

# Die letzte Woche

**Die Stunde der Wahrheit: Wie hat sich meine Kondition seit September verändert? Der Abschlusstest nach 100 Tagen.**



**Der Kampf um bessere Kondition, Balance, Ausdauer**

**D**er markanteste Unterschied fällt nur mir auf: Wenn ich mir in der Früh die Socken anziehe, muss ich mich nicht mehr anlehnen, sondern kann auf einem Bein stehend jetzt minutenlang balancieren. Das Training des Gleichgewichtssinns hatte zwar nicht die Top-Priorität auf dem Übungsplan, den ich mit Personaltrainer Christoph Kaminski in seinem Fitness-Studio „Quo Vadis“ im Hotel Intercontinental seit September drei Mal die Woche je eine Stunde lang abgearbeitet habe. Aber „was wären die großen Erfolge ohne die kleinen?“ Wie gut ich wirklich bin, merke ich auf der so lange vermaledeiten Balanceplatte: Jetzt schaffe ich es, die Kugel binnen 17 Sekunden durchs Labyrinth zu führen; im September lag meine Bestzeit bei 1 Minute und sechs Sekunden. Waren am Anfang meine Fingerspitzen beim Vorbeugen 32 cm vom Boden entfernt, sind es jetzt nur noch 17 cm. Und schaffte ich eine Spagatbreite von 170 cm, sind es jetzt 176 cm. Die Dehnbarkeit der Brustmuskulatur wird mit einer Stange gemessen, die ich

mit gestreckten Armen über den Kopf und wieder zurückführe. Je geringer der Armabstand, desto dehnbare der Muskel: 130 cm (Sep) zu 105 cm (Dez). Auch an Kraft habe ich gewonnen: Konnte ich 102 kg drücken und 68 kg ziehen, sind es jetzt 189 kg und 112 kg. Die Werte der Bauchmuskeln habe ich mehr als verdoppelt (von 24,5 auf 57,5 kg), und jene der Rückenmuskeln ebenfalls gesteigert (58 zu 76,5 kg). Spektakulär auch die Verbesserung bei den seitlichen Bauchmuskeln. Links waren es 26 kg, jetzt 80 kg; rechts 32 zu 78 kg. Und die Ausdauer? Hat sich das Lauftraining zwei mal in der Woche je eineinhalb Stunden gelohnt? Keine Ahnung. Weil ich mir bei der Heimfahrt vom Skiurlaub im überfüllten und überheizten Zug einen Schnupfen eingefangen habe, kann ich den Belastungstest mit den Laktatproben erst mit rotzfreier Nase machen. Dann wissen wir auch, warum ich „nur“ vier Kilo (auf 95 kg) abgenommen habe.

*Oliver Lehmann*

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