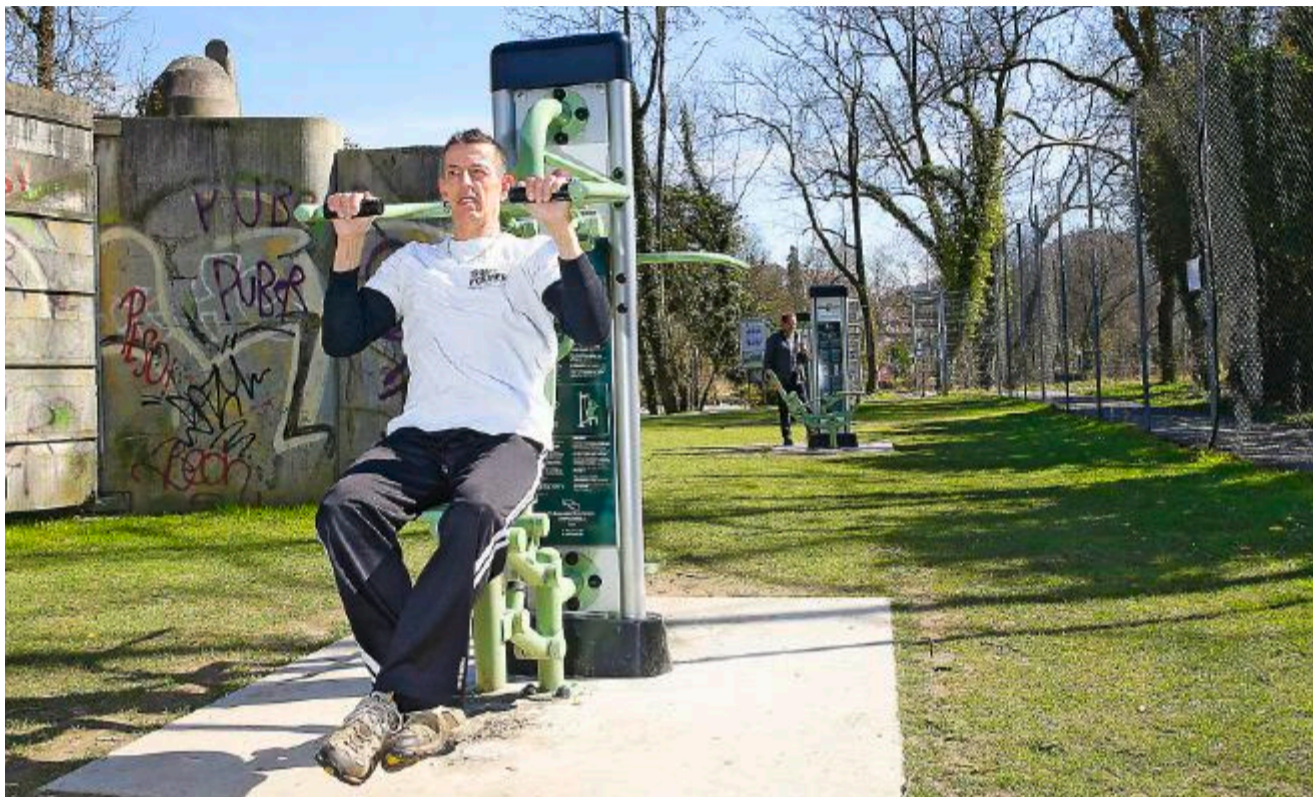


# Trainieren mit Blick auf die Aare

**OUTDOOR-FITNESS** Das Frühlingswetter macht Lust auf Sport im Freien. Beim Marzili hat die Stadt Bern letzten Sommer einen Gratisfitnesspark hergerichtet. Doch können die Maschinen wirklich das Fitnesscenter ersetzen? Die Berner Zeitung hat den Test gemacht.

Die warmen Temperaturen der vergangenen Woche machen deutlich: Der Frühling ist endlich in Bern angekommen. Gelegenheitssportler und Fitnessjunkies dürfte es deshalb zum Trainieren vermehrt nach draussen ziehen – und wohl besonders zum Marzili. Dort hat die Stadt Bern im letzten Sommer nämlich ein Outdoor-Fitnesscenter eröffnet. Neben den Volleyballfeldern stehen der Berner Bevölkerung neun robuste Fitnessgeräte gratis zur Verfügung. Sie sind mit Trainingsanleitungen ausgestattet. Angegeben werden zudem auch Schwierigkeitsgrad und was trainiert wird: Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit oder Kraft.

