

# «Geschüttelt» zu weiteren Erfolgen?

Wer in Handel und Wirtschaft über Wettbewerbsvorteile verfügt, ist der Konkurrenz meist mindestens eine Nasenlänge voraus und hat (mehr) Erfolg. Diese Tatsache will sich auch die erste Mannschaft des FC Freienbach sportlich zu Nutze machen.

Von Willi Jaus, mit Bildern von Bruno Fuchsli

**Fussball.** – In Zusammenarbeit mit der Wollerauer Firma wellwave.net ag\*, einem Spin-Off-Unternehmen der ETH Zürich, will die Teamleitung des Fc Freienbach ihre 2. Liga-Inter-Spieler mit einer Vibrationsplatte zusätzlich zum konventionellen Training fördern, und zwar in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination sowie Beweglichkeit bei der Erholung, Regeneration und Rehabilitation unterstützen.

Mit der Vibrationsplatte macht das Training Spass, und man setzt neue Massstäbe im Training, weil mit dieser Technik die Muskelfasern bis zu 100 Prozent trainiert werden. Dies im Gegensatz zu herkömmlichem Training, bei dem dies viel schwieriger zu erreichen ist. Die Methode nimmt nicht viel Zeit in Anspruch und kann problemlos in jeden Trainingsplan eingebaut werden.

**Vielfalt:** Das Vibrationstraining kann sowohl anspannend (Voraktivierung, Aufwärmen, Training) als auch entspannend (Lockerung, Durchblutungsförderung, Dehnung, Massage) eingesetzt werden.

**Effizienz:** Es sind höhere Effekte in kürzerer Zeit erzielbar, da mit zusätzlich und künstlich generierten Kräften gearbeitet wird (ein Beispiel: schnellste und volle Bereitstellung/Einsatzbereitschaft für den Beginn der zweiten Halbzeit).

**Motivation:** Für den Sportler sind die Effekte rasch spürbar. Er ist weniger verletzungsanfällig, und es wird Zeit gespart zugunsten anderer Trainingsziele (Technik, Taktik, Mentaltraining usw.).

**Kombination:** Um die Sportler schnell und sportartspezifisch leistungsfähiger zu machen, soll das Vibrationstraining mit konventionellem und spezifischem Training kombiniert werden. Vom Einsatz dieser professionellen Vibrationsplatte, von Profis unterstützt, verspricht sich der FC Freienbach einen sportlichen Wettbewerbsvorteil und zusätzlich gesteigerten Erfolg auf dem Spielfeld.

\*WELLWAVE.NET AG, HAUPTSTRASSE 24,  
8832 WOLLERAU, 044 787 73 20,  
E-MAIL: INFO@WELLWAVE.NET



Pascual Brunner erklärte Theorie und Praxis der Vibrationsplatte.



Die Spieler der ersten Mannschaft des FC Freienbach zeigten am vielfältig einsetzbaren Gerät grosses Interesse.



Nach dem theoretischen Teil gings in die Garderobe zur Praxis.



Liegestützen unter fachmännischer Beobachtung.



Stürmer Luca Mattia hat sichtlich Spass an der neuen Fitness-Erfahrung.