

:BEWEGUNG
:ERNÄHRUNG
:ENTSPANNUNG

:STEINZEIT-FITNESS

FIT FOR FUN

FIT FOR FUN

:BEWEGUNG
:ERNÄHRUNG
:ENTSPANNUNG

:STEINZEIT-FITNESS

EXKLUSIV-STORY FIT WIE ZUR STEINZEIT

Barfuß laufen, klettern, springen, Stämme schleppen:
„Steinzeit-Fitness“ rockt! Wir waren für Sie in Brasilien,
haben im Camp des Erfinders Erwan le Corre mitgemacht!

Text Christo Förster

Foto Kai Müllenhoff

Erwan le Corre
(39) ist mit
seiner Methode
des „Movement
Naturelle“ zum
wohl fittesten
Menschen der
Welt geworden!



Willkommene Snackpause am Maracuja-Baum (großes Foto, links im Bild FIT-Redakteur Christo Förster). Eine der Traumhütten auf dem Art-Jungle-Gelände (Foto 1), Kampfübungen am Strand von Itacaré (2) und die Workshop-Gruppe am Morgen (3)

So sieht er also aus, der fitteste Mensch der Welt. 1,90 Meter groß, braun gebrannt, kantiges Gesicht. Kräftig – und trotzdem schlank. Ein beeindruckend modellierter Körper, bereit, in jeder nur denkbaren Situation bestmöglich zu funktionieren. Hier im brasilianischen Urwald hat er etwas von Tarzan, aber Erwan le Corre wäre überall ein Blickfang. Noch vor wenigen Monaten filmte ihn ein japanisches TV-Team, als er barfuß und nur mit einer kurzen Hose bekleidet über die Brooklyn Bridge in New York lief – um ihn herum tobte ein Schneesturm.

Ich sitze auf der hölzernen Terrasse einer Urwaldhütte an der Atlantikküste Brasiliens und höre Erwan zu. Er redet gern und viel, aber auch so überzeugend, dass keines seiner Worte überflüssig erscheint. Mit 39 Jahren hat sich der gebürtige Franzose, der schon Erfolge im Kampfsport, Gewichtheben und Triathlon feierte, zum Kern der menschlichen Fitness vorgearbeitet. Sein Credo: „Wenn Kinder auf der ganzen Welt ganz selbstverständlich klettern, springen und balancieren, dann muss dieses Bewegungsverhalten doch in der Natur des Menschen liegen.“ Er sagt: „Sportarten wie Yoga und Tai-Chi trainieren den Körper hervorragend, keine Frage, aber wir müssen sie erst erlernen, sie erfordern Bewegungsabläufe, die uns nicht angeboren sind. Wenn wir im Kindesalter unsere Umgebung aber schon so aktiv erkunden, warum hören wir dann irgendwann damit auf?“ Das ist das Schöne an Erwans Fitnessphilosophie: diese bestechende Logik.

Und ihr lösungsorientierter Ansatz. Denn dass der menschliche Körper nicht für Bürojobs geschaffen wurde, ist ein alter Hut. Wie wir ihn in der alltäglichen Praxis aber so fordern können, dass er wieder an seine ursprüngliche Leistungsfähigkeit herankommt, das ist hochinteressant. „Movement Naturelle“, natürliche Bewegung, nennt Erwan sein Fitnesskonzept – und trifft damit weltweit den Nerv einer von Reizüberflutung und leeren Versprechen gelangweilten Gesellschaft.

Als ich vor einigen Wochen zum ersten Mal von Erwans Philosophie hörte, war mir sofort klar: Diesen Mann musst du treffen. Und tatsächlich bekam ich die Möglichkeit, für FIT FOR FUN als erster Journalist überhaupt einen neuntägigen Movement-Naturelle-Workshop zu besuchen. Mit mir sind sieben weitere Teilnehmer nach Itacaré im brasilianischen Bundesstaat Bahia gekommen: Michelle und Richard aus den USA, der Hawaiianer Robert, Belinda aus Australien, Etienne aus Frankreich und das deutsche Paar Steffi und Mark aus Hattingen im Ruhrgebiet.

