

# Stil



**Genuss**  
 Der beste Kaffee der Welt  
 kommt aus Äthiopien  
 Seite 81



Unser Autor Philipp Tingler weiß: Lautes Atmen beim Training stört die Damen



Ebenso vermeidet es der korrekte Sportler, zu viel nackte Haut zu zeigen



Und niemals besetzt er mit miesen Tricks Geräte, die er erst später nutzen will

STEFAN SULZER ©

## Bitte schnaufen Sie nicht so laut!

Wie glänzt man im Fitnessstudio? Mit Schweiß und Würde, findet *Philipp Tingler*. Über perfekte Umgangsformen hat er jetzt ein Buch geschrieben

Wiele Menschen rennen ins Fitnesscenter, um dem allgemeinen Jugendwahn zu huldigen. Zum Beispiel ich. „Fitnesscenter“ ist eigentlich auch eher so ein 80er-Jahre-Ausdruck, heute heißt das meistens „Wellness Day Spa Club“ oder auch nur noch „Club“, wie in „The Harbour Club“ oder „The Bath &

wundert fragen hört: „Nanu. War Ivana schon wieder an den Hanteln?“ Irritierend ist auch übertrieben kompetitives Verhalten an den Gewichten oder auf den Treppenstufensimulatoren. Lautes Grunzen, Zischen und orgastisches Keuchen sind ebenso tabu wie Flüche und Kraftausdrücke. Außerdem sollte, nicht zuletzt im Interesse der eigenen Sicherheit, das exzessive

konsumiert als Kathrin Krabbe und Judy Garland zusammen – heißt das keinesfalls, dass Sie jemanden fragen dürfen, was für Steroide er (oder sie) nimmt. Ansonsten orientiert sich der Small Talk beim Training einfach an den üblichen Regeln – mit ein paar Gym-spezifischen Erweiterungen: Wehwehchen, besonders Sportverletzungen (nicht: Impotenz oder

Sie die Regeln kennen, können Sie sie brechen. Zum Glück. Denn wie bitte soll man den kategorischen Schönheitsidealen unserer unbarmherzigen Wohlfühlgesellschaft je entsprechen können, wenn man beim Krafttraining alle Kraft darauf verwendet, Schnaufgeräusche zu unterdrücken, weil

nämlich Muskelaufbautentren gleichzeitig ein Heim für scheue kleine Feen und Elfen sein sollen? Das bringt uns zurück zum oben erwähnten Sportlehrer und zu einer unsterblichen Weisheit Plutarchs: „Ubi athletus, ibi asinus.“ Zu Deutsch: Wo der Sportler weilt, ist stets auch ein Trottel zu finden.

Und nun entschuldigen Sie mich bitte. Ich gehe in den Kraftraum, Leute anstarren. Das macht keinen Lärm.

Dieser Text stammt aus dem neuen Buch „Stil zeigen“ von Philipp Tingler (Kein & Aber, 208 Seiten, 14,90 Euro)



Die wichtigsten Tipps aus „Stil zeigen“ sind auch als Hörbuch im Handel: „Das ABC des guten Benehmens“, 16,90 Euro

Racquets Club“. Ganz früher sprach man vom „Kraftraum“. Ganz früher, bevor ich einen Personal Trainer hatte, habe ich mal in dem sehr spartanisch ausgestatteten Kraftraum an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich trainiert, bis mich da eines Tages ein sehniger und sonnengegerbter Sportlehrer, aus welchem Typ sich dort das Aufsichtspersonal rekrutiert, aufforderte, doch bitte bei meinen Übungen nicht so laut zu atmen. Das wirke auf die Damen unter den Gästen abschreckend. Offenbar hatte ich bei meinen Crunches heftiger geschauft als Monica Seles. „Aber“, so lautete mein Einwand, „ich muss atmen. Andernfalls sterbe ich. Und richtige Damen gehen eh nicht ins Gym.“

### Trainingsmanieren

Die kleine Anekdote bringt uns direkt zum Thema: Was ist im Gym erlaubt – und was verboten? Eigentlich befassen sich ja diese Tempel der Körperkultur, die heute eine Massenreligion repräsentieren, mit eher grundlegenden physischen Aspekten der menschlichen Existenz, aber gerade deshalb ist Etikette hier besonders wichtig.

Die Grundregel der Trainingsmanieren ist dabei sofort einleuchtend: Das Gym ist, ob die Hanteln nun aus Gold sind oder nicht, eine Institution, in der viele Dinge gemeinsam genutzt werden (wie auf dem Campingplatz oder im Luftschutzbunker), daher ist Rücksichtnahme das oberste Gebot.

Das heißt: Es ist unmanierlich, endlos die Brustpressmaschine zu besetzen, obschon man gar nicht presst, sondern sich mit seinem Trainer über den Unterschied zwischen aeroben und anaeroben Trainingseinheiten oder über das neue Swarovski-Telefon von Nicole Richie unterhält. Noch unmanierlicher ist es, das Laufband am Fenster mit einem Handtuch zu reservieren, während man noch mit dem Konsum von Protein-Shakes an der Bar beschäftigt ist.

