



Gesund durch schlau!

VELIO

VELIO®

VERSTEHEN. ANWENDEN. ERKLÄREN.

Schulungsunterlagen für Anwender.



INHALTSVER- ZEICHNIS



Gesund durch schlau!

WAS IST VELIO®?

| | |
|---|---|
| Wie funktioniert VELIO®? | 4 |
| Was sind motorische Fähigkeiten? | 6 |
| Welche Bedeutung haben die motorischen Fähigkeiten? | 6 |
| Wie kann ich motorische Fähigkeiten fördern? | 7 |
| Wie kann mir VELIO® dabei helfen? | 7 |

WIE BEDIENE ICH VELIO®?

| | |
|---|----|
| Anmeldung per Login | 8 |
| Neuen Benutzer anlegen | 9 |
| Herzfrequenz-Sensor koppeln | 10 |
| Fitness-Test starten / Benutzer verwalten | 11 |

FITNESS-TEST DURCHFÜHREN

| | |
|--|----|
| Ansprache von älteren und untrainierten Personen | 12 |
| Ansprache von sportlichen Personen | 13 |
| Ansprache von Sportlern | 13 |
| Fitness-Test: Scanning | 14 |
| Fitness-Test: Sensomotorik | 15 |
| Fitness-Test: Agilität | 15 |
| Fitness-Test: Sprung | 16 |
| Fitness-Test: Kraft | 16 |
| Fitness-Test: Ausdauer | 17 |
| Fitness-Test: Anamnese und Auswertung | 17 |
| Fitness-Test: Erstellung von Trainingsplänen | 19 |

WAS IST VELIO®?

Deine neue VELIO®-Analysestation ist in ihrer Kernfunktion ein einzigartiges Messgerät. Es wurde entwickelt zur Testung der motorischen Fähigkeiten des Nutzers, sowie zu deren geschlechts- und altersbezogenen Bewertung (basierend auf wissenschaftlichen Daten der Deutschen Sporthochschule Köln).

Die bislang verfügbaren Testmethoden, die zur Analyse der motorischen Fähigkeiten des Körpers eingesetzt wurden, waren wegen des apparativen Aufwandes und der damit verbundenen Kosten nur den Spitzensportlern vorbehalten. Durch die Entwicklung des VELIO® kann dieses optimale „Feintuning“ nun erstmals auch den Gesundheitssportlern zur Verfügung stehen.

Für die Anwendung im Alltag ist es wichtig, dass du die Testung ohne großen Aufwand durchführen kannst – trotzdem muss das Testergebnis immer valide bleiben. VELIO® unterstützt dich deshalb durch eine hohe Benutzerfreundlichkeit und Multifunktionalität (dazu später mehr).

Wie funktioniert VELIO®?

Das VELIO®-System nutzt eine 3D-Kamera, um mit deren Hilfe zunächst eine segmentale Vermessung des Körpers vorzunehmen. Durch einen Scanvorgang werden die Maße und Positionen aller Gelenke und Extremitäten der Testperson ermittelt. Auf Basis dieser Daten können anschließend valide und reproduzierbare Testungen mit dieser Person durchgeführt werden, da VELIO® den Nutzer in den verschiedensten Positionen im Raum wahrnimmt.

Mit VELIO® kannst du die Qualität von Bewegung analysieren. Du kannst den Menschen in deinem Umfeld helfen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und eine individuelle Gesundheitskompetenz zu entwickeln.

3D-KAMERA

erfasst den Körper, erkennt Abweichungen und Haltungsfehler der Wirbelsäule und Gelenke.

MULTI-TOUCH-SCREEN

Einfache Bedienbarkeit ohne zusätzliche Eingabegeräte.

INTEL-NUC

Next Unit of Computing. Ausgelegt für 24/7.



24 MONATE GARANTIE

AKUSTIK

Wir sind auf Wunsch immer in Kontakt. Wir hören, sehen und verstehen uns. Einfache Schulung aus der Ferne.

ANSCHLÜSSE

Für die Zukunft mitgedacht.



WARTUNG

Wartungsfrei – den Rest machen wir.

Was sind motorische Fähigkeiten?

