

INTERVIEW

A man, Michael Matt, is running on a treadmill in a gym. He is wearing a dark blue athletic shirt with a white 'A1' logo and black shorts. The background features a stone wall with yellow graffiti. The treadmill is black with yellow accents.

Michael Matt

Ein Name der verpflichtet



Gottfried Wurpes setzte auf den jungen Matt.



Er ist mit seinen 22 Jahren einer der jüngsten Skirennläufer im Team des ÖSV. Gottfried Wurpes (CEO von The Fitness Company) ist mit „Technogym“ sein Kopfsponsor und hat damit schon im Vorjahr signalisiert, dass er ihm einiges zutraut. Nach Michaels sensationellem zweiten Platz beim Slalomauftritt in Levi hat sich das in ihn gesetzte Vertrauen als richtig erwiesen.

Wir haben Michael Matt zuhause in Flirsch am Arlberg schon im Sommer besucht, um unseren Leserinnen und Lesern einen kurzen Einblick in das Leben eines Skirennläufers zu geben.

FN: Dein Bruder Mario war einer der erfolgreichsten Slalomfahrer der Welt, dein anderer Bruder Andreas einer der besten Skicrosser. War das für deine Karriere eher von Vorteil oder doch eine Belastung, da die Erwartungshaltung an dich dadurch sehr groß ist?

Michael: Der Vorteil war, dass ich von Mario viele Tipps und Motivation bekommen habe. Wir haben auch gemeinsam trainiert und als Kind bin ich mit meinem Bruder Skifahren gegangen, denn meine Eltern sind keine Skifahrer.

FN: Du hast in der letzte Rennsaison ja schon bewiesen, dass Du zu den Nachwuchshoffnungen im österreichischen Team gehörst und wenn alles pass auch ganz nach vorne fahren kannst. Was erwartest Du von der Rennsaison 2016/2017?

Michael: Im Vorjahr musste ich mit sehr hohen Startnummern in die Rennen gehen. Jetzt bin ich in der Slalom-Weltrangliste auf Platz 27 und dadurch erwarte ich mir bessere Platzierungen und im ersten

Rennen möchte ich unter die Top 15 fahren.

FN: Wie schaut die rennfreie Saison bei Dir aus und wie hast Du dich auf den Rennwinter vorbereitet?

Michael: Bis April waren wir noch Skifahren. Dann habe ich mit meiner Freundin in Schottland Urlaub gemacht und im Mai ging schon wieder das Kraft- und Konditionstraining los. Ende Juli ging es dann zum ersten Schneetraining nach



Michael am Technogym Group Cycle.





Michael mit seinem Bruder Mario.



Zermatt und im August war ich mit dem ÖSV-Team in Neuseeland, wo wir gute Schnee- und Wetterbedingungen vorgefunden haben.

FN: Kraft-, Kondition und Koordination trainierst Du in der Zwischensaison mit deinem Fitnesscoach Gerhard Außerlechner. Wie viel Zeit musst Du dafür aufwenden?

Michael: Außer am Sonntag, da muss der Körper einmal zur Ruhe kommen, stehen täglich 2 Trainingseinheiten am Programm. Jeweils 2 – 3 Stunden am Vormittag und das Gleiche dann am Nachmittag noch einmal.

FN: Wie schaut die Ernährung eines Skirennläufers aus?

Michael: Das ist bei jedem einzelnen sehr individuell. Da wir beim Training jeweils sehr viele Kalorien verbrennen, muss ich da nicht allzu sehr darauf schauen. Ich achte aber auf eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst und hin und wieder gibt es natürlich auch etwas Süßes.

FN: TECHNOGYM ist ja seit dem Vorjahr Partner des ÖSV, inwieweit profitierst Du von dieser Partnerschaft?

Michael: Zunächst natürlich hat es mich sehr gefreut, dass TECHNOGYM mein Kopfsponsor wurde. Die Partnerschaft ermöglicht allen ÖSV Sportlern die Möglichkeit an den hochwertigen Fitnessgeräten des

Marktführers zu trainieren. Ich war schon mehrmals im Headquarter in Linz und bin von der Professionalität dieses Unternehmens begeistert.

FN: Wir bedanken uns für das nette Gespräch und wünschen Dir im Namen aller österreichischen Skifans alles Gute und möglichst viele Stockerlplätze.



Mit seiner Freundin im Technogym Headquarter.



