

Beweglichkeit und gute Körperhaltung sind nicht nur für Sportler, Models und Schauspieler wichtig. Menschen, die beruflich in der Öffentlichkeit auftreten, brauchen im Job die richtige „Körperbalance“. Innovative Unternehmen haben das erkannt und bieten ihren Führungskräften dazu entsprechende Workshops an. Die Pilates-Methode hat sich in den USA und in England seit Jahren bestens bewährt und findet auch in Österreich ein immer größeres Publikum.

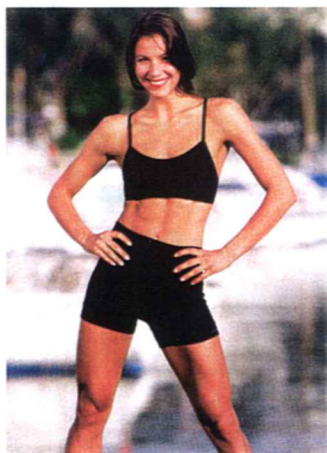
DR. MANFRED STROBL

PILATES-METHODE

KÖRPERBALANCE FÜR IHRE KARRIERE

Anders als in den meisten Fitnesscentern und Kraftkammern werden bei Pilates die Bewegungen anfangs langsam und fließend ausgeführt, das verringert die Verletzungsgefahr. Ziele dieser Form von Körperarbeit sind eine natürliche Haltung und ausgeglichene Bewegung. Menschen, die oft mehr als zwölf Stunden am Tag sitzend arbeiten und unter haltungsbedingten Rückenschmerzen leiden, lernen dabei, die wichtigsten Haltungsmuskeln zu aktivieren, den Rumpf stabil zu halten und zu kurz geratene Muskeln zu dehnen. Die Pilates-Methode arbeitet intensiv und gezielt mit Körperwahrnehmung und Bewusstsein. Ihre regelmäßige Anwendung stärkt den gesamten Organismus, wirkt durch die Kräftigung des Körperzentrums entlastend für Hals und Schultergürtel und ist lindernd für Stresssymptome. Jeder Teilnehmer, eines Kurses wird vom Trainerpersonal motiviert, seine individuelle Kör-

perbalance zu finden. Kraft und Beweglichkeit fließen harmonisch ineinander über, die Harmonie zwischen Geist und Körper wird gefördert.



Gesünder LEBEN im Gespräch mit der ehemaligen Leistungssportlerin in Leichtathletik und Volleyball, Lenka Garzon. Die Miss Fitness Österreich 1999, Vice Miss Fitness Europa 2001 ist diplomierte Pilates-Trainerin.

Gesünder LEBEN: Wie kamen Sie zu Pilates?

Lenka Garzon: Nach ca. 20 Jahren Leistungssport in verschiedenen Sportarten begann ich Ende der 90er Jahre, mich auf die Fitness-Aerobic-EM 2000 in Baden vorzubereiten. Probleme im Wirbelsäulenbereich zwangen mich aber, das Training zu unterbrechen. Nach unzähligen vergeblichen Therapien lernte ich über Sportkollegen die prominente österreichische Osteo-

patin und Physiotherapeutin Birgit Frimmel kennen, die mir die Pilates-Methode vorstellte und empfahl. Der Erfolg war sensationell: Ich konnte das Training wieder aufnehmen und wurde nur ein Jahr später Vize-Europameisterin. Daraufhin wollte ich mich näher mit der Materie auseinandersetzen und absolvierte entsprechende Ausbildungen in England, wo die Methode seit vielen Jahren sehr verbreitet und in Medizinerkreisen anerkannt ist. Seit zwei Jahren bin ich eine von acht diplomierten Pilates-Trainern in Österreich – und biete im Rahmen einer ganzheitlichen Physiotherapiepraxis individuelle Trainingsprogramme, Gruppen- und Firmenseminare etc. an.



Die Sphynx