

Der Fitness-Stadtführer

Ein Training gegen Festtagslethargie auf Bänken, Ochsenklavier und Burg

Von Michael Bragulla

Weihnachten ist vorbei, der Bauch ist rund und die Fitness im Keller. Höchste Zeit für ein bisschen Bewegung. Wer sporteln möchte, muss sich aber nicht im Krafraum quälen. In der Stadt gibt es viele schöne Fleckerl für Übungen im Freien. Ich habe als rasender Reporter recherchiert und mich mit dem Landshuter Fitnesstrainer Christian Fredlmeier getroffen. Er trümmte mich an Parkbänken, auf dem Ochsenklavier und auf der Burg Trausnitz.

Fredlmeier ist Personal Trainer und weiß genau, wie man Menschen aus der Festtagslethargie holt. Das will ich ausprobieren. Ich gebe mich und meinen trägen Verdauungstrakt in die Hände des Profis. Das Ergebnis: Ein Fitness-Stadtführer mit autobiografischer Leidensgeschichte.

Die Parkbänke

Erste Station auf unserer Tour ist der kleine Park gegenüber des Feuerwehrhauses am Hofberg. Von hier aus hat man einen wunderbaren Ausblick und ganz schön viele Bänke fürs Krafttraining zur Verfügung. Die schreien geradezu danach, für Übungen gebraucht zu werden. Los geht's mit Liegestützen. Ist ja kinderleicht, denke ich mir. Doch dann lässt mich Fredlmeier mit den Füßen so weit von der Bank wegrutschen, dass die Übung vor allem die obere Brustmuskulatur beansprucht. Das haut rein. Und der Muskelkater freut sich. Bald kann er es sich in meinem Pectoralis bequem machen.

Bei den „Rückwärtsliegestützen“ wird es noch schlimmer. Die Übung für die Oberarmrückseite (Trizeps) ist bei Fredlmeiers langsamen Tempo so fies, dass mir nach weniger als



Wenn der rasende Reporter eines kann, ist das laufen. Er jagt übers Ochsenklavier wie ein Gamsbock.

einer Minute die Kraft ausgeht. Das ging schon mal besser. Aber auch ein rasender Reporter wird nicht jünger.

Dann geht es den Bauchmuskeln an den Kragen, die von der Weihnachtsgans so arg gedehnt worden sind. Der Trainer macht mich zu diesem Zweck zu einem Hampelmann, der in der Luft hängt. Auch bei dieser Übung muss ich kämpfen, aber ich bin zufrieden mit mir. Bei den einbeinigen Kniebeugen bin ich sogar begeistert von meiner Kraft. Das ständige Strampeln auf dem Fahrrad lohnt sich also doch.

Das Ochsenklavier

Zweite Station ist das Ochsenklavier. Auf diesem Weg zur Burg

Trausnitz kann man in mittelalterlichem Ambiente bergauf laufen. Das ist vor allem gut für die Ausdauer. Da kommt das Herz wieder in Schwung, das einem an Weihnachten wegen der vielen Geschenke so oft übergegangen ist. Mir liegt das rote Pflaster ganz gut. Beim Lauf auf den Fußballen komme ich mit dem Coach ganz gut mit – wie es sich für einen rasenden Reporter gehört.

Die Burg Trausnitz

Nach Kraft- und Konditionstraining folgen Koordinationstraining und Entspannungsübungen. Station Nummer drei ist die Burg Trausnitz. Vor dieser Kulisse lässt es sich wunderbar Boxen. Dafür packt Fredlmeier zum ersten Mal Hilfsmittel aus. Ich bekomme die klassischen Handschuhe, und er stülpt sich Polster über die Hände, auf die ich dann eindreschen darf. Nach Herzenslust fahre ich auf sein Kommando rechte und linke Geraden aus. Dazwischen muss ich mich ducken, wenn mein Trainer zum imaginären Gegenschlag ausholt.

Damit mein kampflüsterer Blick verschwindet und sich mein Puls beruhigt, weist mich Christian Fredlmeier schließlich in Qigong-Übungen ein. Bei fließenden Bewegungen und kontrollierter Atmung zügeln selbst die wildesten LZ-Reporter ihr Temperament. Die Burg wirkt plötzlich wie ein asiatisches Kloster. Und ich werde meditieren, bis der Muskelkater wieder weg ist.

■ Info

Einen Film über das Fitnesstraining des rasenden Reporters gibt es im Internet unter www.landshuter-zeitung.de zu sehen. Informationen über Christian Fredlmeier gibt es unter www.privat-coach.de.



Bei den „Rückwärtsliegestützen“ geht LZ-Redakteur Michael Bragulla die Kraft aus. Als Schreiberling hat er in den Fingern mehr Schmalz als in den Armen.



Christian Fredlmeier war bayerischer Kickboxmeister und vermittelt nun seinen Klienten die Lust am sportlichen Hieb. Auf der Burg kämpft es sich sehr schön.



Wer in der Luft hängt, hat normalerweise nicht viel zu melden. Bei dieser Übung hängt man in der Luft, damit sich die Bauchmuskeln mal wieder melden.



Beim Journalisten sieht Qigong aus wie „Ich ergebe mich“ ohne Worte.



Wer sich gegen Parkbank und inneren Schweinehund stemmen will, kann sich fürs Training Hilfe von Personal Trainer Christian Fredlmeier holen.

(Fotos: cz)