

# GEWANDHEIT

**AUF HOHEN HACKEN**  
Damit Michaela May wieder zehn Zentimeter hohe Absätze tragen kann, trainiert die Schauspielerinnen jetzt

NEUE PROMI-THERAPIE

## KURBELN für mehr Kraft und Schwung

Sieht aus, als würde man in ein mittelalterliches Folterinstrument gespannt, ist aber ideal für Muskeln und Gelenke: Training mit **GYROTONIC**

**S**ie hängt an Fläschenzügen, Lederriemen und Metallkurbeln. Doch die Schauspielerin **Michaela May** scheint sich dabei wohlzufühlen. „Dieser Folterstuhl ist total angenehm“, scherzt die 57-Jährige, die im „Medical Park“ am Tegernsee auf dem Holzgerät schwitzt, dessen Name klingt wie ein exotischer Cocktail: Gyrotonic.

Die dreidimensionale Trainingsmethode mit diversen Seilzügen wurde von einem rumänischen Balletttänzer entwickelt. Sie vereint das klassische Strecken und Beugen zur Muskelstärkung („tonic“ von latein. „tonus“: Muskelspannung) mit einer Rotationsbewegung („gyro“, griech. für Kreis). Diese Physiotherapie stellt neben Kraft und Ausdauer auch die Beweglichkeit der Gelenke wieder her (Info und Adressen: [www.gyrotonic.com](http://www.gyrotonic.com)).

Dabei kommt man offensichtlich ganz schön aus der Puste. „Mann“, japst Michaela May auf der Streckbank, „wahn-sinnig anstrengend!“ Aber es zeigen sich bereits erste Trainingserfolge. „Und das ist auch gut so!“, sagt sie knapp, während sich ihre Beine wieder gegen die Schwerkraft bewegen. „Ich bin nämlich keine geduldige Kranke, sondern will schnell wieder fit werden.“

**Ein Jahr nur Ballerinas.** Es passierte vergangenen März.

Bei einem Treppensturz brach sich die Schauspielerin die linke Schulter und das linke Sprunggelenk. „Ein Schock“, erzählt sie heute. Zwar war die Schulter nach der OP schnell wieder einsatzbereit, aber die Schmerzen im Sprunggelenk blieben – die Ärzte hatten offenbar übersehen, dass bei dem Bruch auch die Achillessehne gerissen war!

**Kürzer treten? Keinesfalls.**

Trotz der Schmerzen arbeitete Michaela May weiter – Berufsethos. Für vier Filme stand sie vor der Kamera: in Ballerinas. Auf Szenen mit hohen Hacken oder Sprints als Kommissarin habe sie allerdings verzichten müssen. May: „Glücklicherweise musste ich keine Verfolgungsjagd drehen.“

Heute kann die Schauspielerin dank des Gyrotonic-Workouts ihren linken Fuß schon wieder mehr belasten. Nur für High Heels reicht es noch nicht. „Aber das“, da ist sich Michaela May sicher, „dauert nicht mehr lange!“

BRITTA WEDDELING

