

Wackelbrett-Training schult den Körper

Fit mit ON bei „Natural Move“: Neues Gruppenfitnessprogramm von deutschem Spiel- und Sportgerätehersteller

Von Jens Lintel

Osnabrück (ON) – Pedalos kennt jedes Kind. Die Trittbretter mit Rollen, mit denen Gleichgewicht, Koordination, eine stabile Haltung, Kraft und viele weitere körperliche Fähigkeiten geübt werden können, werden bereits seit 1963 in nahezu unveränderter Form vom deutschen Spiel- und Sportgerätehersteller Holz Hoerz gefertigt.

Dass neben den Pedalos, die in Kindergärten, Turnhallen etc. zur Grundausstattung gehören, noch viele weitere Spiel-, Sport- und Therapie-Geräte und sogar Bewegungs- und Fitness-Konzepte von dem Unternehmen im baden-württembergischen Münsingen kommen, ist dagegen nur Sporttrainern, Physiotherapeuten und anderen Eingeweihten bekannt. Zu den Trainingsarten von Pedalo gehört „Natural Move“, ein erst vor wenigen Jahren entwickeltes (Grup-

pen-)Fitnessprogramm, bei dem ein ebenfalls von Pedalo erfundenes Sportgerät im Mittelpunkt steht, mit bzw. auf dem alle Körperpartien trainiert werden können. Das funktioniert ein bisschen wie Pedalo im Stand – auch das Gleichgewicht wird trainiert.

Die Geräte bestehen aus zwei Holzplatten (Durchmesser: 50 cm), zwischen denen vier Federn montiert sind. Bei den Übungen stellen oder stützen sich die Aktiven auf die Federplatten, wobei im Stand, im Sitzen, Liegen oder im Stütztriatniert wird. Teilweise kommen noch elastische Bänder zum Einsatz, die an der oberen Holzplatte eingehängt sind und zum Verstärken der Übungsintensität ebenso wie zum Halt auf den Geräten dienen. „Pedalo-Vestimed“ nennen sich die Geräte im Hersteller-Sprachegebrauch, aber im Hohenzollern Sport- und Wellness-Club, das „Natural Move“ in Osnabrück anbietet, wird einfach vom „Wackelbrett“ gesprochen.

Das beschreibt es auch ganz gut: Die Holzplatten geben durch die Federung bei allen Bewegungen nach, so dass man nicht stabil darauf steht und das Gleichgewicht ständig durch Zug an den Haltebändern sowie gezielte und teilweise auch unbewusste Muskelbewegungen herstellt. Umfallen kann man nicht, auch Ungeübten gelingt es leicht, auf den federnden Platten in einen stabilen Stand zu kommen.

„Die Muskeln gleichen auf den Brettern alle Bewegungen aus“, sagt Alexander Scheper, der Leiter des Hohenzollern Sport- und Wellness-Clubs. „Das Schöne ist, dass viele Muskelgruppen gleichzeitig



ON-Mitarbeiter Jens Lintel hat das „Natural Move“-Training mit den Pedalo-Wackelbrettern ausprobiert. Lintel-/Scheper-Fotos

und vor allem auch die tiefer liegenden Muskeln beansprucht werden. In dem Übungsprogramm wird der Körper trainiert, so wie er funktionell aufgebaut ist. Neben den Muskeln und der Beweglichkeit steigert das Training die Gelenkstabilität, außerdem schult es Gleichgewichtssinn und koordinative Fähigkeiten“, beschreibt der Fachmann weiter.



Der Hohenzollern Sport- und Wellness-Club bietet „Natural Move“ seit 1,5 Jahren an. Es laufen pro Woche vier Kurse, die von Sport- und Fitnesskauffrau Olga Kornejck und zwei weiteren speziell ausgebildeten Trainerinnen geleitet werden. „Natural Move“ wird als Zirkeltraining oder Workout angeboten. Im Workout läuft Musik und die Übungen werden von einem Anleiter vorgemacht. Wer sich ein bisschen ins Zeug legt, kommt bei der Mischung aus Dehn-/Streck-, Kraft- und Ausdauerübungen in allen nur erdenklichen Positionen mit und auf der Wackelplatte ganz schön ins Schwitzen. Auch wenn es anspruchsvoll ist, bietet das Training einen hohen Spaßfaktor.

„Das Training ist für jüngere ebenso wie für ältere Aktive geeignet, für ambitionierte Sportler ebenso wie Sporteinsteiger“, so Scheper. In den „Natural Move“-Kursen wechselt alle drei Monate das Trainingsprogramm, der Anspruch steigt in den einzelnen Phasen jeweils monatlich. Im ersten Teil geht es um Gewöhnung an das neue Programm, dann geht es um eine zielgerichtete Aktivierung der Muskulatur und schließlich um eine gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und es ist auch auf Anhieb gar nicht schwer, den Bewegungsabläufen bei den Übungen zu folgen.

