

**miha bodytec** **NEU!**

20 Minuten - effektiv trainiert

miha bodytec ist das innovative Trainingsgerät das durch Elektrostimulation die komplette Körpermuskulatur, besonders auch die tiefliegende Rumpfmuskulatur trainiert und kräftigt.

Fördert den Muskelaufbau, verbessert die Schnellkraft und steigert die Maximalkraft und Ausdauerleistung.

Eine Studie der Sporthochschule Köln belegt, dass das 6-wöchige Training mit dem miha bodytec eine Verbesserung der Bewegungsgeschwindigkeit um ca. 30% ermöglicht. Dies liegt in der direkten Ansteuerung von schnellen Muskelfasern über den elektrischen Stimulus, was beim herkömmlichen Krafttraining in dieser Form nicht möglich ist.

Dieses Intensivtraining wird durch die miha bodytec Weste ermöglicht, die schnell und einfach anzulegen ist.

Weitere Informationen über dieses neue innovative Training zur Kraftverbesserung unter:

**Tel.: 071 45 - 91 21 70**



## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Die ORTEMA GmbH an der Orthopädischen Klinik Markgröningen **OKM** bietet einen eigenen Medical Fitness Bereich, in dem eine umfassende sportmedizinische Leistungsdiagnostik an neuesten computergesteuerten Geräten durchgeführt werden kann. Der Leistungstest umfasst folgende Inhalte:

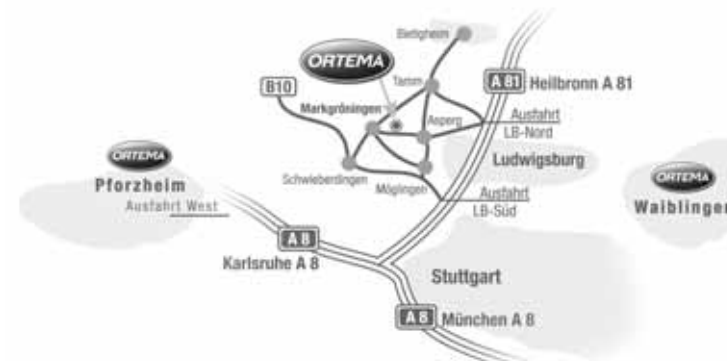


- **Sportartanalyse** Klärung der sportartspezifischen Belastungen
- **Laktat-Leistungsdiagnostik** auf Laufband oder Fahrradergometer ermittelt Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit
- **Isometrische Maximalkraftmessung** testet die Kraft verschiedener Muskelgruppen (Rumpf, Beine) und vergleicht diese miteinander (z.B. das Verhältnis Bauch- zu Rückenmuskulatur)
- **Koordinationstest, Sprungkrafttest** und Tests zur Überprüfung der Beweglichkeit geben Aufschluss über notwendige Trainingsinhalte
- **Körperanalyse** bestimmt den Muskelanteil und Fettgehalt Ihres Körpers



Durch die enge Zusammenarbeit mit spezialisierten Orthopäden und Sportmedizinern können weitere Leistungen angeboten werden,

- diese sind unter anderem:
- Lungenvolumenmessungen
  - Laufbandanalysen
  - Pedographien



- Schuh-Technik
- Einlagen-Technik
- Bandagen-Technik
- Rumpforthesen-Technik
- Prothesen-Technik
- Orthesen-Technik
- Knieorthesen-Technik
- Sport-Orthopädie



- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Medical Fitness
- Bewegungsbad
- Präventions- & Gesundheitskurse
- Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung



- Entwicklung
- Protektion & Prävention
- Motobike
- Eishockey
- Ski
- Running



Orthopädietechnische Betreuung



sportmedizinischer Ausrüster des **DMSB** Deutscher Motor Sport Bund e.V.



ORTEMA GmbH · Rehabilitation & Medical Fitness

**ORTEMA GmbH**

Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen · Tel. +49 (0) 71 45 - 91 21 50  
Fax +49(0)7145-912960 · E-Mail: leistungsdiagnostik@ortema.de

Filiale Pforzheim · Tel. +49(0)7231-1396667  
Filiale Waiblingen · Tel. +49(0)7151-9859940



## LEISTUNGSDIAGNOSTIK - & TRAININGSPLANUNG

FÜR SPORTLER



Individuelle Betreuung durch Orthopäden, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler

### Leistungsdiagnostik:

Maximalkraftmessung  
Laktatstufentest  
Koordinationstest  
Beweglichkeitstest

**Trainingsplanung**  
**Fitnesstraining**



## WIR BRINGEN SIE INS ZIEL!

Sie planen im Sommer einen Alpengcross...

