



Sportwelt
Verlag

Marvin Running

Sport

SEI KEIN
FROSCH,
SCHWEINEHUND!



Lektorat: Brigitte Caspary, Egloffstein
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Covergestaltung: Oliver Linke, Augsburg

1. Auflage 2011
© 2011 Sportwelt Verlag®
Inh. Nicole Luzar
Am Wasserstein 3
D-91282 Betzenstein
mail@sportwelt-verlag.de
www.sportwelt-verlag.de

Bestellungen bitte an:
Herold Auslieferung & Service GmbH
Raiffeisenallee 10
D-82041 Oberhaching
Tel.: 0049-(0)89-613871-16
Fax: 0049-(0)89-613871-5516
herold@herold-va.de

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks
sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe.

ISBN 978-3-941297-08-1

Weitere Titel im Internet unter www.sportwelt-verlag.de

Inhalt

Vorwort: Sei kein Frosch	7
Hot Yoga: Gemobbt vom Mop.....	8
Waldlauf: Rottenschock im Schottenrock	21
Schwimmen: Nachts, vor Hawaii, mit Mantas	28
Zehnkampf: Majestäten der Athleten	55
Pilates: Am Beckenboden zerstört	99
Winterlauf: Phantasien im Schnee.....	111
Golf: Der Platz ist reif.....	117
Power Plate: Fitter mit Gezitter	140
Spooky Gulch: Sirenengesang der Steine	150
Radfahren: Alpe d'Harbourg	165
Tiveden: Tollen mit den Trollen.....	196

Auf einen Blick

- ▶ **Disziplin:** Pilates
 - ▶ **Ort:** Spa eines Hamburger Luxushotels
 - ▶ **Dauer:** Eine Stunde
 - ▶ **Tageszeit:** Mittagspause
 - ▶ **Temperatur:** Körpertemperatur wesentlich höher als Raumtemperatur
 - ▶ **Zurückgelegte Kilometer:** Keine
 - ▶ **Jahreszeit:** Winter
 - ▶ **Kalorienverbrauch:** Steigert ein massiv erhöhter Testosteronspiegel den Stoffwechsel?
Falls ja, Kalorienverbrauch sehr hoch
 - ▶ **Dresscode:** Fitness casual
 - ▶ **Maximalpuls:** Hätte noch höher getrieben werden können
 - ▶ **Besondere Vorkommnisse:** Liebesmuskelkrampf, Höscheneinblicke, gefährlich weit gespreizte Beine
-

Pilates: Am Beckenboden zerstört

Nun wissen wir, woraufes bei Pilates ankommt: tue Unmögliches und sieh dabei gut aus. Unsere Trainerin ist ein leuchtendes Vorbild. Wir nicht.

Für unsere erste Pilatesstunde gehen wir in den Gym eines Hamburger Nobelhotels. Es ist kurz vor 12:00 Uhr, wir werden dort in unserer Mittagspause eine Probestunde bei einer Personal Trainerin verbringen.

Wir sind in Laufshorts und T-Shirt unterwegs (natürlich erst, nachdem wir in der Umkleide den Anzug in einen Schrank mit edler Holzfront gehängt haben) und kommen

uns sogleich underdressed vor: Denn die etwa fünfundzwanzigjährige Dame am Empfang trägt ein aufwändig polynesisch gestyltes Kostüm. Sie führt uns eine Treppe (aus Tropenholz?) nach oben in den Trainingsraum.

Hier kann man an modernen Geräten den Körper in Form bringen und dabei durch bodentiefe Fensterfronten den Blick auf die Hamburger Innenstadt genießen. Momentan ist hier außer uns niemand.

„Schick!“, meint Herrchen. „Toller Fußboden. Jatobaholz?“

Die Empfangsdame zuckt die Schultern und meint mit südhanseatischem Akzent: „Irgendso'n Laminat halt.“

„Ah.“

Weiter hinten, zwischen einem geöffneten Vorhang und einem Wandspiegel, stehen keine Geräte, dort liegen Matten. Die Süderelb-Südsee-Schönheit deutet darauf und sagt: „Maria, deine Trainerin, kommt gleich.“ Dann lässt sie uns allein.

