



SCHINDEREREI, DIE GLÜCKLICH MACHT

GENUG GEFEIERT? DANN NICHTS WIE AB
INS BOOTCAMP! IMMER MEHR SCHWÖREN AUFS
HÄRTESTE FITNESS-TRAINING ALLER ZEITEN.
WEIL SIE SICH DAMIT SO FIT UND SCHÖN
FÜHLEN WIE NIE ZUVOR.

REDAKTION MONICA CONGIU

SCHMERZVERZERRT sind die Gesichter. Der Schweiß rinnt in Strömen. Die Leute ächzen und stöhnen. Gnadenlos treibt sie der Trainer zu noch mehr Leistung an. Was wie ein Straflager wirkt, heisst Bootcamp: ein Fitnessprogramm für Normalsterbliche, aber dem Trainingsplan von Spitzensportlern und Elitesoldaten abgeschaut. Wir haben es hier mit der Geheimwaffe der Reichen und Schönen zu tun, deren perfekte Körper wir in mehr oder weniger Stoff gewandet bewundern. Sie sind nicht einfach ein Geschenk des Himmels. Stars wie Liv Tyler und Rachel Weisz haben ihre sexy Kurven mit Bootcamp-Training gestrafft. Linda Evangelista und Naomi Campbell damit der Schwerkraft getrotzt. Heidi Klum ist nach drei Schwan-

gerschaften so wieder in Form gekommen, genauso wie in jüngster Vergangenheit der US-Reality-TV-Star Kim Kardashian. Sie schleppte zur Unterstützung gleich ihren Liebsten, den Rapper Kanye West, mit. Während sie das harte Work-out jeden Morgen um halb sieben durchzieht, hat er nach ein-, zweimal schlapp gemacht.

“Schlank sein ist gut und recht. Aber wir wollen stark sein, Kraft haben!”

CIRCA ACHTZEHN KILO soll Kim Kardashian bereits in wenigen Wochen abgespeckt haben, liess ein naher Bekannter gegenüber dem Klatschmagazin «US Weekly» verlauten. Nachvollziehbar, dass

sich die Fernsehdiva für ein solches Resultat in aller Hergottsfrühe eine Stunde lang drillen lässt. Aber sind es nur die überflüssigen Pfunde, die eine wachsende Zahl von Jüngern ins Bootcamp treiben? Das wäre entschieden zu kurz gegriffen. Hinter dem Trend des Hardcoreprogramms, das vornehmlich im Freien stattfindet, steckt mehr, als schlank sein zu wollen. Das reicht uns längst nicht mehr. Wir möchten stark sein. Kraft haben. Ausdauer. Vor Energie sprühen. Kurz, wir wollen den Körper haben, der uns zusteht: die beste Version von uns selbst.

UND ZWAR SOFORT. Das kann Ex-Spitzensportler Urs Bissegger, der seine Bootcamps auch in Hongkong durchzieht, nur bestätigen: «Die Leute haben es satt, sich im Gym alleine abzurackern und kaum auf einen grünen Zweig zu kommen. Sie möchten jemanden haben, der sie antreibt, und dann blitzschnell Resultate sehen.» So war es auch bei Barbara Stamm.



Sie ist Head of Merger & Acquisitions in einem Zürcher Grossunternehmen. Sport war bis vor zwei Monaten definitiv nicht die erste Priorität in ihrem Leben. Mehr als Skifahren im Winter und gelegentlich ein bisschen Schwitzen im Krafraum gab es bei ihr nicht. Aber irgendwann nervte es sie, dass ihr vom vielen Sitzen der Rücken wehtat und sie Mühe hatte, zum Tram zu rennen. «Ich wusste, mein innerer Schweinehund braucht einen fixen Termin.» Im Internet stiess sie aufs Bootcamp: ein neues Lebensgefühl und ein superfitter Körper in fünfzig Tagen. «Das schien mir durchhaltbar!»

„Dann geht es richtig zur Sache. Ohne Verschnaufpause. Ausruhen darf man erst, wenn die Stunde rum ist.“

