



Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Von *Bowtech_D*

Erstellt am 8 Aug 2016 - 12:37

Marathonläufe haben jetzt im Spätsommer Hochkonjunktur. Bis Dezember 2016 verzeichnet Planet-Marathon.de 110 offiziell ausgeschriebene Läufe, knapp 60 davon alleine im August und September. Auch wenn die meisten Läufer das Ziel erreichen, geht es für die Ausdauersportler vor allem darum, ihren Lauf möglichst beschwerdefrei zu absolvieren.

Um Muskeln und Psyche vor einem Wettkampf zu entspannen, nutzen immer mehr Profisportler und Amateure die Vorteile der Original Bowen Technik (kurz: Bowtech). Die ganzheitliche Entspannungsmethode wird in der Wettkampfvorbereitung ebenso angewendet wie in der Erholungsphase nach einem anstrengenden Wettbewerb, im Training sowie nach Sportverletzungen. „Da viele Läufer und Triathleten ihren Sport im Leistungsbereich mit 15 und mehr Wochentrainingsstunden betreiben, sollte der Sportler auch zwischen den Trainingseinheiten auf eine schnelle Regeneration achten“, empfiehlt die Bowtech-Practitionerin und Ernährungsberaterin Beatrix Dippold. Die gelernte Arzthelferin hat sich auf Bowtech-Anwendungen im Sportbereich spezialisiert und betreut Sportler vor, während und nach Wettkämpfen.

Bowtech ist eine sanfte, ganzheitlich wirkende Muskel- und Bindegewebsanwendung. Mit gezielten Griffen werden die körpereigenen Kräfte aktiviert, die Muskeln entspannen sich und das Nervensystem wird ausbalanciert. „Mit den Bowtech-Griffen können wir die Anspannung lockern, ohne die für einen schnellen Lauf notwendige Körperspannung abzubauen,“ erklärt Dippold die Wirkungsweise. Ideal ist Bowtech aber auch nach dem Lauf, wenn es darum geht, die verhärtete Muskulatur zu lockern, die Lymphe anzuregen und damit die Regenerationszeit zu verkürzen. Und nach Sportverletzungen unterstützt Bowtech den Rehabilitationsprozess.

Robyn Wood, Bowtech Senior Ausbilderin aus Australien, betreut seit vielen Jahren Leistungssportler aus dem Bereich des Ausdauersports (Marathon, Schwimmen, Fahrrad, Laufen) sowie Golf- und Tennisspieler. Ihr Wissen und ihre Erfahrung gibt sie weltweit in spezialisierten Seminaren an die Bowtech Practitioner weiter. Ausbildungsschwerpunkte sind vor allem: die körperlichen Anforderungen bei Sportlern, der Elektrolythaushalt, Sportverletzungen, Trainingsbesonderheiten, Dehnübungen und Ausgleichssport; aber es werden auch spezifische Bowtech-Grifffolgen gezeigt, die für Sportler der einzelnen Disziplinen hilfreich sind.

Ein besonderes Augenmerk richtet der Kurs „Bowtech für Sportler“ auf die Leistungssportler, insbesondere ihre Betreuung vor dem Wettkampf. „Hier entspannt Bowtech nicht nur die wichtigen Muskeln und sorgt für einen ausgeglichenen Körper, sondern hilft in ganz besonderer Weise, dass sich die Sportler mental entspannen und Wettkampfangst vor dem Start minimieren können“, betont Kursteilnehmerin Regina Fischer. Nach dem Wettkampf und in anstrengenden Trainingsvorbereitungsphasen werden die Sportler durch Bowtech in ganzheitlicher Weise unterstützt. So kann der Körper schneller und besser regenerieren.

Nach Sportverletzungen hilft Bowtech in besonderer Weise, den Heilungsprozess zu unterstützen. Je schneller Bowtech-Griffe nach einer Sportverletzung unterstützend eingesetzt werden können, desto besser verläuft der Rehabilitationsprozess. Das gilt natürlich für Profis wie für Amateure. Letzteren empfiehlt Beatrix Dippold: „Hier sollte bei der Behandlung auch der Beruf und Alltagsablauf berücksichtigt werden, damit der Athlet die Freude am Training und Wettkampf behält.“ Denn nach dem Wettkampf ist bekanntlich vor dem Wettkampf.

BOWTECH Deutschland e. V.
Regina Fischer, 1. Vorsitzende
Klostergasse 20b
63694 Limeshain



Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Telefon: 06048-446 99 87

E-Mail: 1.vorsitzender@Bowtech-verein.de [1]

Internet: www.Bowtech.de [2]

Pressekontakt:

Bodo Woltiri / facesso GmbH

Plittersdorfer Straße 81

53173 Bonn

Tel 0228 - 377 273 – 0245

E-Mail: b.woltiri@facesso.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:15): <http://www.medkom24.eu/node/21628>

Links:

[1] <mailto:1.vorsitzender@Bowtech-verein.de>

[2] <http://www.Bowtech.de>

[3] <mailto:b.woltiri@facesso.net>