



SOPHIA PILWAX

# Echt stark!

*Im vergangenen Sommer hat sich Sophia Pilwax im Rahmen der Staatsmeisterschaft im Kraftdreikampf wieder einmal selbst übertroffen: Mit gestemmen 125 Kilo kürt sich die sympathische Korneuburgerin nicht nur zur stärksten Dame Österreichs, sondern wird auch österreichische Meisterin in der Juniorenklasse.*

ERZÄHLT VON LILLY DIPPOLD

Schon im Frühjahr ist die Weinviertlerin positiv aufgefallen, als sie bei der Staatsmeisterschaft im Bankdrücken mit der sensationellen Leistung von 75,5 Kilo den österreichischen Rekord brach. Der Meistertitel im Kraftdreikampf beweist die konstante Leistung, die die 19-Jährige bei diesen entscheidenden Wettkämpfen erbringt. Beeindruckt von diesen Erfolgsmeldungen und neugierig, was eine junge Frau zu solchen Kraftakten anspornt, haben wir Sophia Pilwax beim Training besucht.

#### OHNE SPORT GEHT GAR NIX

Sport gehört eigentlich schon immer fix zum Leben der Sophia Pilwax, egal ob Reiten, Tennis, Leichtathletik oder – wie zuletzt – Rudern. Für einen jungen Menschen ist es aber während der Schulzeit gar nicht so einfach, ein regelmäßiges Sportprogramm in den Alltag zu integrieren. Vor allem nicht, wenn man so ehrgeizige Ziele wie Sophia hat, und eine entsprechend hohe Trainingsfrequenz erforderlich ist.

Um ihre Schulausbildung an der HTL für Innenarchitektur und Design nicht zu gefährden, hat die Schülerin das zeitaufwändige Rudern aufgegeben. „Dann habe ich im Fitnessstudio in Eigenregie trainiert, da konnte ich mir die Zeit gut einteilen.“ Hier kam es dann auch zum schicksalhaften Zusammentreffen mit Alexander Havlik. Er beobachtete Sophia immer wieder beeindruckt bei ihrem Training.

#### OHNE COACH IST ES SCHWER

Eines Tages sprach er die Sportlerin an, um ihr Tipps zur Verbesserung einer Übung zu geben. Havlik, der früher selbst sehr erfolgreich im Kraftsport war, ist heute vor allem im Raum Korneuburg für seine Kettlebell-Trainings und Bootcamps bekannt. Der Profi erkannte rasch das Talent der Schülerin und bot ihr spontan seine Unterstützung an.

Seit gut zweieinhalb Jahren coacht der Personal Trainer nun schon die junge Kraftsportlerin. Und das mit großem Erfolg. So übersiedelte Sophia mit ihrem Training in den Verein der *Gitti City* in Stockerau, wo es für Leistungssportler im Kraftsportbereich speziellen Support und beste Trainingsbedingungen gibt.





Das Training mit dem erfahrenen Kraftsportler machte nicht nur Spaß, sondern brachte auch rasch Früchte ein. Bei der Staatsmeisterschaft 2017 erreichte Sophia Pilwax den sechsten Platz in ihrer Gewichtsklasse, ein Jahr später wurde sie bereits Zweite bei der österreichischen Landesmeisterschaft in der Gewichtsklasse bis 57 Kilo.

#### OHNE MENTALKRAFT KEINE CHANCE

Was macht nun aber das „Talent“ in dieser Sportart aus, das Coach Alex gleich so ins Auge gestochen ist?

Zum einen war es natürlich Sophias sportliche Vor-Erfahrung, ihr Körper war ja bereits gut trainiert. Auffallend war für den Trainer aber auch, dass die Weinviertlerin in ihrem Solotraining bereits ordentliche Gewichte stemmte. Das hatte Potential!

Sophia wiederum hält die körperlichen Voraussetzungen für gar nicht so entscheidend. Natürlich muss man grundsätzliches Interesse für den Kraftsport mitbringen. „Aber ein eiserner Wille und starke mentale Kraft sind mindestens ebenso wichtig“, ist die stärkste Juniorin des Landes überzeugt. Deshalb wird auch im Bereich Mentaltraining gearbeitet. „Die richtige Einstellung ist bei Wettkämpfen besonders wichtig“, erklärt Havlik. „Sie soll natürlich positiv und optimistisch sein, der Respekt vor dem eigenen Körper und Geist muss aber erhalten bleiben. Natürlich muss man sich die Leistung zutrauen, aber man darf sich nicht selbst überschätzen.“



Sophia erklärt das anhand ihrer eigenen Erfahrung. „Es ist wie verhext, aber ich war vor jedem großen Wettkampf krank. Angina, Ohrenentzündung, Augenentzündung, ... ich konnte im Vorfeld nicht so viel trainieren, wie geplant war. Also ging ich sehr locker in den Wettkampf. Schließlich erwartete ich mir mit dieser Vorgeschichte nicht allzu viel. Dass ich mir da keinen Druck machte, hat sich sehr positiv auf meine mentale Stärke ausgewirkt.“

*Anstrengender als das Training ist das Essen!*

#### OHNE ESSEN KEINE POWER

Der Erfolgsweg von Sophia Pilwax geht weiter. Eines ihrer nächsten Ziele ist der Aufstieg in die nächste Gewichtsklasse. Mehr Gewicht bringt mehr Kraft, also bemüht sich die junge Korneuburgerin redlich das, was so viele Frauen vermeiden wollen. Um an Gewicht zuzulegen, nimmt Sophia zurzeit rund 3.000 Kilokalorien zu sich. Speziell in der Hitze des vergangenen Sommers ein besonderer Kraftakt. „Essen ist für mich anstrengender als das Training“, stöhnt sie. Es ist nämlich gar nicht so einfach, mehr zu essen, als man eigentlich möchte, nur um an Gewicht zu gewinnen. Doch Coach und Sportlerin rechnen sich in der nächsthöheren Gewichtsklasse bessere Chancen im Wettkampf aus.

