Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die stete Suche nach Möglichkeiten, die eigene sportliche Leistung (oder die anderer) zu steigern, Beweglichkeit und Kraft zu verbessern, fördert manchmal Ungewohntes – und vor allem Neues zutage. Körperteile mit einem elastischen Band zu umwickeln und zu komprimieren, ist nun wirklich (zumindest noch) eine exotische Herangehensweise – diese Technik wird im Sportbereich jedoch bereits seit mehreren Jahren sehr erfolgreich unter dem Begriff »Voodoo Flossing« praktiziert.

Da ich Sportler im Fitnessbereich und im Krafttraining betreue, konnte ich bereits vor etwa drei Jahren die Methode Flossing erstmals anwenden. Und war schnell von den erstaunlichen, schmerzlindernden und beweglichkeitsfördernden Effekten begeistert. Um Beschwerden am Bewegungsapparat zu therapieren – wenn es also darum geht, die Leistungsfähigkeit zu verbessern, Schmerzen zu reduzieren oder schlicht die Beweglichkeit zu erweitern – ist Flossing zwar noch verhältnismäßig jung, überzeugt jedoch auch in diesen Bereichen der Anwendung mit spektakulären Ergebnissen – gerade auch in der medizinischen Praxis. Aus eigener Erfahrung kann ich die komprimierenden Gummibänder sehr empfehlen – meine beiden Knie und die linke Schulter jedenfalls sind begeistert von den Effekten des Flossings. Wer vom Taping – also von bunten, auf der Haut klebenden Tapestreifen – überzeugt ist, der wird auch vom Flossing beeindruckt sein. Die Technik erfordert nur ein bisschen Übung und ist recht einfach zu erlernen. Bauen können Sie darauf: Die Effekte stellen sich direkt während und nach der Anwendung ein. Flossing ist bereits heute eine gute Ergänzung zum Training, Sie können es mit geringem Aufwand durchführen und es hält großartige Effekte für Sie bereit.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, interessante Trainingserfahrungen und stets eine gute sportliche Gesundheit.

Mit sportlichen Grüßen

Kay Bartrow

aus: Bartrow, Flossing (ISBN 9783432103990) © 2017 Trias Verlag