Betreuungsformen werden auf Ihre Ziele und Voraussetzungen angepasst

Wie?

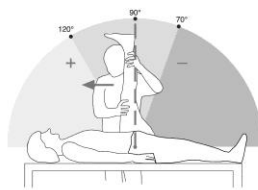
- Die Testauswahl richtet sich nach Ihrer persönlichen Zielsetzung



- Befragung
- Zieldefinition
- Passive Tests



- Herz-Kreislauftest/
Aufwärmen



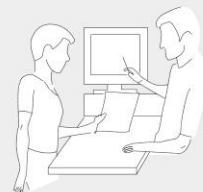
- Beweglichkeitstest/
Muskelfunktionstests



- Test von Kraft,
Kraftverhältnissen
und Belastbarkeit



- Entlastung



- Auswertung/Empfehlung
- Zielanpassung: Trainings-
bzw. Therapieplanung

Bitte bringen Sie zur Analyse Handtuch und Turnschuhe mit!

Analyseauswertung

Eingangsanalyse Datum: 07.10.2005 (AI)
Retest Datum: 19.01.2006 (AII)
Folgeanalyse Datum: 10.04.2006 (AIII)

Name, Vorname Muster, Martin
Geburtsdatum 13.06.1945
ID 1
Straße Musterstraße 8
PLZ / Wohnort 22222 Musterstadt
Bemerkungen: Keine

Telefon
Krankenkasse
Tätigkeit
Arzt
Therapeut

040 - 00 00 00
BKK Muster
Mustermacher
Dr. Mustermann
Martina Musterfrau

Analyse I 07.10.2005

Tester: Muster, Tester

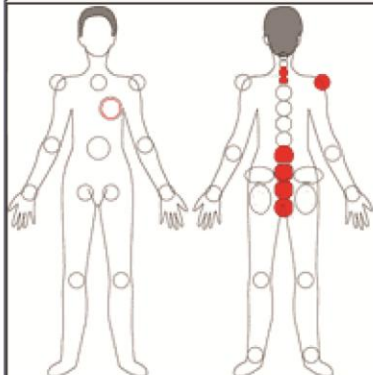
Größe: 182cm, Gewicht: 78kg

Ziel: Ich möchte meine ständigen Rückenschmerzen loswerden

erreicht bis: 31.12.2003

weitere Ziele: Verbesserung der allgemeinen Fitness, Gewichtsreduktion

Bemerkungen: Test Analyse



Beschwerden A I

1. HWS/Nacken Verspannungen S=4 2. rechte Schulter nach längerem arbeiten am Computer S=8 3. Schmerzen im Rücken L3-L4 4. Schmerzen im Bereich L5-S1 S=5

Allgemeines Wohlbefinden



Analyse II 19.01.2006

Tester: Muster, Tester,

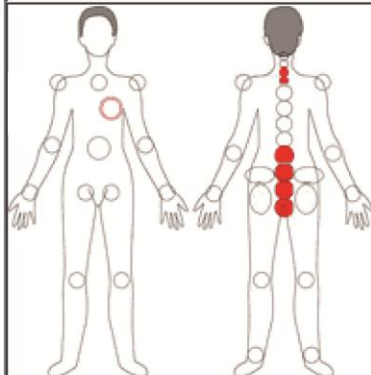
Größe: 182cm, Gewicht: 75kg

Ziel: siehe Eingangsanalyse

erreicht bis: 31.12.2003

weitere Ziele: Verbesserung der allgemeinen Fitness, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Hypertrophie

Bemerkungen: Keine



Beschwerden A II

1. HWS/Nacken Verspannungen S=3 2. Schmerzen im Rücken L3-L4 S=4 3. Schmerzen im Bereich L5-S1 S=4

Schmerzempfinden



Analyse III 10.04.2006

Tester: Muster, Tester

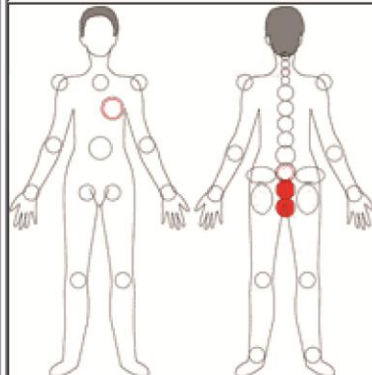
Größe: 182cm, Gewicht: 72kg

Ziel: siehe Eingangsanalyse

erreicht bis: 31.12.2003

weitere Ziele: Verbesserung der allgemeinen Fitness, Muskelaufbau, Hypertrophie, Ausdauertraining / Herz-Kreislauf-Training

Bemerkungen: Keine



Beschwerden A III

1. Schmerzen im Bereich L5-S1 S=1

subjektiver Trainingszustand



Analyseauswertung

Eingangsanalyse
Retest
Folgeanalyse

Datum: 07.10.2005 (AI)
Datum: 19.01.2006 (AII)
Datum: 10.04.2006 (AIII)

Gewicht: 78
Gewicht: 75
Gewicht: 72

Name, Vorname Muster, Martin
ID 1

BMI			Fett %		
	AI	23,5		AI	25
	AII	22,6		AII	23
	AIII	21,7		AIII	20
Stress- empf. Ber.			Stress- empf. Priv.		
	AI	7		AI	4
	AII	4		AII	2
	AIII	1		AIII	1
H20 %			Blutdruck systolisch		
	AI	60		AI	140
	AII	63		AII	120
	AIII	60		AIII	
Ruhepuls			Blutdruck diastolisch		
	AI	82		AI	100
	AII	68		AII	80
	AIII	65		AIII	
Cardioscan Stressw. %			PWC 130		
	AI	46		AI	1,5
	AII	30		AII	1,9
	AIII	15		AIII	2,5
PWC 150			PWC 170		
	AI	2,1		AI	2,3
	AII	2,5		AII	2,9
	AIII	3,0		AIII	3,5
PWC RPE (subj. AE)			Pulsdiff.		
	AI	16		AI	25
	AII	14		AII	35
	AIII	13		AIII	55

