



MOTORSPORT: RENNSPORTTEAM & AKADEMIE

Trainieren bereits zum

4. Mal auf Langeoog



Das Team um Axel Funke – Teamchef und Leiter der Akademie beim Profiteam Project 1 nutzte auch diesen März bereits zum 4. Mal die autofreie Insel zum Training. Keiner weiß besser als der gebürtige Sportwissenschaftler, wie wichtig Regeneration im Spitzensport für die Athleten ist. Hierzu hatte das Team bereits 2018 die autofreie Insel mit ihrem breiten Sportangebot entdeckt und auch dieses Jahr wieder einige Einheiten bei der AquaFitness unter der Leitung von KWC Cheftherapeut Michael Thanberger absolviert.



Topfahrer eine echte Herausforderung. Es wird schließlich nicht nur vor sich hingetreten, sondern auch eine intensive Arm- Rumpf- und Schulterarbeit geleistet. Das Ganze findet ohne die für den Muskelkater ursächliche exzentrische Belastung statt. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers sorgen dann noch in Verbindung mit dem achsengerechten Training für optimale Ergebnisse und Trainingsfortschritte.

Kannst Du Dir vorstellen, das AquaFitness Programm als festen Bestandteil der Vorbereitung in Dein Trainingsplan aufzunehmen?

AF: Ja – in jedem Fall. Wir haben bereits für das kommende Jahr den nächsten Aufenthalt auf Langeoog geplant und freuen uns wieder auf die AquaEinheiten mit dem Aquarider®.

Vielen Dank für das Interview, welches wir im Rahmen unseres Termins im März auf Langeoog mit Herr Axel Funke www.project-l.de/de/home führen konnten.

Wie kamst Du 2018 auf die Idee, gerade auf einer autofreien Insel mit den Rennfahrern zu trainieren?

AF: In unserem Sport, dem Motorsport, geht es hektisch und laut zu – dröhnende Motoren, schlechte Luft – da stellt die autofreie Insel Langeoog einen großartigen Kontrast dar und ist ein Ruhepol in der sonst so hektischen Zeit. Außerdem ist das Territorium für das gesamte sportliche Angebot fußläufig zu erreichen. Das Angebot, welches der Therapeutische Leiter des Kur- und Wellness Center für uns zusammengestellt hat, begeistert das ganze Team.

Wie kommen die im Volksmund oftmals als Poolnudelgymnastik für ältere Teilnehmer verschriene AquaFitness bei den durchschnittlich 18-jährigen Rennfahrern an?

AF: Jeder der einmal an einer intensiven AquaFitness Stunde teilgenommen hat, wird wahrscheinlich nie mehr über diese großartige Möglichkeit sich gezielt zu belasten lächeln. Hierbei sind gerade die Aquarider® mit Ihren bis zu 400 WATT einstellbaren Widerständen für unsere

