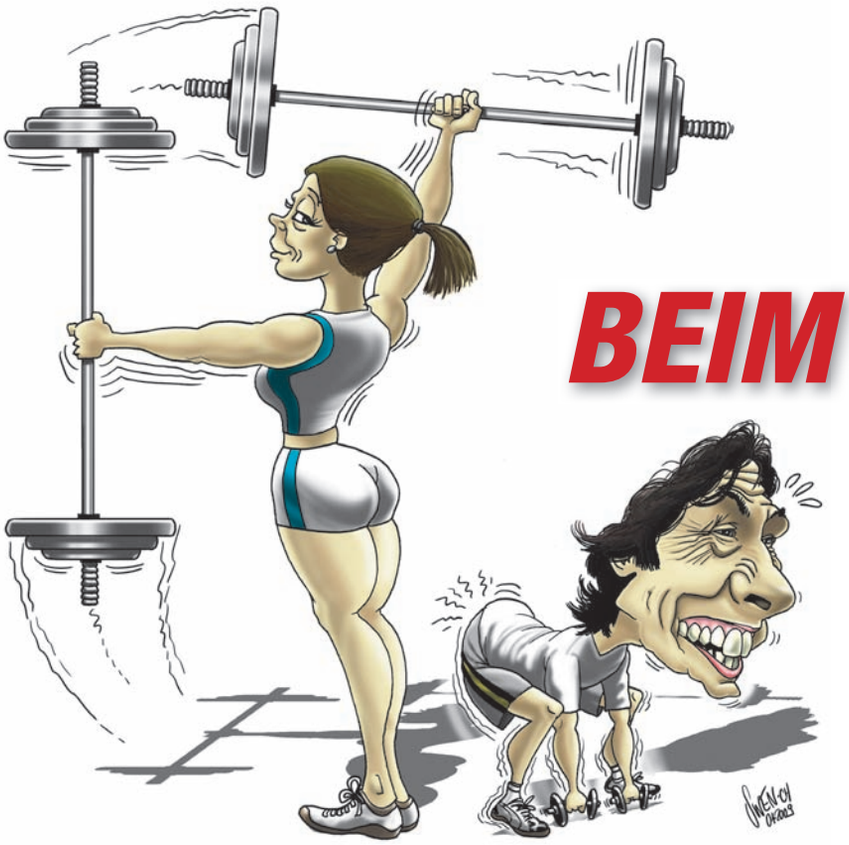

MIDI BEIM BODY PUMP

Viele Wiederholungen, schwere Hanteln und Scheiben, 1000 Blicke – da sind Nachwehen vorprogrammiert.

TEXT: **MIDI GOTTET**

Oh Mann, dieser Muskelkater. Ich laufe herum wie Gabriela Andersen-Schiess an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles. Ich hätte es wissen müssen. Die Leute von FIT for LIFE sollten in die Politik, bei dieser Überredungskunst. Natürlich haben sie mich auf dem falschen Fuss erwischt, natürlich ist meine Kondition auf «Size Zero» geschrumpft und natürlich ist mir das Konzept der Kolumne «Midis erstes Mal» auf meinen schwammigen Körper geschrieben. Aber musste es gleich Body-Pump sein?

Da stand ich also, im Gruppentrainingsraum des Holmes-Place in Zürich und fühlte mich wie am ersten Schultag. Nur waren hier alle halbnackt. Ich hatte noch extra weisse Sportsocken eingepackt, weil ich merkte, dass schwarze Socken zu weissen Turnschuhen scheisse aussehen. Es sollte sich bald herausstellen, dass die Farbe der Socken bei einer Body-Pump-Lektion ein verschwindend kleines Problem darstellt.

Die Instruktorin hiess Sylvia Krieg. Ihr Name war Programm. Sie sah aus wie eine Mischung von Sandra Bullock und Regina Halmich. Nett anzusehen, aber Oberarme, die mir bei einem freundschaftlichen Armdrücken einen offenen Ellenbruch bescheren würden. Frau Krieg fand sofort Gefallen an ihrem Frischfleisch und befahl mir Stepper, Matte, Langhantel und verschiedene Gewichtsscheiben an meinen Platz zu schleppen. Als ich etwas Mühe hatte, die Sachen würdevoll durch die wartende Klasse zu tragen, fügte sie den vernichtenden Zusatz an: «Du kannst auch zweimal laufen.» Ich wusste, das würde kein Zuckerschlecken, aber dass ich schon vor Beginn der Stunde meine Würde verlieren würde, hätte ich nicht erwartet. Ich lief tatsächlich zweimal. Entmannung auf hohem Niveau, nennt man das wohl.

Nach einer überraschend humanen Aufwärmphase gings in die Vollen. Ich pumpte meinen Body unter dem Tempodiktat von Drill Sergeant Krieg zu technoider Musik. Egal, welche Übung wir machten, die superschlanke Hausfrau vor mir legte stets doppelt so grosse Gewichte auf wie ich. Jede Entgleisung meines Gesichts wurde von Frau Krieg mit einem lauten «Lächeln!» quittiert. Meine Oberarmmuskeln füllten sich mit heisser Lava. Als mir bei einer Trizeps-Übung die Arme abfaulten, stellte sich Sylvia vor mich und schrie: «So da, jetzt aber richtig!» Meine Hoffnung auf spätere soziale oder auch weiterführende Kontakte mit einem weiblichen Mitglied der Klasse schrumpfte auf ein Minimum.

«Leg doch die grösseren Scheiben auf, dann siehts auf den Fotos nicht so mickrig aus», meinte Frau Krieg. Mein Ziel beschränkte sich darauf, irgendwie lebend rauszukommen. Nach einem Schlussbouquet mit Langhanteln und DJ Bobo, einer Kombination, wie sie schmerzhafter nicht sein könnte, war plötzlich alles vorbei. **F**

BODY PUMP

ist ein Gruppentraining mit der Langhantel. Je nach Anbieter wird es auch Muscle Work, Muscle Pump oder Hot Iron genannt. Die kurzweiligen Lektionen bieten ein ideales Kraftausdauertraining. Jeder Teilnehmer bestimmt das Gewicht an seiner Hantel selber. Nach einem Aufwärmen werden zuerst die grossen, dann die kleinen Muskelgruppen gekräftigt. Die Übungen werden im Rhythmus der Musik durchgeführt, die Bewegungen sind auch für Einsteiger leicht ausführbar. Jede der Kräftigungsübungen dauert einige Minuten und wird mit grosser Wiederholungszahl ausgeführt. Erstteilnehmer sollten darauf achten, sich zu Beginn nicht zu viel zumuten. Eine Body Pump-Lektion wird in fast allen Fitnessstudios angeboten.

MIDI GOTTET

Midi Gottet ist Stand-up Comedian, Kolumnist und Schauspieler. Der 42-jährige Vater zweier Kinder ist gelegentlicher Jogger und regelmässiger Powerwalker. Dazu ist er im Alltag häufig mit dem Velo unterwegs. Exklusiv für FIT for LIFE versucht sich Midi jeden Monat in einer neuen, ihm unbekannten Sportart.