

Fitness-Papst traf auf ÖSV-Elite

Beim Technogym-Shooting im Linzer Kunstmuseum Lentos war neben Marcel Hirscher, Anna Veith und Co auch der anerkannte Fitness-Experte Dr. Axel Gottlob zu Gast.



Photocredits: Technogym Austria

Wenn sich die Frage nach der ultimativen Koryphäe in der Fitnessbranche stellt, fällt stets ein bestimmter Name: Dr. Axel Gottlob. Alleine schon die Biographie des studierten Maschinenbauingenieurs, Biomechanikers und promovierten Sportwissenschaftlers spiegelt dessen unglaubliche Kompetenz auf dem Fitness-, Körper- und Trainingssektor wider. Gottlob ist Fachbuchautor, Kolumnist und Gutachter, bildet Therapeuten in Rehakliniken fort, betreut Leistungssportler, berät Leistungszentren und ist Sprecher auf internationalen Kongressen. Er gilt seit vielen Jahren als einer der führenden Körperexperten im deutschsprachigen Raum. Sein Lehrbuch „Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule“ gilt als die Bibel schlechthin in puncto Krafttraining, differenziertem Übungsverständnis, körperlichen Anpassungen und Biomechanik. Vor allem aber ist Gottlob passionierter Dozent und Ausbilder, dessen Ziel es ist, Menschen zu begeistern.

Im Juli und August holte Technogym, seit 2015 offizieller Ausstatter des österreichischen Skiverbandes, viele ÖSV-Stars und Technogym-Mar-

kenbotschafter in Linz vor die Kamera. Zu Gast waren Eva-Maria Brem, Anna Veith, Marcel Hirscher, Marc Digruber, Katrin Ofner, Julia Djumovits, Max Franz, Philipp Schörghofer sowie Julian Eberhard, Dominik Landertinger, Simon Eder, Daniel Mesotitsch und Lisa Hauser aus dem Biathlon-Kader. Sieben Tage lang wurde im Kunstmuseum Lentos mit Technogym-Equipment geschootet und gefilmt. Daneben bot sich den heimischen Wintersport-Stars auch die Möglichkeit neue Workout-Tools und Übungen auszuprobieren.

„The fitness company“ als österreichischer Generalvertreter der Marke Technogym vertraut bereits viele Jahre auf die Kompetenzen von Dr. Axel Gottlob und wollte den ÖSV-Stars die Möglichkeit bieten, davon ebenfalls zu profitieren. Aus einem simplen Grund: „Im Körpertraining ist heutzutage eine wahre Übungsflut mit teilweise neuen und inflationären Tendenzen zu beobachten. Sie sind wichtig, denn sie bieten das Potential zur Verbesserung. Neu heisst jedoch nicht richtig oder gar perfekt. Dem Trainer und Sportler fällt es zunehmend schwerer, hochfunktionelle und zielführende Übungen und

Konzepte von anderen zu unterscheiden“, meint Axel Gottlob.

Deshalb entwarf der Deutsche Kult-Experte auch einen speziellen Übungsparcours, den die ÖSV-Elite austesten konnte. Übungen ohne den Einsatz stationären Equipments, nur mit Kurz- und Langhanteln, Kettlebells und Bänken. Übungen, die quasi überall praktikierbar sind. Daneben teilte er mit den Athleten und Athletinnen sein umfangreiches Fachwissen, beantwortete Fragen, gab Tipps und demonstrierte die richtigen Ausführungen. „Denn was dem aktiven Sportler und Trainer nicht abgenommen wird, ist der Prozess der Bewertung. Das hinter die Kulissen schauen und verstehen“, meint Gottlob. Und genau das versteht er als seine Aufgabe – in der Theorie wie auch in der Praxis.

Mehr dazu lesen Sie ab Oktober im Blog auf: www.fitness.at