

Alles eine Frage der Technik

BEWEGUNG Die Kandidaten der FT-Aktion „Runter vom Sofa“ trainieren nach wie vor fleißig für ihre persönlichen Ziele. Johannes Albrecht ist mittlerweile ein routinierter Läufer und feilt mit seinem Trainer wöchentlich am richtigen Laufstil.



In seiner roten Jacke und unter den wohlwollenden Blicken seines Trainers Harry Hüttmann übt Johannes Albrecht das richtige Laufen.



Fotos: Friedrich

VON UNSERER MITARBEITERIN SABRINA FRIEDRICH

Weingarts – Die FT-Aktion „Runter vom Sofa“ läuft auf Hochtouren: Die Kandidaten schwitzen wöchentlich alleine und auch gemeinsam mit ihren Trainern. Dabei werden sie zusätzlich zum Personal Training durch aufmunternde und informative E-Mails der Trainer Harry Hüttmann und Kerstin Staubach motiviert und gepusht. Ans Aufgeben denkt da niemand!

Auch nicht Johannes Albrecht. Jede Woche trifft er sich mit seinem Trainer Harry Hüttmann zum Training, wobei sein Fokus auf dem Laufen liegt. Dabei setzen die beiden auf das bewährte Intervalltraining, bei dem sie abwechselnd fünf Minuten joggen und dann wieder eine Minute gehen.

Länger am Stück

„Manchmal lasse ich die Pause aber auch weg und wir joggen eine längere Strecke am Stück. Das klappt schon super“, freut sich Trainer Hüttmann über die Fortschritte seines Schützlings. Selbst die zwei Wochen, die er krankheitsbedingt aussetzen musste, haben Johannes Albrecht nicht zurückgeworfen.

„Man sollte beim Laufen nicht mehr singen können.“

Johannes Albrecht
Hobbysportler

„Das Training konnte ich ohne Probleme wieder aufnehmen. Das hat mich selbst ein bisschen überrascht“, sagt er. Zu Beginn der Aktion haben die beiden die Sportinsel unsicher gemacht. Doch heute trainieren sie in Johannes Albrechts Heimatort Weingarts.

Vom langweiligen Asphaltweg am Kanal entlang zu saftig grünen Wiesen und Feldern – ein schöner Ortswechsel, der jedoch auch Herausforderungen mit sich bringt: „Hier geht es nicht einfach nur ebenerdig geradeaus. Die Steigungen treiben den Puls schnell mal nach oben und die Belastung steigt“, erklärt Hüttmann.

Doch wann ist die Belastung zu hoch? Technische Hilfsmittel braucht der Hobbyläufer nicht, wenn er statt auf einen Pulsmesser einfach auf seine Atmung achtet. „Man sollte beim Laufen nicht mehr singen, aber sich noch unterhalten können, dann liegt man ungefähr richtig mit

Kostenlose FT-Aktion

Vorsätze Die Aktion „Runter vom Sofa“ bietet FT-Lesern ein kostenloses Personal-Training über einen Zeitraum von vier Monaten. Das Programm geht bis Ende Juni.

Betreuer Die beiden Fitness-trainer Kerstin Staubach (www.staubach-training.de) und Harry Hüttmann (www.harryhuettmann.jimdo.com) helfen den Teilnehmern, ihre Ziele zu erreichen – egal ob Abnehmen, Ausdauer oder einfach mehr Bewegung. Der FT begleitet die Aktion mit regelmäßigen Berichten in der Zeitung und auf infranken.de. Teilnehmerin Sylvia Hubele schreibt auch einen Blog auf www.infranken.de/ueberregional/infrankenblog. sf

der Belastung“, sagt Hüttmann. Das wichtigste Instrument zur Trainingssteuerung sei ein gutes Körpergefühl, auf das man hören sollte. Man sollte gegebenenfalls das Tempo reduzieren, wenn die Temperatur plötzlich ansteigt oder man sich aus anderen Gründen nicht so fit wie sonst fühlt.

