

Themenübersicht:

Neues Trainingskonzept beim Tag der offenen Tür von toMotion 1

toMotion Racing by black tusk – Teampräsentation 2015 3

Trainingslager 2015 auf Gran Canaria 3

Vorankündigung Trainingslager Vinschgau 4

SQlab – Performance Based Ergonomics 4

Gwenda Rüsing und der Standort Rhein-Main 5

Leistungsdiagnostik zur Vorbereitung auf die Saison 2015 6

Schon reingeschaut? Der neue toMotion-Internetshop 7

toMotion-Ernährungskärtchen im Januar: die Zitrone 8

Neues Trainingskonzept beim Tag der offenen Tür von toMotion

Beim gemeinsamen Tag der offenen Tür der toMotion GmbH und der Physiotherapiepraxis „physio & spirit“ aus Wasserburg am Samstag, den 17. Januar 2015 war nicht nur Schauen und Reden angesagt. Schließlich ging es um das neue Trainingskonzept Redcord Active, das ab Ende Januar im neu eröffneten toMotion functional trainings-institut in Lindau am Bodensee angeboten wird. Fast alle Besucher zogen ihre Schuhe aus, begaben sich auf eine der roten Trainingsmatten und nutzten die Möglichkeit, das Training an Seilen und Schlingen unter Anleitung der Redcord Active-Trainerinnen selbst auszuprobieren. Und der eine oder die andere wurde in den folgenden Tagen durch einen leichten Muskelkater in Bauch und Rücken daran erinnert, dass dieses Trainingskonzept wichtige, tiefliegende Muskelgruppen erreicht, die sonst häufig vernachlässigt werden.

Genau diese Muskelgruppen sind jedoch entscheidend für die Rumpfstabilität und damit für eine schmerz- und verletzungsfreie Bewältigung des Alltags ebenso wie für eine höhere Leistungsfähigkeit im Sport. Beim Tag der offenen Tür in der Bregenzer Str. 35 in Lindau konnten die Besucher nicht nur eine Reihe von Übungen selbst ausprobieren, sondern bekamen auch ausführliche Antworten auf all ihre Fragen. Auffallend war die ausgesprochen ruhige und entspannte Atmosphäre im Trainingsraum, wo die Trainerinnen die Übungen erklärten, Bewegungsabläufe korrigierten und sich Zeit nahmen für ausführliche Gespräche.



Das Redcord Active-Training erreicht gezielt tiefliegende Muskelgruppen und verbessert gleichzeitig das Zusammenspiel des Zentralnervensystems mit den Muskeln. „Für Mountainbiker bietet dieses revolutionäre Trainingskonzept damit mehrere Vorteile“, erklärt Andrea Potratz, Geschäftsführerin von toMotion und ausgebildete Redcord Active-Trainerin. „Die höhere Rumpfstabilität ermöglicht ein entspannteres Bergabfahren, weil die tiefliegende Muskulatur den Körper stabilisiert. Dadurch können sich die oberflächlichen Muskeln im Downhill besser erholen und im folgenden Uphill wieder mehr Leistung bringen. Auch die verbesserte Koordination ist bergab hilfreich.“

Das Redcord Active-Training ist ein sinnvolles Ergänzungstraining für Biker, weil es die für Biker so wichtige Rumpfmuskulatur gezielt trainiert und die meist schon sehr gute Beinkraft dadurch besser genutzt werden kann. Außerdem beugt es Rückenschmerzen und Verspannungen im Nackenbereich vor, weil die tiefliegende Muskulatur den Rumpf besser stabilisiert und damit Rücken- und Nackenmuskeln entlastet.

Eine Besonderheit von Redcord Active ist, dass dieses Trainingskonzept das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Dabei können die Übungen in der Ausführung so



variiert werden, dass sie an den jeweiligen Leistungsstand des Trainierenden angepasst werden. Die Übungen sollen immer schmerzfrei und nur so anstrengend sein, dass sie einen Trainingsfortschritt erzielen. Bereits eine Trainingseinheit pro Woche reicht aus, um spürbare Verbesserungen zu erreichen.



„Das macht ja richtig Spaß!“, lautete am Ende die Zusammenfassung vieler Besucher. Und gleich mehrere entschieden sich spontan, vor Ort ihre Anmeldung zu einem der neuen Kleingruppen-Trainingskurse auszufüllen, die am 26. Januar im toMotion functional trainings-institut starteten.

