

11.04.2009

Eine Mucki-Bude unter freiem Himmel



Von Ulrike Kleinekoenen

Spielgeräte für Kinder gibt es überall. In Kriftel stehen seit vergangenem Herbst «Spielgeräte» für Erwachsene, die fit halten und Spaß machen.

Kriftel. Seit Herbst vergangenen Jahres gibt es im Freizeitpark ein kostenloses Fitnessstudio unter freiem Himmel. Die neun bunten Geräte sollen Muskeln und Beweglichkeit verbessern, verspricht der Aufsteller Leander Awizus. Tun sie das auch tatsächlich oder sind sie nur eine nette Spielerei für Erwachsene? Das Höchster Kreisblatt hat die pulverbeschichteten Metallgeräte einmal mit zwei Fachleuten in Sachen Sport unter die Lupe genommen: Petra Fraßmann ist seit 20 Jahren Übungsleiterin der Turn- und Sportgemeinde (TuS). Sie trainiert mit Senioren und Rehapatienten. Peter Scherer leitet die Nordic-Walking-Abteilung der TuS und betreut die Senioren, wenn Petra Fraßmann in Urlaub ist.

Zugegeben, die Skepsis war Peter Scherer schon ins Gesicht geschrieben, als er den ersten Blick auf die Fitnessgeräte nahe der Beachvolleyball-Anlage warf. Nein, er sei noch nicht in Kriftels Freiluft-Muckibude gewesen, gab er zu, und auch seine Kollegin Fraßmann kannte die Anlage nur flüchtig. Mit dieser Aussage hatten sich beide als neutrale Testpersonen zunächst einmal bestens empfohlen. Also konnte es losgehen.

Als Erstes peilten beide die «Zugschaukel» an, die die Arme und Oberschenkel kräftigen soll. Okay, in den Beinen spürt man was, in die Oberarme geht es auch. Außerdem macht es Spaß, nach den Mienen und dem Lachen der Testpersonen zu urteilen. «Kann man empfehlen», stand für beide fest und sie gaben dem Gerät die Note: 2 (gut) bis 3 (befriedigend).

Das geht in die Beine

Der «Skitrainer» steht bei manchem als «Heimtrainer» im Keller. Im Freizeitpark werden sowohl Bein- und Hüftmuskulatur als auch Schultern und Arme bei frischer Luft beansprucht – das ist eindeutig ein Pluspunkt. «Aber man sollte auf jeden Fall die Knie dabei beugen», ergänzt Petra Fraßmann den Benutzungshinweis auf der daneben stehenden kleinen Tafel, den sie am liebsten in einer kräftigen Signalfarbe stärker herausheben würde. «Das Gerät ist gut», sagten die Übungsleiter und bewerteten es mit einer 2.

Einen ähnlichen Trainingseffekt hat der «Airwalker», bei dem die Beine auf einer Fußplatte allerdings frei in der Luft hängen. Um einer möglichen Unfallgefahr vorzubeugen, wäre es Peter Scherer allerdings lieber, wenn die Fußplatten etwas schwerer eingestellt würden. Note: 3.

«Wie eine Rührschüssel»

Beim «Swing» geht es auf einem Standbrett nach rechts und links, um die Beweglichkeit der Hüften zu trainieren. Fraßmann und Scherer gaben eine 3. Etwas besser gefiel ihnen jedoch der «Torsotrainer», der mit kleinen Drehungen der Hüften den Gleichgewichtssinn und die schrägen Bauchmuskeln beansprucht: Eine glatte 2.

Etwas exotisch mutet auf den ersten Blick der «Tau Ji Excenter» an. «Wie eine große Rührschüssel», prustete Peter Scherer raus und lag damit gar nicht ganz falsch. Denn große Kreise zieht man mit der blauen Haltestange und stärkt damit den Schultergürtel und die obere Rückenmuskulatur. Ein gutes Gerät sagten die TuS-Sportler – eine glatte 2. Durchgefallen war bei ihnen mit einer 5 (mangelhaft) indes die «Sprossenkombi», denn «die ist nur was für gut Trainierte».

Für «sehr gut» befanden sie die «Beinwippe» zur Kräftigung der Oberschenkelstreck- und Beugemuskulatur. Die Wippe sollten am besten gleich starke Partner nutzen, «und mit ein bisschen Gegendruck wird's noch effektiver», sagte Petra Fraßmann. Den besten Trainingseffekt am «Schultergürteltrainer» erzielt man nach Aussage der Tester, wenn man sich etwas schräg vor die großen gelben Scheiben stellt, die mit einer oder auch mit zwei Händen zu drehen sind. Auch empfehlenswert – eine glatte 2 von den Sportlern.

Am Ende des Parcours fiel die Bilanz der zwei Übungsleiter insgesamt recht positiv aus. Petra Fraßmann findet den Fitnesspark «sehr gut», denn Erwachsene werden angeregt, sich zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun. Die Tafeln würde sie noch mit dem Hinweis ergänzen, wie oft jede Übung wiederholt werden sollte. Peter Scherer würde sich wünschen, das 200 Quadratmeter große Open-Air-Fitnessstudio noch zu erweitern und die Zahl der Geräte um einige aufzustocken.

Erweiterung geplant

Dies sei durchaus in Planung, sagt der Erste Beigeordnete Franz Jirasek. Der Gemeindevorstand wollte zunächst abwarten, ob das Angebot überhaupt angenommen wird. Das wird es offensichtlich. Seit der Frühling erwacht ist, herrscht hier Hochbetrieb. Rosa Klose und Magdalene Müller aus dem Josef-Wittwer-Haus marschieren auf ihren regelmäßigen Spaziergängen inzwischen stets zielstrebig Richtung Fitnessparcours. Die Geräte finden sie «richtig toll» und «es tut gut, sich zu bewegen», sagt Rosa Klose. Ihre Mitbewohnerin aus dem Seniorenheim fügt noch hinzu, «anschließend trinken wir dann immer eine schöne Tasse Kaffee zusammen.»

Vom bis

© 2009 Frankfurter Neue Presse