

# Kooperation zwischen



Oberschule

**RONZELENSTRASSE**

Die Sportbetonte Schule



Bremen, 04.11.2013

Sehr geehrte Damen und Herren,

gerne möchten wir Sie und ihren Sportfachverband für unsere Kooperationsgemeinschaft begeistern.

Unsere Zusammenarbeit beabsichtigt, durch gezielte Präventivmaßnahmen die Leistungsfähigkeit Ihrer Kaderathleten zu verbessern und das Verletzungsrisiko im (Hoch-)Leistungssport zu minimieren.

Mit dem "Genius Analyse- und Trainingskonzept" können wir die individuellen Defizite der Sportlerinnen und Sportler analysieren und durch ein systematisches Training dauerhaft muskulären Dysbalancen und Sportverletzungen vorbeugen.

Das Intensiv-Programm unter sporttherapeutischer Aufsicht läuft über 10 Wochen, einmal pro Woche für 60 Minuten. Es beinhaltet ein gezieltes computergestütztes und medizinisch zugelassenes Gerätetraining in Kombination mit ausgesuchten Athletik- Übungen, die individuell auf die ausgelegt werden.

## Das Genius Rückenzirkelkonzept


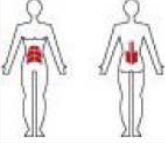



Jeder Teilnehmer erhält eine umfangreiche therapeutische Gesamtanalyse seiner körperlichen Leistungsfähigkeiten in Bezug auf die Beweglichkeit, das Herz-Kreislaufsystem und die Kraftentwicklung der Muskulatur.

Mit Hilfe der isometrischen Kraftmessung sind wir in der Lage unterschiedlich starke Muskelgruppen zu analysieren, um muskuläre Dysbalancen durch das systematische Trainingskonzept abzubauen.

## Exemplarischer Auszug einer solchen Analyse:

### Isometrische Kraftmessung

<b>Analyseauswertung Kraft 1</b>		<b>E+S GmbH</b> Friesenweg 2a 22763 Hamburg Tel. 040-890 61 63 Fax: 040-890 61 649 Ansprechpartner: Steffen Eichstaedt Stephan Schülein			
Eingangsanalyse		<b>Datum:</b> 07.10.2005 (AI)	<b>Gewicht:</b> 78		
Retest		<b>Datum:</b> 19.01.2006 (AII)	<b>Gewicht:</b> 75		
Folgeanalyse		<b>Datum:</b> 10.04.2006 (AIII)	<b>Gewicht:</b> 72		
<b>Name, Vorname</b> Muster, Martin					
<b>ID</b> 1					
Muskelgruppe	isometr. Max. Kraft	Veränderung in %	Dyn. Leist- ung	Kraftverhältnisse	
Rücken 	AI	98 Nm	N/A	Bauch stärken	Rücken stärken
	AII	191 Nm	94,90%	0,35	0,95
	AIII	303 Nm	58,64%		
				0,40	0,54
Bauch	AI	39 Nm	N/A		
	AII	103 Nm	164,10%		
	AIII	177 Nm	71,84%	Norm: 0,65	

## Trainingsablauf:

Das Training findet immer in festen Gruppen, Zeiten und unter therapeutischer Aufsicht statt. Der Umgang mit den Geräten ist für jeden Teilnehmer (alters unabhängig) leicht zu erlernen. Die Geräteeinstellungen werden automatisch über ein sogenanntes Chip- Ei gesteuert und eingestellt.

### Trainingsdisplay



## Erfolgreiche Kooperationen:

Bereits im Jahr 2012 und 2013 haben durch unsere Kooperationsgemeinschaft verschiedene Sportler und Sportlerinnen ( Fußball, Handball, Golf und Eishockey ) die Wirksamkeit dieser Trainingsmaßnahme praktisch erprobt. Diagnostizierte Defizite konnten systematisch durch die oben beschriebenen Trainingsmethodik behoben werden.

Referenzen:

### Handball

HTSV . Herren/Damen/ A-Jugend Spieler (Bundesliga)

### Radsport

BOC, Nachwuchssportler des Bremer Radsportverbandes

### Golf

Club zur Vahr  
Golfclub Syke

### Schwimmen

Leistungssportler des BSC

Unser Team und das Trainingskonzept sind bei den gesetzlichen Krankenkassen in Bremen gelistet (präventiver Rückenzirkel) und werden als Präventivmaßnahme zwischen 75-100% gefördert.

**Mirko Sambolz**  
**Geschäftsführer**  
**freetomove - medical**  
**Insterburgerstr. 19, 28207 Bremen**  
**Tel.: 0421/ 44 40 44**

[www.freetomove-medical.de](http://www.freetomove-medical.de)

[www.freetomove.de](http://www.freetomove.de)

[mail@freetomove.de](mailto:mail@freetomove.de)

**Ansprechpartner der Sportbetonten Schule Ronzelenstraße**  
**Harald Wolf**  
**Koordinator Leistungssport**  
**harald-wolf@gmx.de**  
**0175-5917471**

<http://www.sportschule-bremen.de/>