

THE POWER IS NOW

Mit seinem neuen Kursprogramm deep work will Fitness-Ikone Robert Steinbacher eine bislang einzigartige Bewegungsform kreieren und weltweit verbreiten

Einer wie er kennt keinen Stillstand. Dabei könnte sich Robert Steinbacher auf den Lorbeeren seines erfolgreichen Programms BodyART ausruhen. In den letzten 15 Jahren hat er seine ganze Lebensenergie daran gesetzt, BodyART über die ganze Welt zu verbreiten. Letztlich konnte er damit sogar in den USA Fuß fassen und BodyART zum ersten Programm machen, das aus Europa über den Teich geschwappt ist.

Spätestens mit Beginn des neuen Jahres, als sein bodyART Buch erschien, hat Robert Steinbacher ein neues Kapitel in seiner Fitness-Karriere aufgeschlagen. Ein neues Kapitel – ein neues Programm.

Er nennt es deep work – einen Kurs für jedermann und jederfrau, der Lebensfreude bringt und aus 100 Prozent Training besteht, einem Training, das den Körper verändern, viele Kalorien verbrennen und dabei doch einfach nur Spass bringen soll.

deep work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders, als alle bekannten Programme. deep work ist eine neue Art von Bewegung. Der Trainierende nimmt ab, baut Muskeln auf, strafft und trainiert seine Haltung und das alles gleichzeitig – innen und aussen.

Wie es dazu kam, erzählt Robert Steinbacher im Gespräch mit shape up so: „Ab 2008 hatte ich über einen Zeitraum von drei Jahren in Los Angeles ein Engagement bei einem Unternehmen, das DVD's wie Tae bo, Zumba oder andere Trainingsarten für das Teleshopping kreiert. Dort trainierte ich Testgruppen: dicke Menschen und ganz normale Konsumenten, die nur eines wollten – gut aussehen und abnehmen. Diese Leute haben mir die Augen dafür ge-

öffnet, dass es in der ganzen Fitnessszene höchstens zwei Prozent Trainierende gibt, die wirklich das Talent für komplexe Choreographiekurse haben. Die anderen wollen Freude an der Bewegung, nicht viel denken, einfach den Alltag hinter sich lassen und zu sich selbst finden. Und ich fragte mich, wo ist der Schlüssel, mit dem wir diesen Menschen wieder einen Zugang zu sich selbst verschaffen, ohne dass sie sich groß bemühen oder sich gar verstellen müssen?

Die Company, für die ich drüben gearbeitet habe, hatte mich beauftragt, ein Training wie bodyART zu entwickeln aber mit einem Cardio-Teil, damit die Leute noch mehr Kalorien verbrennen und abnehmen. Eigentlich nahezu unmöglich: ein funktionelles Training zu kreieren ähnlich einem Ganzkörperworkout mit Mindcharakter plus Cardio-Elementen. So absurd wie ein Yogadance oder Pilates mit AusdauerTeil.

Als ehemaliger Behindertentherapeut bin ich kein Fan davon, Dinge, die in sich schon perfekt sind und jahrhundertlang erforscht wurden, nochmal umzuändern. Aber die Grundfragen dieses Auftrags faszinierten mich schon:

Was braucht der Mensch wirklich?
Was fehlt ihm – was berührt ihn?

Wie hilft man ihm, seinen kontrollierten, stupiden Alltag loszulassen: ohne zu denken, ohne schwierige Koordination?

Es geht um Loslassen, Spass haben, um Freude am Training, Freude am Leben!

Die ANTWORT hieß Bewegungstherapie

Auf seiner 18-monatigen bodyART-Tour durch die USA baute Robert Steinbacher in sein



Totale Anspannung für die völlige Entspannung – Robert Steinbacher und seine langjährige Trainingspartnerin Alexa Lê präsentieren deep work Trainingselemente für Star-Fotograf Adrian Portmann Foto: bodyART©2011 AdrianPortmann

bodyART-Konzept ein jeweils zehnminütiges Trainingsteil ein, das auf Bewegungstherapie basierte. Er begann, den kleinen therapeutischen Mittelteil des bodyART Trainings zu isolieren und zu einem neuen Stundenkonzept zu entwickeln.

Zurück in Europa suchte er sich auf seinen eigenen Events Testgruppen unter seinen bodyART-Lehrern und -instructoren, probierte neue Elemente, andere Übergänge, verwarf Teile, änderte Nuancen und befand schließlich: Das ist es, was ich gesucht habe, was den Teilnehmern in den Kursen Erfolg und vor allem den FitnessStudios wieder volle Kursräume bringt.

Er nennt es deep work – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Kein Konzept, das sich an etwas anlehnt, sondern – wie damals bei Gin Millers Step-Training – eine einzigartige, noch nie dagewesene Bewegungsform.

