

Sport ist Mord - Die Geschichte zweier Männer

Von LocusTheBug

Kapitel 2: Das zweite Training

Kapitel 2

Es war gerade Abend geworden als Sanji erneut das Fitnessstudio betrat. Er knirschte ein wenig mit den Zähnen und war nicht vollkommen zufrieden mit seiner Entscheidung. Aber sein Arbeitstag flog vorüber ohne Rückenschmerzen und mit dem Gedanken und dem Ziel heute wieder zu trainieren... so ungern er es zugab: Jeff hatte recht behalten.

Ein Ziel, eine Ablenkung zu haben und als kleiner Bonus oben drauf auch noch weniger Schmerzen, halfen Sanji tatsächlich ein wenig besser durch den Tag und es wäre töricht dem ganzen nicht noch einen Versuch zu geben. Und wenn ihm das Training vielleicht auch noch dabei half etwas besser auszusehen und damit den Erfolg bei den Ladies zu steigern, dann umso besser.

Nun stand der junge Koch also wieder hier – Der Deckenventilator surrte und das Geräusch von Laufbändern füllten seine Ohren. Er roch alten Schweiß und Plastik – Seine Küche war da eindeutig die bessere Kulisse. Dennoch tat er seine Schritte vorwärts, in Richtung der Umkleidekabinen.

„Willkommen zurück.“ Grüßte ihn die Dame vom Empfang, als sie gelangweilt von ihrer Zeitschrift auf sah. Sie hatte gestern die Anmeldepapiere freudig angenommen und sich mit dem Namen Nami vorgestellt.

„Hallo Schatzlein.“ Flötete Sanji ihr entgegen und Nami konnte dem Bedürfnis die Augen zu rollen, nur hart widerstehen.

Es vergingen nur wenige Minuten bevor Sanji, nun in Sportkleidung, wieder im Hauptraum des Fitnessstudios stand und sich etwas ratlos umsah.

Er erinnerte sich an die Übungen die ihm der unverschämte Trainer gestern gezeigt hatte und ging rüber zu ein paar Matten auf dem Boden.

Aufwärmen.

Der komische grünhaarige Punk hatte gesagt, er müsse sich aufwärmen.

Also fing Sanji an sich nach vorne zu Beugen und seine Zehen zu berühren. Er war nicht unsportlich – Nein, das nicht. Aber Jahre in der Küche hatten ihn ein wenig einrosten lassen und er machte Fehler bei dem Versuch sich zu dehnen.

„Mach den Rücken nicht so krumm!“, blaffte ihn eine Stimme von Rechts an und Sanji raunte genervt als er sich wieder aufstellte.

„Ich weiß schon was ich da mache.“, entgegnete er dem Trainer von gestern, der nun, mit den Händen an der Hüfte, neben ihm stand.

„Das bezweifle ich, Freundchen. Da kann ja meine Oma besser dehnen.“, spottete Zorro und Sanji fragte sich insgeheim, ob das seine Art war jemanden zu besserer Leistung zu motivieren. Seltsam. „Los mach nochmal.“

So sehr es Sanji missfiel, wollte er dennoch beweisen, dass er diese Übung besser konnte und sich nicht weiter diesem Spott aussetzen – Also beugte er sich erneut über und schaffte es diesmal, seine Füße zu berühren.. Hah!

„Nein nein.“ Das Lob das Sanji nun erwartet hatte, blieb aus – Stattdessen stellte sich Zorro hinter ihn und drückte seine Hand auf Sanji's Rücken. „Mach den Rücken nicht so furchtbar krumm! Gerade Wirbelsäule! Schultern nicht hochziehen.“ Er griff nach der Schulter des Kochs und zog sie ein bisschen hoch – Hilfestellung.

Sanji wurde sich recht schnell bewusst wie beklemmend und unangenehm die Position der Beiden gerade war... aber das war Zorros Job, richtig? Nur eine Hilfestellung. Er tat was der Trainer versuchte ihm zu erklären – Rücken gerade und Schultern runter. Bedauerlicherweise bedeutete das auch, dass er seine Zehen nicht mehr ganz berühren konnte.

„Sag ich ja: Wie meine Oma.“, grinste Zorro und nahm seine Hände wieder zurück.

