Mark Zuckerberg: MMA bleibt mehr als ein Hobby

01.10.2026, 11:00 | Sport

Pressemitteilung von: *KondiMaster*



MMA über dem Wasser – harte Runden. Nicht reinwerfen, ich bin aus Zucker!

Mark Zuckerberg sorgt erneut mit seinem ungewöhnlichen Hobby für Aufmerksamkeit. Der Meta-Chef beschäftigt sich bereits seit mehreren Jahren intensiv mit Mixed Martial Arts und Brazilian Jiu-Jitsu. Dass es sich dabei längst nicht mehr nur um einen kurzen Ausflug in die Welt des Kampfsports handelt, zeigte Zuckerberg im August 2026 erneut eindrucksvoll.

Gemeinsam mit dem ehemaligen UFC-Bantamgewichts-Champion Merab Dvalishvili absolvierte Zuckerberg eine Sparringseinheit auf einer schwimmenden Plattform. In den veröffentlichten Aufnahmen sind unter anderem Schlagtechniken, Tritte und Takedowns zu sehen. Die ungewöhnliche Trainingskulisse sorgte entsprechend für Aufmerksamkeit – gleichzeitig zeigt das Video aber auch, wie selbstverständlich Kampfsport inzwischen zu Zuckerbergs Freizeitgestaltung gehört.

MMA als langfristiges Hobby

Zuckerbergs Interesse an Kampfsport ist nicht neu. Bereits seit mehreren Jahren trainiert er Brazilian Jiu-Jitsu und MMA und stand dabei auch mit bekannten Profikämpfern auf der Matte. 2023 nahm er sogar selbst an einem Jiu-Jitsu-Turnier teil.

Gerade Mixed Martial Arts stellt hohe Anforderungen an die Sportler. Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Technik müssen miteinander kombiniert werden. Hinzu kommt die Fähigkeit, auch unter körperlicher Belastung konzentriert zu bleiben und taktische Entscheidungen zu treffen.

Genau diese Vielseitigkeit dürfte einer der Gründe sein, warum MMA längst nicht mehr ausschließlich von professionellen Kämpfern betrieben wird. Auch im Freizeit- und Fitnesstraining werden Elemente aus Boxen, Kickboxen, Ringen und Grappling zunehmend miteinander kombiniert.

Training in klaren Runden

Ein typisches Merkmal vieler Kampfsportarten ist die klare zeitliche Struktur des Trainings. Übungen, Sparring und intensive Belastungsphasen werden häufig in feste Runden eingeteilt, zwischen denen kurze Erholungszeiten liegen.

Das ermöglicht es Trainierenden, intensive Belastungen kontrolliert durchzuführen und gleichzeitig die Bedingungen eines späteren Wettkampfs zu simulieren. Die Uhr gehört deshalb in vielen Box- und MMA-Gyms genauso selbstverständlich zur Trainingsausstattung wie Sandsack, Handschuhe oder Matten.

Dabei geht es nicht nur um professionelle Kämpfer. Auch Hobbyathleten können ihr Training durch klar definierte Belastungs- und Pausenzeiten strukturieren. Drei Minuten Belastung, eine Minute Pause oder kürzere Intervalle für intensive Technik- und Konditionseinheiten sind typische Beispiele.

Welchen Timer nutzt Mark Zuckerberg?

Welche Zeitmessung Zuckerberg bei seinen Trainingseinheiten verwendet, ist öffentlich nicht bekannt. Ob Smartphone, klassische Hallenuhr oder eigenständiger Rundentimer – entscheidend ist letztlich, dass der Sportler seine Aufmerksamkeit auf das Training richten kann.

Genau für solche Anwendungen entwickelt KondiMaster eigenständige Intervall- und Rundentimer für Boxtraining, MMA und Fitness. Auf Apps oder ein Smartphone kann dabei verzichtet werden. Ob irgendwann auch ein KondiMaster in Mark Zuckerbergs Trainingsraum auftaucht, bleibt allerdings abzuwarten.

Fest steht dagegen: Sein anhaltendes Engagement zeigt, dass MMA für Zuckerberg inzwischen deutlich mehr geworden ist als ein kurzfristiges Hobby.

Stefan Burger Technik

Bahnhofstr. 2
92364 Deining
Deutschland

StefanBurger (Inhaber)

+49 911 37432851

stefan@kondimaster.de

kondimaster.de/

Portrait

Firmenportrait – KondiMaster

Entwickler & Hersteller von Trainings-Timern

Fokus: Boxen, MMA, Fitness, Gruppentraining

Produkte: mobile, sehr laute, robuste Trainings-Timer

Einsatz: Gym, Halle, Outdoor, Mannschaftstraining

Besonderheit: Made in Germany, praxisnah entwickelt

Direktvertrieb & B2B (Trainer, Studios, Verbände)

News-ID: 1324375 • Views: 232 (Stand: 03.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/1324375/Mark-Zuckerberg-MMA-bleibt-mehr-als-ein-Hobby.html