

Schweiß fließt beim Stationstraining im Kaisergarten

Hendrik Steimann

31.07.2016 - 08:15 Uhr



WAZ-Volontär Hendrik Steimann beim Bootcamp im Oberhausener Kaisergarten.

Foto: Michael Dahlke

OBERHAUSEN. Bootcamp verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination durch die Intervallmethode. Volontär Hendrik Steimann testet das Angebot von Sprungzwei.

Normalerweise gehen die Oberhausener am Abend im Kaisergarten spazieren. Oder entspannen sich auf der großen Wiese. Dort stehen an diesem Abend aber 15 Fitness-Stationen. Und ich bin mittendrin.

Die **Firma Sprungzwei** bietet mehrmals in der Woche ein Bootcamp, ein Training im Freien, an. Dabei sollen die Teilnehmer ihre Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern. Jeder auf seinem Level. Nach einem kurzen Aufwärmen mit viel Bewegung durchlaufen alle die Stationen.

Das sind in meiner Gegenwart seitliche Sprünge über kleine Hürden, Sit-Ups mit Gewicht, Armzüge mit einem Expander oder Kraftübungen mit sogenannten Kessel-Bells (Gewichte mit einem Griff). An einer Station muss ich aus den Schultern heraus Wellen mit einem dicken Seil schlagen, das um einen Baum gespannt ist. 45 Sekunden lang, wie an allen Stationen, die zweimal durchlaufen werden.

Grenzen kennenlernen

Wenn ich einmal da bin, gebe ich auch Gas, denke ich mir. So wie früher in meinem Sportstudium. Beim Sport entwickle ich sowieso einen enormen Ehrgeiz. Und da ich zudem noch der einzige Mann in der Gruppe bin, kann ich ja nicht schwächeln! Doch das ist gar nicht so einfach. Die Übungen sind teilweise echt anspruchsvoll und ermüden meine Muskeln. So, dass ich meine Grenzen kennenlernen. Das ist auch ein Ziel, erklärt mir Personaltrainerin Hata Amer, die darauf achtet, dass jeder die Bewegungen korrekt ausführt. Ist dies der Fall, gibt es von ihr auch ein Lob.

Auf der anderen Seite sind die Trainer des Bootcamps dazu da, ihre Teilnehmer zu motivieren. Hata Amer lacht auch mal mit den Teilnehmern. Doch ihre Ansprachen zu den Aufgaben sind bestimmt, damit das Training effektiv ist. Ohne sie hätten ich und einige der Damen wohl überlegt, eine der Übungen auszulassen oder eher zu beenden. Dazu neigt man bei Selbstkontrolle.

Die Schweißperlen laufen uns im Minutentakt das Gesicht herunter. Doch Ende ist erst, wenn die Trillerpfeife ertönt. „Genießt die 45 Sekunden, bevor sie vorbei sind“, versucht es Hata Amer mit einem provokanten Motivationsversuch. Puh! Wer jetzt denkt, das Training sei ein Verschnitt des Drills bei der Armee, der täuscht sich. Spaß haben die Teilnehmer trotzdem. Der Körper schüttet Glückshormone aus, was ich nach den gemeisterten Übungen merke. Dazu ist unter freiem Himmel im Gegensatz zu einer stickigen Halle ausreichend Sauerstoff vorhanden. Gut für den Kreislauf. Der wird zwischen den beiden Stationsdurchläufen durch eine zusätzliche Ausdauerinheit mit hohem Tempo beansprucht.

Nach einer Stunde bin ich nassgeschwitzt und freue mich auf die Erholungsphase. Die vielen verschiedenen Reize sind eine neue Erfahrung für den Körper. Ich finde das durchaus empfehlenswert. Gerade die Intervalle führen zu einem schnellen Trainingserfolg. Muskelkater in Bereichen, die sonst weniger trainiert werden, gehört dazu. Das Bootcamp ist eben kein Sparziergang durch den Kaisergarten.