Das nächste Ziel, das das Kraftsport-Team anpeilen könnte, wäre die Europameisterschaft im kommenden Jahr. Sophia hat sich für die Teilnahme zwar qualifiziert, ist aber noch unschlüssig. Zum einen steht im nächsten Schuljahr die Matura an und damit eine noch intensivere Schulzeit. Zum anderen ist auch der finanzielle Aspekt ein Thema. „Ich müsste alle Kosten selbst tragen. Aber ich bin ja noch Schülerin ohne Einkommen, das ist also für mich nicht möglich. Und meine Eltern unterstützen meinen Sport ohnehin schon so stark, auch ihnen möchte ich das nicht zumuten“, so die bescheidene Sportlerin. Trainer Alex Havlik drängt Sophia nicht aus falschem Ehrgeiz zur EM. „Es läuft uns nichts davon“, lacht er. „Die Schule ist wichtig und es soll weder bei der Maturavorbereitung, noch beim Sport Druck entstehen. Da steht eher der kontinuierliche Kraftaufbau im Fokus.“

## TRENDSPORTART POWERLIFTING

Die gesundheitlichen Vorteile von Krafttraining wurden lange Zeit unterschätzt. Heute weiß man, dass es derer aber gleich mehrere gibt:

- ▶ **Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke** und **Knochen** werden kräftiger, funktionsfähiger und widerstandsfähiger
- ▶ Kräftige Bauch- und Rückenmuskeln sorgen für eine gute Haltung von Becken und Wirbelsäule und verhindern **Rückenschmerzen**
- ▶ Vom 20. bis zum 70 Lebensjahr schwindet rund 40 % des **Muskelmasse**, wenn nicht aktiv dagegen vorgegangen wird. So kann auch der Verletzungsgefahr im Alter vorgebeugt werden
- ▶ Auch **Herz-Kreislauf-System** und **Blutdruck** werden von moderatem Krafttraining positiv beeinflusst
- ▶ **Fett- und Blutzuckerstoffwechsel** werden durch Krafttraining aktiviert
- ▶ Die **Darmtätigkeit** wird durch Krafttraining angeregt
- ▶ Die vermehrte Produktion von Gelenkknorpel beugt **Arthrose** vor und verbessert bestehende Beschwerden.





ÜBERLEGEN GEWANN SOPHIA PILWAX DIE JUNIOREN-STAATSMEISTERSCHAFT IN DER GEWICHTSKLASSE BIS 63 KILO IM KRAFTDREIKAMPF MIT EINEM GESAMTGEWICHT VON 332,5 KILO! KNIEBEUGE 125 KILO / BANKDRÜCKEN 70 KILO / KREUZHEBEN 137,5 KILO

Das gute Verhältnis zum Coach, der viel Verständnis für Sophias Situation hat, ist für die Sportlerin ein großer Erfolgsfaktor. „Alex drängt mich nie zu mehr, als ich leisten kann. Er motiviert mich sanft, macht aber keinen Druck. Das gibt mir viel Halt und Selbstbewusstsein. Auch als ich krank war, und vor den Wettkämpfen trainieren wollte, hat er vom Training abgeraten. Gesundheit geht immer vor für ihn.“

**OHNE ZIEL KEIN WEG**

Auch was den weiteren Karriereweg der vielversprechenden Sportlerin angeht, macht Havlik keinerlei Druck. „Kraftsport ist nicht altersabhängig. Es gibt eine ganze Reihe erfolgreicher Sportlerinnen und Sportler, die noch jenseits

der 40, 50 und sogar 60 sehr erfolgreich sind. Schließlich wachsen körperliche und mentale Kraft durch konsequentes Training und Erfahrung“, so Alexander Havlik, der seinem Schützling sogar dazu geraten hat, nach der Matura ein Sabbatical, also eine längere Auszeit vom Sport zu nehmen. Das passt ganz gut zu Sophias Plänen, die gerne auch auf Reisen gehen mag, um etwas mehr von der Welt zu sehen.

Während des Studiums, das die hübsche 19-jährige nach dem Schulabschluss anstrebt, wird jedenfalls auch weiterhin ausreichend Platz für das Krafttraining bleiben. EM hin oder her – wir können jedenfalls ganz sicher sein, dass wir von Sophia Pilwax noch einiges hören werden!

# Powertraining für daheim

**KRAFTKAMMER@HOME:** Primus von Kettler mit einstellbarer Flach- und Schrägbank für Hanteltraining mit Lang- und Kurzhanteln. Lässt sich platzsparend zusammenklappen



**EASY-POWER:** Für den Anfang sorgen auch die kleinen Neoprenhanteln für erste Muckis. Von Kettler



**DIE KETTLEBELL,** wie die Kugelhantel heißt, erlebt gerade einen echten Höhenflug: Braucht nicht viel Platz, ist immer zur Hand und obendrein ein höchst effizientes Trainingsgerät. Erhältlich in verschiedenen Gewichtsklassen. z.B. bei Sport Tiedje [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com)

Der neue  
**Renault CLIO**



**RENAULT**  
Passion for life



Jetzt Österreich Premiere!

Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfotos.  
Kombinierter Verbrauch von 3,6–5,3 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission von 94–121 g/km, homologiert gemäß WLTP.

[www.autohaus-lauer.at](http://www.autohaus-lauer.at)

**AUTOHAUS LAUER** Gänserndorf, Bodenzeile 1, Tel. 02282/5080  
Groß Schweinbarth, Brunnenweg 2, Tel. 02289/2379