

Sportliche Regeneration mit Starpool

Im Profisport spielen Erholung und Entspannung eine ebenso große Rolle wie das Training und die Belastung. Mittel- und langfristig hängen Leistungserhalt und Leistungsfortschritt nicht nur von der Trainingsqualität, sondern vor allem auch von der Qualität der Erholungsphasen ab.

Dank wissenschaftlicher Forschung und fast 50-jähriger Erfahrung im Wellnessbereich hat Starpool ein innovatives Format entwickelt, das aus einer Reihe von Produkten und gezielten Programmen besteht, die auf die vollständige psychophysische Erholung und Leistungssteigerung ausgerichtet sind. Damit werden die Lösungen von Starpool unverzichtbar für Profisportler.



Download-Link zum Pressematerial: https://bit.ly/Starpool_Sport

Ziano di Fiemme, 3. Juli 2023_ Nach körperlicher Anstrengung ist es notwendig, dem Körper **eine angemessene Ruhephase** zu gewähren, damit sich die Muskeln erholen und ihre normale Funktionsweise wieder aufnehmen können. Dies ist unerlässlich, damit **der Körper die notwendigen Umbau- und Regenerationsprozesse in Gang setzen** und zurück in sein Gleichgewicht finden kann. Nur so kann die Leistungsfähigkeit vor der nächsten körperlichen Belastung wiederhergestellt und sogar gesteigert werden. Darüber hinaus braucht auch die Psyche, die einen wesentlichen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat, Erholung.

Es ist heute erwiesen, dass mentale Erholung das Verletzungsrisiko senkt und die Präzision und Schnelligkeit der Entscheidungsfindung erhöht. Außerdem wird der Schlaf und damit die Erholung nach intensiver körperlicher Belastung verbessert.

Die **Starpool-Methode** stellt den Menschen in den Mittelpunkt und sorgt für Wohlbefinden und Gleichgewicht von Körper und Geist. Der Ansatz basiert auf **wissenschaftlicher Forschung** und spiegelt sich in der Konzeption und Entwicklung von Technologien und Wellnessbereichen wider, welche nicht nur für die tägliche Pflege des **psychophysischen Wohlbefindens**, sondern auch für die Erholung nach dem Training konzipiert sind. Das Unternehmen aus dem Ziano di Fiemme hat zwei Formate für die Welt des Hochleistungssports entwickelt: **Recovery Lab** und **Recovery Station**, die sowohl in Trainingszentren als auch bei den Athleten zu Hause installiert werden können.

Das Konzept basiert auf der **tausendjährigen Tradition des Thermalismus und seinen Grundpfeilern: Wärme, Wasser und Ruhe**. Auf dieser Grundlage hat sich die wissenschaftliche Forschungsabteilung von Starpool zum Ziel gesetzt, Technologien und Anwendungsprogramme zu entwickeln, die die **physiologische Reaktion des Körpers auf Wärme, Kälte und die sogenannte Dry Floating-Therapie** gezielt nutzen, um hiermit die sportliche Leistung zu steigern sowie die bestmögliche Erholung zu fördern.

Physiologie der Wärmebelastung: Wenn sich Außentemperatur und Luftfeuchtigkeit ändern, reagiert der Körper physiologisch auf die wahrgenommenen Unterschiede. **Gefäßerweiterung, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Schwitzen** werden subjektiv ausgelöst, um das **Temperaturgleichgewicht des Körpers** wiederherzustellen. Dank kontinuierlicher Forschung nutzen die Starpool-Technologien die physiologischen Reaktionen des Körpers und bieten Lösungen an, die auf den Sport anwendbar sind. Dabei werden verschiedene Arten von Wärme genutzt, wie die trockene und intensive Wärme der finnischen Sauna oder die Tiefenwärme der Infrarottherapie, um wohltuende Effekte zu erzielen.

Physiologie der Kälteexposition: Die Anwendung von Kälte wird seit jeher zur Förderung der Regeneration bei körperlicher Aktivität eingesetzt. Aus physiologischer Sicht kann die Einwirkung von Kälte und niedrigen Temperaturen verschiedene Arten von Reaktionen im Körper auslösen. Die Intensität und die Art der Reaktion werden durch die Dauer der Einwirkung und die Abkühlungsgeschwindigkeit bestimmt. **Die Verringerung von Muskelschmerzen, die Vasokonstriktion und die Aktivierung des endokrinen Systems** sind nur einige der physiologischen Reaktionen, die durch intensive Kälteeinwirkung ausgelöst werden.

Physiologie der Dry Floating-Therapie: Dank der verminderten Gewichtswahrnehmung und der trockenen Umgebung, die das vestibuläre System nicht verändert, erkennt das Gehirn die Möglichkeit sich zu entspannen. Dadurch verringert sich die Beteiligung des neuromotorischen Systems, wodurch ein positiver Mechanismus der körperlichen und geistigen Regeneration ausgelöst wird. In Verbindung mit einem Training durch spezifische Anwendungsprogramme verbessert **die Dry Floating-Therapie die Durchblutung und stimuliert das Herz-Kreislauf-System durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems**.

