


# Fit für den Wintersport

## Details zu den Robotests

---

<b>Kurzbeschreibung</b>	Messung der Spitzenkraft, der Schnellkraft und des L/R Seitenunterschieds für schnelle und langsame Bewegungen (mit und ohne sensorische Rückmeldung). Messung der konzentrischen (last-überwindenden) Wirkleistung, der Leistungsentfaltung und der Reaktionsfähigkeit.
<b>Kundennutzen</b>	Der L/R Seitenunterschied in der Kraft, Schnellkraft und Leistungsentfaltung sollten nicht mehr als 20% betragen. Defizite in der neuro-muskulären Kontrolle des Knies und der Hüfte und eine reduzierte Schnellkraft gelten als Risikofaktoren, die das Verletzungsrisiko an der unteren Extremität erhöhen, v.a. bei schnelleren Bewegungen mit Richtungsänderungen.
<b>Anmeldung und Registrierung</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Buchen Sie den Termin online unter: <a href="https://ddrobotec.com/de/fit-for-skiing/">https://ddrobotec.com/de/fit-for-skiing/</a></li><li>2. Erstellen Sie ein ddrobotec® Benutzerkonto: <a href="https://ddrobotec.com/de/account-erstellen/">https://ddrobotec.com/de/account-erstellen/</a></li></ol>
<b>Ort</b>	Das Robotesting findet im Technopark Zürich statt: Technoparkstrasse 1, 8005 Zürich (Tram 4 Haltestelle Technopark)
<b>Dauer/Kosten</b>	Das Robotesting dauert 50 Minuten und kostet CHF 120.
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Begrüssung</li><li>&gt; Warm-Up: 2 bis 3 Winter-Exergames (Stufe Amateur)</li><li>&gt; Robotests: Spitzenkraft, Schnellkraft, Leistung, Leistungsentfaltung und L/R Symmetrie</li><li>&gt; Workouts: 4 Winter-Exergames (Stufe abhängig von Tests)</li><li>&gt; Auswertung</li></ul>
<b>Organisatorisches</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Im Technopark Zürich werden Sie beim Haupteingang abgeholt.</li><li>&gt; Tragen Sie bequeme Kleider und Schuhe.</li><li>&gt; Bezahlen können Sie vor Ort mit TWINT, Maestro, VISA oder Master Card.</li></ul>
<b>Video</b>	<a href="https://youtu.be/Objc4cu_37E">https://youtu.be/Objc4cu_37E</a>

---



I will be your guide.

---