

Outdoor Fitnessparks - Auch bald in Deutschland?

Wer von Ihnen kennt noch den guten alten „Trimm dich Pfad“? Früher war es noch einfach, ein schönes Lauftraining mit einem kleinen Krafttraining zu verbinden. Wer nicht weiß, wovon hier die Rede ist: Wie sprechen von Laufpfaden, an denen diverse Stationen mit Fitnessgeräten aus Naturmaterialien zu finden sind.

Es kann sich dabei um Baumstämme zum Stemmen in verschiedenen Gewichtsklassen handeln, um Klimmzugstangen, Hangelgerüste oder sogar verschiedene kreative Cardiogeräte. Leider sind die meisten „Trimm dich Pfade“ heutzutage entweder gesperrt, abgerissen oder nicht mehr zu benutzen. Der Zahn der Zeit hat zugeschlagen und da zu wenige diese Pfade nutzten, sahen die Gemeinden auch wenig Sinn darin, diese Pfade zu erhalten. Schade eigentlich.

Neuer Trend: Outdoor Fitness-Parks

Ein Blick auf die diesjährige FIBO zeigte einen neuen Trend auf: Outdoor Fitnessparks. In einigen Ländern, wie den USA, asiatischen Ländern oder Spanien gehören sie quasi schon fast zum Standard in den städtischen Parkanlagen.

Wir hatten die Möglichkeit, die Outdoor-Fitnessgeräte eines asiatischen Herstellers auf der FIBO zu testen. Insgesamt können wir sagen, dass wir uns so etwas durchaus auch in Deutschland wünschen. Obwohl die Geräte auf die typische asiatische, kleinere Körpergröße standardisiert waren, ließen sich diese erstaunlich gut bedienen, wenn man denn bereit ist, ein paar Kompromisse einzugehen.

Kompromisse ja- schlecht nein!

Eine individuelle Größenanpassung ist hier nämlich schwierig. Die Geräte sollen robust sein. Jedes bewegliche und verstellbare Teil reduziert die Robustheit und erhöht den Wartungsbedarf. Punkten konnten vor allem auch kreative Ideen. Witzig war z.B. die Rüttelplatte anzusehen, die der Trainingspartner mir dem Fahrrad antreibt. Auch die Kombination Fahrrad und Laufband ist vertreten. Die meisten anderen Geräte orientieren sich an den üblichen Fitnessgeräten, wie man Sie in jedem Fitnessstudio findet. Nur müssen diese eben wetterfest, diebstahlsicher und äußerst robust sein. Das spürt man natürlich auch etwas beim Training. Vom Trainingsgefühl bedient sich so ein Gerät eher wie eine mittelmäßige Homestation. Auch ist die Gewichtssteigerung meist äußerst begrenzt. Die Geräte sind eben auf die breite Masse ausgelegt. Trotzdem wird auch derjenige, der richtig Gas geben will, sich ein entsprechendes Programm in einem solchen Park zusammenstellen können. Viele Geräte sind nur eben leider nicht auf die Leistungsfähigkeit von härter trainierenden Sportlern ausgelegt. Das gilt aber nicht durch die Bank. Es gibt durchaus auch Geräte für hart Trainierende.

Dafür ist es aber, sofern die Umsetzung so sein sollte, wie in Asien, USA oder Spanien, kostenlos und quasi immer verfügbar. Das könnte viele Nicht-Sportler motivieren, einzusteigen. Für den Breitensportler auch sicherlich eine super Maßnahme, um sein Fitnessprogramm sinnvoll zu erweitern. Fitnessparks, die auch leistungsorientierte Sportler dauerhaft erfreuen (z.B. freie Gewichte an Ketten bieten) und das Gym ersetzen werden wohl auch in Zukunft eine Ausnahmeerscheinung bleiben.

