

# Die DSC-Girls lassen ihre Muskeln spielen

## ■ Volleyball

Dani Mancuso steht nach der Schulteroperation im Rehabilitationstraining unter Strom. Stephanie Kestner berät sie dabei.

Von Maik Schwert

SCHWERT.MAIK@DD-V.DE



Elektronische Muskelstimulation heißt die Zauberformel – kurz EMS. Dani Mancuso trainiert erstmals

in der Körperströmung auf dem Weißen Hirsch. Die Folgen einer Operation an der verletzten rechten Schulter verhindern bisher noch, dass die Volleyballerin vom Dresdner SC wieder ihrer Arbeit nachgehen kann. In der Rehabilitation probiert sie es jetzt mit der

EMS. Dadurch will die US-Amerikanerin zu einem noch schnelleren Muskelaufbau gelangen. „Ich kehre schon bald zurück“, sagt sie und hofft in einem Monat auf das Comeback – dann, wenn im März die nächsten englischen Wochen in der Bundesliga folgen. Auf die 26-Jährige kommen bis dahin zwei Einheiten pro Woche zu. Sie dauern lediglich 20 Minuten.

„Wir stimulieren bei der EMS über Elektroden durch angenehm anregende Impulse beinahe alle Muskeln“, erklärt Athletikcoach Marcel Wagner: „Der Körper arbeitet als Einheit – so, wie es ihm die alltägliche Belastung abverlangt.“ Er dosiert die Übungen individuell und stimmt sie spezifisch ab. Dadurch liefert sein Training „punktgenaue Ergebnisse bei minimalem Zeitaufwand – um ein Vielfaches effektiver und intensiver als bei konventionellen Kraftübungen“. Wagners Verzicht auf das klassische Ge-

rätetraining führte zum Bruch mit DSC-Coach Alexander Waibl, der gerade im Hochleistungssport auch künftig auf die Kraft durch Maschinen baut. Durch unterschiedliche Ansichten trennten sich ihre Wege. Dennoch bietet Wagner den Spielerinnen die EMS weiter an – als Extra, das er besonders nach Unfällen, Blessuren und Operationen wie bei Mancuso empfiehlt.

## Zusatzaufgabe für den Scout

„Beim VC Olympia Dresden bleibt Wagner Athletiktrainer“, betont DSC-Volleyball-Abteilungsboss Jörg Dittrich: „Beim Dresdner SC kümmert sich nun Scout Janek Matthes zusätzlich um diese Aufgabe.“

Mancusos Klubgefährtin Stephanie Kestner schwört auf den Mix aus beiden Möglichkeiten: die EMS und konventionelle Kraftübungen an klassischen Geräten. Daher arbeitet sie auch nebenher bei Wagner als Trainerin. Die gebürtige

Leipzigerin berät sogar die Vereinskollegin bei deren EMS-Debüt. Derzeit sehen sich beide als Partnerinnen. Auf dem Spielfeld kämpfen sie später wieder um einen Stammplatz. Mancuso und die zwei Jahre jüngere Kestner können auf derselben Position agieren: im Außenangriff. Da besitzt die Sächsin derzeit einen Stammplatz. Sie spielt die beste Saison ihrer Karriere. Ihr Erfolgsrezept: „Ganz einfach: Bei mir passt derzeit alles zusammen.“

Kestner ist seit 2010 Immobilienkauffrau und kann sich seitdem auf Volleyball konzentrieren. Außerdem genießt sie Waibls Vertrauen. „Er weiß, dass ich meine Punkte mache, auch wenn mir ab und zu immer noch so typische Stephanie-Kestner-Schussfehler passieren.“ Sie fühlt sich wohl und gut drauf. Das hängt vielleicht auch mit dieser Zauberformel EMS zusammen.

■ Dresdner SC - Köpenicker SC Sa., 17.30



Stephanie Kestner (links) vom Dresdner SC erklärt ihrer Klubgefährtin Dani Mancuso in der Körperströmung die elektronische Muskelstimulation. Athletiktrainer Marcel Wagner stellt das Programm ein. Es dauert 20 Minuten. Die Frequenz kann bis zu 120 Hertz betragen.

Foto: Steffen Füssel