

MBT-Erfahrungsbericht Frauen Langlaufnationalmannschaft Schweiz in der Saisonvorbereitung 2003/04.

Teilnehmer von links nach rechts:

Erich Sterchi, Trainer Swiss Ski, Mischol Seraina, Boner Seraina, Badilatti Ursina, Kunz Nicole, Isabel Knaute, Physiotherapeutin Swiss Ski.

(Laurence Rochat und Andrea Huber fehlen auf dem Foto)



Abb. 1: Les Diablerets 2003, letzter Testtag

grosser Wert auf die Integration des MBT im individuellen Training der Athletinnen gelegt. Die Physiotherapeutin, leitete die Trainings und war von den Möglichkeiten des MBT in Medizin und Spitzensport begeistert.

Die Damen Langlauf Nationalmannschaft testete den MBT während dreier Monate intensiv. Sie lernten die Masai BarfussTechnologie an einem Einführungskurs in Andermatt UR anfangs Juni 2003 kennen. Zur Veranschaulichung und Verfeinerung der Technik machten wir mit allen Athletinnen eine Ganganalyse. Anhand dieser konnte genau aufgezeigt werden, was und wie verbessert werden muss. Dies wurde in zwei weiteren Trainings in Les Diablerets im August und Oktober trainiert. Dabei wurde

Einige Aussagen der Mannschaft:

„Man marschiert oder „joggt“ viel bewusster mit dem MBT. Im Sport oder auch Spitzensport kann der MBT sehr gut zum Footing, Ein- und Auslaufen oder Imitationstraining eingesetzt werden.“ (E. Sterchi)

„Als Regenerationsmittel sehr erfolgreich, v.a. nach dem Skitraining, ich wünsche mir noch eine Sandale, damit ich diese auch im Hause tragen und noch mehr trainieren kann.“ (U. Badilatti)

„Ist gut zur Regeneration der Muskulatur.“ N. Kunz

„... ich brauche den MBT vor allem zum Auslaufen (Rolltraben), im Sinne einer schnellen Regeneration und Aktivierung der hinteren Beinmuskulatur,..." (S. Boner)

Vielen Dank Swiss Ski, im speziellen der Damen Langlauf Nationalmannschaft für das Mitmachen und Ausprobieren des MBT. Danke Isabel Knaute für die Unterstützung des Projekts.

swiss masai Vertrieb AG wünscht dem Team alles Gute und viel Erfolg in der Saison 2003/04!