

Freizeitsport

Spikeball dürfte auch für Ballverrückte noch neu sein

Was legt man jenen Menschen unter den Christbaum, die eigentlich das Aktivsein als höchstes Geschenk empfinden? Sechs Tipps. **Von Anja Knabenhans**

Wer jemanden mit einem Geschenk zu mehr Sport ermuntern möchte, sollte sich das besser zweimal überlegen. Es ist hinlänglich bewiesen, dass ein sanfter Wink mit dem Zaunpfahl die Motivation langfristig nicht steigert, sondern nur für kurze Zeit den Druck erhöht. Danach kom-

men bei den Beschenkten die gewohnten Verhaltensmuster wieder zum Tragen, es folgt eine Spirale aus Schuldgefühlen und Scham - und schon landet das Sportgeschenk irgendwo im Keller. Aber Sportbegeisterte zu beschenken, ist manchmal schwierig. Entweder gönnen sie sich sowie-

ständig neue Utensilien, oder all ihre Wünsche sind kostspielig. Wer sich als Geschenk kein neues Karbonrennrad, keine Taucherausrüstung und kein Golfequipment leisten kann, wird vielleicht bei den folgenden Geschenktipps fündig.



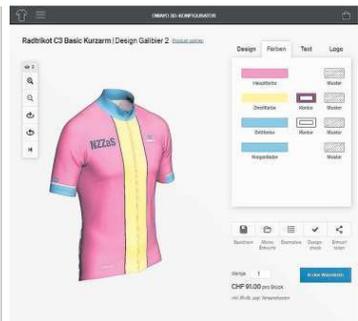
Sicherheit dank dem Airmarker

Es ist eine Weltneuheit, die in der Schweiz entwickelt wurde und gerade erst auf den Markt gekommen ist: das visuelle Notfallsystem namens Airmarker. Dies ist ein kleines Gerät von 780 Gramm Gewicht, das man beim Outdoorsport mit sich trägt - dank der geringen Grösse passt es in jeden Rucksack. Der Airmarker basiert auf einer Auslöseinheit und einem orange leuchtenden, ultraleichten Signalballon, der an einer Hightech-Leine bis auf 45 Meter Höhe steigen kann. Wenn man zum Beispiel in den Bergen oder beim Wassersport verunfallt, lässt sich der Airmarker rasch aktivieren und der Ballon signalisiert dann von weitem, dass jemand Hilfe benötigt. Der Ballon kann bis zu drei Tage in der Höhe schweben. Nach dem Einsatz wird das Gerät zurückgesandt und gegen einen Spezialpreis ersetzt. Der Airmarker R. One kostet 199 Franken. airmarker.swiss



Auf Zack bleiben dank Spikeball

Das aus den USA stammende Ballspiel Spikeball, auch Roundnet genannt, ist einfach und unterhaltsam und braucht wenig Equipment: ein Netz, das an ein Trampolin erinnert und einige Bälle. Spikeball/Roundnet ist in den letzten Jahren zunehmend populär geworden, man sieht es besonders im Sommer immer mehr in Badeanstalten oder Parks. Gespielt wird in Zweiertams: Der Ball wird auf das Netz geschlagen und soll nach einem Aufprall wieder wegspringen. Danach hat das gegnerische Duo drei Ballberührungen zugute, bevor der Ball erneut aufs Netz geschlagen werden muss. Es gibt verschiedene Sets im Sportfachhandel, gute Modelle sind ab zirka 60 Franken erhältlich. spikeball.eu



Individuelle Sportkleider von Owayo

Sportkleidung in den Lieblingsfarben, mit selbstgewähltem Spruch oder Logo drauf - das geht mit dem Online-Konfigurator von Owayo. Ob für Fussball, Velofahren, Mountainbiken, Eishockey, Yoga, Laufen und so weiter: Man hat eine grosse Auswahl an Kleidungsstücken, Mustern, Farben, kann eigene Bilder hochladen und sehr genau entwerfen. Die Anwendung ist simpel, so dass auch Ungeübte problemlos zu einem schönen Ergebnis kommen. Die Stücke werden in Deutschland hergestellt, Material und Verarbeitung sind gut. Wer sich bei der Grösse oder der Materialbeschaffenheit unsicher ist, kann kostenlos Muster zur Ansicht bestellen. Auch die Berechnung der Lieferzeit ist tadellos. Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt, ein Velotrikot beispielsweise kostet rund 90 Franken, bei grösseren Mengen reduziert sich der Preis deutlich. Damit die Lieferung bis Weihnachten da ist, sollte rasch bestellt werden. owayo.ch



Sportberatung
Maja
Neuenschwander

Lange Distanzen schnell laufen

Den perfekten Laufstil zu beschreiben oder zu definieren, ist kaum möglich. Neben dem Trainingszustand ist nämlich entscheidend, welche Distanz wir absolvieren möchten. Würden wir einen Marathon im Stil eines Sprinters laufen, hätten wir kaum Chancen, unsere Bestzeit zu steigern - die kraftvollen und langen Schritte benötigen zu viel Energie.

