



## MuscleLab testsystem

Ergotest ([www.ergotest.com](http://www.ergotest.com)) har tagit fram MuscleLab, ett mycket kraftfullt, flexibelt och enkelt testsystem för utvärdering av musklers funktion. Systemet, en portfölj innehållande alla komponenter, är enkelt att transportera och behöver bara kompletteras med en bärbar dator. Detta innebär att testerna med lätthet kan bedrivas i anslutning till den ordinarie träningen.

MuscleLab i basuppsättning innehåller sensorer för att mäta kraftutveckling, effekt, kraft-hastighet, hopphöjder, kontakttider, löpanalyser m.m. Utrustningen förnyas ständigt med nya applikationer och uppdateringar av programvaran ingår i köpet av utrustningen, något som gör att utrustningen kommer att vara toppmodern under många år.

Testutrustningen är också ett utmärkt hjälpmedel i den ordinarie träningen då den kan utvärdera varje enskild repetition av tex knäböj, bänkpress m.m. Du kan alltså omedelbart få svar på vilken effekt du utvecklat under varje enskild repetition. Du kan dessutom koppla MuscleLab-enheten till ett biofeedback-system som på ett tydligt sätt med röda och gröna lysdioder indikerar om du nått avsedd effekt i dina försök. Tänk att få träna med optimal effekt i varje repetition och bryta för vila när du inte längre klarar avsedd nivå helt oberoende av det skrivna antalet repetitioner enligt träningsprogrammet!

En annan fördel med MuscleLab är att den lagrar alla data i en databas och kan senare bearbetas till grafiska analyser och utskrivna protokoll. Du kan lätt finna dina aktivas prestationsnivå vid en specifik tidpunkt de senaste säsongerna etc..

MuscleLab har varit till stor hjälp vid bl a formtoppningsträning för de elitaktiva. Vi har bl a kontrollerat förhållandet mellan kraft-hastighet i muskulaturen, mätt hoppförmåga och sprinttider. Det har varit ett roligt inslag i träningen att kunna mäta på hundradelens noggrannhet vilka sprinttider som presterats vid t ex 10, 20 och 30m. Med hjälp av detta system har vi nått betydligt större kvalitet i träningen. Systemet är också enkelt att använda och kan skötas av de aktiva själva efter en kort introduktion.