Doch was taugen die Geräte wirklich? Die Berner Zeitung wollte es genauer wissen und hat sie von einem Profi testen lassen: Der «Body Former» Eric Waeny ist diplomierte Fitnesstrainer und hat als Personal Trainer schon die Berner Boxerin Aniya Seki und Spieler des FC Köniz fit gemacht. Benjamin Bitoun



Bilder Urs Baumann

**Gleich zu Beginn** studiert Eric Waeny die Anleitungen bei den Geräten. «Bei der Erklärung fehlt mir der Hinweis, bei den Übungen den Rumpf stabil und die Bauchmuskeln angespannt zu halten»,

sagt Waeny; das ist etwas Grundlegendes, ohne das das Training zu Rückenproblemen führen kann. Beim «Pull-down» (oben) hebt das Herunterziehen des Gestänges den Sitz nach oben. Dabei

gilt: Je schwerer eine Person ist, desto härter die Übung. «Man kann die Wiederholungen langsam ausführen, um sie intensiver zu machen», so Waeny. Etwa, wenn man dabei bis zehn zähle.



Das sogenannte «Poney» zielt auf ein Ganzkörpertraining. «Die meisten Leute aber arbeiten hier wohl nur mit den Armen und den Beinen», sagt der Fitnesscoach. Der Rücken könne jedoch miteinbezogen werden, indem man die Schulterblätter zusammendrückt. «Stell dir vor, du wolltest eine 1000er-Note dazwischen einklemmen», so Waeny. So könne man mit dem Gerät Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur trainieren.



Beim «Surfer» steht das Training der seitlichen Bauchmuskulatur im Zentrum. «Die Gefahr bei dem Gerät liegt darin, dass man nach unten zu den Füßen schaut und dadurch den Rücken gekrümmt hält.» Um Rückenprobleme zu vermeiden, gelte es, den Oberkörper beim Schwingen gerade und stabil zu halten und nur unten zu arbeiten.



Der Klimmzug – ein Klassiker, mit dem der Oberkörper in ein wohlgeformtes V verwandelt werden soll. «Wenn man die Stange aussen fasst, kann der Grosse Rückenmuskel noch intensiver trainiert werden», sagt Waeny. Greife man sie umgekehrt, werde der Bizeps gefordert. Die Anweisung empfiehlt 5 bis 20 Wiederholungen. «Bei 20 ist man aber gut parat.»



Eine weitere Maschine ist der «Airwalker». «Das Gerät ist dem Crosstrainer im Fitnessstudio nachempfunden und eignet sich gut zum Aufwärmen am Anfang», sagt Waeny. Nach 5 bis 15 Minuten sei man bereit, je nach Tempo. Mit den Rädern des Schultertrainers – einem weiteres Gerät – könne zudem der Oberkörper warmgemacht werden.



Auf der «Sit-up-Bank» kann am Waschbrettbauch gearbeitet werden. «Noch intensiver wird die Übung, wenn man die Füße nicht einhängt und die Arme nach hinten hängt», sagt Coach Waeny. Sein Fazit des Outdoor-Fitnessparks fällt gemischt aus: «Ich finde es super, dass die Leute hier aktiv etwas für ihre Fitness machen können», so Waeny. Bes-

ser, als nur in der Badi zu liegen, sei das allemal. «Viele Muskelpartien können aber nicht trainiert werden.» Auch schade sei, dass man das Gewicht bei den Geräten nicht einstellen könne. «Sie sind daher eher dafür geeignet, Koordination, Herz und Kreislauf zu trainieren. Ein gezielte Kräftigung der Muskulatur kann eher nicht erreicht werden.»

# Viele flanierten am Davis-Cup-Pokal vorbei

**LYSS** Eigentlich sollte er die grosse Attraktion der Lysspo sein. Viele Ausstellungsbesucher konnten mit dem Davis-Cup-Pokal aber nichts anfangen. Andere hatten Freude – zum Beispiel der Gemeindepräsident.

Am Stand der Transportfirma Planzer AG war am Samstag die grosse Attraktion der diesjährigen Lysspo zu bestaunen: der Davis-Cup-Pokal im Original. Doch vielen Besucherinnen und Besuchern der Lysser Gewerbesmesse sagte das silberne Ungetüm nichts. Sie flanierten achtlos vorbei. Es gab sie aber doch, die Sportbegeisterten, die vor dem Pokal niederknieten, um die silberne Plakette zu bestaunen, die auf den historischen Triumph des Schweizer Tennisteams vom letzten November hinweist.