Du verfügst – wie jeder Mensch – von Geburt an über motorische Fähigkeiten, die im Laufe der einzelnen Altersabschnitte eine individuell stark ausgeprägte Entwicklung erfahren. Zu diesen motorischen Grundeigenschaften gehören:

KOORDINATION

SCHNELLIGKEIT

KRAFT

BEWEGLICHKEIT

AUSDAUER

Diese werden ihrerseits durch unterschiedliche Funktionseinheiten deines Körpers bedingt, z. B. durch den aktiven (Muskeln, Sehnen) und passiven (Knochen, Knorpel, Bänder) Bewegungsapparat, das Nervensystem oder das Herz-Kreislaufsystem.

Welche Bedeutung haben die motorischen Fähigkeiten?

Die motorischen Fähigkeiten sind Grundlage und Bestandteil jeder Bewegung. Sie haben einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit und eine hohe Aussagekraft über den Gesundheitszustand eines Menschen. Ist z. B. die Ausdauer unterdurchschnittlich ausgeprägt, lässt das auch Rückschlüsse auf den Zustand des Herz-Kreislaufsystems zu.



Die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit hängen im hohen Maße von den energieliefernden Prozessen des Körpers ab. Sie werden unter dem Oberbegriff *Kondition* oder *konditionelle Fähigkeiten* zusammengefasst. Koordination beruht auf neuronalen Wahrnehmungs- und Steuerungsvorgängen. Davon hängen z. B. Fähigkeiten wie Balance oder Zielgenauigkeit ab. Die Beweglichkeit beruht auf Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und Muskelspannung. Sie wird zwischen aktiver (durch eigene Muskelkräfte) und passiver Beweglichkeit (durch äußere Einflüsse) unterschieden.

Wie kann ich motorische Fähigkeiten fördern?

Egal, ob ein Mensch jung und fit ist, oder alt, schwach und krank: Eine Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten ist möglich, wenn der Körper wirksamen Belastungsreizen ausgesetzt wird.

Mit anderen Worten: Durch Training!

Ein wirksamer Reiz ist eine körperliche Beanspruchung, die den Organismus (etwas) aus dem Gleichgewicht bringt (z. B. ein anstrengendes Krafttraining). Wenn ihm danach ausreichend Gelegenheit zur Erholung gegeben wird, reagiert der Körper mit Anpassung (z. B. Muskelwachstum).

Leider funktioniert das auch umgekehrt, d. h. Strukturen, die nicht beansprucht werden, werden im Laufe der Zeit schwächer. Im englischen Sprachgebrauch wird dieser Zusammenhang kurz und prägnant auf den Punkt gebracht: „Use it or lose it“, was soviel wie: „Benutze es oder verliere es“ heißt.

Wie kann mir VELIO® dabei helfen?

Das Herzstück des VELIO®-Systems ist der Fitness-Test, der innerhalb von nur 15 Minuten eine umfassende und ganzheitliche Betrachtung der Körpermotorik ermöglicht. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination werden anhand sportwissenschaftlich validierter Testverfahren analysiert. Direkt im Anschluss werden die Ergebnisse übersichtlich präsentiert. Der Nutzer erfährt mehr über seine persönlichen Stärken und Schwächen. Gleichzeitig zeigt VELIO® auf, in welchen Bereichen das höchste Potenzial für eine Verbesserung besteht.

Wichtiger noch als das Wissen über den Status Quo der aktuellen Fitness ist die Nutzung der gewonnenen Erkenntnisse zu persönlicher Weiterentwicklung. Nach jedem Test empfiehlt das VELIO®-System Trainingsprogramme, die zu den Fähigkeiten des Nutzers passen. Du kannst diesen Empfehlungen einfach folgen oder ohne großen Aufwand einen noch individuelleren Trainingsplan aus einer Vielzahl von Übungen zusammenstellen. Und wenn dann der Test nach dem empfohlenen Zeitraum von 3 Monaten wiederholt wird, wird die erfolgte körperliche Entwicklung in einer anschaulichen Grafik sichtbar gemacht.

WIE BEDIENE ICH VELIO®?