Das Prinzip Fitness

Liebe Fitness-Freunde!

Fitness und persönliches Wohlbefinden, Stressbewältigung und Bewegung aus Freude und Überzeugung sind vielfach Wunsch der Menschen von heute, egal in welchem Alter. Seinen Körper regelmäßig zu trainieren ist keine Erfindung unserer Zeit – schon Kaiser Wilhelm II. erkannte im 19. Jahrhundert, dass körperliche Fitness einen immensen Vorteil in der Truppenführung darstellt. Soldaten wurden daher nicht nur gedrillt, sondern auch körperlich ertüchtigt und erlangten dadurch einen Riesenvorsprung. Das Prinzip Fitness war geboren, wurde Anfang des 20. Jahrhunderts vom späteren „Mister Olympia“ Eugen Sandow populär gemacht und setzte seinen Siegeszug ungebremst fort. Der Fitness Trend wurde zu einer unglaublichen internationalen Bewegung und zum Markenzeichen für Generationen.

Für Jeden?

Zu einem ausgewogenen Lebensstil gehören heutzutage körperliche Fitness, Ausdauer-, und Krafttraining sowie gesunde Ernährung. In jüngeren Jahren gelten Körperbewusstsein und regelmäßiges Training als Zeichen von Lebensfreude, Selbstdisziplin und Leistungsfähigkeit. Fitness als posi-

ven Teil des Alltages fest ins Leben zu integrieren gelingt leider nicht immer, es mangelt an Ausdauer und nachhaltigen Konzepten. Dazu kommt, dass Alle alt werden wollen, aber keiner alt sein will. Altern ist nicht zu verhindern, aber es geht um die Lebensqualität, Vitalität und Mobilität, die ich mir bis ins hohe Alter erhalten und vor allem selbst gestalten kann. Besonders für betagtere Menschen ist Fitness die wichtigste Prophylaxe gegen Haltungsschwäche und Stürze und erhält einen gesunden Stoffwechsel.

Nachhaltigkeit?

Fitness allein ist aber keine Sportart, sondern Grundlage für jeden Sport und körperliche Betätigung. Krafttraining schafft die besten Voraussetzungen für jegliche körperliche Aktion und Bewegung, denn dadurch wird die Muskulatur auf alle Eventualitäten besser vorbereitet. Dazu bedarf es nicht extremer Trainingsmethoden, sondern zwei bis drei Mal die Woche mindestens 20 bis 30 Minuten reichen aus, um einen spürbaren Effekt zu erzielen. Wer dieses Programm durchzieht, merkt bald, dass sich körperliches Wohlbefinden und geistige Frische einstellen, weil Glücksgefühle in jeder Hinsicht

durch Fitness produziert werden. Beim Training selbst werden Endorphine ausgeschüttet und der Blick in den Spiegel belohnt die Ausdauer. Wer möchte nicht dieses gute Gefühl immer wieder erleben? Es gilt einen Mix aus geführtem bzw. freiem Krafttraining, Ausdauersport und ausgewogener Ernährung zu finden, um den positiven Effekt nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Ich persönlich habe meine Passion zum Beruf gemacht und mich der Motivation von möglichst vielen Menschen verschrieben, um ihnen die Gelegenheit zu bieten lange fit, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Durch meine Zusammenarbeit mit zahlreichen Spitzensportlern kenne ich die Leistungserfordernisse und maßgeschneiderte Trainingsprogramme hautnah, ein Teil meiner Arbeit besteht darin, diese Erfahrungen so umzusetzen, dass sie in meinem Blog einem breiten Publikum zugänglich sind. Ich würde Sie gerne auf den Weg zu mehr Fitness und Gesundheit begleiten.

Ihr Gottfried Wurpes



FITNESS.AT

FOTO: TECHNOGYM AUSTRIA



Gottfried Wurpes ist Gründer von „the fitness company“ und seit 25 Jahren als Technogym Markenbotschafter in Österreich unterwegs. Seine Firma ist mit Technogym Fitness Equipment offizieller Ausstatter des Österreichischen Fussball Nationalteams und des Österreichischen Skiverbandes. Außerdem trainieren unzählige Spitzensportler in ganz Österreich an Technogym-Geräten. Gottfried Wurpes ist kein Technokrat, sondern trainiert drei Mal die Woche Kraft und Ausdauer – und das seit über 30 Jahren – hier spricht ein Experte in Theorie und Praxis.