



## Marathon

Mein Name ist Ulrich Quarck. Ich bin 49 Jahre alt und laufe für mein Leben gerne. Auch in diesem Jahr werde ich mich wieder in Hamburg an der Marathonstrecke versuchen. Der Weg bis dahin ist teilweise sehr anstrengend und birgt Verletzungsgefahren. Häufige Probleme mit der Schulter, der Rückenmuskulatur und den Waden führten regelmäßig zu Trainingspausen. Das Entspannungstraining und die von Helle individuell gestalteten Kraftübungen bei RELAXOTIC sind deshalb zu einem sehr, sehr wichtiger Teil meines Trainings geworden. Sie helfen mir, meine Bewegungsabläufe unter jeder Belastung gleichmäßig zu gestalten und nicht unnötig zu verkrampfen. Nach hohen Trainingsumfängen kann ich wunderbar entspannen und regenerieren. Dies und die zahlreichen persönlichen Hinweise von Helle haben mir geholfen, meine Wettkampfergebnisse in den letzten Jahren immer weiter zu verbessern.

