

# Vorbereitung im Schwabenland



Am 12. Juli um 8.00 Uhr begannen die Spieler des VfB Stuttgart ihr Training. Weder der Hometrainer noch der morgendliche Streckenlauf brachten die Stuttgarter Jungs an diesem Morgen in Schwung: Es waren die niederfrequenten Impulse von miha bodytec, dem Elektromuskelstimulator für den ganzen Körper. Seit diesem Tag trainieren die Profis ein bis zweimal pro Woche ergänzend zu ihrem Konditions- und Balltraining mit dem Elektromuskelstimulations-Trainingsgerät.

Die neue Methode ergänzt das bisherige Trainingsprogramm der Schwaben. Dabei wird gezielt die Rumpfmuskulatur gestärkt, um hier Verletzungsrisiken zu minimieren sowie die Beinmuskulatur gekräftigt, um Ausdauer, Sprungkraft und Sprintschnelligkeit zu steigern. Im Training können tief liegende Muskelfasern erreicht werden, die beim herkömmlichen Training nur schwer zu

trainieren sind. Denn sie stimuliert alle Muskelgruppen und ihre Gegenspieler gleichzeitig mit niederfrequentem Reizstrom. Dadurch werden sie aktiviert und kontrahieren. Jede Muskelgruppe lässt sich individuell dosiert und getrennt ansteuern. So kann besonders die Beinmuskulatur trainiert und die Bewegungsschnelligkeit gefördert werden – ein klarer Vorteil beim Fußballspiel.

„Generell verfügen wir damit über ein Trainingsverfahren, das uns auf einfache Art und Weise und ohne Verletzungsrisiko ganz neue Reizsetzungen ermöglicht“, begründet VfB-Manager Horst Heldt die Anschaffung der Geräte. Insgesamt acht Wochen dauert die Testphase bis zu den Spielen. Ein Fitness-Check vor und nach dem Training kontrolliert die Veränderungen durch die Trainingsmaßnahmen.

■ MSS



- Tennisplätze und Paddle
- Beachvolleyball unter Sonnenschein
- Squash und Indoor-Sport
- Fußballplätze (Natur- und Kunstrasen)
- 18-Loch Golfplatz mit Meerblick



Buchen Sie Ihr *Fußballtraining* unter besten klimatischen Bedingungen oder Ihr Firmenseminar unter: [www.top-training-tours.com](http://www.top-training-tours.com) !



TOP  
TRAINING  
TOURS!



[info@top-training-tours.com](mailto:info@top-training-tours.com)



Training  
&  
Spaß  
im



auf Teneriffa