

SONST WERFEN SIE SICH MIT IHRER FREUNDIN DOCH AUCH IMMER SUPER DIE BÄLLE ZU – WARUM NICHT MAL IM FITNESS-STUDIO? DENN MIT (UND GEGEN!) EINE FREUNDIN ZU TRAINIEREN STEIGERT DIE LEISTUNG, BRINGT EXTRAMOTIVATION UND AUCH NOCH JEDE MENGE SPASS

Fotos: Munetaka Tokuyama
Text: Juliane Hemmerling

LOS GEHT'S, SPORTSFFREUNDE



SCHNELLER SCHLANK

Eine Studie der University of Pittsburgh ergab: Frauen, die mit einer Trainingspartnerin sporteln, verlieren ein Drittel mehr Gewicht im Vergleich zu denjenigen, die im Studio als Einzelkämpferin unterwegs sind.

WERDEN SIE TEIL DES ERFOLGSDUOS

Gemeinsam Hanteln zu stemmen oder Laufkilometer zu teilen führt Sie schneller ans Trainingsziel. Warum? Weil Sie positive Konkurrenz haben – und das verpasst Ihnen einen enormen Kick! Schließlich wollen Sie doch vor Ihrer Trainingspartnerin nicht schwächeln oder gar frühzeitig aufgeben, richtig? „Gemeinsam pusht man sich eher zu Höchstleistungen“, weiß Hartmann. „Denn eine Trainingspartnerin animiert einen dazu, sich an höhere Gewichte ranzutrauen, noch ein paar Wiederholungen dranzuhängen oder die ungeliebte Übung nicht sausen zu lassen.“ Aber welche Ihrer Freundinnen ist nun die Richtige für diesen Job? „Die sportliche Basis und auch Ihre Ziele sollten ähnlich sein“, sagt Hartmann. Denn bei vergleichbarem Leistungsniveau gibt's keine Langeweile für die Stärkere und keinen Frust für die Schwächere. Trotzdem sollten Sie sich durchaus ab und zu der Herausforderung stellen. Denn beim Training mit einer Besseren schöpfen Sie Ihr Leistungspotenzial mehr aus und können auch noch von der Erfahreneren lernen.

DOPPELTER EINSATZ FÜR EIN ZIEL

Aber das Beste an der ganzen Sache ist: Da ist immer jemand, der Ihrem inneren Schweinehund das Leben schwer macht. „Sie müssen sich nicht allein aufraffen und haben einen festen Trainingstermin. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie dadurch regelmäßig trainieren und länger dabei bleiben, ist deutlich höher.“ Auch weil das Training abwechslungsreicher wird: Übungen wie Liegestütze lassen sich super variieren, zum Beispiel mit einem Abklatscher nach jeder Wiederholung. Mehr originelle Duo-Übungen finden Sie auf den folgenden Seiten. Und auch bei den Klassikern zählt sich die Doppelpack-Situation aus: Wenn Sie eine Übung machen, regeneriert Ihre Freundin, feuert Sie an – und umgekehrt.

STYLING: THEA PALAD. HAARE: JENNIFER FÜR TRESEMÉ/BEAUTY WING. MAKE-UP: JANEIRO GONZALES FÜR DIOR/BEAUTY WING. LINKS: TOP: UNDER ARMOUR; BH: NEW BALANCE; INTRINSECS: ROSE; ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY; SCHUHE: MANSAY. RECHTS: TOP: IMPROVID; BH: BODY LANGUAGE; SHORTS: ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY; SCHUHE: ADIDAS; ARMBAND: MICHAEL SAIGER

PAARWEISE POWERN

SO GEHT'S: ÜBUNG 1 DIENT ZUM AUFWÄRMEN. DANACH ZIEHEN SIE DIE ÜBUNGEN 2 BIS 7 NACHEINANDER DURCH



1 MEDIZINBALL-WURF

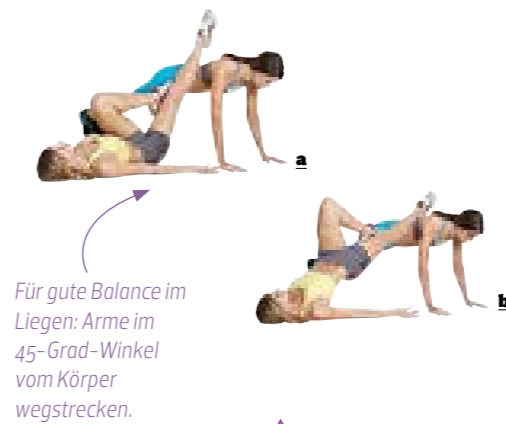
- a** Aufrechter Stand, beide stehen mit Blick zueinander. Partner 1 hält den Medizinball mit gestreckten Armen über Kopf, Partner 2 beugt die Knie leicht und baut Körperspannung auf.
- b** Partner 1 wirft den Ball explosiv und kraftvoll zum Boden, sodass Partner 2 den Ball nach einem Aufprall fangen kann. Dabei gehen beide in die Knie und lassen die Arme lang gestreckt.
- c** Partner 2 fängt den Ball und wirft genauso zurück. Eine Minute so schnell wie möglich, aber kraftvoll hin- und herwerfen. Dann eine Minute Pause und noch einen Durchgang.



