

Stabilität dank Schlingen (-Training)

FITNESS Mit TRX-Bändern ist ein effektives Ganzkörper-Training möglich, das zu mehr Körper-Stabilität beiträgt. Unter der Leitung von Sandra Bürgisser wächst in Buchberg eine kleine Fangemeinde heran.

CHRISTINA SCHAFFNER

«Es ist brutal anstrengend», sagen zwei Teilnehmer nach der intensiven Trainingsstunde am Dienstagmorgen, «aber es macht viel Spass und ist effektiv.» Seit über einem Jahr sind sie begeistert vom TRX-Training. An diesem Dienstagmorgen haben sie zu elft unter der Anleitung von Sandra Bürgisser ihren gesamten Körper gestählt. Dabei trainieren sie an den Griffen und Schlingen des TRX-Bandes hängend und ziehend in stetig wechselnden Bewegungsabläufen ihren ganzen Körper. «Bei den Übungen müssen ständig stabilisierende Muskeln eingesetzt werden, um im Gleichgewicht zu bleiben», erklärt Trainerin Sandra Bürgisser. «Durch den Aufbau der Tiefenmuskulatur erreicht man auch im Alltag eine grössere Körperstabilität.» Und das recht schnell, wie sie sagt: Bereits nach zwei Wochen mit jeweils zwei Trainings spüre jeder eine deutliche Verbesserung, so die Übungsleiterin.



Das TRX-Training ist anstrengend, aber effektiv. Leiterin Sandra Bürgisser (blond mit pinkem Trägershirt) gibt Übungen wie auch Takt vor.

Bild: cs

TRX-Training

Das Trainieren mit den TRX-Bändern kommt aus den USA, wo es im Militär eingesetzt wird. Von dort kam es nach Europa und erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Bei dem effektiven Ganzkörpertraining wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. «Das TRX verzeiht nichts», sagt Sandra Bürgisser: «Es deckt Schwachpunkte auf, zeigt, wo auftrainiert werden muss, und erlaubt kein «Bschiisse».» Es werden dabei nicht nur Muskeln aufgebaut, sondern auch der Körper geformt. Insgesamt sei man fitter – auch für andere Sportarten wie zum Beispiel Skifahren. (cs)

In ihrer vor zwei Jahren eröffneten Gesundheitspraxis für Massage und Bewegung hat sie die TRX-Bänder von Anfang an eingesetzt, um Menschen mit Beschwerden, Verletzungen und Schmerzen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen. Aus der Begeisterung ihrer Kunden, der Nachfrage, ob sie nicht mehr dazu anbieten könne, und dem eigenen Wunsch, unter freiem Himmel zu trainieren, entstand im letzten Sommer erstmals ein Gruppentraining. In zwei Gruppen trainierten sie an geeigneten Bäumen an der frischen Luft. Schnell waren alle Plätze vergeben.

Mit dem Anbruch der kalten Jahreszeit wechselten sie in die Turnhalle und hängen dort die TRX-Bänder an Reckstangen auf. Zu schnellen Musikrhyth-

men und der antreibenden Stimme von Sandra Bürgisser gehen alle im Takt in die Knie, richten sich wieder auf, und gleich wieder runter zu gehen. Arme, Beine und der ganze Körper sind immer im Einsatz – fast ohne je still zu stehen. Kurze Trinkpausen und das Einrichten der Matte für die Bodenübungen sind die einzigen Unterbrechungen. «Vor allem die Bodenübungen fordern die Bauch- und Rückenmuskulatur enorm», sagt Sandra Bürgisser. «Weil wir viel sitzen, ist das bei den meisten eine Schwachstelle.»

Training für jedermann

Geeignet sei das Training praktisch für jeden – allerdings individuell angepasst. «Die Intensivität lässt sich dosie-

«Durch den Aufbau der Tiefenmuskulatur erreicht man auch im Alltag eine grössere Körperstabilität.»

Sandra Bürgisser

ren, ebenso, ob mehr Kraft oder mehr Herz-Kreislauf trainiert wird», erklärt Sandra Bürgisser. Ihre jetzige Gruppe sei recht fit – ein Anfänger hätte es nicht leicht mitzuhalten. Das bestätigen

auch die beiden Trainingsteilnehmer in Erinnerung an ihre Anfänge: Nach dem ersten Training könne man am nächsten Tag fast nicht mehr laufen. Dies relativiere sich aber mit der Zeit.

Da der Platz aufgrund der Reckstangenanzahl begrenzt ist, können derzeit keine weiteren Teilnehmer aufgenommen werden. Auch führt Sandra Bürgisser bereits eine Warteliste. «Ich bin aber offen, auch weitere Termine anzubieten», sagt sie, «allerdings müssten sich mehr als nur zwei oder drei finden, um eine weitere Gruppe zu gründen. Sonst bleibe nur ein Privattraining, was sie teurer verrechnet – und auch jetzt bereits in ihrer Praxis anbietet. Die normalen Trainingseinheiten kosten 20 Franken pro Stunde und werden im Abo verrechnet.

Voltigegruppe schliesst Saison ab

VOLTIGE Die Voltigegruppe «Züri Wyland & Schaffnau» schloss die Saison bei einem Plauschturnier in Turbenthal ab.

