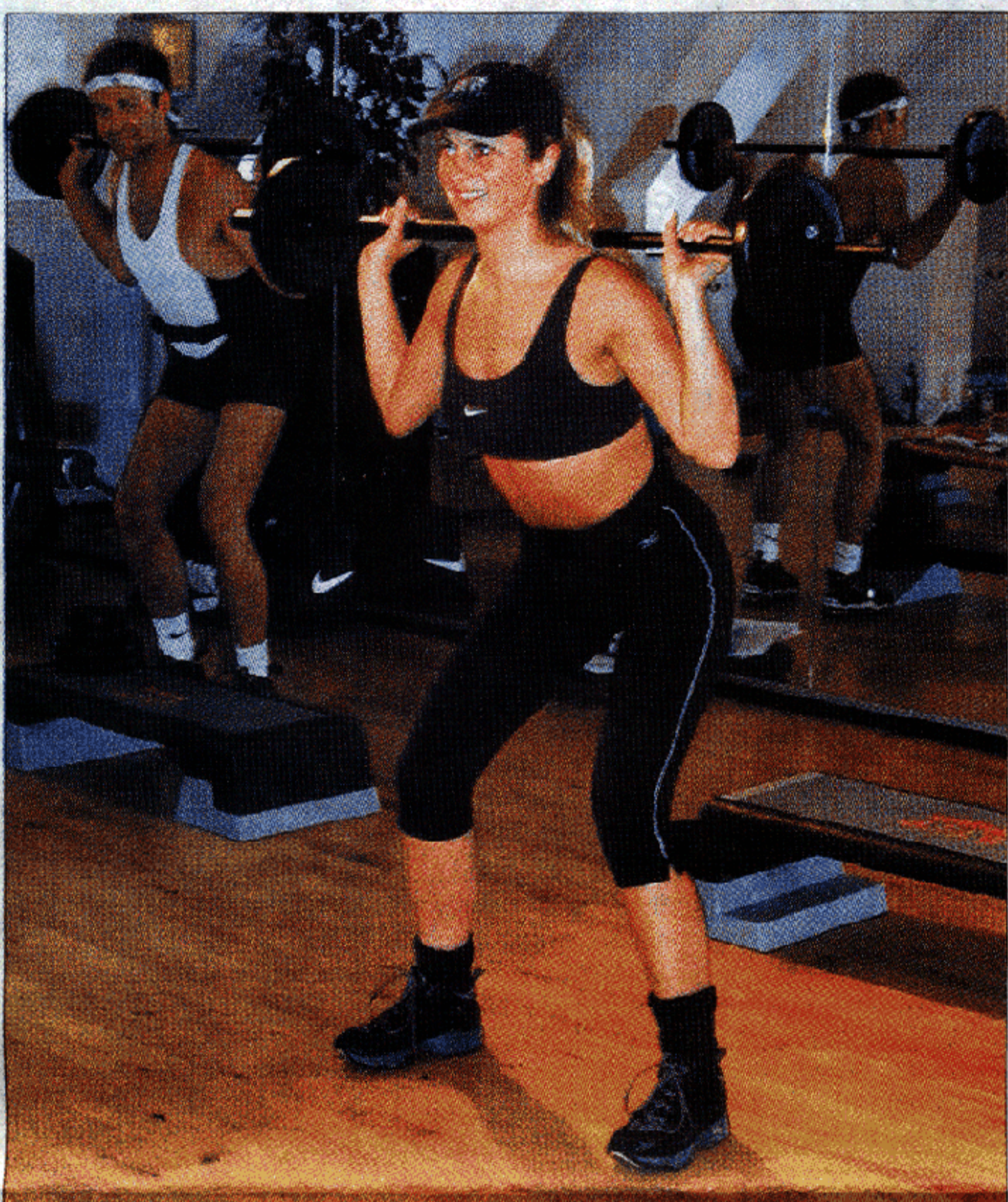


# Body-Pump verbindet die Fitnessgemeinde weltweit

Phillip Mills entwickelte das Muskel-Kraft-Ausdauertraining mit Langhanteln



Von Mirjam Wege

**U**m Bauch, Beine und Gesäß in Form zu bringen, hilft nur eines: Sport. Doch nicht jeder kann sich aus eigener Kraft zum Sporttreiben motivieren, sondern sucht Gleichgesinnte.

