

30.03.2011

## Das erfolgreiche Basketballteam ALBA BERLIN trainiert mit Life Fitness

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Wenn die Top-Basketballer von ALBA BERLIN ab Mai zu ihren Playoff-Spielen antreten, haben sie eine lange und harte Saison hinter sich. Seit September schon treten sie 1-2 Mal die Woche im Wettkampf gegen andere Top-Mannschaften an. Wie können - und genau das bewegt immer wieder zahlreiche Sport- und Fitnessfans - die Spieler eine solch' lange Saison durchhalten und dabei optimale Leistung bringen? Wie trainiert eine Mannschaft, um wie ALBA BERLIN achtfacher Deutscher Meister zu sein?

Ein Erfolgsrezept liegt in der optimalen Mischung der Trainingseinheiten. Neben dem intensiven Ball- und Techniktraining kommt vor allem auch dem Kraft- sowie dem Ausdauertraining eine große Bedeutung zu. So trainieren die Spieler zwei- bis dreimal wöchentlich sowohl Kraftausdauer als auch Schnellkraft sowie Sprungkraft.

Für die Auswahl ihrer Trainingsgeräte war Spielern und Trainern wichtig, dass sie eine komplette Geräte-Aufstellung aus Kraft- und Ausdauergeräten und zudem Hanteln aus einer Hand bekommen. Und genau darum haben sie sich für die Premiummarke Life Fitness entschieden:

Der Weltmarktführer stellt den Spielern sowohl Ausdauer- als auch Kraftgeräte von Life Fitness und der renommierten Hammer Strength Reihe zur Verfügung. Und natürlich war bei den großen und kräftigen Spielern auch entscheidend, dass die Geräte robust und besonders hochwertig sind und zuverlässig auch härtere Trainingseinheiten aushalten. Da neben den Profis auch die Nachwuchsspieler auf den Geräten trainieren, werden wirklich alle Geräte hart beansprucht.

Vor allem die Freihanteln sowie die Hammer Strength Half Racks sind im Trainingsalltag bei den Spielern sehr beliebt. Damit trainieren sie etwa Kniebeugen, Klimmzüge und Power Lifts (z.B. Schnellkraft fördernde Kniebeugen). Die isolateralen Hammer Strength Geräte bieten zudem einen großen Vorteil fürs Training:

Die Muskeln können damit isoliert und unabhängig voneinander trainiert werden. Mit den Hammer Strength Geräten lassen sich außerdem auch anspruchsvollere und auch koordinative Übungen trainieren. Daher sind sie v.a. für die erfahrenen Spieler geeignet. Spieler wie Derrick Allen schwören übrigens schon seit College Zeiten auf die Hammer Strength Geräte.

Life Fitness drückt die Daumen für eine weiterhin erfolgreiche Saison.

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: [kontakt@spoteo.de](mailto:kontakt@spoteo.de)