2020/23 Sport

https://www.jungle.world/artikel/2020/23/keine-ausrede-mehr

Workout mit Wandschrank - Fitnesstraining mit Youtube-Videos

»Keine Ausrede mehr!«

Von **Brigitte Temel Tom Uhlig**

Fitnessvideos in Zeiten von Corona – ein kurzer Überblick über den Stand der Dinge auf Youtube.

Wer aus dem Knast entlassen wird, sollte danach mindestens ein Sixpack vorweisen können – bei der häuslichen Coronaisolation verhält es sich offenbar ähnlich. An sich selbst zu arbeiten, wenn man vermeintlich sonst nichts zu tun hat, dünner, schöner, erfolgreicher und wohlhabender zu werden – wann, wenn nicht jetzt? Endlich ist Zeit für das Fernstudium, das wir seit Jahren vor uns herschieben, und zwei neue Sprachen zu lernen, sich bei Kollegahs Alpha-Mentoring anzumelden oder »beach-body-ready« zu werden, auch wenn wir gar nicht an den *beach* fahren können. Alles kein Problem! Gerade für letzteres Ansinnen ist auf Youtube ausgezeichnet gesorgt.

> Wenn man wirklich will, kann man den Traumkörper auch trotz Homeoffice, Kinderbetreuung und Haushalt hinbekommen. 15 Minuten die Woche plus Eiweiß-Shake reichen! Ganz bestimmt!

Sogenannte Home-Workouts fluten seit Wochen die Plattform. Jeder Fitness-Youtuber, der, und jede Fitness-Youtuberin, die etwas auf sich hält, produziert am laufenden Band (*pun intended*) ein Workout für zu Hause nach dem anderen – am besten noch mit Tipps für die passende Ernährung. Man will sich ja nicht gehen lassen, nur weil weltweit ein für viele gefährliches bis tödliches Virus wütet. So ziemlich alles kann ins Workout integriert werden: Vom Karton des Versandhändlers bis zum Baby ist alles für das Training verwert- und nutzbar. Sehr praktisch, sehr lebensnah!

Viele haben ihre Arbeit verloren, können ihre Miete nicht mehr zahlen, werden psychisch krank, sind sozial isoliert, haben Angst um ihr Leben oder das anderer. Insbesondere Frauen trifft die Krise, denn der Großteil der Reproduktionsarbeit bleibt weiterhin an ihnen hängen. Allerdings muss auch festgehalten werden: Wenn man wirklich will, kann man den Traumkörper trotz Homeoffice, Kinderbetreuung und Haushalt hinbekommen. 15 Minuten die Woche plus Eiweiß-Shake reichen! Ganz bestimmt!

Wer sind sie also, diese Fitness-Youtuber und -Youtuberinnen, die uns selbstlos auch in Zeiten der Krise ermöglichen, dem Schönheitsideal hinterherzukeuchen? Zum Beispiel »Flying Uwe«, zurzeit 1,4 Millionen Abos und erster deutscher Streamer, der wegen Schleichwerbung zu einem Bußgeld verdonnert wurde, das er dann allerdings nicht zahlen musste. Uwe ist ein ganz außergewöhnlicher Mann. Sein Kanal lässt sich wie folgt zusammenfassen: Pumpen, Martial Arts, Zocken, Autos – plus ein bisschen Frauen-, Behinderten- und latente Schwulenfeindlichkeit. In seinem Video »Top 3 Muskelübungen für zu Hause«, das er im Mitte Mai hochgeladen hat, werden hauptsächlich Bizeps, Trizeps und Lat-Muskel trainiert. Untermalt wird das Ganze mit erleuchtenden Sätze wie: »Jungs, ich weiß, ihr habt keinen Bock auf Besen, auf Saubermacherei und so. Aber jetzt gibt euch das Ding ganz viel.« Denn im allgemeinen ist der Besen ja dem Fegen vorbehalten und fällt somit in den Zuständigkeitsbereich seiner Frau. Aber für die Lat-Ruderübung nützt der Besen dann auch den Männern!