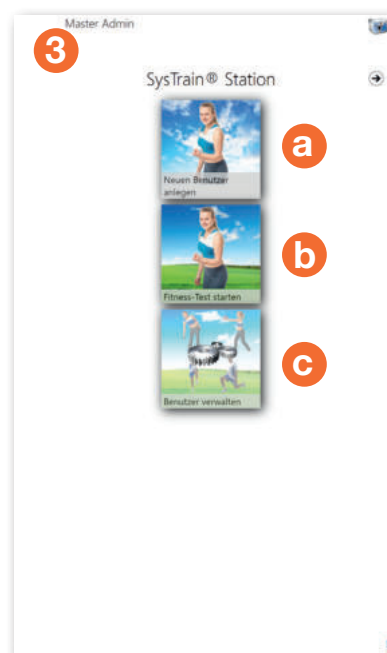
Mit VELIO® können verschiedene Tests und Analysen zuverlässig und schnell durchgeführt werden. Diese Anleitung hilft dir, den Fitness-Test zur Überprüfung der motorischen Fähigkeiten Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer richtig durchzuführen und zu betreuen.



Bei der Navigation durch die verschiedenen Bereiche und Menüs kannst du dich mit den Pfeiltasten in der oberen rechten und linken Ecke des Bildschirms vor- und zurückbewegen (z.B. wenn du einen Test überspringen oder wiederholen möchtest).

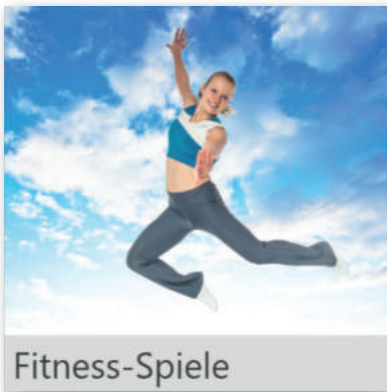
Anmeldung per Login

Tippe mit dem Finger in die obere linke Ecke des Bildschirms **(1)**. Daraufhin öffnet sich ein Tastenfeld **(2)**. Gib deine persönlichen Anmeldedaten ein, dann gelangst du in den Bereich für Administratoren und Betreuer **(3)**. Hier kannst du z. B. Benutzer anlegen, auswählen oder bearbeiten.

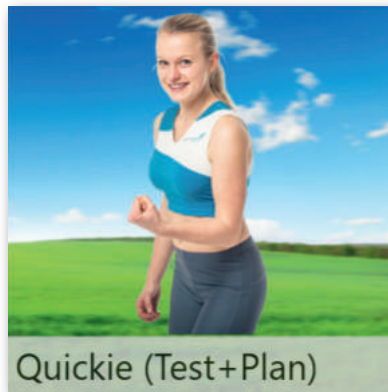




Für die VELIO®-Nutzung ohne Login kannst du einfach den Bildschirm an einer beliebigen Stelle berühren. Dann öffnet sich der Bereich für Quick-Tests und Spiele. Diese Anwendungen sind selbst erklärend und können auch ohne zusätzliche Betreuung von den meisten Personen genutzt werden. Probiere es doch selbst einmal aus!



Fitness-Spiele



Quickie (Test+Plan)

Neuen Benutzer anlegen

Um einen Fitness-Test mit einer Person durchzuführen, die bisher noch kein VELIO®-Nutzer ist, musst du einen neuen Datensatz anlegen.


Tippe auf das entsprechende Feld (a) und öffne die Eingabemaske (4). Hier kannst du die benötigten Angaben zur Person mit Hilfe der eingeblendeten Tastatur eintragen.



Tip: Lass, wenn möglich, den Benutzer selbst die persönlichen Daten eingeben. Das geht oft schneller und stärkt bereits im Vorfeld das Vertrauen zum Gerät und zu dir als Betreuer.

Die Angabe einer Email-Adresse ist notwendig, wenn der Nutzer Testergebnisse, Trainingspläne, Informationen und Erinnerungen direkt zugeschickt bekommen möchte.

Dann ist zudem die explizite Erteilung einer Berechtigung zum Versenden von Emails durch Antippen des dafür vorgesehenen Feldes (d) erforderlich. Ist dies erledigt, erkennst du es am Haken, der nach wenigen Sekunden im zugehörigen Kästchen erscheint.