Der Wechsel zwischen diesen drei Phasen bringt den Athleten nachweislich psychophysische Vorteile. Die Programme wurden von der wissenschaftlichen Forschungsabteilung von Starpool in Zusammenarbeit mit Sporttrainern entwickelt und an die Anforderungen des Profisports angepasst.

Recovery Lab und Recovery Station

Die beiden Formate sind auf die Bedürfnisse von Sport- und Profiteams sowie auf Einzelsportler zugeschnitten. Die Effizienz wird nicht nur durch eine sorgfältige Planung der Räumlichkeiten und eine **hochmoderne Ausstattung** gewährleistet, sondern vor allem durch Anwendungsprogramme, die sich **perfekt in die Trainingsmomente der Sportler einfügen und zur Leistungssteigerung** beitragen.

Das Recovery Lab und die Recovery Station wurden für **den Einsatz vor und nach dem Training sowie für Erholungstage** konzipiert. Die Phase vor dem Training ist unerlässlich, um den Körper vorzubereiten und **das Verletzungsrisiko zu minimieren**, indem sie das **passive Aufwärmen der Muskeln** und die **mentale Konzentration** vor dem Spiel fördert. **In der Phase nach dem Sport** sorgen diese Programme für eine optimale Erholung mit Programmen, die darauf abzielen, **Muskelkater** und die Gefahr von Überanstrengung zu reduzieren, die Schlafqualität zu verbessern und ggf. **akute Verletzungen zu behandeln**. Außerdem haben die Athleten die Möglichkeit, an den Ruhetagen das Recovery Lab zu besuchen, um ein Programm zur Prävention und psychophysischen Belastbarkeit zu absolvieren.

Die Starpool-Experten sind in der Lage, die optimale Lösung zu finden, indem sie die beste und effektivste Produktkombination ermitteln:

Sport Sauna: Die **Finnische Sauna** ist dank ihrer **trockenen und intensiven Hitze** eine Umgebung, die die Wirksamkeit von Trainingsprogrammen maximiert und dazu beiträgt, die sportliche Leistung zu steigern und auf hohem Niveau zu halten. Die Sport Sauna verbindet die Qualität und Innovation der Starpool-Produkte mit **einem ergonomischen und funktionellen Design**, das sich perfekt in den Erholungsraum einfügt.

Sport Infrared Cabin: Ein komfortables und funktionales Umfeld, um die **regenerierende Kraft der Infrarotstrahlen zu nutzen**. Der ergonomisch geformte Sitz überträgt die Tiefenwärme durch spezielle Lampen auf den Rücken. Die **Infrarot-Therapie** fördert die Durchblutung, unterstützt die Heilung der Haut und entspannt die Muskulatur.

Sport Infrared Lounger: Als Alternative zur Infrared Cabin ist unsere Sport Infrared Lounger die ideale Lösung, wenn es darum geht, komfortable Infrarot-Therapiestationen zu schaffen, die vor allem bei hohem Kundenandrang funktionell sind. Dank der **verstellbaren Rückenlehne** und der **ergonomischen Form** eignet sich der Sport Infrared Lounger hervorragend für den Einsatz in Ruhezeiten von Fitnessstudios.

Ice Bath: Eine einfache und vielseitige Lösung, um in den Genuss eines echten Eisbades zu kommen und dabei alle Vorteile der Kältetherapie zu nutzen. Es ist ideal für die Erholung nach dem Sport, im Fitnessstudio oder sogar zu Hause. Dank seiner kompakten Größe ist er leicht zu transportieren und kann an jedem beliebigen Ort

aufgestellt werden. Die Wassertemperatur lässt sich von +4°C bis +38°C über einen einfachen Touchscreen einstellen.

Zerobody Cryo: Die Revolution von Starpool in der Welt der **Kältetherapien**. Die Innovation liegt in der Einfachheit der Anwendung: Der Körper wird von einer patentierten Membran umhüllt, ohne dabei nass zu werden. Es handelt sich um eine **nichtinvasive**, sichere Art der Kältetherapie bei einer Temperatur von **4 bis 6 Grad**. Darüber hinaus ermöglicht diese Lösung einen einfachen Zugang zum Konzept Kältetherapie und bietet gleichzeitig die gleichen Vorteile für den Körper wie klassische Kryotherapien oder Eisbäder. Zerobody Cryo bietet außerdem eine angenehme Kälteeinwirkung und ermöglicht dem Benutzer den Komfort des Dry Floatings.

Zerobody Dry Float: Ein **innovatives und patentiertes System** zur Regeneration von Körper und Geist. Es ist eine wirksame und flexible Methode für die **Dry Floating-Therapie** und ist das Ergebnis umfangreicher wissenschaftlicher Forschungen **zu den Vorteilen des Schwebens im Wasser**: Angezogen und ohne nass zu werden, schwebt der Körper auf mehr als 400 Litern warmem Wasser. Die Dry Floating-Therapie nutzt die Vorteile des Floatings, um Körper und Geist auf eine einfache, vielseitige und für jeden geeignete Weise neue Energie zuzuführen. Zerobody Dry Float ist weltweit das einzige System, das die Vorteile der Schwerkraftreduzierung nutzt. Diese technologische Innovation steht im Dienste des regenerativen Wohlbefindens und hat positive Auswirkungen auf: **Stress, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlaf, Konzentration, psychophysische Erholung**. Zerobody Dry Float maximiert dank der in der Software enthaltenen Achtsamkeits- und Atemprogramme die Wirksamkeit des mentalen Trainings, welches für Profisportler von entscheidender Bedeutung ist.

