

TORSO CHECK

Messdatum: 08.04.08



Auswertung

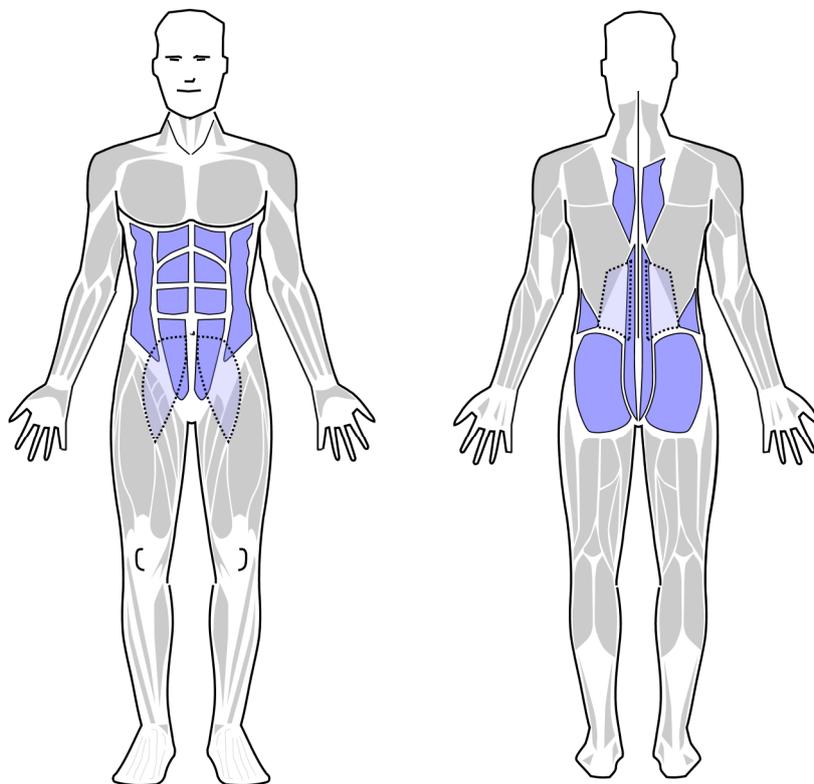
Seite 1 von 5

Name : CHECK TORSO

Geburtsdatum : Dienstag, 1. Januar 1980

Größe : 1,80 m

Gewicht : 72,0 kg



Diagnose- und Meßsystem der Rumpfmuskulatur

Entwickelt von

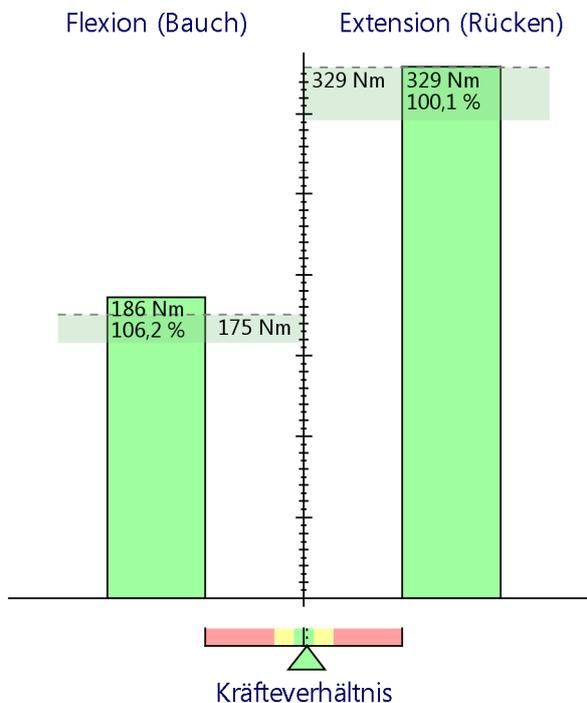
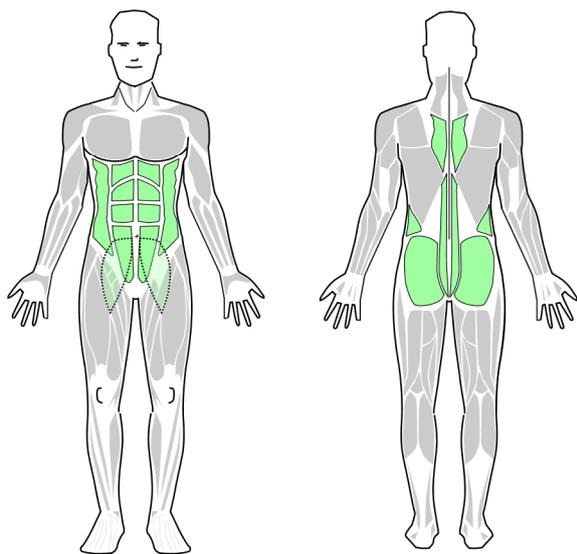
Dietmar Schmidtbleicher

Prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher

Institut für Sportwissenschaften
der Universität Frankfurt

CHECK TORSO (28 Jahre - 1,80 m - 72,0 kg)

Extension / Flexion



Sie haben bei Extension (Rücken) ein Ungleichgewicht von 2,9 %.

Niveau 7 von 7

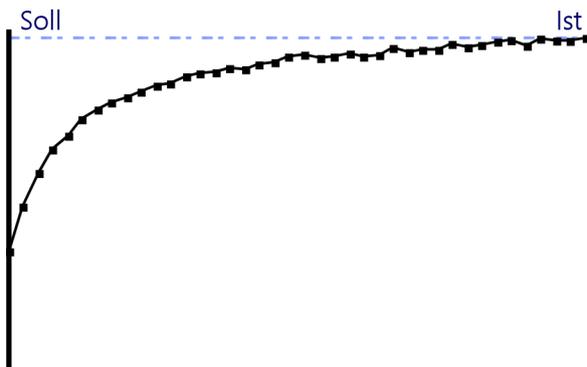
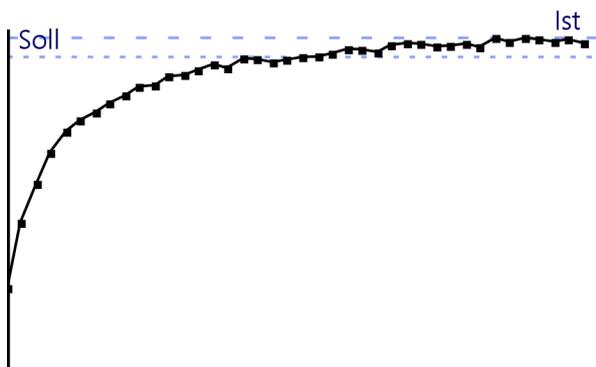
Machen Sie weiter wie bisher! Sowohl ihr Kraftniveau als auch der Vergleich der getesteten Muskelgruppen bedeutet für Sie, dass ein erhaltendes Training in der ERGO-FIT TORSO LINE weiterhin Beschwerdefreiheit und stabile Rückengesundheit garantiert.

Flexion (Bauch)

