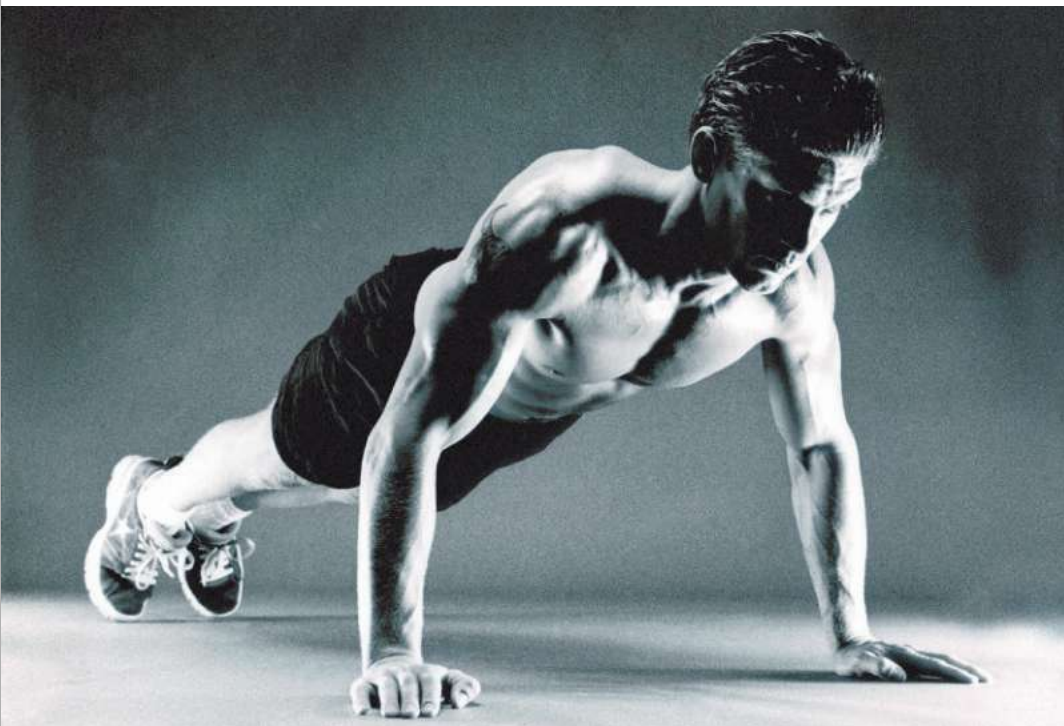


# Zurück zu Vater Jahn

Fighter-Fitness hört sich **modern** an, meint aber **altbekannte** Leibesübungen – der **Liegestütz** lässt grüßen



Sparen Sie sich den Weg in die nächste Mucki-Bude. Für den klassischen Liegestütz reicht auch das Büro. Und das eigene Wohnzimmer für die Schamhafteren.

Foto: Corbis

Ulfert Einfeldt steht auf einem Bein und sinkt in die Hocke, ganz langsam. Das andere streckt er gerade nach vorne.

Am tiefsten Punkt angekommen, atmet er aus und drückt sich wieder nach oben. Der Verkaufsmanager eines Netzwerkunternehmens ist eigentlich ein sportlicher Typ.

Seit zwei Jahren besucht er einmal die Woche diesen Kurs, an zwei anderen Tagen läuft er durch den Wald. Doch nun schwitzt und schwankt er. Ein paar Mal schafft er es, diese einbeinige Kniebeuge zu wiederholen – dann fällt er um. Dasselbe noch einmal auf dem anderen Bein. Beinharder Mannersport.

Fighter-Fitness heißt diese neue Trainingsstrategie. Die Betonung liegt dabei auf Fitness, denn Ziel ist es, Kraft und Ausdauer gleichermaßen zu stärken. Der Zusatz „Fighter“ zeigt außerdem, wo es langgeht: Es ist keine leichte Methode, sich in Form zu bringen. „Man muss schon ernsthaft an sich arbeiten“, sagt Björn Friedrich aus

Obertshausen bei Frankfurt, der dieses Training erfunden hat. Fighter-Fitness besinnt sich auf Bewährtes und Altbekanntes. Dabei bediente sich Friedrich aus dem Repertoire von Ringern, Jiu-Jitsu und Yoga.

