

Hockey Club Bozen setzt auf das körperliche und geistige Wohlbefinden der Athleten mit dem neuen Performance Center

Durch die Zusammenarbeit zwischen HCB Südtirol Alperia, Starpool und Dr. Christian Thuile wurde ein fortschrittliches Format geschaffen: es verbindet innovative wissenschaftliche Programme und die modernsten Geräte, um die Erholung der Sportler zu verbessern und die Leistung auf dem Spielfeld zu steigern.



Ph. Gaia Panozzo

Ziano di Fiemme, Bozen, 1. September 2021 **Körperliches und geistiges Wohlbefinden als Grundlage der sportlichen Leistung, Regeneration und Erholung als Basis der Leistungsfähigkeit:** Konzepte, die sich in der Welt des Sports immer mehr durchsetzen und für die sich auch der **Hockey Club Bozen** einsetzt.

Der HCB Südtirol Alperia ist ein Spitzenteam des italienischen Eishockeys und einer der Hauptakteure der ICE Hockey League, einer mitteleuropäischen Meisterschaft mit 14 Mannschaften aus sechs Nationen. Beim Bau seines neuen **Performance Center** verließ sich der HCB Südtirol Alperia auf die Erfahrung von **Starpool**, einem italienischen Unternehmen, das seit über 45 Jahren auf Wellness-Design spezialisiert ist, und auf die Beratung von Dr. **Christian Thuile**, einem auf Sport- und Regenerationsmedizin spezialisierten Allgemeinmediziner und Koordinator des Medical Teams der Foxes. Das Zentrum ist ein Raum von mehr als



Quadratmetern in der **Eiswelle** in Bozen, in dem die Spieler der ersten Mannschaft nach den Wettkämpfen und dem Training **die richtigen physiologischen und biologischen Werte wiederherstellen, sich erholen und vor allem ihre Kräfte steigern** können. Aber das ist noch nicht alles: Das Performance Center hilft den Champions **auch, an ihrer mentalen Konzentration zu arbeiten**, einem grundlegenden Element, um auf dem Eis hervorragende Ergebnisse zu erzielen.

Das Performance Center ist ein innovatives Format, das der Erholung und Leistungssteigerung von Athleten gewidmet ist: **Die traditionellen Vorteile des Wohlbefindens** - insbesondere die Wirkungen der hohen Temperaturen der Sauna - werden mit der körperlichen und geistigen Regeneration kombiniert, die sich aus dem **schwerelosen Dry Floating** und der Wirkung der **Kryotherapie** ergibt. Die Athleten werden anhand spezieller **wissenschaftlicher Programme**, die von Dr. Thuile in Zusammenarbeit mit Starpool ad hoc erstellt wurden, durch die korrekte Verwendung dieser hochmodernen Geräte geführt. Die Spieler können so die kombinierte Wirkung von Sauna, Floating und Kryotherapie genießen und die Wirkung der alten Gesundheits- und Wohlfühlformel „Wärme, Wasser und Ruhe“ verstärken.

Sportmediziner empfehlen Sportlern, möglichst jeden Tag in die Sauna zu gehen. Die Sauna regt die periphere Durchblutung an und wirkt sich positiv auf das zentrale Nervensystem aus, vor allem aber fördert sie eine schnellere Erholung durch den raschen Entsorgung von Giftstoffen und Milchsäure. Die **Sauna Infrarot Combi von Starpool** im Performance Center ist sowohl mit einem traditionellen Saunaofen als auch mit Infrarot-Strahlern ausgestattet. Ein innovatives duales System, das das Beste aus beiden Saunawelten in einer einzigen Umgebung vereint: Die hohen Temperaturen der klassischen finnischen Sauna, die in der Wärme einer empfindlicheren Umgebung zu erleben sind, und die lokalisierte Wärmebehandlung der Infrarotsauna.

Zerobody ist ein körperliches und geistiges Regenerationssystem, das es dem Athleten ermöglicht, über 500 Liter auf Körpertemperatur erwärmtem Wasser zu schweben, ohne nass zu werden oder sich auszuziehen. Das **Floating ist eine äußerst wirkungsvolle Regenerations- und Entspannungstechnik**, die von der Behandlung von Schlaflosigkeit und chronischen Schmerzen über die Förderung der kognitiven Fähigkeiten bis hin zur körperlichen Erholung bei intensivem Training oder nach einer Verletzung reicht. Während des Floatings werden bestimmte Bereiche des Gehirns aktiviert, die eine dem Stress entgegengesetzte physiologische Reaktion hervorrufen, was zu einer nachhaltigen Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit führt. Dies ist auch den multimedialen Inhalten der Achtsamkeits- und Atemtechniken zu verdanken, die von Starpool in Zusammenarbeit mit Profisportlern und Neurowissenschaftlern entwickelt wurden.

Schließlich ist **Kryotherapie** ein grundlegender Verbündeter für sportliche Leistungen, da sie dem Körper Energie zurückgibt und gleichzeitig den Muskeltonus erhält. Mit einer Temperatur von ca. -140° und einer Verweildauer von ca. zwei Minuten pro Sitzung verkürzt sie erheblich die Erholungszeit nach einer Verletzung und hat eine entspannende Wirkung nach dem Training.

„Als Starpool haben wir uns schon immer um das Wohlbefinden der Menschen gekümmert und unterstützen seit einigen Jahren Profisportler und Sportmannschaften mit innovativen Lösungen für die körperliche und geistige Erholung“, erklärt Starpool-CEO Riccardo Turri, „Wir sind stolz darauf, dass wir vom HCB Südtirol Alperia für den Bau des neuen Performance Center ausgewählt wurden. Im Sport, wie auch im Leben, ist das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist ein grundlegender Aspekt, ebenso wie die Qualität der Zeit, die der Erholung gewidmet wird. Wir arbeiten jeden Tag eng mit Ärzten und Wissenschaftlern zusammen, damit unser Wellness Concept die Athleten bei der Vorbereitung und Aufrechterhaltung einer optimalen psychophysischen Leistung vor, während und nach einem Wettkampf unterstützen kann.“



„Das von uns entwickelte Programm wird für das körperliche und geistige Wohlbefinden der Athleten eine große Hilfe sein“, erklärt Dr. Christian Thuile. „Eishockey ist eine Sportart mit hohem Energieverbrauch, und der besonders intensive Zeitplan bringt zwangsläufig kürzere Erholungszeiten mit sich: Aus diesem Grund können wir mit der Kombination von Geräten wie Zerobody, Kryotherapie und Sauna die Werte der Spieler ständig überwachen und in ihren Regenerationsprozess eingreifen. Ein Performance Center dieses Niveaus ist für einen Verein mit dem Ruf des HCB Südtirol Alperia sicherlich eine herausragende Leistung: Der Erfolg auf dem Eis hängt in erster Linie von der Gesundheit der Spieler ab“.

www.starpool.com

www.hcb.net

Presseabteilung DOC-COM

Media relations: Lucia Portesi, lucia.portesi@doc-com.it – M. +39 349 369 2989

Press office: Greta Vecchi, starpool.press@doc-com.it – M. +39 338 7088335

T. + 39 051 261449 – www.doc-com.it

Presseabteilung HCB Südtirol Alperia

Luca Tommasini, press@hcb.net – M. + 39 345 4611057