DIE ERSTE STUNDE sei aber sehr streng gewesen, erinnert sich Barbara Stamm schauernd. Diese begann, wie die Sechzig-Minuten-Work-outs immer beginnen, mit einer intensiven Aufwärmphase. Das heisst: seilspringen, endlose Hampelmänner und auf der Stelle hüpfen mit hochgezogenen Knien. So werden der Kreislauf in Schwung gebracht, die Muskeln gelockert und der Puls in die Höhe gepeitscht. Jetzt ist man endgültig heiss auf das, was nun kommt, die rund dreissigminütige Hochintensitätssession. Jetzt geht es erst richtig zur Sache. Ohne Verschnaufpause. Ausruhen darf man erst, wenn die Stunde rum ist. Die immer wieder neu zusammengestellten Übungseinheiten werden in einer bestimmten Zeit in möglichst hoher Zahl absolviert. Das Ganze hat Wettkampfcharakter. Man kämpft an zwei Fronten: sowohl gegen

die anderen Teilnehmer als auch gegen sich selbst. Es geht drum, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu überschreiten. Und wäre da niemand, der einen bis zur völligen Verausgabung antriebe, man würde das Weite suchen, wieso sich diese Schinderei freiwillig antun? Genau so ein Antreiber ist Urs Bissegger – auch ohne Militärpfeife. «Mein Partner Franco Marturano und ich sind sehr fordernd. Aber für gute Resultate müssen wir niemanden anbrüllen. Unser Ton wird nur ein bisschen schroff, wenn die Leute unpünktlich sind oder rumschwatzen.»

AUCH WER AM LIMIT trainiert, muss keinen Herzinfarkt befürchten. Denn vorab gibts ein Check-up. «Menschen mit Bluthochdruck, Herzproblemen, schweren Bandscheiben- oder Gelenkschäden wählen besser etwas weniger Intensives», bringt es Urs Bissegger auf den Punkt. Wer genügend fit ist fürs Bootcamp, erhält einen Ernährungsfahrplan, damit er optimal funktioniert. Der war für Barbara Stamm die grösste Herausforderung. Frühstück? Für sie ein Fremdwort. «Ausgerechnet ich sollte vor dem Training morgens um halb sechs Brot, Bündnerfleisch und ein Ei runterbringen.»

Die ersten beiden Wochen waren knüppelhart, nur das muntere bunte Grüppchen gefiel ihr gleich. Sie schaffte gerade mal zehn Liegestütze respektive Rumpfbeugen. Heute sind es locker hundert. «Bauch, Beine, der ganze Körper sind straffer, und ich fühle mich richtig wohl in meiner Haut.» Die 43-Jährige ist auf den Geschmack gekommen. Über sich hinauswachsen fühlt sich gut an. Zum Xmas-Bootcamp ist sie wieder angemeldet! 

BOOTCAMPS IN DER SCHWEIZ
In Zürich, Zug, Bern und Winterthur:
kensho-sports.com
Auch in der Westschweiz:
baucamp.ch
Treffpunkt an der Limmat:
bootcamp.sandyhager.ch

TIPPS

ZUR ERNÄHRUNG VON DER PERSONAL TRAINERIN SANDY HAGER

1. Zwei bis drei Stunden vor dem Training unbedingt etwas essen: Müesli mit Haferflocken, Banane, wenig Nüsse oder Kokosraspeln und Honig. Dazu Wasser oder verdünnte Apfelschorle trinken.

2. Ein super Durstlöcher für danach: Ingwerscheiben mit heissem Wasser übergossen, Zitronensaft, Ahornsirup, eine Prise Cayennepfeffer. Gibt Kraft und stärkt die Abwehr!

3. Direkt nach dem Sport eine Kleinigkeit zu sich nehmen, zum Beispiel Studentenfutter. Ein, zwei Stunden später dann eine ausgewogene Mahlzeit. Nie hungern. Gute Snacks: Bündnerfleisch, Guacamole mit Rüeblen und Gurkenstängel. In jeder Handtasche ein Mandelpäckli parat haben.

4. Wie die Oma essen: keine Fertigprodukte, besser Mahlzeiten aus frischen, das heisst nicht raffinierten und nicht konservierten Zutaten. Dazu möglichst oft mit Honig anstatt Zucker süssen.

5. Viel Gemüse und Obst verzehren. Wem das schwerfällt, der legt sich eine Saftpresse zu. Wenn Avocados reinkommen, werden die fettlöslichen Vitamine vom Körper besser absorbiert.



SANDRA HAGER
«Mal Schokolade essen ist okay.»

«DIÄTEN SIND MIST!»

FÜR TRAINER **URS BISEGGER** GIBT ES NUR EINEN WEG ZUR TOPFORM: HART TRAINIEREN, GESUND ESSEN, VIEL TRINKEN, GENUG SCHLAFEN.

HABEN SIE AUCH DICKE FREUNDE?

Logisch. Ich teile meine Zeit und Gedanken nicht nur mit Leuten, weil sie einen guten Körper haben, sondern weil ich gern mit ihnen zusammen bin. Aber die meisten meiner Freunde sind schon sehr fit, schliesslich trainieren sie mit mir zusammen. Und wenn jemand ein paar Pfunde zu viel hat, sage ichs ihm. Sie sind mit mir ja an der Quelle und können auf meine Unterstützung zählen.

