

PRESSEMITTEILUNG

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Ausdauersportlern wie Marathonläufern und Triathleten hilft die Bowen Technik bei der Entspannung und Regeneration

Laufen ist in Deutschland längst zum Volkssport geworden. Marathonläufe und Triathlons haben jetzt im Spätsommer Hochkonjunktur. Für 2012 verzeichnet Marathon.de bereits über 200 offiziell ausgeschriebene Läufe, über 40 davon alleine im August und September. Auch wenn die meisten das Ziel erreichen – 2011 waren es über 115.000 Marathon-Finisher – 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 von ihnen 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, nicht invasive Muskel- und Bindegewebsanwendung und wirkt vielschichtig. Die Methode arbeitet über das Nervensystem auf struktureller und muskulärer Ebene und spricht den ganzen Menschen an. 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.

Bowtech wird nicht nur bei Wettkämpfen erfolgreich angewandt, sondern auch in den Trainingseinheiten zur Vorbereitung. Die Bowtech-Practitionerin Sheila Weiskopf etwa unterstützt seit vier Jahren Triathleten bei ihrem Training für den „Challenge Roth“: bei der Offiziellen Triathlon-Europameisterschaft in der Langdistanz treten in 2012 erstmals mehr als 3.000 Einzelstarter und 600 Staffeln aus über 60 Nationen in Roth an.

Ein ganz besonderes Sportevent wird in diesem Jahr gleich mehrere Bowtech-Anwender beschäftigen: auf seiner Deutschlandtour vom 29.8. bis 9.9. wird der Ausdauersportler Roland Böhm in der neuen Trendsportart Nordic Blading 1.200 Kilometer von Flensburg nach Garmisch zurücklegen. Dabei stehen ihm bei einzelnen Etappen vor Ort Bowtech-Practitioner „griffbereit“ zur Seite, um ihn während des Laufs zu unterstützen. Ob Nordic Blading, Marathon oder Triathlon: Die meisten Ausdauersportler sind Amateure. Diesen 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.