

Fit durch Lesen

Der Besuch im Saluvital-Fitness-Club wirkt mal wieder mehrfach kräftigend. Nicht nur Muskeln und Sehnen werden gestärkt, sondern auch meine Fantasie. So überlege ich dieses Mal, aus welcher Motivation sich meine Mittrainierenden der Generation 40+ (mit nach oben offener Skala) wohl der Mühe des Hebens, Drückens, Streckens und Tretens unterziehen. Anzusehen ist sie ihnen jedenfalls nicht. Auch die Frage, ob das mächtige Durchschütteln eines menschlichen Körpers nicht allzu ungewollte neue Synapsen im Gehirn herstellt, beschäftigt mich, ebenso die Tatsache, dass mich von allen Übungseinheiten ausgerechnet das Adduktorentaining am wenigsten anstrengt. Am stärksten beeindruckt mich jedoch eine Dame auf einem Fahrradergometer. Völlig entspannt liegt sie auf dem künstlichen Rad, das eher einem Liegerad entspricht, und tritt und tritt und tritt. Das Ende ihrer Trainingsreise werde ich nicht mehr erleben. Nur staune ich, dass sie während der Dauerrotation ihrer Schenkel in aller Ruhe ein Buch liest. Ich weiß nicht, ob es sich um das Taschenbuch „Cyclomanie – Fahrrad und Literatur“ von Elmar Schenkel handelt. Passen tät's ja. Jedenfalls kann sie guten Gewissens von sich behaupten, sie hielte sich fit durch Lesen.