

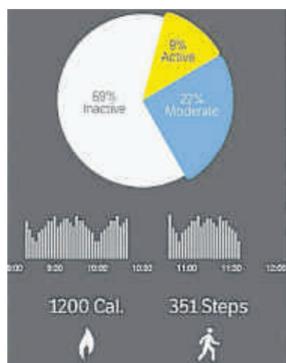
Berlin



TRENDS

Wearables

Dabei handelt es sich um digitale Armbänder und Uhren, die mit Pulsmessern und GPS-Trackern ausgestattet sind und Bewegungs- und Leistungsdaten erheben. Damit ist eine genauere Messung des Trainingsfortschritts möglich. Spätestens seit Tim Cook im September 2014 die Apple Watch vorstellte, sind solche Geräte massenhaft verbreitet. Jogger können beispielsweise ihre Laufroute und Performance verfolgen. Im Fitnessstudio können Sportler ihren Puls und Kalorienverbrauch bei verschiedenen Übungen überprüfen. Günstige Tracker gibt es schon ab 50 Euro. Die teure Apple-Uhr steht mit knapp 400 Euro für das Einstiegsmodell am oberen Ende der Preisskala.



RALPH LAUREN

Functional Training

Während beim Geräte-Training im Fitnessstudio häufig nur einzelne Muskelgruppen trainiert werden, setzt das funktionelle Training auf komplexe Bewegungsabläufe – und will den Sportler damit fit für den Alltag machen. Denn an täglichen Bewegungen sind ebenfalls immer mehrere Muskelgruppen, Gelenke und Sehnen beteiligt. Im Gegensatz zum Gerätetraining steht auch nicht der Aufbau größerer Muskelmassen im Vordergrund. Functional Training soll stattdessen die Körperbalance verbessern. Der ehemalige Bundestrainer Jürgen Klinsmann gilt als großer Befürworter der Trainingsmethode.



ISTOCKPHOTO

Präventionskurse

Im vergangenen Juni hat der Bundestag ein neues Präventionsgesetz beschlossen. Demnach sollen die Krankenkassen das Budget für gesundheitliche Vorsorge-Kurse nach Angaben des Arbeitgeberverbands deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) auf mehr als 490 Millionen Euro mehr als verdoppeln. Davon dürften die Anbieter von Präventionskursen profitieren, denn Vorsorge-Seminare werden von der Krankenkasse mit 80 Prozent der Teilnahmegebühr gefördert. Dazu gehören zum Beispiel Yoga-Kurse, Ernährungsseminare und autogenes Training. Die meisten Krankenkassen bieten in ihren Online-Auftritten eine Datenbank an, in der förderbare Präventionskurse aufgelistet sind.

Das Angebot der Fitnessstudios ist groß in Berlin. Unter der Adresse www.berlin.de/special/sport-und-fitness/adressen/fitnessstudio kann man mit der Postleitzahl die Studios in der Nähe ermitteln. Wer auf Berlin.de den Begriff „Fitnessstudiovertrag“ eingibt, erhält Tipps für den Abschluss eines Vertrages.



BERLINER ZEITUNG/PAULUS PONIZAK

Sichtlich schwer tut sich unser Autor an der Hantel. Es ist sein erster Besuch in einem Fitness-Studio.

VON JÖRG WIMALASENA

Das schlechte Gewissen wartet gleich am Eingang. Neben dem Empfangstisch des Marienfelder Fitnessstudios steht eine Digitalwaage, die dem trainingswilligen Anfänger sofort klar macht: „Es gibt einiges zu tun an deinem Körper.“ Um mein erstes Work-out nicht mit schlechter Laune beginnen zu lassen, mache ich einen großen Bogen um den Gewichtsmesser und widme mich meinem heutigen Trainer Jörn.

Der zweite Stock eines unscheinbaren Bürogebäudes im Marienfelder Industriegebiet ist das Reich des 38-Jährigen. Auf 3500 Quadratmetern bietet das Fitnessstudio alles, was man dazu braucht, um einen im Alltag an den Schreibtisch gefesselten Journalisten ins Schwitzen zu bringen. Einen, der übrigens noch nie ein Fitnessstudio von innen gesehen hat.

Rumpfdreher und Beinpressen

Los geht es mit Rudern. Aber nicht auf der Regattabahn, sondern am sogenannten Ruder-Ergometer. „Zum Warmwerden“, sagt Jörn. 1500 Meter soll ich rudern. Das ist nach einer Weile so anstrengend, dass ich nur halb mitbekomme, wie Jörn die biologischen Zusammenhänge erklärt, die dafür sorgen, dass ich bereits nach zwei Minuten leicht außer Atem bin. Jörn, der seit sieben Jahren Fitnesstrainer ist, feuert mich an. „Du bist kurz vorm Ziel bei der Regatta und liegst auf dem zweiten Platz“, ruft er. „Du kannst noch gewinnen.“ Tatsächlich hole ich, welch Wunder, auf der Zielgeraden noch den Sieg.



