WESTFALENPOST

Adresse dieses Artikels:
https://www.wp.de/staedte/ennepetal-gevelsberg-schwelm/sport-im-freien-hier-geht-es-in-gevelsberg-besonders-gut-id233319423.html
Jetzt lesen

TRAINING

Sport im Freien: Hier geht es in Gevelsberg besonders gut

Max Kölsch Aktualisiert: 15.09.2021, 06:10
Lesedauer: 5 Minuten

Thorge Kiwitt von „Fit mit Thorge“ macht Liegestütze an einer Absperrung am Bolzplatz im Langenrode in Gevelsberg. Er kennt auch andere Orte in der Stadt, an denen sich gut Sport machen lässt.
Foto: Max Kölsch / WP

GEVELSBERG. **Fitness-Trainer Thorge Kiwitt erklärt, wo sich in Gevelsberg gut Sport an der frischen Luft machen lässt und worauf Sportler dabei achten müssen.**

Viele denken bei Sport schnell ans Fitnessstudio, haben Bilder im Kopf von Leuten, die sich an Geräten quälen, Gewichte stemmen, auf Laufbändern laufen oder sich sonst wie verausgaben. Monatliche Mitgliedsbeiträge inklusive. Dabei geht Sport auch sehr gut draußen an der frischen Luft, unmittelbar vor der eigenen Haustür.

Fitness- und Motivationstrainer Thorge Kiwitt von „Fit mit Thorge – Personal Training“ in Gevelsberg begibt sich für seine Trainings regelmäßig vor die Tür. Er weiß, welche Orte sich in Gevelsberg und Umgebung gut für Sport im Freien anbieten, worauf Anfänger achten sollten und welche Ausrüstung dafür nötig ist.

Die Übungen

Aber von vorn: Welche Art Sport bietet sich draußen überhaupt an? „Jeder kann immer zügig durch den Wald gehen“, erklärt Kiwitt. „Im Wald wird vieles trainiert, gerade Berg hoch.“ Das Wichtigste sei, dass der Körper immer in Bewegung bleibe. „Man kann auch mal langsamer gehen zwischendurch und dann wieder schneller“, so der Trainer.

Wer an einer Bank vorbeikomme, könne diese für Übungen nutzen. Für Liegestütze oder Dips zum Beispiel. Beim Dip

Dips können an einer einfachen Bank durchgeführt werden.
Foto: Max Kölsch / WP

werden die Hände auf die Sitzfläche gestützt, das Gesicht zeigt von der Bank weg, die Beine stehen vor der Bank, das Gesäß hängt in der Luft. Die Arme werden langsam gebeugt, bis das Gesäß fast den Boden berührt. Anschließend drückt man sich wieder hoch und wiederholt den Vorgang. Möglich ist das auch an einem dickeren Baumstamm, der quer auf dem Boden liegt.

Lesen Sie auch: Gevelsberg trauert um Uwe Kraftscheck

Liegestütze gehen auch an Umlaufsperren, wie sie in rot-weißem Farbmuster schon mal auf Spazierwegen oder vor Bahnübergängen zu finden sind. „Da kann man sich bei manchen auch drunterhängen und Ruderzüge dran machen", sagt Thorge Kiwitt. Zugübungen könnten auch mit entsprechenden Bändern an noch stehenden Bäumen gemacht werden. Fußballtore auf Bolzplätzen würden sich außerdem gut für Klimmzüge eignen.

Der Einstieg

„Es gibt viele Übungen, die man machen kann, aber man sollte sich vorher über die Übungen informieren", empfiehlt Kiwitt. Es mache auch Sinn, sich für den Anfang professionelle Unterstützung zu holen oder zumindest mit jemandem Sport zu machen, der sich auskennt. „Alleine ist es schwierig, weil ich Übungen falsch machen kann", weiß der Trainer. „Wenn ich mich dadurch verletzte, habe ich danach auch keinen Bock mehr." Also nicht nur ein körperliches Problem, sondern auch ein motivationstechnisches.

Auch Liegestütze können gut an einer Bank gemacht werden.
Foto: Max Kölsch / WP

Eine professionelle Begleitung habe außerdem den Vorteil, dass bestimmte Defizite wie Fehlstellungen erkannt würden und – zum Beispiel durch entsprechendes Schuhwerk oder angepasste Übungen – ausgeglichen werden könnten. „Wichtig ist aber grundlegend, dass man immer dran bleibt und sich motiviert, ob alleine oder gegenseitig", betont Kiwitt.

Die Kleidung

Die passende Kleidung spielt beim Sport immer eine Rolle, besonders, wenn er draußen stattfindet. „Man sollte das immer von der Temperatur abhängig machen und schauen, ob man ein Typ ist, der viel schwitzt", so Kiwitt weiter. „Da muss man erstmal Erfahrung sammeln." Es sei kein Problem, auch bei kühleren Temperaturen relativ leicht bekleidet Sport zu machen, solange man in Bewegung bleibe.

„Wenn ich eine längere Pause mache, kühle ich natürlich aus", sagt Kiwitt. Übrigens: Je kälter es werde, desto wichtiger sei es, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen beziehungsweise langsam in das Training einzusteigen. „Immer ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, ist umso wichtiger, wenn es kalt ist", fügt der Trainer hinzu.

+++ Schwelm, Gevelsberg, Ennepetal: Nichts mehr verpassen mit unserem kostenfreien Newsletter +++

„Beim Schuhwerk ist es vor allem wichtig, ob man Fehlstellungen hat oder nicht", weiß er. „Da bietet es sich an, vorher mal eine A zu machen, um zu gucken, welcher der richtige Schuh für einen ist." Ebenfalls hilfreich sei seine Kopflampe, damit auch in der dunklen Jahreszeit Sport im Freien funktioniert. „Dann sieht man alles", sagt Thorge Kiwitt.

Die Orte

Was zügige Waldspaziergänge mit Steigung angeht, bietet Gevelsberg sich mit seinem Stadtwald förmlich an. „Auf öffentlichen Sportplätzen kann man auch immer was machen", erklärt Thorge Kiwitt. Auch das Stadion Stefansbachtal eigne sich gut. „Da kann man Runden laufen oder Treppenlaufen machen", so der Trainer.

Die Calisthanics-Anlage am Bolzplatz im Langenrode in Gevelsberg bietet Sportlern gute Möglichkeiten für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.
Foto: Max Kölsch / WP

Regelmäßig sei er auch am Bolzplatz im Langenrode an der Silscheder Straße in Berge. Der Vorteil hier: Es gibt eine Calisthanics-Anlage, die Stangen verschiedener Höhe und Position bietet, an denen verschiedene Eigengewichtsübungen möglich sind. Auch am Ennepebogen könne man gut Sport machen. „Da muss man sich nur die Frage stellen, ob man ein Typ ist, der gut damit klar kommt, von anderen Leuten beim Sport beobachtet zu werden", sagt Kiwitt.

Gerne trainiert er auch an der Glückauftrasse in Hasslinghausen. Dort hat Thorge Kiwitt gemeinsam mit anderen einen Fitnessturm errichtet, eine Art Gerüst, an dem verschiedene Übungen gemacht werden können.

JETZT DEN ERSTEN KOMMENTAR SCHREIBEN >

Mehr Artikel aus dieser Rubrik gibt's hier: Ennepetal Gevelsberg Schwelm

LESERKOMMENTARE (0)

KOMMENTAR SCHREIBEN >