

Boxen für Anfänger

Ein Drittel der Box-Begeisterten sind inzwischen Frauen. Weil es eine gute Methode ist, um schlanker (und schlauer) zu werden

Fotos Beau Grealy Text Alexandra Pasi

Türen knallen, ins Kissen beißen, Schokolade futtern – bei Job- oder Beziehungsstress oft das Nächstliegende. Dabei ist Sport, wem erzählen wir das, langfristig viel geeigneter, um Aggressionen abzubauen. Noch besser, wenn man sich nicht nur körperlich, sondern auch mental auspowert – beim Boxen zum Beispiel, dem Fitnesstrend der Stunde. „Beim Boxtraining bleibt keine Zeit, über Probleme nachzudenken. Die schnellen und gezielten Schlagkombinationen fordern absolute Konzentration“, erklärt Özgür Günes, Personal Boxtrainer aus München. Fitness-Boxen sei außerdem ein intensives Intervalltraining. Der Mix aus schnell-

len Sandsackschlägen, Ausweich- und Deckungstaktiken, Schattenboxen, Seilspringen und Liegestützen beansprucht den ganzen Körper. Gut 600 Kalorien pro Stunde werden dabei durchschnittlich verbrannt; wer in dieser Zeit joggt, ist maximal die Hälfte los. Schöner Nebeneffekt: Die Rumpf- und Hüftdrehungen, die für kräftige Schläge, PUNCHES und Haken wichtig sind, lockern die Faszien, also das Bindegewebe.

„Sind diese verklebt, führt das zu Verspannungen und Schmerzen. Die Boxeinheiten lockern die Muskulatur, der Körper wird insgesamt wieder beweglicher“, erklärt Physiotherapeut Norbert Sekey, der auch die deutsche Box-Na- ▶



Faustregel: Beim Fitness-Boxen darf nur im Training gekickt werden – im Ring wäre es das Aus.

tionalmannschaft behandelt. Für einen langfristigen Erfolg rät er, zwei- bis dreimal pro Woche jeweils mindestens 30 Minuten zu trainieren. Wer sich daran hält, bemerkt schon innerhalb eines Monats eine Verbesserung von Figur und Kondition.

Was bringt Boxen?

Kräftige Sandsackschläge stärken nicht nur die Muskeln und das Bindegewebe, sondern auch die Persönlichkeit. Boxen schult den Durchhaltewillen, das Selbstbewusstsein und motiviert zu schnelleren Entscheidungen. Wer im Ring zögert, verliert – die Lektion lernen Anfängerinnen ziemlich schnell. Das Leistungspotenzial lässt sich durch Boxen gleich dreifach verbessern: mit Koordinations-, Konditions- und Konzentrationsübungen. Das Training an der *Boxbirne* bzw.

In den Ring? Erst nach zwei Jahren Training

am *Speedball*, diesem Ding, das man mit atemberaubender Geschwindigkeit ein- oder zweihändig attackiert, verbessert die Koordination. Elemente wie Seilspringen, *Burpees*, also gestreckte Sprünge in Kombination mit schnellen Liegestützen, und *Schattenboxen* mit Luftschlägen bringen Kondition. Sekündlich wechselnde Schlagabfolgen an den *Pratzen*, den Schaumstoffpolstern, fördern die Konzentration, die dabei nie nachlassen darf. Und noch ein Aspekt ist klasse: „Für Frauen ist auch das Thema Selbstverteidigung ein Beweggrund, um mit dem Boxen zu beginnen. Durch das Workout fühlen sich viele sicherer“, erklärt Veronika Pfeffer, Trainerin bei Fitness First, die mit Ex-Profiboxerin Regina Halmich ein Boxcamp entwickelte, das es mittlerweile in 46 Fitness-First-

Schnelle
Wurfübungen
helfen Ziele
zu fokussieren.



Einrichtungen deutschlandweit gibt. Die Zeiten, in denen dieser Sport eine Männerdomäne war und nur Profis oder Mitglieder des Rotlichtmilieus im Ring kämpften, ist längst vorbei. Seit etwa sechs Jahren steigt die Frauenquote in Boxclubs und -studios kontinuierlich und liegt inzwischen bei etwa einem Drittel, von der Kindergärtnerin bis zur Vorstandsvorsitzenden sind alle Berufsgruppen vertreten.