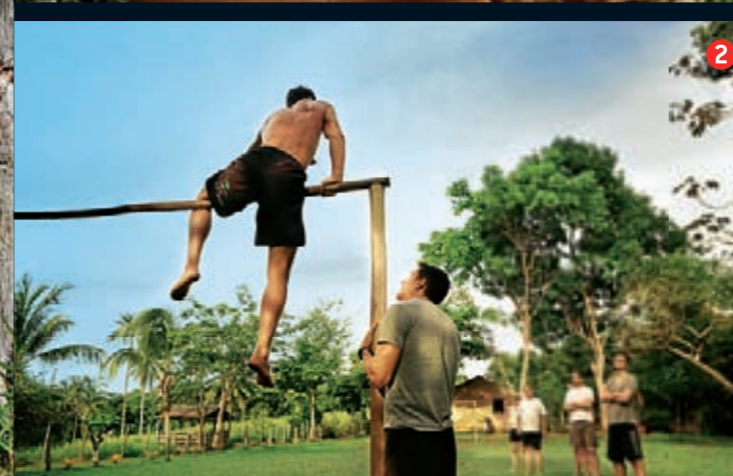
Ich hatte eine Art Bootcamp erwartet, ein Zusammentreffen gestählter Survival-Künstler. Aber Michelle, Richard und die anderen sind eher durchschnittlich trainiert. Allerdings, und genau das hat sie hierhergeführt: Sie ahnen alle, dass ihre Körper einen Neustart brauchen, um wirklich ins Gleichgewicht zu kommen.

Erwan spricht über Erfahrungen und Ideen, die ihn beeinflusst haben. Er erzählt von seinem Landsmann Georges Hébert, der vor hundert Jahren die Méthode Naturelle prägte: ein Trainingskonzept, ▶





Laufen, (fast) wie Gott uns schuf: In Brasiliens Bundesstaat Bahia reicht der Garten Eden bis an die Atlantikküste (großes Foto). Wir lernen, Dinge im Team anzupacken (Foto 1), Fußballtore zu erklimmen (2) und Wasserfälle als Wellness-Oasen zu nutzen (3)



das neben dem Körper auch Hilfsbereitschaft und Tapferkeit auf ein neues Niveau bringen sollte und mit dem zunächst Katastrophenhelfer und später das französische Militär ausgebildet wurde. Er spricht von ganzheitlicher Bewegung und erklärt, wie wenig Sinn es für einen Freizeitsportler macht, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination getrennt voneinander zu trainieren.

Und dann, dann geht es endlich los! Der Einstufungstest steht an – Erwan will sich einen Eindruck von unserem Fitnesszustand verschaffen: Wir machen Zielsprünge von einer leichten Erhöhung, Liegestütze, balancieren auf Baumstämmen, heben sie an, gehen tief in die Knie, ziehen uns so gut es geht an einer steinzeitlichen Reckkonstruktion hoch, laufen barfuß auf und ab und versuchen uns an einer geschmeidigen Rückwärtsrolle. Alles Grundelemente des Movement Naturelle, die wir in den nächsten Tagen wieder und wieder neu kombinieren werden.

Nach übermäßiger Anstrengung hören sich die Übungen für sich erst einmal gar nicht an, aber es ist erstaunlich, fast erschreckend, wie schwer sie vielen von uns fallen. Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal versucht, richtig tief in die Hocke zu gehen und dabei die Fersen auf dem Boden zu lassen? Und wann sind Sie zuletzt über einen schmalen Baumstamm balanciert, der sich auch noch bewegt? Können Sie „auf allen vieren“ gehen? Würden Sie es schaffen, mal eben auf eine Reckstange zu klettern? Doch mit der peinlichen Berührtheit, solch elementare Bewegungen vielleicht nicht mehr draufzuhaben, kommt auch die motivierende Erkenntnis: Das will ich wieder können!