Wer wenig Sport macht und sich zum ersten Mal auf ein sol-

ches Wackelbrett stellt, darf sich nicht wundern, wenn sich in angespannten Standpositionen nach kurzer Zeit Muskelzittern etwa in der Wade oder im Oberschenkel einstellt. „Das ist wie auf einer Power Plate ohne Strom. Die Muskeln arbeiten ständig daran, den weichen Stand auszugleichen – da zeigt sich, wie gut das Training eben gerade für die tiefer liegende Muskulatur ist. Aber das gibt sich schon nach ein paar Stunden“, meint Olga Kornejck. Da mit den „einfachen“ Holzgeräten so umfassend trainiert werden kann, kommen sie als platzsparendes Übungsgerät auch für den Heimgebrauch in Betracht (je nach Ausführung bis 200 Euro bei Pedalo).

Wer wenig Sport macht und sich zum ersten Mal auf ein sol-



Alte Schuhe sagen viel aus

Stehe ich am Anfang meiner Läuferkarriere, macht es Sinn, vor oder bei der Schuhwahl meine Bewegung einmal von einem Fachmann beurteilen zu lassen. Der videogestützte Blick von hinten und von vorne auf meine Laufbewegung gibt Aufschluss darüber, wie mein Fuß in seiner Laufarbeit durch einen geeigneten Schuh unterstützt werden sollte, um mir das Laufen möglichst angenehm zu machen.

Laufen ist zu diesem Zeitpunkt noch ein völlig neuer Sport für mich. Es gilt jetzt vor allem Anfängerfehler zu vermeiden. Mit zunehmendem Training steigert sich die Belastung, meine Laufbewegung verändert sich, meine Bewegung wird in ihrem Ablauf stetiger.

Jetzt muss der Blick des Analytikers genauer werden. Für die Wahl des jetzt optimalen Laufschuhs ist das Spurenlernen in den alten ausgetragenen Schuhen eine wertvolle Hilfe. Das „verlatschte“ Obermaterial, die Abnutzungsspuren der Laufsohle und mein Fußabdruck auf der Innenseite sind ein über viele Kilometer entstandenes naturgetreues Abbild meiner Bewegung.

Dagegen ist eine Laufbandaufnahme ein künstliches Studiobild und letztendlich nur noch eine Ergänzung. Habe ich ein



Beschwerdeproblem oder will ich schneller werden, suche ich qualifiziertere Antworten. Es stellt sich nicht mehr allein die Frage, wie der Fuß mit den auftretenden Kräften umgeht, sondern wie diese Kräfte z.B. auf das Knie wirken oder/und was beispielsweise die Hüfte macht.

Zur Beurteilung des komplexen Geschehens benötigt der Fachmann unbedingt eine zusätzliche Videoaufnahme von der Seite. Der Analytiker muss begutachten können, was beim ersten Bodenkontakt geschieht, was in der Hauptstützphase, was beim letzten Bodenkontakt und was in der Schwungphase, wenn das gegenüberliegende Bein in der Hauptstützphase ist. Für Laufanalysen dieser Klasse geht es nicht ohne Terminabsprache. Das Ergebnis bekomme ich in der Regel als mehrseitige Dokumentation mit Videodatei, Trainingsempfehlung und Kontrolltermin.

Viel Zeit zum Durchschauen bleibt nach der Bielefeld-Partie nicht. Bereits am Samstag reisen die Lila-Weißen zu Rot-Weiß Erfurt – die dritte Partie innerhalb von neun Tagen, Zeit für eine Positiv-Serie.

Die Durchschlagskraft und Gefährlichkeit aus dem Mittelfeld bleibt ein großes Manko

Von Lutz Molitor (Foto, Geschäftsführer eines Sportgeschäfts in Osnabrück-Schinkel)

Ziel sind drei Punkte

VfL will heute Torflaute im Derby gegen Bielefeld beenden

Von Christian Hesse

Osnabrück (ON) – Die Vorzei- chen für den Fußball-Drittligisten VfL Osnabrück sind klar: Im dritten Spiel des Jahres sollen nicht nur die ersten Tore und Punkte eingefahren werden, sondern mit einem Heim Sieg der Negativtrend gestoppt werden. Heute (19 Uhr) gastiert zum Nachholspiel vom 23. Spieltag jedoch Tabellenführer Arminia Bielefeld an der Bremer Brücke.

Die Ostwestfalen haben sich derweil von der deutlichen Niederlage bei Fortuna Köln (0:3) erholt und zeigten am Sonntag beim Heimerfolg gegen den MSV Duisburg wieder ihre gewohnten Stärken. Nach dem 0:2-Rückstand drehten die Bielefelder vor allem im zweiten Durchgang so richtig auf. Matchwinner war Stürmer Fabian Klos, der einen lupenreinen Hatrick erzielte – alle drei Treffer markierte der 1,94 m große Goalgetter per Kopf.

