

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 8

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Kang's neuste Trainingsmethode sprengt alle Leistungsgrenzen



Jae-Won Kang demonstriert auf Video, wie scheinbar austrainierte Profis ihr Leistungspotential jetzt noch entscheidend steigern und wie auch weniger talentierte Spieler Höchstleistungen erreichen können.

Das Tragen des Powerschuhs SCHRITT zu den im Video gezeigten Übungen erhöht die Effizienz des Trainings ums Mehrfache und bietet zur schnellen Verbesserung der **koordinativen und konditionellen Fähigkeiten** (Körpertäuschung, Standfestigkeit, Antritt, Sprungkraft...) enorme Möglichkeiten. Bestellen Sie das Spezialvideo für Fr. 30.- (Noten in Couvert legen) jetzt. Beim späteren Kauf des Powerschuhs werden die vollen Fr. 30.- angerechnet.



Viele bekannte NLA- und Bundesliga-Stars trainieren mit SCHRITT

## Einlaufen mit SCHRITT

Einlaufen mit SCHRITT beschleunigt die Durchblutung und optimiert die Beweglichkeit der Fussgelenke. „Rolltraben“ wie es im obigen Film gezeigt wird, verstärkt den Effekt.

## Auslaufen mit SCHRITT

Beim Auslaufen mit dem Powerschuh SCHRITT werden Übersäuerungen in den Muskelfasern, Harnstoff, Blutgerinsel von Prellungen und Mikroverletzungen sehr schnell weggespült. Für den Sportler heisst das, dass er sich von harten Trainings und Wettkämpfen wesentlich schneller erholt, wenn er nach der Anstrengung mit SCHRITT ausläuft und ihn im Alltag weiter trägt. Die Beine fühlen sich viel schneller wieder leicht.

## Tragen von SCHRITT im Alltag

### \* gegen chronische Achillessehnen-Entzündung

Der Physiotherapeut vom 1.FCK Jürgen Weber, bestätigt, dass Ciriaco Sforza und Olaf Marschall dank SCHRITT in wenigen Wochen wieder gesund wurden. Dasselbe gilt für Jari Litmanen von Ajax Amsterdam und tausend andere Patienten.

### \* bei chron. Übertreten der Fussgelenke, Knick-Senkfuß

Die Unterschenkelmuskulatur wird in wenigen Wochen alleine durch das Tragen von SCHRITT im Alltag so gestärkt, dass das Fussgelenk sehr viel stabiler wird. In einigen Monaten richtet sich der Knickfuß sogar auf.

### \* bei Rücken-, Gelenkschmerzen während/nach dem Sport

Obwohl SCHRITT während dem Sport selbst nicht getragen wird, lassen die Schmerzen nach oder verschwinden in den meisten Fällen ganz, weil man sich durch das Tragen im Alltag einen schonenderen Gang und eine bessere Haltung angeeignet hat, die in den meisten Fällen für die Probleme verantwortlich waren. Dazu kommt die enorme Stärkung der Bein-Bauch-Rückenmuskulatur und der (Fuss)Gelenk-Stabilität.

### \* als Prävention/Reha gegen/bei Muskel-, Bänderrissen...

Die meisten Sport-Verletzungen haben ihre Ursache in Muskeldysbalancen, welche oft vom schlechten Gang, schlechter Haltung, sportspezifisch einseitiger Belastung etc. herrühren können. SCHRITT stärkt besonders die häufig untertrainierten Gesäß-, Schienbein- und hinteren Oberschenkelmuskelgruppen und gleicht Muskeldysbalancen aus.

## Wo kann ich SCHRITT testen?

Für Vereine organisieren wir Demonstrationen mit praktischen Tests in Ihrer Trainingsstunde. Natürlich können Sie SCHRITT auch über den Versand bestellen. Im Preis von Fr. 225.- pro Paar ist ein Lernvideo inbegriffen, sowie ausführliche Instruktion und Beratung am Telefon. Vorerst können Sie aber auch Unterlagen, Referenzlisten, wissenschaftliche Berichte etc kostenlos bestellen. Gegen eine Schutzgebühr von Fr. 10.- (incl. Versandspesen) in einem Couvert erhalten Sie unser Demo-Video zugeschickt. Der Betrag wird bei späterem Kauf rückerstattet.

**MASAI AG, St. Gallerstr. 72, 9325 Roggwil Tel 071/455 1965 Fax 071/455 1990**



Stefan Angelini,  
Weltklasse Boxer



Regula Zürcher-Schalbrin,  
mit: 400/800m CH-Meisterin



Andy Egli,  
Ex-Fussball-Profi,  
Fussballtrainer



Bernadette Meier,  
amtierende Marathon CH-Meisterin



Christa Nigg, Thun,  
Box-Weltmeisterin  
Physiotherapeutin



Muriel Graglia,  
Handball-Nati-Trainerin  
mehrfache CH-Meisterin  
mit Brühl SG



Olivier Bernhard,  
amtierender Duathlon-Weltmeister

inkl. Druck ab

**Fr. 7.30**

Jim Bob  
Shirt + Sport  
8460 Marthalen  
Tel. 052 319 43 88  
Fax 052 319 43 89

# huspo

SPORTS FACTORY

Bahnhofplatz, 8304 Wallisellen

Tel. 01/877 60 77 Fax 01/877 60 70  
<http://www.huspo.ch> E-Mail [admin@huspo.ch](mailto:admin@huspo.ch)



**Das besondere Dress für Ihren Verein**



**Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:**

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

14 000 Klubs in ganz Europa sind von Panzeri® ausgerüstet worden.

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

**Vera Bühler**  
Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
0 041/820 46 41  
Fax 041/820 20 85  
(auch abends)

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

# OL

**ZÜRCHER  
ORIENTIERUNGSLAUF  
27. SEPTEMBER 1998  
WINTERTHUR-SEEN**

MELDESCHLUSS 11. SEPTEMBER

Kant. Amt für Jugend + Sport  
8090 Zürich  
Tel. 01 306 76 96

**GRATIS-BILLETTE**  
ab allen Bahnhöfen der Schweiz



WARTECK SPORT HOLDING AG

## Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine

In traumhafter Lage am Neuenburgersee erwartet Sie unser Sportzentrum!

### Einrichtungen

- 4 Tennisinnenplätze
- 4 Tennisaußenplätze
- 4 Badmintonfelder
- 4 Squash-Courts
- Aerobic
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Fussball, usw.)
- Mini-Golf mit 18 Löchern
- Windsurfen, Wassersport
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Mountainbike mit Ausflugsvorschlägen
- Theoriesaal

### Unterkunftsmöglichkeiten

- Camping (am See)
- Schlafraum (2 x 26 Personen)
- Zimmer mit 2, 4 oder 8 Personen
- Hotel (Distanz 2 km)

### Verpflegung

In unserem Restaurant

### Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:

CIS Sport- und Freizeit-Anlage Marin SA  
La Tène  
2074 Marin  
Tel. 032 755 71 71  
Fax 032 755 71 72