

Mittendrin

„Es kommt auf die richtige Größe an.“

HARRY HÜTTMANN, TRAINER

Rein in die Puschen

AKTION Vor zwei Wochen startete die FT-Aktion „Runter vom Sofa“. Das Training ist in vollem Gange und die Teilnehmer testen gemeinsam mit den Trainern ihre Grenzen aus. Alle zwei Wochen begleitet der FT einen Kandidaten beim Training.



Trainer Harry Hüttmann nimmt Heike Kizer auf der Laufstrecke unter seine Fittiche.

Foto: Friedrich

VON UNSERER MITARBEITERIN
SABRINA FRIEDRICH

Forchheim – Der Himmel ist strahlend blau, es ist keine einzige Wolke zu sehen und die Sonne strahlt so warm, als wäre sie nie weg gewesen. Bei solchen Bedingungen hat der innere Schweinehund schlechte Karten. Harry Hüttmann, einer der beiden Trainer, die die FT-Aktion „Runter vom Sofa“ begleiten, steht mit Heike Kizer auf dem Parkplatz der Forchheimer Sportinsel.

Heike Kizer ist einer der Schützlinge, die er in den nächsten Wochen dabei unterstützt, ihr persönliches Fitnessziel zu erreichen. Kizer arbeitet als Diplom-Ingenieurin für Bekleidungstechnik, wobei sie überwiegend sitzt – Gift für den Körper. „Ich mache zwar regelmäßig Gymnastik, wollte es aber immer schon mal mit Laufen probieren“, sagt die 49-Jährige.

Und so stehen die beiden auf dem Parkplatz und fachsimpeln über das wichtigste Körperteil beim Laufen: die Füße beziehungsweise das dazugehörige Schuhwerk. „Es kommt auf die richtige Größe an“, erklärt Hüttmann.

„Die Schuhe dürfen nicht zu eng sein und drücken, aber auch nicht zu groß, sodass man beim Bergabgehen zu sehr nach vorn rutschen würde.“

Heike Kizer schaut nachdenklich auf ihre Schuhe und gibt zu: „Ich habe sie ehrlich gesagt genommen, weil mir die Farbe gefallen hat.“ Eine Laufbandanalyse in einem Schuhgeschäft kann gerade im Falle von Fehlstellungen eine gute Hilfe sein, wenn es darum geht, den passenden Laufschuh zu finden. Doch es gibt noch mehr zu beachten, denn wer regelmäßig läuft, dem wird ein Paar Schuhe nicht ausreichen. Hüttmann: „Am besten besitzt man so viele Paar Laufschuhe, wie man pro Woche trainiert.“ Wer also

dreimal pro Woche joggt, sollte also am besten auch drei Paar Laufschuhe haben.

„Wir steigern uns von Mal zu Mal ein bisschen mehr. Ganz langsam.“

Harry Hüttmann
Trainer

Nicht der Preis entscheidet

Das Wechseln der Schuhe soll einer zu starken Abnutzung entgegenwirken und kommt daher auch dem Wohl der Füße zugute. Ein guter Schuh zeichne sich jedoch nicht durch einen hohen Preis, sondern durch einen guten Tragekomfort aus, betont Hüttmann.

Nun aber genug geredet – das Training kann beginnen. Zum Aufwärmen gehen Harry Hüttmann und Heike Kizer ein paar Minuten zügig am Kanal Richtung Hausen entlang. Die beiden trainieren heute zum zweiten Mal zusammen. „Nach dem ersten Mal hatte ich schon ein bisschen Muskelkater“, sagt Kizer.

„Alles ist gut“

„Das ist ganz normal und ein Zeichen dafür, dass du etwas getan hast. Solange der Muskelkater nicht so stark ist, dass du dich nicht mehr bewegen kannst, ist alles gut“, sagt Hüttmann. Nach dem Aufwärmen starten die beiden mit dem Intervalltraining. Dabei joggen und gehen sie im Wechsel: je eine Minute joggen und danach zwei Minuten gehen.

