



4 CAFE PULS 4

ROMAN DAUCHER

DER
CAFE
PULS

FITNESSRATGEBER

SPORTTIPPS
UND
REZEPTE

MELCHIOR
MÜLLER
MEDIEN
Werbeagentur

2.5 FREEGYM – OUTDOOR-TRAINING MAL ANDERS – SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kürzlich wurde eine „FreeGym“-Anlage in einem Wiener Bundesrealgymnasium eröffnet. Dort können sich künftig die Schülerinnen und Schüler nicht nur im Sportunterricht, sondern auch in ihrer Pause und Freizeit fit halten und trainieren. FreeGym in Schulen? Das überrascht, denn bis jetzt war FreeGym vor allem aus öffentlichen Parkanlagen bekannt, die von Gemeinden für Ihre Bewohner aufgestellt wurden. Über 35 davon gibt es mittlerweile in ganz Österreich. Angefangen von großen Städten wie Wien, Innsbruck und Graz, bis hin zu kleineren Gemeinden wie zum Beispiel St. Johann im Pongau oder Kirchdorf an der Krems.

Vorab einmal: Was ist FreeGym überhaupt?

FreeGym-Geräte sind wie Fitnessgeräte in herkömmlichen Fitnesscentern konzipiert, nur dass man die Übungen gegen das eigene Körpergewicht ausübt. Man kann sie ganzjährig und kostenlos im Freien nutzen. Sie sprechen viele Bevölkerungsgruppen an – Jugendliche, Erwachsene und auch Senioren. Darunter nicht nur überzeugte Athleten, sondern auch im Sport ungeübte Menschen.

Die Idee hinter FreeGym, von der so viele begeistert sind, ist simpel und doch Teil einer großen Vision: Fitness für alle, zu jeder Uhrzeit und ohne Kosten.

Natürlich gibt es bereits viele sinnvolle sportliche Aktivitäten, die Menschen kostenlos an der frischen Luft ausüben können. Fahrradfahren, Laufen, Gymnastik oder auch einfach nur schnelles Gehen. Aber FreeGym bietet die Kombination aus Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training und auch Balanceübungen in einem. Das dazu noch in einer Art und Weise, die Spaß macht, die Gesundheit fördert und sich leicht in den Tagesablauf einbauen lässt.

Die Auswahl der FreeGym-Geräte bietet die Möglichkeit eines ausgewogenen Trainings. Wie lange, wie oft, in welcher Reihenfolge und in welcher Intensität – das bleibt jedem selbst überlassen. Dieser Umstand macht das Konzept FreeGym auch so vielfältig. Zumeist wird es allerdings in der Art und Weise eines Zirkeltrainings genutzt:

Jedes einzelne der zehn Geräte bietet unterschiedliche Möglichkeiten für Übungen oder Trainingsabfolgen. Alle Geräte sind mit Anleitungen versehen. Dazu gibt es die Möglichkeit über einen am Gerät angebrachten QR-Code ein Video abzurufen, das Tipps und Empfehlungen zur Nutzung des jeweiligen Gerätes zeigt.



Eine vollständige FreeGym-Anlage bietet Übungen für alle Hauptmuskelgruppen in unserem Körper. Dazu gehören Parallel Stangen, Rumpfbank, Crosstrainer, Bonni Reiter, Walker, Surfboard, Fahrrad, Latzug und Brustpresse. Also Geräte zum Stehen, zum Gehen, zum Sitzen, für das Training von Schulter-, Rücken-, Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur, sowie der Hüft-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Die Nutzung der Geräte erhöht die Herz- und Lungenfunktion und verbessert die Blutzirkulation ebenso wie Kraftausdauer, Koordination, Ausdauerfähigkeit und Gleichgewicht.

Die FreeGym-Geräte sind hauptsächlich in einer „grünen“ Umgebung im Freien aufgestellt. Dadurch ergeben sich außerdem die Vorteile von Bewegung an der frischen Luft. Es ist allgemein erwiesen, dass Sport in der freien Natur Stress und Depressionen durch die vermehrte Ausschüttung von Adrenalin verringert. Aufenthalt an der frischen Luft regt außerdem die Produktion von Dopamin, Botenstoffen und Sauerstoff im Körper an und steigert das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Es werden mehr Abwehrkräfte aufgebaut und das Immunsystem wird durch bessere Durchblutung und Befeuchtung der ausgetrockneten Schleimhäute gestärkt.

Die FreeGym-Anlagen bieten nicht nur bewegungssuchenden Menschen im Alltag Raum für individuelle Workouts, sondern eignen sich auch zur Benutzung in Schulen, in Freizeitarealen, in Bädern, in Altenheimen oder zu Rehabilitationszwecken, sowie für Aufbauübungen für bestimmte Körperbereiche. Verschiedene Muskeln können beispielsweise nach einer Erkrankung, durch gezielte Übungen an den Geräten, wieder aktiviert werden.

FreeGym-Anlagen fügen sich immer öfter ins Bild öffentlicher Parks ein. Man erkennt sie nicht immer gleich auf den ersten Blick als Gelegenheit zur sportlichen Betätigung, von weitem könnte man sie fast für Spielplätze halten. Tatsächlich handelt es sich um eine Fitnessanlage im öffentlichen Raum, die für jedermann zugänglich sein soll. Die Anlagen sind gut erreichbar, etwa in zentral gelegenen Parks, oftmals im Grünen und in der Nähe öffentlicher Einrichtungen. So bieten die Anlagen vielen unterschiedlichen Menschen eine Gelegenheit, sich zum Sport einzufinden – von Einzelgängern, die lieber ungestört trainieren und frühmorgens oder spätabends erscheinen, über Kleingruppen hin zu eingeschworenen Trainingspartnern. In Kirchdorf z. B. haben die Menschen nun die Möglichkeit, den Weg zu einem gesteigerten Wohlbefinden mit Hilfe der Geräte von FreeGym einzuschlagen.

In ganz Österreich verzeichnet FreeGym derzeit über 35 Anlagen. Zudem finden sich weitere Anlagen in Deutschland und in der Schweiz. FreeGym sieht sich in seinem Konzept durch laufende Anfragen und positives Feedback bestärkt und ist motiviert Gesundheit, Bewegung und einen sportlichen Lebensstil zu unterstützen.