

Gleichgewicht und Koordination – Faktoren, ohne die es im Leistungssport nicht geht!

"Was nützt es mir ein wilder Kerl mit Riesen Oberschenkel zu sein, wenn ich meine Muskeln nicht koordinieren kann?", bringt Dipl. Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky es auf den Punkt. In **Schnellkraft-, Ausdauer- oder Maximalkraftsportarten** ist Koordination und Körperstabilität ein wesentlicher Teil für die Leistungsentwicklung.

"Wenn ich eine gute Koordination habe, dann arbeiten meine Muskeln optimaler zusammen, das heißt: gut koordinierte Muskeln arbeiten wie ein eingespieltes Team in meinem Körper", bestätigt Dipl. Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky.

Eine gut ausgebildete Muskulatur **schützt Gelenke, Bänder und Kapseln** und kann so mögliche Verletzungen und Ausfälle des Sportlers vorbeugen und vermeiden.

Und genau da setzt das Gleichgewichts- und Koordinationstraining von SYPOBA an! Es ist speziell dafür ausgelegt, die **Inter- und Intramuskulatur** – die dafür sorgen dass unser Körper präzise und stabilisierend arbeitet – sanft und Gelenk schonend zu trainieren.

SYPOBA bringt Ihnen **messbare Fortschritte in jeder Sportart**, in welcher die Faktoren Kraft, Koordination, Stabilisation und Konzentration Grundvoraussetzungen sind!

Ab sofort bietet Ihnen das IMSB Austria ein **kostenloses einstündiges Training** mit SYPOBA. Unser Instruktor kommt zu Ihnen und zeigt an ihrer Mannschaft die Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten für ein leistungsorientiertes, mehrdimensionales Training mit SYPOBA. Sie können kostenfrei und völlig unverbindlich testen, ob das SYPOBA Balance-Board für Sie genau das ist, welches Ihr Training verbessern und aufwerten kann.

Zugleich haben Sie die Möglichkeit, wichtige Fragen sofort mit unserem **SYPOBA-Spezialisten** zu klären.

Für eine **Terminvereinbarung** rufen Sie Dipl. Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky an: 0664/82 65 377 oder schicken Sie ein Mail: h.brunner-plosky@imsb.at.