„Hübsch hier“, freue ich mich. „Bin gespannt.“

„Ganz andere Atmosphäre als beim Hot Yoga“, meint Herrchen. „Und insbesondere kein auf 40 Grad aufgeheizter Raum.“

Da kommt Maria, unsere Trainerin. Und es wird klar, dass wir hier auch keine Heizung brauchen werden: Unsere Körpertemperatur steigt schlagartig um drei Grad.

Sie komme aus Kolumbien, sagt sie, als sie uns zur Vorstellung die Hand reicht. Als sei das eine Erklärung für ihre raubkatzenhafte Muskelspannung und ihren Titelblatt-Teint. Ihr Top teilt ein zwei Finger breiter Ausschnitt. Tief geht der, fast bis an den Bauchnabel. Ihre Statik wird dadurch eher betont als gestört: Alles sitzt, nichts wackelt, ihre Haltung könnte perfekter nicht sein. Insgesamt erinnert sie an als Alabasterstatue getarnten C4-Sprengstoff. Mit Mandelaugen und wallenden, schwarzen Haaren.

Herrchen flüstert mir zu: „Bei Bikram stand eher Zartheit im Vordergrund. Hier weht ein anderer Wind.“

Ich hechele fröhlich.

Zusammen gehen wir in den hinteren Teil des Raumes. Maria macht den Vorhang hinter uns zu. Wir sind allein. Sie trägt Tights, die gerade lang genug sind, um sich keine Blöße zu geben, und kurz genug, um ihren mit Kaffeepulver und Mandelöl gepeelten Alabasterteint wirken zu lassen.

„Das wird gut“, flüstere ich.

Herrchen kommentiert das nicht und konzentriert sich stattdessen auf die erste Übung: die Pilates-Atmung. Dazu müssen wir uns auf der Matte auf den Rücken legen, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit auseinander, wie Maria nicht nur erklärt, sondern auch vormacht. Denn im Gegensatz zum Bikram-Yoga scheint es bei Pilates üblich zu sein, dass die Trainer die Übungen auch mitmachen. Das hat den Vorteil, dass man sofort erkennen darf, wie armselig die eigene Ausführung ist.

„Einatmen nur mit der Brust“, erklärt sie.

Ich sage zu Herrchen: „Du machst das nicht richtig, glaube ich. Guck noch mal genau hin!“

Er schweigt und atmet.

Beim Ausatmen sollen wir den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule drücken und dabei das Hohlkreuz auf den Mattenboden senken. „Und gleichzeitig den Beckenboden nach innen ziehen!“, fordert Maria. Ich nehme mal an, die Ausführung dieser Technik sollen wir uns jetzt nicht *en detail* anschauen.

„Und beim Ausatmen ins Hohlkreuz gehen und den Beckenboden entspannen“, lächelt sie. Mir fällt auf, wie souverän Maria ihre Hüfte handhabt. „Die tiefliegenden Muskeln hier“, Maria legt beide Hände flach auf ihren Unterbauch, „nennt man im Pilates ‚Powerhouse‘.“

Interessant. Das wusste ich nicht. Da muss man ja richtig aufpassen, wenn man in Zukunft von ‚Indoor-Spielplatz‘ spricht.

Herrchen hat das mit dem Beckenboden noch nicht kapiert. Also macht Maria es noch einmal vor: atmet tief ein und aus, schürzt beim Ausatmen die Lippen, und kippt dabei ihr Becken im Atemrhythmus vor und zurück. Mit der rechten Hand klopft sie auf ihre Tights. „Konzentriere dich einfach auf diese Region.“

„Nie war Konzentration einfacher“, murmele ich.

