

Schweißüberströmt im Konferenzraum

Sportredakteur Sven Prillwitz im Selbstversuch: Eine Probestunde mit Personal Trainerin Sandra Neumann

Von Sven Prillwitz

LÜDENSCHIED ■ Nach 25 Minuten kommen die ersten Selbstzweifel – an der eigenen Fitness, die ich mir mit Ende 20 gerne selbst attestiere. Schweiß rinnt mir übers Gesicht, die Arme schmerzen und fühlen sich taub an. Erschöpfung macht sich breit. Nur daran liegt es aber nicht, dass meine Arme kräftig zittern. Mindestens, davon bin ich überzeugt, genauso viel Schuld daran hat der Tugo Jumper. Soll er ja auch. Der luftgefüllte Trampolin-Ball überträgt nämlich die Vibrationen meines Körpers, während ich auf dem Trainingsgerät mit angespanntem Körper Liegestütze mache. Und das Gleichgewicht zu halten versuche. Das ist gar nicht so einfach, denn Tugos halbkugelförmige Seite wackelt auf dem Boden hin und her. 2x15 Liegestütze habe ich geschafft. Jetzt, mitten im finalen dritten Durchgang, versagt die Oberarmmuskulatur den Dienst. Keuchende Kapitulation. Wut auf Tugo. Der Sieg des inneren Schweinehundes – vorübergehend.

Hier, im Konferenzraum der Lüdenscheider Nachrichten, trifft die ehemalige Lüdenscheider Spitzsportlerin Sandra Neumann auf einen der Lüdenscheider Gelegenheitsjogger, auf mich. Sie ist Personal Trainerin und bietet für Einzelpersonen oder Kleingruppen von maximal vier Personen ein körperliches und mentales Fitness-training an. 60 Minuten für 90 Euro, auf individuelle Wünsche zugeschnitten. „Ich spreche Termine mit den Kunden ab und trainiere mit ihnen draußen, zu Hause oder im Büro“, erklärt die 32-jährige Blondine, während sie die für die heutige Probestunde mitgebrachten Trainingsutensilien ausspackt: eine blaue Gummimatte, ein Handtuch, meinen neuen Feind Tugo und einen so genannten Gymstick.

Wie ein Hund, aber das Bein hebt

Der kommt jetzt zum Einsatz – und weckt in mir den Drang zu bellen. Nur auf die Unterarme und die Fußspitzen gestützt, den Körper angespannt wenige Zentimeter über dem Boden, umklammere ich mit den Händen die blaue Stange. An deren Enden sind zwei elastische Schlaufen angebracht, die um meine Füße gewickelt sind. Abwechselnd winkle ich die Beine an, bis ich meine



Die Expertin macht vor, wie es geht: Bei Liegestützen (hier auf dem Tugo Jumper) sollten die Ellbogen nie ganz durchgedrückt werden, wenn man das eigene Gewicht wieder hochstemmt – um den gesamten Körper unter Spannung zu halten. ■ Fotos: Hahn

Flanken berühre. Und sehe dabei wie ein auf den Boden gedrückter Hund, der das Bein hebt. Und zittere. Schon wieder. Und dann, als es endlich leichter geht, spüre ich eine Hand auf dem Rücken. Die streichelt mich nicht, sondern drückt mich leicht nach unten. „Nicht den Po heben“, werde ich belehrt.

Denn unbewusst habe ich wieder den Prozess des Selbstbetrugs gestartet und meinen Körper angewinkelt. Der Vorteil: Ich muss weniger Gewicht stemmen. Der Nachteil: Der Körper verliert an Muskelspannung, die Übung bringt nur wenig Erfolg. „Wenn man nicht viel Sport treibt und das richtige Gefühl für den Körper noch nicht hat, ist es schwer, die Übung richtig hinzukriegen“, erklärt Sandra Neumann. Dass ein Personal Trainer genau diese mit geschultem Auge überwacht und gegebenenfalls korrigiert, sei einer der Vorteile des individualisierten Fitnesstrainings.