Neben den Sportvereinen sind Fitness-Studios in dieser Hinsicht die wichtigsten Anlaufstellen. Während die einen dort lieber an Geräten trainieren, bevorzugen andere das Kursprogramm mit Aerobic, Step-Aerobic oder Wirbelsäulen-Gymnastik. Ein neuer Trend, der beides miteinander verbindet, ist Body Pump.

Es handelt sich hierbei um ein Muskel-Kraft-Ausdauertraining mit Langhanteln. Jede größere Muskelgruppe des Körpers – vom Schultergürtel über den Bauch bis zum Oberschenkel – wird dabei gestärkt und schön geformt. Der Neuseeländer Phillip Mills entwickelte dieses Programm vor zehn Jahren in Zusammenarbeit mit Medizinern. Nach Europa schwappte die Fitnesswelle 1997 über.

„Wir erreichen mit diesen Kursen das gesamte Spektrum an Teilnehmern – von den An-

fängern bis zu den Fortgeschrittenen. Wer bei Aerobic Probleme mit der Choreographie hat und wem das Gerätetraining zu langweilig ist, der dürfte bei Body-Pump genau richtig sein“, sagt die Marburger Fitness-Trainerin Heike Irude. Für die Pump-Stunde benötigen die Teilnehmer einen Step, eine Gymnastikmatte und eine Langhantel, an deren Enden Gewichtsscheiben von einem, zweieinhalb und fünf Kilo befestigt werden. Die einzelnen Übungen sind langsam und kraftvoll auszuführen, wobei die Musik als Motivation dient. Es ist wichtig, sich voll auf die jeweilige Muskelpartie zu konzentrieren, die gerade bearbeitet wird, und genau den Anweisungen des Trainers zu folgen.

Das Pump-Programm beginnt mit dem Aufwärmen der Muskulatur, die auf die intensive Belastung vorbereitet werden muss. Aus der Grundposition heraus – dem hüftbreiten Stand mit angespanntem Bauch und Po und geradem Rücken – werden die wichtigsten Bewegungselemente wie Dead-Lift, Dead-Row, Opright-Row sowie Clean and press miteinander kombiniert. Es folgen gezielte Kräftigungsübungen für Beine,

Sabine Schmitt ist Pump-Trainerin. Das Foto zeigt sie mit Gast-Dozent Claus Vögele.

