

# CON-TREX

BIOMECHANICAL TEST- AND TRAINING SYSTEMS

## CON-TREX Leg Press bei Kraftdiagnostik

Bei allen Sportarten, in denen die untere Extremität mehrgelenkig, -aussagekräftig und reproduzierbar getestet werden soll, kann dies nur an einer CON-TREX - LP erfolgen. (ein Multijoint System kann den Kräften der Leistungssportler nicht standhalten) Hierbei interessiert hier die Kraftentwicklung der gesamten beteiligten Muskulatur und nicht die Kraft einzelner Muskeln.

Grundsätzlich ist die CON-TREX LP für alle Sportarten geeignet, die eine Sprung- oder Laufbewegung zu Grunde legen. Z.B. Schwimmen (Startsprung, Wende, beidbeinige Messung, oder bei Schrittstart einbeinig) Skisprung (beidbeinig) Leichtathletik, Anschieber im Bob (alternierend oder einbeinig) Mannschaftssportarten, wie Handball, Fussball, Volleyball und Basketball zur Testung der Sprungkraft (beidbeinig oder einbeinig je nach Bedarf in der Sportart) Fussball, Cricket und Rugby (alternierend) und viele andere...



Bei allen getesteten Athleten kann an der CON-TREX LP ein Biofeedbacktraining oder ein computerkontrolliertes Krafttraining absolviert werden. (Dies ist effektiver als an herkömmlichen Krafttrainingsgeräten, da der Belastung im „Isokinetik Modus“ nicht ausgewichen werden kann und somit durch Schwung Schwächen nicht ausgeglichen werden können.) Durch die Freistellung der Fussstützen (instabil) ist ein sensomotorisches Training für die untere Extremität möglich, da der Sportler durch die „freie“ Bewegung das Knie und Sprunggelenk selbständig stabilisieren muss. (dies kann z.B. bei einer funktionellen Instabilität des Sprunggelenks eingesetzt werden.)

### Weitere Vorteile der CON-TREX LP in der Leistungsdiagnostik

- Kraftvergleich rechtes Bein linkes Bein
- Analyse der Kraftentwicklung über den gesamten Bewegungsverlauf
- Schwerkraftneutrales Bewegen
- Biofeedback
- Minimale Fortschritte sind dokumentiert (Motivation des Sportlers)
- Langzeitvergleiche
- Mit dem CON-TREX „Isokinetic Ballistic Mode“ kann der Sportler mit höheren Geschwindigkeiten trainiert, - respektive getestet werden

return to performance