

Wie man über die Symmetrie die Leistung steigert

Sonja Ruprah weiß, wovon sie spricht. Schließlich hat sie als ehemalige Balletttänzerin erfahren, was es bedeutet, Leistung trotz Schmerzen erbringen zu müssen und dabei bis an die Grenzen oder auch darüber hinaus gehen zu müssen. Ohne Hoffnung, die Schmerzen in den Griff bekommen zu können. Auf ihrer Suche nach einem Ausweg aus diesem Teufelskreis, ist in fast 20 Jahren Entwicklung tsar® entstanden. Eine Technik, die man als "aktive Regeneration" bezeichnen kann. Sie hilft, den Körper, mit richtig gesetzten Impulsen, zu regenerieren. Dabei handelt es sich um keine Massage, keine Energiearbeit und auch um kein Training im herkömmlichen Sinn. Im Wesentlichen geht es vielmehr darum, mit bestimmten Übungen, die Symmetrie des Körpers wieder herzustellen. Falsche Spannungen und nur leichte Asymmetrien, wie leichtes Hinken, kosten uns bis zu 80 Prozent Kraft!

Inzwischen zählt Ruprah zu den gefragtesten Trainerinnen und Coaches im Gesundheitsbereich, ist bei Spitzensportlern gefragt und hält über ihr Fachgebiet zahlreiche Vorträge. Zuletzt am vergangenen Wochenende für die Fortbildungsakademie der Bundes-Sportakademie Wien. Und das, aufgrund des großen Erfolgs, schon zum zweiten Mal. Was ihre Methode so besonders macht? Ruprah: "Es ist viel einfacher als viele glauben. Nur logisches Verständnis über natürliche Bewegungsprozesse ist notwendig!" Motto: "Lass' deinen Körper wieder für dich arbeiten!"

Längst vertrauen zahlreiche Persönlichkeiten aus der Wirtschaft, der Fitnessbranche und dem Spitzensport Sonja Ruprahs Methoden. Wieso das so ist, bringt Gerhard Mayer, Österreichs Olympiateilnehmer im Diskuswerfen, auf den Punkt: "tsar® ist eine der wenigen Behandlungsmethoden, die sofort einen spürbaren Effekt auf den Körper haben. 15 Minuten haben die selbe Auswirkung wie 15 Wochen Training auf Körperhaltung und Muskelspannung." Kein Wunder also, dass viele für ein persönliches Coaching von Ruprah Wartezeiten von bis zu zwei Monaten in Kauf nehmen...