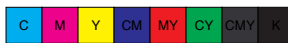
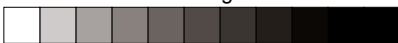


myotest

performance measuring system

LEISTUNG - KRAFT - SCHNELLIGKEIT - MUSKELPROFIL



DIE MYOTEST- REVOLUTION

Messen Sie Ihre Leistung – schnell und bequem

Der Myotest ist ein neues Gerät, das es Ihnen ermöglicht, das Leistungsniveau Ihrer Muskeln in fünf Minuten zu messen, indem Leistung, Kraft und Geschwindigkeit einer sportlichen Bewegung berechnet werden. Labors oder Spezialausrüstungen sind nicht mehr nötig. Künftig können Sie Ihre Leistung selbst messen: wann Sie wollen und wo Sie wollen. Sie brauchen dazu nur das Standard-Fitnesszubehör. Das ist die Myotest-Revolution!

Der Myotest ermöglicht Ihnen eine ständige Kontrolle Ihrer Fortschritte, der Effizienz Ihres Trainingsprogramms und auch Ihres Ermüdungsniveaus. Sie verfügen so während der Phasen Ihrer körperlichen Vorbereitung wie auch während Ihrer Wettkampfzeit über präzise Angaben über Ihren Fitnesszustand. Das ist in etwa so wie bei einem Programm zur Gewichtsreduzierung: Das Erste, was man sich besorgen muss, ist eine gute Waage, damit man sein Gewicht und seine Fortschritte messen kann.

(Weitere Details siehe Seite 4.)

So optimieren Sie Ihr Training

Der Myotest begnügt sich nicht nur damit, Ihre Leistung zu messen, er liefert Ihnen auch präzise Angaben, um diese zu verbessern. Der Myotest ermöglicht eine Bestimmung Ihres Muskelprofils und Ihrer idealen Trainingslasten, um Ihre Leistung, Kraft, Geschwindigkeit und Muskelmasse (Hypertrophie) zu messen. Mit den richtigen Lasten zu arbeiten - weder zu schwer noch zu leicht - ist das Entscheidende für einen effizienten Muskelaufbau: So können Sie die gewünschten Leistungssteigerungen innerhalb eines Minimums an Zeit erreichen. Mit den optimalen und individuell abstimmen Trainingslasten, die Ihnen der Myotest berechnet, können Sie Ihre Trainingszeit im Durchschnitt um 40 % reduzieren.

(Weitere Details siehe Seite 5.)



Ihre Ergebnisse analysieren, mitteilen und vergleichen

Mit dem Myotest können Sie Ihre Ergebnisse über die Zeit, aber auch mit anderen Anwendern analysieren und vergleichen: Ihren Freunden, den Sportlern aus Ihrer Mannschaft, Ihrem Club oder Ihrer Region und sogar mit den besten Athleten der Welt! Sie brauchen Ihre Bewertungen nur auf Ihr gesichertes, personalisiertes Konto der Myotest-Website zu laden. Dort bietet sich Ihnen eine Vielzahl von Werkzeugen zum Analysieren, zum Mitteilen und zum Vergleichen. So können Sie Ihre Stärken und Schwächen besser verstehen und Ihr Profil mit den Besten Ihrer Disziplin vergleichen. (Weitere Details siehe Seite 6.)

www.myotest.com



DIE MEINUNG DES CHAMPION-COACH

„Das ist genau das Gerät, von dem ich immer geträumt habe!“

Jean-Pierre Egger

Trainer, Berater und Konditionstrainer von Spitzensportlern wie Alinghi und der französischen Basketball-Mannschaft.

Ehemaliger Spitzenathlet und Coach von Werner Günthör, dem dreifachen Weltmeister im Kugelstoßen. „Das Messen der Muskelleistung hat mich schon immer sehr beschäftigt. Es ist nicht möglich, das Training für einen Sportler zu planen, ohne im Vorwege seine Leistung, Kraft und Schnelligkeit einschätzen zu können. Es wird wesentlich einfacher, seine Entwicklung im Training nachzuvollziehen und das Trainingsprogramm entsprechend anzupassen, wenn es möglich ist, die Tests direkt beim Training vor Ort durchzuführen. Dank des Myotest werden die Tests, die in der Vergangenheit nur im Labor durchgeführt werden konnten, künftig für jeden Sportler zugänglich. Der Myotest liefert Ihnen ganz einfach und in wenigen Sekunden die Informationen, die Sie für ein perfektes Training brauchen.