Genau der Richtige

Heute haben Johannes Albrecht und sein Trainer 7,5 Kilometer geschafft. „Ich hatte es vor der Runter-vom-Sofa-Aktion schon mal alleine versucht, war aber schon nach dem ersten Training total platt und hatte drei Tage lang Muskelkater. Das Training mit Harry ist genau richtig für mich. Das Intervalltraining tut mir gut und ich merke, wie ich fitter werde. Die Kilometer werden von Woche zu Woche mehr“, freut sich Johannes Albrecht.

Einem strengen Trainingsplan, wie ihn Profisportler haben, folgen die beiden jedoch nicht. „Das kann bei Gesundheitssportlern auch kontraproduktiv sein, weil sie mit dem Plan zu verbissen an die Sache herangehen“, warnt der Trainer.

Für mehr Dynamik

Auf was er bei seinen Schützlingen jedoch achtet, ist ein gesunder Laufstil, um dauerhafte Schäden oder Verletzungen zu vermeiden. Wer lange Spaß am Laufen haben will, sollte die im unten stehenden Infokasten erklärte Übungen regelmäßig in sein Training einbauen.

Sie sorgen für mehr Dynamik und verhindern, dass man beim Laufen mit den Füßen über den Boden schlurft. Die Übungen absolviert man am besten vor dem Training.

KRIPO

Schmiererei auf Burker Spielplatz

Burk – Verschiedene Schmierereien haben Unbekannte während der Osterferien am Kinderspielplatz in der Straße „Am Weingartsteig“ im Forchheimer Stadtteil Burk angebracht. Die Kriminalpolizei Bamberg ermittelt und sucht Zeugen.

Mit unterschiedlichen Worten und Symbolen in blauer und schwarzer Farbe verunstalteten die Täter im Zeitraum von 30. März bis zum 13. April Spielgeräte, einen Umkleekasten sowie einen Stromkasten. Der Sachschaden beläuft sich auf mehrere hundert Euro.

Die Kripo Bamberg bittet um Mithilfe der Bevölkerung: Wer hat während der Osterferien Wahrnehmungen am Spielplatz in der Straße „Am Weingartsteig“ gemacht? Wer kann sonst Angaben machen, die im Zusammenhang mit den Sachbeschädigungen stehen könnten? Zeugen setzen sich bitte mit Kriminalpolizei Bamberg unter Telefon 0951/9129-491 in Verbindung. pol

UNFALL

BMW stößt gegen einen Leitpfosten

Forchheim – Am Montagabend gegen 21.30 Uhr ist eine Autofahrerin mit ihrem weißen BMW auf der Kreisstraße FO 8 in Richtung Forchheim unterwegs gewesen. Auf Höhe des Verkehrsübungsplatzes kam ihr ein Auto entgegen, das die Mittellinie zu weit überfuhr, sodass die BMW-Fahrerin nach rechts ausweichen musste, um einen Zusammenstoß zu vermeiden. Dabei stieß sie mit ihrem Fahrzeug gegen einen Leitpfosten. Das entgegenkommende Auto fuhr jedoch unerkannt weiter.

Insgesamt entstand ein Sachschaden von 500 Euro. Zeugen des Verkehrsunfalls werden gebeten, sich mit der Polizei Forchheim unter Telefon 09191/70900 in Verbindung zu setzen. red

Polizeibericht

21-Jähriger fährt unter Drogen

Forchheim – Unter Drogeneinfluss ist ein 21-jähriger Autofahrer Montagnacht auf der Daimlerstraße unterwegs gewesen. Bei einer Verkehrskontrolle stellten die Polizeibeamten bei dem Mann drogentypische Anzeichen fest. Ein durchgeführter Drogentest bestätigte den Verdacht. Daraufhin wurde im Klinikum eine Blutentnahme durchgeführt. Es folgt eine Anzeige nach dem Straßenverkehrsgesetz.