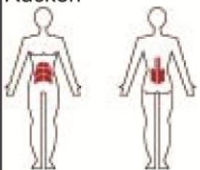
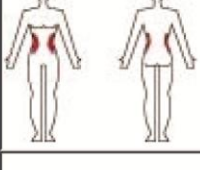
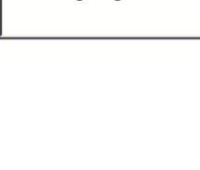
Analyseauswertung

Eingangsanalyse
Retest
Folgeanalyse

Datum: 07.10.2005 (AI)
Datum: 19.01.2006 (AII)
Datum: 10.04.2006 (AIII)

Gewicht: 78
Gewicht: 75
Gewicht: 72

Name, Vorname Muster, Martin
ID 1

Muskelgruppe	isometr. Max. Kraft	Veränderung in %	Dyn. Leist- ung	Kraftverhältnisse
Rücken 	AI 98 Nm AII 191 Nm AIII 303 Nm	N/A 94,90% 58,64%		Bauch stärken Rücken stärken 0,35 0,95  0,40 0,54 0,58
Bauch 	AI 39 Nm AII 103 Nm AIII 177 Nm	N/A 164,10% 71,84%		Norm: 0,65
Drehung nach rechts 	AI 45 Nm AII 98 Nm AIII 147 Nm	N/A 117,78% 50,00%		Links stärken Rechts stärken 0,4 1,6  1,03 1,01 1,44
Drehung nach links 	AI 65 Nm AII 101 Nm AIII 149 Nm	N/A 55,38% 47,52%		Norm: 1
Seitneigung nach rechts 	AI 59 Nm AII 122 Nm AIII 195 Nm	N/A 106,78% 59,84%		Links stärken Rechts stärken 0,4 1,6  1,01 1,00 1,17
Seitneigung nach links 	AI 69 Nm AII 123 Nm AIII 195 Nm	N/A 78,26% 58,54%		Norm: 1

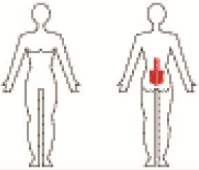
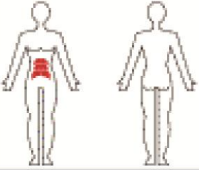
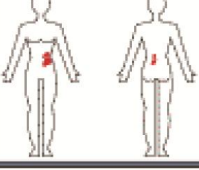
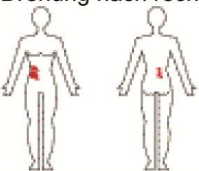
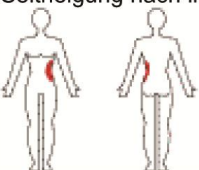
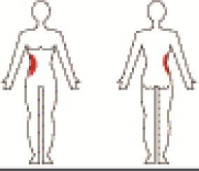
Analyseauswertung

Eingangsanalyse
Retest
Folgeanalyse

Datum: 07.10.2005 (AI)
Datum: 19.01.2006 (AII)
Datum: 10.04.2006 (AIII)

Gewicht: 78
Gewicht: 75
Gewicht: 72

Name, Vorname Muster, Martin
ID 1

Muskelgruppe	isometr. Max. Kraft	Kraft im Vergleich
Ruecken 	AI 98 Nm AII 191 Nm AIII 303 Nm	0% 200% 41% 84% 139%
Bauch 	AI 39 Nm AII 103 Nm AIII 177 Nm	0% 200% 25% 70% 125%
Drehung nach links 	AI 65 Nm AII 101 Nm AIII 149 Nm	0% 200% 54% 87% 134%
Drehung nach rechts 	AI 45 Nm AII 98 Nm AIII 147 Nm	0% 200% 37% 84% 132%
Seitneigung nach links 	AI 69 Nm AII 123 Nm AIII 195 Nm	0% 200% 40% 74% 123%
Seitneigung nach rechts 	AI 59 Nm AII 122 Nm AIII 195 Nm	0% 200% 34% 74% 123%

Quelle der Referenzwerte: A. Denner - Muskuläre Profile der Wirbelsäule, Springer Verlag 1997

Betreuungskonzepte

Das Ergebnis der Analyse...



... ist wie ein gesundes
Mittagsmenü.

Wir betreuen Sie langfristig
und nachhaltig.

Mit Spaß in terminierten
1:3, 1:6 oder 1:8 Gruppen
fachmännisch betreut trainieren.

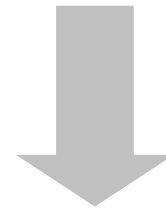


Softwaregestütztes Training



Ihre Trainingsdaten werden vom PC
auf einem Chip-Ei gespeichert,...

...Sie gehen mit Ihrem
Chip-Ei an die für Sie
vorgesehenen Geräte,...



...Ihre Trainingsdaten werden über das
Chip-Ei auf dem Gerätebildschirm
angezeigt.

Ihr Nutzen

-  Gesteigerte Lebensqualität durch gesundes Training
 -  Risikofreies Training an medizinischen Geräten betreut durch Fachkräfte
 -  Erreichte Trainingsziele sichtbar gemacht durch einen Vorher-Nachher Vergleich mit Hilfe der Software
 -  Erreichte Trainingsziele trotz geringem Zeitaufwand durch maßgeschneiderte Trainingsprogramme
 -  Regelmäßig absolvierte Einheiten durch terminiertes Training ohne Wartezeiten
-