Ich habe selbst mit Vorläufergeräten des Myotest diese Art der Leistungsermittlung angewendet. Der Myotest von heute entspricht unseren Erwartungen voll und ganz - er übersteigt sie vielleicht sogar! Das ist genau das Gerät, von dem ich immer geträumt habe!“



Jean-Pierre Egger in Auckland, Konditionstrainer der Mannschaft von Alinghi, Gewinner des America's Cup 2003 und 2007

Wie funktioniert der Myotest?

Der Myotest berechnet Leistung, Kraft und Geschwindigkeit eines sportlichen Bewegungsablaufs auf der Grundlage der Accelerometrie (Messen der Beschleunigung). Der im Myotest integrierte Sensor zeichnet die Beschleunigung (Variation der Geschwindigkeit in der Zeit) auf, der das Gerät während eines sportlichen Bewegungsablaufs ausgesetzt ist. Nach Eingabe von Körper- oder Belastungsgewicht, je nach Übung, berechnet der Myotest die entwickelte Kraft automatisch in Newton (Masse x Beschleunigung). Das Beschleunigungsintegral ermöglicht es, die Geschwindigkeit in cm pro Sekunde [cm/s] zu berechnen. Die Leistung in Watt [W] ist das Produkt aus Kraft mal Geschwindigkeit.

Dank des Myotest schafft es die Messung der sportlichen Leistung aus dem Labor heraus direkt an die Basis, für die reale Situation zu jeder Zeit, und ermöglicht es den Athleten, ihr Training und ihre Leistungen Tag für Tag zu verbessern.

www.myotest.com



TESTEN SIE IHRE LEISTUNG

7 einfache Tests

- an Ihren Sport angepasst

Die Leistungstests des Myotest basieren auf ganz einfachen Standardübungen, die allen Sportarten angepasst sind und von den erfahrensten Konditionstrainern angewendet werden: Bankdrücken, Kniebeugen, Sprung, Leistungssprung oder Reaktionssprung. Der Myotest führt Sie bei der Ausführung dieser Übungen und korrigiert Sie, damit Sie sicher sein können, dass Sie sie korrekt ausführen, um präzise Ergebnisse zu erhalten.

Der Myotest testet und verbessert Ihre Leistungen, egal welchen Sport Sie ausüben. Jeder Sport erfordert für bestimmte Muskelgruppen spezielle physische Qualitäten wie Leistung, Kraft, Geschwindigkeit oder Ausdauer. Die Internetseite www.myotest.com hält für mehr als 70 Sport-Disziplinen die wichtigsten Trainingsbewegungen und die entsprechenden Myotest-Leistungstests für Sie bereit.



1. Bankdrücken

Mit diesem Test können Sie die Entwicklung der Leistung der oberen Gliedmaßen, speziell der Brustmuskeln und der Trizeps, messen. Zahlreiche Sportarten, wie die Wurfarten (Volleyball, Basketball, Handball etc.), erfordern explosive Qualitäten der oberen Gliedmaßen.



2. Kniebeugen

Mit diesem Test können Sie die Entwicklung der Leistung der unteren Gliedmaßen, vorrangig der Gesäßmuskeln, Quadrizeps und Waden, messen. Für fast alle Sportarten sind explosive Qualitäten für die unteren Gliedmaßen unerlässlich.



3. Sprung Reaktionsfähigkeit

Bei diesem Test werden die Steifheit (Stiffness) und die Reaktionsfähigkeit der Muskeln der unteren Gliedmaßen getestet. Diese beiden Werte sagen etwas über die Qualität des Prellsprungs aus, welche die Leistung des auf den Boden ausgeübten Abdrucks beeinflusst. Bei Laufsport, Leichtathletik und Kollektivsportarten kommt es besonders auf die Effizienz des Abdrucks des Fußes auf dem Boden an.



4. Sprung CMJ (Counter Movement Jump)

Bei diesem Test werden die Sprunghöhe und die vertikale Sprungkraft gemessen. Bei allen Sportarten, bei denen durch die Höhe Einfluss auf den Gegner ausgeübt wird, spielt die Sprunghöhe eine große Rolle.



5. Sprung Leistung (Squat Jump)

Mit diesem Test wird die Explosivität der Beine gemessen. Der Skisprung oder der Sprintstart sind z.B. Bewegungen, die eine Muskelkontraktion aus der Bewegungslosigkeit heraus erforderlich machen. Die Leistung der unteren Gliedmaßen ist bei vielen Sportarten ein ausschlaggebender Leistungsfaktor.



