



Magazin

SONNTAG, 25. AUGUST 2019

Tiroler  Tageszeitung



Fitness im Freien ist ein Renner

Neue Geräteparks finden sich im ganzen Land. Trainer Chuks Edwin Nzegwu erklärte Schlagersängerin Gina auf der Haller Guggersinsel die Übungen.



Auf den Reckstangen

ist Vorsicht geboten. Nur Geübte sollten Hebeübungen wie Fitnesstrainer Chuks Edwin Nzegwu (l.) machen. Schlagersängerin Gina zeigt eine leichtere Variante.



Beim Latzug

werden Schulterpartien und Rückenmuskeln beansprucht. Wer es schwerer haben will, hebt seine Füße in die Luft.

Gezogen und geschwitzt wird jetzt draußen

„Sportstudios“ finden sich immer öfter unter freiem Himmel. Die Fitness im Grünen erlebt eine Renaissance. Statt modriger Baumstämme laden glänzende Metallgeräte zum Bewegen ein.

TEXT: DEBORAH DARNHOFER · FOTOS: VANESSA RACHLÉ

Regen, Regen und noch einmal Regen. Dazu niedrigere Temperaturen. Das Wetter hatte Anfang der Woche wenig zu bieten. Es gab aber auch Wetterfenster – und die wurden von den Fitnessbegeisterten fleißig genutzt. Der Himmel blieb zwar grau, die Kleidung aber trocken – bis auf den ein oder anderen Schweißstropfen. Zahlreiche Regentropfen fanden sich beim Besuch der Haller Guggersinsel auf den neuen grünen und grauen Fitnessstangen und -geräten. Das hielt den Trainer und erfolgreichen Bodybuilder Chuks Edwin Nzegwu nicht davon ab, seinen Schützling anzutreiben. Jacke aus und ran an die Geräte! Schlagersängerin Claudia „Gina“ Giner aus Thaur lässt es sich vorzeigen und macht dann gleich ein paar abgewandelte Armbeugen. Das sympathische wie professi-



Die Leiter

kann u. a. für abgewandelte Liegestütze verwendet werden. Auf einen geraden Rücken achten!



Der Walker

bietet Urlauber Marco Cerletti (7) eine willkommene Abwechslung. Kinder immer beaufsichtigen!

onelle Lächeln vergeht ihr dabei in keiner Minute. „Ich bin in der Natur aufgewachsen und wenn möglich, trainiere ich draußen“, sagt die 34-jährige Sängerin („Ab durch die Mitte“). „Es macht Spaß. Die Luft ist auch viel besser als in einem Studio.“ Dann folgt die nächste Übung – abgewandelte Liegestütze an der Leiter.

Viele Vorteile, wenig Risiko

Die Sportmöglichkeiten auf der Haller Guggerinsel hat Nzegwu schon öfter benützt. „Man kann ganz variable Übungen machen, je nach Fitness und Alter. Dadurch, dass nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird, ist es auch mit weniger Verletzungsrisiko verbunden“, erklärt er. Ein Manko gibt es: Die Geräte sind nicht größenverstellbar und für ein Mindestmaß von 140 Zentimetern vorgesehen. Gina hat da-

mit kein Problem und macht sich an den Latzug. Ende Juni wurden die grüngrauen Geräte im Osten der großen Grünanlage montiert. Noch liegen sie etwas versteckt, die Beschilderung erfolgt demnächst. Wer am Mulch entlanggeht, kann die Geräte aber nicht verpassen. Rund 70.000 Euro hat die Stadt investiert.

„Wir wollen auf dem Naherholungsgebiet Guggerinsel allen, Jung und Alt, etwas bieten“, erläutert Michael Neuner, Leiter des Umweltamtes, am Telefon. Das scheint gelungen. Bei der Trainingsstunde von Gina und Nzegwu bleiben der vorbeispazierende Urlauber Enzo Prezioso vom Comersee und sein siebenjähriger Enkel Marco Cerletti nicht untätig. Der quirlige Junge steigt mal auf das eine, dann auf das andere Gerät. „Ich finde das gut, die Leute sollen sich mehr bewegen“, erklärt

der Italo-Pensionist. Das war auch eine der Grundideen der Fitnessparks, die man in den USA sowie südlichen Ländern schon länger kennt und die in jüngster Vergangenheit in Asien populär wurden. Hierzulande dürfte es einer Renaissance der althergebrachten Forstmeilen gleichkommen.

Bewegliche Geräte fördern Spaß

Statt modriger Baumstämme locken jetzt allerdings bewegliche Teile. „Bei mechanischen Geräten sind Neugierde und Spaß wesentlich größer“, meint Michael Radner, der in Tirol für den Geräteausstatter Freegym zuständig ist. Seit 2011 hat das Unternehmen 60 Parks in Österreich realisiert, die meisten davon in Ostösterreich. Aber auch in Tirol sind einige neue hinzugekommen (siehe nächste Seite). „Es ist ein Megatrend ...“, frohlockt Radner. →

Und er schiebt nach: „... der nachhaltig sein wird.“ Leicht gesagt, die Geräte sind robust, wetterfest und stehen das ganze Jahr bereit. Training ist somit auch im Winter möglich. In Tirol werden sie wöchentlich kontrolliert und regelmäßig gewartet. Mit Vandalismus haben die Gemeinden wenig bis gar nicht zu kämpfen. Standfest bleiben die Geräte also. Ihre Nachhaltigkeit erscheint angesichts der zunehmenden Verfettung und Überalterung der Gesellschaft in einem anderem Sinn ebenfalls plausibel.

