

Muskeldehnen am Telefon

Haus- oder Bürogymnastik: Schneller, effizienter und flexibler geht es nicht. Die ideale Fitnessmethode für Schnelle

KAREN WIENTGEN
HANDELSBLATT, 15.4.2005

Frühling: Die Bäume blühen, die Sonne strahlt immer öfter – und die Kleiderhüllen fallen spärlicher aus. Klar: Der Körper rückt wieder stärker in den Blickwinkel, und jeder will eine gute Figur machen.

Doch was tun, wenn die Zeit fehlt? Wie wäre es mit der guten, alten Gymnastik? Denn für die reichen nämlich schon wenige Minuten zu Hause oder im Büro. Schneller und effizienter lassen sich Muskeln bei Anfängern nicht trainieren.

Eine, die darauf schwört, ist Cathrin Engelhardt. Sie gehörte zu den vielen Menschen, die sich jedes Silvester sagen: „Mensch, nächstes Jahr machst du aber regelmäßiger Sport.“

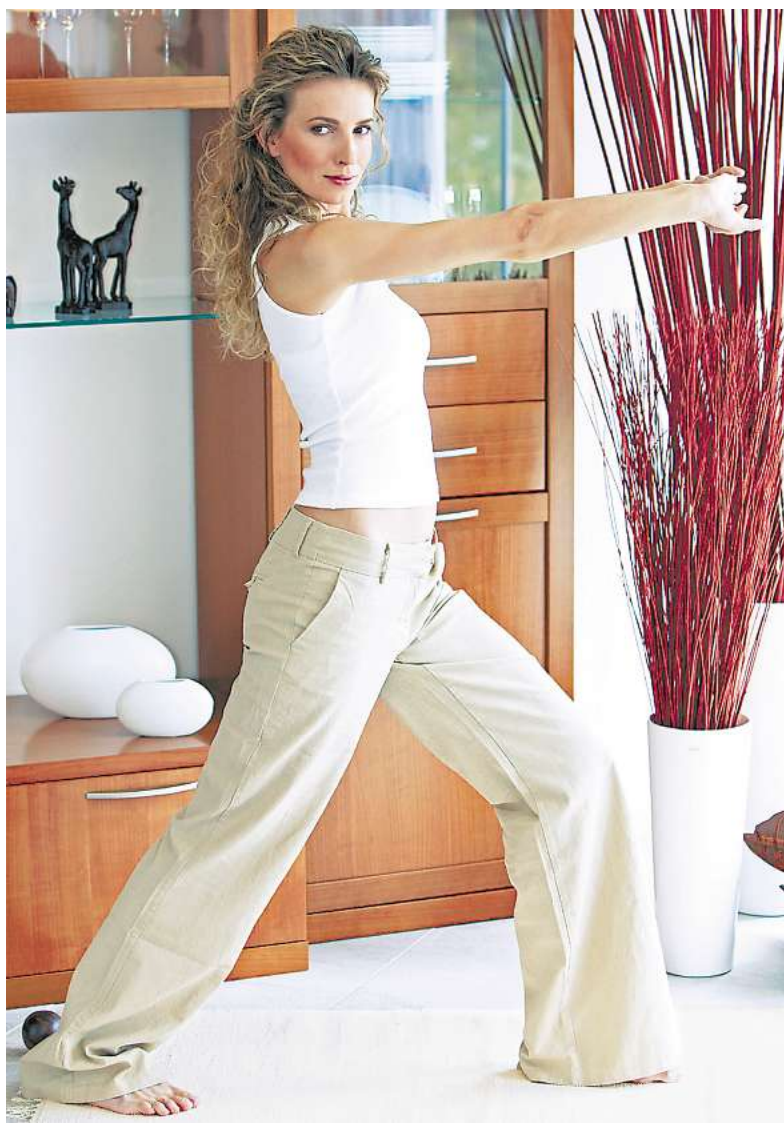
Doch wenn das Frühjahr nahte, war der Körper noch immer ungeformt. „Es fehlte einfach die Zeit“, sagt die 38-jährige Chefin von elf Hamburger Reformhäusern und Mutter zweier Kinder.

Vor zwei Jahren kam sie auf den rettenden Einfall: Gymnastik zu Hause. Schon nach wenigen Wochen fühlte sich Engelhardt fitter und besser.

Das Beispiel zeigt: Ein paar Gymnastikübungen lassen sich in jedem Alltag unterbringen. Schon wenige Minuten am Tag trainieren die Muskeln, fördern Stoffwechsel und Fettabbau, steigern Leistungsfähigkeit und Stressresistenz und mindern nicht zuletzt Rückenprobleme.

