

«Man soll ruhig die Wände hochgehen»

Der Flugzeugingenieur und Fitnesscoach Mark Maslow weiss, was es zum Durchhalten braucht. Damit die Perspektive geändert wird, rät er im Gespräch mit Edith Arnold zum Handstand: Eine gute Haltung sei wichtig in der Pandemie.

Mark Maslow, der Pandemie-Marathon dauert an. Wie gehen Sie als selbsternannter «Dranbleiber» vor?

Wenn sich die Rahmenbedingungen ändern, gibt es für mich nur einen Weg: das zu akzeptieren und Lösungen zu finden. Als im November der Teil-Lockdown angekündigt wurde und Fitnesscenter schlossen, suchte ich einen privaten Trainingsort.

Was haben Sie gefunden?

Statt einer Garage entschied ich mich für einen Lagerraum, zehn Quadratmeter, ohne Strom, sieben Fahrradminuten von meiner Wohnung entfernt – genau wie mein Fitnessstudio. Je weiter weg der Sport liegt, desto seltener geht man hin.

Konnten Sie den Platz nicht zu Hause freiräumen?

Meine Wohnung in der Hamburger Innenstadt ist 48 Quadratmeter gross, fürs Training bleiben 3 Quadratmeter. Das reicht für ein effektives Krafttraining mit Kurzhanteln. Ich trainiere am liebsten mit olympischen Langhanteln und fast 200 Kilo Gewicht, da brauche ich mehr Platz und einen tragfähigen Boden.

Einige gehen in der Quarantäne langsam die Wände hoch. Sie empfehlen als Mittel dagegen den Handstand. Warum?

Die Umkehrhaltung des Körpers bringt neue Perspektiven in die vertraute Umgebung, und das auf kleinstem Raum. Man soll also ruhig die Wände hochgehen! Einen Handstand kann jeder lernen. Rücken zur Wand. Hände schulterweit auf den Boden. Mit den Füssen konzentriert hochgehen. Oben angekommen, wieder hinuntergehen. Bei den Durchläufen nähern sich die Hände der Wand an – bis die Vertikale erreicht ist.

Sie schreiben in Ihrem Blog: «Hast du schon mal jemanden mit schlechter Körperhaltung gesehen, der einen Handstand beherrscht?» Haben Sie das noch nie?

In guter Haltung durch die Pandemie zu gehen, scheint mir wichtig. Das kann man also üben. Menschen, die am Schreibtisch arbeiten, auch ich gehöre dazu, haben oft eine gebeugte Haltung. Mit den Händen an der Tastatur, tendieren auch die Schultern nach vorne. Hart man stundenlang in dieser Haltung aus, verkümmern die rückwärtigen Muskeln, vor allem die Trapez-, Rückenstrecker und hinteren Schultermuskeln.

Was kann man noch gegen eine schlechte Haltung tun?

Ich stelle mir vor, ein Faden zöge den Hinterkopf nach oben. Das verändert die Silhouette augenblicklich: Die Schulterblätter entspannen sich, der Brustkorb bekommt Luft, der Bauch wird flacher, die Wirbelsäule entlastet. Das Erstaunliche ist, dass die selbstbewusste Körperhaltung den Geist beeinflusst. Wenn man die Arme seitlich und nach oben öffnet, führt das zu guter Laune.

Dort oben ist schon fast die Klimmzugstange.

Ja, ich empfehle, eine solche am Türrahmen anzubringen. Jedes Mal, wenn ich unter der Stange durchgehe, mache ich einen Klimmzug. Das summiert sich im Lauf des Tages. Ich kann mich an der Stange auch einfach hängen lassen. Überkopfbewegungen macht man ja im Alltag nur beim Glühbirnenwechseln.

Und weiter – wie bleibt man positiv in dieser Zeit?

Als Fitnesstrainer empfehle ich vier Grundsätze. Erstens: mentales Training. Zweitens: ausgewogene Ernährung. Drittens: richtiges Krafttraining. Viertens: Kardiotraining. Die Reihenfolge ist bewusst gewählt. Man sollte zudem positive Ziele visualisieren: Was möchte ich in drei oder sechs Monaten erreicht haben?

Wegen des Virus ist Trainieren in öffentlichen Einrichtungen im Moment nicht



Den Handstand kann jeder lernen, und man braucht dafür nicht viel Platz.

IMAGO

möglich. Wie bekommt man einen athletischeren Körper?

Handstand, Klimmzug, Liegestütze sind ein guter Anfang. Am effektivsten ist jedoch das Hanteltraining. Dazu braucht es nur zwei Kurzhanteln. Yogamatte? Teppich reicht auch. Statt einer Hantelbank geht auch ein Hocker. Fitnesstraining ist keine Raketenwissenschaft. Müsste ich mich auf eine einzige Übung festlegen, wäre es die Kniebeuge. Diese trainiert Beine und Po, also den ganzen Körper. Jeder von uns führt die Bewegung zigfach am Tag durch: hinsetzen, aufstehen. Besser ist es natürlich, die Kniebeuge zielgerichtet zu trainieren: Man nimmt Kurzhanteln dazu, bei denen sich das Gewicht einstellen lässt.