 Bei Nichterteilung der Email-Berechtigung können die o.g. Inhalte ausschließlich direkt am Gerät bzw. per Papiausdruck eingesehen werden.



Um Rechtssicherheit zu gewährleisten, ist zudem die Akzeptanz der Datenschutz-Regelung notwendig. Diese wird ebenfalls durch Antippen des entsprechenden Feldes (e) erteilt und mit einem Haken bestätigt.

Wenn alle o.g. Schritte erfolgt sind, sichere die Eingaben durch Berührung des Feldes „Speichern“ (g).

Herzfrequenz-Sensor koppeln

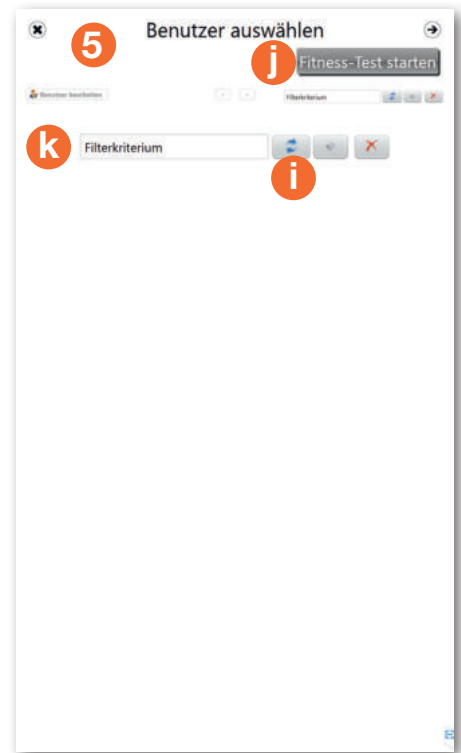
Möchtest du direkt mit der Testung fortfahren? Dann sollte die Testperson bereits einen kompatiblen Pulsgurt zur Erkennung der Herzfrequenz angelegt haben (HF-Sensor, im Lieferumfang enthalten, Anwendungshinweise beachten). Berühre die Fläche „HF-Sensor wählen“ (f). Nach einer kurzen Wartezeit werden dir dort alle in Reichweite befindlichen Sensoren angezeigt. Durch Antippen der zugehörigen Kennung koppelst du den Sensor mit der VELIO®-Station. Jetzt noch einmal speichern, dann kann es losgehen! Berühre das Feld „Fitness-Test starten“ (h) um mit dem Body-Scan zu beginnen.

Fitness-Test starten / Benutzer verwalten

Möchtest du eine Person testen, die bereits zuvor als VELIO®-Benutzer angelegt wurde?

Dann tippe im Startbereich (3) auf „Fitness-Test starten“ (b), um zur Benutzerauswahl (5) zu gelangen. Durch die Eingabe eines Namens oder Namensteils im Feld „Filterkriterium“ kannst du die bereits gespeicherten Datensätze nach dem gewünschten Benutzer durchsuchen.

Alternativ hast du auch die Möglichkeit, dir durch zweimaliges Berühren des „Aktualisieren“-Feldes (i) eine Übersicht aller Nutzer anzeigen zu lassen und die betreffende Person durch Antippen auszuwählen. Hast du die Testperson ausgewählt, starte den Fitness-Test (j).



Durch Anwahl von „Benutzer bearbeiten“ (k) gelangst du direkt zur Benutzerverwaltung und kannst dort Datensätze bearbeiten und bereits gespeicherte Testergebnisse einsehen. Das geht natürlich auch über den Button „Benutzerverwaltung“ (c) im Startmenü (3).

FITNESS-TEST DURCHFÜHREN:

Ansprache von älteren und untrainierten Personen

Liebe/r (...), wie geht es dir heute? (Wichtig!)

Du stehst hier vor einem vollkommen neuen Analyse-Gerät, welches dir ermöglicht, deine individuellen motorischen Fähigkeiten zu erkennen. Wir werden uns in fünf Etappen die verschiedenen Bereiche deiner Motorik ansehen und dir dann einen persönlichen Trainingsplan erstellen und diesen später laufend optimieren!

