

„Vieles kann im Alter gelassener betrachtet werden“

Elisabeth Barta-Winkler ist diplomierte Gesundheits-trainerin und Autorin des Buches „Genuss-Sport 44+“.

Frau Barta-Winkler, heute beginnen Frauen auch mit über 40 noch mit Ballett, Pilates oder Yoga, lernen Bouldern oder Taekwondo. Was sind die Vor- und Nachteile für diese Spät-Starterinnen?

Die meisten Frauen über 40 kennen ihren Körper schon sehr gut und wissen durch ihre Lebenserfahrung eher, was sie wirklich wollen. Das Superlativ-Denken im Sinne von „Ich muss die Beste und die Schnellste sein“ fällt meistens weg. Vieles kann in diesem Alter gelassener betrachtet werden. Der einzige Nachteil, den ich sehe, ist, dass der reifere Körper etwas mehr Zeit für die Regeneration braucht. Wie lange, merkt man, indem man ihn bewusst wahrnimmt und reinspürt. Moderates Bewegen geht immer.

Speziell für Tänzerinnen sind Beweglichkeit und Elastizität wichtig. Inwieweit kann ein Faszientraining hier unterstützend wirken?

Tänzerinnen – vor allem im Ballett – trainieren ihre Faszien automatisch. Dasselbe gilt bei Pilates, Yoga und Co. Faszientraining, so wie ich es in meinem Programm praktiziere, kann sowohl als Ergänzung als auch als eigenständiges Bewegungstraining gemacht werden. Dadurch schule ich meine Körperwahrnehmung, vergrößere auf sanfte Art und Weise die Beweglichkeit meiner Gelenke und kräftige meine Muskeln optimal.

Gibt es eine einfache Übung für alle, die Faszien-training in ihren Alltag integrieren wollen?

Versuchen Sie, mit den Fingern Ihrer Hände zwischen Ihre Zehen zu greifen – einmal von oben und einmal von unten. Mit etwas Übung können Sie dann im Sitzen die Zehen des linken Fußes mit jenen des rechten verschränken. Wenn ich diese Übung in meinen Kursen das erste Mal zeige, ist das immer sehr lustig für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sobald sie es aber selbst ausprobieren, erwacht der Eifer, wenn es anfangs noch nicht so richtig funktioniert. Übung macht eben die Meisterin oder den Meister!



BUCH-TIPP & GEWINNSPIEL

In „Genuss-Sport 44+“ führt Elisabeth Barta-Winkler auf eine Reise durch gesunde Genusswelten, erklärt die Funktion der Faszien und zeigt wie man Wohlfühl und Bewegung miteinander verbindet. Gewinnen Sie das E-Book bis 17.10.2019 via Mail mit dem Kennwort „44+“: active@activebeauty.at