



MARTIALCOMBATS
Kalorienverbrauch: je nach Intensität
Verletzungsrisiko: klein
Fun-Faktor: hoch
Sexappeal: hoch
Kosten: auf Anfrage

«Neues macht Lust auf mehr: Suchen Sie sich eine sportliche Aktivität, die Spass macht.»

DAVE DOLLÉ Personaltrainer und Rekordsprinter, Zumikon



MARTIALCOMBATS ist ein neuartiges Bewegungskonzept, das sich sehr positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt und in Erlenbach Weltpremiere feiert.

Gerade mal acht Jahre alt war Gilbert Wolf, als er mit dem Kampfsport begann; inzwischen ist er sechsfacher Kickbox-Europameister. Dabei entspricht er mit seiner attraktiven, gepflegten Erscheinung und seiner angenehmen Stimme so gar nicht dem, was man sich unter einem Kampfsportler vorstellt. «Ich bin eher der ruhige Typ», sagt Wolf über sich selber, «aber das schliesst ja nicht aus, dass man erfolgreich im Kampfsport sein kann.» Und nicht nur das: Nebst seiner Profisportler-Karriere hat der 34-Jährige eine Ausbildung als Therapeut absolviert und betreibt eine eigene Praxis für medizinische Massagen. Seine Klienten waren es denn auch, die ihn auf die Idee brachten, ein neuartiges Bewegungskonzept zu kreieren. «Viele meiner Patienten leiden unter Rücken-, Nacken- oder auch Kniebeschwerden, doch nur die wenigsten ziehen die Übungsprogramme, die sie vom Arzt als Therapie bekommen, auch durch.» Für Wolf war klar: Wenn man dranbleiben soll, müssen die Übungen interessant, vielseitig und effektiv sein. Innert nur einer Stunde sollte es möglich sein, gleichzeitig den Körper zu dehnen und zu kräftigen, Ausdauer und Atmung zu trainieren sowie meditative Elemente zu berücksichtigen. So ist schliesslich innert zwei Jahren «Martialcombats» entstanden, ein in sich geschlossenes Bewegungskonzept, das verschiedene Kampfsportrichtungen und Tanzbewegungen mit Meditationselementen kombiniert und von Musik, die Wolf selber komponiert hat, begleitet wird. Musik ist denn auch ein elementarer Bestandteil von Martialcombats, denn sie verleiht den nötigen Kick und die Dynamik. «Das Konzept baut auf drei Bewegungsflüssen auf, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern. Diese Abläufe können einzeln oder kombiniert praktiziert werden, jeweils zu einer darauf abgestimmten, energievollen Musik», erklärt Wolf. Dabei wird jede einzelne Muskelgruppe gezielt gekräftigt und gedehnt. Manche Gesundheitsübungen sind auf den Hals-Nacken-Schulter-Bereich ausgerichtet, der vielen Menschen Probleme macht. Spezifische Atemtechniken steigern das Konzentra-

tions- und Durchhaltevermögen. Trainiert wird absolut gelenkschonend und ohne irgendwelche Hilfsmittel – und zu Beginn sehr langsam. «Erst wenn die Bewegungen richtig sitzen, wird mit höherer Geschwindigkeit geübt.»

Was Gilbert Wolf besonders wichtig ist: Das Bewegungskonzept kann von jedem Menschen in jedem Alter und Fitnessgrad gemacht werden: «Es spielt überhaupt keine Rolle, wie fit oder wie alt jemand ist, die Übungen, beziehungsweise meine Anleitungen dazu, passen sich individuell an und können selbst von Menschen umgesetzt werden, die noch nie irgend eine Sportart praktiziert haben». In Einzelstunden oder Kleingruppen lernen die Trainierenden die Abläufe. Ganz entscheidend ist, dass dabei Rücksicht genommen wird auf allfällige Gesundheitsprobleme. Menschen mit Knieproblemen

tipp

→ Dehnen der hinteren Unterschenkelmuskulatur: Stellung wie auf Foto einnehmen. Fersen auf den Boden drücken. Körper gleichmässig nach vorne drücken. Die Stellung rund 20 Sekunden halten. Danach Beinstellung wechseln.



üben also nicht die gleichen Abläufe beziehungsweise bestimmte Abläufe nicht gleich intensiv wie zum Beispiel Menschen mit Rückenschmerzen. Je nach persönlichem Grundbefinden der Schülerin oder des Schülers macht Martialcombats es möglich, neue Energie aufzubauen oder überschüssige, im Körper gestaute Energien freizusetzen. «Damit gelangt man zu körperlicher Ausgeglichenheit, zu mentaler Balance und innerer Zentriertheit», ist Wolf überzeugt. Wer die sehr präzisen Bewegungen erst einmal richtig eingeübt hat, der ist auch in der Lage, Martialcombats ohne Betreuung an einem beliebigen Ort zu betreiben und damit mit wenig Aufwand Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.

