

TÜV SÜD gibt Tipps zur Nutzung von Calisthenics-Parks

18. Mai 2021

Calisthenics – Muskelstärkung durch natürliche Bewegungsabläufe

München. Sport an der frischen Luft ist auch während der Coronapandemie möglich, natürlich unter Einhaltung der aktuellen gesetzlichen Vorgaben. Wenn Vereine und Fitnesscenter ihr Angebot nicht aufrechterhalten können, sind Alternativen gefragt. Städte und Gemeinden haben diesen Trend erkannt und in frei zugängliche Outdoor-Sportanlagen für Erwachsene investiert. Sogenannte Calisthenics-Parks bieten die Möglichkeit, an Geräten mit dem eigenen Körpergewicht zum Erhalt der Fitness und Beweglichkeit oder zum Muskelaufbau zu trainieren. Worauf bei der Nutzung zu achten ist, erklärt Roland Zwickl, Ingenieur und Spielplatzexperte bei TÜV SÜD Product Service in München.



Unter Einhaltung der Abstandregeln schätzen Aerosolforscher derzeit das Ansteckungsrisiko bei Bewegung an der frischen Luft als gering ein. Regelmäßige Bewegung und ein gutes Körpergefühl in einer nervlich belastenden Zeit können ein guter Ausgleich für physische und psychische Stabilität sein. Outdoor-Fitnessanlagen bieten unterschiedliche Geräte,

an denen verschiedene Übungen durchgeführt werden. „Calisthenics“ ist die Bezeichnung für Ganzkörperworkouts, die durch die Imitierung der natürlichen Bewegungsabläufe den Muskel- und Kraftaufbau fördern. „Die Geräte sind aus wetterfesten, robusten Materialien und orientieren sich an herkömmlichen Fitnessstudiogeräten wie Ergometer oder Stepper. Zum Eigengewichtstraining stehen fest verankerte Stangen bereit, an denen Sportler hängen, klimmen und stemmen können“, erklärt Roland Zwickl. Diese Oberkörperübungen werden mit Kniebeugen und Liegestützen ergänzt, um ein effektives Ganzkörpertraining zu erzielen.

Vor dem Training beachten

Öffentliche Sportanlagen sind der Witterung ausgesetzt und werden regelmäßig von unabhängigen Prüfinstituten im Auftrag der Kommunen überprüft. Dennoch sollten die Sportler vor Trainingsbeginn nach offensichtlichen Gefahrenquellen Ausschau halten. Sind die Sportgeräte fest verankert, gibt es abstehende Schrauben oder scharfe Kanten, an denen man sich verletzen könnte? Daher rät der TÜV SÜD-Ingenieur: „Wer beschädigte Sportgeräte vorfindet, sollte auf das Training verzichten und die zuständigen Betreiber informieren.“ Das sind in erster Linie die Gemeinden oder Städte. Ebenso sollten die Kommunen über verschmutzte Anlagen informiert werden, insbesondere wenn neben Müll vielleicht auch scharfkantige Glasscherben herumliegen.

Sportliche Tipps

Um Muskelkater und Verletzungen vorzubeugen, ist Aufwärmen vor dem Training Pflicht. Beispielsweise zur Calisthenics-Anlage laufen und einige Dehnübungen machen, reicht aus, um die Muskeln auf Betriebstemperatur zu bringen. Moderne Anlagen bieten häufig technische Trainingsunterstützung an: Mithilfe von Apps oder QR-Codes an den Stationen erhalten Sportler Anleitung zum richtigen Ausführen der Übungen oder Trainingstipps. Wer gerne in der Gruppe trainiert, kann sich über Vereine oder Sportgruppen informieren, wenn das Training mit mehreren Personen wieder erlaubt ist. Bis dahin bietet schon ein Zweier-Training unter Einhaltung der Abstandsregeln mehr Motivation als ein Einzeltraining.

Gesundheitliche Aspekte

Dieses Sportangebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene jeder Altersgruppe. Da Calisthenics-Anlagen häufig in der Nähe von Spielplätzen angesiedelt sind, können natürlich auch Familien dort gemeinsam trainieren. Kinder brauchen meist nur eine gewisse Körpergröße und Armspannweite und können dort unter Aufsicht ihrer Eltern Sport treiben. Je nach Fitnessstand bestimmen die Sportler selbst über ihr Trainingspensum und die -intensität. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil, um Bluthochdruck vorzubeugen und Rückenleiden zu verringern. Ebenso wirkt sich Bewegung an der frischen Luft positiv auf die Psyche aus. Der Ausgleich auf der Sportanlage baut Stress ab, stärkt die Muskulatur und wirkt sich positiv auf das gesamte Körperempfinden aus.

Geprüfte Sicherheit

Was zeichnet einen Calisthenics-Park aus? Eine einladende Gestaltung, Sauberkeit und natürlich Sicherheit. Die Experten von TÜV SÜD unterstützen Betreiber von öffentlichen Anlagen mit umfassenden Prüfungen nach DIN EN 16630. Beispielsweise wird durch die HIC-Prüfung des Untergrunds die zulässige Fallhöhe für den jeweiligen Boden mit Messgeräten ermittelt. Zudem sind in

der europaweiten Sicherheitsnorm für Spielplätze (EN 1176) drei Arten von Kontrollen geregelt. Diese werden in unterschiedlichen Zyklen ausgeführt. Eine wöchentliche Sichtkontrolle erfolgt durch den Betreiber oder einer verantwortlichen Person. Als weiterer regelmäßiger Test fungiert die Funktionskontrolle. Sie steht alle ein bis drei Monate an und wird ebenfalls vom Betreiber oder von einer sachkundigen Person durchgeführt. Experten übernehmen die jährliche Hauptinspektion und zu Beginn der Saison checken Sachkundige die Gebrauchstauglichkeit.

Die Vorteile im Überblick:

- Auf Sicherheit geprüfte Sportanlagen
- Kostenloses Training
- Regelmäßige Bewegung steigert das Wohlbefinden
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Stabilisierung von Herz- und Kreislauf, Stressabbau

Weitere Informationen: <https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/spielplatzpruefung>

Pressekontakt:

Dirk Moser-Delarami TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 15 92 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail dirk.moser-delarami@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de