An einem Plauschturnier wird als «Pas de deux» (zu zweit) gestartet. Gewertet werden die Artistik, die Technik, die Choreografie und die Harmonie mit Pferd, Musik und Kleidung. Deshalb haben sich die Mädchen intensiv mit der Vorbereitung beschäftigt. Sie haben Röcke zerschnitten, Lichterketten gekauft, Gesichter bemalt und aufwendige Frisuren ausprobiert. Die Musik wurde so geschnitten, dass das Thema in nur eineinhalb Minuten möglichst spannend umfasst wird. Dazu haben sie auch mit schauspielerischem Flair passende Akzente in ihre Choreografien eingefügt. Alle drei Wettkampfgruppen des Vereins «Voltige Züri Wyland & Schaffnau» sind mehrheitlich unter den ersten zehn klassiert worden. Zudem hat die Einsteigergruppe mitgeturnt und ebenfalls gute Erfahrungen gesammelt. (az)

Wild Pigs: Nicht ganz zufrieden

UNIHOCCY In zwei Spielen sollten zwei Siege her, das war für die Herren des UHC Wild Pigs Wyland klar. Während dies in der ersten Partie gut klappte, wurde es in der zweiten etwas schwieriger.

Am dritten Spieltag der Saison war es nun endlich Zeit für die UHC Wild Pigs Wyland, meisterlich aufzutreten und ihre Aufstiegschancen zu untermauern. Im ersten Kräfte messen waren zwei Punkte gegen Rafz gefragt, und im Nachmittagsspiel sollten die Spieler des Zürisee Unihockey in die Schranken gewiesen werden.

Die Wild Pigs erwischten definitiv den besseren Spielstart als Rafz, konnten aber ihre Überlegenheit nicht auf dem Scoreboard abzeichnen. Die logische Konsequenz davon war das 0:1 durch den Gegner via Freistoss. Die Weinländer konnten das Spiel drehen und erspielten sich mit einem herrlichen Powerplay-Tor von Jürg Kägi eine

3:1-Führung. Den Schlusspunkt vor der Pause setzten aber die Konkurrenten und konnten durch ein Freistosstor den Rückstand bis auf einen Zähler minimieren. In der zweiten Halbzeit hagelte es Tore, und die Wild Pigs konnten mit einem 10:5-Sieg den Platz verlassen.

Im zweiten Spiel gegen Zürisee Unihockey legten die Wild Pigs viel Sicherheit und Einsatz an den Tag. Es wurden kaum Fehler gemacht, dafür Tore erzielt. Dem Gegner wurde keine Sekunde Zeit gelassen. Die Züriseeer setzten Schuss um Schuss in die hervorragend positionierten Blocks oder meilenweit daneben. So führten die Wild Pigs verdient mit 3:2 nach 20 Minuten.

Der Start in die zweite Hälfte verlief vielversprechend, man konnte sogleich den Torhüter bezwingen und in Führung gehen. Dann fing aber die bis anhin so sichere Festung der Wild Pigs an zu wackeln. Man liess sich zu Strafen hinreissen und wurde sofort mit dem Ausgleich zum 4:4 auf den Boden der Realität zurückgeholt. Am Ende gewannen die Weinländer knapp mit 7:8. (az)

Ein Jahr Swiss-Runners-Ticket – ein Erfolg

LAUFSPORT Dank der Zusammenarbeit zwischen SBB Rail Away und den Swiss Runners ist seit dem 1. Januar bei 18 Laufsportveranstaltungen die An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr aus der ganzen Schweiz im Startgeld inbegriffen. Nun zieht der Verein Swiss Runners Bilanz

Mit dem Swiss City Marathon Lucerne Ende Oktober fand in diesem Jahr die letzte Laufveranstaltung statt, die das kostenlose ÖV-Billet für die An- und Rückreise, das sogenannte Swiss-Runners-Ticket, anbot. Zeit, eine erste Bilanz zu ziehen, wie der Verein Swiss Runners schreibt. Insgesamt lösten 60 000 Teilnehmende ein Swiss-Runners-Ticket und trugen dadurch dazu bei, die Klimabilanzen der Laufveranstaltungen weiter zu verbessern.

An den 18 Veranstaltungen, die das Swiss-Runners-Ticket inkludierten, nah-

men in diesem Jahr mehr als 170 000 Personen teil, was sogar etwas mehr ist als im vergangenen Jahr. Mit der Einführung des Swiss-Runners-Tickets haben die Laufveranstaltungen eine vorbildliche und einmalige Lösung zur umweltschonenden Anreise an Events geschaffen, wie Swiss Runners in einer Medienmitteilung schreibt. Der Transport macht in Bezug auf den gesamten CO₂-Ausstoss der Veranstaltungen den grössten Anteil aus. Mit dem Swiss-Runners-Ticket wird genau da der Hebel angesetzt und der CO₂-Ausstoss somit reduziert. Im Durchschnitt reisten in diesem Jahr 36 Prozent der Teilnehmenden mit einem Swiss-Runners-Ticket und zusätzlich rund 10 Prozent mit einem ÖV-Abo klimaschonend mit der Bahn und öffentlichen Nahverkehrsmitteln an die Swiss-Runners-Veranstaltungen.

Auch 2018 wird das Swiss-Runners-Ticket wieder an den grössten und schönsten Schweizer Laufveranstaltungen im Startgeld inklusive sein. (az)