

Der Schein trügt: Sportler haben eine schwache Rückenmuskulatur

Patrik Meier, Geschäftsführer ÄQUILIBRIS TRAINING

Sie glauben uns nicht?

Wir wussten es schon immer, haben es auch schon gelesen und nun aber selber überprüft. Das NLA-Team des Basler Unihockeyvereins Basel Magic hat sich in den letzten 2 Monaten im ÄQUILIBRIS TRAINING „muskulär“ auf die neue Saison vorbereitet. Vor der Aufnahme des Trainings wurden die Spieler auf Herz und Nieren mit einem Fokus auf die Rückenmuskulatur getestet. Diese Messungen wurden auf der LE-Maschine der ÄQUILIBRIS REHAB durch Mario Di Giorgio durchgeführt. LE steht für Lumbal Extensoren und ist der medizinische Ausdruck für die inneren, der Wirbelsäule nahe liegenden Muskeln.

Die ersten Messungen vom 10. Juni 2006 zeigten ein erstaunliches Resultat und der im Titel erwähnte Ausdruck wurde ganz klar bestätigt: Sportler haben eine schwache Rückenmuskulatur (siehe Abb. 1).

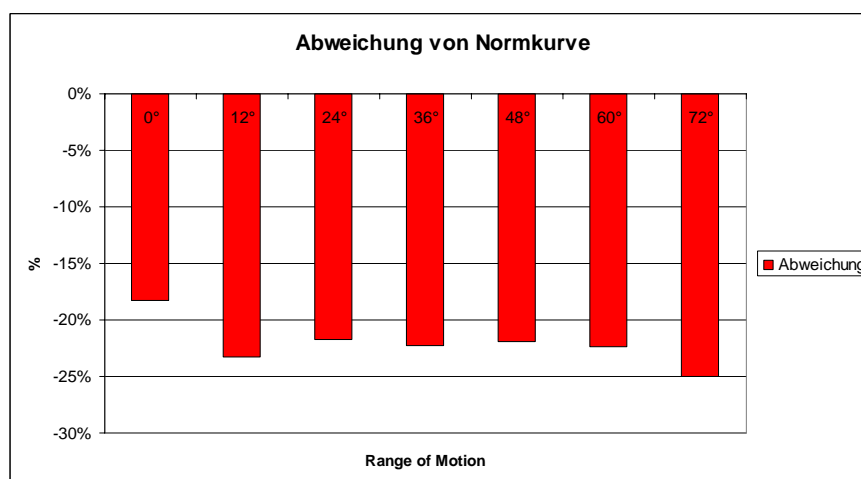
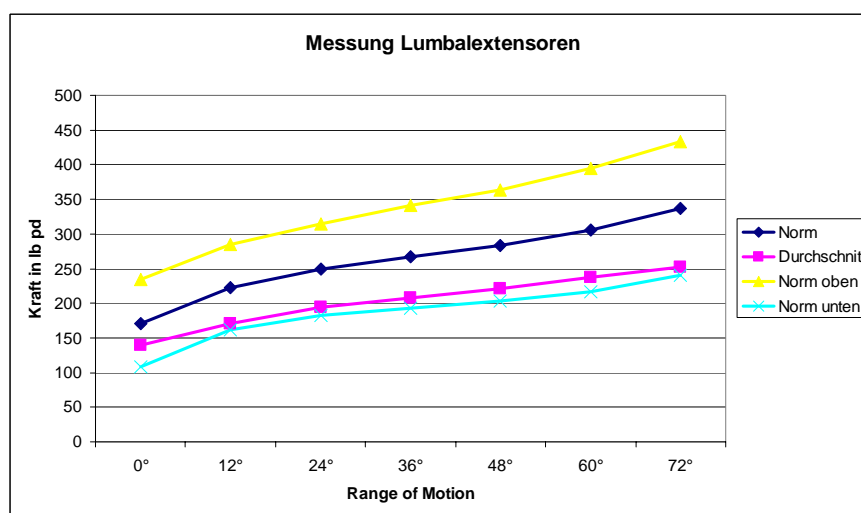


Abb. 1: Durchschnittliche Kraftwerte der Spieler im Vergleich zur Normkurve

Anschliessend an die Messungen wurden die Spieler zuerst während eines Theorieblocks von Patrik Meier in das Krafttrainings eingeführt. Diese Wissensvermittlung war für den anschliessenden, praktischen Teil unglaublich wichtig, bildet diese doch die Grundlage für die Sinnvermittlung und ist somit Antriebskraft für ein konzentriertes und motiviertes Krafttraining. Nach der Theorie wurden alle Spieler durch ein Instruktoren-Team rund um die Betriebsleiterin in Frenkendorf, Frau Karin Bösch, praktisch an den Geräten ausgebildet. Dieser Einführung folgte ein 2 monatiges individuelles Trainieren in Frenkendorf und Basel nach den Grundprinzipien von ÄQUILIBRIS TRAINING.

