

powerstation

mit Sportaerobic-Champion **Lubi Gazov**



1 Hula-Hoop-Stretch

BEIN-RÜCKSEITE ■ Um für die komplexen und hochintensiven Bewegungsmuster gewappnet zu sein, braucht es viel Kraft, Stabilität, aber auch Beweglichkeit. Letztere verbessert man z.B. mit einem Reifen: Oberkörper so weit als möglich nach unten beugen (Hände müssen nicht zum Boden, jedoch Knie gestreckt), Position halten, den Reifen nach oben bringen und wieder ablegen. 3-4 Wh./3 Serien



Flash Dance

Aerobic-Weltmeisterin Lubi Gazov verpasst uns ein Blitz-Work-out, das selbst Jane Fonda lieben würde. Fünf knackige Übungen für höchste Körperkontrolle.

Text BERNADETTE HÖRNER • Fotos BILDAGENTUR ZOLLES KG/ANDREAS SCHAAD

Bereits im Alter von zwölf Jahren meißelte sie mit 170 Double-Wenson-Liegestützen (Balance auf den Händen, Beine auf den Oberarmen) einen Weltrekord in die Annalen und es dauerte bis 2014, ehe die WM-Kommission es auch bestätigte: Lubi Gazov ist die fitteste Sportaerobicerin. Weltbeste in jener Gymnastikdisziplin, die mit Work-out-Ikone Jane Fonda ihre Anfänge nahm und heute die Verbindung zwischen Akrobatik, Turnen und rhythmischer Sportgymnastik darstellt. „Bei uns werden Elemente aus allen

„Sportaerobic ist die Krönung der Gymnastiksportarten. Man trainiert Kraft, Stabilität und Flexibilität zu modernen Uptempo-Beats.“

gymnastischen Disziplinen gezeigt“, so die bald 26-Jährige, „aber es gibt auch eigens kreierte.“ Wie beispielsweise ein Element mit der amtlichen Nummer „D370“, das Gazov im vergangenen Jahr selbst eingeführt hat: eine dreifache Spagat-Drehung, die dank außerordentlicher Balance-Anforderungen die höchstmögliche Punktzahl von eins verspricht. Denn neben Mama-Coach Petra Gazov, einer ehemals bulgarischen Leistungsturnerin, und enormer Sprungkraft ist vor allem das Gleichgewichtsgefühl der Trumpf der Linzerin. Zwischen drei und acht Stunden opfert Gazov täglich ihrer großen Leidenschaft, zusätzlich zu technischen Schwierigkeiten absolviert der selbst ernannte „Gesundheitsfreak“ vor allem Dauer- oder Intervallläufe, viel Rumpfstabilisation sowie die für Schnelligkeit wichtigen Tappings (Zehenspitzen abwechselnd so schnell als möglich auf den Boden tippen) und Speed-Jumps (diverse Sprünge, so schnell als möglich hintereinander ausgeführt). Ausgesprochenes Ziel für heuer: viele Weltcup-Stockerkel und EM-Gold im Herbst in Portugal. **SM**

6 passport

Name: Lubov Krasimirova Gazov
Geboren am: 6. März 1989 in Sofia
Wohnort: Linz **Familie:** Eltern Petra und Christof, Schwester Nadja (33)
Größe/Gewicht: 174 cm/58 kg
Ausbildung: Bachelor Sportwissenschaft (Uni Salzburg), Master „Health & Fitness“ in Planung **Trainerin:** Mutter **Verein:** TSV Ottensheim **Spitzensport seit:** 1998 **Größte Erfolge:** WM: Gold 2014 (Cancun) und Bronze 2012 (Sofia); World Games: Bronze 2013 (Cali); Weltcup: Gold 2013 (Tokio); EM: Silber 2013 (Arques)
Hobbys: Kochen, Wellenreiten, Wakeboarden **Website:** www.gazov.at



2 Arabesque

BALANCE ■ Um die Körperspannung für Drehungen und dergleichen auf Vordermann zu bringen, auf eine instabile Unterlage stellen (BOSU, Luftkissen o. Ä.) und entweder nur das Knie heben oder in die Standwaage kommen, ca. 10 Sek. halten. 4-5 Wh. pro Bein/ 2-3 Serien

3 Klappmesser

BAUCH ■ Alt, aber gut, es gibt kaum eine Übung mit höherer Bauchaktivierung. Grundposition: Rückenlage, Beine und Oberkörper leicht angehoben (kein Hohlkreuz!). Dann die gestreckten Beine und den Oberkörper nach oben „klappen“ und wieder zurück in die Grundposition kommen. Leichter wird es, wenn man die Beine etwas anwinkelt. 10-15 Wh. /3 Serien



4 Transverse Plank

SCHULTERGÜRTEL/RUMPF ■ Hier geht's um klassische Rumpffixierung. Aus dem Unterarmstütz einen Arm und das diagonale Bein heben, 10-15 Sek. halten, dann Seite wechseln. Arm, Bein und vor allem Hüfte bleiben parallel zum Boden! 4-6 Wh./3 Serien



5 Reverse Plank

SCHULTERGÜRTEL/RUMPF ■ Auch hier wird die Körpermitte gefestigt. Beine auf einen Ball legen, Becken heben und die Beine durch das Wegrollen des Balles strecken. 10-15 Sek. halten. Der gesamte Körper ist parallel zum Boden, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule! 4-5 Wh. /3 Serien