KOMMEN SIE AUCH PIZZA ESSEN?

Mit mir kann man alles essen gehen, aber in Massen. Und so sollte es jeder halten. Ich bin kein Freund von seltsamen Ernährungsplänen, die sowieso kein Mensch einhalten kann. Man soll sich bewusst ernähren und basta.

GÖNNEN SIE SICH SÜSSES?

Ab und zu ein Stückchen schwarze Schokolade oder ein Dessert nach dem

Abendessen. Aber ich stehe weniger auf Süsses, auch nicht auf Chips und all diese Snacks. Um Fast-Food-Ketten mache ich seit Langem einen grossen Bogen. Das hat sich bewährt.

WAS IST IN IHREM KÜHLSCHRANK?

Gemüsesaft von Biotta. Den trinke ich seit Jahren und bin nie mehr krank. Frisches Grünzeug, Poulet, Käse, Nature-Joghurt und im Gefrierer Beeren. Salat esse ich täglich, mit einem Stück Fleisch und Quinoa-Pasta oder Reis. Hochwertiges Olivenöl habe ich immer auf Lager. Einfache Speisen sind mir am liebsten. Meine wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück, es macht den Körper fit für den Tag.

IHR TÄGLICHES TRAININGSPENSUM?

Mein Trainingspartner Franco und ich gehen zweimal in der Woche ins Climbing-Gym für Rumpfstabilität und Kraft

und dreimal ins Freie für Trail-Running, wo hochintensives Ausdauertraining angesagt ist. Ich bin aktiv, versuche aber immer, genügend zu schlafen.

SIND SIE ZUFRIEDEN MIT IHREM KÖRPER?

Ziemlich. Früher war ich eher schwächling, egal, wie viel Sport ich trieb. Aber in den letzten Jahren habe ich aufgeholt.

MUSS EINE FRAU BEI IHNEN MODELMASSE HABEN?

Absolut nicht. Sie soll sich in ihrem Körper wohlfühlen und das auch zeigen. Aber klar, eine athletische Figur ist schon reizvoll.



URS BISEGGER
«Erholung ist mir sehr wichtig.»

SO HALTEN SIE DURCH

DAVE BAUCAMP DRILLT AUCH UNSPORTLICHE UND KENNT ALS MENTALCOACH DIE FALLSTRICKE DES VERSTANDES GENAU. MIT DIESEN TRICKS ÜBERLISTET MAN IHN.

DIE BESTE ZEIT

Wer frühmorgens etwas für seine Ausdauer und die Fettverbrennung getan hat, startet frischer in den Tag – mit dem guten Gefühl, schon etwas für seine Gesundheit gemacht zu haben.

HEISSHUNGER-ATTACKEN

Kleben Sie sich zwei (Vor-)Bilder an den Kühlschrank: eines, wie Sie gern aussehen würden. Und eines, wie Sie in hundert Jahren nicht daherkommen möchten.

SIE HABEN NIE ZEIT?

Sie hetzen von Termin zu Termin, aber bei keinem geht es nur um Sie?! Nehmen Sie sich Zeit für die Fitness, denn Ihre Motivation, Freude und Konzentration für alles andere ist danach viel grösser.

AM ENDE?

Wenn Sie vor Schmerzen stöhnen und vor Anstrengung fast umfallen: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, und atmen Sie den Schmerz weg.

NICHT AUS DEM BETT KOMMEN

Lassen Sie sich von jemandem wecken, der kurze Zeit später draussen auf Sie wartet.



DAVE BAUCAMP
«Nicht zu viel denken.»

PERFEKTE HÜLLEN UND HILFEN

DIESE OUTFITS SIND NICHT NUR
FUNKTIONAL UND ROBUST, SONDERN
SEHEN AUCH NOCH GUT AUS.



1



3



2



4



5

1 REEBOK Crossfit-Variante für draussen, Fr. 170.–.
2 REEBOK Tights, Fr. 100.–.
3 FALKE Hybridjacke, Fr. 239.–. 4 ADIDAS BH, Fr. 55.–. 5 ENERGETICS Springseil, Fr. 14.90. 6 NIVEA In-Shower Body Lotion, Fr. 5.90. 7 REXONA Deo Maximum Protection, Fr. 9.90. 8 ADIDAS Supernova Glide 6, Fr. 200.–. 9 KETTLEBELL Kugelhantel, ab ca. Fr. 31.–.



9



6

7



8

8 VON 10
SCHWEIZER FRAUEN
WÜRDEN ES
WEITEREMPFEHLEN!*

Denk an Dich.
GARNIER

*Market Agent – Home Use Test auf 249 Frauen