BELIEBT BEI GOLFPERN. Durch Zufall hat sich gezeigt, dass gerade Golfer sehr von Martialcombats profitieren können. «Ich selber spiele nicht Golf, aber einer meiner Schüler, ein begeisterter Golfer, ist überzeugt, dass er damit Lockerheit und Konzentration, Schwung und Dynamik, die es beim Golfen auch braucht, bestens trainieren kann.» Die Grundprinzipien von Martialcombats und Golfen sind fast identisch: Man lernt, sich fließend und locker zu bewegen und die Techniken energie- und schwungvoll anzuwenden. Martialcombats ist so ein optimales Zusatztraining und hilft dem Golfspieler, seine Fähigkeiten auszubauen.

Inzwischen zählt Wolf schon eine stattliche Zahl von Golfern zu seinen Kursteilnehmern. Über mangelnden Zulauf kann er sich jedenfalls nicht beklagen. «Martialcombats wirkt sich in seiner Gesamtheit positiv auf unsere Gesundheit und unseren Organismus aus, und diesen Effekt spürt man recht schnell», erklärt Wolf seinen Erfolg. Wen wundert's, dass auf seiner Kursliste auch Namen wie Dieter «Yello» Meier oder Stephanie von Fürstenberg stehen?

→ **Martialcombats Private Center**
Gilbert Wolf
Seestrasse 1, Erlenbach
Tel. 079 598 78 09
www.martialcombats.ch



POWER PLATE VIBRATION FÜR MEHR MUSKELN

→ Nein, der Traum vom knackigen Superbody ganz ohne Schnaufen und Schwitzen kann auch Power Plate nicht erfüllen. Die Platte, die horizontal und vertikal vibriert, löst im ganzen Körper 50-mal pro Sekunde Muskelreflexe aus und selbst die tief liegenden Muskelgruppen sollen so trainiert werden. Zudem sorgt die «Mucki-Platte» für eine gute Durchblutung, was den lokalen Fettabtransport aktiviert. Die Vibrationen sollen sich angeblich sogar positiv auf die Ausschüttung von Hormonen auswirken. Wer aber ernsthaft Muskeln zulegen und Gewicht loswerden will, der muss mehr tun, als zweimal zehn Minuten auf's Power Plate zu steigen. Da braucht es zusätzlich Kraft- und Ausdauertraining und eine Ernährungsumstellung. Und für Schwangere, Menschen mit Thrombose, Herzschrittmachern, Migräne und Entzündungen ist das Gerät nicht geeignet. Wer aber gesund ist und mit wenig Aufwand etwas für seinen Körper tun will, der kann sich den zahlreichen Promis wie Jennifer Ann Gerber, Karl Lagerfeld und Madonna anschliessen und sich regelmässig auf die «Schüttel-Platte» stellen. Noch effektiver ist das Training, wenn man dazu Gymnastikübungen macht. Diese sollte man sich allerdings unbedingt von einem Profi zeigen lassen. Power Plates gibt es in vielen Fitnessstudios, sie können aber auch zum Preis eines günstigen Kleinwagens gekauft werden.

→ **Lake View Body Forming**
Seestrasse 1, Erlenbach
Tel. 043 542 10 77
www.lakeview-erlenbach.ch
→ **Power Plate Schweiz, Fit3 GmbH**
Churerstrasse 160a, Pfäffikon/SZ
Tel. 058 580 02 02, www.powerplate.ch



MEDLAKE MIT KRAFT GEGEN DEN SCHMERZ

→ Trainierte, kräftige Muskeln sehen nicht nur gut aus. Sie helfen auch, Schmerzen im Bewegungsapparat zu verringern oder ganz zu vermeiden. Der häufigste Grund für Rückenschmerzen sind Muskelverspannungen. Die Ursachen dafür sind Fehlhaltungen und einseitige Belastungen. Während die einen Muskeln überfordert werden, liegen andere brach. Die Muskeln verkürzen und verhärten sich, die Muskelkraft nimmt als Folge davon ab. Unsere Lebensweise mit zu viel Sitzen und zu wenige Bewegungen beschleunigt diesen Prozess. Mit einem gesundheitsorientierten Krafttraining kann man die Muskeln stärken und damit gegen Rücken-, Nacken- und andere Schmerzen angehen. Eine neue amerikanische Studie hat ergeben, dass ein gezieltes und unter fachmännischer Anleitung durchgeführtes, regelmässiges Krafttraining Rückenschmerzen um mehr als die Hälfte verringert. Im Gegensatz dazu besserten sich die Schmerzen durch Joggen oder Walken nur gerade um zehn Prozent. Der Grund: Krafttraining stärkt den ganzen Körper, während Ausdauersportarten wie zum Beispiel Joggen hauptsächlich die Beine kräftigt. Erfreulicherweise spürt man recht schnell einen Erfolg, weiss Mauro Angiulli, Geschäftsführer im Medlake in Küsnacht. Wer regelmässig zwei- bis dreimal pro Woche eine halbe Stunde Krafttraining macht, kann bereits nach drei Monaten eine deutliche Abnahme der Schmerzen verspüren. Und das ist für die meisten Motivation genug, um regelmässig weiterzutrainieren.

→ **Medlake**
Seestrasse 39, Küsnacht
Tel. 044 991 22 02, www.medlake.ch
→ **Kieser Training**
Lindenstrasse 4, Horgen
Tel. 044 726 04 06
www.kieser-training.com