TITELSTORY

MACH DEINE STADT ZUM GYM!

Lange genug haben wir auf der Couch gelümmelt und uns Winterspeck angefuttert. Aber im Frühling gibt es kein Halten mehr: Wir trainieren draußen, mitten in der Stadt.

Text: Nicole Brevoord, Florian Fix, Christina Weber,
Fotos: Dirk Ostermeier

BOOTCAMP – TEAMSPORT MIT ANSAGE

Der Sportwissenschaftler Max Stroh hat für sein Bootcamp an der Friedensbrücke Matten, runde Gewichte mit Griff, TRX-Suspension-Bänder und ein dickes Seil mitgebracht. „Wir machen ein stationsgeführtes Zirkeltraining mit sieben Übungen und drei Runden." Dabei wechseln sich immer 60 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause ab. Wer ein Bootcamp bucht, erhält ein Ernährungskonzept, trainiert unter professioneller Anleitung in Gruppen von vier bis zwölf Personen, die unterschiedlich fit sind. Ein Bootcamp dauert acht Wochen und besteht aus zwei mal einer Trainingsstunde pro Woche – bei Wind und Wetter. Das Angebot gilt ganzjährig. „Wetterfeste Sportbekleidung sollte man mitbringen", rät Max Stroh. „Bootcamp ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, hier steht die Fitness im Vordergrund." Schnelligkeit, Kraft, Mobilität und die Kräftigung der Muskulatur würden trainiert. Das High Intensity Interval Training eigne sich wegen eines Nachverbrennungseffektes besonders gut, um die Fettpölsterchen zu schmelzen. Gebrüllt wird übrigens kaum im Bootcamp, es gehe um den Spaß an der Bewegung an der frischen Luft und es entstehe ein enormer Teamgeist.

>> 8-Wochen-Bootcamp für 175 Euro, an verschiedenen Orten. www.original-bootcamp.com >

RUDERN – ALLES IM FLUSS

Wenn alles glatt läuft, fliegt der Achter wie ein Pfeil übers Wasser. Die Blätter tauchen fast geräuschlos ein und schieben die Mannschaft so schnell vorwärts, dass kein Jogger am Ufer mithalten kann. Dass Rudern vor allem in die Arme geht, ist ein weit verbreiteter Irrtum. Vielmehr wird nahezu die gesamte Muskulatur gefordert. Noch viel wichtiger als Kraft oder Ausdauer sind aber Konzentration und Technik: Bis zu 100 Stunden auf dem Wasser braucht es, bis die komplexe Bewegung, die auf den ersten Blick so simpel erscheint, in Fleisch und Blut übergeht. Erlernt wird das Rudern in der Regel im Verein. Rund 20 Kilometer misst der Main von Fechenheim bis nach Höchst – ein Revier, das sich an die 20 Rudervereine teilen. Der älteste davon ist der Frankfurter Ruderverein von 1865, dessen Bootshaus in einem Bogen der Alten Brücke untergebracht ist. Im August dieses Jahres feiert er sein 150-jähriges Bestehen. „Rudern ist kein Sport für Egoisten oder Menschen, die schnell das Handtuch werfen“, sagt Klaus Rohmer, Vorstandsvorsitzender des FRV. „Wer Rudern will, sollte ein langfristiges Interesse am Sport haben und bereit sein, sich im Verein zu engagieren.“

>> Frankfurter Ruderverein von 1865, Alte Brücke, Maininsel, Tel. 617301, www.frv1865.de, Übersicht aller Rudervereine in Frankfurt und Umgebung auf www.frv1865.de/links, Mitgliedschaft: 200–250 Euro/Jahr >

TRAIL RUNNING – ÜBER STOCK UND STEIN

Joggen kann jeder. Wer eine größere Herausforderung sucht, verlässt die gängigen Wege – ab auf die Wiese, in den Wald und über Stock und Stein. Trail oder Cross Running heißt diese Variante. Sie soll die Lauferei spannender und anstrengender machen. Profi auf dem Gebiet ist Florian Neuschwander, Vizeweltmeister im Ultra Trail Running. Das Wort „Ultra" wird für besonders lange Strecken verwendet. Für seinen Vize-Titel musste er hundert Kilometer laufen sowie 2500 Höhenmeter überwinden. Knapp acht Stunden brauchte der Extremläufer dafür. „Irgendwann will man wissen, was es nach dem Marathon noch gibt", erklärt er.

Für Einsteiger sind diese Distanzen natürlich nicht empfehlenswert. „Für den Anfang reicht es, zehn Mal je eine Minute zu gehen und zu laufen", erklärt der Profi. Ansonsten sei vor allem gutes Schuhwerk mit besonders viel Profil wichtig. Dafür sollte man rund 130 Euro investieren, so Neuschwander. Alle anderen Sachen, wie Trail-Running-Rucksack oder Sportuhren mit GPS, Schrittzähler und anderer Schnickschnack seien nicht notwendig. „Das kann man sich bei Bedarf nach und nach kaufen."

>> Lauftipps und Erfahrungsberichte gibt es auf Neuschwanders Blog: www.run-with-the-flow.com

OUTDOOR FITNESS-ANLAGEN – STUDIO UNTER FREIEM HIMMEL

Fitnessstudios sind teuer. Besonders, da es ähnliche Angebote völlig kostenlos gibt. Frankfurts Parks verfügen teilweise über wirklich gute Fitnessanlagen, die mehr zu bieten haben als verrostete Klimmzugstangen. Ein gutes Beispiel ist die Anlage im Niddapark: Zehn Stationen stehen hier zur Verfügung. Darunter sogar die in Studios heiß begehrten Crosstrainer. Die haben zwar keine Kilometer- und Kalorienanzeige und nicht einmal einen iPhone-Anschluss, das Ergebnis dürfte jedoch ähnlich sein. Dazu gibt es Geräte für Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur. Auch Balancierstrecken sowie eine Slackline sind vorhanden. Eine ähnliche Anlage befindet sich im Huthpark. Zwar steht an diesen Plätzen kein Trainer zur Verfügung. Für die Sicherheit sorgt die Stadt jedoch. Einmal pro Woche werden alle Spielplätze und Fitnessanlagen abgefahren und kontrolliert, versichert ein Mitarbeiter des Grünflächenamts. Mängel würden sofort behoben.