Beim ersten Mal haben die beiden 16 Wiederholungen gemacht, heute sollen es zwanzig werden. „Ich fühle mich gut“, sagt Kizer während des Laufens und lächelt. Sie ist nicht die einzige, die das schöne Wetter für ihre Trainingseinheit ausnutzt. Auf dem Weg zurück zum Parkplatz treffen die Forchheimerin und Trainer Harry Hüttmann auf Johannes Albrecht, der ebenfalls ein Teilnehmer der „Runter vom Sofa“-Aktion ist.

Sehnen und Gelenke

Gut gelaunt und mit Musik in den Ohren läuft er an den beiden vorbei und winkt ihnen zu. „Es ist wichtig, sich nicht zu überanstrengen“, betont Hüttmann am Ende des Trainings. „Nach drei

bis vier Wochen haben viele das Gefühl, Bäume ausreißen zu können. Doch gerade die Sehnen und Gelenke brauchen mehrere Monate, um sich anzupassen.“

Nach einer guten Stunde hat es Heike Kizer dann geschafft. Doch nach dem Ausdauertraining hat Hüttmann noch eine Krafterheit auf dem Plan – zur Stärkung des Trizepses, also der Armrückseite. Für viele Frauen eine tückische Stelle, die oft auch ob der fehlenden Muskeln und des schlaffen Gewebes als „Winkearme“ bezeichnet werden.

Als Trainingsgerät nutzen die beiden eine Holzbank. Hüttmann führt die Übungen vor und Kizer muss sie nachmachen: Liegestütz auf der Lehne, Seitstütz und eine Übung, bei der sie sich vor der Bank fast auf den Boden absetzt und dann aus den Armen, die sie auf der Sitzfläche platziert hat, wieder nach oben drücken muss.

Mann und Sohn müssen mit ran

„Das finde ich viel anstrengender als das Lauftraining“, sagt Kizer und ringt sich ein Lächeln ab. Ihre zweite Trainingseinheit mit Harry Hüttmann ist damit beendet. „Gut gemacht“, lobt der Trainer. „Wir steigern uns von Mal zu Mal ein bisschen mehr. Ganz langsam.“

Neben dem Personal Training muss Heike Kizer noch zwei weitere Male pro Woche aktiv werden – dann allerdings ohne Harry Hüttmann. „Alleine bin ich bis jetzt noch nicht gelaufen“, lächelt sie, denn: „Mein Mann und mein Sohn wurden dazu genötigt, mich zu begleiten.“

Kostenlose FT-Aktion

Vorsätze Die Aktion „Runter vom Sofa“ bietet FT-Lesern die Chance, durch ein kostenloses Personal-Training mit Kerstin Staubach und Harry Hüttmann über einen Zeitraum von vier Monaten ihre sportlichen Ziele zu erreichen – egal ob Abnehmen, Ausdauer oder einfach mehr Bewegung. 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. Der Fränkische Tag begleitet die Aktion mit regelmäßigen Berichten in der Zeitung und auf infranken.de. sf

Nachrichten

Tierfreunde trödeln heute

Forchheim – Der März-Trödel des Tierschutzvereins findet am Samstag, 7. März, im Tierheim statt. Begonnen wird um 13 Uhr. red

Hauptversammlung beim VdK

Forchheim – Der VdK Forchheim-Nord lädt seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung am Samstag, 7. März, um 14 Uhr in den Gemeindesaal der Christuskirche, Paul-Keller-Straße 19, ein. Neben den Berichten des Vorstands und Ehrungen langjähriger Mitglieder wird ein Hauptpunkt der Vortrag von Dieter Belohlavek zum Thema „Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht“ sein. red

Markt für Osterschmuck

Forchheim – Der Pack mer's Gebrauchtwarenhof in der Bayreuther Straße 1 hat am heutigen Samstag in der Zeit von 9 bis 13 Uhr geöffnet. Im Mittelpunkt stehen Artikel für das Osterfest. Es gibt reichlich Auswahl an Tischschmuck, Ostereiern und anderen Dekoartikeln sowie passendes Geschirr und Gläser. red

