

# Effektives Muskeltraining in freier Natur

Frank Degen hat in Heistern einen **Calisthenics-Park** realisiert. Viel Unterstützung. Regelmäßiges Training – auch mit Anleitung.

VON SANDRA KINKEL

**Langerwehe.** Immer wieder bleiben Spaziergänger an den neuen Sportgärten am Heisterner Bolzplatz an der kleinen Straße „Zum Knabbert“ stehen. Manche gucken nur, andere probieren die neuen Outdoor-Fitnessgeräte, die hier seit einiger Zeit stehen, auch schon einmal aus. Frank Degen (49) hat mit viel Eigeninitiative, aber auch viel Unterstützung etlicher Sponsoren dafür gesorgt, dass Heistern seit Neuestem einen Calisthenics-

„Ich denke, es muss sich noch rumsprechen, dass es in Heistern dieses Angebot gibt.“

FRANK DEGEN, INITIATOR DES CALISTHENICS-PARKS

Park hat. Insgesamt hat die kleine Anlage, die in Zukunft noch erweitert werden soll, rund 3000 Euro gekostet.

Calisthenics ist eine noch recht junge Sportart, bei der nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. In Heistern gibt es unter anderem Klimmzugstangen in unterschiedlicher Höhe und parallele Stangen, an denen die Sportler sich beispielsweise hochdrücken können. Für die Zukunft wünschen die Heisterner Sportler sich noch eine Sprossenleiter für ihren Calisthenics-Park. Frank Degen: „Marcel und ich trainieren seit 30 Jahren zusammen und waren auch



Frank Degen (vorne links) und seine Mitstreiter nutzen den neuen Calisthenics-Park in Heistern regelmäßig. Die Sportler sind von der modernen Trainingsmethode nur mit dem eigenen Körpergewicht sehr begeistert. Fotos: kin

viele Jahre im Fitnessstudio aktiv. Seit einiger Zeit trainieren wir aber eigentlich nur noch draußen an der frischen Luft.“ Mittlerweile, so Degen weiter, habe sich auch in der Region eine echte Calisthenics-Szene entwickelt. Frank Degen: „Das, was früher der Trimm-dich-

Pfad war, ist heute der Calisthenics-Park. In unserer Region gibt es mittlerweile einige, zum Beispiel in Aachen, Erkelenz und Stolberg.“ Mit Hilfe einer speziellen App können Calisthenics-Anhänger entsprechende Plätze finden. Degen: „Unser Park ist dort auch zu fin-

den. Zu uns kommt immer ein Junge, der Parcours-Sportler ist, der unsere Geräte zum Training nutzt. Ich denke, es muss sich noch rumsprechen, dass es das Angebot gibt.“ Degen und seine Sport-Kollegen trainieren in der Regel dreimal in der Woche – nur

bei strömenden Regen nicht. Über eine öffentliche Facebook-Gruppe („Calisthenics Heistern“) werden die Trainingstermine bekanntgegeben. „Wer mitmachen möchte“, betont Frank Degen, „ist uns herzlich willkommen. Selbstverständlich bekommen Anfänger, aber natürlich auch Fortgeschrittene Tipps und Anleitungen für die Übungen.“ Es sei wichtig, langsam mit dem Training zu beginnen, sagt Degen. „Der Körper muss behutsam an die Übungen herangeführt werden. Immerhin werden mehrere Muskelpartien gleichzeitig trainiert.“

Degen und seine Mitstreiter sind davon überzeugt, dass die Calisthenics-Anlage nicht nur eine Aufwertung für den Bolzplatz, sondern für den gesamten Ort ist. Degen: „Der Platz für unsere Sportart ist ideal, und die Aussicht, die wir hier beim Trainieren haben, ist großartig.“ Frank Degen und seine Mitstreiter hoffen, dass der Heisterner Calisthenics-Park möglichst von Vandalismus verschont bleibt. Degen: „Die Anlage ist für jeden zugänglich, und das ist ja auch der Sinn der Sache.“ Gleichwohl seien die Sportgeräte mit 600 Kilogramm Beton im Boden verankert.

## NACHGEFRAGT

### „Das Training ist einfach und bringt optimale Ergebnisse“



► **CHRISTIANE KRAFT**  
Sportliche Leiterin des Gesundheitszentrums am Krankenhaus Düren

Warum liegt das Training mit dem eigenen Körpergewicht immer mehr im Trend?

**Christiane Kraft:** Im Gegensatz zum Krafttraining an Geräten ermöglicht das sogenannte Bodyweight-Training eine größere und anspruchsvollere Übungsvielfalt. Ganze Muskelketten werden mit Hilfe von komplexen Bewegungsabläufen trainiert.

Wie sinnvoll ist dieser Sport?

**Kraft:** Das Training ist einfach, gesund und bringt mit wenig Aufwand optimale Ergebnisse, egal ob bei Einsteigern oder Profis. Es kann überall durchgeführt werden. Es werden im Gegensatz zum Gerätetraining, bei dem jeder Muskel isoliert gekräftigt wird, mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen wird verbessert. Vor allem aber wird die Rumpfmuskulatur trainiert. Der ganze Körper wird stabilisiert, bleibt aber auch flexibel. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht eignet sich ideal zur Vorbereitung für andere Wett-

kampfsportarten. So trainiert beispielsweise die deutsche Fußballnationalmannschaft oder aber auch Angelique Kerber schon seit Jahren mit dieser Trainingsform, die auch zur Verletzungsprophylaxe dient.

Für wen ist eher das Training im Fitnessstudio das Richtige?

**Kraft:** Das Training im Fitnessstudio ist gerade für jemanden geeignet, der nach einer Verletzung wieder gezielt einzelne Muskeln aufbauen möchte. Hierbei ist aber auch wichtig, dass eine individuelle Betreuung von medizinisch geschultem Personal gewährleistet ist. Leistungssportler kombi-

nieren oft beide Methoden. Letztendlich ist es aber auch eine Frage der eigenen Vorliebe, für welches Training man sich entscheidet.

Was sollten gerade Anfänger beachten?

**Kraft:** Anfänger sollten korrekt angeleitet werden. Zudem ist es wichtig, dass die individuellen Voraussetzungen berücksichtigt werden. Zu Beginn des Trainings empfehle ich, unter qualifizierter Anleitung zu trainieren, damit man einen Trainingsplan bekommt, sich nicht gleich überfordert, die Übungen sauber und korrekt durchführt und sich keine Verletzungen zuzieht.