Jetzt glitzern auch auf Sandra Neumanns Gesicht die ersten Schweißperlen – und verursachen mir ein schlech-

Infos zur Person

Sandra Neumann, geborene Möller, ist eine ehemalige deutsche Spitzen-Sprinterin, die ihre Karriere bei der LG Lüdenscheid begann. Ihre größten sportlichen Erfolge erlangte die mittlerweile 32-jährige mit der Staffel der LG Olympia Dortmund, mit der sie über 4x100 Meter im Freien und über 4x200 Meter in der Halle Deutsche Meisterin wurde – in beiden Disziplinen jeweils zweimal. 2003 erreichte sie mit der deutschen 4x100m-Staffel bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Frankreich das Finale und schließlich Rang fünf. Ihren großen Traum, die Teilnahme an den Olympischen Spielen, konnte sie sich nie erfüllen: Vor den Spielen in Athen im Jahre 2004 zog

sie sich einen Innen- und Außenbandriss im Knie zu, von dem sich das Gelenk nie wieder richtig erholte. Eine dritte Operation im Jahre 2007, bei der die Kniescheibe fixiert werden musste, bedeutete auch das Aus für Olympia in Peking und Neumanns Profikarriere. 2009 begann sie ihre Ausbildung zur Personal Trainerin und besuchte hierfür diverse Trainerschulungen, unter anderem an der Deutschen Sportakademie in Köln. Im vergangenen Jahr machte Neumann sich selbstständig und bietet seitdem Personal Training, Athletik-Training, Urban Fitness und weitere Kurse an. Diese können auf ihrer Homepage eingesehen werden: www.moeller-pt.de. ■ pri

Vorteil. Passive Liegestütze nennt sich diese Übung, bei der der ganze Körper unter Spannung steht und besonders Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur trainiert würden. „Das ist die effektivste Methode“, erklärt mir meine Personal Trainerin auf Leihbasis, „möglichst ganze Muskelketten zu trainieren.“ Die Wiederholungen dieser Übungen würden nach einem gewissen Zeitraum übrigens weniger, vertritt sie mir auch. Dafür würde die Dauer, über die eine Übung gehalten wird, oder gegebenenfalls das Gewicht, mit dem man trainiert, erhöht.

Eine Ex-Athletin zu Füßen – falsch herum

Als solches fungiert Sandra Möller jetzt höchstselbst. Und sorgt dafür, dass auch meine Beinmuskulatur, bis jetzt noch halbwegs stabil, zu brennen und zittern beginnt. Ich habe, auf dem Rücken liegend, meine Füße gegen ihren Bauch gestemmt. Sie lehnt bzw. legt sich dagegen – solange bis meine Knie meine Brust berühren. Drücken heißt es jetzt, wieder drei Einheiten à 15 Mal. Was erst locker vonstatten geht, verlangt mit der Zeit reine Willenskraft. Schweiß strömt – schon wieder. Der innere Schweinehund lässt wieder grüßen, wird aber in die Wüste geschickt. Keuchen, ein wild schlagendes Herz, aber keine Kapitulation, sondern Erfolg und Endorphine.

Es ist ein bunt gemischtes Programm, das die Personal Trainerin für mich zusammengestellt hat. „Normalerweise unterhalte ich mich mit den Kunden über ihre Ziele, schicke sie auf die Waage, messe den Taillenumfang und Blutdruck, informiere mich über den Gesundheitszustand und vorangegangene Operationen“, sagt Sandra Neumann. „Wichtig ist es, Überschätzung und Unterforderung auszuschließen.“ Überschätzt habe ich mich. Unterfordert war ich allerdings nicht, im Gegenteil. Und jetzt, beim lockeren „Ausdehnen“, bin ich nach 60 intensiven Minuten völlig erschöpft, aber zufrieden. „Das war doch ganz gut“, sagt die ehemalige Spitzsportlerin. Und die Selbstzweifel des Gelegenheitsjoggers schrumpfen. Auf ein erträgliches Maß.

tes Gewissen. Denn ich hänge so ziemlich mit meinem ganzen Körpergewicht an der durchtrainierten Ex-Sportlerin, die breitbeinig und gebeugt über mir steht, ihr Gewicht nach hinten verlagert und ein Handtuch hält. An diesem Stück Baumwolle ziehe ich meinen angespannten Körper immer wieder nach

oben, während nur meine Fußspitzen den Boden berühren. Und wieder fühlen sich meine Arme wie Pudding an, melden sich die Selbstzweifel. Ich keuche. Sandra Neumann auch. Aber im Gegensatz zu mir hat sie noch genügend Puste, mich anzufeuern. „Los, einen noch!“ Motivation – ein weiterer



Bei Sandra Neumann wird ein Handtuch zum vielseitigen Trainingsgerät.



Die Beinpresse mit der ehemaligen Sprinterin als Gewicht. Nach einigen Wiederholungen alles andere als eine leichte Übung.