

Zur Stärkung der Muskulatur

Wieso Reporterin Laura Harff beim Online-Fitnessstraining der Sportgemeinschaft Niederauoff an ihre Grenzen stößt

Von Laura Harff

NIEDERAUOFF/MAINZ. Mittwoch, 19.30 Uhr: Ich habe keine Kraft. Und keine Ausdauer. Das ist die Erkenntnis nach 30 Minuten Work-out mit Trainer Martin Guckes von der Sportgemeinschaft Niederauoff (SGNA). Dessen „gesundheitsorientiertes Fitnessstraining“, an dem ich per Videokonferenz teilgenommen habe, hat mich mit meinen Schwächen konfrontiert. Und das, obwohl ich kurz vor Beginn noch voller Zuversicht gewesen bin.

18.55 Uhr: Ich bin motiviert. Nicht nur wegen der so gut wie nie verwendeten Sportmatte, die ich mir im Frühjahr zugelegt habe. Damals, als die sozialen Medien nur noch durchtrainierte Sauerteigbrotbäcker präsentierten, die im ersten Lockdown mithilfe von Sport, gesunder Ernährung und Ausflügen in die Natur zu sich selbst gefunden haben. Ich bin motiviert, weil ich mich wie diese Menschen fühle, die nach der Arbeit noch kurz im Fitnessstudio vorbeischauchen. Bequeme Kleidung, Wasserflasche, und ich bin bereit. Bereit für die Zoom-Konferenz, bereit für 30 Minuten Work-out. Ich öffne den Link zum Meeting, der mir am Vortag per E-Mail übermittelt wurde, logge mich ein und warte darauf, dass der Trainer mir Zutritt gewährt. Zusammen mit fast 30 anderen Personen aller Altersgruppen, darunter auch einige Kinder und Jugendliche, die im Kreis ihrer Familie – alle langjährige Mitglieder im Verein – teilnehmen. Soweit so gut.

19.10 Uhr: Ich schwitze. Mein Körper ist schwer, meine Arme schmerzen. „Den anderen geht es bestimmt gut“, denke ich, während ich mich aus dem Ellenbogenstand in einen Liegestütz und wieder zurück kämpfe. Und ich bin froh, dass meine Kamera aus ist. Statt des klassischen Fitnessstrainings, das ich erwartet habe, mit Dehnungs- und Gymnastikübungen, die



Während des Teil-Lockdowns bietet die Sportgemeinschaft Niederauoff ein wöchentliches Online-Fitnessstraining an. Unsere Reporterin Laura Harff hat es ausprobiert. Foto: Mallmann/AMP

meine durch die Büroarbeit verkürzten Muskeln in Rücken und Nacken stärken sollen, vereint Guckes' Work-out funktionelle Übungen mit Gymnastik, Pilates, Ausdauer und Gehirntaining sowie Kraft- und Beweglichkeitstraining. Zwei bis dreimal Sport und Ausdauer pro Woche seien empfohlen, sein Training decke alles „einmal sehr intensiv ab“, verrät der Trainer mir

im Anschluss. Während insbesondere das funktionelle Training mit seinen komplexen Bewegungsabläufen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, mich schon bald an meine Grenzen bringt, lässt Guckes, der seit der kurzen Begrüßung am Anfang als einziger auf dem Bildschirm zu sehen ist, die Übungen ganz leicht aussehen. Kein Wunder: Schließlich ist der

mittlerweile 40-Jährige seit 20 Jahren in der SGNA aktiv, hat unter anderem Sportwissenschaften studiert und besitzt eine Fitnesstrainerlizenz.

19.18 Uhr: Beim schnellen Aufder-Stelle-Joggen erlebe ich meinen ersten Triumph. „Das ist einfach, das kann ich“, freue ich mich, doch Guckes holt mich schnell in die Realität zurück. Ein paar mal trickst er uns aus

und lässt uns eine Übung häufiger wiederholen als ursprünglich angekündigt. „Noch fünf“, ruft er, nur um nach fünf von vorne zu beginnen. Fast so, als wüsste er, dass ich schon in der ersten Runde aufgegeben habe.

Vorerst keine Rückkehr zu Präsenztrainings

Seine Schwester Susann Guckes, 1. Vorsitzende des Vereins, die nur am Anfang und Ende kurz im Bild ist, kümmere sich während der Trainings im Hintergrund um die Kamera, berichtet er. Auf diese Weise hätten ihn alle immer gut im Blick und könnten sich an seinem Vorbild orientieren. In meinem Fall ändert das nichts. Jeder meiner Bewegungen, so scheint es, mangelt es an Präzision. Andererseits haben die restlichen Teilnehmer mir durch das wöchentliche 75-minütige Training im Dorfgemeinschaftshaus auch schon einiges an Erfahrung voraus. Die halbe Stunde Zoom am Mittwoch ist für viele der 120 SGNA-Mitglieder daher wahrscheinlich vor allem eine Entschädigung für die Enttäuschung, dass Präsenztrainings erneut auf unbegrenzte Zeit ausfielen, und nicht harte Arbeit wie für mich. Zumindest für die Teilnehmerin, die mittlerweile zum Studieren nach Bayern gezogen ist, sei die derzeitige Situation ideal, bemerkt Guckes. Um ganz ehrlich zu sein: für mich auch. Sportliche Betätigung, aber im Komfort der eigenen Wohnung! Mit meinen Puddingarmen hätte ich mich im Präsenztraining sicher ziemlich zum Affen gemacht.

19.29 Uhr: „Schön, dass ihr alle da wart“, verabschiedet sich Guckes und wirft einen prüfenden Blick in die Runde, ob wir auch alle ins Schwitzen geraten sind. Unterdessen nehme ich mir vor, in Zukunft regelmäßiger Sport zu treiben. Aber erst von nächster Woche an. Mit Muskelkater trainiert es sich schlecht.