

Das „Winter- bootcamp“

Die Jahreszeiten gehen ihren Weg und der späte Herbst machte es für die Herrin ungemütlich, den Sklaven draußen zu befehlen. Da erste positive Ergebnisse zu vermelden waren, erhielt ich die Möglichkeit mich im "Winter"-Bootcamp weiter zu profilieren. Pünktlich zur festgelegten Zeit und am festgelegten Ort, meldete ich meine Bereitschaft. Den Anweisungen der Herrin folgend, begab ich mich zur Kellertür, an welcher mich die Herrin schon erwartete. Die obligatorische Begrüßung mit Handkuss und ab ging es in den sportlichen Teil des Kellers. Natürlich war ich vorbereitet, so daß nur der Trainingsanzug abgelegt werden musste und selbstverständlich saubere Sportschuhe angezogen wurden. Um nicht zuviel Zeit zu verlieren, kam die Anweisung die Boxhandschuhe anzuziehen und auf den Boxsack einzuschlagen. Wie lang können da beim ersten Mal fünf Minuten werden ! Der Atem wurde kürzer und der Schweiß begann zu laufen. Es geht doch nichts über eine gründliche Erwärmung, meinte die Herrin.

Sie motivierte, korrigierte und beeinflusste jede Bewegung des Sklaven.

Ein kleine Erholungsphase ließ den Puls des Sklaven nur kurz fallen und es folgten Sätze von langsamen Kniebeugen, mit der Hantelstange auf der Brust.

Gerader Rücken, Kopf hoch, langsam, eins... zwei... drei und vier nach oben !

Die Herrin beobachtete genau und erklärte nebenbei all die Muskeln und Zusammenhänge, sowie Vorteile dieser Übungen. Nach kurzen Erholungsphasen folgte immer eine neue Herausforderung, die ich versuchte immer gut auszuführen.

Die natürlich dominante Art der Herrin steuert den Sklaven.

Der Sklave lernt bei seiner Herrin in jedem Training neue Gerätschaften kennen, die natürlich bei den folgenden Treffen immer wieder eingebaut werden. Heute war es der TRX-Schlingentrainer, mit welchem der Sklave Bekanntschaft schließen durfte. Bei der sportlichen Herrin sehen die Übungen sehr leicht aus, aber das ändert sich, wenn der Sklave in den Seilen hängt. Es müssen keine teuren Gerätschaften sein, das Eigengewicht des Sklaven reicht völlig aus. Dazu der Blick der Herrin, welchem nichts entgeht und die antreibende Stimme. Die Übungen werden sehr variabel gestaltet, so daß der Sklave immer wieder neu gefordert wird.

Die Herrin bringt immer ihr gesamtes Wissen ein und achtet auf ein ausgewogenes Training. Muskeln müssen nach dem Training gedehnt werden und so werden nun Dehnungsübungen vorgezeigt und gefordert.

Meine Herrin achtet auf die korrekte Ausführung und so kommt der Sklave auch bei den scheinbar leichten Übungen ins Schwitzen. Zur Verstärkung des Trainings wurde dann auch noch die Faszienrolle ins Training eingebunden.

Wie immer bekommt der Sklave während der Session Hausaufgaben, um den Trainingserfolg zu festigen.

Die Entwicklung des Sklaven geht weiter und so testet die Herrin beim nächsten Mal die Hypnose.