„Muskeltraining lässt sich wunderbar zu Hause machen“, sagt Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Und Engelhardt urteilt aus eigener Erfahrung: „Der Besuch eines Fitnesscenters lässt sich durch Gymnastik ersetzen!“

Fast jeden Abend rollte Engelhardt zwischen Sofa und Fernseher eine Matte aus, zog Hanteln und ei-



Jeden Tag acht Minuten Gymnastik bringen mehr als eine Stunde pro Woche.

nen Gummischlauch unter der Couch hervor und begann ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining: Sie stärkte die Bauchmuskulatur; trainierte mit Hanteln und Liegestützen die Arm- und Schulterpartie und arbeitete im Vierfüßlerstand an den Gesäßmuskeln, indem sie jeweils ein Bein angewinkelt nach oben hob. Bis jede der zwölf Übun-

gen 20-mal wiederholt war, verging eine anstrengende halbe Stunde.

„Am besten sind Übungen wie Liegestütze und Kniebeugen, die verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainieren“, sagt der Hamburger Sportwissenschaftler und Buchautor („8 Minuten sind genug!“) Thorsten Tschirner, der Engelhardt als persönlicher Trainer

zur Seite stand. „Solche mehrgelenkigen Übungen bringen den höchsten Trainingseffekt in der kürzesten Zeit!“ Der Effekt sei umso höher, je regelmäßiger geturnt werde. Tschirner empfiehlt, lieber jeden Tag acht Minuten Gymnastik zu machen als zweimal in der Woche 20 Minuten.

Als die Geschäftsfrau Engelhardt begann, stellte ihr Tschirner die Übungen zusammen. Notwendig ist das nicht. Es gibt zahlreiche Bücher, die anhand von Fotos die verschiedensten Gymnastikübungen beschreiben.

Doch sinnvoll ist es allemal, einen eigenen Trainer oder ein Fitnesscenter zu Rate zu ziehen. Ersten können die Übungen „gezielt auf Grundkonstitution, Beschwerden und Ziele des Einzelnen zugeschnitten werden“, wie Tschirner sagt. Und zweitens überprüft ein persönlicher Übungsleiter, ob die richtige Technik angewendet wird. Viele Menschen neigen etwa dazu, bei der Liegestütze ein Hohlkreuz zu bilden.

Begeistert von Gymnastik ist auch Bernd Hoolmanns. Der Geschäftsführer von Jacques' Wein-Depot fängt schon beim Duschen an, Muskeln und Bänder zu dehnen, und setzt seine Übungen im Büro fort.

Die Stretchings seien ein gutes Gegenmittel gegen seine Muskelverkürzungen an Rumpf und Beinen, beides typische Alters- und Joggingerscheinungen, sagt Hoolmanns. Dass er sich durch das viele Dehnen „dynamischer“ fühlt und „beim Golfspielen weiter schlägt“, erfreut den 54-Jährigen natürlich auch.

Hoolmanns mache vor, wie sich Gymnastik gut in einen noch so vollen Arbeitsalltag integrieren lasse, sagt der Sportwissenschaftler Michael Despegel-Schöne. In Firmenseminaren und Einzelübungen bringt der Bestsellerautor („Fitness für faule Säcke“, VGS-Verlag) Menschen bei, wie sie mit wenig Zeitauf-

wand ihre Fitness verbessern. Seine Seminarteilnehmer seien häufig erstaunt, wie viel wenige Minuten Bewegung schon brächten. „Wow – die Rückenbeschwerden sind weg“, hört Despegel-Schöne immer wieder.

Wer bei der Gymnastik auf den Geschmack gekommen ist, sollte alle paar Wochen die Übungen wechseln. Da es zahlreiche Übungen gibt, dürfte das nicht weiter schwer fallen. Allein für Gummiband oder -schlauch (Fachbegriffe: Theraband und Tupe) ist die Übungsvielfalt groß.

Die Gummibänder sind gute Hilfsmittel für den Muskelaufbau. Sie erhöhen den Widerstand und können 15 bis 20 Kilo schwere Hanteln ersetzen. Wer richtig Muskeln aufbauen wolle, so Despegel-Schöne, komme aber auf Dauer um Gewichte nicht herum.

Bald mochte auch Engelhardt ihre Gymnastik nicht mehr missen. Als sie mit Angestellten auf Skireise ging, staunten die nicht schlecht, dass die Chefin in ihrem Koffer zwei Ein-Kilo-Hanteln mitschleppte. Und wer mit Hoolmanns telefoniert und ihn am Schreibtisch wähnt, irrt: Der 54-Jährige steht wahrscheinlich gerade auf dem rechten Bein und dehnt das linke auf dem Bürostuhl.

Lesen

Der Sportprofessor Ingo Froböse empfiehlt Bücher aus den Verlagen rororo und Meyer & Meyer. Auch der GU-Verlag bietet eine breite Palette an Titeln. Gut gemacht sind zum Beispiel Thorsten Tschirners „8 Minuten sind genug“ oder Jennifers Wades „Das neue Bodystyling“. Letzteres enthält auch eine CD.