Du wirst heute alles über deine Koordination, Agilität, Sprungkraft, Oberkörperkraft und deine Ausdauer erfahren. Danach schauen wir uns noch an, ob du währenddessen irgendwelche Beeinträchtigungen gespürt hast.

Hast du jetzt irgendwelche Einschränkungen oder Schmerzen, von denen ich vorher wissen sollte? (Kontraindikationen berücksichtigen, ggf. einzelne Testungen entfallen lassen.)

Bei so einer Testung geht es bergauf und bergab, auch wird es manchmal anstrengend. Die heutige Planung wird erfahrungsgemäß kurze und effektive Trainingsprogramme von 5-10 Minuten vorschlagen. Du wirst sehen, dass du dich in den nächsten drei Monaten erheblich entwickeln wirst. Bei einigen Bereichen wird dafür viel Potenzial vorhanden sein. Das bedeutet gleichzeitig, dass deine Gesundheit sich deutlich verbessert.

Also (...), legen wir los. Heute planen wir deine Reise Richtung mehr Gesundheit! Wenn alles o. k. ist, dann kannst du beginnen, aber achte darauf, dass du dich weder über- noch unterforderst.



Ansprache von sportlichen Personen

Liebe/r (..), wie geht es dir heute?

Da ich ja weiß, dass du schon regelmäßig trainierst, möchte ich dir heute VELIO® vorstellen. Du stehst hier vor einem vollkommen neuen Analyse-Gerät, welches dir ermöglicht, deine individuellen motorischen Fähigkeiten zu erkennen. Mit diesem Gerät können wir eine Testung durchführen, die sonst nur Spitzensportlern vorbehalten war!

Von deinen motorischen Eigenschaften hängt es ab, wie erfolgreich du Sport treiben kannst und wie gut dein Gehirn deine Muskeln ansteuert. Dies bedeutet, wenn wir das Testergebnis haben, können wir deine Gesundheit und deine sportlichen Erfolge wesentlich verbessern.

Also lass uns loslegen. Hast du irgendwelche Probleme, die eine Testung jetzt beeinträchtigen könnten?

Und noch eins bevor wir starten: das Ergebnis, das wir heute erzielen, ist nur eine Momentaufnahme und wird erfahrungsgemäß noch gar nicht so gut ausfallen. Dafür kann ich dir aber fast garantieren, dass du dich in einzelnen Bereichen in den kommenden drei Monaten erheblich steigern wirst.

Wenn alles o. k. ist, dann gib bei jedem Test das Beste, aber achte darauf, dass du dich nicht überschätzt!

Ansprache von Sportlern

Liebe/r (..), wie geht es dir?

Heute habe ich etwas ganz tolles für dich. Wir haben hier ein neues Testgerät, mit dem wir Testungen deiner motorischen Eigenschaften machen können. Mit diesem Gerät können wir eine Testung durchführen, die sonst nur Spitzensportlern vorbehalten war!

Wenn du gut trainiert bist, kannst du dich jetzt noch in den Feinheiten verbessern, indem wir uns deine Koordination, Agilität, Kraft, Schnellkraft und Ausdauer anschauen.

Nach dieser Testung kannst du deinen Trainingsplan gemeinsam mit mir optimieren! Und nach drei Monaten schauen wir uns bei der nächsten Testung an, was passiert ist.

Du wirst sehen, dass sich dein Training durch die heute gewonnenen Erkenntnisse deutlich verändern kann.

Lass uns loslegen. Wenn alles o. k. ist dann gib bei jedem Test dein Bestes!

Fitness-Test: **Scanning**

Diese Analyse beinhaltet eine Vermessung der Segmentlängen zwischen den Körpergelenken. Dies geschieht in wenigen Sekunden anhand der visuellen Erkennung durch die moderne 3D-Kamera.



Zusätzlich werden Breite und Tiefe von Taillen- und Beckenregion erfasst. Das Verhältnis dieser Werte zueinander spielt eine wichtige Rolle bei der Erkennung von Übergewicht. Um diese Funktion effektiv zu nutzen, muss der Scan in eng anliegender Kleidung oder unbekleidet durchgeführt werden.

