

Die gesunden
Effekte des Boxens
auf den Körper



AUSDAUER
Herz und Kreislauf
werden trainiert



KRAFT
Stärkt Muskeln von
Kopf bis Fuß



REAKTION
Fördert die
Fähigkeit, schneller
zu agieren



KOORDINATION
Aktiviert im Gehirn
Nervenzellen



GEWICHT
Verbrennt viele
Kalorien und erhöht
den Grundumsatz

Der beste Sport für Frauen

Boxen ist nur etwas für harte Jungs? Von wegen! Immer mehr Frauen entdecken, wie sie Schlag um Schlag Stress abbauen, die Figur formen. Denn kein anderer Sport trainiert den Körper so umfassend, stärkt gleichzeitig Herz, Kreislauf, schützt vor Osteoporose. Und keine Sorge, dafür müssen Sie nicht mal in den Ring steigen. Ein paar Boxhandschuhe und ein kleiner Punchingball reichen.

FOTOS: ANNETTE ETGES TEXT: SONJA BAULIG

„Es ist gut, weil es mich fordert“, sagt Sabine Burczyk, die seit April 2016 in einem Studio in Ratingen boxt.

R

rechts, links. Rechts, links. Immer wieder drischt Sabine Burczyk mit ihren Boxhandschuhen kraftvoll auf den schwarzen Sandsack ein. Zwischen den Kaskaden aus Schlägen umkreist sie ihn tänzelnd, als wäre der Sack ihr Gegner. Dann wieder schießen ihre Fäuste explosiv nach vorn. Nach zwei Minuten steht ihr der Schweiß auf der Stirn und sie pustet sich lachend eine lange blonde Strähne aus dem Gesicht.

„Kurze Trinkpause“, ruft Trainer Thaddäus Sienczak ihr und den anderen vier Frauen und fünf Männern zu. Dankbar greift die 48-Jährige zu ihrer Wasserflasche, die auf dem Boden liegt, nimmt ein paar Schlucke. Kaum hat sie die Flasche abgestellt, geht es auch schon weiter.

Sabine Burczyk ist seit April 2016 in der Asia-Sportschule in Ratingen dabei. Und noch immer ist sie begeistert. „Das Boxen hat mich sofort gepackt, hier kann ich mich so richtig auspowern“, schwärmt die Modefachver-

käuferin, „es ist zwar noch viel anstrengender, als ich es mir vorgestellt habe“, gibt sie zu, aber genau deshalb liebe sie es.

Die attraktive Blondine gehört zu einer stetig wachsenden Zahl von Frauen, die sich mit Boxen fit halten. „Inzwischen ist schon jeder Zweite beim Training eine Frau“, sagt Thaddäus Sienczak, Boxtrainer und Inhaber der Sportschule. „Den wenigsten geht es darum, tatsächlich in den Ring zu steigen“, so seine Erfahrung, „fast alle belassen es so wie Sabine beim reinen Training inklusive Sandsack und Punchingball.“

Und schon das ist unglaublich vielseitig. „Boxen trainiert tatsächlich den ganzen Körper, weil jede Muskelgruppe aktiviert wird – vom Nacken bis zu den Beinen“, bestätigt der Hamburger Professor Rüdiger Reer. „Außerdem fördert es die Ausdauer, Reaktionsfähigkeit sowie Beweglichkeit und Koordination“, versichert der Sportmediziner und Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes.

Wer der Trainingsgruppe von Thaddäus Sienczak zuschaut, glaubt das sofort. Das 60 Minuten lange Training beginnt jedes

Mal mit Seilspringen. Dazu verteilen sich Sabine Burczyk und die anderen Teilnehmer im Raum, um sich mit den Seilen nicht ins Gehege zu kommen. „Zehn Minuten springen“, ruft Sienczak und schon im nächsten Moment klatschen die Seile rhythmisch auf den Boden. „Das

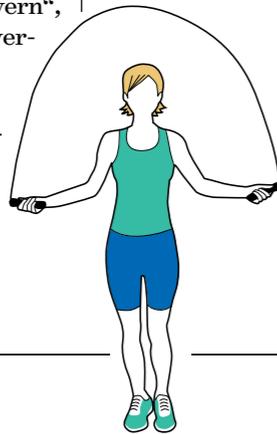
Impuls für starke Knochen

ist eine ideale Aufwärmübung, die zugleich die Koordination und das Herz-Kreislauf-System aktiviert“, erklärt der Trainer.

