

da —
— bux

Fitness-Junkie

Stephan Sigg

www.dabux.ch

da bux
Bleichestrasse 28
9470 Werdenberg

Copyright © 2016 da bux

Umschlaggestaltung: Tabea Hüberli
Lektorat: Alice Gabathuler
Satz: Tom Zai mit L^AT_EX
Printed in Germany
ISBN 978-3-906876-02-3
1. Auflage 2016

MORGEN

06:50 JONAS

Wie viel schaffst du? Ich schaff mehr.

Noch zwanzig, achtzehn.

Bei den Sit-ups kann mir keiner was. Hoch, runter, den Winkel halten. Den Rücken gerade, die Bauchmuskeln nicht verkrampfen. Ich mach dich kalt! Und alle deine Kumpels dazu. Mich holt keiner ein.

Fünzig Liegestützen? Ich pack sechzig.

Vierzig Klimmzüge? Ich mach die fünfzig voll.

Schau mich an, von allen Seiten: Da steckt eine Menge Arbeit drin. Das Einzige, das noch nicht 1a ist: der Bereich zwischen Brust und Bauchnabel.

Eigentlich geht das als Sixpac durch. Die Umrise sind deutlich zu sehen. Aber logo, ich hab schon gecheckt, das musst du mir nicht auf die Nase binden: Da draussen laufen Typen rum, neben

denen sehe ich aus wie ein Boygroupstar neben Superman – unbedeutend, schwächlich, Wackelpudding.

Siebzehn.

Das muss anders aussehen: wie in Stein gemischt. Die senkrechte Linie in der Mitte, und von links nach rechts: Linie für Linie. Nicht aufgeben. Das Ziehen ignorieren. Das ist der Moment, der den Profi vom Weichei trennt. Auf den Atem konzentrieren. Meine heutige Kondition: ganz gut in Form. Ausser, dass ich schon wieder klitschnass bin. Kein Wunder bei diesen Temperaturen. Schon gestern war es drückend heiss. Ich bin kurz vor sechs Uhr aufgestanden und ging direkt runter. Auf die Sit-up-Bank. Ein paar Warm-up-Übungen vor dem Frühstück.

Mein Privat-Trainingsroom im Keller zahlt sich aus. Auch wenn ich lange auf diese Trainingsbank und die Hanteln gespart habe. Mum und Dad begreifen es heute noch nicht: «Wir zahlen dir schon das Abo für das Fitness. Dort hast du doch alles, was du brauchst.» Darum geht es nicht. Es geht um Zeit. Hier kann ich morgens vor der Schule kurz ran. Ich nenn es Wake-up-Challenge. Oder abends, wenn das Center schon geschlossen hat.

Noch vierzehn.

Bei den letzten zehn brennt es immer. Mum ist gestern ordentlich erschrocken, als wir auf der Treppe beinahe zusammengecrasht sind. Aber was muss sie auch so früh in den Keller? Meistens bin ich schon in der Dusche, bis sie oder Dad wach werden.

Zwölf. Elf.

Nicht nachgeben. Denk an Cosmos Bild von heute Morgen. Seine Oberarme? Erreicht. Seine Brust? Erreicht. Nur die Bauchmuskeln: Da habe ich Cosmo noch nicht geschlagen.

Neun. Acht.

Danach gleich duschen, Frühstück und dann los. Es genügt, wenn ich um halb acht dort bin. Vorher tanzen die anderen nicht an. Nicht, dass die Jungs und ich viele Worte miteinander wechseln. Es genügen die Blicke im Spiegel.

Ich habe einen klaren Plan für heute: 07:30 Fitness, Krafttraining bis 10:00. Danach: vielleicht noch ein paar Minuten Rudermaschine. Anschliessend: ab nach Hause. Ein bisschen rumhängen, online die neusten Tipps checken. Eine kleine Runde durch den Wald. Und vielleicht noch eine Liegenstützen-

session. Und abends: The Show. Das wird das Event des Jahres.