6. und 7. Unteres und oberes Muskelprofil

Dies sind zwei besondere Tests, mit denen Sie Ihr Muskelprofil und Ihre optimalen Trainingslasten für die unteren und oberen Gliedmaßen nach Leistung, Kraft, Geschwindigkeit oder Hypertrophie (Erhöhung der Muskelmasse) bestimmen können. Wenn die Lasten Ihren Fähigkeiten und Ihrem Profil entsprechen, kann die Zeit, die Sie für das Erreichen Ihrer Trainingsziele benötigen, deutlich verkürzt werden. (Weitere Details siehe Seite 5.)



www.myotest.com



SO OPTIMIEREN SIE IHR TRAINING

Muskelprofile

Mit dem Myotest können Sie Ihr Muskelprofil ganz einfach berechnen lassen, dank zweier spezieller Tests, die für die Muskelgruppen der unteren Gliedmaßen mit Kniebeugen und für die oberen Muskelgruppen mit Bankdrücken durchgeführt werden. So können Sie die optimalen Belastungswerte für Ihren persönlichen Trainingsplan ganz einfach bestimmen: Entsprechend den Zielen, die Sie sich gesetzt haben, erfahren Sie, mit welchen Lasten Sie am besten trainieren, um Ihre Leistung, Ihre Kraft oder die Geschwindigkeit Ihrer Arme oder Beine zu steigern.

Diese Werte können jederzeit neu berechnet werden, um Ihr Trainingsprogramm anzupassen, damit Sie weitere Fortschritte machen.

Automatische Bestimmung des 1RM-Werts

Bei den Tests zum Muskelprofil berechnet der Myotest Ihren 1RM-Wert, d.h. die theoretische Maximallast, die Sie einmal heben können. Der 1RM-Wert dient als allgemeiner Anhaltspunkt beim Sport, um effektive Trainingspläne auszuarbeiten, aber seine praktische Bewertung ist noch immer schwierig und birgt durch zu schwere Lasten erhebliche Verletzungsrisiken. Mit dem Myotest kann der 1RM-Wert mit einer Reihe von Übungen mit leichten Lasten präzise und ohne Risiko berechnet werden.

Sie brauchen nur eine Wiederholung mit 20 kg durchzuführen, und der Myotest analysiert Ihre Bewegung und gibt Ihnen automatisch eine individuelle Reihe von fortschreitenden Lasten an. Sie brauchen nur die Anleitung des Myotest zu befolgen. Nach einigen Wiederholungen kann das Gerät Ihren 1RM-Wert, die Last, mit der Sie am leistungsfähigsten sind, und die verschiedenen Trainingszonen bewerten. Der Test dauert nur etwa zehn Minuten: die Erholungszeit zwischen jeder Wiederholung und die Zeit zum Austausch der Lasten.

www.myotest.com



IHRE ERGEBNISSE ANALYSIEREN, MITTEILEN UND VERGLEICHEN

Erweiterte Funktionen auf dem PC

Schließen Sie den Myotest an einen PC an und Sie haben direkten Zugang zu fortgeschrittenen Funktionen, die Ihnen ermöglichen, Ihre Ergebnisse zu analysieren, zu vergleichen, zu speichern und mit anderen zu teilen.

Diese Funktionen befinden sich auf der Internetseite www.myotest.com (unter „Mein Konto“). Es ist keine Software-Installation nötig: Nachdem Sie Ihr persönliches Konto auf der Seite eingerichtet haben, brauchen Sie den Myotest nur mithilfe des mitgelieferten USB-Kabels an Ihren PC anzuschließen. Der Myotest verbindet sich automatisch mit der Online-Anwenderseite. Sie können dann mit einem einfachen Klick die Ergebnisse auf Ihr Konto laden. Dort werden sie in Ihrer persönlichen und vertraulichen Datenbank gespeichert.