„Nicht ihre Region, Marvin“, rügt Herrchen, „sondern unsere.“

Maria strahlt uns an: „Das ist es schon. So aktivierst du dein Powerhouse.“

„Eine anspruchsvolle Übung“, flüstere ich, „bei *diesem* Anblick unser Becken kontrolliert und langsam zu bewegen.“

Herrchen grinst bloß und aktiviert drauflos. Die Sache mit dem Beckenboden ist ungewohnt und anstrengend.

„So, nun heben wir dabei die Hüfte an“, erklärt Maria. „Diese Übung ist die *Shoulder Bridge*.“

Sie macht es vor: In unveränderter Rückenlage mit angewinkelten Beinen hebt sie das Becken so weit vom Boden ab, dass sie vom Brustbein bis zu den Knien eine... hm. Das Wort ‚Gerade‘ wäre wohl politisch korrekt, aber nicht wirklich passend. Leider wären passende Worte politisch wirklich nicht korrekt. „Und wenn du oben bist, das Powerhouse aktivieren“, erinnert sie.

Ich sage: „Pilates ist toll. Wenn sie so weitermacht, aktiviere ich noch ganz andere...“

„Platz!“, zischt Herrchen. Er hat gerade weniger Spaß, denn in seinem Beckenboden zwickt es.

Bei der nächsten Übung, sie heißt *Kneeling Swimming*, kommt Herrchen mangels Koordinationsvermögen etwas

ins Schwimmen. Ausgangsposition ist der Vierfußstand, den Maria neben uns eingenommen hat. „Und jetzt rechten Arm nach vorne strecken und linkes Bein nach hinten“, sagt sie.

Eigentlich ganz leicht, aber dieses ganze rechts, links, vorne, hinten... Dummerweise hebt Herrchen gleichzeitig rechten Arm und rechtes Bein und kippt nach rechts wie ein dreibeiniger Dackel beim Pinkeln. Leider fängt er sich, bevor er unter Maria rollt.

Doch beim folgenden *Swan* wittert er Morgenluft: Dabei hebt man einfach in Bauchlage den Oberkörper vom Boden ab. Das Powerhouse ist aktiviert, Beine und Pobacken fest aneinandergedrückt. Das gibt Halt und Sicherheit, falls wir beim Einsaugen des Beckenbodens sowie räum- und klanglich benachbarter Körperteile unabsichtlich erfolgreich sein sollten.

„Ha!“, freut sich Herrchen und biegt den Oberkörper weiter hoch als unsere Trainerin, „der zeigen wir's!“

Wie falsch er da liegt, beweist die nächste Übungsfolge, die auf den Namen *Side Leg Lifts and Circles* hört. Dabei liegt man möglichst gerade auf der Seite.

„Als spanne man eine Leine von den Beinen über das Becken bis zum Kopf“, erklärt Maria. „Und als ziehe man den oberen Beckenknochen an einer Leine nach oben.“ Sie liegt uns gegenüber. Perfekt gestreckt wie mit einer Messlatte gerichtet.

Weil Herrchens Position noch nicht zu ihrer Zufriedenheit ausfällt, zieht sie mit ihrem obenliegenden Arm noch einmal an dem imaginären Band über ihrer Hüfte: „Leine... Becken...“, ich schaue sie an und mache mir auf diese zwei Worte einen Schüttelreim, „und dann Beine... Kopf. Genau.“

Nun heben wir das obere, gestreckte Bein. Und senken es wieder. Und wieder. Als wir schon nicht mehr können, meint Maria: „Und jetzt das gestreckte Bein kreisen.“

Wie schafft sie es, dabei noch zu lächeln? Herrchen will gegenhalten, doch sein Bein sackt schon gefährlich ab.

„Und jetzt anders herum!“, lächelt Maria und dreht noch ein wenig schneller.

Herrchen möchte sich keine Blöße geben. Leider brennen die Muskeln im Hintern wie Feuer.

„Und beim Ausatmen das Powerhouse aktivieren!“, mahnt Maria.