Was man braucht

Turnschuhe, kurze Hose und Top sind vollkommen ausreichend. Um sich allerdings nicht die Hände zu verletzen, wickeln Boxer Bandagen um Knöchel, Handrücken und Gelenke. Erst dann ziehen sie die Boxhandschuhe darüber. Am Anfang kommt es auf das Gewicht

der Fäustlinge an, das in Unzen angegeben wird. Für Frauen eignen sich acht bis zehn Unzen (220 bis 280 Gramm) – und die gibt es schon ab 30 Euro. Einen Mund-, Kopf- oder Tiefschutz braucht man nicht. Diese Extrapolsterung kommt erst bei echten Ringkämpfen zum Einsatz, also frühestens nach zwei Jahren.

Kann jeder trainieren?

Es gibt keine Altersbeschränkungen. Im Boxcamp bei Veronika Pfeffer trainieren sogar Anfängerinnen, die über 70 sind. Boxen ist prinzipiell für jeden geeignet, egal wie alt oder agil. Eine gewisse Grundfitness erleichtert allerdings den Einstieg, sonst lassen High-Intensity-Einheiten aus Seilspringen und Schattenboxen Anfänger schnell entmutigt am Boden zurück. „Nur wer unter hohem

Boxen, mal anders

► **Piloxing** kombiniert Pilates-Moves, Boxtechniken und Tanzschritte. Zielt auf die klassischen Problemzonen bei Frauen ab: Bauch, Beine, Po und Oberarme. Trainiert wird barfuß für mehr Kontrolle bei den Moves. Für einen stärkeren Effekt: Granulatgefüllte Handschuhe tragen. Eine der leichtesten Arten, um in den Boxsport einzusteigen.
Studio: *Can Fit, Wiesbadener Straße 9, 70372 Stuttgart*

► **Boxing Yoga** baut zusätzlich Dehnübungen ins reguläre Box-Workout mit ein. Stärkt die gesamte Muskulatur und minimiert durch Stretching die Verletzungsgefahr. Für alle, die gern beweglich bleiben möchten und ihre Körperhaltung verbessern wollen.
Studio: *Chimosa, Linienstraße 127, 10115 Berlin*

► **BarreBox** schwappt gerade aus den USA nach Europa und ist ein Mix aus Ballettübungen an der Stange (trainiert Beine und Po) und Boxen. In Deutschland ist der Trend noch nicht angekommen, in Österreich schon. Schweißtreibendes Rundum-Training für alle, die Abwechslung lieben.
Studio: *Pilates Boutique, Elisabethstraße 6/3/17, 1010 Wien*

► **Kickboxen** gibt es schon seit über 40 Jahren. Der Mix aus Karate und Boxen ist hart, der Effekt genial. In kürzester Zeit wird der ganze Körper trainiert. Die schnellen Kicks sorgen für Gazellenbeine, die Schläge für definierte Oberarme – und die Bauchmuskeln sind die ganze Zeit angespannt!
Studio: *Steko's Sportcenter, Taunusstraße 51, 80807 München*

► **MMA** steht für *Mixed Martial Arts* und kombiniert Techniken aus Kickboxen, Ringen und Thai-Boxen mit anderen Kampfkünsten. Der Effekt für den Körper ist umfassend, allerdings eignet sich MMA nicht für Einsteiger oder Menschen mit Angst vor Körperkontakt.
Studio: *Lifestyle Gym, Gewerbehofstraße 10, 45145 Essen*

Blutdruck oder unter porösen Knochen leidet, sollte sich lieber was anderes suchen“, sagt Physiotherapeut Norbert Sekey. Grundsätzlich empfehlenswert sei ein ärztlicher Check-up vor dem ersten Training. Angst, Platzwunden und Blutergüsse wie Rocky Balboa davonzu-

tragen, muss keiner haben. Beim Fitness-Boxen geht es nur um minimale Kontakte mit dem Gegner. Wirklich hart rangenommen wird nur der Sandsack – und zwar so lange, bis Stress und der letzte Krümel Schokokuchen ausgeknockt sind. ▶



Boxsack-Übungen
stärken die gesamte
Muskulatur –
und den Willen.