Analysieren

Sie können Ihre Ergebnisse in Ihrem Myotest-Konto detailliert anhand von Grafiken und Verlaufssequenzen

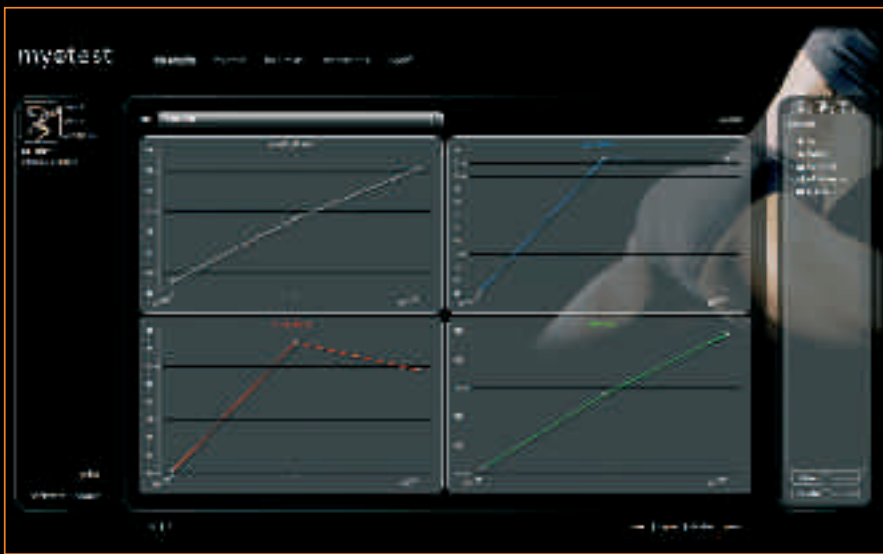
analysieren. So können Sie die Entwicklung Ihrer Muskelleistungen von einem Test zum nächsten messen und die Effizienz Ihres Trainings steuern.

Mitteilen

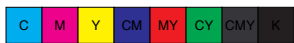
Sie können Ihre online gespeicherten Ergebnisse ganz einfach mitteilen, wem Sie wollen: Ihrem Trainer, Ihren Freunden oder Ihren Mannschaftskameraden. Sie allein entscheiden, welche Ergebnisse Sie wem mitteilen wollen.

Vergleichen

Über die Online-Plattform des Myotest können Sie sich mit anderen Anwendern vergleichen: Sehen Sie, wo Sie stehen im Vergleich zu den Mitgliedern Ihrer Mannschaft, Ihres Clubs, einer bestimmten Athleten-Gruppe oder zu allen Mitgliedern der Myotest-Gemeinschaft, die Ihren Sport ausüben. Sie können sich für die meisten Sportarten sogar mit den besten Athleten der Welt vergleichen!



www.myotest.com



DAS MYOTEST-PAKET

Das Myotest-Paket

Der Myotest ist kompakt (Größe eines MP3-Players) und leicht (60 g). Er wird mit folgendem Zubehör geliefert:

- Gürtel zum Befestigen an der Taille bei Sprungtests
- Fixierungsclip für die Gewichtstangen
- USB-Kabel für die Verbindung mit Ihrem PC und das Laden Ihrer Ergebnisse auf Ihr persönliches Konto im Internet unter www.myotest.com/user
- DVD/Bedienungsanleitung zur Visualisierung des Ablaufs jedes Sprungs per Video, um Ihnen die Anwendung zu erleichtern
- kleine Tasche, in der Sie den Myotest und sein Zubehör in Ihrer Sporttasche verstauen können



IN DER FAMILIE ODER IM CLUB

Der Myotest wurde konzipiert, um den Bedürfnissen von Sportlern aller Niveaus gerecht zu werden, die sich wünschen, ihr Leistungsniveau zu messen und ihre Entwicklung nachzuverfolgen. Er kann auch in der Familie oder einer kleinen Trainingsgruppe angewendet werden. Sie können mit demselben Myotest gleichzeitig fünf Athleten verwalten. Jeder hat sein eigenes privates und vertrauliches Konto auf der Myotest-User-Seite, aber Sie können denselben Myotest verwenden, um Tests für alle Familienmitglieder oder eine kleine Gruppe von Athleten durchzuführen.

www.myotest.com



TM
TM



Sie finden alle Informationen über den Myotest sowie Demo-Videos auf www.myotest.com.

Unter „Mein Sport“ auf der Myotest-Website finden Sie für mehr als 70 Sport-Disziplinen die wichtigsten Trainingsbewegungen, die entsprechenden Testübungen und erfahren, wie der Myotest Sie bei der Verbesserung Ihrer Trainingspläne unterstützen kann.

myotest

performance measuring system

Schweiz :

Myotest SA

Tel. +41 22 592 75 62

Deutschland :

Medi-Konzept GmbH

Tel. +49 611 988 16 00

info@medi-konzept.de

