

BOOTCAMP mit Oxana

Quälen und Schinden mit der 2-fachen
Vize-Weltmeisterin



Warum stehen jeden Sonntagmorgen dutzende Frauen freiwillig auf Oxis Matte, und zahlen auch noch Geld dafür, um sich von ihr schinden und quälen zu lassen? Weil es schön macht!

Bootcamp ist momentan der absolute Renner in der Fitness-Szene. Die Frauen strömen in die Hardcore-Drill-Kurse und lassen sich freiwillig an ihre Fitness-Grenzen treiben und darüber hinaus. Wer nicht mitzieht, fliegt raus, oder muss 100 Extra-Liegestützen machen. Das Oxi-Bootcamp ist deswegen so effektiv, weil durch eine Mischung von Kraft – und Ausdauertraining optimale Trainingserfolge erzielt werden. Gewicht wird reduziert und der Körper geformt. Außerdem stehen Motivation und Teamgedanke mit im Vordergrund, was zusätzlichen anspornt. Jedes Mädels, das danach nach Hause geht, weiß: „Ja, ich hab mein Mittagessen verdient und ein bisschen Spaß hat es ja auch noch gemacht“.

Was genau steckt hinter dem neuen Fitnesstrend?

Dabei geht es um ein hochintensives, nach brandneuen trainingswissenschaftlichen Methoden gestaltetes funktionelles Intervalltraining. Funktionales Training wird unter anderem vom Militär und von Leistungssportlern sehr effektiv genutzt. Besondere Aufmerksamkeit fand das funktionale Training in Deutschland bei der Fußball-WM 2006 durch Einführung des Deutschen Fußball Nationaltrainers Jürgen Klinsmann. Dabei gilt es gesamte Bewegungsabläufe, die den Anforderungen des Alltags gerecht werden, zu trainieren. Zum einen spielt das Krafttraining eine wichtige Rolle, das mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten (Medizinbälle, Core

Bags, Kettlebells, Ropes, Springseile usw.) durchgeführt wird. Zum anderen wird das Krafttraining durch vielfache Beanspruchung wie z.B. Reaktion, Koordination, Balance und natürlich die Ausdauer ergänzt.

Für wen ist das „Bootcamp“ geeignet?

Ausschlusskriterien sind noch nicht verheilte Verletzungen, Bluthochdruck oder eine Schwangerschaft. Ansonsten ist es nicht essentiell ob man ein „Sportjunkie“ oder ein blutiger Anfänger ist, um mitzumachen. Es gilt die individuelle Leistungsstärke als Maßstab, wobei ich als Trainerin versuche jeden einzelnen an seine persönlichen Grenzen zu bringen. Der Kalorienverbrauch ist unglaublich hoch, in der Regel höher als bei jeder anderen Sportart. Es wird nicht mit Wiederholungszahlen trainiert, sondern nach unterschiedlicher Belastungsdauer. Das Ganze zu spezieller Musik, sodass man seine Trainingsintensität selbst mitbestimmen kann und seinem Leistungslevel anpassen kann. Sollte eine Übung noch nicht so richtig funktionieren wird eine leichtere Alternativübung gezeigt, damit Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam trainieren können.

Welche Trainingserfolge kann man sich erhoffen?

Im Vordergrund der Trainingserfolge steht eine rasche Gewichtsreduktion durch den permanenten Wechsel von Kraft und Ausdauer ohne größere Pausen. Außerdem erhält man eine enorme Körperformung, verbessertes Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur hält Belastungen über einen größeren Zeitraum aus. Erfolge findet man zudem auch im Alltag wie z.B. beim längeren Treppensteigen oder beim Heben von schweren Lasten. Erfolgsrezept dafür ist die große Gruppendynamik. Das gemeinsame Leiden verbindet. Der innere Schweinehund

hat beim „Bootcamp“ keine Chance. Alle machen das gleiche durch.

Wie läuft eine „Bootcamp“ –Stunde ab?

Zu Beginn erfolgt das „warm up“, der Körper von oben bis unten aufgewärmt. Dabei wird der Grundstein für ein verletzungsfreies Training gelegt. Daraufhin erfolgt gleich der Wechsel ins „high impact training“, wobei verschiedene Übungsvarianten, die auf den „Hampelmann“ oder „Seilspringen“ zurück gehen, angewendet werden. Die zunächst noch freien Übungen führen zu einem sehr hohen Energieverbrauch, da dem ganzen Körper keine größeren Pausen gegönnt werden. Eine dieser freien Übungen, die den hohen Kalorienverbrauch begünstigen sind die sogenannten „Burpees“. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus Kniebeuge, Liegestütze und Hocksprung. Trainiert wird nicht nur Kraft und Ausdauer sondern auch die Koordination. Beansprucht werden Arme, Schultern, Brust und Beine. Während die „Burpees“ ausgeführt werden, verbrennt der Körper durch die hohe Belastung viele Kalorien und hält durch den „Nachbrenneffekt“ nach dem Training noch einige Stunden an. Im Hauptteil werden zahlreiche Hilfsmittel verwendet wie z.B. Stepper, Langhanteln, „Core bags“, Medizinbälle, wobei keine Muskelgruppe zu kurz kommt. Insgesamt kommt es nur zu kurzen Verschnaufpausen, wodurch es zu einem relativ konstant hohen Pulsschlag kommt. Motivation und Durchhaltevermögen müssen natürlich auch durchgehend hoch gehalten werden, um das „Bootcamp“ zu überstehen. Die Teilnehmer schätzen das effiziente gesamte Resultat, welches eine enorme Fettverbrennung, Körperformung und ein optimales Herz-Kreislauftraining bewirkt.

www.meinstudio21.de