

1 Boxer-Sit-ups

BAUCH ■ Die von Nicole vorgestellten Übungen werden in einem Zirkel durchgeführt. Belastungszeit pro Übung: 30 bis 60 Sekunden. Pausen: jeweils so lange wie die Belastungszeit. Insgesamt sind 6 Zirkelrunden zu absolvieren, nach jeder Runde folgt eine Pause von 1–2 Minuten. Begonnen wird mit Sit-ups, bei denen nach jedem Aufrichten eine Gerade geschlagen wird (rechts und links wechseln sich ab).

Bombenfest: Für schnelle, dynamische Übungen wie Schattenboxen eignen sich besonders Aerobic-Hanteln. Eine Lasche fixiert das Gewicht dabei an den Händen. Hanteln, z. B. von Kettler: 15–30 €.

2 Ballstoß

BRUST ■ Nicole verwendet hier einen 3-Kilo-Ball. Den Medizinball mit einer sauberen Stoßbewegung explosiv gegen die Wand werfen. Alternativ kann auch mit einem Partner trainiert werden. Die rechte und linke Hand wechseln sich ab.

3 Boxerlauf

SCHULTERN/KOORDINATION/KONDITION ■ Mit einem Kniehebelauf beginnen und darauf achten, dass die Knie fast bis auf Hüfthöhe kommen. Dann die Arme einsetzen – wenn das rechte Knie oben ist, boxt der linke Arm und umgekehrt.

Ring frei!

Die Triple-Weltmeisterin Nicole Wesner bestreitet ihren zweiten Karriereweg als Boxerin sehr fokussiert. Mit einem Zirkelplan will sie auch unserem Leib mehr Zielstrebigkeit einimpfen.

Text BERNADETTE HÖRNER • Fotos CHRISTIAN HOFER

Über zehn Runden fightete Nicole Wesner am 6. September gegen die Bosnierin Irma Balijagi-Adler. Beiderseits wurde mit harten Bandagen gekämpft, Wesners Cuts wollten nicht aufhören zu bluten. Schließlich gewann die 38-jährige deutsche Wahlwienenerin einstimmig nach Punkten und holte sich damit nach ihrem spektakulären Titelkampf im Dezember (sie wurde WIBF- und WBF-Weltmeisterin) auch den WM-Gürtel der GBU. Die Leidenschaft für den Faustkampf treibt sie voran, sagt sie, „mein Ziel ist es, eine immer bessere Boxerin zu werden“. Beinhardt Training gehört da zum Alltag. Die allgemeine

Ausdauer trainiert die Allroundathletin mit langen Dauerlauf – oder Ruderergometereinheiten und mit kurzen anaeroben 200-, 400-, 600- oder 800-Meter-Intervallläufen. Die spezielle Ausdauer wird hingegen boxspezifisch optimiert, beispielsweise am Sandsack oder mittels Schattenboxen mit Kurzhanteln. Da die Natur der spätberufenen Profiboxerin einen sehr harten Schlag mitgegeben hat („Vermutlich weil ich in der Kindheit in einem Leichtathletikverein gesportelt habe“), liegt ihr Powerfokus mehr im Bereich Schnelldauer und Schnelldaueranstalt auf Hypertrophie. Ernährungstechnisch wurde vor kurzem auf die 80/10/10-Methode nach Dr. Graham umgestellt (80 Prozent Kohlenhydrate aus Rohkost, 10 Prozent Fett, 10 Prozent Eiweiß): „Nach Jahren der Low-Carb-Diät kann ich mein Gewicht nun besser halten, meine Ernährung macht mir Spaß und ich fühle mich energiegeladener.“ Ausgleich bringen Meditation und Buddhismus: „Ich neige dazu, Dinge ständig analysieren zu wollen. In meiner Glaubensgemeinschaft finde ich zur Ruhe.“ **SM**

„Boxen ist wie eine Sucht. Versteht man einmal die Strategien und Taktiken, kommt man nie mehr davon los.“



Wie das Sprungseil Boxer in Form bringt, erklärt Nicole via QR-Code!

passport

Box & Dance

Name: Nicole Wesner **Geboren am:** 26. August 1977 in Köln **Wohnort:** Wien **Familienstatus:** ledig **Gewichtsklasse:** Leichtgewicht (bis 61,2 kg) **Ausbildung:** Studium International Business **Trainer:** Steven Küchler **Klub:** Gym 23 **Profiboxerin seit:** 2012 **Größte Erfolge:** seit dem K.-o.-Sieg über die Ungarin Gina Chamie am 6.12.2014 amtierende Weltmeisterin nach WIBF (Women's International Boxing Federation) und WBF (World Boxing Federation), seit dem Sieg über die Bosnierin Irma Balijagi-Adler auch GBU-Weltmeisterin (Global Boxing Union) **Hobbys:** Meditation, Buddhismus, Tanzen (z. B. Salsa, Forro), Yoga, Hörbücher **Sponsoren:** myTeak Gartenglück, www.gneth.at (Sportwetten), www.i-clip.com, Tanzlokal Edenbar **Website:** www.nicolewesner.com

4 Around the Clock

RÜCKEN ■ Als Hilfsmittel bieten sich hier ein Boxhandschuh, eine Wasserflasche o. Ä. an. Oberkörper vom Boden abheben und den Handschuh in einer Kreisbewegung einmal vor dem Kopf, einmal hinter dem Rücken übergeben. Richtungswechsel nach der Hälfte der Belastungszeit.

5 Kettlebell-Swing

BEINE/RUMPF/SCHULTERN ■ Die beliebte Crossfit-Übung eignet sich auch für Boxer. Die Kettlebell zügig und mit geradem Rücken abwechselnd zwischen den Beinen durch und bis auf Schulterhöhe schwingen. Die Hochbewegung erfolgt explosiv und aus den Beinen. Am höchsten Punkt Hüfte nach vorn schieben und Gesäß spannen.