Soll	175 Nm	100,0 %
Ist	186 Nm	106,2 %
Differenz	+11 Nm	+6,2 %

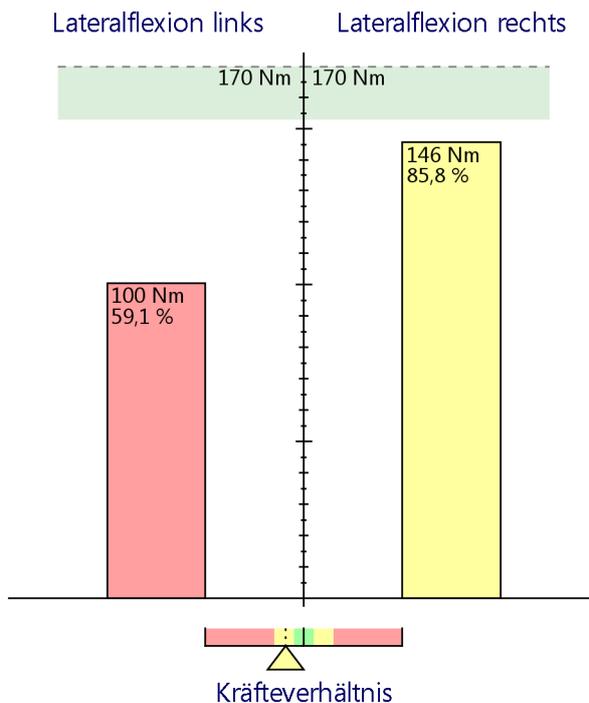
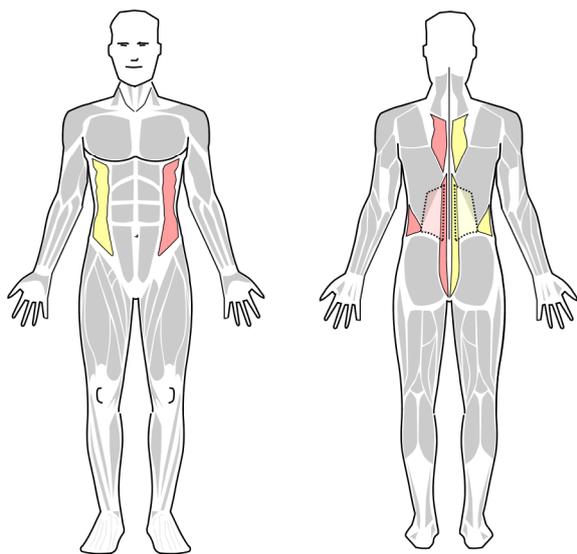
Extension (Rücken)

Soll	329 Nm	100,0 %
Ist	329 Nm	100,1 %
Differenz	+0 Nm	+0,1 %



CHECK TORSO (28 Jahre - 1,80 m - 72,0 kg)

Lateralflexion



Sie haben bei Lateralflexion links ein Ungleichgewicht von 18,5 %.

Niveau 4 von 7

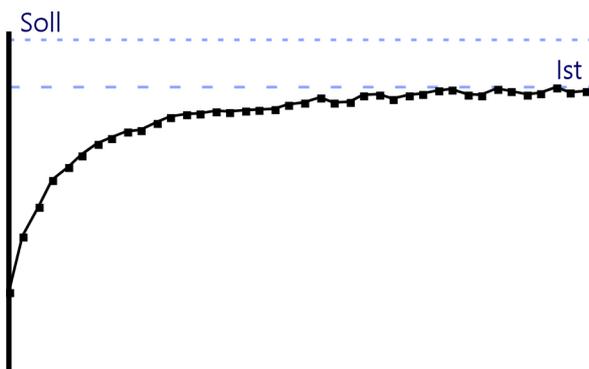
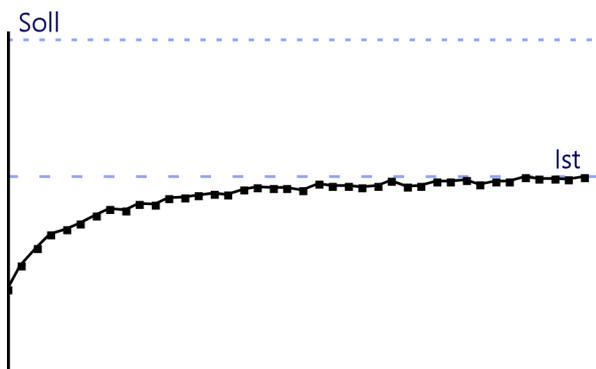
Der richtige Zeitpunkt für mehr Stabilität zu sorgen! Sie liegen in puncto Kraft deutlich und zugleich in der muskulären Rechts-Links-Balance leicht unter Ihrem Sollwert. Ihr Trainingsprogramm in der ERGO-FIT TORSO LINE sollte beide Aspekte gezielt gewichten. Sie senken langfristig das Risiko Haltungsschäden und Rückenbeschwerden davonzutragen.