«Müsste ich mich auf eine einzige Übung festlegen, wäre es die Kniebeuge.»

Während wir miteinander reden, ist es 12 Uhr geworden. Was steht heute auf Ihrem Menuplan?

Rund 3500 Kilokalorien. Ich starte am Mittag mit einem Shake mit Heidelbeeren, Schoko-Proteinpulver, Mandelmilch, Zimt. Zum Nachtessen gibt es ein grosses Rumpsteak vom Grill, Spinat und Ofenkartoffeln. Vor dem Zubettgehen erlaube ich mir Quark mit frischer Mango und Süsstoff. Die Nahrung ergänze ich mit Omega-3-Fischöl, Kreatin, Magnesium und Vitamin D.

Was ist mit Bewegung?

Neben dem 30-minütigen Krafttraining im Home-Gym gehe ich 40 Minuten an der Hamburger Aussenalster joggen. Ich habe mit einer Freundin eine Wette laufen: Wir wollen diese Woche drei Mal joggen gehen. Wer streikt, gibt dem anderen beim Getränkeiosk einen aus.

Und wer nicht gerne joggt?

40 Minuten Joggen entsprechen einem Spaziergang von 75 bis 80 Minuten. Spazierengehen und kleine Bewegungen werden unterschätzt. Ich führe Telefonate gerne mit Headset beim Spazierengehen, man kann dabei auch schlendern, sich an einen Baum anlehnen. In den Alltag integrierte Bewegungen können zu einem höheren Kalorienverbrauch pro Woche führen als drei Trainings auf Knopfdruck. Ich versuche pro Tag 10 000 Schritte zu machen. Der Durchschnitt in westlichen Ländern liegt zwischen 1500 und 5000 Schritten.

Im Lockdown nimmt man schnell zu. Man bewegt sich zu wenig, trinkt zu viel Alkohol. Wie lässt sich die Gewichtszunahme verhindern, wenn man auch noch ein Sportmuffel ist?

Ich antworte aus eigener Erfahrung: Früher trank ich jeden Tag ein Glas Rotwein. Als ich merkte, dass ich locker auf zwei Gläser erhöhen könnte, ging bei mir eine rote Lampe an. Wenn ich heute Lust auf Alkohol habe, trinke ich nur in Gesellschaft und mit Wasserpausen dazwischen.



Mark Maslow
Fitnesscoach

gehen, nur noch Rad fahren. Also tat ich das. Bewegung fördert die Heilung.

Was ist das Unsportlichste, was Sie tun? Gemäss Sportarzt die acht bis zwölf Espresso, die ich täglich trinke.

Welche Tricks gibts bei mentalen Hängern?

Verspürt jemand keine Lust, sieht er sich womöglich zu stark bei der Tätigkeit, im Prozess. Besser ist, das Ziel zu sehen: Es regnet zwar, aber ich gehe trotzdem laufen und komme mit einem guten Gefühl zurück. Wenn möglich, sollte man sich das auch jetzt vor Augen halten: Irgendwann ist die Pandemie vorbei.

Posen, wie Sie es tun, kann offenbar auch Spass machen.

Dicke Muskeln sind nicht alles. Eine aufrechte Körperhaltung wirkt oft imposanter. Und die kann man jederzeit einnehmen. Fake it till you make it. Die deutschen Marathon-Zwillinge Anna und Lisa Hahner lachen bei den Wettkämpfen, weil sich das positiv auf ihre Stimmung und ihre Leistung auswirken soll.

Doch ist einem vielleicht nicht immer zum Lachen zumute. Wohin gehen Sie eigentlich mit all Ihrer Energie?

Zuerst einmal hoffe ich, dass sich diese auch positiv auf die Umgebung auswirkt. Die Fitness gibt mir die Freiheit, bestimmte Dinge zu tun. Vor zwei Jahren wollte ich als Flachländer das höchste Bergmassiv auf dem afrikanischen Kontinent besteigen, den Kilimandscharo. Ich trainierte in Höhenkammern mit unterschiedlicher Luftzusammensetzung. Alles konnte ich trotzdem nicht beeinflussen: Zuoberst auf 5895 Metern angekommen, hatte ich so starke Symptome der Höhenkrankheit, dass ich nach 15 Minuten wieder absteigen musste.

Mark Maslow (41) ist Gründer von «Marathonfitness». Der Hamburger betreibt einen Podcast und einen Blog und ist Autor des Buchs «Looking good naked».