

# TRILATES

*Trilates - mit alternativen Trainingsmethoden zum Erfolg*

**Top Triathleten haben mit Pilates begonnen, Yoga wird in allen Laufzeitschriften als das Geheimrezept empfohlen und Spitzenläufer wie Viktor Röthlin schwören auf die Wirkung von MFT.**

Alternative Trainingsmethoden sorgen im Wettkampf oft für das Tüpfchen am „i“ und bringen neuen Schwung in den Trainingsplan. Das neue Trainingskonzept Trilates setzt hier an und sorgt mit ausgewählten Übungen aus MFT, Pilates und Yoga für eine willkommene Abwechslung für alle Triathleten und Ausdauersportler. Der UTTB hat es als erstes getestet!

Das UNION Triathlon Team Burgenland ist der Triathlonverein im Burgenland. Eine ständig wachsende Mitgliederzahl und ein topeingangierter Vorstand sorgen dafür, dass der UTTB bereits zum Verein mit den zweitmeisten Lizenzfahrern in Österreich herangewachsen ist. Er ist Veranstalter des LadiesTri und des Austria Triathlon Pödersdorf und zeichnet sich

auch durch zahlreiche Trainingsaktivitäten aus. Neu im Programm ist auch Trilates – ein spezieller Alternativtrainingsworkshop mit folgenden interessanten Schwerpunkten:

**MFT:** Training mit der Trim Disc. Ziel ist die Stabilisierung der Beinachse und Ökonomisierung der Bewegung → Verletzungsgefahr und Energieverbrauch wird reduziert. Möglichkeit der Messung des persönlichen Koordinationswertes mittels S3 Check.

**PILATES:** Ausgewählte Pilatesübungen für die Problemzonen der Ausdauersportler - Nacken, Lendenwirbelsäule, Schultern, usw. Ziel ist die Stärkung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit

**YOGA:** Sonnengruß und ausgewählte Yogapositionen zur Dehnung verkürzter Muskeln. Ziel ist die verbesserte Konzentration und der Gewinn an mentaler Stärke.

3 Trilatesworkshops wurden bereits erfolgreich angeboten – zahlreiche Triathleten und Hobbysportler sind der Einladung gefolgt.

**Nähere Informationen zu den Aktivitäten des UTTB unter [www.uttb.at](http://www.uttb.at)**

**MAG. EDITH BIERBAUMER**  
Die Sportwissenschaftlerin (links im Bild) betreibt seit mehreren Jahren

Yoga, ist Besitzerin eines kleinen Pilatesstudios und leitet die Internationale MFT Academy. Ihre Spezialgebiete hat sie zu einem interessanten Konzept zusammengefasst. Trilates ist das optimale Alternativprogramm für alle Ausdauersportler – Ziel ist es Schwachstellen zu trainieren, Bewegungen ökonomischer und effizienter zu machen und mental gestärkt in den nächsten Wettkampf zu gehen.

[www.trilates.at](http://www.trilates.at)

## TRIATHLON

*Ankündigung*

Am 7. und 8. August 2010 wird erstmals in Obertrum am See im Salzburger Flachgau ein spannendes Triathlonwochenende vom Tourismusverband Obertrum am See veranstaltet. Das Highlight wird die Mitteldistanz am Sonntag sein. Am Samstag finden ein Kids Aquathlon und ein Ladies Sprinttriathlon statt.

Mehr Infos unter:  
[www.trumer-triathlon.at](http://www.trumer-triathlon.at)