Auch mehrere Physiotherapie-Patienten nutzten die Möglichkeit, sich über die Behandlungsmöglichkeiten des Neurac®-Therapiekonzepts zu informieren, das ebenfalls mit den Seilen und Schlingen von Redcord® arbeitet. Beim Tag der offenen Tür war neben den Redcord Active-Trainingsstationen eine physiotherapeutische Behandlungsstation aufgebaut, anhand derer Physiotherapeutin Ulrike Heinitz-Klose aus Wasserburg ihren Besucherinnen und Besuchern die Therapiemöglichkeiten erklärte und die Übungen auch praktisch demonstrierte.

Wer keine Möglichkeit hatte, den Tag der offenen Tür von toMotion und physio & spirit zu besuchen, kann sich auf den Internetseiten www.tomotion-gmbh.de und www.physio-spirit.de über das Redcord Active-Training bzw. über das Neurac-Therapiekonzept informieren. Auch Redcord Active-Schnuppertrainings zum Sonderpreis von EUR 5,- werden von der toMotion GmbH im Rahmen der regulären Kurse weiterhin angeboten, nach vorheriger telefonischer Absprache (Tel. 08382-9479993 bzw. 0160-94846129, Andrea Potratz). Aktuelle Kurstermine sind auf der toMotion-Website unter dem Link <http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Redcord-Active> zu finden.

toMotion Racing by black tusk – Teampräsentation 2015

Das Ende der Winterpause naht und wir können es kaum noch erwarten, bis die Mountainbike-Saison 2015 endlich beginnt. Auch in diesem Jahr steht für toMotion Racing by black tusk wieder ein schlagkräftiges Team am Start.

Mehr als 120 Bikerinnen und Biker werden in der Saison 2015 in den Farben von toMotion Racing unterwegs sein. Ein Blickfang auf all unseren offiziellen Teamrennen - ebenso wie bei vielen anderen Mountainbike-Veranstaltungen in Deutschland und weltweit, bei denen unsere Teammitglieder am Start stehen.

to  **otion Racing**
by black tusk

Am **Mittwoch, den 18. März 2015** stellen wir unser diesjähriges Team der Öffentlichkeit, der Presse und den Sponsoren vor. Die Teampräsentation findet wieder in Lindau statt und alle Teammitglieder, aber auch sonstige interessierte Gäste sind dazu herzlich eingeladen!

Wenn du kommen möchtest, dann merke dir den Termin schon einmal vor – Informationen zu Anfangszeit, Location etc. folgen im Februar-Newsletter. Wir freuen uns auf dich!

Trainingslager 2015 auf Gran Canaria

Gran Canaria ist DAS Paradies für Mountainbiker! Während das Wetter hier in Deutschland noch unbeständig ist, lockt die kanarische Insel bereits im März mit Durchschnittstemperaturen von 19 °C und 11 Stunden Sonne pro Tag. Traumhafte Bedingungen für ein Trainingslager, das dich fit macht für die Saison 2015!



Hier die Eckdaten unseres Trainingslagers:

Termin: 07. – 14. März 2015

Preis: EUR 699,-
(Sonderpreis nur für Teammitglieder: EUR 290,- !)

Anmeldeschluss: 28. Februar 2015

Gran Canaria bietet nicht nur angenehme Temperaturen, sondern auch feinste Trails und jede Menge Berge, an denen super trainiert werden kann. Wir legen in unserem Trainingslager den Schwerpunkt auf die Fahrtechnik und den Kraftaufbau. Zwei entscheidende Fähigkeiten, die dort bestens trainiert werden können.

Du trainierst in kleinen Gruppen unter der Leitung von Profitrainern und kannst dich so gezielt auf deine Rennsaison vorbereiten. Fahrtechniktraining macht dich schneller bergab und Kraftausdauertraining schneller bergauf. Die perfekte Kombination, um in der neuen Saison noch einige Plätze weiter nach vorne zu kommen!

Effektiv trainieren und danach am Strand entspannen - eine tolle Vorstellung! Lass sie Wirklichkeit werden!

Haben wir dich motiviert? Dann melde dich gleich an!

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

Vorankündigung Trainingslager Vinschgau

Für diejenigen, die nicht mit dem Flugzeug anreisen möchten, haben wir eine Alternative: auch im Vinschgau bieten wir dieses Jahr wieder ein sechstägiges Mountainbike-Trainingslager an. Damit trainierst du bei angenehmen Temperaturen und trockenen Trails für deine Marathon-Saison 2015. Wir legen die Schwerpunkte des Trainingslagers auf die Fahrtechnik und den Kraftaufbau. Um optimal trainieren zu können, findet am ersten Tag ein Laktat-Leistungstest statt, der im Preis inklusive ist. Mit den gemessenen, individuellen Werten können wir dann dein Training perfekt steuern.



