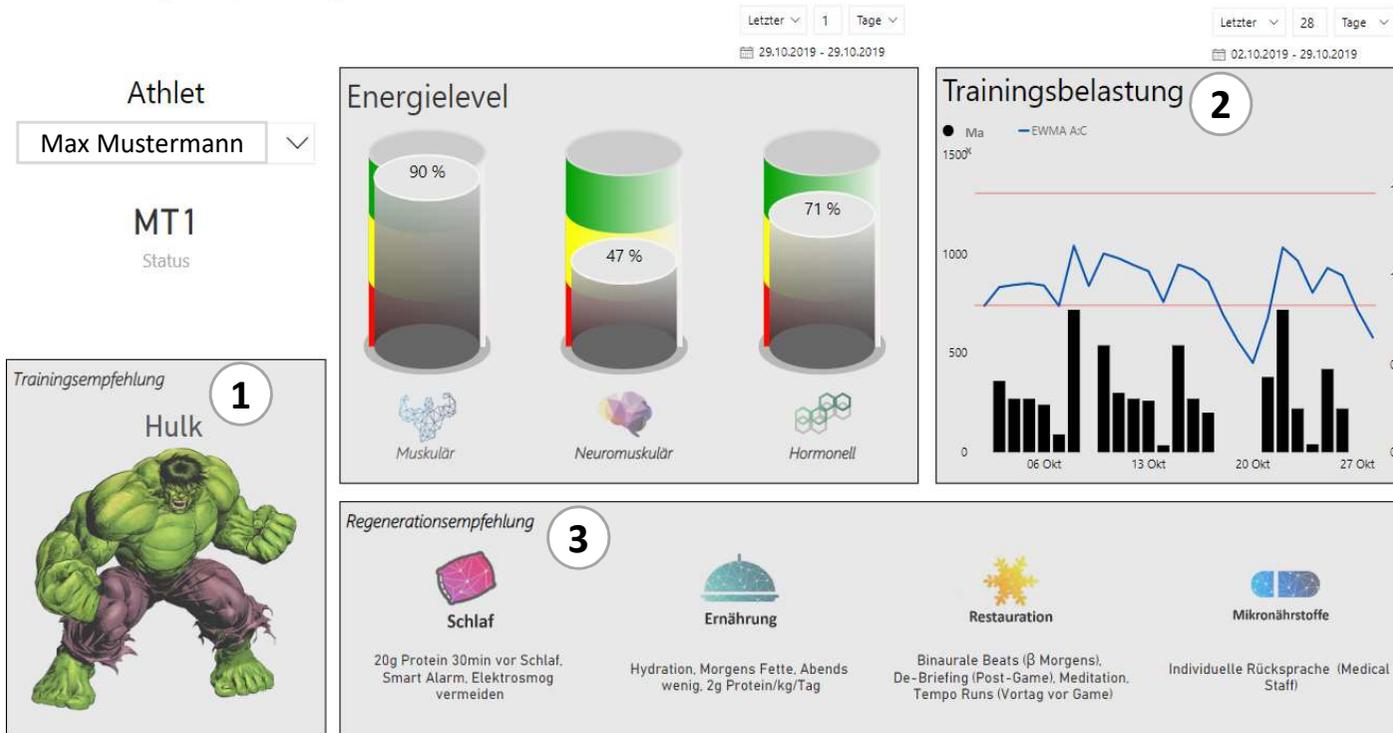




Das Monitoringsystem

Maßnahme zur Verletzungsprävention

Auswertung Monitoring - Einzelansicht



1 Individuelle Trainingsempfehlung auf Grundlage der Energielevelausprägung:

Flash:

- Muskelleistungstraining,
- Schnellkrafttraining
- Explosivkrafttraining



Hulk:

- Training der Muskelausprägung



Spiderman:

- Training der Mobilität
- Training der statischen & dynamischen motorischen Kontrolle



Wolverin:

- Regenerationstraining



2 **Schwarzer Balken:** Subjektiv wahrgenommene Trainingsbelastung des Athleten
Blaue Linie: Durchschnittliche Trainingsbelastung auf Grundlage des EWMA (Exponentially weighted moving average)

3 Individuelle Regenerationsempfehlung in Abhängigkeit der **muskulären, neuromuskulären und hormonellen Energielevelausprägung**