Vier. Drei.

Die Büchse in der Küche. Mum würde mir den Hals umdrehen, wenn sie das wüsste. Und auch meinen Jungs erzähle ich besser nichts, die würden sich nur ins Hemd machen. Ich habe gestern damit begonnen.

Eins, Null.

Puh, ich hab's dir gezeigt! Mein Atem geht schnell. Der Sommer fängt erst an. Da kommt es auf jeden Muskel an. Soll niemand glauben, ich sei ein Schlaffi. Und mit diesem Zeug booste ich alles. Nur ein paar Löffel, und schon spiele ich in einer ganz anderen Liga. Den Typen im Studio werden bald die Augen rausfallen! Mit diesem Pulver bricht eine neue Zeit an . . .

07:20 VANESSA

Was ist das Dämlichste, das dir an einem Ferientag passieren kann? Bingo! Um 07:20 wach werden und kein Auge mehr zukriegen. Wahrscheinlich passiert das in der ganzen Stadt nur einer einzigen Person. Und wer ist das? Wieder Bingo – ich! Nochmals umdrehen? Muss ich gar nicht erst ver-

suchen. Bin hellwach. Keine Ahnung, warum ich so früh aufgewacht bin. Raus aus dem Bett!

Schon wieder so heiss – oder besser: immer noch. Nicht lange, und der Schweiss wird wieder aus allen meinen Poren fließen. So wie gestern und die letzten Tage. Am besten flitze ich gleich jetzt in die Stadt. So lange es noch einigermaßen kühl ist. Für heute Abend brauche ich was Abgefahrenes. Irgendein Shirt, das alle in den Schatten stellt. Ich tappe ins Bad, checke mein Smartphone. Nichts passiert in der vergangenen Nacht.

Ein Bild von Jonas.

Ich halte die Timeline an. Jonas. Er wird heute auch dabei sein. Hat er mir gestern erzählt, als wir uns an der Bushaltestelle gesehen haben. Kommen wir heute endlich einen Schritt weiter? Auch wenn meine Mädels mich für verrückt halten: Ich finde sein Lächeln süß. Ich mag seine Stimme. Sie sehen nur seinen Körper.

«Was willst du von Mister Popeye? Der hat nix im Kopf und nix in der Hose.»

Woher wollen die das wissen? Wer von ihnen hat schon mehr als zwei, drei Worte mit ihm gewechselt? Klar, «Mister Popeye» trifft es nicht schlecht. Der perfekte Nickname. Mittlerweile wird er auch von den Jungs so genannt. Ich schaue mir sein

Bild genauer an. Und es fällt mir wie Schuppen von den Augen. Ich vergrössere den Bildausschnitt. Warum ist mir das vorher noch nicht aufgefallen?

07:48 JONAS

Tokk, tokk. Ich trommle auf der Plastikdose. Schade, hat mich niemand auf der Schrägbank gesehen. Ich habe meinen Rekord gebrochen. Und war danach kaum ausser Atem.

Ich sehe den Typ wieder vor mir. Gestern im Studio. Er hat sich den Mund fusselig geredet. Seltsam, der ist mir bisher noch gar nicht aufgefallen. Seit wann trainiert er hier? Irgendwann habe ich genickt, und wir haben uns in die Umkleide verdrückt. Dort wickelten wir den Deal ab: Scheine gegen Boxen, zwei Boxen für zwanzig Franken. Kumpelrabatt.

«Weil wir uns ja ständig hier sehen.»

Stimmt zwar nicht, aber hey, ein Rabatt ist für einen Schüler der 2. Oberstufe immer gut. Und wenn das Zeug nicht überzeugt, kann ich es wieder zurückgeben.

Gestern Abend habe ich gleich einen Löffel probiert.

Geschmack? Nicht erkennbar. Aber das war auch beim anderen Pulver so. Resultat? Unklar.