... sind sich aber nicht sicher, wie das richtige Trainingsprogramm aussehen soll. Außerdem machen Ihnen Rückenverspannungen zu schaffen.

Sie möchten einen Halbmarathon laufen...

... und trainieren bereits seit Wochen hart. Allerdings scheint sich Ihre Leistung nicht entscheidend zu verbessern. Außerdem werfen Sie Ihre alten Knieprobleme immer wieder zurück.



### Das kommt Ihnen bekannt vor?

Neun von zehn engagierten Hobbysportlern, so eine Studie der Sporthochschule Köln, trainieren falsch. Die Belastungen sind meist zu hoch, nicht auf die individuelle Leistungsfähigkeit bzw. den Trainingszustand und die individuellen Ziele abgestimmt. Häufig werden Übungen an Geräten nicht richtig durchgeführt. Wenn Sie „richtig trainieren“ wollen, sollten Sie zuerst wissen, wie es um Ihre körperliche Fitness bestellt ist und wie man leistungsorientiert trainiert. Ihren Trainings-Ist-Zustand zeigt Ihnen am besten eine Leistungsdiagnostik.



## TRAININGSPLANUNG



Auf Wunsch erstellen wir Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Dieses Trainingsprogramm wird in regelmäßigen Abständen überarbeitet und angepasst.



## ZUSAMMENARBEIT MIT DER SPORTORTHOPÄDIE



Chefarzt  
Dr. J. Richter

Zusätzlich können unsere Sportler auch medizinisch durch Chefarzt Dr. med. J. Richter, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Ärztlicher Direktor der Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie, an der Orthopädischen Klinik Markgröningen, und seine Mitarbeiter betreut werden.

## ÜBERPRÜFUNG DER LEISTUNGSENTWICKLUNG



Zur Überprüfung des Trainingsfortschrittes ist eine regelmäßige Wiederholung dieser Leistungsdiagnostik, ca. 2 - 3 Tests pro Jahr, notwendig. Zusätzlich bieten wir mehrtägige Trainingscamps an, in welchen das richtige Körpertraining vermittelt wird. Durch persönlicher Betreuung werden die Übungen an Geräten und Freihanteln angeleitet und die korrekte Ausführung geprüft. Auf Wunsch bieten wir eine wettkampforientierte Tagestrainingsplanung für den engagierten Sportler.

## VOM PROFI BIS ZUM HOBBYSPORTLER UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

### DIE INDIVIDUELLE LEISTUNGSDIAGNOSTIK KANN FOLGENDE MESSUNGEN UND TESTS ENTHALTEN:

- Maximalkraftmessung
- Laktatstufentest
- Koordinationstest
- Beweglichkeitstest
- Trainingsplanung
- Körperanalyse
- Lungenvolumenmessung
- Laufbandanalyse
- Pedographie
- Galileo-Trainingstherapie



Wir beraten Sie gerne in Bezug auf Ihre persönlich ausgelegte Leistungsdiagnose. Fordern Sie gerne auch unsere Unterlagen zu unserem Medical-Fitness-Angebot an.

## PREISLISTE



## LEISTUNGSDIAGNOSTIK UND TRAININGSPLANUNG

### LEISTUNGEN UND PREISE

Angebot	Inhalte	Preis / Euro
Basistest mit Laktatmessung	siehe Basistest , zusätzlich: Ausdauer-Stufentest mit Laktatmessung	189,-
Basistest	Computergestützter Maximalkraft- und Ausdauerstest (PWC), Beweglichkeitstest, Koordinationstest, Körperanalyse	139,-
Laktatmessung	Ausdauer-Stufentest mit Laktatmessung, Körperanalyse	85,-
Retest Basis mit Laktatmessung (nach frühestens 3 Monaten)	Wiederholung der Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung	169,-
Retest Basis (nach frühestens 3 Monaten)	Wiederholung der Leistungsdiagnostik	119,-
Retest Laktatmessung	Wiederholung des Ausdauer-Stufentests mit Laktatmessung	75,-

### TRAININGSPLANUNG

Angebot	Inhalte	Preis / Euro
Trainingsprogramm (über 8 Wochen)	Erstellung eines individuellen, sportart-spezifischen Trainingsprogramms (inkl. Heimtrainingsprogramm mit Kleingeräten + gymnast. Übungen)	85,-
Aufbaumodul (weiterführendes Trainingsprogramm, Preis pro Monat)	Überarbeitung, Erweiterung, Anpassung des Grundprogramms Tagesplanung	39,-

Stand 12/08 (inkl. ges. MwSt.)



ORTEMA GmbH · Rehabilitation & Medical Fitness  
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen · Tel. +49 (0) 7145 - 9121 50  
Fax +49(0)7145 - 9129 60 · leistungsdiagnostik@ortema.de · www.ortema.de