



THE FITNESS REVOLUTION

Die Fitnessrevolution

Sport-specific training – not only for tennis and golf

There are several reasons to visit Mallorca. Many famous German athletes come to Mallorca to be treated by physiotherapist Michael Birkners, who has been living here since 2006. At last, his sporting experience of many years will not only benefit professional athletes but also Mallorcan residents: Michael Birkners has just moved into his new practise "ProForming" in Santa Ponsa's Boulevard.

This state-approved physiotherapist was supervising many German athletes. From 2000 to 2005, he was the physiotherapist for FC Schalke 04, who won the DFB (German football association) cup in 2001 and 2002. During the many games of the Champions League and UEFA Cup, Birkners accompanied the team around the world. In this time, he developed close friendships and a great recognition developed between the designated sports freak and the soccer players, which exists till today. But it was not only caring for football players which earned Michael Birkners

Sportspezifisches Training – nicht nur bei Tennis und Golf

Es gibt diverse Gründe, Mallorca zu besuchen. So kommen viele bekannte deutsche Sportler nach Mallorca, um sich von dem Physiotherapeuten Michael Birkners behandeln zu lassen, der seit 2006 hier lebt. Seine langjährige Tätigkeit im Sportbereich kommt nicht nur professionellen Sportlern zugute, sondern jetzt endlich auch Residenten auf Mallorca: Gerade hat Michael Birkners seine neuen Praxisräume ProForming am Boulevard von Santa Ponsa bezogen.

Der staatlich anerkannte Physiotherapeut hat bis zur Übersiedlung nach Mallorca zahlreiche deutsche Sportler betreut. Von 2000 bis 2005 war er Physiotherapeut vom FC Schalke 04, der 2001 und 2002 den DFB-Pokal gewann. Während der vielen Spiele in der Championsleague und im UEFA-Cup begleitete Birkners die Mannschaft »um die ganze Welt«. In dieser Zeit entstanden enge Freundschaften und große Anerkennung zwischen dem ausgewiesenen Sportfreak und den Fußballern, die noch bis heute bestehen. Aber nicht nur in der Betreuung von Fußballern erlangte Michael Birkners Verdienst: Klaus Iseken-Meier aus dem deutschen Zehnkampfteam,

merit: Klaus Iseken-Meier from the German decathlon team, the Merida cycling team, the national DBS cycling team and a variety of tennis pros from ATP tournaments were prepared and made fit by him. He also found appreciation at various other sporting and cultural events, such as the German tour of the Red Hot Chili Peppers.

On Mallorca, Birkners covers a wide professional field within his practice: physiotherapy, Swedish massage, work ergonomics, ergonomics in daily life, stretching, spinal exercises, back exercises, mobilization, sports physiotherapy, stabilization of the musculoskeletal system through medical training therapy, prevention, Hot Stone Massage, Ayurvedic Massage, foot reflexology and traditional Thai massage.

With Miha bodytec EMS training, which he has recently introduced to Mallorca, areas such as muscle and back training, sport-specific training for golf and tennis, tissue tightening, fat reduction, anti-cellulite and pelvic floor training are covered. Birkners describes the Miha bodytec method as follows: "The most important remedy for those ugly dimples formed by cellulite is the tightening of connective tissue during targeted weight and fat reduction. Through regular intensive training, excess body fat is broken down, muscle is built up and the metabolism is affected in a positive way. One should especially focus on a targeted muscle-building programme."

Modern physiotherapy starts with prevention. As Plato said: "The biggest obstacle in life is to constantly pay attention to one's health."

Further information:
www.proforming.de · Tel. +34 971 690 549



Michael Birkners

das Merida-Radsportteam, die Nationalmannschaft DBS Radsport und eine Vielzahl von Tennisprofis bei ATP-Turnieren wurden von ihm vorbereitet und fit gemacht. Auch bei diversen anderen sportlichen und kulturellen Events, wie der Deutschland-Tournee der Red Hot Chili Peppers, fand er große Anerkennung.

Auf Mallorca deckt Birkners mit seiner Praxis ein weites Feld seines Berufsbildes ab: Physiotherapie, Klassische Massage, Arbeitsergonomie, Alltagsergonomie, Stretching, Wirbelsäulentraining, Rückenschule, Mobilisation, Sportphysiotherapie, Stabilisation des Bewegungsapparates durch medizinische Trainingstherapie, Prävention, Hot Stone-Massage, Ayurveda-Massage, Fußreflexzonenmassage sowie traditionelle Thaimassage.

Mit dem von ihm auf Mallorca neu eingeführten Miha bodytec EMS-Training bearbeitet er die Bereiche Muskelaufbau, Rückentraining, sportspezifisches Training für Golf und Tennis, Gewebestraffung, Fettabbau, Anti-Cellulite und Beckenbodentraining. Birkners beschreibt die »miha bodytec Methode« wie folgt: »Als wichtigstes Rezept gegen die unschönen Dellen bei Cellulite gilt die Straffung des Bindegewebes in gezielter Gewichts- und Fettreduktion. Durch regelmäßiges intensives Training wird überschüssiges Körperfett abgebaut, Muskulatur aufgebaut und der Stoffwechsel nachhaltig positiv beeinflusst. Vor allem auf ein gezieltes Muskelaufbauprogramm sollte Wert gelegt werden.«

Die moderne Physiotherapie beginnt bereits bei der Prävention. Wie sagte schon Platon: »Die größte Behinderung des Lebens liegt darin, ständig auf seine Gesundheit zu achten.«