

## Ski (heil) Gymnastik

Angelika Kratzig, Artdirektorin, testete: Taob Skigymnastik. 10er-Block Personal Training mit Thomas Farag kosten € 800.

Demnächst geht's in den Skiurlaub. Und weil die Unfallgefahr steigt, je weniger fit man ist, hab ich gleich einen Profi zurate gezogen. Personal Trainer Thomas Farag bringt sonst

Skiprofis in Form. Kein Wunder, dass ich mich wie ein Star fühle. Ich hab sogar ein Sportstudio nur für mich! Nachdem sich Thomas ein Bild von meiner Kondition gemacht hat, geht's ans Eingemachte. Ein individuelles Trainingsprogramm mit Schwerpunkt auf Rumpf und Beine soll mich fit für die Piste machen. Die Übungen sind ganz schön anspruchsvoll. Doch es macht Spaß, bis an die Grenzen zu gehen. Wir arbeiten mit modernsten

Geräten, z. B. dem Bosu-Trainer. Eine Art halber Fitnessball, auf dem man zahlreiche Übungen ausführen kann. Nur muss man ständig dabei die Balance halten – und das erfordert Konzentration. Zusätzlich zur

Muskulatur werden auch Bänder, Sehnen und sogar das Gehirn trainiert. Weiter geht's mit dem Vibrationstraining, das das Fahren auf unebener Piste simuliert. Auch hier liegt der Schwerpunkt auf Balance und rumpfstärkenden Ganzkörperübungen. Zuletzt gurtet Thomas mich an eine Plattform mit Gummischnüren, wo ich unter ständigem Zug das Letzte aus mir heraushole. **FAZIT:** Obwohl ich regelmäßig Kraftsport betreibe, waren die Übungen eine Herausforderung. Ich fühle mich am Ende richtig ausgepowert und weiß jetzt, wie ich mich bestens aufs Skifahren vorbereite. Und mit Personal Trainer kann man auch garantiert nichts falsch machen. Wir verlosen 3 x 1 Taob-Trainingseinheit mit Personal Trainer Thomas Farag.

Einzigartig in Österreich: die Vertimax-Plattform, um die Trainingsintensität zu steigern.