

## SEITE 9

**NEUE WEGE:** In der Vorbereitung wurden die Muskeln der Jahnspieler im Ayuropa City SPA in der Schnupftabakfabrik per Tensiomyograph untersucht. Dieses neuartige Gerät liefert Daten, mit deren Hilfe sich das Kraft- und Schnelligkeitstraining individuell gestalten und optimieren lässt.



*Beim Muskel-Test in der Schnupf. Fotos: Staudinger*