Lateralflexion links

Soll	170 Nm	100,0 %
Ist	100 Nm	59,1 %
Differenz	-70 Nm	-40,9 %

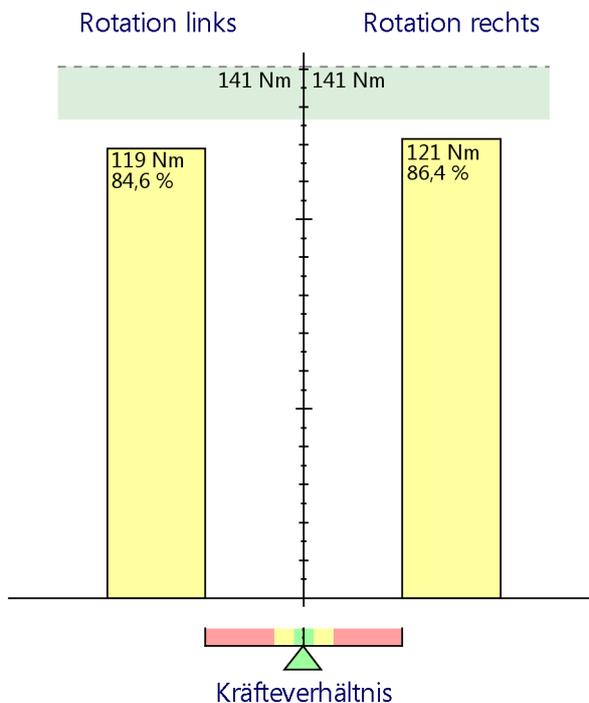
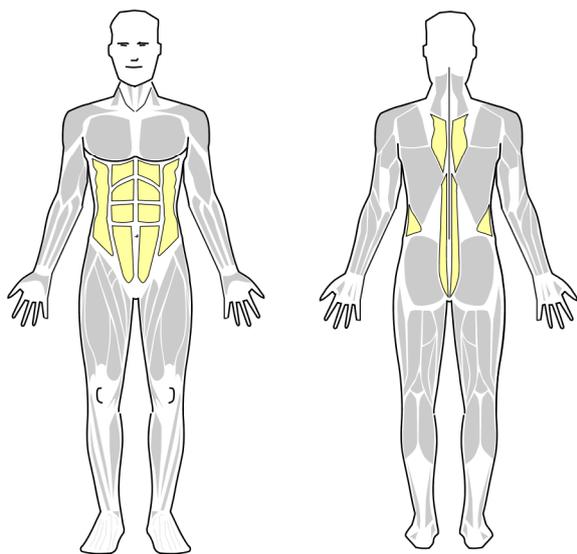
Lateralflexion rechts

Soll	170 Nm	100,0 %
Ist	146 Nm	85,8 %
Differenz	-24 Nm	-14,2 %



CHECK TORSO (28 Jahre - 1,80 m - 72,0 kg)

Rotation



Sie haben bei Rotation links ein Ungleichgewicht von 1,1 %.

Niveau 6 von 7

Optimale Balance! Sie sollten insgesamt ein dosiertes Kräftigungsprogramm in der ERGO-FIT TORSO LINE durchführen, um Ihr „seitliches“ Kraftniveau leicht anzuheben. Aufgrund des idealen Gleichgewichts Ihrer getesteten Muskelgruppen sind zügige Erfolge wahrscheinlich und danach ein langfristig erhaltendes Training sinnvoll.

Rotation links

Soll	141 Nm	100,0 %
Ist	119 Nm	84,6 %
Differenz	-22 Nm	-15,4 %

Rotation rechts

Soll	141 Nm	100,0 %
Ist	121 Nm	86,4 %
Differenz	-19 Nm	-13,6 %