Zum Mittagessen versammeln wir uns auf der Holzterrasse. Sie gehört zur größten Hütte auf dem Gelände der Eco-Lodge Art Jungle, die als Homebase des Workshops dient. Hier sind wir in ▶

i : INFO

WEB-TIPPS, TERMINE + MEHR

Wenn Sie mehr über die Methode des Movement Naturelle und ihren Erfinder Erwan le Corre wissen wollen, besuchen Sie die Website www.movnat.com. Dort finden Sie auch beeindruckende Videos, Infos zu den Sommer-Workshops in West Virginia (USA) und demnächst auch Lehr- und Lernmaterial. Einen ähnlichen Bewegungsansatz wie Erwan le Corre verfolgt die Engländerin Tara Wood. Sie bietet seit 2003 regelmäßig „Wildfitness“-Urlaube in Kenia und Griechenland an: www.wildfitness.com. Wer seinen natürlichen Laufstil trainieren und auch an kalten Tagen oder auf unwegsamem Untergrund nicht auf das Barfußgefühl verzichten will, sollte sich unbedingt die Zehenschuhe des Herstellers Vibram ansehen: www.vibram-fivefingers.de. Auf Seite 42 dieser FIT FOR FUN-Ausgabe finden Sie außerdem Laufschuhe für natürliche Laufstile. Mehr zum Thema Steinzeitnahrung gibt es zum Beispiel im Buch „Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport“, Sportwelt-Verlag, 24,95 Euro.

: BEWEGUNG
: ERNÄHRUNG
: ENTSPANNUNG

: STEINZEIT-FITNESS

FIT FOR FUN



Wie in Stein gemeißelt: Allerdings ist Erwan zuerst topfit, das Aussehen kommt dann von allein (Foto 1). Großen Anteil hat daran sicher auch die gesunde Ernährung (2)

1



2

paradiesischen Hütten untergebracht, hier hat Erwan mit Klettergerüsten und Baumstämmen ein Steinzeit-Gym unter freiem Himmel aufgebaut. Und hier bekocht uns das brasilianisch-französische Pärchen Joelma und Jeff mit Paleo-Food, auf deutsch: Steinzeit-Nahrung. Schließlich geht es nicht um Bewegung allein, sondern um die Grundeinstellung zum eigenen Körper.

Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Eier, Nüsse und Kräuter – mehr nicht. Kein Mehl, also weder Brot noch Nudeln, keine Milchprodukte, kein Zucker, kaum Salz. Ein Ernährungsansatz, der auf den US-Zahnarzt Winston A. Price zurückgeht. Schon vor Jahrzehnten untersuchte er verschiedene Urvölker und fand heraus, dass deren Zähne weitaus gesünder waren als die der Industrievölker. Wir stärken uns, ruhen ein wenig, dann ruft wieder der große Spielplatz Natur. Und genau dieser Rhythmus begleitet uns auch durch die kommenden Tage: bewegen, essen, entspannen.

Bis ins Detail lernen wir die Biomechanik des menschlichen Körpers kennen. Verstehen nach und nach, was wir tun müssen, um bestimmte Bewegungen möglichst kraftsparend auszuführen, zum Beispiel einen Baumstamm anheben, schultern und tragen. Das Beruhigende: Technik geht dabei immer vor Kraft, und so machen wir schnell Fortschritte. „Tu, was du kannst, mit dem, was du hast, wo immer du bist.“ Dieser Satz ist zwar von Theodore Roosevelt, aber Erwan macht uns damit deutlich, dass es vor allem darauf ankommt, das Beste aus seinen eigenen Möglichkeiten herauszuholen – und eben nicht, der Beste zu sein.

RAUS UND SPIELEN! Natürlich gehen wir auch auf Entdeckungstour. Fahren mit dem Kanu zu versteckt gelegenen Wasserfällen, holen dicke Baumstämme aus dem Dschungel, marschieren zu den traumhaften Stränden in der Umgebung. Die Trainingseinheiten am Strand sind die Highlights des Workshops. Der weiche Sand eignet sich perfekt für Beweglichkeitsübungen am Boden und ist zum Barfußlaufen doch etwas angenehmer als der Urwald (wo viele von uns sogenannte Zehenschuhe benutzen). Wir trainieren einfache Kampftechniken und beschäftigen uns mit dem Thema Atmung. Mit erstaunlichem Erfolg: Allein durch die richtige Technik beim Luftholen gelingt es fast jedem von uns, deutlich länger unter Wasser zu bleiben als vorher – auch wenn keiner an die vier Minuten von Erwan herankommt.

