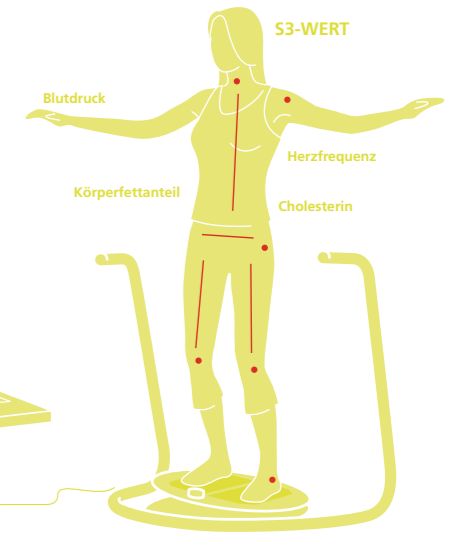




DER S3-CHECK

Jeder Mensch hat einen individuellen Koordinationswert. Der wissenschaftlich anerkannte S3-Check ermittelt den persönlichen S3-Wert durch die Analyse der drei S – Symmetrie, Stabilität und Sensomotorik.



Der S3-Wert ist so wichtig wie Herzfrequenz und Blutdruck

Die Körperstabilität ist die Grundvoraussetzung für eine gute Koordination, für die aktive Kontrolle von Haltung und Bewegungen. Der S3-Wert sagt aus, wie gut das Body Teamwork® ist, die Herzfrequenz macht eine Angabe über die Ausdauer, die Maximalkraft steht als Wert für die Kraft.

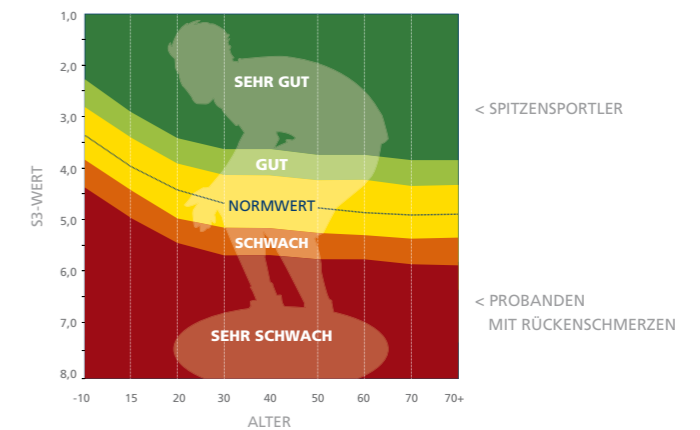
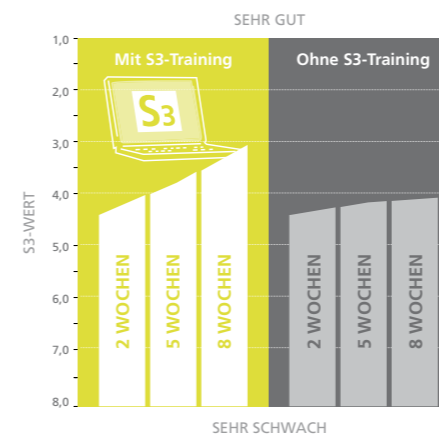
Wertvoller Informant – der S3-Wert

Normwerte, erhoben an mehr als 5000 Personen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, erlauben bei Messungen mit dem S3-Check* einen interindividuellen Vergleich der Messergebnisse der 8- bis 70-Jährigen und damit erstmals objektive Aussagen über Körperstabilität, sensomotorische Regulationsfähigkeit und funktionale Bewegungssymmetrie. Diese stetig wachsende Normdatenbank ermöglicht, was bisher nur Ausdauertests leisteten: eine differenzierte Bewertung des S3-Wertes als Gesundheits- und Fitnessfaktor, eine Einstufung des Koordinationsvermögens sowie eine individuelle Trainingsempfehlung.

*Der S3-Check wurde als normiertes Standardwerkzeug zur Früherkennung von möglichen Defiziten am Bewegungsapparat mit Methoden aus der orthopädischen Befunderhebung sowie der präventiv-medizinischen und sportmotorischen Leistungsdiagnostik entwickelt.