„Es ist ein niederschwelliges Angebot. Man muss sich dafür nicht extra anziehen. Durch das eigene Körpergewicht ist es auch weniger anstrengend“, wirbt Firmengründer Erwin Fried. Jüngere und Senioren würden die Hauptbesucher bilden, aber auch vermehrt Frauen und Menschen mit Migrationshintergrund die Anlagen nutzen. Es sieht nach einem Gewinn für viele aus. Die hartumkämpfte Fitnessbranche ist um eine Attraktion reicher, die Gemeinden können mit dem Angebot bei ihren Bürgern punkten und diese im Grünen ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Moderner Fitnessgedanke

„Frische Luft, Gesundheit und Fitness werden immer wichtigere Themen“, erklärt Thomas Hatzl, zuständig für Sport in Schwaz. Das ließe sich alles in den Fitnessparks „gut verbinden“. 2016 hatte sich die Stadtgemeinde auf die Erneuerung der in die Jahre gekommenen Fitnessmeile im Pflanzgarten geeinigt. Rund 25.000 Euro wurden für neue Geräte, eine Laufstrecke und 2018 für Klimmzugstangen in die Hand genommen. „Das entspricht dem modernen Fitnessgedanken, Laufen und Krafttraining zu kombinieren.“

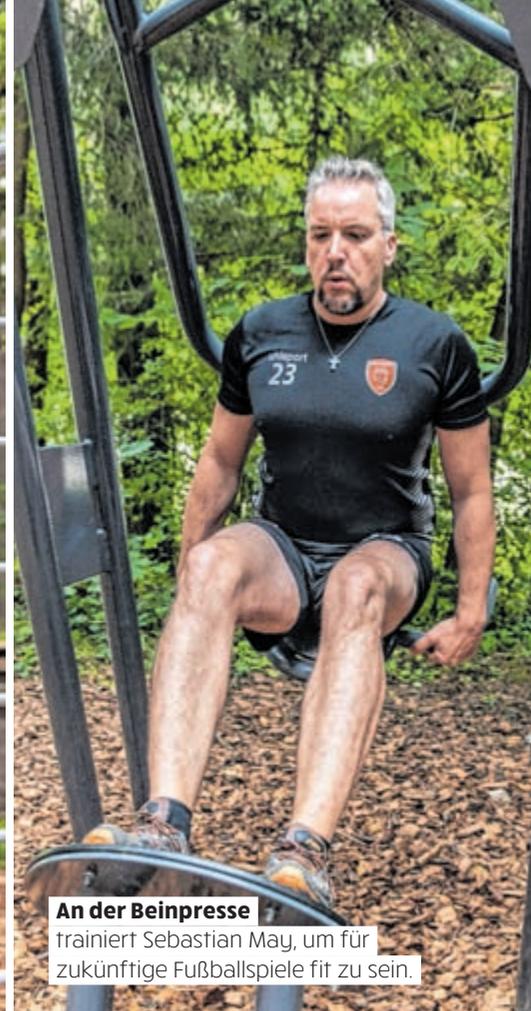
Hatzl sieht nach den ersten Forstmeilen in den 1970er-Jahren und einer Neuauflage in den 1990ern in Tirol eine neue Welle der Fitness im Freien. Wie zum Beweis treten Mitglieder des Hobbysportvereins HC Schwaz an einem Abend im Pflanzgarten an. Sie trainieren dort regelmäßig und nehmen Interessierte jeder-

zeit auf. „Es ist eine tolle Gelegenheit im Freien und sowohl für Einsteiger als auch ‚Vorbeigeher‘ super geeignet“, findet Vereinsleiter Benjamin Vogler lobende Worte. Beim Aufstieg noch locker gesprochen, kommen die Männer dann an den Geräten ins Schwitzen. Auch andere Besucher sind vor Ort, heben sich in die Höhe oder machen Liegestütze.

„Eine willkommene Abwechslung zum Beruf“, erklärt Martin Wolfzwischen den Übungen. Auch die jüngsten Schwazer würden mit dem Kindergarten hierherkommen, Bewegung und Koordination trainieren, ergänzt Sebastian May, der seine zwei Kinder mitgebracht hat. In Schwaz finden sich aber noch Fitnessgeräte der alten Generation, Marke Baumstamm. Jung und alt sind eben nicht nur die Besucher, sondern ist teilweise das Equipment. Auf den Baumstümpfen lassen sich jedoch ohne Weiteres einige Übungen realisieren. „Hauptsache Bewegung“, bringt es Vogler auf den Punkt. Die Fitnessparks laden dazu ein und stehen bei jedem Wetter bereit. ■



Bei der Reckstange bekommt Raphael May (7) Hilfe von Benjamin Vogler, Leiter des Hobbysportvereins HC Schwaz.



