

# 12 Fitnessstudio Besucher, die es in fast jedem Studio gibt

Wer sein Gym regelmäßig aufsucht, wird wahrscheinlich auch schon auf den ein oder anderen witzigen Stereotypen gestoßen sein. Einige von Ihnen können sehr nervig sein, andere wiederum sind eine willkommene Abwechslung im Fitnessstudio. Vielleicht erkennen Sie ja den ein oder anderen von ihnen oder gar sich selbst wieder. In letzterem Fall sollten Sie sich Gedanken machen, ob Sie Ihr Training vielleicht nicht doch ein wenig optimieren sollten.

## 1. Der Stöhner

Dieser Stereotyp baut eine unglaubliche Geräuschkulisse um sich herum auf. Dabei bewegt er gar nicht mal so viel Gewicht – er glaubt aber wohl, dass er mit Abstand der Stärkste im Studio ist und möchte auch die Aufmerksamkeit der Anwesenden, damit jeder sehen kann, wie hart er trainiert. Manch einer möchte annehmen, dass der Schalldruck seines Urschreis beim Heben des Gewichts allein schon fast ausreicht, um es zu bewegen.

## 2. Der Supplement Freak

Sein Training ist eigentlich gar nicht so hart. Angefangen hat er mit dem Training aber auch erst vor etwa 3 Wochen. In der Umkleidekabine vor dem Training gönnt er sich erst einmal einen Shake mit Glucose, Maltodextrin und Kreatin. Auf dem Weg zum Warmup an den Cardiogeräten wird erst einmal eine Ampulle L-Carnitin Liquid vernichtet. Nach dem Warmup mischt er sich eben noch ein paar Aminosäuren in den Isodrink, damit er beim Training optimal versorgt ist. Er trainiert dann 1,5 Stunden, von denen er sich 45 Minuten über die verschiedenen Wirkungen von seinen Supplementen mit seinen Mittrainierenden und den Trainern unterhält. Danach gibt es noch den Whey-Protein Shake mit einem kleinen Schuss Glucose und anschließend einen Regenerationscocktail mit verschiedensten Vitaminen.

Zum Abendessen gibt es dann entweder Burger oder Pizza.

## 3. Der lesende Fettverbrennungsofen

Am häufigsten finden sich Wesen dieser Gattung auf dem Sitzergometer. Oft sind sie weiblich. Immerhin hat man es da gemütlich und meist auch noch eine Ablage, um irgendwo den Steven King Wälzer abzulegen und ihn während des Trainings von vorn bis hinten durchzulesen. Meist sind diejenigen nicht besonders sportlich, haben aber irgendwann mal gehört, dass man bei moderater Belastung am besten Fett verbrennt. Also bloß nicht ins Schwitzen kommen – wäre sowieso unpraktisch; so ein Schweißtropfen könnte die Buchseiten verkleben.

## 4. Der Säufer

Viele Fitnessstudios bieten ihren Mitgliedern zum Fitnesstraining automatisch eine Getränkeflatrane an. Dieser Typ nutzt das gnadenlos aus. Er verbringt mehr Zeit damit, an seiner Trinkflasche zu saugen und diese wieder aufzufüllen, als mit dem eigentlichen Training, was zur Folge hat, dass er mindestens 3 Mal während das Training auf die Toilette verschwindet.

## **5. Der Freitag Abend Diskopumper**

Freitag Abend um 23 Uhr soll die Party in der Disko losgehen. Wie gut, dass das Fitnessstudio bis 22:30 auf hat. Gerade noch genug Zeit, den Bizeps etwas auf Pump zu bringen, um ihn dann in der Disko präsentieren zu können. So kann es so kurz vor Ladenschluss tatsächlich noch einmal zu Engpässen an der Bizepsmaschine kommen und auch die Kniebeugeständer sind oft besetzt - von jemanden, der dort Langhantel Curls ausführt.

## **6. Der Studiobewohner**

Er ist jeden Tag im Studio. 7 Tage die Woche für mindestens 4 Stunden. Bevor er nicht jedes Gerät im Studio einmal benutzt hat, geht er nicht nach Hause. Viele haben ihn schon mit einem Mitarbeiter oder dem Hausmeister verwechselt. Wirklich verändert hat er sich aber seit einem Jahr nicht.

## **7. Der Spiegelposer**

Den Spiegelposer findet man meistens im Kurzhantelbereich. Nicht, weil man dort äußerst effizient trainieren kann, sondern, weil dort meistens die großen Spiegel hängen. Er hat typischerweise einen Oberarmumfang von 28 bis 30 cm und ist stets bemüht, diesen optimal zur Geltung zu bringen. Dafür übt er während der Satzpausen regelmäßig seine Posen vor dem Spiegel. Seien Sie sich sicher, er erkennt jeden mm an Zuwachs seines Oberarmumfangs sofort. Jedes Training werden mindestens 3-4 Selfies geschossen.

## **8. Der Beobachter**

Den Beobachter könnte man auch als den Besetzer bezeichnen. Er führt einen Satz einer Übung auf einem Gerät durch und macht dann erst einmal mindestens 5 Minuten Pause, bis er mit dem nächsten Satz beginnt. Natürlich bleibt er auf dem Gerät sitzen. Währenddessen beobachtet er andere beim Training und bewertet sie mit skeptischen Blicken. So kann es schon einmal 20 bis 30 Minuten dauern, bis er das Gerät wieder freigibt.

## **9. Der Smartphone Nutzer**

Dieser Stereotyp tippt permanent auf seinem Smartphone herum. Er scheint besonders wichtig zu sein, denn scheinbar kann auf seine Fachkompetenz nicht einmal während seines Trainings verzichtet werden. Selbst, wenn er während einer Übung eine Hand frei hat, kann er nicht auf sein Smartphone verzichten.

## **10. Der Superstar**

Musik ist motivierend und jeder hat einen anderen Geschmack. Das, was im Studio gespielt wird, ist nicht jedermanns Sache. So finden sich viele trainierende mit Stöpseln in den Ohren. Ein wenig unkommunikativ möchte man meinen. So sieht das auch der Stereotyp „Superstar“. Er lässt seine Umgebung an seinem Ohrenschaum teilhaben, indem er lauthals mitsingt.

## **11. Der Sekretär**

Wenn man sein Training ordentlich dokumentiert, kann man eventuelle Schwachstellen erkennen

und herausfinden, welches Training bei einem selbst am besten funktioniert. Das weiß auch der Stereotyp „Sekretär“. Er dokumentiert akribisch genau jede einzelne Wiederholung. Seine Trainingsdokumentation füllt nach einiger Zeit einen ganzen Ordner. Leider verbringt er mehr Zeit damit, sein Training zu dokumentieren, als intensiv zu trainieren.

## **12. Die Modemaus**

Mit der „Modemaus“ haben wir noch einmal einen weiblichen Stereotyp. Genau genommen lässt sich dieser Typ in 2 Typen unterteilen.

Der erste Typ trägt immer die aktuellste Fitnesskleidung. Hauteng, versteht sich. Immerhin soll auch jeder sehen, wie sexy sie ist. Vor dem Studiobesuch wird ordentlich Zeit in ein gutes Makeup investiert. Jetzt bloß nicht zu viel schwitzen, sonst könnte es verlaufen.

Der zweite Typ trägt die selbe Kleidung. Nur leider passt sie dort noch nicht hinein