>> Die Fitness-Anlage im Niddapark befindet sich am südwestlichen Ende des Ginnheimer Wäldchens. Der Weg ist ausgeschildert. Im Huthpark liegt der Vitaparcours direkt hinter der Unfallklinik. http://is.gd/huthpark >

CROSS SKATING – LANGLAUF AUF ROLLEN

Wer den im Winter verpassten Skilanglaufmöglichkeiten nachtrauert, der bekommt die gleichen Bewegungsabläufe beim Cross Skating – das ganze Jahr über. Man braucht dafür bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie einen Helm. Die sonstige Ausrüstung kann man bei der FTG erst mal ausleihen: Dazu gehören Stöcke die mindestens bis zum Kinn reichen und Skikes, eine Art Inlineskates mit Bremse und zwei luftgefüllten Reifen, durch die man auch fernab asphaltierter Straßen fahren kann. „Schotter und selbst Wiese sind damit befahrbar“, sagt Trainer Volker Schwarz. Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance trainiere man beim Cross Skating und man benutze dafür 90 Prozent der Körpermuskulatur. „Das ist effektiver als Joggen, weil die Arme mitarbeiten. Aber es ist auch gelenkschonend.“ Schwarz rammt die Stöcke in den Boden und stößt sich ab, gewinnt an Fahrt und düst durch das BUGA-Gelände. Volker Schwarz empfiehlt Neulingen den einstündigen Schnupperworkshop am 19. April oder am 14. Juni. Nicht-FTG-Mitglieder zahlen 20 Euro für die Teilnahme und die Ausrüstung. Am 10. Mai findet zudem ein dreistündiger Einsteigerworkshop (60 Euro) statt. Darüber hinaus sind zudem regelmäßige Cross Skating Treffs geplant.

>> FTG Frankfurt, Ginnheimer Straße 47, Tel. 970721-0, Mitgliedschaft: 167 Euro/Jahr, www.ftg-sportfabrik.de

„Sport bei rauem Wetter härtet ab“

JOURNAL FRANKFURT: Die Sonnenstrahlen locken uns nach draußen. Ist Outdoorsport besser als in der Halle?
TIM GONDORF: Outdoorsportarten sind wirkungsvoller für die Gesundheit, weil im Freien zusätzliche Reize und Stimulationen auf den Körper einwirken. Dazu gehört zum Beispiel Sonnenschein, der nachgewiesenermaßen positive Einflüsse auf den Körper ausübt, aber auch Wind und wechselnde Temperaturen. Psychologisch spielen auch die Aussicht, Gerüche und Klänge wie Blätterrauschen oder Vogelgezwitscher eine bedeutende Rolle.

Worauf muss ich beim Outdoorsport besonders achten?
Zu den wichtigsten Voraussetzungen gehört die passende Sportbekleidung, die vor Wind und Wetter schützt. Damit Outdoorsport seine volle gesundheitsfördernde Wirkung entfalten kann, muss er regelmäßig und kontinuierlich ausgeübt werden. Zum Sporttreiben wartet man nicht nur auf blauen Himmel und Sonnenschein, sondern geht auch bei rauem Wetter nach draußen. Das erhöht den Abhärtungseffekt.

Sollte man vorher medizinisch abklären, ob ein Training okay ist?
Sich nach langer sportlicher Abstinenz richtig zu verausgaben, kann ziemlich riskant sein. Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit ist vor allem bei untrainierten älteren Menschen deutlich erhöht. Deshalb empfehle ich Einsteigern und Wiedereinsteigern zur sportärztlichen Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Vor dem Trainingsbeginn sollte sich durchchecken lassen, wer während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig sportlich aktiv war und mindestens einen dieser Risikofaktoren hat: Herzkrankheit oder eine genetische Anlage dazu, Gelenkbeschwerden, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Rauchen, eine gerade überstanden Krankheit oder Operation, Schwangerschaft.

Muss ich mich vor dem Training aufwärmen?
Eine Phase des Aufwärmens vor jedem Sport sollte selbstverständlich sein: Dieses Warm-up sorgt für die Optimierung neuromuskulärer und organischer Abläufe während des Trainings. Das Warm-up beugt außerdem Verletzungen vor: Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke werden durch eine leichte Aktivität vor dem eigentlichen Sportpensum bestens präpariert, die Gefahr von Muskelschmerzen und Sportverletzungen wie Zerrungen und Faserrissen wird reduziert. Eine gut durchblutete Muskulatur ist flexibler, die innere Reibung der einzelnen Muskelfasern und der sie umgebenden Strukturen wird durchs Warm-up reduziert. Meine Faustregel für Freizeit- und Breitensportler: 10 bis 15 Minuten sind zumeist genug, um die Durchblutung der Muskeln zu erhöhen und den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Interview: Nicole Brevoord

>> Tim Gondorf ist Sportwissenschaftler und bietet Outdoorgruppentraining an.
www.peak-personaltraining.de

Foto: 2010 Your Personal Trainer

LAUFEN IN & UM FRANKFURT
mit den 35 schönsten Laufstrecken für jeden Typ und jedes Gelände – auch Trails –, für 4,80 € am Kiosk.