Neben seinen hochqualifizierten Pump- und Fitnessvideos bemüht sich Uwe auch, einen Auslass für seinen schillernden Humor zu finden. So ist auf seinem Kanal beispielsweise eine Playlist zum Thema Telefonsex zu finden. Da heißt das erste Video dann auch gleich »Telefonsex mit Pampers-Uwe«. Uwe ruft hier »bekloppte« Sexarbeiterinnen an, die die Befriedigung eines »Windelfetischs« anbieten. Natürlich hat der Uwe keinen Fetisch, das Ganze ist nur ein Scherzanruf! In einem weiteren Video wächst Uwe künstlerisch über sich hinaus und imitiert »Doofy«, einen vermeintlich lernbehinderten jungen Mann aus der Horrorpersiflage »Scary Movie«. Sogar dem männlichen Uwe schimmert, dass ihm diese Nummer als behindertenfeindlich ausgelegt werden könnte. Also distanziert er sich artig zu Beginn des Videos davon und legt dann erst richtig los, zur Freude seiner Bros. Auch ein entsprechendes Video mit schwulem Telefonsex darf nicht fehlen; hier muss Uwe aber das juvenile Gekicher über Analduschen und Blowjobs immer wieder unterbrechen, um seinen Bizeps zu flexen und sich und seine Fans damit seiner Männlichkeit zu versichern.

Natürlich sind nicht alle Männer in der Branche wie der Uwe. Manche sind klüger und behalten ihre Ansichten für sich – sie konzentrieren sich um so härter auf ihren Fitness-Content. So zum Beispiel der topmotivierte Strahlemann Sascha (knapp unter einer Millionen Abos). In der Sektion Home-Workouts findet sich für jede Körperregion etwas. Auch die Titel dieser Videos sind vielversprechend – präferierte Adjektive sind »hart«, »schnell«, »extrem« und »brutal«. Genauso wie Saschas Stimme, die von entsetzlicher elektronischer Tanzmusik unterlegt das Trommelfell malträtiert. Saschas liebevolle Nähe zu seinen Zuhörern und Zuhörerinnen äußert sich in seiner übermäßig häufigen Ansprache »meine Freunde«. Sascha ist außerdem am liebsten halbnackt. Sascha will nicht einfach nur *fame*, es ist sein »Drang zu helfen«, der ihn antreibt. Beispielsweise hilft er dem Youtuber »Gurkensohn«, den Sascha so lange »motiviert«, bis der den zuvor aufgedrängten Proteindrink wieder auskotzen muss: »Die heftigste Leistung, was ich jemals gesehen hab« (sic!), strahlt Sascha in die Kamera und gibt seinen jungen Zuschauern und Zuschauerinnen damit, gewollt oder nicht, einen weiteren Ratschlag zum Thema Abnehmen auf den Weg.

Uwe und Sascha verkörpern zwei Typen von Pumpern – beide wollen motivieren, Sport zu machen, ihren Videos zu folgen und die von ihnen beworbenen Produkte zu kaufen (mit Rabatt natürlich!). Uwe ist der Überhebliche, der sich über die »Sonderbaren« lustig

macht, zu denen man keinesfalls gehören sollte. Sascha nimmt an ihnen Anteil, weil er mal genauso war wie sie. Mit Uwe kann man Leute auslachen, mit Sascha kann man befreundet sein. Beide verkörpern sie den soldatischen Mann, gestählt gegen alles von außen Eindringende – ein Virus kommt hier nicht rein.

Aber es gibt auch Alternativen, zum Beispiel Gabriele Fastner. Die Gabi (139 000 Abos) ist nach den beiden Wandschränken eine angenehme Abwechslung für Auge und Trommelfell. Ehemaliger Star der Serie »Telegym«, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin sowie Schöpferin diverser aufregender Trainingskonzepte, bietet Gabi auf ihrem Youtube-Kanal ein umfassendes Wohlfühlprogamm, und das mit beeindruckend häufigen Neuveröffentlichungen. Die Bandbreite geht von »stretch and relax«, »Bauch straffen, Taille formen«, »Body-Workout für eine knackige Figur«, »Kalorien-Killer« bis zu – okay, wir hören jetzt auf, Sie wissen nun Bescheid, oder? Fünf von fünf Sternen, zu empfehlen auf dem Sofa mit einer Tüte Chips oder im Zoom-Talk mit den Liebsten und manchem Lillet Wild Berry. Also dann: Kein Gott, kein Staat, kein Patriarchat – keine Fitness mit Männern, die ich nicht ertrag’!

© Jungle World Verlags GmbH