Die abschliessenden Tests am 15. August 2006 ergaben danach unglaublich positive Resultate. Alle Spieler haben die Kraft der Rückenmuskulatur stark verbessert, und dies schon nach nur 2 Monaten Training (siehe Abb. 2).

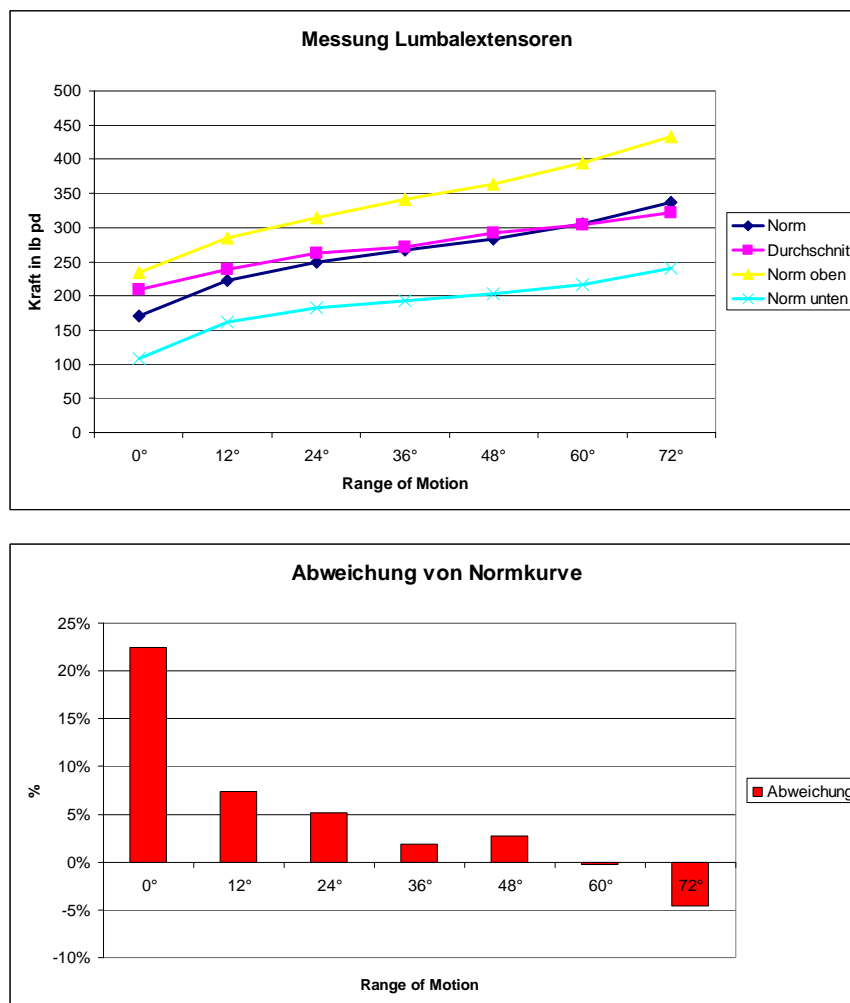


Abb. 2: Durchschnittliche Kraftwerte der Spieler im Vergleich zur Normkurve

Dr. med. Matteo Rossetto, Teamarzt Basel Magic:

„Also doch - Krafttraining wirkt!

Die Kraft der Rumpfmuskulatur stellt einen wichtigen Schutz- und Leistungsfaktor für viele Sportarten dar, speziell, wenn diese mit raschen Rotationen des Rumpfes verbunden sind. Obwohl Krafttraining zum Soll vieler Sportler gehört, haben nicht

Wenige eine insuffiziente, d.h. für die sportliche Belastung ungenügend ausgebildete Rumpfmuskulatur. Dass man dagegen etwas tun kann, haben die Spieler von Basel Magic bewiesen, in dem sie - den Prinzipien von ÄQUILIBRIS Training folgend - ihre Rumpfkraft innert weniger Wochen spektakulär verbessert haben. Auch wenn damit allein noch keine Tore geschossen oder Spiele gewonnen werden- immerhin ist die Basis dazu gelegt, auch im letzten Drittel einen Zweikampf für sich zu entscheiden und einen Schuss hart und präzis abgeben zu können.

Basel Magic ist bereit: die Gegner können kommen!
Auf eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison.“



Kontakt:

Basel: Tel. 061 273 42 92

Frenkendorf: Tel. 061 901 60 00

www.aequilibris-training.ch

ÄQUILIBRIS TRAINING – die ärztlich geleiteten Trainingscenter mit der kompetenten Betreuung, der ruhigen Atmosphäre und dem Ziel die Kunden jeden Alters gesund zu erhalten oder zu machen.