

«Sporttreiben ist etwas Emotionales. Man träumt davon, etwas zu erreichen», kommentiert Daniel Sprecher von Intersport Sprecher AG in Buchs. Auf dem Wakeboard übers Wasser zu gleiten und mit dem Surfboard auf Wellen zu reiten, begeistert. Dazu gehört wasser- und surfkonforme Sportkleidung: modische Badehosen, Sandalen und Bikinis. Daneben fasziniert auch die Unterwasserwelt. Sie mit Schnorchel, Brille und Flossen zu erkunden, ist ein Erlebnis. Und dieses Jahr taucht man wie James Bond – batteriebetriebene Seascooter bringen Taucher bis in dreissig Meter Tiefe.

Climbing ist aktuell – Golfsport ist in

Fabian Guntli aus Sargans liebt Sportklettern und Freeclimbing. Er vergleicht dies mit Ballett. «Die Leichtigkeit der Bewegung, zusammen mit Kraft und Technik, verleiht Lebensgefühl», schwärmt er. Infos unter www.sloper.ch. Und immer beliebter wird Golf. Den Ball mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu versenken fasziniert. «Die notwendige Konzentration lässt alles andere vergessen», erklärt Nadine Kick vom Golf-Shop Vaduz. Jedermann könne Golf spielen und der Sport sei auch nicht teuer. Ein Golf-Grundset halte über 10 Saisonen und Zubehör könne man sich gar schenken lassen. Wer's lernen will, es gibt in der Region genügend Möglichkeiten. Mehr Infos: info@golf-verband.li.

Nordic Walking immer beliebter

Das Sommertraining nordischer Langläufer, kam vor vier Jahren

aus dem Norden. In Grabs läuft eine Walking-Gruppe Stöcke schwingend über Land. «Rhythmisch und diagonal über Arme und Beine werden die Muskeln des ganzen Körpers bewegt. Trotzdem kann man dabei locker ein Gespräch führen», so Ueli Stricker von der Limag Handels AG in Grabs. Wichtig dazu sind Stöcke mit anatomischem Griff und atmungsaktive Kleidung. Stricker bietet all das an. Der Spezialist für die Schuhe dazu heisst Dominik Risch, von Schuh Risch AG in Schaan. «Wichtig ist zu wissen, in welchem Gelände ein Sportler sich bewegt. Es gibt nicht den besten Schuh, sondern nur den richtigen Schuh für den jeweiligen Fuss.»

Auf gesunden Füssen

Risch bietet in seinem Geschäft Fuss- und Ganganalysen für Nordic Walker und Runner, aber auch für Berufsleute an. Ein Scanner überträgt den Fuss auf Bildschirm und misst die Belastung jeder Fusszone. Nach diesen Werten werden per Laser Schuheinlagen angefertigt. Die massgeschneiderte Einlage stützt den Fuss und setzt gezielte Reize um Muskeldisbalancen auszugleichen und Rückenschmerzen zu vermeiden. Wenn Dominik Risch rennt, trägt er zudem eine Pulsuhr am Handgelenk. Innerhalb von drei bis vier Minuten errechnet diese anhand persönlicher Daten und Tagesform den auf den Läufer abgestimmten Trainingswert. «Somit weiss ich jederzeit, wie ich effizient trainieren kann. Und das Wichtigste: Ich kann Überbelastungen vermeiden.»

Silvia Frick

Beim Nordic Walking mit zwei Stöcken wird das Laufen effektiv auf vier Gliedmassen verteilt, denn Beine und Arme werden rhythmisch und gleichmässig beansprucht. Die wichtigsten Punkte sind:

- Das Gewicht des Körpers wird gleichmässig verteilt. Die Gelenke, vor allem die Knie, werden entlastet und geschont.
- Nordic Walking beansprucht mehr Muskeln. Der Körper verbrennt, bei gleichmässiger Leistung, mehr Energie; geeignet bei Gewichtsproblemen.
- Mit Stöcken läuft man sicherer. Schläge und Unebenheiten können abgefedert werden.
- Die sitzende Bevölkerung leidet an enormen Rückenproblemen. Nordic Walking trainiert die Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur rhythmisch und gleichmässig.
- Nordic Walking wird in der Medizin als therapeutische Massnahme empfohlen, selbst bei Menschen mit Rückenleiden und Gelenkschmerzen.
- Der Walksport trainiert Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Bei älteren Menschen erhöht sich das Gleichgewichtgefühl. Das verleiht Stabilität und vermindert die Sturzgefahr. (sf)

Wer Golf spielen lernen möchte, hat in der Region genügend Möglichkeiten.
Bild: Hiltl

Im Bild Ueli Stricker von der Limag Handels AG in Grabs, der jeweils dienstags mit seinem «Frauen-Power Team» unterwegs ist.
Bild: Maurice Shourat