Die Testperson trägt während der gesamten Testung einen Herzfrequenz-Sensor um die Brust (im Lieferumfang enthalten). Damit wird während des Scanvorgangs der Puls ohne körperliche Aktivität gemessen. Dieser Wert spielt eine wichtige Rolle bei der späteren Erstellung von Belastungsvorgaben für das Herz-Kreislauftraining.



Fitness-Test: **Sensomotorik**

Dieser Test überprüft Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination, zunächst auf beiden Beinen, dann auf einem Bein. Der Test kann in verschiedenen Schwierigkeitsstufen absolviert werden: Auf dem Boden, auf einem Balancepad (im Lieferumfang enthalten) oder auf einem BOSU® Balance Trainer. Neuartig ist die Betrachtung des gesamten Bewegungsapparates während der Testdurchführung. So fließen z. B. Ruderbewegungen der Arme mit in die Bewertung ein.



Fitness-Test: **Agilität**

Hier geht es um Schnelligkeit und Reaktionsvermögen. Sobald die Platten auf dem Bildschirm aufleuchten, muss die Testperson schnellstmöglich mit beiden Beinen die entsprechende Platte erreichen. Dabei darf der Körperschwerpunkt nicht zu tief abgesenkt werden. Die zufällige Abfolge der aufleuchtenden Platten wird im Laufe des Tests immer schneller. Bewertungskriterien sind Reaktionszeiten und Bewegungsgeschwindigkeit sowie die gleichmäßige Beanspruchung der Beine.



Fitness-Test: **Sprung**

Der Sprungkraft-Test dient – aufgrund der Masse beim Sprung angesprochenen Muskeln – als ein Indikator für die allgemeine Ausbildung der Kraftfähigkeiten, insbesondere der unteren Extremitäten. Zur Überprüfung der Sprungleistung wird der Standardsprung Counter Movement Jump (CMJ) genutzt. Bei der Ausführung ist darauf zu achten, dass die Landung ungefähr an der gleichen Stelle erfolgt wie der Absprung. Bewertet wird nur der beste Sprung, gemessen an der Beckenhöhe über Ausgangsposition.



Fitness-Test: **Kraft**

Bei dieser Prüfung steht die Kraft der Arme und des Rumpfes im Fokus. Die Testperson führt dabei ein Gewicht in Form von Kurzhanteln oder einem Medizinball (im Lieferumfang enthalten) von der Brust zur Hochstrecke über dem Kopf. Bewertet wird das bewegte Gesamtgewicht innerhalb einer Minute.



Die Bewegungsqualität ist beim Kraft-Test entscheidend. Bei Neigung des Rumpfes, Verlassen der senkrechten Bewegungsebene oder nicht vollständiger Streckung der Arme wird die Wiederholung nicht gewertet. Eine nachlässige Ausführung kündigt sich häufig durch zitternde Bewegungen der Übungsgrafik an.

Fitness-Test: **Ausdauer**

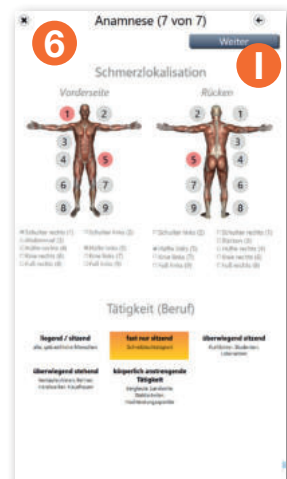
Der Ausdauer-Test basiert auf einer vereinfachten und leicht abgewandelten Form des Harvard-Step-Tests. Er wird mit Hilfe eines Steppers durchgeführt (im Lieferumfang enthalten). Es wird ein Schwierigkeitsgrad gewählt, der sowohl die Höhe des Steppers als auch die Übungsgeschwindigkeit berücksichtigt. Anschließend wird in dem vom Gerät angezeigten Tempo ein 5-Minuten-Ausdauer-Test durchgeführt. Währenddessen wird der Belastungspuls erfasst. Ausschlaggebend für die Bewertung ist das Verhältnis von geleisteter Arbeit (Anzahl von Auf- & Abstiegen) zum Anstieg der Herzfrequenz.



