



BEACHVOLLEY

### >> BEACHVOLLEY

Beachvolleyball – stimmt, hört sich nach Sandstränden an. Und davon gibt es hierzulande nun mal leider nicht besonders viele. Was aber keineswegs bedeutet, dass nur die Glücklichen an den Küsten von Nord- und Ostsee auch außerhalb der Ferienzeiten ihren Spaß damit haben können. Denn spätestens seit Beachvolleyball 1996 in Atlanta zur olympischen Disziplin wurde, schießen entsprechende Anlagen überall in Deutschland wie Pilze aus dem Boden – Tendenz weiterhin steigend. Und wer den Cracks schon mal im Fernsehen oder sogar live dabei zusehen hat, wie sie barfüßig durch den losen Untergrund pflügen und dem Ball hinterherhechten, weiß wie schweißtreibend dieser Ball-Spaß sein kann. Was auf den ersten Blick daher kommt wie ein launiger Zeitvertreib für gelangweilte Sonnenanbeter, hat es ganz schön in sich. Die vielen unterschiedlichen Bewegungsmuster beanspruchen die Bein- und Hüftmuskulatur ebenso wie Bauch-, Rücken-, Arm- und Nackenmuskeln. Die durchschnittliche Herzfrequenz liegt bei 140 Schlägen pro Minute und damit genau in dem Intensitätsbereich, der beim Lauftraining angepeilt wird, um den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Der Kalorienverbrauch liegt, je nach Körpergewicht, bei 600 bis 1.000 Einheiten pro Stunde. Der Spaßfaktor geht „ganz nebenbei“ gegen unendlich ...



MOUNTAINBIKE

TREKKING

BASKETBALL

Foto: jumpfoto.de

# Am Ball bleiben!

Es gibt Sportarten, die verbindet man einfach mit Urlaub, weil sie an den Strand oder in die Berge gehören. Wer aber in der schönsten Zeit des Jahres schon mal auf Trab gekommen ist, muss zu Hause nicht wieder in den Alltagstrott verfallen. **Denn das sportliche Urlaubsvergnügen verbindet auch hierzulande Spaß und Training**

Text: Daniel Freienstein

### >> MOUNTAINBIKE

So ist es: Da hat man vor einer Woche noch voller Enthusiasmus mit dem Mountainbike die Singletrails rund um den Gardasee unsicher gemacht, und jetzt steht das gute Stück in der Garage und fängt Staub. Weil die Strecken in der Umgebung dem Vergleich einfach nicht standhalten. Schade eigentlich. Denn dann war's das mit der Kondition, und der erste steilere Anstieg im nächsten Sporturlaub wird zur Tortur. Deshalb gilt: Rauf aufs Rad! Fehlende Steigungen kann man durch höheres Tempo kompensieren. Für das Wochenende einfach längere Touren quer durchs Gelände einplanen! Die nächsten Höhenmeter sind meist auch nicht allzu weit entfernt. Und wer weiß, mit ein wenig Abenteuergeist gibt es hier bestimmt auch einige Reviere zu entdecken, die keinerlei Wünsche offen lassen. Eines ist auf jeden Fall sicher: Wer sich mit einer gewissen Regelmässigkeit in den Sattel schwingt, tut seiner Gesundheit Gutes. Ausdauer und Kraft werden trainiert, ohne dass Hüft-, Knie- und Sprunggelenke stark beansprucht werden. Schwierigere Geländefahrten fördern außerdem die Koordination. Der Kalorienverbrauch hängt neben dem Körpergewicht vom Gelände und der Fahrweise ab: 400 bis 900 Kalorien pro Stunde.