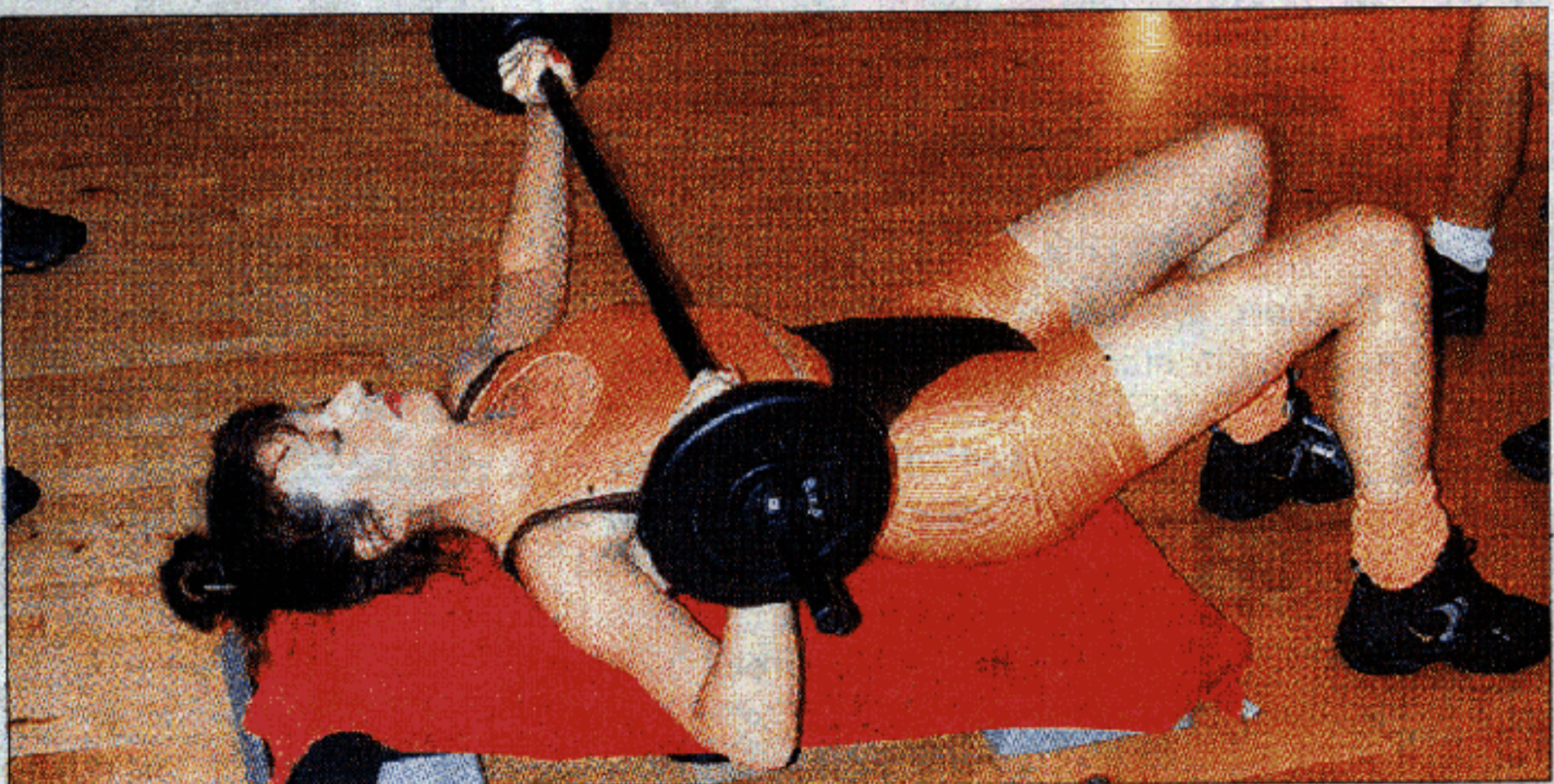
Fotos: Mirjam Wege

Brust, Rücken, Trizeps, Bizeps, Schultern und Bauch. Zwischendurch lockern die Teilnehmer ihren Oberkörper und die Beine.

Nach dem Kraftakt wird die Muskulatur durch Dehnen wieder in ihren „Normalzustand“ gebracht, um ihre Flexibilität zu erhalten.

„Mir gefällt dieses Ganzkörpertraining gut, da ich selbst bestimmen kann, mit wieviel Gewicht ich arbeite, und ich mich dabei langsam steigern kann. Ich habe schon gemerkt, dass es mir für meinen Rücken etwas gebracht hat“, sagt Christina Guhl. Die 27jährige Katrin Fiegler findet Body Pump ebenfalls sehr effektiv, wobei sie vor allem ihre Armmuskeln kräftigen möchte.

Wer das Pump-Training anleiten will, muss eine spezielle Lizenz erwerben. Body Pump verbindet die Fitnessgemeinde weltweit. Egal ob in Marburg oder in New York, überall werden die Pump-Programme von Phillip Mills nach dem gleichen Muster durchgeführt.



Um die Brustmuskulatur zu kräftigen, wird die Langhantel im Liegen noch oben gestemmt.