Deshalb spielt für Distanzen ab zehn Kilometern die Laufökonomie eine entscheidende Rolle: Wie können wir mit wenig Energieaufwand möglichst lange schnell laufen? Hier schielen wir gerne auf die Profis, sie rennen doch auch nach über zwei Stunden noch mit leichten Schritten über die Strassen. Studien zum Laufstil haben aufgezeigt, dass diese Leichtigkeit bei Spitzenläufern auf ein dynamischeres Abrollverhalten zurückzuführen ist. Die kürzere Bodenkontaktzeit zeigt sich optisch in einer geringeren vertikalen Oszillation: Der Körper bewegt sich beim Laufen weniger stark auf und ab. Die durch den Fussabdruck erzeugte Geschwindigkeit kann also optimal in eine Vorwärtsbewegung umgesetzt werden.

Interessant scheint mir hier auch der Hinweis, dass diese Feststellung unabhängig von der gelaufenen Geschwindigkeit ist: Die Messungen bei den Läuferinnen und Läufern wurden bei sechs Minuten pro Kilometer und bei vier Minuten pro Kilometer durchgeführt - mit ähnlichen Erkenntnissen.

Mit folgenden Übungen kann nun eine kürzere Bodenkontaktzeit trainiert werden:

- **Armeinsatz:** Zu Beginn der Übung, stehend an Ort, mit den Armen dieselbe Bewegung ausführen wie danach beim Laufen, dabei immer schneller werden. Zu laufen beginnen, dabei die Armeinsatz beibehalten.
- **Kleine Sprünge:** Beidbeinig abspringen, zuerst mit kleinen Sprüngen beginnen. Auf einen aktiven Fuss achten, bei jedem Sprung sollen der Vorfuss, die Zehen aktiv nach oben gezogen werden (Flex-Fuss). Arme aktiv einbeziehen oder Hände in die Hüfte stemmen.
- **Schrittfrequenz erhöhen:** Eine Strecke von 80 bis 100 Meter im gewohnten Rhythmus laufen und dabei die Schritte zählen. Die gleiche Strecke ein zweites Mal laufen und dabei die Schrittfrequenz erhöhen, indem die Schrittlänge verkürzt wird. Ein aktiverer Armeinsatz wie auch Kniehub unterstützen dabei. In einer dritten Wiederholung die Anzahl Schritte noch einmal erhöhen.

Maja Neuenschwander ist Laufexpertin und ehemalige Spitzensportlerin. Heute arbeitet sie bei Swiss Olympic.



Überwachtes Training mit dem Fitnessband Straffr

Zu Hause trainieren hat viele Vorteile wie Flexibilität und tiefe Kosten. Aber es fehlt die Begleitung durch eine Fachperson. Straffr ist ein intelligentes Fitnessband, ausgetüftelt und hergestellt in Deutschland. Das elastische Band misst mittels integriertem Sensor Werte wie Kraft und Geschwindigkeit, mit denen das Band bewegt wird. Ausserdem zählt Straffr die Wiederholungen einer Ausführung. Dieses Live-Feedback ist in einer App ersichtlich - und dort wird dann auch aufgezeichnet, wie effektiv ein Training ist, wie der Trainingsfortschritt aussieht und so weiter. Die App bietet ausserdem über hundert Übungen zum Nachmachen. Das Fitnessband kostet rund 90 Franken. straffr.com



Yoga überall mit Luviyo

Zugegeben, es gilt bei einigen als hip, mit der Yogamatte unterm Arm unterwegs zu sein, als deutliches Statement. Aber es ist manchmal recht mühsam, so eine Gummirolle mitzuschleppen. Das Zürcher Label Luviyo stellt tolle Yogamatten her, unter anderem eine Travel-Matte. Die ist faltbar, nur ein Kilogramm schwer, wasserabsorbierend und rutschfest, ausserdem maschinenwaschbar. Die Matten bestehen aus nachhaltig produziertem Naturkautschuk und recycelten PET-Flaschen und sind in verschiedenen Designs erhältlich. Die Travel-Yogamatte kostet knapp 90 Franken. luviyo.com



Lichtspielerei mit Bright

Fussball, Basketball, Volleyball ... Ballverrückte können sich mit den reflektierenden Produkten von Bright austoben. Die Bälle sind aus holografischem Leder gefertigt und reflektieren das Licht. Besonders beim Filmen mit Handycameras mit Blitz ergeben sich tolle Bilder. Im Normalzustand schimmern die Bälle leicht, die leuchtende Optik kommt erst durch Lichteinfall zustande. Das Material ist nicht hochwertig, aber ausreichend. Wer dem Ball etwas Sorge trägt und ihn nicht draussen im Regen liegen lässt, kann länger Spielspass damit haben. Je nach Ballsorte kosten die Exemplare zwischen 40 und 50 Franken. Es gibt auch leuchtende Armlinge, Basketballnetze oder Golfbälle. ch.brightsport.com