Lange ausruhen kann sich die Gruppe nach diesem Auftakt nicht. Zügig stellen sich Sabine Burczyk und die anderen vor dem Spiegel auf, boxen (noch ohne Handschuhe) auf einen imaginären Gegner ein. Dabei kontrollieren sie konzentriert, ob die Technik stimmt. Beim Aufwärtshaken schießt die Faust von unten ans Kinn des Spiegelbilds. Bei der Geraden sind die Fäuste auf Höhe des Gesichts und schnellen immer wieder nach vorne, während sich die Hüfte mitdreht. Beim seitlichen Haken schlägt die Hand blitzschnell schräg nach vorn. „Mit diesem Schattenboxen bereiten wir den Körper auf die speziellen

»Kein anderer Sport fordert mich so vielseitig«

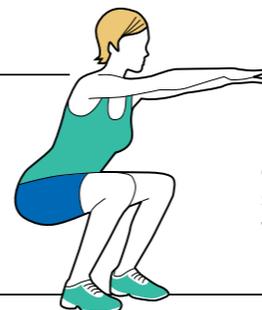
Sabine Burczyk



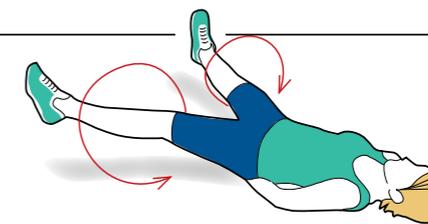
SEILSPRINGEN
Mit Schwung das Springen beginnen, Abdruckbewegung kommt aus beiden Vorfüßen gleichzeitig. Mind. 5 Minuten.



HAMPELMANN
Mit weit geöffneten Beinen landen, gleichzeitig Hände hinter dem Kopf zusammenführen. Zurück. 30 Sprünge.



KNIEBEUGEN
Füße schulterbreit auseinander. Arme nach vorne strecken, Gewicht auf Fersen verlagern. Po senken. Kein Hohlkreuz machen! 12 Mal.



BEINKREISEN
Hände unter den Po legen. Beine mit gestreckten Fußspitzen hochheben. In fließender Bewegung Beine weit spreizen, langsam absenken, knapp über Boden wieder zusammenführen. 10 Mal.

BOX-AUSRÜSTUNG FÜR ZUHAUSE

Das eigene Box-Studio im Keller ist rasch eingerichtet. Wichtig: Die Schlagtechnik vom Profi zeigen lassen, um sich nicht zu verletzen.



Pratzen

Wer damit arbeiten will, braucht natürlich immer einen Partner. Pratzen gibt es ab ca. 20 Euro.

Ein Sandsack für Einsteiger sollte etwa 20 kg wiegen.

Sandsack
(z. B. von Hudo-ra, ab 70 Euro): Ist anders, als der Name sagt, meist mit Baumwolle gefüllt.



Punching-Ball
Profis hängen ihn an die Decke. Einsteiger verwenden besser ein Modell auf flexiblem Bodenständer (z. B. von RDX, ab 70 Euro).



Handschuhe*
Gute Einsteigermodelle gibt es ab ca. 25 Euro. Beim Kauf auf diese Dinge achten:
• Umfang der Hand an breitesten Stelle (ohne Daumen) messen, um passende Größe zu bestimmen.
• Eher flache „Thai“-Handschuhe wählen.
• Leichtere Modelle bevorzugen.

* alle Produkte im Sportfachhandel, in Kaufhäusern bzw. bei Internetversendern, z. B. www.boxhaus.de; www.amazon.de

Das Gewicht wird oft in Unzen angegeben.

Unzen	Gramm
8	226
10	283
12	340
14	396
16	453

Zu schwere Handschuhe belasten die Schultern.

Springseil
Gute Modelle haben Drehlager in den Griffen verbaut. Kosten: ab ca. 20 Euro.

Bewegungsabläufe vor, spielen die Sequenzen immer wieder durch“, erläutert Sienczak.

„Koordinativ noch anspruchsvoller wird es dann im nächsten Teil, bei dem wir uns zu zweit zusammentun“, sagt Sabine Burczyk, während sie ihre Boxhandschuhe anzieht. Ihre Partnerin, eine dunkelhaarige Frau in den Vierzigern, schlüpfte in die Pratzen. „Jetzt geht es darum, die vorhin geübten Schläge gezielt auf die Pratzen zu platzieren“, erklärt Sabine Burczyk, „dabei kann ich richtig Kraft in die Schläge brin-

gen“, freut sich die 48-Jährige. Das trainiere nicht nur Schultern, Brust und Arme, wie Coach Thaddäus Sienczak erklärt. Auch Bauch, Rücken und Beine würden an Kraft gewinnen, weil sie bei jedem Schlag gegenhalten müssten.

„Die vielen kleinen Impulse für die Muskeln machen Boxen zu einem idealen Sport, um Osteoporose vorzubeugen“, sagt Prof. Petra Platen, „denn jedes Mal, wenn Muskeln sich anspannen, wirkt auch ein Zug auf die Knochen“, so die Sportmedizinerin an der Ruhr-Uni Bochum. Das

rege den Stoffwechsel in den Knochen hervorragend an, sie gewinnen an Dichte, statt sich abzubauen. „Haben Sie allerdings schon Osteoporose, muss Ihr Hausarzt abwägen, ob Sie viel Boxen trotz Handicap

leicht einige Übungen weglassen, z. B. Seilspringen, bei dem Sie stürzen könnten“, so Platen. Auch wer seit Jahren keinen Sport mehr gemacht habe, solle sich vor der ersten Trainingsstunde vom Arzt durchchecken lassen.

