

# Doping-Proben

Zur Motivation bei Kraft- und Ausdauertraining sind fast alle Mittel erlaubt. Auch Hörbücher.



Der Griff zum individuellen Unterhaltungsprogramm

**E**ine halbe Stunde kann ja unterschiedlich lang sein – je nachdem, ob man am Laufband mit acht km/h vor sich hin läuft, mit 15 Prozent Steigung vier km/h zurücklegt oder 27 Schläge pro Minute beim Rudern bewältigt. Mit ganzen Stunden verhält es sich prinzipiell ähnlich – nur mit dem Unterschied, dass ich nach dieser Zeitspanne im Stande bin, die Ergebnisse des Motorrad Grand Prix der Achttelliterklasse von Australien rückwärts aufzusagen (Eurosport), Larry Kings Fragen von den Lippen abzulesen (CNN) oder den Stand der deutschen Regierungsbildungsverhandlungen an der Frisur von Angela Merkel zu deuten (n-tv). Zur Basisausstattung eines jeden Fitnesscenters gehören mindestens zwei Flachbildschirme, auf denen die potenziell mehrheitsfähigsten Programme ohne Ton gezeigt werden. Da aber der Schmerz, das Selbstmitleid, die Überwindung und der Erfolg individuell sind, empfiehlt es sich, das Unterhaltungsprogramm zu personalisieren.

**44** Wie das vor der Erfindung

des iPods gemacht wurde, weiß ich nicht. Aber vor der Glühbirne und dem Verbrennungsmotor soll es ja auch so etwas wie Leben auf Erden gegeben haben. Beim iPod-Einsatz rate ich ausdrücklich zu Hörbüchern, weil das Zusammenreffen von zwei prinzipiell absurden Tätigkeiten besonders effektiv ist. Zum Intervalltraining auf dem Laufband zum Beispiel empfehle ich die Erläuterung des in den letzten 20 Jahren veränderten Zugverhaltens der Mönchsgrasmücke durch den Meisterornithologen Peter Berthold oder Alexander von Humboldts Anregungen zum Naturstudium. Aber Vorsicht: Die akustischen Dopingmittel dürfen nicht zu hoch dosiert werden. Axel Hackes jüngstes Werk über unbeabsichtigte Verhör-Methoden („Der weiße Neger Wumbaba“) ist so gnadenlos gut, dass ich beim Lachen völlig außer Tritt gerate und fast vom Laufband fliege. Auch lustig – zumindest für die Zuschauer.

*Oliver Lehmann*

Mehr Infos unter:

[www.quovadisfitness.at](http://www.quovadisfitness.at)