

Ein Weichei im Bootcamp

EF-Autorin Ulla Arens will's wissen: Übersteht sie eine Stunde verschärftes Fitnessstraining?



Durchhalten. Zähne zusammenbeißen. „Noch drei, noch zwei, noch eine. Und Pause.“ Von wegen Pause. 20 Sekunden, in denen ich mich an einen Betonpfeiler lehne und versuche, meine Atmung wieder unter Kontrolle zu bringen. Im Akkord in der Hockwende über ein Mäuerchen zu hüpfen, ist verdammt anstrengend. Schnell einen Schluck Mineralwasser, dann zählt Coach Mel, 31, (Lieblingsübung: Liegestütz) unbarmherzig die nächste Übung an: „Drei, zwei, eins und los.“ Ich hebe den Medizinball über den Kopf und klopfe ihn gegen den Pfeiler – tak, tak, tak, tak – 40 endlose Sekunden lang.

Aber ich will kein Mitleid. War schließlich meine Entscheidung, eine Probestunde in einem Bootcamp zu absolvieren. Ursprünglich stammt der Begriff aus der US Armee, wo Rekruten in Bootcamps an ihre Grenzen gebracht werden. Heutzutage verbirgt sich dahinter auch ein Fitness-trend, ohne militärischen Drill und Tarnanzug, aber extrem anstrengend. Vor mir liegen 60 Minuten angeleitetes Intensivtraining an der frischen Luft bei jedem Wetter, mit wenigen, einfachen Geräten und dem, was die Umgebung als Trainingsmöglichkeit hergibt. Vom funktionalen Krafttraining und Intervalltraining, einer Art verschärftem Zirkeltraining nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, hatte mir Saskia Herrmannsdorfer vorgeschwärmt. Die Sportwissenschaftlerin hat das Bootcamp vor vier Jahren in Köln etabliert und ihre Idee inzwischen in acht weitere Städte getragen.

Jetzt, da ich trotz abendlicher Kälte

keuchend vor dem Eingang der Uni-Mensa in Köln stehe, bin ich mir trotzdem nicht mehr sicher, ob meine Idee, hier mitzumachen, wirklich so gut war. Die anderen sieben Teilnehmer – sechs Frauen und ein Mann – plagen solche Zweifel nicht, obwohl auch sie hörbar nach Luft ringen. Sie sind hier, weil sie abnehmen wollen, Muskeln aufbauen, fit werden. Vor Monaten haben sie den Achtwochenkurs mit zwei Trainingseinheiten pro Woche das erste Mal gebucht – und immer wieder verlängert. Jetzt sind sie ein eingeschworenes Team.

Der Erfolg gibt ihnen recht. Eine Teilnehmerin hat in wenigen Monaten über zehn Kilo abgenommen. Ob und wie sehr das Körperfett schmilzt, hängt natürlich auch von der Selbstdisziplin ab. Dazu gehört, auf den empfohlenen Ernährungsplan zu achten: keine Kohlenhydrate am Abend und zum Naschen höchstens Eiweißsnacks oder Nüsse. „Drei bis fünf Zentimeter Bauchumfang gehen aber in der Regel bei einem Bootcamp weg“, versprach mir Saskia Herrmannsdorfer. Das motiviert.

Geschwänzt wird kaum. „Der Gruppendruck macht's“, erklärten mir die anderen beim Warmlaufen, als wir alle noch genug Luft zum Plaudern hatten. „Der innere Schweinehund hat keine Chance. Anders als im Fit-

ness-Studio, wo es unpersönlich ist.“ Wer fehlt, bekommt schon mal von den anderen eine Nachricht via Facebook – oder Mel ruft an.

Deshalb keuchen jetzt alle gemeinsam mit und neben mir, angetrieben von Mel und ihrer gnadenlos guten Laune. Mit ihrer Kompetenz – immerhin ist sie Diplom-Sportwissenschaftlerin und amtierende sechsfache Amateur-Kickboxweltmeisterin – versucht sie, jeden an seine individuelle Leistungsgrenze zu bringen.

Bei mir ist die schnell erreicht: Die Klimmzüge an einem Geländer sind zu viel. Der Bauch spannt, die Arme schmerzen. Schaut keiner zu mir rüber? Auch nicht Mel? Gott sei Dank, ich gönne mir eine Extra-Pause.

Dann sind die „Chinnies“ dran.

Ich liege auf einer Bodenmatte und bewege Arme und Beine wie ein Käfer auf dem Rücken, wobei ich Bauchmuskeln anspanne, von deren Existenz ich nichts ahnte. Noch ein paar weitere fiese Übungen, dann ist die erste Runde Zirkeltraining vorbei. Aber kein Ende in Sicht: Drei Runden muss ich durchhalten. Das tue ich – mehr schlecht als recht, aber immerhin. Ein Lob für mich von Mel gibt's auch. Zum Schluss Dehnübungen, Abklatschen, fertig. Die nächste Gruppe wartet schon.

Mehr Infos: www.original-bootcamp.de