

Her mit den Hanteln

Nach acht Wochen sind die Veränderungen nicht nur spürbar, sondern auch mathematisch erfassbar.



Kraftsteigerung um mehr als 100 Prozent

Jetzt mal im Ernst: Dieser Tage hat mich Personalcoach Christoph Kaminski in eine Apparatur namens „Back-check by Dr. Wolff“ eingespannt. Das hat er auch schon zu Beginn meines 100-tägigen Fitnessprogramms in seinem Club Quo Vadis gemacht. Damals wusste ich aber noch nicht den Unterschied zwischen dem Bizeps, Trizeps und Deltoideus. Ganz sicher bin ich mir da heute zwar auch noch nicht, ich weiß aber, dass Christoph inzwischen dreimal die Woche diese und andere Muskeln mit mir trainiert hat. Das Ergebnis dieser Mühe erfahre ich einerseits am eigenen Leib und lässt sich andererseits aus dem Vergleich des „Back-check“ herleiten. Als erstes wird die Bauchmuskulatur getestet. Ich muss mit aller Kraft meine Brust gegen gepolsterte Sensoren pressen. Entwickelte ich vor sechs Wochen dabei einen Druck von 24,5 kg, was 43 % meiner theoretischen, von Größe und Gewicht definierten Möglichkeiten entspricht, sind es jetzt 38,5 kg, also 68,8 %.

44 Die Rückenmuskulatur war

von Beginn an stärker: Im ersten Durchgang schaffte ich 58 kg (79,5 %), sechs Wochen später 63,5 kg (87 %). Die massivsten Veränderungen sind bei den seitlichen Bauchmuskeln zu verzeichnen: Vermochte ich im September links gerade mal 25,5 kg und rechts 32 kg an Druck zu produzieren, sind es jetzt 63,5 und 70,5 kg – mehr als doppelt so viel. Besonders wichtig: Die Disbalance von linker zu rechter Seite wurde von 10 % auf 4 % reduziert. Geschafft habe ich das durch so genannte „seitliche Crunches“ in der Hyperextension-Maschine. Klingt schlimm, ist aber bloß ein schräg gestelltes Brett, an dessen unterem Ende ich meine Beine einklemmen kann, während ich meinen Rumpf seitlich beuge. Begonnen habe ich mit je 12 Wiederholungen pro Seite, inzwischen schaffe ich 20 Beugen und das sogar mit einer zusätzlichen 12-kg-Hantel. Mehr über die Bauch-, Rücken- und Brustübungen nächste Woche.

Oliver Lehmann

Mehr Infos unter:

www.quovadisfitness.at