„Ach halt die Klappe! Kann ja nicht jeder so vollgepumpt sein mit irgendwelchen Proteindrinks! Ich hab einen Job, Freundchen. Da kann ich mich nicht den ganzen Tag wie ein Hampelmann bücken.“ Sanji stellte sich wieder auf und knurrte den Trainer böse an. Er würde sich keine Demütigung gefallen lassen – Er war ja nicht in einem Bootcamp hier!

Das Ganze lockte Zorro nur ein müdes Grinsen hervor – Was die Beiden nicht sahen war, dass Nami interessiert hinter der Theke herschaute und nach ihrem Smartphone griff um ihre Beste Freundin anzurufen.

„Hey Robin. Du glaubst nicht was ich hier gerade sehe....“

„Du musst an deiner Dehnbarkeit arbeiten. Es geht immerhin um deinen Rücken. Wir bauen Muskeln auf, aber du musst auch Flexibel sein.“ Erklärte Zorro und Sanji war erstaunt, dass er sich sein Rückenproblem gemerkt hatte. Bei all den Kunden hatte Sanji nicht angenommen, dass er einen bleibenden Eindruck hinterlassen hatte.

„Okay Klugscheißer. Das heißt..?“

„Yoga.“

„Du willst mich wohl verarschen. Das ist Frauenkram.“

„Ah? Vorurteile haben wir also auch noch.“, Zorro wedelte mit einer Hand als würde er eine lästige Fliege verscheuchen. „Viele Krafttrainer schwören auf Yoga als Aufwärmtraining. Und mit ´Frauenkram´ hat das nichts zu tun. Hast du es jemals versucht? Komm – Ich zeig’s dir und dann wirst du sehen wie sehr du Morgen über Muskelkater jammerst.“

Der Trainer stellte sich neben ihn auf die Matte, rollte seine Schultern und positionierte seine Füße etwa in der Breite seiner Schultern.

„Downward Dog.“ Benannte er die Position, ehe er sich vornüber beugte – ähnlich wie bei der Dehnübung zuvor – und beide Handflächen auf den Boden drückte. „Geh weiter nach vorne wenn du nicht ganz runterkommst. Rücken gerade – Schultern nicht hoch. Kopf runter!“

Sanji zog eine Augenbraue nach oben – Das war absolut lächerlich. So ein Hampelmann! Es sah.. dümmlich aus. Als würde es nichts tun, außer der Welt den Hintern zeigen – Ein netter, runder Hintern, erwischte sich der Koch zu denken – aber nicht eine ernsthafte Übung.

Dennoch war des Kochs Stolz ergriffen und er machte die Übung nach. Er gab nur ungerne zu, dass es doch schon recht in seinem Rücken zog.

„Gut.“ War das erste Lob, dass Sanji von seinem Trainer zu hören bekam. „Jetzt legen wir uns auf den Bauch.“ Welches er dann tat, „Und drücken unseren oberen Rücken mit den Händen hoch – Die Kobra!“

Und erneut wiederholte Sanji alles, was der Mann ihm zeigte.

Die Taube.

Die Brücke.

Der Sonnengruß.

Jede scheiß Übung hatte einen Namen – Sanji rollte mehr als nur einmal mit den Augen.

Ganze 40 Minuten lang, strecken, rollen, drücken und wiederholen.

„Naja das machen wir nächstes Mal besser.“ Zorro wischte sich den Schweiß von der Stirn, erneut mit einem leichten Grinsen.

„Aufs Laufband jetzt. 30 Minuten. Ich pass auf.“

„Mein Gott, kannst du noch unausstehlicher werden?“, grummelte Sanji und ging dennoch rüber zu dem Laufband.

Dieses Training schien durchzogen von Meckern und angestregtem Grunzen, der Trainer frech und unverschämt wie immer... Aber Sanji.. hatte Spaß. Es war bizarr und sicherlich nicht zu sehen, wenn man sie nur von Außen betrachtete – Aber es waren sicherlich Monate, seitdem Sanji endlich etwas anderes im Kopf hatte, als seine Küche.

Vielleicht heilte hier mehr als nur sein Rücken.