

DIE LAUF- &
FITNESSKOLUMNE

URBAN JUNGLE
BOOTCAMP MÜNSTER

RAUS AUS DEM BÜRO,
REIN IN DIE *Natur!*

[DAS „URBAN JUNGLE BOOTCAMP“ ALS ALTERNATIVE ZUM „LANGWEILIGEN“ LAUFEN

Wem Laufen alleine zu langweilig ist, könnte vielleicht an einem sogenannten Bootcamp, eine Trainingskombination aus Laufen und Übungen mit dem körpereigenen Gewicht, Gefallen finden! Seit über einem Jahr biete ich ganzjährig als Trainer das „Urban Jungle Bootcamp“ auf verschiedenen Routen in Münster, gelegentlich auch in Frankfurt/Main und in Hamburg, an. Das Training teilt sich auf in Laufintervallen von ca. 1 km Länge und Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen, die dann an geeigneten Orten durchgeführt werden. Diese Trainingsform wird im Personal Training, als Kursangebot und im Firmentraining nachgefragt.

Vorteile dieses Trainings sind eindeutig die Bewegung an der frischen Luft. Man benötigt dafür kein teures Equipment und Geräte, mit denen zunächst meist erst eine „Technik“ erlernt werden muss. Zusätzlich bewegt man sich nicht auf der Stelle oder im Zirkel, sondern durch die Landschaft bzw. den „Urban Jungle“.

Hier werden u.a. Treppenstufen, Brückengeländer, Parkbänke, Bäume, Baumstämme und Häuserwände genutzt, um sich mit dem körpereigenen Gewicht fit zu trainieren. Zusätzlich kann ich den Körper durch das funktionale Training präventiv für die Bewegungen und Belastungen im Alltag vorbereiten. Die Liegestütze (Push-Ups) können z.B. an Parkbänken oder Geländern trainiert werden und sind dann auch gut und in vielfältigen Variationen einsetzbar. Meine favorisierten Trainingsinhalte sind Plank (Unterarmstütz), Squats (Kniebeugen), Push-Ups (Liegestützen) und Jumping Jacks (Hampelmänner).

FÜR WEN IST EIN BOOTCAMP GEEIGNET?

Ob alt oder jung, Sportfreak oder Couchpotato, bis auf wenige Ausnahmen, kann sich jeder mit einem Bootcamp fit halten oder fit machen. K.O.-Kriterien sind z.B. Bluthochdruck oder nicht ausgeheilte Verletzungen. Da nicht in Anfängern oder Fortgeschritten unterschieden wird, gibt es auch keine verschiedenen Trainingslevel. Man kann in jedem Fitnesszustand einsteigen. Die



TORSTEN VOIGT

SPORTWISSENSCHAFTLER & LAUFTRAINER

Seit 1990 lebe und trainiere ich in der lebenswertesten Stadt der Welt. Durch mein Studium der Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Trainingslehre und Ausdauersport in Münster, meinem eigenen Sporttreiben in den Bereichen Triathlon und Marathon, sowie mehrjähriger Tätigkeit in der Sportartikelbranche (Laufsport/ Triathlon), als Lauf- und Schwimmtrainer und als Reiseleiter und Trainer für Marathonläufer in London, New York und Honolulu, kann ich auf ein breites Spektrum zurückgreifen.

Neben kürzeren Wettkämpfen im Triathlon und Laufsport konnte ich seit 1989 bereits bei zwei IRON-MAN- Distanzen und bei 41 Marathonläufen finishen.

info@effectiverunning.de
www.effectiverunning.de

effectiverunning

„
Runter vom Sofa,
sein in die
Laufschuhe!“

Intensität des Trainings bestimmt jeder für sich. Dennoch ist das Training immer wieder aufs Neue herausfordernd, weil die Übungen nach und nach differenziert und abgewandelt werden können. Vorteil für Trainingseinsteiger: durch die Laufpausen während der Übungen kann man wieder zu Kräften kommen.

DIESE KOMBINATION AUS KRAFT- & AUSDAUERTRAINING IST IDEAL FÜR DIE FETTVERBRENNUNG UND MACHT JEDEN FIT FÜR DEN ALLTAG.

Durch das Intervalltraining in Abwechslung mit den Übungen wird der Stoffwechsel sehr schnell angeregt und auch lange nach dem einstündigen Training werden noch Kalorien verbrannt. Dieses Phänomen wird auch Nachbrenneffekt genannt. Insgesamt ist es möglich, ca. 1.000 kcal pro Training zu verbrauchen. Dies entspricht bei Trainierten ungefähr dem Verbrauch eines ambitionierten 10km- Laufes. Durch die Kombination von Laufen und Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen im Training ein höherer Kalorienverbrauch zu beobachten.

