



Keine Scharlatanerie, sondern eine Trainings-Revolution ...

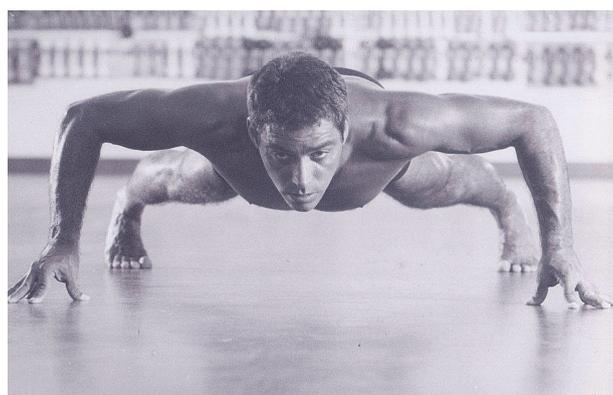
Ginastica Natural

„Nie mehr Kreuzschmerzen. Eine Pille nach jeder Mahlzeit reicht. Ein Schluck zum Entschlacken ...“ Was werden wir in der heutigen Zeit nicht alle mit Pseudo-Gesundheits-Scharlatanerie zugemüllt? Unerträglich. Aber okay, die Teleshopping-Kanäle wollen ja schließlich auch auf Sendung gehen. Selbst schuld, wer an diese Märchen glaubt ...

Und dann sitzt man plötzlich Mario Schoisengeier und Roman Pallesits gegenüber. Beide sind anerkannte Sporttherapeuten. Die Fivers, Österreichs Handball-Nationalteam, unzählige Profisportler schwören seit Jahren auf die Magie ihrer Hände, zweifeln nie an der Sinnhaftigkeit ihrer Trainingsmethoden. Das Duo ist unbestritten. Und das ist gut so, denn sonst würde man Schoisengeier bei den nun folgenden Zeilen auch als Kandidat für „Austrias next Scharlatan“ abstempeln – denn der Wiener verspricht: „Wer dieses Training absolviert, braucht zusätzlich kein anderes Training mehr. Man braucht nur zwei Quadratmeter, 95 Prozent der Übungen finden auf dem Boden statt. Wir machen viele Bewegungen aus der Liegestützlage, es ersetzt das Konditionstraining, das Krafttraining, man ist nachher nicht geschlaucht, sondern richtig aufgeladen. Jeder kann es machen, egal wie alt oder wie fit.“ Aha. Ab in die Klapsmühle, ist man geneigt zu sagen ...

Doch das wäre ein Fehler. Denn Schoisengeier übertreibt nicht – wovon er spricht,

nennt man „Ginastica Natural“. Der Brasilianer Alvaro Romano hat das dynamische Stretching entwickelt, es mobilisiert, flexibilisiert und ökonomisiert den Körper. Klingt kompliziert und schaut auf den ersten Blick nach komischen Verrenkungen auf dem Boden aus, quasi eine Art Vor-Vorstufe zum Breakdance. „Im Prinzip bewegt man sich wie ein un-



verdorbenes Kind“, erklärt Schoisengeier. „Es gibt keine stoppenden Bewegungen, alles ist fließend, man arbeitet nur mit seinem eigenen Körpergewicht, dafür aber mit dem ganzen Körper. Ohne Geräte. Es hilft gegen Verspannungen, bei Rücken-

schmerzen, aktiviert die Reflexe, mobilisiert.“ In den USA und in Brasilien ist das der Renner. Vom Profisportler bis zur Hausfrau – viele schwören auf Ginastica Natural. „Wir arbeiten auch schon damit, sogar vor den Spielen zum Aktivieren“, sagt Fivers-Coach Eckl. Und selbst Brasiliens Ex-Fußball-Legende „Phenomenon“ Ronaldo setzte auf das spezielle Training. Nur hat das heutige „Dickerchen“ nach seiner Karriere damit wohl aufgehört ...

In Wien aber fängt man mit Ginastica Natural erst an. Schoisengeier und Pallesits waren zuletzt zwei Wochen in San Diego zur Fortbildung, das Duo gehört jetzt zu den 100 Instruktoressen, die es weltweit gibt. 90 davon leben in Brasilien. „Uns hat die Ausbildung 12.000 Dollar gekostet“, so Schoisengeier. „Aber sie war jeden Cent wert.“ Denn jetzt wollen sie Ginastica Natural auch bei uns zum Durchbruch verhelfen. „Wir sind davon überzeugt. Es ist bei uns in die Physiotherapie involviert, und parallel dazu bieten wir täglich Trainings an.“ Eine Einheit dauert eine Stunde. Doch nach nur sechs Einheiten für nur 87 Euro in Summe (eine Jahreskarte kostet 870 Euro) hat man die Grundelemente drauf, kann man auch alleine im Wohnzimmer trainieren. Man braucht nur zwei Quadratmeter. Klingt unglaublich. Aber wer's nie probiert hat, wird sich nie sicher sein können ...

ALLE INFOS ÜBER DIE TRAININGSORTE (U. A. IN DER TRAGLUFTHALLE AM BACHERPLATZ) UND DIE TERMINE FINDEN SIE UNTER:

www.physiotherapeuten.at