„Die hat keinen Hintern, sondern eine Artillerielafette“, zischt Herrchen mir zu.

Zum Dank dafür meint Maria, dass wir nun beide Beine, also auch das untenliegende, anheben sollen.

Zu dem Brennen gesellt sich Muskelflattern.

„Kannst du noch?“, lächelt Maria.

Herrchen nickt verkrampft.

„Gut, dann heben wir jetzt auch noch den Oberkörper vom Boden. Und hoch. Und halten. Und noch fünf Wiederholungen.“

Herrchen schafft davon unter Aufbietung aller Kräfte drei, bevor er auf der Matte ermattet.

Aber Maria gönnt uns keine Pause: „Und nun auf die andere Seite. Und immer daran denken: das Powerhouse aktivieren!“

Ich denke daran, dass ich jetzt lieber einen Tabasco-Einlauf über mich ergehen lassen würde, als eine Wiederholung dieser Tortur.

Als wir das andere Bein kreisen lassen und dabei versuchen, unser mittlerweile einsturzgefährdetes Powerhouse zu aktivieren, passiert es: Wir haben das erste Mal im Leben einen Yen Mo Krampf. Der *Musculus Pubococcygeus*, auch PC-Muskel oder Liebesmuskel genannt, liegt zwischen Schambein und Steißbein. Männliche Tantra-Jünger kennen ihn als den ‚Yen-Mo-Punkt‘. Er dient ihnen zur Kontrolle,

falls ihre Gefühle über die Samenstränge schlagen. Echte Tantriker haben ihren PC zu einem leistungsfähigen Server hochtrainiert, der auch bei anspruchsvollem Multitasking die Datenverluste minimiert.

Wie dem auch sei, unser PC hat gerade einen Fatal Error.

„Aua! Aua! Was nun?“, frage ich.

„Massage wäre in dieser Situation wohl keine Option“, keucht Herrchen. Und so versucht er das, was er normalerweise mit Krämpfen immer macht: sie ignorieren, so lange es geht.

„Alles klar?“, fragt Maria.

Herrchen nickt mit unnatürlich weit geöffneten Augen. Irgendwie hält er durch.

Als nächstes dürfen wir uns hinsetzen, hinten mit gestreckten Armen abstützen und uns dabei dem Wandspiegel zuwenden. Weil unsere Beine dabei geöffnet sind, werden wir mit neuen Einblicken in unser Laufhöschen belohnt. Wie wir feststellen, gibt es dort Regionen mit einem Teint, der es voll und ganz rechtfertigt, dass man sie normalerweise nicht zeigt.

Weil Maria in die gleiche Richtung schaut wie wir, legt Herrchen keusch die Beine zusammen.

Wir sollen in dieser Haltung das Becken vor und zurück rollen, meint Maria. „Dabei den Beckenboden ganz bewusst anspannen und entspannen.“

Maria erklärt uns, dass dieses Rollen der Kernbestandteil der nächsten Übung sei: Nun sollen wir zusätzlich den Oberkörper absenken und mithilfe der Bauchmuskeln wieder hochrollen. Dabei dürften unsere Füße nicht vom Boden abheben. *Roll Ups* heiße das. Wir rollen. Ups: Ein unangenehmes Flattern, das manchmal einem Krampf vorausgeht, zieht durch unsere Leiste.

Außerdem heben beim Hochrollen unsere Füße vom Boden ab. Bei Maria natürlich nicht. Herrchen ist das jetzt

egal. Bloß keinen weiteren Stress fürs Powerhouse, und schon gar nicht in den unteren Stockwerken.

Die Steigerung von *Roll Ups* ist *Roll Like a Ball*. Dazu bleiben wir sitzen, heben aber die Beine an und legen die Hände auf die Knie.

Die Einblicke in Herrchens Bikinizone vertiefen sich.

