

# SN-Fitneßparcours aus 18 Stationen

## Sporttherapeut entwickelte eine Musteranlage mit Dehnungen und Kraftübungen

Von Günther Schneider

SALZBURG. Wer dreimal wöchentlich nach seinen Anleitungen den Modellparcours absolviert, hält sich fit und gesund. Das verspricht Sporttherapeut Bernhard Huber, der einen Fitneßparcours nach jüngsten Erfordernissen der Sportwissenschaft entwickelte. Die Modellanlage könnte ohne besonderen Aufwand (als Geräte reichen Bänke, Bäume und Reckstangen aus) die alten Parcours in Aigen oder im Leopoldskroner Königswäldchen ablösen. An den Altanlagen wies Huber bekanntlich nach, daß Freizeitsportler bei einigen Stationen zu gesundheitsschädlichen Übungen angestiftet werden.

Die Stadt reagierte auf die Kritik und baute neulich drei der ehemals zwanzig Stationen ab: die Bauchmuskelübung mit eingeklemmten Füßen; Oberkörperdrehung mit Nackenbalken und die Ringe. Station 20 war schon früher nach einem gerichtsanhängigen „Grubenunfall“ aufgelassen worden.

Unabhängig davon, ob die Stadtgemeinde die Musteranlage Hubers in Leopoldskron oder Aigen realisiert, die SN bieten sich jetzt schon als „Trainingsgelände“ an, und stellen das für neun



Bernhard Huber

Er tüftelte Parcours aus. Bild: Zoom/J. B.

Doppelstationen ausgetüftelte Übungsprogramm in einer Serie vor.

Großen Wert legt Huber auf gründliches Aufwärmen: Nach 15minütigem Einlaufen wird dreiminütiges „Lockern“ angesagt. Dann erst sind Gelenke und Muskeln für ein „Programm“ ausreichend präpariert. Die 18 Stationen bestehen grundsätzlich aus Übungsparen: Einer Kraftübung entspricht eine Dehnungsübung. Dehnungsübungen sind stets vor und nach Kraftübungen anzusetzen.

Am Ende des Parcours steht das „Abwärmen“, das heißt lockere Austraben (im Königswäldchen etwa eine Runde). Danach einige Lockerungsübungen anhängen. Wer seinen Motor einfach abwürgt, schadet sich.

In den 18 Stationen des SN-Fitneßparcours werden alle wichtigen Muskelgruppen durchgearbeitet. Regelmäßiges Training tut aber not. Denn ein Leistungssportler baut schon nach 48 Stunden ohne Trainingsfleiß ab. Gesundheitssportler verlieren nach einer trainingsfreien Woche just soviel an Substanz, wie sie sich in einer Woche aneigneten; nach drei Monaten ohne Übungsprogramm fällt der Trainingseffekt von Jahren auf Null. (Serie folgt)