FIT INS NEUE JAHR –

In einer neuen Serie geben wir ab heute Tipps, wie Sie aktiv werden können.

Fitness oder Folter? – Ein Tag im Sportstudio

Doch statt Pokal und Champagner-Dusche gibt es für mich Zirkeltraining. Vorbei an Laufbändern und Fahrrad-Ergometern, auf denen sich hauptsächlich Frauen abrackern, geht es ein Stockwerk tiefer in den Krafraum. Jetzt wird es ernst, denke ich mir, als ich die schwarzen Trainingsmaschinen und die silbernen glänzenden Hanteln mit den dicken schwarzen Scheiben sehe. Hier sind die Männer in der Mehrheit. Muskelbepackte Mittvierziger, deren Kreuz so breit ist, dass sie wohl nur seitwärts durch eine Tür gehen können. An nahezu allen Wänden des langgezogenen Raums hängen große Spiegel, wohl damit die fort-

geschrittenen Gewichte-Stemmer ihre Muskelpakete im Spiegel bestaunen können. Während ich vorn überbeugt mit der SZ-Hantel Gewichte stemme, sehe ich bei der Selbstbetrachtung im Spiegel allerdings keine Muskelberge, sondern nur meinen gequälten Gesichtsausdruck.

Die Geräte im Krafraum tragen so schöne Namen wie Rumpfdreher, Bizeps-Curl, und Schulterpresse. Das klingt mehr nach Folterinstrumenten, denn nach körperlicher Erleichterung. Das gilt auch für die Beinpresse, die als Nächstes auf meinem Trainingsprogramm steht. Auf dem Rücken liegend, soll ich mit

den Beinen ein gefühlt Tonnen schweres Gewicht in einem 45-Grad-Winkel nach oben pressen. Dabei ist die Schwerkraft mein größter Feind. Statt gepressten Beinen hätte ich jetzt lieber einen frisch gepressten Orangensaft.

Von den düsteren Geräten geht es zu den funktionellen Trainingsgeräten. Die sehen zunächst harmlos aus, doch das Training ist so anstrengend wie an den Geräten mit den großen Scheiben. Auf einer wackeligen Halbkugel-Plattform gilt es zu balancieren. Dazu benötigt man aber mehr als ein gutes Gleichgewichtsgefühl, der ganze Körper muss angespannt werden, um das Schlingern der Beine zu verhindern. An der folgenden Station soll ich die Enden zweier dicker Seile so auf und ab bewegen, dass sie in einer Wellenbewegung auslaufen. Auch das ist anstrengender als gedacht. Zwischendrin dürfen natürlich auch Liegestütze nicht fehlen.

Proteinshake als Belohnung

Nach zwei Stunden Training bin ich erschöpft. Draußen im Marienfelder Gewerbegebiet ist es bereits dunkel geworden. Jörn merkt, dass mit mir nicht mehr viel anzufangen ist und entlässt mich in den Sportfeierabend. Über meine Trainingsleistungen verliert er kein Wort – und ich frage auch nicht danach. Stattdessen lädt er mich auf einen Proteinshake ein, der so dickflüssig ist, als hätte man einen ganzen Eierkarton in Vanillepulver aufgelöst. Nach der verdienten Dusche komme ich wieder an der Waage vorbei. Ich versuche, in die andere Richtung zu schauen und verlasse müde das Fitnessstudio.

BEWEGUNGS-EXPERTE

„Man braucht nicht viel, um etwas für den Körper zu tun“

Herr Zinkernagel, gerade zum Jahresanfang nehmen sich viele Menschen vor, mehr Sport zu treiben – sprich „fit“ zu werden. Wie geht man dieses Vorhaben am besten an?

Man sollte sich fragen, was „Fitness“ für einen persönlich bedeutet. Was möchte man erreichen? Man muss sich konkrete und messbare Ziele setzen. Einfach nur „fit“ werden, ist zu abstrakt. Wenn das Ziel ist, im April spürbar weniger außer Atem zu sein, nachdem man die Treppen zur Wohnung im 5. Stock hochgestiegen ist, dann kann man darauf hinarbeiten. Ohne konkretes Ziel bekommt man gar nicht mit, dass man fitter wird.

Welche Fehler sollte man vermeiden?

Viele Anfänger nehmen sich zu viel vor. Man sollte sich ein Ziel setzen, das einen motiviert, aber es muss auch machbar und realistisch sein. Wer 130 Kilo wiegt, und sich vornimmt, zum Sommer eine James-Bond-Figur zu erreichen, setzt sich unerreichbare Ziele. Viele Menschen wissen gar nicht, wie viel Aufwand man für ein Sixpack betreiben muss. Das heißt neben Training zum Beispiel auch, dass dafür eine bestimmte Ernährung erforderlich ist.

Man muss also gleich in mehreren Bereichen diszipliniert sein. Das geht nicht mal eben im Vorbeigehen, nur, weil man mal eine Zeit lang zwanzig Sit-Ups am Tag macht. Wichtig ist auch, den Spaß nicht zu verlieren. Wenn man sich selbst zu stark unter Druck setzt, hat man keine Freude an der Bewegung und hört schnell wieder auf.