Hier die Eckdaten:

Termin: 28. März. – 2. April 2015

Preis: EUR 999,-
(inklusive 5 Übernachtungen im DZ
mit HP und Nachmittagsnack!
Ermäßigung für Teammitglieder.)

Anmeldeschluss: 28. Februar 2015

Also: Termin im Kalender vormerken und am besten gleich anmelden!

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de



SQLab – Performance Based Ergonomics

Unser Partner und toMotion-Racing-Ausrüster SQLab gehört zu den High-End-Anbietern von Fahrradsätteln und anderem Bike-Zubehör wie Lenkern, Griffen und Pedalen. Der hochspezialisierte Hersteller legt bei der Entwicklung seiner Produkte höchsten Wert auf Ergonomie und Gesundheit beim Radfahren und hat seinen Firmennamen dem griechischen Gott der Heilkunst (Asklepios oder zu Deutsch Äskulap) in abgeänderter Schreibweise gewidmet. Das Entwicklungsteam besteht neben Produktentwicklern aus spezialisierten Ärzten und gezielt ausgewählten Testfahrern aus aller Welt, die gemeinsam an den ergonomisch optimierten Neuentwicklungen arbeiten. Ihre Arbeit dient dem Ziel, das Radfahren gesünder, komfortabler und effizienter zu machen.

Gleich zwei Sättel von SQlab wurden 2014 in einem großen deutschen Mountainbike Magazin getestet. Mit zwei perfekten Druckbildern aus dem Labor fiel das Testergebnis wieder einmal ganz hervorragend für den hochspezialisierten Hersteller aus. Attestiert wurden eine optimale Druckverteilung mit Schwerpunkt des Körpergewichts auf Sitzknochen und Schambein und dementsprechend starker Druckentlastung im Dammbereich.



Nach 10 Jahren voller Innovationen, die oftmals den gesamten Markt nachhaltig verändern und vielen Kunden die Freude am Radfahren zurückgegeben haben, gehört SQlab zu einer der meist kopierten Firmen in diesem Bereich. Die Strategie, den Marktvorsprung durch eine hohe Innovationsgeschwindigkeit zu halten, wird SQlab auch künftig beibehalten.

Unser Mountainbike-Team toMotion Racing by black tusk profitiert aus erster Hand von den ergonomisch optimierten Produkten unseres Partners SQlab. Die Teammitglieder erhalten bei toMotion zum einen eine erstklassige Beratung bei der Auswahl ihres Sattels, zum anderen beziehen sie die Produkte von SQlab zu vergünstigten Preisen. Wir freuen uns, dass SQlab unser Team auf diese Weise unterstützt und mit seinen Produkten in nicht unerheblichem Maße zu unseren Rennerfolgen beiträgt!

Wenn du Interesse an einem SQlab-Sattel hast, kannst du dich bei toMotion fachkundig beraten und eine Vermessung für einen speziell an deine Sitzergonomie angepassten Fahrradsattel bei uns durchführen lassen. Auch die anderen SQlab-Produkte sind über toMotion beziehbar.

Gwenda Rüsing und der Standort Rhein-Main

Wer nicht erst seit gestern Mitglied von toMotion Racing by black tusk ist, hat sie bestimmt schon kennen gelernt: **Gwenda Rüsing und Harald Friedrich. Gwenda organisiert als Leiterin des toMotion-Racing-Standorts Rhein-Main mit Haralds Unterstützung in ihrem Gebiet nicht nur die Leistungstests, Trainingsausfahrten, Teilnahmen an Teamrennen und vieles mehr, sondern die beiden sind auch regelmäßig als Betreuer bei den großen Etappenrennen im Einsatz und natürlich Stammgäste beim jährlichen Teamabschluss. Mit ihrem Engagement tragen Gwenda und Harald ganz viel dazu bei, dass sich bei toMotion Racing jedes Teammitglied gut aufgehoben und betreut fühlt. An dieser Stelle möchten wir euch die beiden und den Standort Rhein-Main ein bisschen näher vorstellen.**



