

Kostenloses Fitnesscenter, frische Luft inbegriffen

Fast alle im Land kennen den Vitaparcours, doch der beliebte Fitnesspfad im Wald hat sich verändert: Hauruckübungen gehören der Vergangenheit an.
Von Caroline Doka

Seit über 45 Jahren gibt es den Vitaparcours. Ob für ein ambitioniertes Training, zum Abschalten oder fürs gemeinsame Erlebnis mit Partnern, Freunden oder den Kindern: Jeder kommt auf seine Kosten. «Distanz und Zeitaufwand sind absehbar, und man hat mit dem nächsten Posten immer ein Ziel vor Augen. Das macht den Vitaparcours attraktiv», sagt Stephan Peter. Der Biker entdeckte den Parcours kürzlich als gemeinsames Training mit seiner Frau und ist mit ihr fast täglich dort anzutreffen. Auch Roger Casagrande und seine 18-jährige Tochter Meret gehen einmal pro Woche zusammen trainieren - und das seit zehn Jahren. «Meret hatte es nicht so mit Sport. Aber mit dem Vitaparcours fand sie spielerisch zur Bewegung und fand Freude daran», sagt ihr Vater.

Förderung des Breitensports, Ausbau der Gesundheitsprävention und Entwicklung des Familien- und Naturerlebnisses: Das Konzept des Vitaparcours hat sich seit seiner Gründung 1968 durch die damalige Vita Lebensversicherung nicht verändert. Gewandelt dagegen haben sich die Übungen. «Wo früher einige Hauruckübungen dabei waren, ist der Vitaparcours heute nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt», sagt Josef Bächler, der Leiter der 1993 gegründeten Stiftung Vita Parcours. So werden auch ambitionierte Sportler gefordert: Der Mountainbiker Simon Ruchti etwa nutzt den Pfad als Wintertraining einmal pro Woche für allgemeine Fitness und Kraft und baut koordinative Elemente ein.

Der Parcours steht 365 Tage im Jahr kostenlos zur Verfügung. Die Sicherheit entspricht der Norm der BfU, die Anlagen werden gepflegt und gewartet. Hinter den Vitaparcours stehen neben der Stiftung lokale Trägerschaften wie Gemeinden oder Tourismusorganisationen. Gemäss Bächler nutzen rund 11 Prozent der Schweizer Bevölkerung den Pfad regelmässig.

Um die 498 Anlagen attraktiv zu halten, werden sie mit neuen Übungen ergänzt und modernisiert. Es gibt Events wie Familien-Erlebnistage, in Baden läuft das Pilotprojekt Kinderparcours mit kindgerechten Stationen. Das allerdings ist nicht jedermanns Sache. Die 7-jährige Ella und die 5-jährige Hanna sind grosse Vitaparcours-Fans. «Die Mädchen sind stolz, dieselben Übungen zu



Egal, welches Alter oder welchen Fitnesslevel man hat: Auf dem Vitaparcours kann die ganze Familie gemeinsam Sport treiben.

machen wie die Erwachsenen», sagt ihr Vater Philip Doka. Man ändert gewisse Übungen einfach etwas. Statt Klimmzüge am Reck zu machen, hangeln sich die Kinder von einem Ende zum anderen. Auch Stephan Peters Frau Cornelia führt am Reck einfachere Übungen aus. Sie hält sich gerne an die Mindestangabe bezüglich Wiederholung oder Länge einer Übung, während ihr Mann diese länger oder öfter ausführt. Auf dem Vitaparcours können Menschen mit unterschiedlichen Fitnesslevels gemeinsam sportlich unterwegs sein. «So können meine Frau und ich endlich zusammen Sport treiben», sagt Stephan Peter. «Jeder läuft in seinem Tempo zum nächsten Posten. Dort kommt man wieder zusammen, kann lachen, sich foppen und motivieren.» Um keine Monotonie aufkommen zu lassen, wechseln die Peters zwi-

So funktioniert es

Das Konzept des Vitaparcours ist einfach: Eine zirka 2,5 km lange Strecke im Wald, darauf 15 verschiedene Stationen mit insgesamt 43 Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, einige davon an Ringen, Reckstangen, Barren, zum Balancieren und Hüpfen usw. Moderne blaue Tafeln mit einem stilisierten Sportler erklären die einzelnen Übungen.