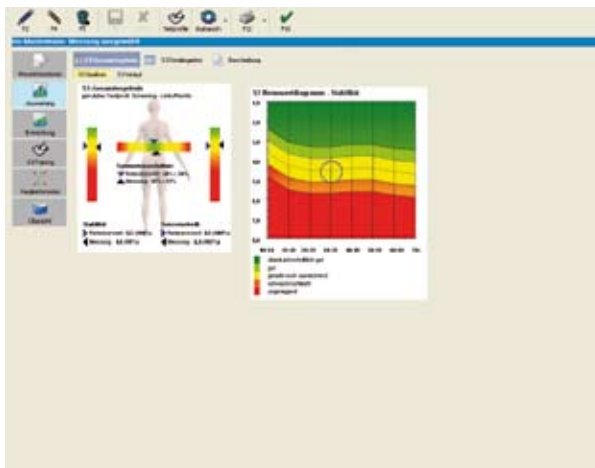
Studien beweisen:

Besser mit persönlicher S3-Check Trainingsempfehlung: Schon nach einer 4-wöchigen Trainingsphase – 2 x wöchentlich 15 Minuten MFT Training – zeigt sich eine deutliche Verbesserung der Körperstabilität und der sensomotorischen Regulationsfähigkeit.



Der Einsatz des MFT S3-Körperstabilitätstests als Möglichkeit einer gerätgestützten Balanceanalyse, Krusis et al., 2006

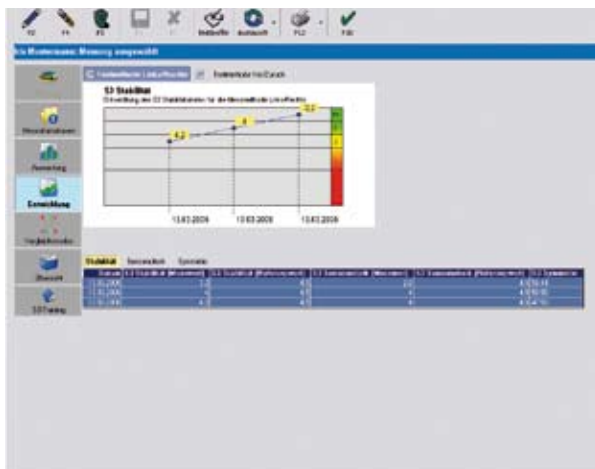
S3-Check – Körperkoordinationsstest für die Therapie- und Trainingsplanung, Raschner, Platzer u. Lemberg, 2007



S3-Testergebnis



Verlaufskontrolle



Trainings- und Therapieerfolgskontrolle



Trainingsprogramm

In nur 30 Sekunden ein aussagekräftiges Ergebnis

Spezielle Sensoren registrieren kleinste Bewegungen auf der Standfläche: Die Messplatte ist über eine USB-Schnittstelle mit einem Computer verbunden. Die Testperson versucht durch gut koordinierte Ausgleichsbewegungen das Gleichgewicht über eine vordefinierte Zeitspanne zu halten. Ein Neigungssensor erfasst die Bewegungen der Standfläche und errechnet nachfolgend den Stabilisations- und Sensomotorik-Index. Bewegungsabweichungen von der Plattenmitte werden im Symmetrie-Index ausgedrückt.

Gezielte, softwaregestützte* Trainingsplanerstellung

Steht der Wert, steht das Training. Ausgangsmessungen beim S3-Check sorgen für die erforderliche Strukturqualität, das individualisierte Training auf den Discs sichert die sich anschließende Prozessqualität, Wiederholungsmessungen mittels S3-Check liefern die Ergebnisqualität. Die attraktive „Verpackung“ der Trainingsphilosophie in hochwertige Geräte – das Markenzeichen der Fitnessbranche – erhöht den Motivationsfaktor.

*Die kompatible Software kommuniziert mit Thedex und HL7 und hat daher Schnittstellen zu Theorg, Boris, Centerkom, KS Software, Hector, S+T, Magic Line, M.A.C., GDT, HL7, PlusOne; Verknüpfungen zu EuroFitnessProfil, UniqaFitness Profil, Dr. Wolff Back-Check und Spine-Check-Mouse, Firma Idiag-MediMouse.