

Maximale Leistung durch maximale Entspannung

**Erfahrungs- und Anwendungsbericht von Patrik Faller,
Trainer Mountainbike Team Rothaus-Cube. 2004**



Wir arbeiten seit einem Jahr mit Vita-Son zusammen. Es bedurfte einiger „praktischer“ Überzeugungsarbeit, ehe die jungen Sportler der neuen Technik vertrauten. Auch die Art der Anwendung wurde im Laufe des Jahres immer wieder neu getestet.

Ziel war es den Sportlern während intensiver Trainingsphasen und vor den wichtigen Wettkämpfen eine maximale Entspannung zu verschaffen um später im Wettkampf die optimale Leistung zu erbringen. In Verbindung mit einem Mentaltrainingsprogramm setzen wir des Vita Son Konzept erfolgreich im Leistungssport ein.

Wir arbeiten mit einem mobilen System von Vita-Son, was uns den Einsatz des Gerätes immer und überall erlaubt.

