

Lino Martschini vom EVZ setzt bei der Regeneration auf Wellness



Lino Martschini bringt nichts so schnell ins Schwitzen, wenn er auf dem Eis steht. Dies hat der coole Stürmer in seinen acht Jahren beim EVZ bewiesen. Ganz anders sieht es bei ihm neben dem Eis aus. Denn da kommt der 28-Jährige sehr gerne ins Schwitzen.

Ein Interview mit Lino Martschini in der KLAFS-Ausstellung in Baar

Lino, seit wann gehört das Saunieren zu deinem Trainingsplan?

Sauna und Wellness habe ich schon immer gerne genutzt. Seit drei Jahren ist es für mich aber nicht mehr nur eine sporadische Freizeitbeschäftigung, sondern ein fester Bestandteil meines Regenerationsprogramms geworden. Ich habe gemerkt, dass sich regelmässiges Saunieren sehr positiv auf mein gesamtes Körperempfinden auswirkt.

Welche positiven Auswirkungen spürst du nach dem Saunieren?

Die Sauna hat bei mir gleich mehrere positive Effekte: Im Eishockey sind beanspruchte Muskeln und Bänder an der Tagesordnung. Mit der Sauna werden der Stoffwechsel und die Durchblutung meiner Muskeln angeregt, was die Regeneration nach dem Training unterstützt. Und die Wärme konnte schon einige Male den Heilungsprozess bei Muskelverspannungen oder -verletzungen unterstützen. So auch nach meiner Operation im letzten Sommer.

— 90 °C

Zudem hilft mir das Schwitzbad auch den emotionalen Druck nach einem anstrengenden Spiel schneller abzubauen und optimal zu entspannen. Und ein Schwatz mit den Teamkollegen in der Sauna verbessert ja auch noch den Teamspirit.

Weckt das nicht den Wunsch nach einer eigenen Sauna zuhause?

Nun ich muss sagen, der Gedanke ist schon verlockend. Als ich letztes Mal bei meinem Teamkollegen Raphael Diaz in seiner KLAFS Sauna zuhause saunieren durfte, fühlte sich das ziemlich gut an. Bis es aber so weit ist, habe ich ja die Möglichkeit im EVZ-Wellness in der Bossard Arena Sauna, Dampfbad, Kühlbad und Jacuzzi von KLAFS zu nutzen.

— 60 °C

Lino, herzlichen Dank für das spannende Interview.

— 40 °C

Bildmotive

Bild 1: Martschini in der KLAFS-Ausstellung Baar

Zur Regeneration geht Lino Martschini, EVZ Stürmer, fast nach jedem Training in die Sauna, was einen spürbar positiven Einfluss auf sein gesamtes Körperempfinden hat.



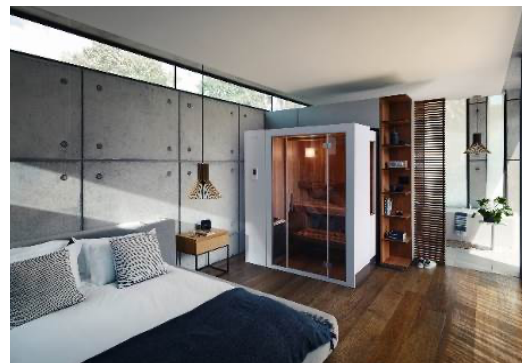
Bild 2:

Das Schwitzbad ist nicht nur für die Regeneration hilfreich, es fördert nebenbei auch den Teamspirit.



Bild 3:

Die positiven Wirkungen von regelmässigen Saunagängen kann man sich mit der Zoom-Sauna S1 von KLAFS besonders leicht in die eigenen vier Wände holen. Per Knopfdruck entfaltet sich die KLAFS S1 in nur 20 Sekunden zu einer funktionsbereiten Sauna.



Bildquelle: KLAFS AG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.