

Speziell in der kalten Jahreszeit hat er Hochsaison: der Porcus Canis Interior. Am wohlsten fühlt sich der innere Schweinehund am Sofa in der warmen Stube, mit einer Hand in der Chipspackung. Zeit, dem Tier den Kampf anzusagen! „Bewegung in der freien Natur eignet sich am besten, um das Immunsystem zu stärken, Wohlbefinden zu steigern und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Draußen zu trainieren geht bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit“, erklärt Sportwissenschaftler Bernhard Pühringer, 27, Gründer der oberösterreichischen Fitness-Plattform Natify (natify.at). Mit seinem Kollegen Felix Weinzinger will er seinen Landsleuten zur Gesundheitsförderung eine Alternative zu klassischen Fitnessstudios bieten. Mit dem 30-Minuten-Outdoor-Work-out, das er zusammengestellt hat, geht das locker ohne Hanteln und Hometrainer. **Der Ablauf:** Vor dem Kräftigungsprogramm circa 10 Minuten Aufwärmen – schnelles Gehen, lockeres Joggen oder Walken. Darauf folgen 15 Minuten Krafttraining: Jede der dargestellten Übungen wird 45 Sekunden lang ausgeführt. Nach 15 Sekunden Pause folgt die nächste Einheit in jeweils drei Durchgängen. Zum Abschluss fünf Minuten locker walken oder dehnen. „Das sollte sich selbst im stressigen Alltag ausgehen.“ Wer zusätzlich noch in regelmäßigen Abständen die Laufschuhe schnürt, ist belastbarer und ausgeglichener im Job. Darum haben wir für Sie auch noch die schönsten Laufstrecken des Landes ausfindig gemacht. EVA HELFRICH ■

NATURBUA. „Wenn ich einen Tag mal nicht rauskomme, fehlt mir etwas“, so Natify-Chef Bernhard Pühringer, 27.



NATÜRLICH FIT!

HAPPY OUTSIDE. Im Winter im Freien trainieren? Aber ja! Oberösterreichs einziger Outdoor-Fitness-Trainer Bernhard Pühringer hat ein 30-Minuten-Work-out zum Wohlfühlen erstellt. Plus: die besten Laufstrecken des Landes.



BAUMSTUMPF-LIEGESTÜTZ

BRUST, ARME, BAUCH, SCHULTERN.

SO GEHT'S: Sie stellen sich vor einen Baumstumpf oder vor eine Parkbank und legen die Hände auf der geraden Fläche ab. Wandern Sie mit den Beinen so weit nach hinten, bis sie vollkommen durchgestreckt sind. Achten Sie darauf, dass sich Hände und Schultern in einer Linie befinden! Beugen Sie die Arme, bringen Sie die Brust in Richtung der Fläche und drücken Sie sich anschließend langsam wieder hoch.



STEP UP

OBERSCHENKEL UND PO.

SO GEHT'S: Finden Sie eine Stufe, einen stabilen Stein oder einen Baumstamm. Steigen Sie mit dem linken Fuß auf die Stufe und heben Sie das rechte Bein. Mit dem anderen Bein wiederholen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Knie immer in Richtung Fuß bewegt, um Überlastung zu vermeiden. „Das Gewicht, mit dem wir arbeiten, stammt ausschließlich vom eigenen Körper. Das schont Gelenke.“



AUSFALLSCHRITT

OBERSCHENKEL, WADEN & PO.

SO GEHT'S: Nehmen Sie einen Ast, der für Sie angenehm zu halten ist. Sie stellen sich aufrecht hin, heben den Ast über den Kopf und machen einen Schritt nach vorne. Beugen Sie Ihr hinteres Knie so lange, bis es kurz vor dem Boden ist, und strecken Sie es dann wieder aus. Ganz wichtig: Das Knie Ihres vorderen Beines befindet sich permanent über der Ferse!



SEITSPRUNG

OBERSCHENKEL, WADEN UND GESÄSS.

SO GEHT'S: Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf eine möglichst ebene Fläche, an der Sie links und rechts circa einen Meter Platz haben. Beugen Sie die Knie und springen Sie aus dem Stand so weit wie möglich nach rechts. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst leise auf den Fußballen landen und den Sprung somit abfedern. Springen Sie nun so weit wie möglich nach links. „Der Spaß darf beim Training nicht zu kurz kommen. Mit einem Trainingspartner motiviert man sich besser“, so Pühringer.



TRIZEPS-DIP

TRIZEPS UND SCHULTERN.

SO GEHT'S: Stützen Sie sich mit den Händen seitlich der Hüften ab (Finger zeigen nach außen). Schieben Sie das Gesäß nach vorne, bis das Gewicht auf den Händen lastet. Beugen Sie die Ellbogen, bis Ihre Oberarme parallel zum Boden ausgerichtet sind. Strecken Sie die Arme, um in die Ausgangsposition zu kommen. Wichtig: Oberkörper stets in einer aufrechten Position halten!

DIE SCHÖNSTEN LAUFSTRECKEN OBERÖSTERREICHS

JOGGEN BEFREIT UND IST EIN ECHTER STRESSKILLER. UNSER GUIDE ZEIGT IHNEN DIE BESTEN ROUTEN GANZ IN IHRER NÄHE.

LINZ. Eine der schönsten Strecken in der Hauptstadt: Los geht's bei der Eisenbahnbrücke Urfahr, und man passiert den 24er-Turm. Gut **vier Kilometer** läuft man durch das Wasserschutzgebiet Plesching, vorbei am Pleschinger See. Beim Donauhäufel kehrt man um und läuft am Ufer zurück. Flach und meist sehr sonnig.

GMUNDEN. Nach dem Start an der Traunbrücke läuft man über die Esplanade am Ufer des Traunsees entlang. Vorbei am Seeschloss Orth dreht man eine große Runde durch den Toskanapark. An der Esplanade führt die circa **drei Kilometer** lange Route zurück. Die Strecke ist flach und abends auch gut beleuchtet. Ideal für Einsteiger.

STEYR. Läufer in der drittgrößten Stadt Oberösterreichs erfreuen sich am malerischen Zusammenfluss von Enns und Steyr. Von der historischen Altstadt aus geht es, je nach Kondition, kilometerweit am Wasser entlang.

STEYRERMÜHL. Über fünf Brücken, durch Wald und Wiesen führt die **zehn Kilometer** lange Strecke durch das romantische Trauntal zwischen Steyrmühl und Traunfall. Beginn der Strecke: Gasthof Erb.

WELS. Start der **fünf Kilometer** langen Strecke ist östlich der Eisenbahnbrücke. Über den Promenadenweg und die Traunuferstraße läuft man flussabwärts, bis auf Höhe Marcussstraße im Industriegebiet gewendet wird. Flach, ruhig.