

Titel: Das neue Fitnessgerät SensoProTrainer® (SPT): Effekte einer rund vierwöchigen Trainingsintervention bezüglich der koordinativen Fähigkeit „Gleichgewicht“.

Autoren: Neeser Dieter, Sportphysiotherapeut, Physiotherapie Medwell, Schweiz
Andreas Barmettler, Bachelor of Science FHO und stud. Master of Arts in Betriebswirtschaftslehre

Einleitung:

Die Fähigkeit, das Gleichgewicht in unterschiedlichen Körperpositionen aufrecht zu erhalten, bzw. bei Körperverschiebungen wieder herzustellen, hat eine grundlegende Bedeutung in allen Bereichen des täglichen Lebens. Die hier aufgeführte Studie untersuchte die Effekte eines rund vierwöchigen Trainings mit dem SPT auf das statische und dynamische Gleichgewicht.

Methoden:

Insgesamt 57 sportlich aktive Probandinnen und Probanden (48.0 ± 26 Jahre; 170.0 ± 18 cm; 68.6 ± 25.7 kg) wurden getestet.

In Prä- und Post-Tests wurde das Gleichgewicht statisch und ungestört (Tandem- und Einbeinstand) und dynamisch ungestört (Wechselsprünge) auf der instabilen Unterstützungsfläche des Posturomeds™ evaluiert. Nach den Prä-Tests bewältigten die Probandinnen und Probanden über rund vier Wochen, zusätzlich zu ihren üblichen Trainingseinheiten, ein Training auf dem SPT (zweimal pro Woche für 20 Minuten), das sowohl Gleichgewichts- als auch Ausdauerübungen beinhaltete. Die ursprünglichen Gewohnheiten der Probandinnen und Probanden bezüglich Bewegung und Ernährung wurden in dieser Zeit nicht verändert. Nach rund vier Wochen wurden alle Probandinnen und Probanden erneut getestet (Post-Test). Die Post-Testwerte wurden mit den jeweiligen Werten der Prä-Testung verglichen.

Resultate:

Für die statistische Analyse wurde die Technik eines 'Zweistichproben-t-Test für abhängige Stichproben' angewendet. Dabei zeigte sich, dass die Probandinnen und Probanden nach rund vier Wochen Training mit dem SPT eine durchschnittliche Verbesserung von total 23.7% erzielten ($p < 0.0001$).

Die Verbesserung bei den statischen Messungen betrug im Mittel 22.7% ($p < 0.001$). Bei der dynamischen Messung wurde eine Verbesserung von 10.1% gemessen ($p = 0.028$).

Diskussion/Konklusion:

Das neue Fitnessgerät SensoProTrainer® (SPT) verbessert die koordinative Fähigkeit „Gleichgewicht“ und dies auf eine gelenkschonende Art und Weise und spricht durch seine Vielfältigkeit Trainingsanfänger als auch –fortgeschrittene, in jeder Altersstufe und mit allen Zielvorgaben an.