FAZIT

Wenn der innere Schweinehund einmal besiegt ist und man sich erst einmal auf dieses Training eingelassen hat, wird man schnell begeistert sein. Das Training ist für jeden Fitnesszustand geeignet. Die Funktionalität und Effektivität des Trainings wird nach einigen Terminen deutlich, Belastungen des Alltags werden leichter weggesteckt und der Körper wird widerstandsfähiger.

Probieren Sie es auch aus: Raus aus der Komfortzone und das Training beginnen! Anfragen und Anmeldungen unter www.effectiverunning.de oder per E-Mail an info@effectiverunning.de.

DIE FIRMA [PMA:] TRAINIERT MIT MIR SEIT FEBRUAR 2017 NACH DEM KONZEPT DES URBAN JUNGLE BOOTCAMPS. WAS SIE IN DEM NACHFOLGENDEN ERFAHRUNGSBERICHT NACHLESEN KÖNNEN!

EY, EY, SIR –
HARTES TRAINING,
SANFTER TON

MITTWOCHS 12:30 UHR

stehen bei Wind und Wetter zwischen sechs und zehn [pma:]-Mitarbeiter bereit, um ihre Mittagspause aktiv zu gestalten. Seit Februar 2016 wird die [pma:]-Laufgruppe von Torsten Voigt trainiert und begleitet. Er hat uns im letzten Jahr u.a. für den Staffelmara­thon fit gemacht.

Nach einem Jahr regelmäßigem Training fanden wir das Joggen nicht öde, aber wir hatten auch nichts dagegen, ein wenig Abwechslung in unser Training zu bringen. Und einige von uns freuen sich, dass sie ihren inneren Schweinehund zumindest für eine Stunde in der Woche besiegen. Da wir wussten, dass Torsten ein „Urban Jungle Bootcamp“ anbietet, war es nur eine Frage der Zeit, unsere Trainingseinheiten zu variieren.

BOOTCAMP – WAS IST DAS?

Wie bei fast allen Fitness­strends musste ein Name her, der nach Anstrengung klingt. Ursprünglich bezeichnet Bootcamp zwei Dinge: 1. ein Trainingscamp der Rekruten der US Army und 2. ein Umerziehungslager für auffällig gewordene Jugendliche. Dabei geht es um Gehorsam und Drill bis zur totalen körperlichen und psychischen Erschöpfung. Zum Glück fallen wir in keine dieser beiden Gruppen. Dennoch macht diese Trainingsform ihrem Namen alle Ehre – das Training bei jedem Wetter im Freien sowie Übungen aus dem Bereich der Functional Fitness sind sehr anstrengend.

WIE LÄUFT DAS TRAINING AB?

Unser Training beginnt mit einem lockeren Einlaufen von 5-7 Minuten. Ein paar Lockerungsübungen aktivieren alle Muskelgruppen und die ersten von uns kommen schon mal leicht ins Schwitzen. Im Laufe der Trainingsstunde wechseln wir zwischen den Laufeinheiten und den Kraftübungen. Jede Übung dauert eine Minute. Gearbeitet wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht. Pausen hat unser Trainer nicht zwingend vorgesehen. Dafür macht er Ansagen, was zu tun ist und achtet auch bei jedem einzelnen von uns auf die richtige Ausführung. Im Gegensatz zum militärischen Bootcamp ist seine Ansprache überaus freundlich und motivierend. Wir wollen ja trotz aller Anstrengung Spaß haben. Richtig lustig wird es aber auch durch die Gruppendynamik. In Sachen Alter, Geschlecht und Fitnessstand ist unsere Laufgruppe bunt gemischt. Da gibt es dann den einen oder anderen aufmunternden Blick oder kollektives Gestöhne. Oder wir stacheln uns gegenseitig an. Wenn jemand „Ich kann nicht mehr!“ krächzt, erwidert ein anderer trocken „Doch!“. Das setzt noch mal Kräfte frei. Auch die Hemmschwelle zum Aufgeben ist größer, wenn die anderen noch alles geben. Und wenn das jeder von uns denkt, zieht man das Training halt durch.]

P.S. Sport macht
fröhlich! Wir kennen
das, wenn das zu-
friedene Gefühl nach
einer Trainingseinheit
einsetzt...