### >> TREKKING

Keine Frage: Eine Trekkingtour auf Korsika oder in den Alpen ist ein unvergessliches Erlebnis. Aber auch in Deutschland gibt es jede Menge Mittelgebirge mit weit verzweigten Wegenetzen, die zu Ein- und Mehrtagestouren einladen und vom Anspruch her nicht zu unterschätzen sind – selbst wenn aus der Trendsportart dann doch wieder das wird, was sie eigentlich ist: das gute alte Wandern. Vorbei sind allerdings die Zeiten von Kniebundhose, rot-weiß kariertem Hemd und klobigen Stiefeln. Wer heute loszieht, dem steht eine ganze Palette an Funktionskleidung zur Verfügung, die den Spaßfaktor noch zusätzlich erhöht. Apropos Spaß: Der steht beim Trekking natürlich im Vordergrund. Unter Psychologen und Medizinern gilt das sportliche Naturerlebnis als idealer Stresskiller. Und Wandern entspannt und beruhigt nicht nur, auch der Körper kommt voll auf seine Kosten: Wie bei jeder Ausdauersportart werden Herz, Kreislauf und Immunsystem gestärkt und der Fettstoffwechsel angeregt. Wer zusätzlich Stöcke benutzt, trainiert nicht nur die Gehmuskulatur, sondern auch den Oberkörper. Der Kalorienverbrauch liegt, je nach Körpergewicht, auf flachen Strecken zwischen 300 und 500, wenn es gebirgig wird zwischen 400 und 700 Kalorien pro Stunde. Bei einer Tages-tour kommt da leicht mehr zusammen als bei einer Runde Jogging.

### >> BASKETBALL

Zugegeben: Bei Basketball denkt man nicht spontan an Urlaub. Als Freizeit- und Breitensport hat das Spiel, zumindest in Deutschland, lange ein eher kümmerliches Dasein gefristet. Kein Wunder, dachte man dabei in der Vergangenheit doch eher an muffige Turnhallen, Leibeserziehung in der Schule und Vereinsmitgliedschaften. Aber das hat sich zum Glück geändert: Seit die hippe Variante Streetball auf dem Vormarsch ist, gibt es in fast jedem öffentlichen Park Körbe, an denen man Dunkings, Freiwürfe und Korbleger üben kann. Richtig zur Sache geht es aber erst, wenn zwei Teams gegeneinander antreten. Beim „echten“ Basketball wird mit fünf Spielern pro Mannschaft auf zwei Körbe gespielt, beim Streetball geht es drei gegen drei auf einen Korb. Besonders gefragt sind Schnelligkeit, Übersicht, Instinkt und Spielwitz – und das bei einer hohen Belastungsintensität. Weil die Spieler immer in Bewegung sind, wird vor allem die Ausdauer trainiert. Der Umgang mit dem Ball erfordert außerdem ein hohes Maß an Koordination, und beim Korbwurf im Gedränge geht ohne Sprungkraft gar nichts. Der Energieverbrauch liegt, je nach Körpergewicht, zwischen 500 und 800 Kalorien pro Stunde. Wegen der relativ hohen Verletzungsgefahr sind Aufwärm- und Dehnungsübungen vor Spielbeginn ein Muss.



\* gesehen bei Karstadt



## Trainieren, trainieren ... mit den eigenen „Fitness-Coaches“

### Netzroller

Mit dem Mikasa Beachvolleyball dauert's sicher nicht mehr lange bis zur perfekten Sprungangabe, 20.-\*



### Pfadfinder

Vielseitiges Navigationssystem X9 von Suunto für Outdoor-Enthusiasten. Mit GPS-Navigation & Routenplanung, Geschwindigkeits- und Höhenmesser, Kompass und Uhr. PC-kompatibel. Lieferung mit spezieller Software, die umfangreiche Möglichkeiten bietet, 700.-\*



### Bergfex

Mountainbike Alex X-Projekt mit Full-Suspension-Alurahmen, Federgabel mit 80 mm Federweg, Shimano Deore XT 27-Gang-Kettenschaltung, hydraulischen Scheibenbremsen, u.v.m., 999.-\*

### Korbleger

Spalding Korbanlage „Pro Court“: höhenverstellbar in 6 Stufen durch ausziehbare Teleskopstange. Stabiler Korb mit Allwetternetz, 350.-\* Der Basketballstiefel Nike „Flight27“ sorgt mit Phylonzwischensohle für Entlastung von Knien und Gelenken, 45.-\*



Anzeige