EFFEKTIVES TEAMWORK

Im Doppelpack ist man auch doppelt so motiviert! Forscher der Michigan State University haben Mädels aufs Rad gesetzt und gebeten, so lange zu strampeln, wie sie können. Eine Gruppe ging solo aufs Bike, die andere mit Trainingspartner. Resultat: Wer nicht allein war, hielt 50 Prozent länger durch.

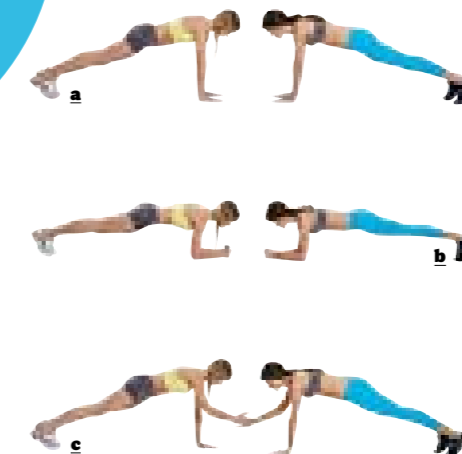
ÜBUNGSFOTOS: BETH BIRSCHOFFE, STYLING: THEA PALAD, HAARE: NATASHA LEIBEL, MAKE-UP: JENNIFER ELMING, BH: ONDREAU, BH: BI BODY, SHIRTS: DANSKIN, SCHUHE: BROODIS, DUNKELHÄRIGE FRAU: BH: DANSKIN, HOSE: ZOBHIA, SCHUHE: NIKE



Für gute Balance im Liegen: Arme im 45-Grad-Winkel vom Körper wegstrecken.

2 BECKENHEBEN-STÜTZ-KOMBI

- a** Partner 1 geht in Liegestützposition: Körperspannung aufbauen und den Körper stabil in einer geraden Linie halten. Partner 2 kommt in Rückenlage nah heran, legt die Wade des rechten Beins auf den Rücken ab und winkelt das linke Knie in Richtung Brust an.
 - b** Partner 2 hebt das Becken, bis der Körper ebenfalls eine Gerade bildet. Kurz oben halten, dann absenken (aber nicht ablegen!). Nach allen Wiederholungen das Bein wechseln. Wichtig: Kann Partner 1 die Liegestützposition nicht stabil halten, die Knie absenken und den Rumpf so weiter stabil halten.
- 10 Wiederholungen pro Bein



3 RUDERN UND ZIEHEN

- a** Beide Partner halten ein Flexiband auf Brusthöhe. Partner 1 steht mit dem Rücken zum Trainingspartner und beugt die Arme im rechten Winkel, die andere hat die Arme lang gestreckt. Beide stehen aufrecht und mit hüftbreit geöffneten Beinen. Nun so weit voneinander entfernen, bis die Bänder unter Spannung stehen.
 - b** In einer fließenden Bewegung geht Partner 1 mit links einen Schritt vor, schiebt die Arme nach vorn und rotiert dabei die Hände Richtung Boden, während Partner 2 die Bänder zur Brust rudert. Dann kehren beide die Bewegung um und kommen so zur Ausgangsposition zurück.
- 12 Wiederholungen, dann Wechsel



Schulterblätter bewusst zur Wirbelsäule ziehen, das hält den Rumpf stabil.

4 AUF-UND-AB-STÜTZ

- a** Beide kommen in Liegestützposition (Anfänger einen halben Meter voneinander entfernt, Profis etwa einen Meter). Die Köpfe sind zueinander, der Blick jeweils zum Boden gerichtet.
 - b** Nun gleichzeitig das Körpergewicht auf die Unterarme absenken, sodass beide in die Unterarmstützposition kommen.
 - c** Die Bewegung umkehren, das Körpergewicht wieder nach oben drücken und jeweils mit der rechten Hand abklatschen – das gilt als eine Wiederholung. In der nächsten Runde mit der linken Hand abklatschen und im Wechsel weitermachen.
- 10 Wiederholungen

GEREGELTE VERHÄLTNISSE

Wenn Sie zu zweit trainieren, sollten Sie ein paar Regeln beachten. Sonst wird Ihr Workout zum Kaffeekränzchen oder noch schlimmer – Sie müssen bald wieder allein sporteln

