

Versehentlich trainiert

Das Wetter muss dran Schuld sein! Wie sonst kommt man auf solch bescheuerte Ideen???

Rückblick: neues Jahr, neues Glück, wieder mal die selben Vorsätze. "Ich muss unbedingt was für meinen Rücken machen, am besten den ganzen Rumpf und dehnen auch noch dazu." Dehnen kommt bei mir während der Saison nur bei ausgedehnten Touren vor. Ist gar nicht gut - weiß jeder – sogar ich - mach ich aber trotzdem nur wenn es irgendwo zwickt.

Und zwicken tut es schon seit nunmehr 3 Wochen – bin der personifizierte Muskelkater. Dienstags Fitnessstudio und Freitags Athletiktraining in der Halle. Kann nur unter Schmerzen lachen und ziehe mich schon seit Tagen beim Aufstehen an der Bettkante hoch. Ich hann jo gar nix off em Labbe!

Das kann nicht so bleiben – geteiltes Leid ist halbes Leid....

In einer Nacht- und Nebelaktion gelingt es mir Yvette Cucculo zu verpflichten. Yvette ist fit wie ein Turnschuh, hat Erfahrungen in Fitnesskursen ohne Ende und ist auch schon länger ein Mitglied der Höllenhunde-Bande. Die meisten wissen aber sicher nicht, wozu sie fähig ist – der Überraschungseffekt soll auf meiner Seite sein!!! Verkaufe das den anderen als Rückenschulung mitsamt sanften Dehn- und leichten Kräftigungsübungen. Yvette sag ich aber, dass sie gerne ins Eingemachte gehen darf – Qualität kommt schließlich von quälen.

Nach 90 Minuten nicht leichten und manchmal auch schweren Übungen bin ich fix und fertig – schaffe es aber mich immerhin um gefühlte 30 cm mehr zu dehnen. Allen anderen geht es auch so – wunderbar – Ziel erreicht.

Heute morgen rede ich mir ein, mich wie neugeboren zu fühlen. Der Leopard lauert aber schon...

Yvette – trotz allen zu erwartenden Schmerzen – vielen Dank für deine Unterstützung und Engagement – klasse, toll, gerne mal wieder!