

Koordination, Schnelligkeit, Kraft

Fit für den Einsatz: Ein digitaler Trainingsterminal bietet 960 Übungen zur Steigerung der körperlichen und geistigen Fitness und analysiert die fünf motorischen Eigenschaften.

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie Gesundheit bilden die Basis für die Diensttauglichkeit von Polizisten, Soldaten, Feuerwehrmännern und anderen Einsatzkräften. Es liegt in der Verantwortung des Dienstgebers sowie der Bediensteten, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Erschwert wird die Einhaltung betreffend Dienstsportvorgaben nicht nur durch Personalknappheit und die Unplanbarkeit von Einsätzen, sondern auch durch die Kontaktbeschränkungen und die damit einhergehenden Schließungen von Sportanlagen. Somit ist individuelles Training gefragter denn je, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern.

Mit dem Trainingsgerät *VELIO* der *Gesund4You GmbH* besteht eine Möglichkeit, den Dienstsport in der Dienststelle weiterhin absolvieren zu können, ohne gegen die derzeit bestehenden Corona-Regelungen zu verstoßen. Der Trainingsterminal analysiert in wenigen Minuten die motorischen Fähigkeiten Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und bietet gezielte Übungen für die Verbesserung der körperlichen sowie geistigen Fitness.

Fitnessanalyse- und Übungsgerät. Die *Gesund4You GmbH* entwickelte in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln sowie dem Präventionsmediziner Prof. Dr. Jörg Spitz von der Akademie für menschliche Medizin den *VELIO*: Das Fitnessanalyse- und Übungsgerät soll einerseits Menschen, die bisher wenig mit Sport in Berührung gekommen sind, Freude an Bewegung vermitteln. Andererseits profitieren Spitzensportler und Profivereine von dem Gerät, da es für die regelmäßige Leistungsanalyse, die bisher mehrere Stunden an Sportleistungszentren in Anspruch nahm, nur noch wenige Minuten benötigt und



Multifunktionales Test- und Analysegerät VELIO: analysiert die fünf motorischen Eigenschaften in 15 Minuten.

auf Basis der Ergebnisse individuelle Trainingspläne erstellt werden können.

Nach Rodja Joachim Krückmeyer, Berater im Vertrieb der *Gesund4You GmbH*, Bewegungsbotschafter und ehemaliger Leistungssportler, ist „das Gerät mit einem hochmodernen 3D- und Infrarot-Kamerasystem ausgestattet und analysiert innerhalb von 15 Minuten die fünf motorischen Fähigkeiten. Es erkennt Abweichungen und Haltungsfelder von Wirbelsäule und Gelenken,

wofür bisher bei der Leistungsdiagnostik von Spitzensportlern mehrere Stunden nötig waren.“ Weiters erläutert er: „Auf Basis dieser Ergebnisse schlägt es dann gezielt Übungen vor und erstellt individuelle Trainingspläne für verschiedene Ausgangssituationen der Nutzer. Hier hat sich gezeigt, dass schon kurze Trainingseinheiten von dreimal fünf Minuten pro Woche mit dem *VELIO* ausreichen, um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, Krankheiten vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.“

Motorische Fähigkeiten. Um die motorischen Fähigkeiten testen und verbessern zu können, wird für jeden Nutzer über das großflächige Touch-Bedienfeld zunächst ein Konto mit wenigen persönlichen Daten wie Alter und Geschlecht angelegt. Nach der ersten Analyse erhält der Nutzer Übungsvorschläge und bei Bedarf einen maßgeschneiderten Trainingsplan per E-Mail zugesandt. Während das Gerät den Namen und eine persönliche ID-Nummer speichert, werden die Gesundheitsdaten in einer Cloud auf deutschen Servern abgelegt, sodass die Datenschutzkonformität sichergestellt ist.

Der *VELIO* ist neben der Programmvielfalt besonders zeit- und raumökonomisch: Das Gerät kommt inklusive Trainingsbereich mit fünf Quadratmetern aus und lässt sich so auch in engen Räumen rund um die Uhr problemlos nutzen. Es ist wartungsfrei; Updates werden automatisch durch *Gesund4You* aufgespielt und bei Bedarf sind Mitarbeiter direkt über das Gerät erreichbar, sodass eine Fernwartung problemlos durchgeführt werden kann. N. F. A.

Weitere Informationen und Videos im Internet unter: www.veliosports.de und www.gesund4you.org