Die sieben Phasen des deep work

Eine deep work-Trainingsstunde von 60 Minuten besteht aus sieben Phasen:

phase 1 – das Ankommen

Diese Phase stimmt den Teilnehmer auf die kommende Stunde ein und lässt ihn durch einfache Atemübungen den Alltag hinter sich lassen.

phase 2 – das Ausdehnen

Die Ausdehnungsphase besteht aus acht Sequenzen, die zwischen Anspannung und Entspannung ständig wiederholt werden, den Teilnehmer aufwärmen und auf das Training vorbereiten.

phase 3 – das Running

Durch das Running wird der Körper auf die kommende Power-Cardio-Intervalleinheit vorbereitet, dazu findet ein Musikwechsel statt mit tiefer House Music. Der Beat ist antreibend und lässt den Geist frei werden, wie ein Song, der dir hilft, loszulassen.

phase 4 – die Schwungphase 1

Ein Intervalltraining aus der Therapiepraxis, das den Teilnehmer an seine Grenzen bringt und wieder das trainiert, was wir im Kursbereich vergessen haben: Intervalltraining.

phase 5 – die Schwungphase 2

Jetzt folgt ein Cardio-Training kombiniert mit funktionellen Trainingseinheiten, die vorchoreographiert sind. Wer will, kann jederzeit Pause machen. In dieser Phase werden Herzkreislauf und Muskeln gleichzeitig trainiert – dies ist einzigartig!

phase 6 – Sprints und Finale

In dieser finalen Phase wird nach einer festen Formel Cardio-Training mit der Stoppuhr absolviert, das den Teilnehmer zum Ende der Stunde noch einmal richtig pushed.

phase 7 – die Ruhephase

Nach kurzem Durchatmen gibt sich der Teilnehmer in eine Art Ruhephase. Er fühlt jede Faser seines Körpers und spürt, dass er an seine Grenzen gekommen ist. Durch die Ausschüttung von Endorphinen fühlt er sich glücklich und zufrieden.

Fünf Elemente und totale Energie

Die Phasen des deep work-Trainings sind aufgebaut nach den fünf Elementen: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser, die wiederum auf unterschiedlichen Energien basieren.

Nach einer deep work-Einheit ist die Energie des Trainierenden restlos erschöpft.

Diese Techniken werden auch in der Meditationstherapie genutzt, bei sogenannten dynamischen Meditationen, die ihre Wurzeln hauptsächlich im fernen Osten haben und die bei den Menschen eingesetzt werden, die vor allem unter Depressionen, Krebserkrankungen oder psychosomatischen Beschwerden leiden.

DIE SCHWUNGSCHASSEN

Die einzelnen Schwungphasen und deren Bewegungen sind sehr einfach aufgebaut und von jedem nachvollziehbar. Es gibt frontale, laterale und neutrale Richtungen, die von Osteopathen in der Sportdiagnostik erprobt wurden, damit kein Teilnehmer einseitig trainiert.

Die Choreographie der Schwungbewegungen wurde so angepasst, dass sie immer zwischen Anspannung und Loslassen stattfinden, dies baut negative Emotionen extrem ab bzw. Energie auf. deep work-Exercises werden in bestimmten Minutentakten wiederholt und danach mit einer gehaltenen Position abgeschlossen. Dies bringt den Trainierenden in ein 100%iges Intervalltraining. >>>>

»»» Dem Teilnehmer bleibt es freigestellt, wie schnell, wie hoch oder wie intensiv er die Bewegungen ausführt. Dies ist das Besondere am Training, denn jeder darf/soll auf seinem Level trainieren. Trotzdem bleibt jeder komplett in die Gruppenmotivation eingebunden. Für die Unterrichtstechnik des Instructors bedeutet das, dass er der Motivator der Trainingsstunde ist und er selbst die Bewegungen nicht mitmacht.

DAS FUNKTIONELLE TRAINING.

Im Mittelteil der Stunde werden Herzkreislauf-Training und funktionelles Training kombiniert, was die Effekte des Intervalltrainings noch verstärkt. Dieses Wechselspiel fördert die Durchblutung, verbrennt extrem viele Kalorien und nimmt einen positiven Einfluss auf Bluthochdruck.

Die Kräfteinheiten straffen den Körper und trainieren jeden Muskel. Sie sind funktionell und schulen die Haltung. Sie wirken speziell auf den Aufbau jener Muskeln, die den Körper stabilisieren und verändern und nehmen dadurch starken Einfluss auf die Haltung des Menschen.

Die einzelnen funktionellen Kraftübungen werden in mehreren Schwierigkeitsstufen unterrichtet, die es jedem Teilnehmer möglich machen

- > teilzunehmen,
- > das Training zu modifizieren oder
- > die persönlichen Level während des Trainings zu bestimmen.

Die Kraftübungen sind zusätzlich mit plyometrischen Techniken intensiviert. Das heißt, die Sprungkraft und der Impact können erhöht, bzw. variiert werden. Dies macht das deep work-Training noch unverkennbarer und intensiver.