Der Ausdauer-Test ist als submaximaler Test konzipiert. Dennoch muss die Testperson über den gesamten Zeitraum überwacht werden. Sollte der Belastungspuls zu hoch werden oder der Benutzer z.B. über Schwindel klagen, muss der Test unverzüglich abgebrochen werden.

Fitness-Test: **Anamnese und Auswertung**

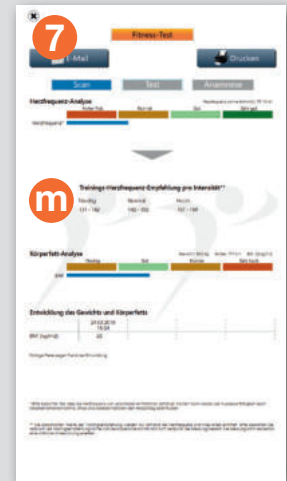
Im Bereich „Anamnese“ (6) kann bei Bedarf eine Rückmeldung zur Lokalisation von möglichen Schmerzen während des Tests gegeben werden. Zudem ist eine Angabe zur körperlichen Beanspruchung im Beruf erforderlich. Erst dann kann durch Berühren des „Weiter“-Buttons (I) eine übersichtliche Auswertung zum Fitness-Level des Trainierenden angezeigt werden.





Die Analyse der Herzfrequenz berücksichtigt die Anstiege und Erholungsphasen während des gesamten Testablaufs (7). Die wichtigsten Parameter sind dabei die Herzfrequenz ohne Aktivität (nicht Ruhepuls) und die Beanspruchung während der Ausdauerbelastung.

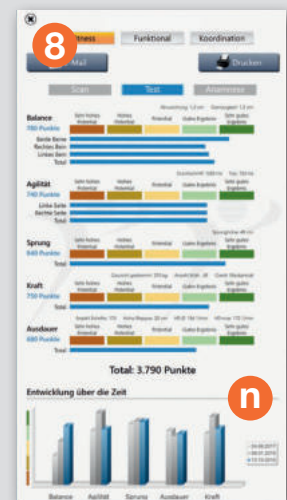
Die empfohlenen Trainingsherzfrequenzen ermöglichen ein optimales Training bei niedrigen, mittleren und hohen Intensitäten (m).



Bei der Auswertung spielt die absolute Leistungsfähigkeit nur eine untergeordnete Rolle. Vielmehr verdeutlicht die Grafik (8), inwiefern die Testperson ihr persönliches Potenzial ausschöpft. Dazu wird die erbrachte Leistung unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht eingeordnet und mit einer Punktzahl bewertet. Dies bedeutet, Männer können mit Frauen verglichen werden und Junge mit Alten. Damit eignet sich der VELIO® Fitness-Test übrigens hervorragend für die Nutzung in Gruppen-Challenges und Wettbewerben.


Pro Testabschnitt sind max. 1.000 Punkte und bei allen fünf Testungen max. 5.000 Punkte zu erreichen.

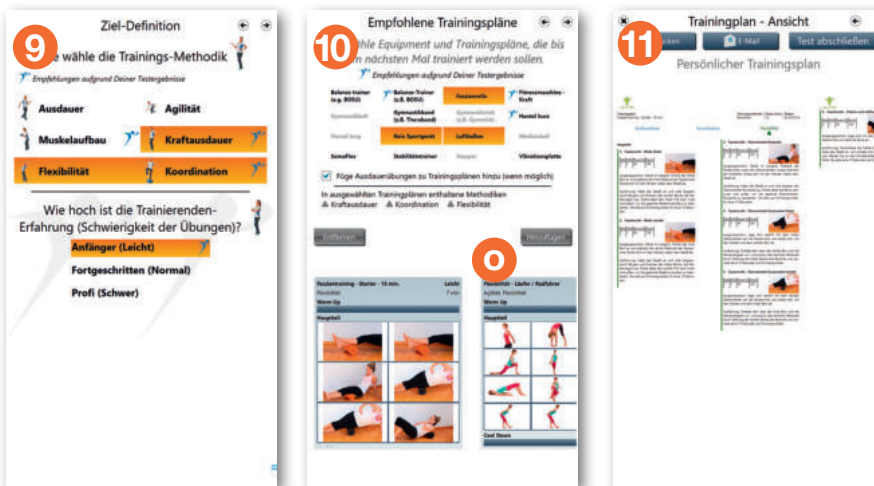
Eine anschauliches Balkendiagramm (n) macht die von Test zu Test erzielten Fortschritte sichtbar und sorgt für einen neuen Motivationsschub.