1 ZIELE SETZEN

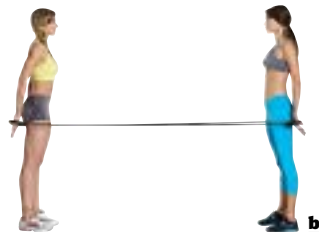
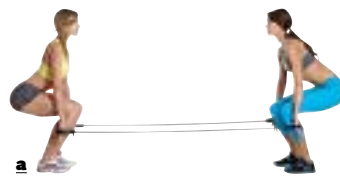
Werden Sie sich im Vorfeld über Intensität, Umfang und Häufigkeit des gemeinsamen Trainings einig. Je besser Sie sich mit Ihrem Sport-Date verstehen, desto ehrlicher besprechen Sie den Rahmen. Mit dem Sprechen machen Sie während des Trainings aber bitte Pause: „Sehen Sie die Freundin nur als Trainingspartnerin und verschieben den netten Plausch auf danach“, rät Hartmann. „Bei langen Pausen, mangelnder Konzentration oder zu geringer Intensität leidet die gesamte Einheit.“

2 KRITIK ZULASSEN

Nobody is perfect: Sehen Sie Ihre Trainingspartnerin als Kontrollinstanz. Während Sie sich abrackern, checkt sie die saubere Übungsausführung und greift ein, wenn Ihre Performance leidet. Umgekehrt leisten Sie ihr den Dienst natürlich genauso! Aber denken Sie daran: Während des Trainings hat zwischenmenschliche Rücksichtnahme Sende-pause. Verbesserungsvorschläge sind positive Kritik, trotzig Reaktionen oder Besserwisserei fehl am Platz.

3 AUSREDEN AUSFILTERN

Kein Bock? Das passiert, aber: „Machen Sie gemeinsam eine Liste mit Ausreden, die Sie ab sofort nicht mehr gelten lassen“, rät die Expertin. Sind Stress oder das Wetter Grund für die Absage, zwingen Sie sich gegenseitig sanft aus dem Motivationstief. Anders verhalten Sie sich bei ersten körperlichen Beschwerden: Mit Schmerzen, Fieber oder Entzündungen bleibt Ihre Freundin zu Hause – aber Sie schwänzen natürlich trotzdem nicht!



5 KNIEBEUGE MIT ZUG

a Hüftbreit mit Blick zum Partner aufstellen. Beide greifen jeweils mit beiden Händen das Ende eines Flexibands, die Handinnenflächen zeigen nach hinten. Band unter Spannung halten, nun die Hüften nach hinten schieben und mit dem Po tief gehen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Oberkörper aufrecht halten.

b Zurück in den Stand drücken, dabei die Schulterblätter zusammenziehen und die Hände leicht nach hinten schieben. Po und Rumpf unter Spannung halten.

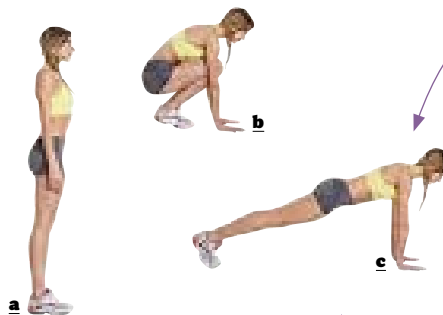
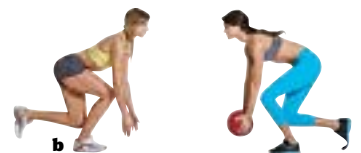
12 Wiederholungen

6 EINBEINIGES BALLROLLEN

a Die Partner stellen sich so weit wie möglich voneinander entfernt auf, der Blick ist zueinander gerichtet. Beide balancieren das Körpergewicht auf einem Bein aus, das andere wird gebeugt hinter dem Körper gehalten. Nun greift Partner 1 mit beiden Händen einen Medizinball, gleichzeitig gehen beide in die tiefe Kniebeugeposition, der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

b Partner 1 rollt den Medizinball zu Partner 2, der den Ball stoppt, kurz hält und dann zurückrollt. Nach allen Wiederholungen wird das Bein gewechselt.

12 Wiederholungen pro Bein



Die perfekte Gerade: Hände unter den Schultern aufstützen, Blick zum Boden richten und die Körperspannung bis in die Zehenspitzen halten.



7 TEAM-BURPEE

a Legen Sie eine Wiederholungszahl zwischen 100 und 200 fest. Ein Partner steht aufrecht mit hüftbreit geöffneten Beinen, der andere pausiert.

b Knie beugen, Po tief und mit beiden Händen zum Boden kommen.

c Nun die Beine nach hinten kicken und in Liegestützposition landen. Die Bewegung umkehren und schnell wieder in den Stand kommen. Alles von vorn und so viele Wiederholungen wie möglich machen, dann ist der andere Partner dran. In diesem Wechsel weitermachen, bis alle Wiederholungen absolviert sind.