Insgesamt gibt es in der Schweiz 498 Anlagen. Vitaparcours in der Nähe findet man unter: www.zurichvitaparcours.ch. Die «Zürich vitaparcours»-App fürs iPhone verfügt über verschiedene Pläne, die einen beim Training unterstützen. (zsz.)

schen verschiedenen Vitaparcours. Beim einen gibt es eine lange Treppe, beim anderen sind die Laufsektionen etwas länger. Auch Roswitha Vögeli ist begeistert davon, was der Parcours Körper, Geist und Seele bringt. Seit sechs Jahren trainiert die 59-Jährige und früher Unsportliche bis zu fünfmal pro Woche bei jedem Wetter und macht konsequent alle Übungen. «Mit der Kraft, die ich gewonnen habe, ist mein Selbstwertgefühl gewachsen», sagt sie. Roger Casagrande schätzt besonders die Zweisamkeit mit seiner Tochter. Für Philip Doka ist der Parcours mit seinen Töchtern ein Fest. «Ehrgeiz und Gelächter bei den Übungen sind erfrischend. Zwischen den Posten finden die Mädchen bestimmt eine Schnecke oder eine Blume, die sie in den Bann zieht. Und natürlich wird unterwegs Zvieri gegessen.»



Sportberatung
 Natina Schregenberger

Das Training nach dem Monatszyklus planen

Welche Frau kennt das nicht: Die gewohnte Laufstrecke erscheint einem plötzlich länger als sonst, der bekannte Bergaufstieg war noch nie so steil, das Wasser im Schwimmbad noch nie so kalt, am Morgen kommt man fast nicht aus dem Bett, und am Abend fühlt man sich aufgedunsen und ausgelaugt, obwohl man eigentlich gar nicht so viel gemacht hat. Ein Blick auf den Kalender genügt, die Tage der Tage, die Menstruation steht wieder einmal bevor. Während man in dieser gewissen Zeit dunkelfarbige Trainings- und Badehosen bevorzugt, hofft, dass es bald vorbei ist, und den Wellnessbereich eher meidet, geht es in der Woche danach erfreulicherweise meist wieder steil nach oben mit der Leistungskurve. Dann sind die männlichen Trainingskollegen überrascht, wie gut man plötzlich mit ihnen mithält.

Wir haben als sportlich aktive Frauen die Möglichkeit, uns als Opfer dieses Zyklus zu sehen und uns Monat für Monat darüber aufzuregen - oder wir versuchen, etwas Positives daraus zu machen. Betrachten wir es so: Der natürliche Monatszyklus gibt uns Frauen einen individuellen Raster, unsere Trainingsplanung zu zyklisieren. Das erscheint sogar ideal, denn es ist für unseren Körper langweilig, Tag für Tag gleich zu trainieren. Er gewöhnt sich daran, eine Steigerung bleibt aus, Fehl- und Überbelastungen häufen sich.

“Es ist für unseren Körper langweilig, Tag für Tag gleich zu trainieren. Eine Steigerung bleibt aus, Fehl- und Überbelastungen häufen sich.“

Der Menstruationszyklus kann, hormonell betrachtet, grob in drei verschiedene Phasen eingeteilt werden. Die erste Phase der Zyklushälfte, die «Follikelphase», ist durch einen steigenden Östrogenspiegel im Blut gekennzeichnet und endet mit dem Eisprung mit deutlichem Östrogen-Peak. Da dem Östrogen direkt und indirekt anabole (aufbauende) Wirkungen zugeschrieben werden, wird in der Fachliteratur in dieser Zyklusphase tendenziell eine gute Sensitivität des Körpers für muskelaufbauendes Kraft- und Schnellkrafttraining beschrieben.

Nach dem Eisprung folgt die «Lutealphase», die vom eher katabol (abbauend) assoziierten Hormon Progesteron dominiert wird, bei weiterhin mittelhohem Östrogenspiegel. Die genaue Trainingsempfehlung für diese Phase wird kontrovers diskutiert, könnte jedoch ein eher fettverbrennendes Ausdauertraining bevorzugen. Der rasche Abfall von Progesteron am Ende dieser Phase leitet die Menstruation ein, mit tiefem Progesteron- und Östrogenspiegel. Obwohl körperliche Aktivität auch während der Menstruation kein Problem darstellt, würde sich dieser Zeitpunkt ideal für regeneratives Training und Entspannung anbieten. Wieso einen Trainingsplan nach Monatszyklus nicht einmal ausprobieren?

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Gadget

Mit frischen Farben auf den Golfplatz

J. Lindeberg Golf-Kollektion
 Erhältlich unter anderem bei Globus und Jelmoli ab 100 Franken.

Schnickschnack hat beim Golfspielen nichts verloren, die meisten Angefressenen ziehen schlichte, praktische Kleidung vor. Aber modisch und elegant darf es schon sein - und natürlich hochwertig. Die neue Kollektion des schwedischen Herstellers J. Lindeberg kombiniert Fashion mit Funktion, die Outfits sind frisch in Farbe und Schnitt, die Materialien leicht und angenehm. (ajk.)

