

## WASSER



Foto Pudenz

### *Fast Feet im Boot Camp*

Ein Sportlehrer, oder neudeutsch Fitness-Coach, der Kniebeugen verlangt, wird Aktive zum Erstarren bringen. Kniebeugen? Das machte doch der Opa im Bad vor dem Spiegel. Zu einer derart altmodischen Übung bringt man keinen trendbewussten Fitnessfreund, denn der macht höchstens Squats. Dadurch werden viele Muskeln beansprucht. Im Internet gibt es unzählige Videos und Anleitungen für die perfekte Ausführung. Schließlich gilt der Squat als, Zitat, eine der anspruchsvollsten und schwierigsten Übungen im Kraftsport, die nur unter kompetenter Aufsicht ausgeführt werden könne. Was Opa dazu sagen würde? Ein Squat ist nichts anderes als eine Kniebeuge.

Es wird ja alles moderner. Zirkeltraining war früher gefürchtet, denn dafür musste man wirklich fit sein. Mit nur wenig Erholung hechtete der Sportler von einer Übung zur nächsten. Je eine halbe oder ganze Minute lang Liegestütze – Entschuldigung: Press ups –, danach Kniebeuge – siehe oben –, dann Hampelmann – pardon: Jumping Jack –, Rumpfbeuge – zum allgemeinen Verständnis: da werden Sit ups verlangt – und Rennen auf der Stelle. Letzteres nennt man heute Fast Feet. Und das Ganze wieder von vorne. Eine Stunde lang. Heute soll der Name der Sportart das Fürchten lehren: Boot Camp. Das steht für amerikanischen Militärdress unter dem Kommando eines Drill-Sergeants. Boot Camp gibt es im Stadtpark, im Fitness-Studio und auf Kreuzfahrtschiffen. Doch wer

es einmal gemacht hat, weiß: Es ist nichts anderes als das gute alte Zirkeltraining.

Ähnlich bedrohlich klingt es, wenn man mit Elektroschocks zur Sportskanone werden soll. Solche Foltermaschinen gibt es ausgerechnet an einem Ort, der nicht gerade für Masochismus bekannt ist: auf dem nagelneuen Luxus-Kreuzfahrtschiff Europa 2. Das obskure Gerät mit dem Markennamen „Miha Bodytec“ versetzt dem Körper Elektroimpulse. Da denkt man an Folter und Guantánamo. Das soll jemand freiwillig machen? Und dafür auch noch bezahlen? Geworben wird damit, dass so schneller Muskeln aufgebaut und Fett abgebaut werde. Überhaupt scheinen auf der Europa 2 die Trainingsgeräte eher aus dem All als aus dem Alltag zu kommen. Zum Beispiel Body Point: Durch diese laut Eigenwerbung „revolutionäre Ultraschallanwendung“ sollen ganz von selbst die Fettpölsterchen reduziert werden.

Der Traum aller Sportmuffel ist ein Gerät mit dem Namen Hypoxi. Denn es wird ausdrücklich davon abgeraten, am selben Tag sportlichen Aktivitäten nachzukommen, dadurch könne der Erfolg negativ beeinflusst werden. Diese Figurformungsmaschine basiert auf dem Prinzip des Schröpfens mittels Vakuum und der Kompression durch Überdruck. In dem klobigen Gerät, das aussieht wie ein Mini-Magnetresonanztomograph für den Unterkörper, sollen hartnäckige Fettpolster an Bauch, Hüfte, Po und Oberschenkeln beseitigt werden. Das Versprechen ist ein perfekt geformter Körper – bewegungslos zur Traumfigur. Täglich im Hypoxi-Gerät und lästige, anstrengende, gar schweißtreibende Bewegung verbietet sich von selbst.

Wenn da nicht eine weitere Neuerung an Bord der Europa 2 wäre, eine potentiell attraktive zudem! Statt eines elegant-galanten Gentleman-Host gibt es einen „Sporthost“. Der altmodische Berufs-Kavalier – auch Eintänzer genannt – (die gibt es noch!) fordert (einsame) Damen zum Tanz auf, spielt mit ihnen Bridge, lädt zum Kaffeekränzchen ein oder flaniert mit ihnen übers Deck. Was wohl die Aufgaben des jungdynamischen Pendants sind? Bittet der muskulöse Sporthost zum Yoga bei Sonnenaufgang? Vielleicht gibt er Kreuzfahrerinnen auch Tipps für den knackigen Po. Wir empfehlen Opas Kniebeugen. abuc.