



# SENSOPRO



## Sensopro – Was ist das?

Der Sensopro ist ein Sport- und Physiokonzept für verletzte und gesunde Patienten/Sportler. Anspruchsvoll motivierend und individuell anpassbar für den jeweiligen Trainingsstand bei Sportlern jedes Fitnesslevels oder perfekt anpassbar in Bezug auf Patienten, an die jeweiligen Heilungs- und Rehabilitationsphasen.

Der Sensopro ist ein spaciger Gitterkasten mit bunten Gummizügen. Grundlage der Konstruktion bilden zwei schwingende Standflächen, die an überdimensionierte Slacklines erinnern. Das Training wird über einen Videoscreen angeleitet. Die Level des Trainings strukturieren sich nach Zielen, z.B. Knie, Schulter, Rücken usw. oder sie sind sportartspezifisch ausgerichtet: Golf, Fußball, Tennis, Skifahren, Surfen, Volleyball, Hockey.

## Stabilität mit dem Sensopro nach Operation und Verletzung, für Patienten mit Endoprothetik oder bei neurologischen Erkrankungen

Nach Verletzungen und Operationen, in der Nachsorge Endoprothetik oder bei neurologischen Erkrankungen gerät das muskuläre Zusammenspiel neurophysiologisch sprichwörtlich „aus dem Tritt“. Auf dem Sensopro wird spielerisch und an das individuelle Belastungslevel angepasst trainiert. Somit sind ärztliche Behandlungserfolge langfristig gesichert und die Patienten vor posttraumatischen Verletzungen geschützt.

## Koordinationstraining sollte in keinem Trainingsplan von Sportlern oder Patienten fehlen

Wenn Ihre Patienten von Ihrem Training aus Studio oder von zu Hause berichten, dann handelt es sich meist um die bekannten Trainingskonzepte Kraft- oder Ausdauertraining.

Um den menschlichen Körper ganzheitlich zu trainieren, werden mehr als die Module Kraft und Ausdauer benötigt.

Ein effektives Training besteht aus vier verschiedenen Komponenten, auch sportmotorische Fähigkeiten genannt. Neben Kraft- und Ausdauertraining sollten Beweglichkeit und Koordination einen wichtigen Platz im Trainingsplan finden. Im MFT trainieren wir genial ergänzend Koordination mit dem Sensopro.

Probieren Sie es selber aus 😊