VfL-Trainer Maik Walpurgis, der auf der Alm die Arminia gegen den MSV persönlich unter die Lupe nahm, erkannte die Leistung des dreifachen Tor-schützen an. „Wahnsinn, was der Klos aus den Flanken macht“, zeigte sich der Fuß-

balllehrer begeistert. Gegen den Tabellenführer wird es heute darauf ankommen, was der VfL aus seinen Möglichkeiten macht. Denn bei der 0:1-Heimniederlage gegen Köln wurden mal wieder zahlreiche Chancen teils fahrlässig liegen gelassen.

Die Durchschlagskraft und Gefährlichkeit aus dem Mittelfeld bleibt ein großes Manko



Ady Menga (rechts) möchte heute gegen Arminia Bielefeld endlich wieder für den VfL treffen. Kemme-Foto

SSB fördert Bauprojekte

OTB erhält Höchsthilfe – Raspo baut neue Rasenfläche

Osnabrück (ON) – Zufriedene Gesichter gab es bei der Übergabe der Bewilligungsbescheide für die Durchführung von Sportstätten-Baumaßnahmen bei den Osnabrücker Sportvereinen.

Der Landessportbund hat dem Stadtsportbund Osnabrück ein Kontingent über 138.662 Euro zur Verfügung gestellt, um Maßnahmen in

2015 zu bezuschussen. Dadurch können alle beantragten Maßnahmen mit der Höchsthilfe gefördert werden.

Das sind bei Maßnahmen zur Bestandssicherung immerhin 30 Prozent der förderungsfähigen Kosten bis zu einer maximalen Förderung von 100.000 Euro. Bei Maßnahmen zur Bestandsentwicklung können sogar bis zu 35 Prozent

der förderungsfähigen Kosten bezuschusst werden.

Unter anderem erhält der SV Rasensport Geld für den Umbau einer Schotterfläche in einen Rasen. Der SV 16 erstellt eine Schiri-Kabine und baut einen Ballfangzaun. Die Höchsthilfe von 100.000 Euro bekommt der OTB für Brandschutzmaßnahmen und neue Umkleiden.

VEREINSPOST

Kampfkunst-Vortrag Zhen Wu Osnabrück: Am 26. 2. (Do., 20.15 Uhr, Zhen Wu-Zentrum, Hannoverstraße) hält Dipl. Psychologin Stephan Panning einen Vortrag über Kampfkunst und Lebenskultur. Der Titel: „Du musst nicht kämpfen um zu siegen“.

Boxtag beim TSV TSV Wallenhorst: Am Samstag (ab 16 Uhr, Sporthalle am Schulzentrum) richtet der TSV Wallenhorst erneut eine Vorrunde zur Niedersachsenmeisterschaft aus. TSV-Abteilungsleiter Horst Klose setzt dabei besonders seine Hoffnungen auf die beiden Nachwuchstalente Eric Streit und Secho Ayküz.

wertvolles Tischlermaterial			darüber hinaus	7	schuffen	Burg an der Donau	englisch: blau	Passions-spielort in Tirol	weibliches Pferd	Teil der Stereoanlage
trocken						Schiffstau				
bläss			Koralleninsel			10	franz. Departement-hptst.	heftiger Regenschauer	Violinenspieler	Kfz.-Z.: Salz-gitter
			englischer Jagd-hund		ruhig, besonnen					
persönliches Fürwort (3. Fall)		spöttisch: schöner Mann (franz.)					erster Generalsekretär der UNO			kostbarer Kopfschmuck
Krach, Radau machen							Frage-wort	lateinische Vorsilbe: weg		
Weitmeer	Vorname Tosca-ninis	Name e. deutschen Adels-geschlechts		2	hohe Männer-sing-stimme		Ball-et-röck-chen	ehem. Minister in islam. Staaten		Musik: Übungs-stück (franz.)
gesetzmäßiger Vokal-wechsel										
französisch: Straße							tragender Dach-balken	Wein-pressen		5
10. dt. Bundes-präsident (Christian)			Hörerschaft							Titelfigur bei Ibsen (Peer ...)
sauber und nett			Lehr-ling (ugs.)							
Siegerin im Wett-kampf	veraltet: Straftat	englisch: Staat								
tropische Strauch-frucht	italie-nische Tonsilbe		akade-mischer Grad							
Stelle eines Verbre-chens				1			afrika-nische Kuh-antilope	Konsu-ment von Nahrung	chem. Zeichen: Natrium	

Die Buchstaben 1–10 beschreiben eine Vorbereitung auf Ostern. Auflösung im Flohmarkt

Die Buchstaben 1–10 beschreiben eine Vorbereitung auf Ostern. Auflösung im Flohmarkt