Das empfiehlt auch Trainer Sienczak. „Es ist meist kein →

Oberkörper stärken

Klasse Training für mehr Kraft in Armen, Brust, Rücken und Bauch.



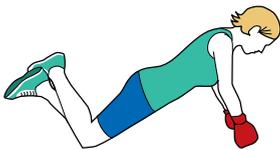
SCHATTENBOXEN

Vor Spiegel stellen, Ausfallschritt nach hinten. Fäuste auf Höhe der Nasenspitze. Abwechselnd mit Fäusten in Richtung Kinn des Spiegelbildes schlagen. 3 Minuten.



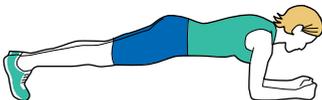
SANDSACK

Mit einer Armlänge Abstand vor Sandsack stellen. Hände vor Nasenspitze. Abwechselnd boxen. 3 Minuten.



BOXER-LIEGESTÜTZE

Bauchlage, Fäuste unter Schultern, Knie am Boden, Oberkörper anspannen und vom Boden hochdrücken. Langsam und kontrolliert wieder senken. So oft wiederholen, bis Oberarme zittern.



UNTERARMSTÜTZ

Bauchlage. Unterarme aufstellen, Ellenbogen unter Schultergelenk, Hände ballen. Po anspannen, heben, Beine so strecken, dass nur noch Zehen den Boden berühren. Nabel einziehen. Position 30 Sekunden halten.



→ Problem, das Training an körperliche Einschränkungen anzupassen“, sagt der 53-Jährige, „bei Bluthochdruck etwa achte ich darauf, dass die Teilnehmerin keine Pressatmung macht. Hat jemand Knieprobleme, bauen wir spezielle Übungen ein, die Muskeln rund um das Gelenk stärken“, so Sienczak.

Aber auch das Boxtraining selbst kann den Gelenken helfen. Carla Rauser ist dafür der beste Beweis. Seit 2009 boxt sie schon und spürt, wie positiv

Besser als Kalorien zählen

sich das Training auf ihre beginnende Arthrose in den Fingern auswirkt. „Vor allem durch die Schlagübungen habe ich mehr Kraft in den Händen“, versichert die 64-Jährige, „setze ich mal ein paar Wochen aus, merke ich gleich, dass die Finger weniger beweglich sind“, sagt die selbstständige Kosmetikerin.

Deshalb versucht sie, das Training so selten wie möglich ausfallen zu lassen. Genauso wie Sabine Burczyk, die mindestens einmal pro Woche in der Asia-Sportschule die Fäuste schwingt. Ihre Disziplin hat sich ausgezahlt. „Seit ich boxe, habe ich keine Rückenschmerzen



Die perfekte Alternative zu Zumba, Step-Aerobic & Co

mehr, selbst dann nicht, wenn ich in meinem Job den ganzen Tag stehen muss“, freut sich die Verkäuferin. Auch mit ihrer Figur sei sie viel zufriedener. „Zwar habe ich nur zwei Kilo abgenommen, aber sowohl Arme als auch Bauch, Beine und Po wirken viel straffer“, strahlt sie.

Inzwischen haben sie und ihre Trainingspartner bereits das Work-out am Sandsack hinter sich. „Wenn der Trainer die Ansage macht, zwei Minuten lang da draufzuhauen, klingt das für Außenstehende womöglich lächerlich“, weiß Sabine Burczyk, „aber man ist schon nach 20 Sekunden echt erschöpft.“ Für sie ist dieser Teil ein ideales Ventil, um Stress abzubauen.

„Spätestens danach habe ich immer einen klaren Kopf und fühle mich herrlich entspannt, ganz egal wie hektisch und anstrengend mein Tag bis dahin auch war“, so die Verkäuferin.

Zum Abschluss des Trainings wird noch intensiv gedehnt. Dann bedanken Sabine Burczyk und der Rest der Gruppe sich mit einem kleinen Applaus bei Thaddäus Sienczak für die Powerstunde. „Schön, wenn ich dann in lauter erschöpfte, aber strahlende und zufriedene Gesichter blicke“, freut sich der Trainer. ☘

Hier wird geboxt

✓ Zahlreiche Fitness-Studios bieten Kurse an, die meist „Fitness-Boxen“ heißen.

✓ In Box-Schulen. Hier geht es besonders herzlich zu; Trainer sind absolute Experten.

✓ Bei Boxvereinen stehen Wettkämpfe im Mittelpunkt. Manche bieten auch Freizeitboxen an.

✓ Volkshochschule. Die Kurse hier sind gut, um reinzuschnuppern.

»Viele Frauen entdecken, wie vielseitig Boxen ist« **Thaddäus Sienczak**