

## Bessere Perspektiven für Physiotherapeuten: extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte

**W**erner Jaschke, der Erfinder der extrafit Zug- und Bremskraft-Trainingsgeräte, bietet dem Physiotherapeuten neuartige Wege für eine zielgerichtete Prävention. Seit der Markteinführung auf der FIBO 2006 finden die extrafit Zug- und Bremskraft-Trainingsgeräte von der Firma extrafit INVESTMENT GmbH in fachkompetenten Kreisen ein starkes Echo.

### Solide durch Liefertreue, Qualität sowie passenden Service:

Die umfangreiche Teile-Vorfertigung und Lagerhaltung gewährleistet Lieferzeiten von 10 bis 14 Tagen. Bei der Entwicklung zur Serienreife wurden die Servicemöglichkeiten optimal gestaltet: Leichte mechanische Zugänglichkeit. Elektrische Steckverbindungen für einen schnellen und fehlerlosen Komponentenaustausch. Software update mit Chipkarte, den

jeder Betreiber selbst durchführen kann. Geschulte Servicetechniker sind abrufbereit verfügbar.

### Solide durch qualitätsorientierte Studiobetreiber:

Allen autorisierten Studios werden extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte bereitgestellt, mit denen sie ein Alleinstellungsmerkmal für ihre kompetente Tätigkeit erhalten.

### Was umfasst die Einzigartigkeit der extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte?

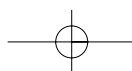
In der Fachwelt ist das exzentrische Krafttraining zur effizienten Kraftsteigerung bereits länger bekannt. Aus wissenschaftlichen Erkenntnissen wurde es vielfach propagiert. Experten haben auf der FIBO 2006 bestätigt, dass diese Methode jetzt technisch perfekt angewendet werden kann: Mit extrafit Zug- und Brems-

kraft Trainingsgeräten. Auf dem Markt popularisiert Werner Jaschke diese Methode als Zug- und Bremskraft Training. Die extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte funktionieren gegenüber konventionellen Geräten anders: das Zug- und Bremskraft Training bewirkt größere Trainingseffekte als ein reines Zugkrafttraining. Es führt zu eindeutig höhere Ergebnisse für Muskelaufbau und Stärkung.

Ob Beinpresse oder Schulterpresse, ob Rückenstrecker oder Lastzug, ob Beinstrecker oder Beinbeuger, ob Bauchmaschine, Brustpresse oder Rudermaschine: Die Ausstattung der extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte bietet die gezielte Behandlung aller Hauptmuskelgruppen. Mit den rechnergestützten Trainingsgeräten erreicht der Physiotherapeut höhere Intensität und deutlichen Zeitgewinn. Weiterhin verringert sich der körperliche Aufwand für den Physiotherapeuten selbst. Gegenüber einem reinen Zugkrafttraining mit konventionellen Trainingsgeräten erhöht sich der Muskelaufbau um 100%.

Die Wissenschaft sagt dazu unter anderem: „Da bei exzentrischer Arbeitsweise die Querbrücken in den Sarkomeren mehr Kraft entwickeln können und somit keine zusätzlichen motorischen Einheiten rekrutiert werden müssen, ist sie ökonomischer als die konzentrische Arbeitsweise“, so erklärte KOMI (1994) diese Tatsache.

Vergleichs-Tests belegen, dass mit dieser einmaligen Trainingsmethode in 35 Minuten ein besseres Ergebnis erreicht wird, als mit konventionellen Trainingsgeräten in 1,5 Stunden.



Dieser Sachverhalt resultiert aus der Tatsache, dass die neuen Geräte die Muskulatur bei Zug- und Entlastungsaktivitäten ständig optimal belasten. Extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte trainieren alle Muskeln in beiden Phasen des Bewegungsablaufes. Sie bieten einen Trainingsplan, der auf die Trainingsziele abgestimmt ist. Elektronisch gesteuert passen sich die neuartigen Geräte an den Trainingsfortschritt automatisch an. Das Trainings-Gewicht wird ständig dem aktuellen Leistungsstand des Trainierenden angeglichen. Ein Maximalkraft-Test überprüft alle Muskelgruppen in 30 Sekunden. Der Idealkraft-Rechner berechnet die jeweils optimale Trainingskraft. Hubzahl Controller und Superkompensations Controller überprüfen die Trainingskraft sowie die Trainingsintervalle. Der Train-

ningsplan-Controller zeigt das Ende einer Trainingseinheit an.

Der Therapeut kann in jeder erforderlichen Situation gezielt reagieren. Alle extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte sichern eine exakte Anzeige und Dokumentation. Veränderungen werden während sowie nach den Trainingseinheiten oder Behandlungen angezeigt und aufgezeichnet. Damit eröffnen sich neue Möglichkeiten für die Rehabilitation von Herzpatienten und sehr wenig belastbaren Probanden – weiterhin in der Physiotherapie bei Achillessehnenentzündungen. Hierbei ist auch ein objektiver Nachweis für Ärzte und Krankenkassen garantiert.

Technisch ausgereift und getestet - optisch ansprechend durch zeitgerechtes Design bieten extrafit Zug- und Bremskraft Trainingsgeräte eine

individuell abgestimmte helfende oder heilende Muskelkräftigung.

Ob Fitness-Sport, Gesundheitstraining oder Bodyforming: das Ganzkörpertraining kann nach der Zug- und Bremskraft Methode effektiv gestaltet werden. Die kurzen Trainingsintervalle gestatten ein regelmäßiges Training ohne großen Zeitaufwand.

### Weitere Informationen:

extrafit INVESTMENT GmbH  
Blumenstraße 17  
74343 Sachsenheim  
Tel.: 0 71 47/1 46 35  
Fax: 0 71 47/1 36 13  
[www.extrafit.net](http://www.extrafit.net)  
[info@extrafit.net](mailto:info@extrafit.net)

