

Ab ins Freie

TEXT: KATHARINA ROBIA



STUDIO WAR GESTERN. Frische Luft, Ruhe und die natürliche Umgebung machen das Outdoor-Training nicht nur zu einer gesunden, sondern auch trendigen Studio-Alternative. Hoch von der Couch und ab ins Freie!

Tief durchatmen. Die Gerüche vom feuchten Waldboden und dem würzigen Holz auf sich einwirken lassen. Und loslaufen. Klingt doch gleich viel entspannender, als im Studio zusammen mit vielen anderen in greller Neonbeleuchtung zu schwitzen, oder? Außerdem spielt endlich das Wetter mit - wer möchte da noch drinnenbleiben? Und Studien beweisen ebenfalls die wohltuende Wir-

kung von frischer Luft: Die saubere Landluft soll beispielsweise dazu führen, dass Kinder aus ländlichen Gebieten zu 83 Prozent frei von Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma sind, während es von den in der Stadt aufgewachsenen nur 65 Prozent sind.

Bessere Luft. Auch Unsportliche können von der guttuenden Wirkung profitieren. Denn bereits ausgedehnte

Spaziergänge in der Natur führen dazu, dass sich Geist und Seele entspannen und erholen können. Und obendrein tun wir damit unserem Körper etwas Gutes: Täglich würden laut Mediziner durchschnittlich bereits 3.000 Schritte mehr genügen, um das Risiko für Arterienverkalkung und folglich Schlaganfälle und Herzinfarkte erheblich zu reduzieren. Mit zweimal um den Wohnblock gehen

FOTOS: WAVEBREAK MEDIA/THINKSTOCK, KK



ist es dann doch nicht ganz getan, wie eine koreanische Forschergruppe herausfand. Sie ließen eine Gruppe von älteren Frauen spazieren gehen – die einen in der Stadt, die anderen in einem Waldgebiet. Bei der Gruppe, die in der Natur unterwegs war, verbesserten sich bereits nach kürzester Zeit Werte wie Blutdruck, Lungenkapazität und Elastizität der Arterien. Bei den Stadt-Spaziergän-

**Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.
Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.**

Erich Kästner, deutscher Schriftsteller

gerinnen konnten hingegen nur geringe Verbesserungen wahrgenommen werden.

Gesunder Wald. Außerdem gehen Wissenschaftler davon aus, dass bestimmte Stoffe in der Waldluft diese auch gesünder für uns machen. Dabei könnten unter anderem die sogenannte Phytonziden einen wichtigen Beitrag leisten: Diese Substanzen werden von Pflanzen gebildet, um sich vor Krankheitserregern und Schädlingen zu schützen. Spaziergänger und Sportler sollen diese Stoffe draußen einatmen und von der stärkenden Wirkung aufs Immunsystem profitieren.

Positiver Gruppenzwang. Sich durch regelmäßige Bewegung in der frischen Luft gesund zu halten, wäre demnach so einfach – wenn da nicht dieser hartnäckige Schweinehund wäre, der uns von der gemütlichen Couch in Ohr säuselt. Dagegen kann Training in Gruppen helfen – so pusht man sich gegenseitig und verleiht dem Work-out einen ganz neuen Spaßfaktor. Das bestätigt auch Karl Peter Schweiger, Leiter des Sportvereins Safari-Club im Vulkanland und zertifizierter Trainer: „Die Erfahrung zeigt uns: das konsequente Üben in der Gruppe macht Spaß und eröffnet

„Im Gegensatz zum Fitness-Studio befindet man sich bei Greenfit an der frischen Luft. Damit fordert man nicht nur den Körper, sondern zusätzlich das eigene Immunsystem. Denn mit Sonnenlicht wird in unserer Haut Vitamin D gebildet.“



Bernd Marl, Sportwissenschaftler und Trainer bei Greenfit in Graz

neue Perspektiven. Durch die kontinuierliche körperliche Aktivität wird zudem das Bewusstsein geschärft.“

