

# Neu-Programmierung

Ein Merksatz für harte Übungssessionen: „Nur weil es brennt, heißt es nicht, dass du nicht mehr kannst.“



**15 Ausfallschritte. Und dann nochmal. Und dann aus.**

**H**eiße, was für eine Freude! Die seitlichen Crunches (liegend den rechten Ellbogen ans linke Knie und umgekehrt) klappten inzwischen wie von selbst. Von 15 auf 60 Wiederholungen in fünf Wochen. Bei den Klimmzügen fing ich mit 82 Kilo Gegengewicht zur Unterstützung an, zuletzt waren es nur noch 54 Kilo. Und erst die Schulterblattrotationen mit ausgestreckten Armen auf zwei Holme gestützt! Am Anfang um 75 Kilo erleichtert, inzwischen 20 Mal mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Oder die obere Rückenmuskulatur: Im sogenannten Reverse fly schaffte ich es schlappe fünf Kilo zu bewegen, nach sechs Wochen 19 Kilo. Heiße!

Und was macht Christoph Kaminski, Personal Trainer im Fitnessclub Quo Vadis? Er ändert das Programm! Zeigt mir neue Stellungen und Maschinen – vor allem aber: Den weiten Weg, den ich noch vor mir habe. Konnte ich in der Beinpresse mit beiden Beinen zuletzt 135 Kilo stemmen, sind es jetzt mit einem Bein nur noch 15 Kilo. Und dazu muß ich jeden Übungs-

durchgang wiederholen. Auch die neue Bauchübung: Dabei hänge ich an einem Gerüst, fixiere meine Oberarme in Schlaufen und ziehe die Knie bis zur Brust hoch. 15 Mal. Und dann noch einmal 15 Stück. Und dann aus. Beziehungsweise die nächste Übung. Besonders perfid sind jene Aktionen, die kinderleicht aussehen, aber nach – sagen wir – der 13. Wiederholung versagen plötzlich alle Kräfte, wie zum Beispiel die Ausfallschritte (inzwischen mit acht Kilo schweren Hanteln). Plötzlich ist die Kraft weg. Einfach so. Aber es steht ja Christoph daneben und sagt den schönen Satz: „Nur weil es brennt, heißt es nicht, dass du nicht mehr kannst.“ Mit Sätzen wie diesen schneiden beinharte Sanierer Zahlenkolonnen in saftlosen Bilanzen zusammen. Angeblich beherrsche ich die Übungen immer besser, sagt Christoph. Ich weiß nicht, ob ich ihm trauen soll. Möglicherweise kommt er dann wieder mit einem neuen Programmen.

*Oliver Lehmann*

Mehr Infos unter:  
[www.quovadisfitness.at](http://www.quovadisfitness.at)