



---

## Während einer Woche täglich Spiraldynamik® Therapie und MaRhyThe®

**Spitzensportler Alain Knuser, Bob Anschieber im Team Clemens Bracher, Schweiz, zog sich beim Sprinttraining einen Muskelriss zu. Die Kombination von Spiraldynamik® Therapie und MaRhyThe® ... eine unglaublich gute Erfahrung!**

Ich arbeite als Automobil-Mechatroniker und betreibe Spitzensport im Bob-Team von Clemens Bracher. Wir fahren im Europacup für die Schweiz und konnten uns dieses Jahr für die ersten Einsätze im Weltcup qualifizieren. Durch die hohen Belastungen im Alltag, im Training sowie beim Bobfahren erhöhte sich das Verletzungsrisiko allerdings enorm.

Im Juni 2016 zog ich mir beim Sprinttraining einen Muskelfaserriss des Bizeps femoris zu - glücklicherweise vor Saisonbeginn! Ich pausierte zwei Wochen und begann dann langsam mit dem Wiederaufbau. In der Physiotherapie trainierten wir intensiv meine Rumpfmuskulatur, damit sie im Sprint stabiler würde. In der sechsten, neunten und zwölften Woche nach der ersten grossen Verletzung zog ich mir jedoch weitere Mikroverletzungen zu und verlor wieder einen wichtigen Teil meines Trainingsaufbaus. Die Verklebungen im Bindegewebe waren zweifelsfrei ein Hauptgrund für die Verletzungen gewesen. Nach drei Monaten konnte ich endlich wieder beschwerdefrei trainieren.

### **Kombination Spiraldynamik® und MaRhyThe®**

Am 16.12.2016, beim Leistungstest, der grosse Schreck: Bereits nach 40m Sprint verspürte ich einen heftigen Schmerz an derselben Stelle. Weder schmerzfreies Gehen noch sanftes Dehnen waren möglich. Ich stand unter enormem Zeitdruck, denn am 31. Dezember 2016 standen wichtige Qualifikationsrennen an. Barbara Eichenberger-Wiezel, Expertin und Dozentin der Spiraldynamik® aus Beinwil am See, bot mir eine Matrix Rhythmus Therapie an. Während einer Woche erhielt ich täglich eine Behandlung mit Spiraldynamik® und MaRhyThe®, die Struktur des Bindegewebes wurde gelöst und die Koordination von Bein, Becken und Hüftgelenk geschult. Bereits nach der ersten Behandlung verspürte ich eine gute Verbesserung der Beweglichkeit, Elastizität und Stabilität. Nach einer Woche intensiver Körperarbeit dann die Abreise nach St.Moritz an die Wettkämpfe: Die Trainings mit lockeren Sprints, Sprüngen und Krafttrainings liefen super und ich spürte keinerlei Schmerzen mehr.

### **Höhepunkt: Schweizermeisterschaft vom 31. Dezember 2016**

Der Start mit meinem Team, zwei Läufe ohne jegliche Beschwerden – alles funktionierte einfach super-genial! Jetzt bin ich schmerzfrei und äusserst dynamisch mitten in der Wettkampfsaison unterwegs. Es war eine unglaublich gute Erfahrung und ich danke für die Unterstützung!

*Alain Knuser, Bob Anschieber im Team Clemens Bracher, Schweiz  
12. Februar 2017*

### **Alain Knuser's erste sportliche Karriere wurde auf dem Weg zum Höhepunkt abrupt gestoppt!**

Barbara Eichenberger-Wiezel erinnert sich: «Mit starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hat Alain Knuser vor vier Jahren das erste Mal meine Hilfe gesucht. Er hoffte durch das Umsetzen der Spiraldynamik® Prinzipien seine Koordination im Bereich Hüftgelenk und Bein zu verbessern, und so die Schmerzen zu reduzieren.

Nach einigen Coachings entschieden wir uns für eine genaue Abklärung bei Dr. med. Christian Larsen am Spiraldynamik Med Center in Zürich. Die Diagnose lautete «Impingement des Hüftgelenks». Die Gelenkscapsel und umschliessenden Strukturen waren bereits so lädiert, dass eine Kick-Box Karriere auf diesem hohen Niveau nicht mehr in Frage kam. Die Entscheidung zu Gunsten der Gesundheit war bitter und wurde schweren Herzens gefällt.

Alain Knuser ist durch und durch Athlet! Er schaffte es durch intensives Training und Prävention gemäss den Prinzipien der Spiraldynamik® erneut in den Spitzensport, seine zweite sportliche Karriere führte ihn in das Schweizer Bob Team von Clemens Bracher. Ein grandioses Beispiel, aus der Not eine Tugend zu machen, ein wahrhaft gut gelungener „Wiedereinstieg“!

*Barbara Eichenberger-Wiezel*

*12. Februar 2017*

### **Sportlicher Leistungsausweis Alain Knuser**

#### **Kickboxen International**

2. Rang Weltcup Junioren -84 kg

3. Rang Weltcup Herren +80 kg

#### **Kickboxen National**

Swiss Champion 2013/14 Herren -81 kg

3. Rang Swiss Championships 2012/13 Herren -81 kg

Vizeschweizermeister 2010/11 Junioren +63 kg

Vizeschweizermeister 2009/10 Junioren +175 cm

#### **Ziele Bob**

Teilnahme an den Olympischen Spielen 2018 in Südkorea

