

Muskeln ohne Muckibude

**Training nur mit
dem eigenen
Körpergewicht
ist der neue
Fitnessrend.**

TEXT JÖRG KRAMER



LIEGESTÜTZ

Eine wunderbare Allround-Übung, weil sie Arme, Brust, Rücken und Po kräftigt. Bei der Variante fürs Büro kann man sich auf einer (stabilen) Tischkante abstützen.

DETLEF SOOST HAT SEINE Tanzschule aufgeschlossen, gleich hinterm Bahndamm an der Berliner Jannowitzbrücke. Jetzt liegt der Fernsehstar bäuchlings auf seine Unterarme gestützt auf einer Trainingsmatte, um eine seiner Übungen zu demonstrieren: Soost, das sind derzeit rund 90 Kilogramm verteilt auf 1,90 Meter, gerade mal knapp zehn Prozent Körperfett. „Wichtig ist, dass die Körperspannung gehalten wird“, ruft er

und beginnt, abwechselnd das rechte und das linke Knie an den Ellbogen zu ziehen.

„Der Bergsteiger“ heißt die Übung, Anfänger trainieren dreimal 30 Sekunden, Fortgeschrittene dreimal eine Minute. Soost sagt, der Bergsteiger mache den Bauch flach und die Taille sexy.

Natürlich ist es Unsinn zu behaupten, Fett würde je nach Wunsch an irgendeiner Körperregion isoliert abgebaut, beispielsweise am Bauch. Interessant und richtig jedoch ist die Idee, dass man beim Muskelaufbau besonders effektiv Kalorien verbraucht, weil das Krafttraining den Stoffwechsel nachhaltig stimuliert. Und dass dazu an Trainingsgeräten der eigene Körper völlig ausreicht. Man muss nicht ins Fitnessstudio fahren.

Soost, 44, muss es wissen. Kaum ein anderer bewegt so viele Menschen. Sein Abnehmprogramm „10 Weeks Body Change“ haben angeblich 160 000 Absolventen durchexerziert, wobei sie im Schnitt 10,6 Kilo Gewicht verloren – so behauptet es der rührige Vorturner der Nation, der sich als „Detlef D! Soost“ vermarktet. „Das D steht für Dance“, sagt Soost, das Ausrufezeichen für sich.

Er ist Motivations-Coach, Choreograf, Gründer eines Tanzschulen-Netzwerks, war Juror der Castingshow „Popstars“, Autor des Tanz- und Fitnessworkouts „Tanz dich fit“, und er hat ein Buch über sein Leben als Heimkind geschrieben. Er nennt sich „Life Coach“. Vor sechs Jahren hat er selbst binnen zehn Wochen 32 Kilo abgespeckt, mit gezielter Ernährung und funktionellem Training, dem neuesten Schrei der Fitnesswelt.

Im Gegensatz zum Muckibuden-Krafttraining mit Gewichten werden dabei nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern Bewegungen. Und anders als beim Joggen wird Fett nicht bloß während des Trainingszeitraums verbrannt, sondern auch noch danach. Es ist praktisch. „Wichtig ist für jedes Workout-Programm, dass es in den Alltag passt“, sagt Soost, „sonst brechen die Leute schnell ab.“

Natürlich hilft es auch, wenn ein Programm der neuesten Mode folgt. Training mit dem eigenen Körpergewicht also, ohne Geräte, das kostet schon mal keine Aufnahmegebühr. Man braucht allenfalls hier und da mal ein Möbelstück, Gummibänder oder einen Medizinball. Früher nannte man es wohl Gymnastik.

DER FUNCTIONAL-TREND schwappte vor rund zehn Jahren aus den USA nach Europa, zunächst auf der Ebene des Hochleistungssports. Ursprünglich zur Rehabilitation eingesetzt, half diese Art des Trai-

nings, Verletzungen vorzubeugen. Und plötzlich, zu Jürgen Klinsmanns Bundestrainerzeiten, begannen auch deutsche Fußballnationalspieler unter Aufsicht des Fitnessgurus Mark Verstegen aus Arizona, breitbeinig über den Platz zu watscheln, die Unterschenkel mit elastischen Bändern verbunden.

Damals hielten die Grundsätze der Ganzheitlichkeit Einzug auch in den deutschen Sport: Kraft, Schnellkraft, Ausdauer, Stabilität und Körperbalance wurden nicht isoliert, sondern gleichzeitig trainiert. Heute noch gehören die Fitnesslehrer aus Verstegens Körperschule zum Betreuer-Team von Joachim Löws Weltmeistern. Verstegen wurde hierzulande bald auch zum Pionier für Übungsprogramme in funktionellem Training für jedermann, also im Breiten- und Freizeitsport. Seine Spezialität ist das sogenannte Core-Training, die Ausbildung einer stabilen Rumpfmuskulatur.

