

# **QUALITÄT AUF HÖCHSTEM NIVEAU**

## **Bringen Sie Ihr Team nach ganz vorne!!!**

### **1. EMS**

#### **Steigerung der Antrittsschnelligkeit und Explosivkraft/Reha Maßnahme für verletzte Spieler**

##### **Leistungsfähiger im Sport-Neue Impulse für Höchstleistungen.**

Muskelkraft spielt als Basis für die individuelle Leistungsfähigkeit eine besondere Rolle. Nur über eine ausreichend hohe muskuläre Stabilität sind Höchstleistungen überhaupt möglich. Die tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln sind mit konventionellen Methoden nur schwer zu erreichen. Gerade hier ermöglicht diese innovative Trainingsmethode, die zeitgleiche Aktivierung der kompletten Muskulatur, ein äußerst effektives und zeitsparendes Training.

Einseitige Belastungen werden vermieden und eventuelles muskuläres Ungleichgewicht abgebaut. Da das Training mit der Ausführung aktiver, sportartspezifischer Bewegungen kombiniert wird, lässt sich die gewonnene Kraft besonders effektiv an eine sportliche Zielbewegung anpassen.

##### **Auf Geschwindigkeit und Zeit kommt es an.**

FutureFitness setzt dort an, wo herkömmliche Anwendungen aufhören: Während konventionelle Methoden die maximale Leistung nur über einen Anstieg der Kraft ermöglichen, erhöht Training mit dem EMS Training zusätzlich die Bewegungsgeschwindigkeit – ohne hohe Belastungen für den passiven Bewegungsapparat! Die schnell zuckenden Muskelfasern werden durch die elektrischen Impulse besonders effektiv und direkt angesteuert – ein nicht zu unterschätzender Vorteil, den es gilt zu nutzen und für leistungsorientierte Sportler nahezu unverzichtbar macht!

### **2. Faszientraining**

#### **Beweglichkeitsförderung und Verletzungsprophylaxe**

##### **Faszientraining – Mehr als ein Trend auf dem Fußballplatz**

Jürgen Klinsmann war einer der ersten Trainer, der das Faszientraining mit den Schaumstoffrollen auf den Fußballplatz geholt hat. Anfangs wurde er noch belächelt, aber mittlerweile gibt es fast keinen Profiverein, egal ob im Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball, der auf das Faszientraining verzichtet.

Die Laufintensität, gepaart mit plötzlichen Richtungswechseln und kurzen Antritten sowie das Bewegen des Spielballes per Fuß, hat zur Folge, dass im Fußball insbesondere die Strukturen der unteren Extremitäten hohen Belastungen ausgesetzt sind und demnach am häufigsten zu Verklebungen neigen. Faszien dienen ganz entscheidend für die Kraftübertragung der Muskeln.

##### **Typische Verklebungen bei Fußballern**

Für Fußballer ist eine Faszienbehandlung nützlich, weil man durch optimale Faszieigenschaften beweglicher ist, Verletzungen und Muskelkater vorbeugen und die Regeneration nach einem Training oder Spiel beschleunigen kann, was die Leistungsoptimierung steigert. Das Faszientraining ist als Ergänzung zum bisherigen Training zu sehen.

## **QUALITÄT AUF HÖCHSTEM NIVEAU** **Bringen Sie Ihr Team nach ganz vorne!!!**

### **3. Functional Movement/ Coreperformance**

#### **Rumpfstabilisation und Mobilitätsförderung**

##### **Der Moderne Fußball ist schnell, körperbetont und dynamisch**

Damit der Fußballer auf höchstem Niveau mitspielen kann braucht er ein hohes Maß an Athletik und Körperbeherrschung.

Das Functional Training kann fußballspezifisch eingesetzt werden, um die motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Antrittsschnelligkeit zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Die Sprintfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit und das Durchsetzungsvermögen gegenüber dem Mitspieler kann auch mit diesem Training verbessert werden.

##### **Bewegungsabläufe im Fußball sind dreidimensional**

Das Core-Performance-Training konzentriert sich auf die kleinen Muskelgruppen, die Einfluß auf die Funktionalität der Hüft-, Schulter- und Rückenmuskulatur haben. Das Ziel ist ein leistungsfähiger Körper, der wenn es sein muss auch über 120 Minuten standhält.

### **4. Gehirnfitness**

#### **Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausgleich von Dominanzen**

Gehirnfitnesstraining ist ein Bewegungskonzept zur Steigerung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Gehirnaktivierung.

Ziel des Gehirnfitnesstrainings ist es, das Gehirn mittels körperlicher Bewegung optimal zu unterstützen, so dass es seine volle Leistungsfähigkeit entfalten kann. Regelmäßiges Gehirntraining kann zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Erhöhung der Aufnahmekapazität, zu schnellerem und leichterem Lernen, zur Steigerung der Eigenmotivation, zu körperlicher Entspannung und emotionalem Stressabbau führen.

## **In kleinen Schritten zum großen Erfolg!**