

Mit „schöner Kraft“ zum Klimmzug

Für Calisthenics braucht es nur ein paar Stangen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht.

Es sieht elegant und gar nicht so schwierig aus: Mit bis in die Fußspitzen gestreckten Beinen hängt Nadine Frey an der Metallstange, die Arme gebeugt, der Kopf schaut über die Stange. Sie demonstriert einen Klimmzug. Schon allein der Gedanke daran treibt vielen den Schweiß auf die Stirn, für die 33-Jährige hingegen gehören Klimmzüge zum festen Trainingsprogramm, ebenso wie Liegestütz, Barrenstütz oder Kniebeuge – und das alles in unterschiedlichen Varianten und Kombinationen. Denn diese Übungen sind zentral bei Calisthenics, einer Sportart, die immer bekannter und beliebter wird. Calisthenics-Parks gibt's mittlerweile in größeren wie auch kleineren Städten. Darunter auch im Oberurseler Rushmoor-Park, wo Nadine Frey selbst immer wieder in ihrer Freizeit Sport macht und auch schon Kurse geleitet hat – sie ist nebenberufliche Trainerin.

Die Anlage, bei deren Konzeption Frey beraten hat, besteht seit drei Jahren. Die Idee dazu hatte Beate Steinfort-Krailing vom Kultur- und Sportförderverein Oberursel (KSfO). Gemeinsam mit Vereinskollegen hat sie beharrlich daran gearbeitet, die notwendigen Mittel zusammenzubekommen. Das i-Tüpfelchen ist eine „Sportbox“, also ein Container, der mit Sportmaterialien gefüllt ist. Diese können von den Vereinen und Übungsleitern genutzt werden.

Für das eigentliche Calisthenics braucht es aber gar keine zusätzlichen Materialien. Die Stangen in unterschiedlichen Höhen und Positionen reichen aus. „Das Wichtigste sind eine Klimmzugstange und ein Barren für die Dips (Barrenstütz)“, erklärt Frey. Denn trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht.

Der Begriff Calisthenics kommt aus dem Griechischen und bedeutet schöne Kraft/Stärke. „Es ist ein Kraftsport mit vielen Facetten“, betont Nadine Frey. „Ziel sind nicht die dicken Muskeln, sondern ein umfassender Aufbau von Fähigkeiten. Man macht coole Sachen mit seinem Körper. Calisthenics ist ein Fitness-Sport für jedermann.“

Frey selbst hat viele Jahre geturnt, an Wettkämpfen teilgenommen und mit 16 Jahren den



„Knie heben im Hang“ heißt diese Übung, bei der die Bauchmuskeln trainiert werden.

FOTOS: NADINE KLEIN

Trainerschein gemacht. Über weitere Sportarten kam sie schließlich zu Calisthenics, das sie nun schon seit acht Jahren fesselt. „Man ist draußen an der frischen Luft, kann sich mit Freunden treffen, es kostet nichts, und man ist zeitlich flexibel.“

Mit einfachen Übungen starten

Keinesfalls muss man schon Klimmzug oder Barrenstütz können, um in den Sport einzusteigen. Am Anfang stehen einfachere Übungen. Frey erklärt, wie man das Ziel Klimmzug (Pull up) erreichen kann. Zunächst bietet es sich an, an einer mittelhohen Stange mit den Füßen auf dem Boden das Hochziehen mit den Ar-

men zu trainieren (Australian Pull Up). Dabei ist der Körper gestreckt. Im nächsten Schritt geht es an eine niedrigere Stange, was die Übung erschwert, denn der Körper liegt tiefer. Eine weitere Vorübung besteht darin, sich an eine hohe Stange zu hängen ohne Bodenberührung. Klingt nicht anstrengend. Ist es aber! Schon 30 Sekunden reichten erst einmal aus, meint Frey. Und die können lang sein.

Eine fortgeschrittenere Vorübung könne man mit sogenannten Widerstandsbändern machen. Stellt man sich in diese rein, erleichtert die Zugkraft des Bandes das Hochziehen. Solche Gummi-Bänder seien preiswert und auch noch für andere Trainingseinheiten nutzbar.

Und dann klappt's irgendwann mit dem Klimmzug. „Die Füße sollten leicht nach vorne zeigen, das Kinn über die Stange kommen“, erklärt Frey. Für einen guten Griff empfiehlt sie, die Hände mit Flüssigkreide einzureiben, wie man sie auch beim Klettern benutzt. Dann rutschen die Hände nicht so leicht ab. Schwielen gibt's dennoch. „Ich raspele die Hornhaut immer wieder ab“, verrät die passionierte Sportlerin.

