

Keine Ausreden!

Der Park als Fitnessstudio: Eric Manser von street-workout.com zeigt sechs Übungen für Einsteiger. Diese lassen sich fast überall nachahmen.

TEXT: SEBASTIAN KELLER
BILDER: RALPH RIBI

Eric Manser sagt: «Das beste Trainingsgerät hat man immer dabei – den eigenen Körper.» Der St. Galler Fitnessinstructor und Personal Trainer lässt aber lieber Taten sprechen – trotz Temperaturen, bei denen manch einer das Wetter nur am Fernseher erleben will. Im Stadsanktgaller Street-Workout-Park beim Volksbad greift Manser mit beiden Händen um die Stange, fixiert die Füße im Schnee, zieht sich langsam hoch. Die Übung nennt sich Rudern, kräftigt den oberen Rücken und den Oberarmmuskel Bizeps. Jeder Muskel lasse sich in solchen Parks oder auf der Strasse trainieren. Der Park fasst zusammen, was die Strassen hergeben: Treppengeländer, Zugangssperren, Tischtennistische, Mauern. Einer der Leitsprüche der Street-Workout-Bewegung lautet: «The streets are open 24 hours.» Dieser Satz ist an einen zweiten gekoppelt: «No excuses!» – «Keine Ausreden!» Frauen, Männer, junge und alte – alle können Street-Workout, also Krafttraining auf der Strasse, betreiben. «Im Park sehe ich oft eine 70jährige Frau, die trainiert», sagt Manser.

Grundsätze beherzigen

Der Fitnessinstructor schwört auf das Training mit dem Körpergewicht. Und auf die Strasse als Fitnessstudio. «Die Verletzungsgefahr ist geringer,

als wenn man mit Hanteln trainiert», sagt Eric Manser. Beim Hanteltraining lade sich manch einer zu viel Gewicht auf. Auch für Übergewichtige sei das Training mit dem eigenen Körpergewicht ideal: «Sie verfügen über eine natürliche Gewichtsweste und erzielen rasch Fortschritte.» Wer mit dem Street-Workout beginnen wolle, müsse nur ein paar Grundsätze beherzigen. Die Übungen langsam mit voller Körperspannung ausführen ist einer – wer zu viel Schwung hat, trainiert wenig wirksam. Eine Übung ist beendet, wenn der Muskel völlig erschöpft ist, wenn also eine weitere Wiederholung nicht mehr möglich ist. Auch die Regelmässigkeit ist wichtig, sagt Manser. Er rät, mindestens zweimal pro Woche zu trainieren. «Keine Ausreden!» Auch in der Wohnung, im Büro und auf der Baustelle lasse sich trainieren. «Eine Viertelstunde ist besser als nichts», sagt er. Wichtig sind auch Pausen zwischen den Trainings: Nach der Erschöpfung der Muskeln soll ihnen 48 Stunden Ruhe gegönnt werden.

Weitere Parks geplant

In der Ostschweiz sind derzeit zwei Street-Workout-Parks zu finden. In St. Gallen beim Volksbad und in Goldach beim Sportplatz Kellen. «Weitere folgen», verspricht Manser. In der ganzen Schweiz sei die Nachfrage nach solchen Parks gross. Wer will, der kann aber schon heute mit dem Training beginnen – die Strassen sind 24 Stunden geöffnet.



Liegestützen: Hände auf Brusthöhe, Körper gespannt halten, langsam Liegestützbewegung ausführen. Trainiert Brust, Trizeps und Schultern.



Armstrecker: Stange schulterbreit fassen, Ellbogen gerade unter die Stange führen, halten und langsam wieder zurück. Trainiert Trizeps.



Kniebeugen einbeinig: Ein Bein strecken, Gesäss gen Boden, von der Ferse hochstemmen. Option: Halten. Trainiert Oberschenkel und Gesäss.



Ausfallschritt: Einen Fuss nach vorne, zweiten fixieren, Oberkörper gerade und sich nach unten senken. Trainiert Oberschenkel und Gesäss.