DGB verteilt Brot und Rosen

Forchheim – Am Sonntag, 8. März, ist der Internationale Frauentag, der unter dem Motto „Heute für morgen Zeichen setzen!“ steht. Aus dem Grund verteilen der Forchheimer am heutigen Samstag ab 10 Uhr in der Fußgängerzone Brot und Rosen. red

Skiausflug ins Zillertal

Forchheim – Die DAV-Sektion lädt zur Tagesskifahrt ins Zillertal. Diese findet statt am Samstag, 21. März. Abfahrt ist am Samstag um 4.30 Uhr an der Polizei Forchheim. Die Rückkunft ist gegen 22 Uhr geplant. Die Kosten pro Person betragen 60 Euro für Bus und Skipass. Alle interessierten Skifahrer können sich noch bis Montag, 9. März, per E-Mail an skigruppe@dav-forchheim.de anmelden. red

GRÄFENBERGBAHN

Störung am Stellwerk

Heroldsberg – Wegen einer technischen Störung an einem Stellwerk in Heroldsberg (Kreis Erlangen-Höchstadt) ist es am Freitag zu Beeinträchtigungen auf der Gräfenbergbahn gekommen. Es entstanden am Mittag Verzögerungen von bis zu 25 Minuten. Nach gut einer Stunde war die Störung behoben. red

HISTORIE

Über die Zeit, als die Reichsritterschaften das Sagen hatten

VON UNSEREM MITARBEITER REINHARD LÖWISCH

Bieberbach – Ein interessanter Vortragsabend fand dieser Tage im Gemeindehaus von Bieberbach statt. Bernhard Schneider aus Nürnberg berichtete unter dem Motto „Wie es amol war“ aus der reichen Geschichte der Kirchengemeinde Affalterthal-Bieberbach. Er zitierte dabei vor allem aus seinem Buch mit dem Titel „Gräfenberg, ein fränki-



Bernhard Schneider

ches Dekanat“, das er anlässlich des 200. Geburtstages des Dekanats zusammengestellt hatte.

Dazu ging Schneider, der ein gelernter Theologe und profunder Kir-

chenhistoriker ist, weit ins Mittelalter zurück. Er landete bei der Ersterwähnung Bieberbachs im Jahre 1225 und jener Affalterthals im Jahre 1130.

Nach und nach reformiert

Schon damals wurde der Grundstein gelegt dafür, dass die spätere Kirchengemeinde evangelisch wurde. Natürlich, vor der Reformation im Jahre 1517 durch Martin Luther waren alle Gebie-

te katholisch. Das Bistum Bamberg (seit 1007) und vorher noch das Bistum Würzburg hatten die Christianisierung weit in den Osten vorangetrieben.

Was man damals noch nicht ahnen konnte, war die Kleinstaaterei mit mehr als 630 Reichsritterschaften, die nur dem Kaiser verpflichtet waren und sich in alles einmischten, was ihr Gebiet betraf. Rund um Affalterthal und Bieberbach waren es die

Herren von Egloffstein, die seit beinahe 1000 Jahren hoch über dem gleichnamigen Ort residierten und nach und nach ihre eigenen Orte und Pfarrrgemeinden reformierten.

Buch

Titel Gräfenberg, ein fränkisches Dekanat, 616 Seiten, 24,80 Euro.

ANZEIGE

Carsten Dörfler, Inhaber und persönlicher Projektpartner

Molteni & C. TRECA DRAENERT interlübke FSM COR WALTER KNOLL SCHRAMM

die guten gelegenheiten sind da

Die Messeneuheiten kommen, deshalb haben wir viele **Ausstellungsstücke stark reduziert**. Holen Sie sich jetzt Ihr Lieblingsstück. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

70 Jahre bleibende Werte

dörfler

internationale wohnkultur | auf 4 etagen mitten in erlangen | friedrichstraße 5 | tel 09131.92026.0 | aktuelle angebote unter www.doerfler.de