Die Tage gehen dahin, und ich merke, dass nicht nur ich immer mehr meine Balance finde. Mark drückt es so aus: „Ich fühle mich wie ein Äffchen, das sich nach Jahren im Zoo wieder an das Leben in seiner natürlichen Umgebung gewöhnt.“

Es klingt pathetisch, aber als ich wieder nach Hause fliege, bin ich tatsächlich ein anderer Mensch. Die Tage im Steinzeit-Camp haben mir so gutgetan, dass ich unmöglich zurück kann in den alten Trott. Ich brenne darauf, meinen Körper weiter auf natürliche Weise herauszufordern. Und ich weiß auch, dass ich dafür nicht wie ein Wilder leben muss. Ich darf mein iPhone behalten. Ich muss nur das, was mein Körper mich in Brasilien gelehrt hat, in meiner Umgebung umsetzen. Im Park, im Wald oder warum nicht auch im Fitnessstudio? Danke fürs Augenöffnen, Erwan!

i : INFO

ABENTEUERLAND BRASILIEN

Brasilien ist in 2014 findet die Fußball-WM im größten Land Südamerikas statt, 2016 die Olympischen Spiele. Touristisch ist Brasilien schon lange ein Leckerbissen: brodelnde Metropolen, Traumstrände, faszinierender Regenwald, Samba, Bikinis und Caipirinha. Die Gegend um Itacaré (wo der Movement-Naturelle-Workshop stattfand) werden vor allem Surfer und Naturfreunde lieben. Mehr zur Eco-Lodge Art Jungle gibt's unter www.artjungle.org, allgemeine Infos zum Reisen in Brasilien unter www.braziltour.com. Die brasilianische Airline TAM, mit der auch wir unterwegs waren, fliegt täglich von Frankfurt direkt nach São Paulo (z.B. im November ab 825 Euro, www.tam.com.br).



Lebe lieber bunt. Der neue Opel Corsa – bringt Schwung und Farbe in Ihren Alltag.

Mit den neuen Sondermodellen:

- **Corsa Color Edition** mit 17"-Leichtmetallfelgen und Dach in Hochglanzschwarz
 - **Corsa Color Race** mit schwarzer Teillackierung und Foliendekoren in Zielflaggengrafik
 - **Corsa Color Wave** mit dynamischen Konturen und farblich abgestimmten Außenspiegeln
- Oder sichern Sie sich die tollen Jubiläums-Pakete mit Preisvorteil für den Corsa Edition „111 Jahre“.
Mehr Infos beim Opel Partner oder unter opel.de

Der Opel Corsa Edition „111 Jahre“
mit Jubiläums-Paketen und einem
Preisvorteil von

bis zu **1.825,- €¹**

Die Opel Innovations-Wochen:
Sichern Sie sich jetzt das integrierte
FlexFix®-Fahrradträgersystem
für nur **111,- €²**

www.opel.de



Wir leben Autos.

Kraftstoffverbrauch innerorts 10,6–5,4 l/100 km, außerorts 6,5–3,7 l/100 km, kombiniert 8,0–4,3 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert 146–114 g/km (gemäß 1999/100/EG).

Gültig für die Opel Corsa Editionsmodelle. 1) Der Opel Corsa Edition „111 Jahre“ enthält einen Preisvorteil von bis zu 1.825,- € gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der Adam Opel GmbH für ein entsprechend ausgestattetes Basismodell. 2) Das Angebot FlexFix®-Fahrradträgersystem für 111,- € entspricht einem Preisvorteil von 419,- €, ist jedoch nicht für alle Opel Corsa Modelle verfügbar. Abb. zeigen Sonderausstattungen. Weitere Informationen bei Ihrem teilnehmenden Opel Partner. Stand 29.04.2010.