Doch das ist jetzt das geringste Problem. Schon das Balancieren allein auf unserem Steiß ist schwierig. Und dann sollen wir auch noch nach hinten rollen und gleich wieder zurück – und in der Ausgangsposition landen. Ohne uns abzustützen. Maria macht es vor: Als hätte sie Blei im Beckenboden, rollt sie auf und ab wie ein Stehaufmännchen. „Das geht nur, wenn der Beckenboden aktiv mitarbeitet“, verrät sie.

Unser Beckenboden wird beim Hochrollen leider hyperaktiv: Mit einem fühlbaren Knacken macht der PC-Muskel ‚zu‘ und klemmt ab, was ihm dabei in den Weg kommt. Hoffentlich macht er irgendwann wieder auf. Sonst haben wir uns gerade pilatessterilisiert.

„Ah!“, entfährt es Herrchen.

„Was?“, fragt Maria.

„Es hat geknackt“, meint Herrchen noch halb im Schock.

Maria übergeht seine ängstliche Miene und vertraut uns an, dass bei knackenden Sehnen und Gelenken die von ihr angebotene, hawaiische Lomi-Lomi-Nui Massage Wunder wirken würde. Gerne genösse ich jetzt die Vorstellung, wie Maria mit samteneen Händen Wunder wirkt. Leider lenkt der folgende *Single and Double Leg Stretch* wirksam davon ab.

Nach dem Motto ‚Es knäckt und streckt‘ muss man dabei auf dem Rücken liegen, beide Beine gestreckt anheben und sie einzeln oder zusammen beugen und wieder strecken. Nichts für unser lädiertes Powerhouse: Bei jeder Bewegung knackt es und tut an Stellen weh, von denen wir bisher nicht einmal wussten, dass wir sie haben.

Entspannung bringt erst wieder das *Paddeln*: in Rückenlage die Knie vor die Brust ziehen, Arme parallel zum Boden ausstrecken und kräftig nach oben und unten paddeln, als wolle man sich über Wasser halten. Während Herrchen Seeotter in Seenot spielt, betreten zwei Männer den Fitnessraum. Wir hören ihre Stimmen und können ihre Silhouetten durch den Vorhang erkennen.

Maria befiehlt unbekümmert: „Fünfmal stoßen beim Einatmen, fünfmal beim Ausatmen. Und dann wieder. Uuund wieder!“

Herrchen atmet laut.

„Bis Hundert!“, spornt Maria ihn an.

Herrchen keucht.

„Schneller! Ja! Gut so!“

Die Stimmen hinter dem Vorhang sind mittlerweile verstummt.

„Fertig! Und jetzt komm auf die andere Seite.“

Die beiden sind schon wieder weg, wahrscheinlich eine Jahreskarte Personal Training buchen.

Schade. Sie verpassen einen denkwürdigen Wettstreit. Disziplin: die *Plank*, eine Belastungsprobe für die Rumpfmuskulatur. Gegner: Maria und Herrchen.

„*Plank* können wir“, freut sich Letzterer. „Die trainieren wir zuhause auch. Jetzt können wir uns bei Maria für alles rächen, was sie uns bisher angetan hat!“

Und los geht es. Das schiefe Towerhouse von Herrchen gegen das Pant-House. Körper kerzengrade, wie eine Planke eben. Nur Zehen und Unterarme berühren den Boden. Und halten.

Dumm nur, dass die Hälfte aller Muskeln, die wir für diese Übung brauchen, mittlerweile nicht mehr dem freien Willen gehorcht. Auch das Yen-Mo-Störfeuer ist nicht wirklich hilfreich.

„Kein Problem“, ächzt Herrchen. „Die kriegen wir. Die hat keine Chance.“

Der Krampf zuckt.

Alles brennt.

Maria lächelt.

Sie lächelt auch noch, als Herrchen schon längst zittert wie der Gürtel eines 70er-Jahre-Vibrationsmassagegeräts.

Die Zuckungen lassen auch dann nicht nach, als er schließlich flach auf den Bauch klatscht.