Wer hätte das gedacht – Gwenda hat erst in „zweiter sportlicher Karriere“ zum Mountainbiken gefunden. Früher war sie Vollblut-Handballerin, und zwar eine äußerst erfolgreiche: kurz vor ihrem Karriereende verpasste sie mit ihrem Team nur knapp den Aufstieg in die zweite Handball-Bundesliga. Und hörte dann im richtigen Moment auf, um im Jahr 1996 gemeinsam mit Harald ihr erstes Mountainbike zu kaufen. Viel Spaß hat ihr der Sport zu Beginn nicht gemacht – „schmerzende Beine, brennende Lunge, oft kalt und nass“, so beschreibt sie ihre Erinnerungen an diese Zeit. Aber inzwischen ist Gwenda zur begeisterten Mountainbikerin mutiert – mit jeweils zwei erfolgreichen Transalp- und Trans Germany-Teilnahmen, einem Gesamtsieg bei der Sudetenchallenge, Vizeweltmeistertiteln im 12h und 24h-Zweier-Mixed und unzähligen Marathon-Teilnahmen.



Außerdem hat sie für die Saison 2014 eine beachtliche Bilanz von fünf Siegen in fünf Rennen vorzuweisen. „Aber das sieht doch nur so aus!“, wehrt Gwenda auf Nachfrage lachend ab. „Zugegeben, die Serie wirkt schon beeindruckend. Aber ich habe mir auch nicht gerade die Rennen mit der stärksten Konkurrenz ausgesucht.“ Und dann verrät sie uns, dass sie gerne auf kleinen, familiären Rennen mit dem gewissen Etwas unterwegs ist – wo es leckere Schinken oder große Nussknacker zu gewinnen gibt.

Harald steuert am Standort Mainz seine Trainingserfahrung bei: er ist ausgebildeter BDR C-Trainer Rennsport und ist für die Mitglieder von toMotion Racing folglich auch als Trainer und Guide beim Indoor-Cycling und den Bikeausfahrten aktiv. Gwenda hingegen ist für ihre Standortmitglieder fast rund um die Uhr telefonisch oder per Mail erreichbar, pflegt Kontakte, baut Verbindungen auf, beantwortet Fragen, koordiniert Termine und hat – so gut es geht – ein offenes Ohr für alle Belange „ihrer“ Racer/innen.

Ein Engagement, das von den Teammitgliedern hoch geschätzt wird: „Gwenda ist am Standort Rhein-Main die "Team-Mama", man kann immer zu ihr kommen und über alles reden. Sie sagt einem grundsätzlich ihre ehrliche Meinung und wird von den Teammitgliedern gerade deswegen geschätzt und "geliebt". Harald ist ein ganz spezieller Typ – ein echtes Unikum. Beide zusammen sind ein unschlagbares Doppel für den Rhein-Main-Standort. Sie sind immer für uns da und haben beide ein unglaubliches Organisationstalent“, fasst Teammitglied Jana Zieschank zusammen.

Harald unterstützt Gwenda nicht nur in der Standortleitung, sondern die beiden sind auch privat ein Paar. Beide sind begeistert von ihrem Sport und investieren ihre Freizeit gerne in das Team: „Unser Hobby ist wahnsinnig vielseitig: mit Rennrad, Crosser, Hardtail oder Fully den Weg zur Arbeit als Training nutzen und benzin- und staminutensparend ankommen. Gesunde Bewegung an der frischen Luft und oft in tollster Umgebung in den Bergen von Italien, Österreich und Deutschland oder an den Küsten von Mallorca, La Palma oder Sardinien. Sich leistungsfähig fühlen und einen Ausgleich zum computersitzenden Alltag zu haben, ganz nebenbei supernette Menschen kennen zu lernen und mit ihnen nicht nur oberflächlichen Smalltalk oder Berufspalaver, sondern oft intensive, manchmal grenzwertige Erlebnisse teilen zu dürfen. Ist doch toll, oder??“, schwärmt Gwenda.

Gemeinsam bringen die beiden am Standort Rhein-Main viele Biker mit Race-Genen zusammen und fühlen sich bei Veranstaltungen des Standorts und Teamrennen in der Region als Gastgeber der toMotion-Racing-Teammitglieder aus dem ganzen Bundesgebiet. Nicht zuletzt „freuen wir uns gemeinsam über die ersten Schritte von Bikeanfängern bei Ausfahrten und Fahrtechniktrainings, die ersten Rennen unserer Rookies und die emotionsgeladenen Diskurse beim Après-Bike.“

Den Standort Rhein-Main leiten Gwenda und Harald von Mainz aus, er steht aber allen begeisterten Mountainbikern im Kreis Rhein-Main und auch über dessen Grenzen hinaus offen: „Jeder Fahrer und jede FahrerIn soll sich als Teil eines deutschlandweit vertretenen Teams fühlen, sich aber auch im täglichen Training mit seinen Sorgen und Nöten ebenso wie mit seinem Spaß und Einsatz in ein präsenten Team vor Ort einbringen können“.