Am Morgen gleich nach der Türöffnung erschien der Lysser Gemeindepräsident Andreas Hegg und schaute sich die Rie-

sentrophäe von ganz nahe an. Auch Ausstellungsbesucher René Hänni wollte es ganz genau wissen, kniete nieder und zückte die Kamera. «Schliesslich habe ich Federer im November um den Pokal spielen gesehen. Und jetzt steht er da.»

## Bis 12 200 Franken pro Tag

Nach Lyss gebracht hat den 110 Kilogramm schweren Siegerepreis von Federer, Wawrinka und Co. die Firma Planzer AG, die Sponsorin der Swiss-Tennis-Aktion «Trophy on Tour» ist. «Unser CEO Nils Planzer hatte die Idee, da mitzumachen», erklärte der Lysser Filialeiter Martin Geissbühler. Swiss Tennis mit Sitz in Biel vermietet die Trophäe tageweise, die Firma Planzer erledigt jeweils die Transporte.

Transportiert werden der Pokal und der schwere, tortenförmige Unterbau mit einem Lieferwagen mit Doppelbesatzung. Die Securitas, ebenfalls Sponsorin von «Trophy on

Tour», übernimmt die Verantwortung für die Sicherheit nach dem Transport. Auf der Webseite von Swiss Tennis sind die Preise für die Miete aufgelistet. So müssen Tennisclubs und -center pro Tag 7200 Franken bezahlen. Darin enthalten ist der Transport und der Auf- und Abbau, die Bewachung und die

Versicherung. Firmen und Privatpersonen bezahlen für das Gleiche 12200 Franken. Der Erlös der Aktion fliesst in die Nachwuchsarbeit.

## Kurzfristige Idee

Und dann standen sie da, der Pokal und der Mann der Securitas, der seinen Namen nicht

nennen durfte. Er müsse schauen, dass alles ruhig bleibe, sagt er. Mehr dürfe er über seinen Auftrag nicht preisgeben. Er wisse sich schon zu wehren, falls es darauf ankommen sollte. Doch in Lyss blieb alles ruhig. Fast ein wenig zu ruhig für den Organisator des Ganzen? «Ja, wir sind nicht gerade überannt worden», sagt Martin Geissbühler. Doch er sei zufrieden, es hätten über den ganzen Samstag doch immer wieder Leute am Stand Halt gemacht und sich den Pokal angeschaut. «Wir haben uns halt etwas kurzfristig für die Aktion entschieden.» Darum sei es nicht mehr möglich gewesen, gross Werbung zu machen.

So stand er einen ganzen Tag lang in Lyss: der Davis-Cup-Pokal, der im vergangenen November noch das grosse Thema in allen Medien war. Fast hatte man das Gefühl, dass viele den grossen Moment des Schweizer Tennis schon vergessen haben.



Gemeindepräsident Andreas Hegg geht vor dem Pokal in die Knie, genauestens beobachtet vom Securitas-Mann.

Enrique Muñoz Garcia

Christine Nydegger

# Schlägerei am Bahnhof

**BERN** In der Nacht auf Samstag sind bei einer tätlichen Auseinandersetzung am Bahnhof in Bern zwei Personen verletzt worden. Nach bisherigen Erkenntnissen der Kantonspolizei waren die beiden von vier anderen Männern beim Durchgang auf der Seite Bollwerk angegriffen und verletzt worden. Die Angreifer waren bereits weg, als die Polizei gegen 4.20 Uhr vor Ort eintraf. Aufgrund von Hinweisen von Passanten konnten aber zwei mutmassliche Täter kurze Zeit später angehalten werden. Die beiden 19-Jährigen befinden sich zurzeit in Haft. Die Kantonspolizei sucht Zeugen (031 634 4111). pd

ANZEIGE

**Zahn-Prothesen**  
Reparaturen  
Stephan Müller  
dipl. Zahnarzt  
Notfalldienst  
Alles rund um Ihre dritten Zähne

Zollikofen	Kreuzstrasse 4	031 911 10 12
Bern	Brunnmattstr. 48	031 371 58 58
Solothurn	Bürenstrasse 11	032 622 32 26