Maria plankt immer noch mühelos und meint: „Das nächste Mal versuch es noch einen Augenblick länger. Aber jetzt erholen wir uns erst mal mit dem *Breast Stroke*.“

Leider ist das keine hawaiische Hupi-Hupi-Massage, sondern eine weitere Pilatesfolter, bei der man auf dem Bauch balancierend Trockenbrustschwimmen muss.

„Können wir uns nicht lieber in der *Embryo Pose* erholen?“, stöhne ich, als ich sehe, dass Maria bei dieser Übung wie die Sohle eines MBT-Schuhs auf ihren Bauchmuskeln rollt.

Herrchen, dessen Bauchmuskeln gerade so locker sind wie nach einem Leberhaken, hat bei dieser Übung das Profil einer japanischen Sushi-Sandale.

Maria hat schließlich ein Einsehen und meint, dass wir jetzt lieber dehnen sollten. „Wir fangen an mit dem *Open Leg Stretch*.“

Sie zeigt es uns: Flach auf den Rücken legen. Beine gerade nach oben strecken. Durchdrücken, bis die Fersen maximal zur Decke gestreckt sind. Hände an die inneren Oberschenkel legen. „Und jetzt mit sanftem Druck die Beine spreizen, so weit es geht.“ Was in ihrem Fall so weit ist, dass ich allen Schmerz vergesse.

„Diese Übung hat etwas Architektonisches“, sage ich. „Wieso?“, fragt Herrchen.

„Weil mein Powerhouse gleich einen Südflügel bekommt.“

„Platz!“, schnauzt er.

„Was?“, fragt Maria.

Herrchen weicht aus: „Äh, bei Spagat hab' ich leider in der Schule nicht aufgepasst.“ Diese Übung würde er deswegen gerne auslassen. Eine gute Idee: nicht nur, um weitere Entblößungen der Bikinizone zu vermeiden, sondern insbesondere wegen des dauerverkraampften PC-Muskels. Durch so einen Open Leg Stunt könnte glatt etwas passieren, was die Jäger ‚das Schloss öffnen‘ nennen. Das ist eine sehr beschönigende Formulierung für ‚dem Powerhouse die Kellertür aufbrechen‘.

Maria guckt sparsam. „Na gut“, meint sie dann. „Dann dehnen wir jetzt noch deinen Gesäßmuskel.“

Das mit dem ‚wir‘ meint sie durchaus wörtlich. Ausgehend von der gleichen entspannten Rückenlage wie bei der Pilates-Atmung legen wir unseren rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel ab. Dann heben wir das linke Bein gestreckt an. Augenblicklich zieht es in der rechten Pobacke.

Doch es kommt noch schlimmer: Maria schmiegt sich lang an unsere linke Wade, legt eine Hand unten, ziemlich weit unten, auf unseren Gesäßmuskel und drückt das linke Bein Richtung Brust. Genauer gesagt, mit ihrer Brust Richtung unsere Brust. Ich kann jetzt nicht behaupten, dass das zur allgemeinen Lockerung beiträgt.

„Danach werden wir nicht mehr aufrecht stehen können, Marvin“, ächzt Herrchen.

„Größtenteils“, meine ich.

Maria meint nur: „So, und jetzt das andere Bein!“

Als wir aufstehen, haben sich die Krämpfe gleichmäßig über alle Räumlichkeiten unseres Powerhouses ausgebreitet.

„So, das war's“, strahlt sie. „Wie fühlst du dich?“

Herrchen macht Inventur: Unser Blasenausgang hat einen Stimmritzenkrampf, unsere Pobacken schlabbern wie zwei Octopusnasen, und die Spasmen unserer Leistenmuskulatur

setzen der aufrechten Körperhaltung sehr zu. Er steht da wie nach einem Tonya-Harding-Foul und ächzt: „Toll!“

Endlich machen wir uns auf den Weg zurück ins Büro. Wenn wir uns bewegen wie Bruce Lee beim Anschleichen, geht es fast schmerzfrei.