An der Beinpresse trainiert Sebastian May, um für zukünftige Fußballspiele fit zu sein.

5 Einsteigertipps



Aufwärmen ist wichtig. Dazu schnell gehen, laufen oder auf dem Crosstrainer bzw. Walker steigen und Schultern kreisen.



Regelmäßig trainieren bringt den Erfolg. Fitnesstrainer Chuks Edwin Nzegwu empfiehlt drei Fitnessseinheiten pro Woche.



Wiederholungen sind entscheidend. Pro Gerät dreimal je 15 bis 20 Wiederholungen. Dazwischen eine Minute Pause.



Langsam herantasten lautet die Devise. Zuerst Übungen ohne Eile und in einfachen Varianten durchführen. Dann steigern.



Ausstrecken beansprucht die Muskeln besser. Knie oder Arme aber nicht durchstrecken, das kann Gelenke belasten.

Frauenzimmer

Um 21 Uhr ist es jetzt schon wieder zap-penduster. Geht eine Stunde vorher, um 20 Uhr, ein Lüfterl, braucht man eine Jacke. Was ich damit sagen will: Der Sommer liegt in seinen letzten Zügen. Und damit erhöht sich mein Stress, weil noch viel von der To-do-Liste offen geblieben ist.

Weder habe ich bislang meine Freunde zum Grillen eingeladen noch die Sonnenaufgangstour auf die Serles gemacht. So richtig ins Bewusstsein gebrannt hat sich auch nur ein einziger Sommerabend, an welchem wir bis Mitternacht im Freien zu viel Alkohol genossen haben. Doch wo ist der Sommer geblieben? Offenbar zerronnen zwischen den Fingern, weil einen die Arbeiten des Alltags zu schwer für die Leichtigkeit dieser Jahreszeit machten. Weil man der Meinung war, dass der Sommer ewig währt. Und wahrscheinlich war man an manchem heißen Abend bereits im Morgen statt im Hier und Jetzt.

Der Countdown läuft also. Und in eine Jacke gehüllt schmeckt der Sommerspritzer nur unwesentlich weniger gut.



Irene Rapp
rapp@tf.com

Mannomann

Bei mir dauerte es schon immer eine Zeit, bis mir ein Licht aufging. Im Wohnzimmer beispielsweise. Da gibt es vier Lichter und ebenso viele Schalter. Auch nach Jahren bin ich immer noch nicht fähig, auf Anhieb den richtigen Schalter für die richtige Lampe zu betätigen.

Das einzige Licht, das ich immer finde, das ist das im Kühlschrank. Auch wenn ich weiß, dass ich nichts eingekauft habe; auch wenn ich vor 10 Minuten die Tür aufgerissen habe und dann nachgeschaut habe; den Kühlschrank mache ich trotzdem auf, stell mich davor und schaue abends verdutzt rein, ob ich nicht doch etwas finde, was ich gerade mag.

Ich überlege jetzt übrigens, ob ich mit Yoga anfangen soll. Nicht, weil mir in Sachen Gesundheit und Selbstfindung plötzlich die Erleuchtung gekommen wäre. Aber vielleicht komme ich dann endlich besser in den Kühlschrank rein und kann schauen, ob da nicht doch noch „eppas Guats“ drinnen ist.



Marco Witting
marco.witting@tf.com



Alte Baumstämme
der traditionellen Forstmeile stehen für Liegestütze oder Sprünge bereit.



Geräte der neuen Generation
gibt es im Pflanzgarten in Schwaz seit 2016 bzw. 2018.

Neuere Fitnessparks

Schwaz. Im Naherholungsgebiet „Pflanzgarten“ (Schwazer Silberwald A) stehen Fitnessgeräte und ein Kinderspielplatz.

Hall in Tirol. Auf der Guggerinsel (Pigar) gibt es viele Sportmöglichkeiten. Die neue Fitnessmeile beginnt ostwärts der Brücke.

Innsbruck I. In der Landeshauptstadt gibt es mehrere Parks, u. a. im Huttererpark (Rennweg 25), an der Arthur-Haidl-Promenade (Prandtauferufer), am Spielplatz in Kranebitten (Sauerweinswiese), im Grüngürtel in der Reichenau (Radetzkystraße), an der Sepp-Grünbacher-Promenade (nahe Wohnheim O-Dorf).

Innsbruck II. Neu ist ein Motorikpark am Baggersee (Roßbau) mit 35 Sportgeräten. Die althergebrachte Forstmeile oberhalb von Schloss Ambras (Tantegert, Poltenweg) besteht nach wie vor.

Zams. Der Dorfpark bietet seit Mitte August einen so genannten „Calisthenics Park“ (ein Modewort der Sportstunde) mit Reckstangen, Klettergerüst und Sprossenwand.

Längenfeld. Entlang dem Fitnessstrail an der Ötztaler Ache finden sich auf 500 Metern mehrere neue Sportgeräte.

Angaben ohne Gewähr. Es handelt sich um eine aktuelle Auswahl.