„Der Klimmzug ist das Ziel vieler Anfänger. Männer lernen ihn deutlich leichter als Frauen, aber natürlich können das auch Frauen.“ Wichtig sei, ein regelmäßiges gut geplantes Training zwei bis drei Mal in der Woche für 40 bis 50 Minuten. „Einmal wöchentlich reicht nicht.“ Vor den Übun-

gen sollte man sich stets gut aufwärmen, die Gelenke müssen warm sein. Sie rät besonders am Anfang dazu, sich einer Trainingsgruppe anzuschließen oder einen persönlichen Trainer zu nehmen. Sich selbst kontrollieren, könne man mit Videos. „Man trifft in Calisthenics-Parks aber auch immer Leute, die es gut können und die man nach Tipps fragen kann.“

Eine weitere bekannte Calisthenics-Übung ist der Barrenstütz (Dip), bei dem der Körper zwischen zwei Stangen hochgedrückt wird. „Auch hierbei gilt, die Stange gut umgreifen“, betont Frey. Als Vorbereitung auf die Dips empfiehlt sie Liegestütze (Push ups). Ein gutes Training für den Rumpf sei es, die Beine, an einer Stange hängend, hochzuzie-

hen, so dass die Knie vor der Brust sind.

Universell einsetzbar seien Ringe. „Man kann zum Beispiel Dips auch in Ringen machen“, sagt Frey. Oder auch Übungen für die Beine. Zumal man an den Stangen primär Arme und Rumpf trainiere. Für die Beine seien Kniebeugen (Squats) in den unterschiedlichsten Varianten geeignet, etwa auch auf einem Bein oder im Ausfallschritt.

„Wichtig bei allen Calisthenics-Übungen ist eine gute Körperhaltung und eine perfekte, schöne Ausführung“, betont Nadine Frey. „Stark in den Basics zu sein, ist die beste Prophylaxe vor Verletzungen. Wer das beachtet, kann den Sport sehr lange machen.“

NADINE KLEIN

Der Klimmzug ist das Ziel vieler Sportler. Mit verschiedenen Vorübungen lässt er sich trainieren – und irgendwann bestimmt auch so perfekt ausführen, wie es Nadine Frey demonstriert.



Augen schließen und die Sonne genießen – könnte man meinen. Doch der American Pull up ist auch für Nadine Frey anstrengend.



Für den Dip braucht es zwei parallele Stangen. Im Rushmoorpark in Oberursel gibt es Dip-Barren in unterschiedlichen Höhen.

Zu Besuch bei den Säckern

STÄDTETrip Limburg ist immer eine Reise wert – nicht nur wegen der guten Küche

Limburg – Noch nie vom „Limburger Säckern“ gehört? Dann wird es höchste Zeit für einen Besuch in der Domstadt an der Lahn. Den „Limburger Säckern“, ein feines Mürbrotgebäck, lässt man sich im Café Will servieren. In diesem ältesten Café der Stadt wird es nach einem Familienrezept aus dem 18. Jahrhundert in Handarbeit gebacken. Schön ist

es in dem Café auch deshalb, weil es in der Fußgängerzone direkt im Dreieck Fischmarkt, Plötze, Salzgasse gelegen ist und so einen schönen Blick auf die Fachwerkhäuser der Altstadt und das Treiben rund um die Geschäfte bietet.

Wer nun noch gerne wissen möchte, woher das Gebäck seinen Namen hat und weshalb so mancher Limburger „Edelsäckern“ ge-

nannt wird, der sollte einen Blick in das Buch „Limburg zu Fuß“ aus dem Societäts Verlag werfen. Anette in Concas hat darin schöne Spaziergänge in und um die Innenstadt zusammengestellt und liefert zu den Routen zahlreiche interessante und unterhaltsame Fakten rund um Geschichte und Gegenwart der Domstadt. Das 2022 erschienene Buch kostet 15 Euro, ISBN 978-3-95542-418-3.

