

# Zu viel ist auch ungesund

## Im Fitnessstudio trainieren Menschen jeden Alters

Jeder will's wissen und natürlich auch wir, die 7d der Helmholtzschule in Frankfurt. Im Rahmen des „Meine Zeitung“-Recherche-Projekts wollen wir herausbekommen, wie es in einem Fitnessstudio zugeht. Unser Besuch geht schließlich ins „Unio“ mitten in Sachsenhausen.

Wir sind gespannt, wie das werden wird. Fragen haben wir genügend mitgebracht, aber wird man sich in einem Studio überhaupt um uns richtig kümmern können?

Bereits beim Hereinkommen sind alle Zweifel beseitigt. Gleich drei Mitarbeiter des großzügig angelegten Studios nehmen sich viel Zeit für uns. Wer von uns dachte, Ächzen und Gewichtestemmen allein seien der Weg zum Erfolg, erfährt Neues: „Die Mischung verschiedener Trainingselemente ist entscheidend“, erklärt uns der Sportwissenschaftler Ivo. „Denn wer jeden Tag die gleichen Muskelbereiche trainiert, bekommt Schwierigkeiten. Der Körper benötigt beim Muskelaufbau Erholungsphasen.“ Zu viel des Guten ist also ungesund. Zwei, drei Tage Training für die gleiche Muskeleinheit reichen pro Woche aus.

Von einem „knackigen Po und einer guten Figur“ träumen die Mädchen. Um den „Bizeps“ drehen sich die Fragen der Jungs. Typisch. Wir erfahren, dass in das erfolgreiche Studio täglich weit über 300 Besucher kommen. Aber das Gerücht, nur gut aussehende und muskulöse Bodybuilder würden in einem Fitnessstudio trainieren, können wir nicht bestätigen. Menschen jeden Alters, besonders aber Leute mittleren Alters sind hier anzutreffen. Sie absolvieren, wie wir beobachten können, ihre Trainingseinheiten schon frühmorgens mit vollem Einsatz und können dabei auf über 80 Kraft- und Ausdauergeräte im großen, hellen Trainingsraum zurückgreifen.

Unser Trainer Ivo zeigt uns, wie man die Geräte benutzt. So geht es auch den Besuchern. Jeder, der hier trainiert, hat die Möglichkeit, einen Lehrer um Hilfe zu bitten und Rat einzuholen. Wir erfah-

ren, dass morgens eher die Frauen kommen, was auch mit dem Kursangebot zusammenhängt. Abends ist generell mehr los, da ja fast alle Erwachsenen tagsüber arbeiten müssen und erst dann Zeit haben.

Nach dem anstrengenden Training sorgt ein Wellnessbereich für das Wohlergehen der Mitglieder. Dorthin gehen wir aber nicht, stattdessen führt Ivo im Anschluss an die Geräteübungen mit uns den ultimativen „Sit-up-Klassenwettbewerb“ durch. Wer das mit den Bauchmuskeln und „Sixpacks“ noch nicht verstan-

---

Im Studio trainieren dürfen Jugendliche eigentlich erst ab 16 Jahren. Mit Einverständnis eines Arztes und Genehmigung der Eltern geht es aber schon früher.

---

den hatte, weiß jetzt Bescheid. Eine Übung, die wir auch jederzeit zu Hause durchführen können.

Auf unsere Frage, ob auch „Promis“ im „Unio“ trainieren, antwortet die Trainerin Verena mit einem zurückhaltenden Lächeln: „Frauen der Fußballnationalmannschaft.“ Also wir denken, Genaueres fällt dann wohl unter die Schweigepflicht.

Normalerweise darf man ein Studio übrigens erst ab 16 Jahren besuchen. Mit ärztlicher Genehmigung, schriftlichem Einverständnis der Eltern sowie ausreichender körperlicher Entwicklung darf man im „Unio“ aber auch schon früher trainieren. Gut für uns, das zu wissen.

Zum Fitsein gehört natürlich auch die richtige Ernährung. Das wird uns spätestens am Ende unseres Besuches klar. Frau Buhl, die Geschäftsführerin, kümmert sich für uns persönlich darum. Leckeres Gebäck erwartet uns am Ausgang. Wir sagen danke für einen interessanten Besuch im Fitnessstudio.

Klasse 7d der Helmholtzschule