Viele zieht es in die zahlreichen Studios. In Berlin gibt es Dutzende Anbieter. Worauf sollten Kunden bei der Auswahl achten?

Das kommt auch auf die individuellen Bedürfnisse an. Natürlich sollte die Ausstattung modern und die Räume sauber sein. Wichtig sind aber vor allem die Trainer. Sie sollten gut ausgebildet sein und sich auch für die Kunden interessieren. Das heißt: Sie sollten auch mal Trainingspläne verändern und bei falscher Ausführung von Übungen korrigierend eingreifen.

Gibt es auch andere Möglichkeiten, sich fit zu halten?

Wenn man die innere Motivation und ein wenig theoretisches Wissen zum Thema Fitness besitzt, geht es ohne Studio. Man braucht



Marc Zinkernagel, 44, ist seit 15 Jahren Personal-Trainer in Berlin.

auch sonst nicht viel, um etwas für den eigenen Körper zu tun. Man kann viele Übungen mit dem eigenen Körpergewicht machen. Wenn man weiß, was man zu tun hat, reicht manchmal sogar nur eine einfache Yoga-Matte.

Taugt Berlin als Fitmacher? Bietet die Stadt genug Möglichkeiten, im öffentlichen Raum etwas für den eigenen Körper zu tun?

Berlin hat jede Menge Parks und Wälder, die man für Übungen nutzen kann. Oft mache ich einfach Übungen an einer Bank oder an einem großen Stein. Auf vielen Spielplätzen gibt es Klimmzugstangen. Da halte ich manchmal beim Joggen an und mache Klimmzüge. Selbst an Fahrradstangen kann man Übungen machen. Ich nutze alles, was es in Parks gibt. Steigungen kann man hochsprinten. Auch Treppen nutze ich häufig. Dort kann man zum Beispiel Kniebeugen und Ausfallschritte nach oben machen, das ist alleine schon ein Super Bein-PO-Training. Und das Beste: Es kostet nichts.

Das Gespräch führte Jörg Wimalasena.



TRENDS

Simuliertes Höhenstraining

Spitzensportler schwören seit Jahren auf das Training in großen Höhen. Dort ist der Luftdruck geringer und fordert den Athleten daher mehr Kraft ab. Mit einer Atemmaske, die die eingeatmete Luft reguliert, soll dieser Effekt auch den Freizeitsportlern im Fitnessstudio zugänglich gemacht werden. Der Hersteller verspricht ein effizienteres Training und eine Vergrößerung der Lungenkapazität. Allerdings ist die Maske nicht gerade billig. Knapp 90 Euro kostet das Standard-Modell. Die Gasmasken-Optik ist ebenfalls gewöhnungsbedürftig.



HERSTELLER

Body-Weight-Training

Statt schwerer Hanteln dient beim Body-Weight-Training die eigene Körperkraft als Widerstand. Deshalb benötigt man für die Übungen meist auch keine sperrigen Fitness-Geräte. Body-Weight-Übungen können daher auch am Arbeitsplatz oder in der Mittagspause durchgeführt werden – ideal für Menschen die wenig Zeit haben oder einen hohen Aufwand für das Training scheuen. Da die meisten Übungen ohne Geräte durchgeführt werden, ist diese Form der sportlichen Betätigung außerdem kostenlos. Die bekanntesten Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht dürften der Liegestütz und der Sit-Up sein. Klimmzüge und Kniebeugen sind ebenfalls beliebte Übungen.



ISTOCKPHOTO

Betriebssport

Der Klassiker in der Gesundheitsvorsorge ist der Betriebssport, der von den Arbeitgebern unterstützt wird. Viele Unternehmen kooperieren außerdem mit Sportvereinen und Fitnessstudios, um ihren Mitarbeitern sportliche Betätigung zu ermöglichen. Diese gesundheitsfördernden Maßnahmen finden allerdings in der Freizeit der Angestellten statt. Betriebliches Gesundheitsmanagement – kurz BGM – geht darüber hinaus – und soll die Gesundheit der Mitarbeiter auch innerhalb der Arbeitszeiten fördern. Unternehmer versuchen dabei, den Arbeitsplatz ihrer Angestellten möglichst gesundheitsfördernd zu gestalten. Mitarbeiter erhalten außerdem Tipps zur gesunden Gestaltung der täglichen Aufgaben. Eine BGM-Maßnahme ist etwa das Angebot eines Wirbelsäulen-Kurses für Büroangestellte oder Seminare zu gesunder Ernährung und Work-Life-Balance.

MORGEN LESEN SIE

Kämpfen wie der legendäre Bruce Lee – WingTsun ist eine Kampfsportart, die ganz nebenbei auch noch fit macht. Im zweiten Teil unserer Fitness-Serie geht es außerdem um Thai-boxen, Judo, Karate, Taekwondo und was Sportmediziner dazu raten.