BACK TO THE BOOTS

TEXT ANGELA BORTENSCHLAGER

SCHLAGWORTE, WIE TABATA UND CALISTHENICS, SIND IN ALLER MUNDE, INTERVALL- UND BODYWEIGHT-TRAINING GEHÖREN MITTLERWEILE ZUM WORTSCHATZ EINES JEDEN, DER NICHT ALS FORMLOSE COUCH-POTATO ENDEN WILL. DIE BOOMENDEN CITY BOOT CAMPS VEREINEN DIE FUNKTIONELLEN ANSÄTZE VON BEIDEM UND BRINGEN KONDITION UND KRAFT VON STÄDTERN AUF HOCHTOUREN.

Photo Copyrights: SCBC GmbH, Shutterstock/Undrey

Keine Lust auf stickige Luft im urbanen hightech-Fitnesscenter? Dann ist vielleicht ein City Boot Camp genau das Richtige für Sie: ein effektives und einfaches Ganzkörper-Training an der frischen Luft – gestützt von der Motivation der Gruppe. Trainingsgeräte sind dabei nur das eigene Körpergewicht und alle Hindernisse, die auf der Strecke liegen – wie etwa Bänke, Geländer oder Treppen. Manchmal kommt noch ein Theraband als „Hilfsmittel" zum Einsatz. Viele andere Trainingsprogramme basieren auf eindimensionalen Bewegungen, die einzig darauf abzielen, einen Muskel aufzubauen. Selten werden Hüfte, Rumpf, Becken oder der untere Rücken – die Schlüsselbereiche für fast alle Bewegungen – im Training berücksichtigt. Viele ziehen und schieben jahrelang Gewichte, ihr Körper wird aber nicht beweglicher. Profisportler hingegen wenden Bewegungen an, um einen funktionellen Körper zu entwickeln – einen Körper, der schlanker, stärker und dynamischer ist. Solche Bewegungen gehören auch zum Pensum eines Asphalt-Athleten beim Street-Workout. Diese sind gemäss Carola Schoch, Gründerin und Inhaberin von Swiss City Boot Camp, auch für jedermann geeignet – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener: „Ein erfahrener Boot-Camp-Trainer kann auf die individuelle Kondition der Teilnehmer und somit unterschiedliche Fitnesslevels eingehen".

Darüber hinaus empfiehlt die sympathische Unternehmerin, an zwei bis drei Tagen in der Woche eine Regenerationspause einzulegen und das Training durch eine körperbewusste, ausgewogene Ernährung zu ergänzen. Nicht nur der Körper, auch der Geist wird es mit mehr mentaler Stärke danken.

Die Workout-Empfehlung von Swiss City Boot Camp für ADAM:

- → ***20 Jumping Lunges:*** *Ausfallschritt Wechselsprünge, einmal linkes und dann rechtes Bein vor (20 pro Bein).*
- → ***20 Cross-over Crunches:*** *In Rückenlage sind Arme und Beine gestreckt vom Boden abgehoben, die Arme über Kopf gestreckt; rechtes Bein abheben und mit der linken Hand zu den Zehen greifen und umgekehrt (20 pro Seite).*
- → ***20 Push-ups:*** *Flacher Rücken, Nase zum Boden!*
- → ***20 Mountain Climbers:*** *Im Liegestütz abwechselnd rechts-links vorspringen, Hüfte tief halten (20 pro Seite).*
- → ***20 Burpees:*** *Abwechselnd Kniebeuge, Liegestütz und Strecksprung.*

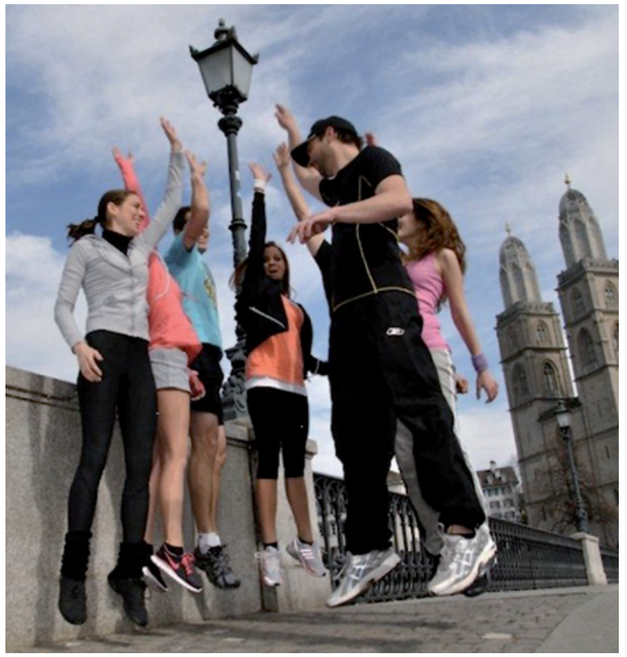
5 Runden so schnell wie möglich!
Bei Bedarf eine Pause von 1 Minute einlegen.

BACK TO THE BOOTS

BUZZWORDS LIKE TABATA AND CALISTHENICS ARE ALL AROUND. ANYONE WHO DOESN'T WANT TO END UP LIKE A SHAPELESS COUCH POTATO KNOWS WHAT INTERVAL AND BODY-WEIGHT TRAINING ARE. THE BOOMING CITY BOOT CAMPS UNITE THE FUNCTIONAL APPROACHES OF BOTH AND REV UP THE CONDITION AND STRENGTH OF CITY DWELLERS.

Not in the mood for stuffy urban high-tech fitness centres? Then a city boot camp might be just the thing for you: effective and simple full-body training in the fresh air – fired on by the motivation of the group. The only training equipment is your own body weight and any obstacles on the way – like benches, railings, or stairs. Sometimes a Thera-Band is used. Many other training programmes only focus on one-dimensional movements with the sole goal of building muscle. Rarely are the hips, torso, pelvis, or lower back – key areas for nearly all movements – included in training. Lots of people push and pull weights for years but their bodies don't become more flexible. Professional athletes use exercises that develop a functional body – a body that is leaner, stronger, more dynamic. The street workout of an asphalt athlete features these kinds of movements as well. According to Carola Schoch, founder and owner of Swiss City Boot Camp, anyone can do it – whether beginner or advanced. "An experienced boot camp trainer can offer various levels based on the individual fitness of the participants." The friendly entrepreneur also recommends taking a break on two to three days a week to recuperate, and supplementing the training with balanced, body-conscious nutrition. Not only the body but the mind will thank you with greater mental strength.

The only training equipment is your own body weight and any obstacles on the way – like benches, railings, or stairs.



Workout recommended by
Swiss City Boot Camp for ADAM:

- ***220 jumping lunges:*** *From a lunge position, swap leg positions in mid-air; left foot front then the right (20 per leg)*
- ***20 cross-over crunches:*** *Lying on your back, lift your arms and legs, your arms over your head; lift your right leg and reach for your toes with your left hand, and vice versa (20 per side)*
- ***20 push-ups:*** *Straight back, nose to the ground!*
- ***20 Mountain Climbers:*** *Start in a push-up position, bend your right knee and bring it up in the direction of your right hand, return to original position and do the previous step with your left leg/left hand (20 per side)*
- ***20 Burpees:*** *Drop into squat position with hands on the ground, kick feet back while keeping arms extended, return feet to the squat position, jump up from squat position*

5 rounds as quickly as possible! *If necessary, add a 1-min. break.*

Photo Copyrights: SCBC GmbH, Shutterstock