Polarity, zwei Spieler ab 10 Jahren, ca. 30 Euro. www.ekos.de

Im Spannungsfeld der Magnete

Die Geschichte von „Polarity“ taugt zur Legendenbildung: Schon vor zwanzig Jahren hatte Autor Douglas Seaton die Idee für ein Spiel mit Magneten.

Doch schon kurz nach der Veröffentlichung kam es unter die Räder. Börsencrash, Firmenpleiten, geplatzte Verträge – „Polarity“ war bald Geschichte und wurde nur noch als Sammlerstück gehandelt. Der frustrierte Autor zog sich in die kanadische Wildnis zurück.

Erst zwölf Jahre später kehrte er wieder nach Toronto zurück. Dort, erstmals im Internet, fand er die Frage „Douglas Seaton, where are you?“ Der deutsche Ekos-Verlag hatte eine Suchaktion im Internet gestartet, um das Spiel erneut zu produzieren.

Dichtung oder Wahrheit? Unwichtig. Wichtig ist nur, dass mit „Polarity“ ein Spiel neu auf den Markt kommt, das eine weltweite Fan-Gemeinde hat. Sie stritt um die wenigen Exemplare, die es gab. Das liegt unter anderem an der originellen Spielidee. Nur Magnete bestimmen den Ablauf des Spiels. Es gibt keine Würfel, keine Karten, keine Punkteleisten.

Der Witz: Die magnetischen Polarity-Steine müssen so eingesetzt werden, dass sie im Mag-

netfeld eines anderen Steines nur mit einer Ecke den Boden berühren. Der restliche Stein schwebt quasi im Magnetfeld.

Schon bei den ersten Steinen, die wir ins Spiel bringen, erfordert dies viel Fingerspitzengefühl. Füllt sich das Spielfeld, dessen rauer Untergrund den Steinen Halt gibt, wird die Aufgabe immer schwerer. Jeder neue Stein beeinflusst die Magnetfelder der gesetzten Steine.

Falsche Bewegungen im Magnetfeld führen zur Katastrophe: Es kommt zur Kettenreaktion, mehrere Steine prallen unter lautem Geklapper aneinander. Kettenreaktionen sind Konzept – bei ihnen entstehen Türmchen aus mehreren Steinen. Sie bringen dem Gegner die Punkte für den Sieg.

Steine schwebend in ein Magnetfeld einzusetzen ist noch nicht sehr originell. Zu der Idee Regeln zu finden, die die verschiedenen Situationen abbilden, und auf diese Weise aus der Idee ein Spiel zu formen, das ist die große Leistung des Autors Douglas Seaton.

Einzig die Kraft der Magnete bestimmt den gesamten Ablauf. Seaton ist es in grandioser Weise gelungen, ein nicht nur schönes, sondern auch spannendes Kunst-Spiel zu erschaffen.

Karsten Peters

Griechenland: ein Land mythischer Dimensionen. Wo die Gastfreundschaft legendär und immer gegenwärtig ist. Wo das tiefblaue Meer seine eigene Melodie singt, und der Atem der Geschichte deinen Namen zu flüstern scheint. Und wo ein Tanz in den Morgen der Auftakt zu einem neuen Fest sein kann. In Griechenland sind noch heute die Mythen lebendig und warten darauf, dir zu begegnen. **Erlebe deinen Mythos in Griechenland.** Ihr Reisebüro berät Sie gern.

MINISTERIUM FÜR TOURISMUS - GRIECHISCHE ZENTRALE FÜR FREMDENVERKEHR



www.gnto.gr

ERLEBE DEINEN MYTHOS IN GRIECHENLAND

GRIECHISCHE ZENTRALE FÜR FREMDENVERKEHR DIREKTION FÜR DEUTSCHLAND
NEUE MAINZERSTR. 22, 60311 FRANKFURT AM MAIN, TEL: (0049) 069 2578270, FAX: (0049) 069 25782729, E-mail: info@gzf-eot.de

GRIECHISCHE ZENTRALE FÜR FREMDENVERKEHR BÜRO BERLIN
WITTENBERGPLATZ 3A, 10789 BERLIN, TEL: (0049) 030 2176262, 030 2176263, FAX: (0049) 030 2177965, E-mail: info-berlin@gzf-eot.de

GRIECHISCHE ZENTRALE FÜR FREMDENVERKEHR BÜRO HAMBURG
NEUER WALL 18, 20354 HAMBURG, TEL: (0049) 040 454498, FAX: (0049) 040 454404, E-mail: info-hamburg@gzf-eot.de

GRIECHISCHE ZENTRALE FÜR FREMDENVERKEHR BÜRO MÜNCHEN
PACELLISTRASSE 5-80333 MÜNCHEN, TEL: (0049) 089 222035, 089 222036, FAX: (0049) 089 297058, E-mail: info-muenchen@gzf-eot.de