Übungen, an denen sich schon Turnvater Jahn mit zusammengebissenen Zähnen erüchtigt hat – damals gab es weder Hanteln noch Maschinen: Es geht um Liegestütze, aufge-

peppt zu unendlich vielen Varianten. Einarmig, seitlich, breitbeinig oder mit geschlossenen Füßen. Ausfallschritte nach vorne oder zurück; Klimmzüge normal, mit angezogenen Beinen, von unten oder von oben ge-griffen. Kniebeugen, Sitzen an der Wand ohne Stuhl. Die Übungen heißen „Dands“, „Blanks“, „Bethaks“ oder „Bootstrapper“.

Ursprünglich entwickelte Friedrich sein Programm für Kampfsportler, die nicht nur kämpfen, sondern auch Kraft und Ausdauer trainieren wollten, ohne ins Studio gehen zu müssen.

„Ich stehe nicht gerne vor der Spiegelwand im Studio“, sagt Einfeldt. „Ich mag Sport, den ich jederzeit überall ausüben kann – auch im Hotelzimmer auf Dienstreisen.“ An dieser Stelle erinnert Friedrich gern an den inneren Schweinehund, der in jedem schlummert: „Man muss dabeibleiben, denn Sportarten, die ohne Kurse oder Geräte auskommen, werden nicht so konsequent gemacht“, schmunzelt er. **Kirsten Niemann**

## Kämpfen gehen

Fighter-Fitness wird bislang nur äußerst selten in **Kursen** angeboten.

Welche es gibt, erfahren Sie unter:

**www.fighter-fitness.com**

Dort sind nicht nur Beschreibungen der Übungen zu finden, sondern es besteht auch die Möglichkeit, eine Videokassette mit Übungen zu bestellen.

## Aktiv



## Abheben und tanzen

Sie haben den Flugschein in der Tasche, aber Ihnen fehlt jetzt leider der fliegende Untersatz? Dann schauen Sie sich die „Silence Twister“ näher an. Das Ultra-Leichtflugzeug orientiert sich in seiner Linienführung an dem legendären englischen Jagdflieger „Spitfire“. Es ist jedoch kleiner, schlanker und in höchst zivilem Mattsilber gehalten sowie mit High Tech bestens aufgerüstet. Laut Hersteller fliegt die neueste Version mit einem Dieselmotor von Smart und erreicht damit 250 km/h. Der Preis für den fliegenden Spaß: 35 000 Euro.

**www.silence-aircraft.de**



## Dem Größten das Schwerste

Er ist der „Größte“ – jedenfalls, wenn es um das Thema Fußball geht. Der brasilianische Ballvirtuose Pelé avancierte zum Jahrhundert-Fußballer. Folglich sollte es niemanden wundern, dass auch seine Memoiren ein gewichtiges Format besitzen. Um genauer zu sein: Sie enthalten 300 000 Worte und nicht weniger als 1 700 Bilder, geschossen von Weltklasse-Künstlern wie Andy Warhol und Jürgen Teller. So ein Buch hat die nötige Schwere: 15 Kilo wiegt der Kunstband und ist ab 2 500 Euro zu haben.

**www.number10shirt.com**

Fotos: PR

## Basiswissen fürs Büro: Ganz auf Nummer sicher gehen



Ihre Stabilität und Reaktionsbereitschaft will Markus Wasmeier mit der folgenden Übung schonen: Stellen Sie sich auf eine wippende Unterlage. Die Füße stehen parallel, und die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt. Bei der Seitwippe verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt nach rechts und links. Während der Frontwippe verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt nach vorne und hinten. Bei der Kreiswippe verlagern Sie Ih-



ren Körperschwerpunkt im und gegen den Uhrzeigersinn. Eine weitere Übung beschäftigt sich mit dem Schneepflug. Wer ihn beherrscht, kommt jede Piste hinunter. So trainieren Sie ihn: Nehmen Sie eine mehr als hüftbreite Beinstellung ein, und verlagern Sie Ihr Gewicht abwechselnd zu den beiden Seiten. Integrieren Sie eine Tiefhoch-tief-Bewegung. Stehen Sie einmal mehr auf dem Ballen (Oberschenkeltraining) und einmal mehr auf den Fersen (Gesäßmuskeltraining).

Weitere Übungen: Pisten-fit mit Markus Wasmeier (BLV-Verlag).

Fotos: BLV-Verlag München