| | | |
|----------------|----------------------------|--|
| > 4.000 Punkte | > 80% Potenzilausschöpfung | |
| > 3.500 Punkte | > 70% Potenzilausschöpfung | |
| > 3.000 Punkte | > 60% Potenzilausschöpfung | |
| > 2.500 Punkte | > 50% Potenzilausschöpfung | |
| > 2.000 Punkte | > 40% Potenzilausschöpfung | |
| < 2.000 Punkte | < 40% Potenzilausschöpfung | |

Fitness-Test: **Erstellung von Trainingsplänen**

Aufgrund deiner Testergebnisse empfiehlt dir VELIO® im Feld „Ziel-Definition“ (9) bis zu drei verschiedene Trainingsschwerpunkte aus den Bereichen Ausdauer, Agilität, Muskelaufbau, Kraftausdauer, Flexibilität und Koordination (markiert durch das -Symbol). Durch Antippen und Auswählen von zwei bis vier Bereichen kannst du allerdings auch von diesen Empfehlungen abweichen und die Trainingsziele ganz nach deinen eigenen Wünschen festlegen. Auf diese Art kannst du auch die Trainingserfahrung anpassen. Die Auswahl der Bereiche Anfänger, Fortgeschritten oder Profi entscheidet über den Schwierigkeitsgrad, der im Folgenden zur Verfügung stehenden Übungen.



Wenn du dir bei der Definition von Trainingszielen, der Einschätzung deines Trainingszustandes oder der Auswahl von Übungen nicht sicher bist, solltest du dir eine fachliche Meinung (z. B. von deinem Trainer / Physiotherapeuten / Arzt) einholen, bevor du mit dem Training beginnst. Bedenke, dass VELIO® ein Werkzeug zur Prävention von körperlichen Schwächen ist, bei bereits vorhandenen Beschwerden / Erkrankungen aber nicht den Therapeuten ersetzen kann!

Durch Antippen des nach rechts weisenden Pfeilsymbols in der oberen rechten Bildschirmcke kommst du in den Bereich „Empfohlene Trainingspläne“ (10). Hier kannst du bei Bedarf von den markierten Empfehlungen abweichen und eine Auswahl aus den zur Verfügung stehenden Trainingsmöglichkeiten und -geräten treffen.

Basierend auf deiner Vorauswahl von Trainingszielen, Schwierigkeitsgrad und Geräten erhältst du in der unteren Bildschirmhälfte eine Übersicht mit geeigneten Übungsprogrammen. Durch seitliches Wischen kannst du durch diese Programme blättern, die gewünschten durch Antippen auswählen und durch Berühren des entsprechenden Feldes (o) deinem Trainingsplan hinzufügen.

Berühre den Rechts-Pfeil um zum Bereich „Trainingsplan-Ansicht“ (11) zu gelangen. Hier siehst du eine Vorschau des vollständigen Trainingsplans und kannst diesen nun versenden oder ausdrucken.

Gesund durch schlau!



Die Schnittmenge bringt den Erfolg.

**Mit Ihrem „persönlichen Gesundheitsmanagement“
in eine neue Gesundheitskultur.**

Dafür haben wir mit unserem Logo ein Zeichen gesetzt.
Mit der Schnittmenge aus Körper, Geist und Seele symbolisiert
es ganzheitliche Gesundheit – ein Leben lang.



Namhafte Kunden nutzen VELIO®.



Gesund4You GmbH
Bahnhofstraße 65
35630 Ehringshausen
Fon: +49 (0)6443 8337343
E-Mail: mail@gesund4you.org

www.gesund4you.org

Partner der Akademie für Menschliche Medizin:

