

Manege frei

Die Fitnesswelt ist ein bunter Zirkus, der ständig nach neuen Sensationen verlangt. Unsere Autorin hat fünf neue Möglichkeiten getestet, ihren Körper zu formen.

VON KIRSTEN SCHIEKIERA

FIT4DRUMS

„Beim Trommeln geht es immer auch um Aggressionsabbau“, heißt es bei der Einweisung. Das klingt verlockend. Vor den Teilnehmern, die begeistert nicken, stehen schlicht und robust wirkende Spezialtrommeln. Und schon geht es los. Trommelwirbel, Ausfallschritt links, Trommelwirbel, Ausfallschritt rechts. Zwischendurch haut man die Stöcke über dem Kopf zusammen und brüllt „Hey!“. Die Schrittfolgen und die Trommeleinsätze nehmen an Tempo zu und werden immer komplizierter. Ohne ein Höchstmaß an Konzentration lässt sich die Choreografie nicht bewältigen, was den Vorteil hat, dass der Kopf schon nach wenigen Minuten von Einkaufslisten und Alltagsorgen befreit ist. Das Gros der Trommelschüler lächelt verschwitzt, der Rest sitzt entnervt in der Ecke. Ein ähnliches Training kommt ohne Spezialtrommeln aus: Bei „DrumsAlive“ schlagen die Tänzer mit ihren Sticks auf Medizinbälle ein. Das schont zwar das Gehör, mehr Spaß aber macht die Trommelei, wenn es auch richtig knallt. Fazit: ein Trendsport für alle, die schnelle Rhythmen lieben und sich bereits in Kursen wie „Fatburner“ oder „Step-Aerobic“ ein solides Koordinationsvermögen erworben haben. Informationen unter fit4drums.de und www.drumsalive.de

GYMSTICK

Als „ausgesprochen intelligentes Gerät“ preist der Trainer den Gymstick. An den Enden von 130 Zentimeter langen Fiberglasstäben sind Gummibänder und Moosgummi-Griffe angebracht. Bei einer Übung stecken die breit aufgestellten Füße in den Schlaufen, während die Arme den Gymstick wie eine Langhantel nach oben drücken. Das klappt ebenso problemlos wie Sit-ups oder Kniebeugen. Da man gegen den Widerstand der Bänder arbeiten muss, sind die Übungen anstrengender als gewohnt. „Wenn es zu einfach ist, musst du die Tubes einrollen“, mahnt der Trainer. War ja klar, dass selbst die Gummibänder einen englischen Namen brauchen! Fazit: ein praktisches und unkompliziertes Gerät, das bekannte Übungen aus Bodyshape- und Bauch-Beine-Po-Kursen intensiviert. Informationen unter www.gymstick.de

STAND-UP-PADDLING

„Bei uns geht es in der ersten Linie um Spaß, die Fitness stellt sich dann nebenbei ein“, so lautet der sympathische Ansatz von Angelo, der kein Studio, sondern einen Bootsverleih und eine Surfschule in Hamburg sowie auf Sylt betreibt. Beim „Stand-up-Paddling“ wird im Stehen ein spezielles Surfbrett mit einem Riesenpaddel gesteuert. Geübte Paddler gleiten schnell über das Wasser, drehen Kreise



Was aussieht wie lauter schöne Artistennummern, sind in Wahrheit die neuesten Angebote auf dem Markt der Leibesertüchtigungen. ILLUSTRATION: LUZ

und schneiden scharfe Kurven. Neulinge dagegen wollen nur eines: nicht vom Brett fallen! Die meisten stehen mit gebeugten Knien auf dem Brett und bewegen es bedächtig über das Wasser. Manch einer landet trotzdem im Wasser. Zurück auf den Planken des Bootsstegs zittern die Beine. Dass es so anstrengend war, hat man auf dem Brett gar nicht bemerkt. Jetzt ist klar, was mit der Fitness, die sich ganz nebenbei einstellt, gemeint war. Fazit: Wer nicht zufällig in der Nähe eines Bootsverleihs wohnt, wird Schwierigkeiten haben, den Sport in den Alltag zu integrieren. In einer Gruppe macht Stand-up-Paddling allerdings riesigen Spaß. Informationen unter www.supaddling.de

AEROSLING

Es gibt Trainingsgeräte, die einfach nicht dazu geschaffen wurden, Spaß und gute Laune zu verbreiten. Eine Aerosling-Anlage besteht aus einem Metallgestänge, an dem mehrere Seile mit jeweils zwei Schlaufen baumeln. Bei der Einweisung fallen ständig Formulierungen wie „sehr herausfordernd“, „extrem effizient“ und „echte Powerübung“. Wenig später hängt der rechte Fuß in dem Minigalgen, und der Aerosling-Neuling

bemüht sich, eine Kniebeuge im Ausfallschritt zu machen. Das linke Standbein wackelt erbärmlich, die Schlaufe am Fuß nervt, und jede einzelne Beugebewegung erfordert ein Höchstmaß an Konzentration. „Noch effizienter werden die Übungen, wenn man den Karabinerhaken, der die Seile in der Mitte fixiert, löst“, droht der Trainer. Dann laufen die beiden Seile gegeneinander, und die Position erweist sich tatsächlich als noch wackeliger und unangenehmer. Die Königsdisziplin des Aerosling ist eine Liegestütze, bei der man im 45-Grad-Winkel in der Luft hängt. Der gigantische Muskelkater am nächsten Tag beweist dann eindringlich die „extreme Effizienz“. Fazit: Sportgerät, das vor allem harte Kerle anspricht, die ihrem Sixpack noch ein wenig mehr Kontur geben wollen. Informationen unter www.aerosling.de

ANTI GRAVITY YOGA

Dass Yoga-Übungen auf eine jahrtausendealte indische Tradition zurückgehen, weiß heute jeder Grundschüler. „Anti Gravity Yoga“ ist dagegen gerade einmal drei Jahre

alt und kommt aus New York. Das Besondere an der Sportart sei, dass „die Bandscheiben gedehnt und auseinandergezogen“ werden, was im Alltag selten vorkomme, erklärt Jost, ein unfassbar muskulöser und gelenkiger Yogi aus Berlin. Die Kursteilnehmer schweben in riesigen Tüchern über dem Studioboden und schlingen Arme oder Beine in den Stoff. Sie lassen sich beherzt nach hinten fallen und hängen minutenlang kopfüber in der Luft, sie machen den Sonnengruß und den herabschauenden Hund. Aber der Sport hat, wie auch die Trainer zugeben, wenig mit Yoga und viel mit Akrobatik zu tun. Nach 75 Minuten Anti Gravity Yoga platzt man fast vor Stolz über den eigenen Mut und die gelungene Selbstüberwindung. Und dank Bandscheibendehnung fühlt man sich mindestens drei Zentimeter größer. Fazit: genau die richtige Sportart für alle, die die Turngeräte aus dem Schulsport schmerzlich vermissen und sich Entlastung für den Rücken wünschen; in Mannheim und Schwetzingen wird Anti Gravity Yoga in den Pfitzenmeier Sportstudios angeboten. Informationen unter www.antigravitiyoga.com (auf Englisch).

Fitness-Kleidung

80er und 90er Jahre

Leggings unter Badeanzügen, Stirnbänder, Stulpen und Schweißbänder, das Ganze in den vorherrschenden Farben Türkis oder Pink – die Aerobic-Mode der 80er Jahre gilt als eine der schlimmsten Geschmacksverirrungen aller Zeiten. Die Sportbekleidungsindustrie hat daraus gelernt und bemühte sich in den 90ern, Ernsthaftigkeit und Purismus in die Fitnessmode zu bringen. Mit Erfolg: In Step-Aerobic- oder Bauch-Beine-Po-Kursen sah man vor allem eng anliegende schwarze Klamotten, schlicht und hochgradig funktional.

Heute

Vor ungefähr zwei Jahren wurde Schauspielerin Eva Mendes irgendwo in den Hollywood Hills beim Joggen in einer schluffigen blauen Baumwollhose gesichtet. Schon riefen Sportmode-Experten eine neue Ära aus. Back to the Baumwoll-Basics: Glänzende, eng anliegende Kleidung aus High-Tech-Materialien würde, so prophezeite man, von bequem, weitgehend unauffälligen Outfits in Naturfasern abgelöst. Bei T-Shirts ist die Trendwende bereits sichtbar. Da schlabbern Baumwoll-Fähnchen mit weiten Ausschnitten und bunten Aufdrucken neuerdings um die Wette. Die Stoffe sind sehr dünn, die T-Shirts sehen eigentlich schon vor dem ersten Tragen verwaschen aus.

ZEHN GRÜNDE GEGEN...

... die öffentlichen Schwangerschaften von Prominenten

Der B-Faktor

VON LISA WELZHOFER

1 Ruhige Kugel

Um möglichst viel Aufmerksamkeit zu bekommen, müssen weibliche Stars mittlerweile nur 'ne ruhige Kugel schieben (Achtung, Kalauer!) und ihre schwangerschaftsbedingten Rundungen in die Kamera halten. Zuletzt geschehen diese Woche bei den MTV Video Music Awards. Britney Spears wurde für ihr Lebenswerk geehrt, Katy

Perry räumte die meisten Auszeichnungen ab, aber wer bestimmte die Schlagzeilen: Beyoncé's Babybüchlein.

2 Schlechtes Bauchgefühl

Gegen einen offenen Umgang mit Schwangerschaften ist nichts einzuwenden, wird die frohe Kunde aber Teil der Vermarktungsstrategie, weckt das ein schlechtes Bauchgefühl. Beispiele gefällig? Bitte sehr:

3 Der B-Faktor

Auf Plakatwänden macht derzeit eine schön schwangere Sarah Connor im hautengen Kleid Werbung für ihre Casting-Sendung „X Factor“ (siehe Foto). „Mehr Bauchgefühl“ lautet die Botschaft, der Hormonpegel der werdenden Mutter wird zum Verkaufsargument.

4 Runde Sache

Im Selbstvermarktungssystem von David und Victoria Beckham

sind Schwangerschaften und Geburten konstitutive Elemente. Denn: „Die Botschaft sind wir“ – auch mangels berichtenswerter anderer Taten. Erst tätschelt David öffentlich das Büchlein seiner Frau, dann twittert er professionell ausgeleuchtete „Schnappschüsse“ von Tochter und Mutter, und nun trainiert Vic hinter heruntergelassenen Jalousien für die Rückkehr zum Untergewicht. Runde Sache, das muss man den Beckhams lassen.

5 Bobbeles Baby

Okay, Boris Becker weiß seit seinem letzten Matchball nicht mehr, was er mit sich anfangen soll. Aber muss es deshalb gleich ein öffentlicher Wettbewerb im Kinderkriegen als Beschäftigungstherapie sein? Im vergangenen Jahr lieferte er sich jenen mit seiner Ex-Verlobten Sandy Meyer-

Wölden via alter und neuer Medien.

6 Politik aus dem Bauch heraus

Früher führten Herrscher Kriege, um von ihrer schlechten Politik abzulenken. Heute werden sie Vater. So vermuten manche hinter dem dicken Bauch von Carla Bruni reine Taktik, um ihrem Mann, dem französischen Präsidenten Nicolas Sarkozy, die Kopf zu retten. Erste malerische Bilder der werdenden Eltern erreichten die Grande Nation aus dem Strandurlaub. Spin Doctors als Geburtshelfer sozusagen.

7 Mütter und Väter der Nation

Man muss aber schon auch gucken, wo die Wiege dieser Entwicklung steht. Denn jedes Publikum bekommt die Medienshow, die es verdient. In mageren Aufbaujahren führten Prominente ein unerreichbares Leben mit teuren Autos und in schicken Häusern. In fetten, aber kinderlosen Zeiten, sind sie eben die Mütter und Väter der Nation.

8 Bauch, Beine, Po

Dass das zu schiefen Bildern führt, ist

klar, aber gewollt. Die Frau im Körper eines schwangeren Stars wird nun vollends Bauch, Beine, Po.

9 Babysitter

Kind und Karriere – kein Problem auf den roten Teppichen dieser Welt? Der eigentliche Star hinter den berühmten Eltern ist die Nanny, wobei es sich meist um ein ganzes Nanny-Team handelt. Über die redet allerdings keiner, außer sie fangen etwas mit dem prominenten Vater an (siehe Jude Law). Kind und Karriere, das müssen sich auch die Stars teuer erkaufen.

10 Profilneurose qua Geburt

Wer noch an der Nabelschnur hängend im Rampenlicht steht und den Papa Razzi für einen nahen Verwandten hält, der kommt mit Profilneurose auf die Welt und steht mit fünf Jahren auf eigenen High Heels – wie Tom Cruises Tochter Suri. Deshalb, liebe Promi-Eltern, tragt doch einen alten Spruch unterm Herzen: Mein Bauch gehört mir!



FOTO: VOX