Über Stock und Stein. Ein großes Plus: Die Natur kann als Fitnessstudio-Ersatz dienen und stellt beinahe alle Gerätschaften zum Training bereit. Wer braucht schon Reckstangen, wenn es starke Äste gibt? Und was nützt ein Stepper, wenn man auch über den unebenen Waldboden laufen kann? Jeder umgefallene Baum, jede Steigung und jede Wurzel wird hier zum Hindernis, das es zu überwinden gilt. Außerdem wird unser Körper durch unebenes Gelände ganzheitlicher trainiert und die Balance verbessert. Dies machen sich auch die Anbieter von Outdoor-Trainings zunutze – inzwischen auch ➤

moments 7/2014 81

MOTION & ENTERTAINMENT

in der Steiermark. Denn unser Bundesland bietet mit der Naturlandschaft ein Training der Extraklasse.

Langsam beginnen. Für Einsteiger und generell Unsportlichere empfiehlt sich, das Training langsam zu steigern; gleich mit vollem Tempo loszulaufen, strengt den Kreislauf zu sehr an. Gut eignen sich dafür lange Spaziergänge, im Idealfall in unebenem Gelände. Ist man diese Bewegungsabläufe nach einiger Zeit gewohnt, kann mit dem Joggen beziehungsweise Laufen begonnen werden. Alle, die lieber ihre Haltung verbessern und sich erden wollen, können einfach die Gymnastik-Matte und eine Flasche Wasser schnappen und das Yoga- oder Pilatustraining nach draußen verlagern. Oder gleich bei einem Ganz-Körper-Training bei einem der Fitness-Clubs der Region teilnehmen. Bernd Marl führt aus: „Bei Greenfit wird unter Anleitung eines ausgebildeten Trainers an der frischen Luft in Kleingruppen trainiert. Das Training beinhaltet eine Mischung aus Laufen und funktionellem Krafttraining. Dabei



Bernd Marl beim Training an der frischen Luft: Gesportelt wird vor allem in Parks.

wird fast ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.“

Gesunder Drill. Grundsätzlich kann jedes Work-out ins Freie verlegt werden. Die meisten Anbieter von Outdoor-Sport setzen auf einen möglichst ausgewogenen Mix aus Kraft-, Herz-Kreislauf- und funktionellem Training. Das „Functional Training“ hat einen weiteren Vorteil: Hier werden Muskelgruppen gefördert, die man im Alltag braucht. So verringert das Work-out die Verletzungsgefahr, macht fit und steigert die Leistungsfähigkeit. Ein Trend, der aus den USA zu uns übergeschwappt ist, sind die Bootcamps, die mittlerweile auch in

der Steiermark angeboten werden. Ursprünglich wurden so die Trainingslager amerikanischer Rekruten genannt – der Name kommt von den schweren Stiefeln, den Boots, die getragen wurden. Das Work-out ist ein schnelles, ganzheitliches Intervall-Training, das unter professioneller Leitung eines Coaches durchgeführt wird. Warum man sich den Drill antuen sollte, ist einfach erklärt: Beim Fitness-Bootcamp wird der gesamte Körper trainiert. Das Konzept setzt vor allem auf Gruppendynamik – wenn sich die anderen Teilnehmer durch den schnellen Ablauf von verschiedensten Übungen kämpfen, gibt man selbst nicht so einfach auf. ●



Der Safari-Club bietet sportliche Betätigung für Menschen aller Altersgruppen.

Steirische Anbieter

Greenfit mit Aktivitäten im Grazer Stadtpark, im Augarten und am Hilmteich

www.greenfit.at

Bootcamp Starlife in Gleisdorf

www.starlife-gleisdorf.at

Vibes Fitness-Bootcamp mit

Start im enVita Gesundheitszentrum am Grazer Hauptplatz

www.vibes-fitness.at

Safari-Club im Vulkanland

www.safari-club.at

FOTOS: SAFARI-CLUB, GREENFIT