Starpool ist **Partner des Virgin Clubs** in ganz Italien, **Dream Fit** und **Go Fit** in Spanien, **Crunch Fitness** und **ICryo** in den USA sowie **Cyropoint** in Deutschland.

Das Trentiner Unternehmen arbeitet außerdem mit dem Langlauf-Olympiasieger **Federico Pellegrino**, der Biathlon-Weltmeisterin **Dorothea Wierer**, der Biathlon-WM-Goldmedaillengewinnerin **Denise Herrmann-Wick**, dem Radrennfahrer **Gianni Moscon**, dem italienischen Crossfit-Meister **Stefano Migliorini**, dem FC Südtirol, dem **Hockey Club Bozen**, **Aquila Basket Trento** und **Trentino Volley** zusammen.

Zudem nutzen große internationale Teams der **US National Football League** wie die **San Francisco 49ers**, die **Los Angeles Rams**, die **Minnesota Vikings**, die **Cleveland Browns** und die **Carolina Panthers** sowie Teams der **US Major League Baseball**, darunter die **New Yorker Mets**, die **San Francisco Giants**, die **Seattle Mariners** und die **Chicago Cubs** die Produkte von Starpool. Auch die **US Football Nationalmannschaft** und der **US Hockey Champion Carolina Hurricanes** haben sich für die Produkte von Starpool entschieden. Darüber hinaus sind auch viele Teams der **US National Collegiate Athletic Association** treue Starpool-Kunden, beispielsweise die **Alabama Crimson Tide**, die **Clemson University**, die **Ohio State Buckeyes**, die **Rutgers University**, die **University of Florida**, die **University of Houston**, die **University of Nebraska**, die **University of North Dakota**, die **University of Oklahoma** und die **Winner Circle Athletics**.

Nach der Einführung der verschiedenen Recovery-Formate auf der FIBO, der Weltmesse für Fitness in Köln im vergangenen April, hat Starpool als **offizieller Wellness-Partner** die integrierte Erholung auf den **EPIC 2023**, den internationalen Kongress der **ELPA – EuroLeague Players' Association** – in **Cesena** im **Technogym Village** am **1. Juli 2023** gebracht.

Während des Kongresses werden Experten von Weltrang aus verschiedenen professionellen Bereichen ihre neuesten wissenschaftlichen Forschungen, Methoden und Erfahrungen in den Bereichen Leistung, Kraft & Kondition, Ernährung, Data Science, Sportpsychologie, Traumatologie usw. mit der Basketball- und Sportgemeinschaft teilen. <https://elpa.basketball/epic2023/>

Auch vom **17. bis 22. Juli** nimmt Starpool mit Recovery Lab an „**the Sanctuary**“ teil, der sportlich-kulturellen Woche, die von der amerikanischen **National Basketball Players Association (NBPA)** für ihre NBA-Stars in Andalusien organisiert wird. Die Woche umfasst ein Programm mit Vorbereitungs-, Trainings- und Erholungseinheiten im Higerón Training Center in Fuengirola, einem neuen, hochmodernen Gebäude mit Blick auf das Mittelmeer, nur wenige Kilometer von Málaga entfernt.

Über Starpool – Wellness-Konzepte made in Italy

Seit fast 50 Jahren realisiert Starpool Produkte und Dienstleistungen, die dem geistigen und körperlichen Wohlbefinden dienen. Mit dem Ziel, Wellness zu einer zugänglichen und alltäglichen Praxis zu machen, stellt das Unternehmen den Menschen in den Mittelpunkt und schafft in Zusammenarbeit mit Designern, Unternehmen und Betreibern aus den Bereichen Hotellerie, Gesundheit, Sport und Schönheit Räume und Konzepte, die für jeden geeignet sind. Der Kern des Ganzen ist die DNA von Starpool: Wärme, Wasser und Ruhe. Deren Wechselwirkung bringt echte Vorteile mit sich, und wirkt sich positiv auf das Leben der Menschen aus – von der Vorbeugung bis zur Erholung der Muskeln, von der täglichen Bewegung bis hin zum mentalen Wohlbefinden.

Starpool wurde 1975 in Ziano di Fiemme im norditalienischen Fleimstal gegründet und befindet sich bis heute in Familienhand. Mit über 4.000 realisierten Spas ist Starpool in 78 Ländern weltweit vertreten, mit 4 ausländischen Niederlassungen und 26 Vertriebspartnern. <http://www.starpool.com/>

Pressekontakt Starpool Deutschland:

Hansmann PR
Carole Friedrich
E-Mail: c.friedrich@hansmannpr.de
Tel.: +49 / 89 / 360 54 99-18