Leistungsdiagnostik zur Vorbereitung auf die Saison 2015

Im Frühjahr beginnen viele Ausdauersportler, sich gezielt auf ihre Saison vorzubereiten. Sie setzen sich sportliche Ziele und arbeiten an Grundlagen-Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Stabilität. Um gezielt trainieren und die zur Verfügung stehende Trainingszeit optimal nutzen zu können, macht ein Leistungstest Sinn. Dieser zeigt dir deinen aktuellen Leistungsstand auf und liefert Anhaltspunkte, in welchen Puls- oder Leistungsbereichen du trainieren solltest, um möglichst gute Trainingsfortschritte zu erzielen. Bei toMotion in Lindau kannst du jederzeit einen Termin für einen Laktat-Leistungstest mit oder ohne Spiroergometrie vereinbaren. Doch auch an den anderen toMotion-Racing-Standorten bieten wir Leistungsdiagnostik-Aktionen an. Für das Frühjahr 2015 sind noch folgende Leistungstests geplant:

Mainz (Laktat-Leistungstest):

Fr./Sa., 20. und 21. Februar 2015

Terminvereinbarung: toMotion Standort Mainz, Tel. 0177-8908907, mainz@tomotion-gmbh.de

München (Lakta-Leistungstest):

Di, 24. Februar 2015

Terminvereinbarung: Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

Pforzheim (Laktat-Leistungstest):

Fr./Sa., 20. und 21. März 2015 (Bitte um rechtzeitige Anmeldung – die Termine im November 2014 waren ausgebucht mit Warteliste!)

Terminvereinbarung: Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

Lindau (Laktat-Leistungstests und Spiroergometrie): Termine sind jederzeit möglich.

Terminvereinbarung: Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

Wenn es in deinem Freundes- und Bekanntenkreis mehrere Sportler gibt, die Interesse an einem Leistungstest haben, können wir speziell für euch eine Leistungsdiagnostik-Aktion organisieren. Ab mindestens sechs Teilnehmern (Mindest-Teilnehmerzahl abhängig von der Anfahrdistanz) kommen wir zu euch! Beim Organisator bedanken wir uns mit vergünstigten Konditionen. Sprich uns darauf an!

Schon reingeschaut? Der neue toMotion-Internetshop

Seit Dezember 2014 ist er online: der neue toMotion-Internetshop. Unter dem Link



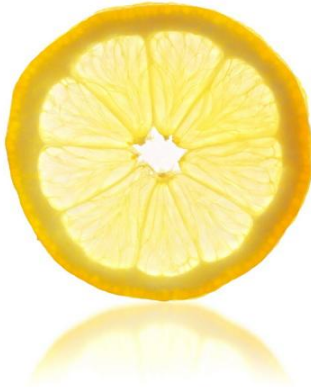
www.tomotion-shop.de

findest du Produkte rund um den Radsport (Radbekleidung, Bike-Teile, Trainingszubehör, Fahrtechniktraining und vieles mehr), aber auch Produkte, die für jeden Ausdauersportler interessant sind: Sporternährung, Leistungstests, Trainingsplanung, Redcord-Active-Training etc. Wir sind immer noch dabei, neue Produkte unserer Ausrüster einzupflegen, die von uns und unserem Team täglich auf die Probe gestellt werden und für gut befunden wurden. Denn nur was wirklich funktioniert, landet im toMotion-Shop!

Klick dich doch mal durch und schau, was du für die Saison 2015 noch so alles brauchen kannst!

toMotion-Ernährungskärtchen im Januar: die Zitrone

Sauer macht lustig – dieses Sprichwort kennt eigentlich jeder. Und wenn Gesundheit fröhlich macht, dann trifft dieses Sprichwort voll zu. Denn die Zitrone ist ein Allround-Talent in Sachen Gesundheit ebenso wie im Haushalt.



Weshalb ihr nach dem Genuss von Zitronensaft das Zähneputzen besser auf später verschieben solltet und wie Zitronen bei Halsschmerzen helfen können, erfahrt ihr auf unserem Ernährungskärtchen Nr. 21.