Der BEAT

Es gibt eine Form von Musik, die allen Menschen eine Wurzel – oder besser gesagt - einen Boden gibt. Und das sind Percussion und Deep House – tiefe, treibende Musik, ohne Gesang, aber mit einem genialen Rhythmus, der den Körper von alleine zum Beben bringt.

Afrotrommeln, Bongos, Schlagzeug, Hang Drums oder tiefer Beat untermauern jede deep work-Stunde und sind ihr treibendes Geheimnis.

Zu Beginn einer deep work-Stunde ist immer ruhige Musik angebracht, um anzukommen und sich vorzubereiten und wenn die Trommeln dann einsetzen, dann pusht es zu ungeahnter Power. Musik ist der Schlüssel zum Körper und zu Emotionen.

Am Ende der deep work-Stunde kommt wieder ruhige, klassisch angehauchte Musik zum Einsatz, die es dem Teilnehmer ermöglicht, loszulassen und einfach diese Phase für sich Zeit zu haben und dem Körper nachzuspüren.



Die deep work-Stunde ist rhythmisch ein Erlebnis und eine Reise, die die Leute aus ihrem gewohnten Alltag reißt – ähnlich wie ein Konzert mit genialem Sound.

Das Logo, unter dem sich das neue Workout präsentiert, erinnert an Yin und Yang



Training pur im Spannungsbogen von Yin und Yang

Robert Steinbacher im shapeup-Interview über die deep work Philosophie

Hallo Robert, Du jettest in Sachen Fitness durch die Welt, bist in vielen Studios zu Gast und erkennst neue Trends vielleicht früher als andere. Was ist heute und morgen angesagt in den Kursräumen zwischen Seoul und Los Angeles?

Es ist nicht zu verkennen, dass sich die Fitnessszene wieder mehr auf den Kunden zu bewegt. Der ist nicht mehr 25 sondern eher 50 und will sich einfach nur bewegen und dabei Spaß haben. Darauf müssen Studiobetreiber und Instrukturen die richtige Antwort finden. Keine Frage – das Studio braucht „neue“ Kursprofile, die Männer und Frauen wieder gleichermaßen ansprechen so wie der legendäre Step, den Reebok und Gin Miller 1989 auf den Markt brachten.

Wie stellst Du Dir ein neues Kursprofil vor?

Einfach – athletisch – ästhetisch – ein Kurs, der das vereint, kann zum neuen Super-workout werden.

Dann haben Zumba oder TaeBo für Dich dieses Profil also nicht?

Beide sehe ich als Zeichen dafür, dass viele Teilnehmer nicht mehr in der Lage sind, komplexen Choreographien zu folgen und dabei noch abzunehmen. Für die männlichen alpha-Tiere ist das sowieso nichts. Die finden so was zu weiblich. Ein Mann trainiert, damit es ihm „was bringt“, er will abschalten, Muskeln aufbauen, „geiler aussehen“. Ziele, die auch immer mehr weibliche Kunden verfolgen: Abnehmen, Abbauen, Straffen, Figur formen; besonders Hüften, Arme, Schenkel.

Und dann gibt es noch viele Kunden, die gesünder werden wollen, Rückenbeschwerden lindern, Hüftschäden kurieren oder Gelenkprobleme beheben, Schulter- oder Nackenschmerzen bessern.

Und welche Bedürfnisse befriedigt Deep Work?

Deep work geht tiefer: Das ganze Leben besteht aus Yin und Yang und dem Ausgleich von Energien. Das darf nicht zu radikal geschehen. Es bringt nichts, in einer Stresssituation eine Meditations-Session zu buchen – das wäre für Geist und Körper zu hart. Auch eine aggressive Cardio-Session zu absolvieren macht keinen munter, der gerade viel zu müde ist. Extreme Gegensätze sind wenig hilfreich. Das weiß ich von meiner Arbeit mit geistig Behinderten. Man kann hyperaktive Jungen nicht auf den Stuhl binden oder ein Kind ohne Selbstbewusstsein nicht in den Mittelpunkt zwingen und dann Erfolg erwarten.

Wie begegnet deep work solchen Situationen?

Die Antwort ist ein stetiger Spannungsbogen zwischen Entspannung und Anspannung. Es ist wie auf einem Trampolin: durch das Springen ist der Mensch immer gezwungen, Spannung aufzubauen und in der Luft wieder loszulassen. Diese Art Bewegung zwischen 100 Prozent Anspannung und Entspannung ist der Schlüssel von deep work.

Was wird sich im Kursangebot der Studios durch deep work ändern?

Ich denke, dass sich 80% des Groupfitnessbereiches ändern wird. Die Kurse werden ganz simple gestaltet sein und ein gezieltes Workout bieten für alle, die nur eins wollen: einfaches, pures Training.