

# Bewegter durchs Leben

Wer seinen Bewegungshorizont erweitern möchte: In Motorik-Parks warten Übungsgeräte, die einen auf Trab halten.

**R**aus aus dem Büro-Outfit, rein in die Laufschuhe: Wollen die meisten Läufer ihrem Arbeitsalltag regelrecht davonlaufen, verfallen sie gerade dann in eine unbewusste Monotonie, angefangen von derselben Trainingszeit über die ausgetretene Lieblingsstrecke bis zu den immer gleichen Dehnungsübungen danach. Dabei gilt: „Als Läufer sollte man stets kleine Differenzen, die den Körper immer wieder auf ein neues Leistungsniveau bringen, in sein

Training einbauen“, so der Sportwissenschaftler und ehemalige Zehnkampf-Bundestrainer Roland Werthner, der als engagierter Initiator und kreativer Kopf der einzigartigen Motorik-Parks in Österreich gilt. „Bei all meinen Parcourskonstruktionen steht neben dem trainingswissenschaftlichen Aspekt vor allem auch der spielerische Gedanke im Vordergrund“, erzählt Werthner, der früher selbst Leistungssportler war und weiß, wie wichtig die spielerische Trainingsmotivation ist.



## Different Walking zum Aufwärmen

Beim Anblick der vielen verschiedenen Geräte im stylischen Holzdesign fühlt man sich wie im Lauf-Paradies schlechthin. Man weiß gar nicht, wo man zuerst anfangen soll. Das beste Aufwärmtraining bieten die Different-Walking-Stationen. „Dabei werden vor allem die Rezeptoren in den Gelenken trainiert“, erklärt Sportwissenschaftler

### STEP BY STEP ZU MEHR BEWEGLICHKEIT

- Vor Trainingsbeginn zehn Minuten einlaufen.
- Übungs- und Sicherheitshinweise auf den Tafeln beachten.
- Übungen zu Beginn mit niedriger Geschwindigkeit ausprobieren.
- Anfangs sollte die Übungsdauer pro Station fünf Minuten nicht übersteigen.
- Umfang und Intensität des Trainings langsam steigern.
- Wetterbedingte Beeinträchtigungen (Rutschgefahr bei Regen oder Schnee) beachten.

und Präventivmediziner Roland Jachs von „Xundwärts“, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Waldviertler Xundheitswelt. Mittels dieser Übungen wird die Muskulatur trainiert, möglichst schnell und kraftschonend auf die veränderte Situation zu reagieren. „Je ökonomischer die Muskulatur eingesetzt wird, also ohne Überbelastung, desto kraftschonender kann man laufen. Das ist ein wichtiger Aspekt in puncto Ausdauer“, meint der Experte.

## Viele Variationsmöglichkeiten

Auch beim stabilen oder sich drehenden Balancier-Balken oder der schwebenden Hängeplatte werden die Rezeptoren in den Gelenken angesprochen und der Läufer auf seine koordinativen Fähigkeiten geprüft. Pro Station gibt es zwölf bis 15 Geräte, die jedes für sich wiederum unzählige Trainingsvariationen zulassen. Langweilig wird dort so schnell keinem. In der Waldviertler Xundheitswelt stehen den Gästen an den Standorten Moorbad Harbach, Weitra und Groß Gerungs insgesamt drei Motorik-Parks zur Verfügung. Auch prominente Sportler kommen gerne, um hier ihre koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Die Orientierungs-, Steuerungs-, Gleichge-

wichts-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeiten sind auch wichtige Parameter im Bereich der Verletzungsprophylaxe. Denn wer schnell und richtig auf die unterschiedlichsten Begebenheiten, vom rutschigem Boden bis zur Wurzel als Hindernis, reagieren kann, wird seltener umknöcheln.

## Fitness für Körper & Geist

Einen Abstecher in den Motorik-Park sollte man auf keinen Fall mit müden Muskeln wagen. Koordinationsübungen erfordern körperliche, aber auch mentale Fitness. Beim Gitterspinnen-Netz etwa werden die Antizipationsfähigkeiten getestet. Wo kann ich reinsteigen? Wie weit müssen die Schritte sein? Welches Tempo ist möglich? Bei dieser komplexen Koordinationsübung geht es um Gleichgewicht, Reaktion & Rhythmus.

## Sensorik-Weg

Auf ungewohntem Terrain bewegt man sich ebenso auf dem Sensorik-Weg, der mit über 30 verschiedenen Bodenbelägen „gepflastert“ ist. Bei diesem Barfuß-Tripp werden vor allem die sensorischen Fähigkeiten angesprochen.

### FREIER EINTRITT, SOMMER UND WINTER GEÖFFNET!

5 x Motorik-Parks in Österreich

- Feldkirchen an der Donau (bei den Badeseen)
- Harbach im Waldviertel (Ortsteil Hirschenwies)
- Groß Gerungs im Waldviertel (beim Herz-Kreislauf-Zentrum)
- Weitra im Waldviertel (beim Badeteich bzw. Golfplatz)
- Gmunden (Auwald)
- Infos auch unter [www.xundwaerts.at](http://www.xundwaerts.at)