Dass der Kreis Limburg-Weilburg auch für Familien mit Kindern viel zu bieten hat, die dem entspannten Kaffeetrinken vor Fachwerkkulisse ja meist wenig abgewinnen können, beweist Anette von Concas in ihrem zweiten Büchlein. „83 1/5 Ausflugstipps für Familien in Limburg und Umgebung“ hat sie zusammengetragen. Klassiker wie Mini-golf und Kletterwald sind ebenso dabei wie das Fürstschloss mit Museum in Sayn, in dem sich die jungen Besucher verkleiden dürfen, oder das Schmetterlingsparadies in Bendorf, in dem auch der beeindruckende Attacus Atlas mit 30 Zentimetern Flügelspannweite wohnt. Das Buch gibt es für

16 Euro im Buchhandel, ISBN 978-3-95542-463-3.

Genießer sollten bei einem Limburg-Besuch eine Mahlzeit im Gourmet-Restaurant 360° am

Bahnhofplatz 1a einplanen. Mieral-Taube mit Schmorjusch, Entenleber und Pilztarte ist nur eines der Gerichte im Acht-Gänge-Abendmenü „Weltreise“. Alle Gänge zu-

sammen kosten 195 Euro. Etwas günstiger ist der Mittagslunch, hier gibt es im Vier-Gänge-Menü beispielsweise Rindertatar und Wachtel für 65 Euro. **ASTRID KOPP**

ZU GEWINNEN: Lunch im Sternerestaurant 360°

Ein besonderer Höhepunkt eines Limburg-Besuchs ist ein Essen im Sternerestaurant 360°. „Weltoffene Aromenküche“ zaubert hier Küchenchef und Inhaber Alexander Hohlwein. Mit passenden Weinen versorgt die bis zu 35 Gäste Gastgeberin und Sommelière Rebekka Weickert. Wir verlosen heute einen Gutschein für zwei Personen zum Mittagslunch im 360°. Viel Glück!

01378-800831

Rufen Sie bis 5.8.2024, 23.59 Uhr, bei unserer Gewinn-Hotline an und nennen Sie das Stichwort „360“.

Damit wir Sie im Gewinnfall benachrichtigen können, hinterlassen Sie bitte Ihren Namen, Ihre Anschrift und Telefonnummer.

* Der Anruf kostet 50 Cent aus dem dt. Festnetz und dem Mobilfunknetz. Anbieter Telemedien Interactive GmbH, Datenschutz unter: datenschutz.tmia.de. Die Gewinner werden per Zufall ermittelt und telefonisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne findet nicht statt. Mitarbeiter der beteiligten Verlage sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



Am Limburger Bischofsplatz prägen Fachwerkhäuser die Silhouette der Domstadt.

FOTO: UTE LAUX



Nächste Folge

Ohren gespitzt! Morgen nehmen wir Sie in den Ferien zu Hause mit auf den Hammelbacher Klangwanderweg. Außerdem stellen wir die Taufsteinhütte auf dem Hoherodskopf vor.

Gewonnen!

„Das ist ja Klasse. Mein Sohn hat nächste Woche Geburtstag. Ich werde ihm den Gutschein schenken.“

Brigitte Backhaus aus Kronberg hat einen Gutschein für zwei Übernachtungen im Bubble Tent auf dem Terrassencampingplatz Schlierbach gewonnen.

KONTAKT

Redaktion Ferien zu Hause
ferien@fnp.de

RABATTE: „Liebesbriefe aus Nizza“

Nach 50 Jahren Ehe ist der pensionierte Offizier François Marsault (André Dussollier) immer noch unsterblich in seine Frau Annie (Sabine Azéma) verliebt. Als er jedoch eines Tages auf dem Dachboden ein paar alte Liebesbriefe findet, fällt François aus allen Wolken. Dass die Briefe schon 40 Jahre alt sind und allenfalls noch fürs Museum taugen, ist ihm egal. François lässt seine Kontakte zum Geheimdienst spielen und kann Boris (Thierry Lhermitte) schließlich aufspüren. Eine ordentliche Tracht Prügel droht dem Casanova von einst, doch ist das nicht so einfach, wie es scheint...

Die Komödie „Liebesbriefe aus Nizza“ von Regisseur Ivan Calbérac verspricht eine wahnwitzige Vendetta an der Côte d'Azur mit herrlichen Pointen. In Deutschland startete der Film am 1. August in den Kinos. **red**



Boris und Annie. FOTO: NEUE VISIONEN FILMVERLEIH/DPA

Coupon



Vergünstigt ins Kinopolis

Leserinnen und Leser dieser Zeitung zahlen für den Film „Liebesbriefe aus Nizza“ nur den gültigen Kinderpreis für alle Vorstellungen von Montag, 5. August, bis einschließlich Freitag, 9. August 2024, für maximal 5 Personen. Der Coupon kann im Kinopolis Darmstadt, Gießen, Bad Homburg und Main-Taunus eingelöst werden. www.kinopolis.de

E-Paper-Abonnenten müssen diesen Coupon auf ihrem Handy oder Tablet vorzeigen. Coupons-Screenshots und Ausdrücke sind nicht zulässig.