Übungen, bei denen der Athlet sein eigenes Körpergewicht als Widerstand einsetzt, bieten auch die Fitnessautoren Michael Boyle und Gary Gray an. Madonnas Personal Coach, heißt es, arbeite nach demselben Prinzip.

Warum, fragt Mark Lauren, Autor des Standardwerks „Fit ohne Geräte“, seien wohl Affen im Verhältnis zum Menschen so viel stärker? Ins Fitnessstudio, schreibt er, gehen sie jedenfalls nicht. Die Beliebtheit von Trainingsgeräten und Modediäten sei bloß „das Ergebnis von Marketing“.

BAUCHPRESSE

Die auch Crunch genannte Übung macht die Bauchmuskulatur stark. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern hilft zudem prima gegen Rückenschmerz. Den Rumpf bitte langsam nach oben bewegen und ebenso sanft ablegen.



KNIEBEUGE

Breitbeinig stehen, den Blick nach vorn richten, dann auf und ab: Die auch Squat genannte Übung schult das Gleichgewicht, trainiert die Gelenke und bringt den Po in Form.

Der Erfolg von Lauren, der ein Zehn-Wochen-Programm mit 125 Übungen für jeden Fitnessgrad entwickelt hat, gründet auf persönlicher Erfahrung, sie verleiht ihm hohe Glaubwürdigkeit. Der Mann ist zertifizierter Sportausbilder beim US-Militär, er hat mehr als 700 Elitesoldaten der Special Operations auf extreme Anforderungen vorbereitet, auf spontane Offensiveinsätze bei Überwachungsmissionen, Beschlagnahmungen, Tauchgänge. Zuletzt war er 2012 in Afghanistan im Einsatz.

Zu Beginn seiner Karriere absolvierte Lauren, inzwischen auch Triathlet und Thaiboxer auf Profineiveau, selbst den mörderischen Ausbildungskurs „Pararescue and Combat Control“, bei dem er einen bis heute ungebrochenen Unterwasserrekord aufstellte: Er schwamm 133 Meter in einem Atemzug unter Wasser – 2:23 Minuten, bis er ohnmächtig wurde.

Als Ausbilder entwarf er ein Training, das in kürzestmöglicher Zeit den Truppen half, Verletzungen zu reduzieren und den Anforderungen standzuhalten. Es war Fitnessstraining ohne Geräte.

VIA SKYPE meldet sich der 37-Jährige aus Thailand. Dort betreibt er seine Kampfkunststudios und verbringt einen großen Teil seiner Freizeit. Es gehe ihm nicht nur um Fettverbrennung und Muskelaufbau, sagt Lauren. Sein Training sei Grundlage für bessere Stabilität, Mobilität, bessere Bewegungsmuster. „Und es kostet nicht viel Zeit.“

Klassisches Ausdauertraining lehnt er ab, nicht nur, weil er es für Zeitschwendung hält: Das beliebte Cardiotraining auf dem Laufband baue am Ende noch Muskeln ab und rege überproportional den Appetit an. Die Tatsache, dass Ausdauerübungen das Herz kräftigen, tut er als Mythos ab.

Laurens praktische Alternative ist ein regelmäßiges und hochintensives Intervalltraining. Viele Übungen bauen auf dem klassischen Liegestütz auf. Andere wie der sogenannte Sturzflug erinnern an Yoga. Die Übungen sind anspruchsvoll, ohne Anleitungen von fachkundigem Personal ist es nicht für jeden leicht, Fehlhaltungen zu vermeiden, die Schaden anrichten könnten. Trainiert wird bis zur Muskelerschöpfung, denn um Kraft aufzubauen, müssen die Muskeln Belastungen ausgesetzt werden, die sie nicht gewohnt sind. Der Körper braucht neue Reize, die ihn zwingen, sich anzupassen. Daher müssen die Übungen auch immer weiter intensiviert werden.

Fitnessstraining ohne Geräte ist effizient, sicher. Ist aber alles andere Quatsch? Bei den Anhängern des funktionellen Trainings klingt oft ein Absolutheitsanspruch durch.

Doch das wirke nur so, sagt Mark Lauren. Wer spazieren gehen oder joggen wolle, bitte sehr. „Jede Art von Bewegung ist immer die beste Medizin.“



YOGA-BAUM

Legen Sie die Handflächen zusammen, heben Sie einen Fuß, und stehen Sie auf einem Bein. Wer dann noch die Arme über den Kopf hebt, der ist mit sich im Gleichgewicht und spürt die Konzentration.