

# «Triathlon ist eigentlich das Einfachste auf der Welt»

**KREUZLINGEN** Seit mittlerweile 20 Jahren ist Uschi Graner Personal Trainerin – Als eine der ersten Frauen beendete sie erfolgreich den Trans Suisse Triathlon und gibt seitdem ihre Erfahrung weiter.

Wenn es um das Erreichen von Zielen geht, ist Uschi Graner sozusagen Spezialistin. Sie ist Personal-Trainerin und hilft seit mittlerweile 20 Jahren ihren Kunden, unterschiedlichste Ziele zu erreichen, von Abnehmen hin zum erfolgreichen Finish bei einem Triathlon. Was die persönliche Trainerin übrigens als gar nicht so schwierig befindet. Sie selbst hat an mehreren Ironman-Wettbewerben teilgenommen, kämpfte sich bei Triathlons quer durch die Schweiz und bezwang dazu auch einen Quadrathlon. Wer Uschi Graner zu Hilfe ruft, der kann aus diesem immensen sportlichen Erfahrungsschatz schöpfen.

«Ich habe früh gemerkt, dass ich mich gut in Menschen hineinversetzen kann», sagt die sympathische Personal-Trainerin. In der Sântisstrasse 19 fühlt man sich als Kunde sofort daheim. Wenn man Uschi Graner zuhört, wie sie über die verschiedensten sportlichen Anforderungen spricht, schöpfen sogar eingefleischte Couch-Kartoffeln vorsichtig Hoffnung, sich doch noch für Sport begeistern zu können. Uschi Graner fehlt das Verbisene, das vielen Leistungssportlern inne ist. Dafür vermittelt sie Spass.

Eine erste Trainingseinheit, die man mit der junggebliebenen Trainerin dann auch sofort und nebenbei macht, ist Lachen. «Lachen ist praktisch Bauchmuskultraining», zwinkert sie. «Und der Spassfaktor soll schliesslich immer im Vordergrund stehen.» Schmunzelnd fügt sie hinzu: «Bei mir sogar bei den Wettkämpfen. Ich habe mich auf Triathlons immer gut mit anderen unterhalten, obwohl das natürlich Zeit kostet.» Dennoch, ihre Erfolge zeigen, dass es auch und vor allem so möglich ist, Ziele zu erreichen.

## Beachtliche Bilanz

Acht Ironman, vier Trans Swiss Triathlons, eine Quadrathlon Weltmeisterschaft – so die Bilanz, die man noch mit diversen Sporteleien verschönern könnte. Der Trans Swiss Triathlon etwa gilt



Personal Trainerin Uschi Graner mit ihrer Tochter Sarah.

als härtester seiner Art in Europa. Man schwimmt von Locarno nach Tenero (3,5 km), radelt über die alte Tremolastrasse den Gotthardpass hinauf, die Schöllenschlucht hinunter und wieder rauf nach Einsiedeln. «Mir sind zwischendurch die Finger eingefroren, weil auf den Passstrassen noch Schnee lag», erinnert sich Uschi Graner.

Hat man die insgesamt 225 Kilometer bis zum Greifensee überwunden, ging es von dort noch 46 Kilometer zu Fuss zum Rheinfall nach Schaffhausen. Uschi Graner kam als Zweite ins Ziel, hinter einer Freundin. «So einen Zieleinlauf hast du für dein Leben. Nichts ist danach mehr unmöglich.»

## «Das bleibt unter uns»

Der Sport begleitete sie schon immer. «Ich bin einfach ein Bewegungsmensch. Allerdings bin ich Einzeltäter», sagt sie und lacht. «Mannschaftssport ist weniger mein Ding.» Entgegen der Mehrheit der Menschen hat sie nie mit einem inneren Schweinehund zu kämpfen, wenn es um Bewegung geht. «Mir fehlt dazu aber nie das Einfühlungsvermögen», meint sie augenzwinkernd.

Nach einer Ausbildung zur Fitnesstrainerin 1987 kam bald die Ausbildung zur Body Building Trainerin und zum Professional Aerobic Instructor. Auch Mental

Trainerin ist sie mittlerweile. «Man muss dafür zwar ein halber Psychologe sein, aber dafür hat mentale Motivation wirklich positive Auswirkungen auf das Training.» Auch zum Thema Ernährung gibt die fachkundig Auskunft. «Ohne richtige Ernährung klappen Figueroptimierung und Muskelaufbau auch nicht richtig.»

Lockere Plaudereien gehören zu einem gesunden Training dazu, findet Uschi Graner. «Wir plaudern gern, und das bleibt auch alles unter uns.» Zwei Kundinnen stellten auf diese Art nach über einem Jahr erst fest, dass sie die gleiche Personal-Trainerin haben. «Ich halte dicht», verspricht sie.

## Es gibt zwar Grenzen, aber...

Ob jemand zu ihr kommt, der völlig untrainiert ist, oder schon



Wo Personal Trainer draufsteht, ist auch persönliche Betreuung drin: Uschi Graner steht in familiärer Art zur Seite und hilft weiter. Bilder: cp

mitten im Sport steckt, ist Uschi Graner gleich. «Wir finden die Ziele und da kommen wir auch hin», zeigt sie sich überzeugt. «Personal Trainer ist meine Berufung, Sport meine Leidenschaft, Erfahrung meine Methode.» Und obwohl sie kein noch so grosser sportlicher Ehrgeiz mehr vom Hocker hauen kann, gibt es auch Grenzen.

«Kürzlich hat ein Bekannter leichtsinnigerweise gewettet, dass er binnen eines Jahres erfolgreich einen Ironman abliefert», grinst sie. «Der kam dann und meinte: Uschi, mach mich fit. Ich habe ihm erst mal zu einem Marathon geraten. Alles in einem Jahr ist vielleicht doch ein wenig viel.» Seriösität und damit die Gesundheit stehen selbstverständlich im Vordergrund. Ansonsten findet sie Triathlons gar nicht extrem. «Eigentlich ist das doch das Einfachste auf der Welt. Wir können alle laufen, radfahren und fast alle auch schwimmen.»

## Frauen und Six-Pack

Besondere Freude hat die erfahrene Personal-Trainerin, wenn sie anderen zu Erfolgserlebnissen verhelfen kann. So war etwa eine Kundin recht aus dem Häuschen, als sie plötzlich Klimmzüge machen konnte. «Sie fand, einfach an einem Baum ein paar Klimmzüge machen zu können, das ist das Grösste. Und so kamen die Rückenmuskeln wie von selbst.» Immer wieder muss sie auch Überzeugungsarbeit leisten. «Viele glauben das nicht, aber Frauen können durchaus einen schönen Six-Pack haben.»

Für Firmen bietet Uschi Graner spezielle Angebote an, so dass die Mitarbeiter in lockerer Atmosphäre und zu vereinbarter Zeit etwas für ihre Gesundheit tun können. Die Krankenkassen beteiligen sich dabei häufig an den Kosten. «Ob das dann Arbeitszeit ist oder nicht, das muss der Arbeitgeber entscheiden», meint sie augenzwinkernd.

Weitere Informationen gibt es auf [www.power-sport.ch](http://www.power-sport.ch)

Clemens Pecher