Süßes aus dem Automaten gestohlen

Effeltrich – Bislang Unbekannte haben im Zeitraum von Mittwoch, 8. April, bis Montag, 13. April, zwei Kaugummiautomaten in der Pfarrer-Jung-Straße aufgebrochen und daraus sämtliche Naschereien gestohlen. Die Täter richteten an den Automaten einen Schaden von 200 Euro an. pol

Vom Fußgelenkslauf bis zum Hopslerlauf: das A-B-C des guten Laufens

Fußgelenkslauf

Hier wird der Fuß aus dem Gelenk heraus bewusst abgerollt. Dabei die Ferse so weit wie möglich anheben und dabei die Zehen am Boden lassen. Nun in flottem Tempo auf diese Weise kleine Schritte nach vorne und auch zurück machen, der Oberkörper bleibt aufrecht.

Kniehebelauf

Das Knie wird hier auf halber Höhe im 45-Grad-Winkel angezogen. Mit aufrechtem Oberkörper sollte in schnellem Tempo losgelaufen und die Knie abwechselnd angehoben werden.

Anfersen

Die Fersen abwechselnd so

weit wie möglich zum Gesäß hin anziehen. Dabei in flottem Tempo laufen und die Arme mit-schwingen. Mit dem linken Fuß beginnen, dann nur den rechten und schließlich beide im Wechsel.

Seitlich überkreuz

Seitlich aufstellen und laufen,

wobei die Beine vor dem Körper überkreuzt werden. Die Hüfte dabei mitdrehen.

Hopslerlauf

Abwechselnd die Knie sprunghaft im Laufen nach oben ziehen. Achtung, Hobbyläufer: Knie in die Höhe, nicht nach vorn bringen!

Überkreuzlaufen

Vorwärts laufen und dabei die Beine vor dem Körper überkreuzen.

Von links nach rechts

Mit großen Schritten von links nach rechts springen und so vorwärts laufen. Dabei die ganze Wegesbreite ausnutzen.

KINDERGARTEN

Sommerfest im Wald

Serlbach – Der Waldkindergarten Forchheimer Waldstrolche lädt am Samstag, 9. Mai, von 14 bis 18 Uhr, am Ortseingang in Serlbach zur Einweihungsfeier mit Sommerfest ein.

„Für tolle Attraktionen und das leibliche Wohl ist bestens gesorgt“, schreibt der Waldkindergarten. red

LESERBRIEF

Lasst den „Fuchs“ im Forchheimer Rathausaal hängen!

Zum Bericht „Galerie-Platz für Hexenbrenner“ vom 13. April:

Wollte man alle Exponate aus Galerien und Museen mit Bezug zu Gemeinheiten und Grausamkeiten – durch Menschenhand verbrochen – entfernen, so würden sich unsere Kunsthallen erheblich lichten. Das Böse ist bedauerlicherweise auch ein wesentlicher Bestandteil unserer Historie und sollte nicht unter

den Teppich gekehrt werden, so wie man zu Recht auch die Bestialitäten während der NS-Zeit der Öffentlichkeit permanent vor Augen hält.

Kulturreferent Dieter George warnt verständlicherweise vor einer „Bilderstürmerei“ hinsichtlich einer möglichen Entfernung des Gemäldes des Fürstbischofs Fuchs von Dornheim aus dem kleinen Forchheimer Rathausaal durch mögli-

chen Beschluss des Stadtrats. Ich kann keinen „Ansehensverlust“ für unsere Stadt erkennen, wenn man das Konterfei des Inbegriffs der Hexenverbrennungen, des im 17. Jahrhundert regierenden Fürstbischof Fuchs von Dornheim, an Ort und Stelle lässt.

Das Gemälde Johann Georg II. (von Dornheim) ist ja in der Runde anderer Fürstbischöfe im kleinen Rathausaal in „bester Gesellschaft“. Übrigens stünde

es Bamberg und dem dortigen Klerus gut an, neben den ungezählten, aus religiöser Sicht positiven Denkmälern auch mal bußfertig und reumütig den unschuldigen „Feueropfern“ einen Gedenkstein zu setzen.

Lieber Forchheimer Stadtrat, lass den Fuchs von Forchheim im Rathausaal „hängen“!

Eberhard Heiser
Forchheim