Man sollte bewegliche Gewichte nach Beendigung der Übungen wieder abnehmen und zurücklegen, auch wenn es sich nur um Fliegen-gewichte handelt, weil nach Ihnen vielleicht der unglaubliche Hulk trainieren will, den man dann ver-

Posieren vor dem Gym regelmäßig vorhandenen Spiegelwänden vermieden werden. Ich selbst beispielsweise bin mal von einem Laufband gefallen, weil ich den graziösen Fluss meiner Bewegung während des Laufens zu sehr im Spiegel bewundert habe.

### Typen im Gym

Apropos Ivana: Sie werden in jedem Gym grundsätzlich immer Vertreter der folgenden Typen finden: den ehrgeizigen Anfänger, der auf einem Clipboard seine Übungen abhakt; Hegdefonds-Manager und asthenischer Web-Designer in der Mittagspause; Damen jeder Altersklasse, die unbedingt abnehmen wollen; blonde 25-jährige Russinnen mit Personal Trainer (besonders in Zürich); normale Jungs; brasilianische Strandkraftprotze; seriöse Bodybuilder, sofern das kein Widerspruch in sich ist; und hormongespritzte, homosexuelle Partyqueens mit wenig eigenem Testosteron. Die relativen Anteile dieser Typen schwanken dabei je nach Preis, Image, Betreuungsangebot und Lage des Fitnessclubs.

Jedenfalls lässt sich so viel sagen: Wenn Ihr Gym in einem ehemaligen Industriegebiet liegt, das jetzt ein schickes Wohnquartier ist, zwischen Inneneinrichtungsläden, Lofts, Bars und „Herbies Leder-mützenparadies“, und Sie selbst ein eher scheuer, heterosexueller Mann sind, melden Sie sich woanders an.

### Gym-Psychologie

Dabei gilt natürlich, und zwar unabhängig von Ihrer sexuellen Präferenz: Sex ist tabu. Gerade weil Krafträume im Grunde voller sexueller Energie stecken, mit all dem Stöhnen, Pressen, Drücken, Kolben, Bolzen, Stahl, geschwollenen Adern, verrenkten Beinen ... wo war ich? Richtig ist: Sex ist tabu. Hingegen ist es heutzutage nicht mehr verdächtig, dass sich Männer im Kraftraum Komplimente über ihre Körperform machen und ihr Gewicht vergleichen (und überhaupt ins Training gehen). Dem zum Trotz – und obwohl der Missbrauch von kraft- und muskelmassesteigernden Substanzen heutzutage allorts im Schwange ist und manch Unternehmensberater oder Artdirector mehr Pharmazeutika

Hodenschrumpfung), sind jederzeit ein zulässiges Thema. Körpergewicht ist nur unter Männern zulässig, für Frauen nach wie vor tabu. Generell sollten Sie beim Umgang mit Bodybuildern darauf achten, dass die meisten zwar irre nett sind, aber unter einer ähnlichen Wahrnehmungsverzerrung wie Anorektiker leiden, einer sogenannten Body Image Distortion (BID), bloß quasi umgekehrt: Sie finden sich immer zu schwächlich.

Und, apropos Anorektiker: Während essen früher beim Training als unanständig galt, wird dies heutzutage wesentlich lockerer gehandhabt: Praktisch jedes Gym ist mit einem Nahrungsergänzungspräparateshop ausgestattet. Supplemente sind eine Wissenschaft für sich, aber ein Eiweißshake nach dem Training kann nicht schaden.

### Dresscode im Gym

Die wichtigste Garderobenvorschrift beim Trainieren lautet: Zeigen Sie, auch wenn Sie wahnsinnig stolz auf Ihre neuen, voluminösen Oberarme sind, nicht zu viel Haut. Das ist narzisstisch und ordinär. Oben ohne für Männer ist allerhöchstens noch am Muscle Beach in Venice akzeptabel. Und mit diesen klassischen bauchfreien Bodybuilding-Oberteilen aus den 80er-Jahren sieht selbst der beste Torso aus wie Jennifer Beals nach einer Anabolikakur. Für Ober- wie Unterteile gilt übrigens: Hauteng ist so wenig empfehlenswert wie nackt.

Und, da wir von Jennifer Beals sprechen: Grundsätzlich sollten Sie im Gym so wenig Juwelen wie möglich tragen. Verzichten sollten Sie, gerade als Anfänger, auch auf übertriebene pseudoprofessionelle Accessoires. Wenn Sie zum ersten Mal in Ihrem Leben einen Klimmzug machen, brauchen Sie keinen Dippinghelt zur Gewichtserhöhung oder Stabilisation (und in der Regel werden Sie lange keinen brauchen).

### Der gute Rat zum Schluss

Zwei Empfehlungen zum Schluss: 1. Für Herren: Vergessen Sie die Beine nicht. Beim Trainieren, meine ich. Oder wollen Sie eine Figur wie Larry the Lobster aus „Sponge Bob“? 2. Für alle: Selbstverständlich gilt für die Umgangsform im Gym wie für jede Etikette: Wenn

