



**Erfolgreicher Weltrekordversuch:** Zu diesem Zeitpunkt ist die bisherige Bestmarke bereits um acht Sekunden überschritten.

FOTOS: FABIO ZINDEL

# Mit konsequentem Training ans Ziel

## Frank Zindel aus Verden ist Guinness-Weltrekordhalter im Plank-Hula-Hoop

Verden – Frank Zindel ist schon immer ein überaus sportlicher Typ gewesen. Das hat sich für den heute 59-jährigen Verdener und Stabsfeldwebel a. D. der Reserve nach Beendigung seiner aktiven Zeit als Berufssoldat bei der Bundeswehr nicht geändert. Als Fitnesstrainer mit persönlichem Schwerpunkt „Training mit dem eigenen Körpergewicht“ legt er unter anderem viel Wert auf Rumpfstabilität sowie Kraftausdauer. Bis heute hält er sich in gleicher Weise fit wie noch zu seiner aktiven Dienstzeit.

Zum „Hullern“, wie das Training mit dem Hula-Hoop-Reifen auch genannt wird, ist er vor zwei Jahren gekommen, als Freunde von ihm begeistert damit trainierten. Schnell hatte er sich selber mit einem Hula-Hoop-Reifen ausgestattet und empfand

das Hullern als ideale Ergänzung zum Training. „Es ist eine tolle Sache zur Stärkung und Stabilisation des Rumpfes“, sagt Zindel.

Weil ihm das dann irgendwann zu eintönig wurde, informierte er sich im Internet über weitere Übungen und stieß auf ein Video des aktuellen Weltrekordhalters im Plank-Hula-Hoop. Spontan hatte er dann eine Idee. „Als ich das Video des vorherigen Rekordhalters gesehen habe, hat es schon etwas gekribbelt, denn ich konnte mir das schon vorstellen, dass ich das trotz meines Alters auch schaffen könnte. Und eine Urkunde von Guinness World Records in den Händen zu halten, das wäre doch auch mal was“, fasst Zindel seine Ambitionen zusammen. Den Plank und das Hullern trennt, konnte er bald sehr gut. Beides musste aber noch

kombiniert werden. „Das dies eine harte Nuss wird, war mir schon klar. Aber das Ziel war meine Motivation.“

Der alte Weltrekord liegt bei 6 Minuten und 34 Sekunden. Das erschien ihm machbar, und so probiert er es Mitte Februar dieses Jahres erstmalig aus. Drei Minuten waren seine erste Bestzeit. Auch um sich nicht selbst unter Zugzwang zu setzen, verzichtete er darauf, Zielsetzung und Trainingszeiten zu kommunizieren. In der ganzen Zeit wusste nur der engste Familienkreis über sein Training Bescheid.

Die Übung erfordert laut Zindel eine ausgeprägte Körperspannung sowie eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur. Und dieses lasse sich eben sehr gut durch Stabilisations- und Balanceübungen trainieren. In der eigentlichen Durchführung seien



**Frank Zindel** hält die Urkunde in den Händen.

dann besonders Koordination, Konzentration und Willenskraft gefordert. „Eine kleinste Unachtsamkeit kann schon das Ende der Übung bedeuten.“

Das Training zahlte sich für den ambitionierten Sportler bald aus. Am 11. April knackte Zindel erstmals den bisherigen Weltrekord. Da sich die Trainingszeiten stetig verbessern, organisierte er den offiziellen Weltrekordversuch parallel zum Training.

Ein offizielles Schiedsgericht von Guinness World Records aus England ist nicht zwingend erforderlich und schied für ihn schon aus Kostengründen aus. An- und Abreise sowie Kost und Logis hätten komplett übernommen werden müssen.

Stattdessen erfüllte Zindel die alternativ hohen und strengen Auflagen: Zwei unabhängige Zeugen, die den Rekord begutachten, zwei Zeitnehmer, ein für Publikum öffentlich zugänglicher Ort, Nachweis der Nutzung eines gewöhnlichen Hula-Hoop-Reifens sowie weitere

dezierte Regeln zur Durchführung und Beweispflicht. Darunter auch Videoaufnahmen und Fotos.

Am 1. Mai fand dann am Vereinshaus des SV Holtebütel, in dem Frank Zindel als Fitnesstrainer tätig ist, im Beisein von etwa 70 Vereinsmitgliedern der offizielle und mit einer Zeit von 7 Minuten und 19 Sekunden letztendlich überaus erfolgreiche Weltrekordversuch statt. Zindel verband den Versuch mit einem offiziellen Spendenaufruf für die Ukraine, der bis heute 820 Euro erbracht hat. Nach sorgfältiger und eingehender Prüfung durch Guinness World Records ist dann erst Mitte Oktober die offizielle Urkunde eingetroffen. Frank Zindel darf sich somit nun auch offiziell Weltrekordinhaber Guinness World Records in der Disziplin Plank-Hula-Hoop nennen.