

Sportgerät

Eine Brille für Licht und Schatten

„Oh, wow!“ **Martin Mistelbauer** war perplex. Denn eigentlich hatte der Mann auf dem Foto die Brille bei diesem zufälligen Über-den-Weg-Laufen gar nicht aufsetzen wollen: „Ich hab eh eine auf. Hier im Schatten frag ich mich aber grad, wieso ...“ Umso größer war Mistelbauers Überraschung, als er in die Sonne trat: „Lass uns tauschen!“ Was den Marathon-Staatsmeister von 2021 so begeisterte? Die Adidas-Brille mit dem ödest-möglichen Namen „**SPO088**“ hatte die Farbe geändert. Und damit die Lichtfilterintensität. Das hatte gefühlt gerade einen Wimpernschlag gedauert. „**Photochromie**“ heißt dieser Effekt, und nein, ganz neu ist der nicht. Das wusste auch Mistelbauer: Ursprünglich für Helikopter entwickelt, wurden solche Gläser 1964 erstmals in Brillen eingebaut. Aber wer nichtsahnend mit einem modernen Modell vom Schatten ins Licht (oder andersrum) tritt, ist eben baff. Auch wenn die Komplettadaption etwa eine halbe Minute dauert, entfallen Blendung oder Schwarz-Sehen sofort: Beim Laufen und Wandern nett, am Rad, beim Lang-, Ski- oder Eislaufen und am Wasser, wo Sportbrillen Wind und Staub abhalten, aber ein Gamechanger. Also bietet heute fast jeder Hersteller Brillen an, die auf Licht reagieren. Adidas' SPO88 zeigt da gut auf, worauf zu achten lohnt: **23 Gramm leicht**. Die Bügel passen unter jeden Helm, die justierbaren Nasenpads zu jedem Gesicht. Wind- und Schweiß werden abgeleitet. Der Scheibengrundmodus ist auch für Dämmerlicht hell genug. Und: Optische „Clip Ins“ sind lieferbar. Dann kommen zum **Brillenpreis von 190€** aber 80€ dazu. Mindestens. **ROTTE**



Tom Rotenberg

Beim **Aerial Yoga** hängt man in bunten Tüchern von der Decke herab. Wie die Fledermäuse. Aber man macht Übungen wie Schmetterling oder Wirbelsturm. Was gefällt uns Menschen daran so gut?

VON BARBARA SCHECHTNER

Einfach einmal abhängen

Loslassen. Den Alltagsstress, die Gedanken an die To-do-Liste. Alles einfach abgeben und sich fallen - und auffangen lassen. Wie in einem Kokon fühlt man sich hier in diesem bunten Tuch, das einen umhüllt, sich um den Körper schmiegt. Und dann gibt man sich dem Moment hin, lässt die Shavasana-Entspannung zu, die sanfte Musik im Raum auf sich wirken, konzentriert sich auf die Atmung. Kommt an.

Und macht weiter: Im Warm-up strecken wir uns, drehen uns zur Seite, ziehen uns zu einer kleinen Kugel zusammen, machen uns wieder lange. Zurück zur Mitte, Knie zur Brust, Minimassage für die Wirbelsäule, ein bisschen nach links, ein bisschen nach rechts schaukeln. Wir richten uns auf, in Sitzposition, setzen die Füße am Boden ab und gehen in den Aerial Utkatasana, den schwebenden Stuhl. Wir platzieren das Tuch unter die Schulterblätter, greifen am äußeren Rand entlang nach oben, setzen uns tief hinein, geben das Körpergewicht ans Tuch ab. Wir machen das Ganze dynamischer: Im Dynamic Utkatasana, dem schwingenden Stuhl, lassen wir uns nach hinten gleiten, strecken mit der Einatmung die Beine, führen die Arme über den Kopf nach hinten, machen uns lang. Mit der Ausatmung beugen wir die Knie, schwingen nach vorne, bringen die Arme über die Seite nach vorne, strecken wieder den Körper. Und lassen uns wieder zurückfallen.

Kräftigend. Der „Hobbysport“ versucht sich im Yogafusion-Studio im 9. Bezirk erstmals im Aerial Yoga. Dabei werden traditionelle Yogaposen in der Luft ausgeführt. Das Tuch dient als Stütze, fängt Belastungen ab und erleichtert einige Asanas, also Yogastellungen. Gleichzeitig führt es noch tiefer in die Positionen hinein, stärkt dadurch die Flexibilität und erfordert einen noch intensiveren Einsatz der eigenen Muskulatur, schließlich muss man sich in der Luft stabilisieren. Es ist entspannend und herausfordernd zugleich.

„Wir haben die Aerial-Yoga-Relax-Klassen, die sind super entspannt, da hängt das Tuch tiefer. Und dann haben wir eher so Fitness- und Pilatesklassen, wo man ins Schwitzen kommt und ge-



zielt an Muskelgruppen arbeitet“, erklärt Lisa Hübner, die durch die Stunde führt. Sie schätzt vor allem den „spielerischen Effekt“ an dieser Form des Yoga. Das Tuch wirke wie ein „Prop“, ein Hilfsmittel, wie ein Block oder ein Gurt, „es unterstützt und macht die Praxis gleichzeitig etwas intensiver und spannender“. Aerial Yoga können alle machen, sagt sie, ob Alt oder Jung, Anfänger oder Fortgeschrittene. Die Praxis erfordert jedoch ein gewisses Maß an Körperbeherrschung und Vertrauen in die eigene Balance - und in das Tuch. Aber das Yosana-Tuch, in dem wir turnen, hält viel aus: Es ist bis zu 500 Kilo belastbar.

Bürohaltung. Und so geht es weiter im schwebenden Wirbelsturm; in der Aerial Balasana, der schwebenden Kindhaltung; im Spagat aus der Luft, Hanumanasana; im Aerial Bhadrasana, dem Schmetterling. Wie im Flow gleiten wir von Übung zu Übung. Wer möchte, kann in die Umkehrhaltung gehen: Posen wie Kopfstand und Schulterstand können geschmeidig ausgeführt wer-

Beim Aerial Yoga werden die Übungen in der Luft ausgeführt, was entspannend und herausfordernd zugleich ist.

Clemens Fabry

den, da das Tuch Nacken und Wirbelsäule entlastet und unterstützt. Das wirkt nicht zuletzt der typischen Bürohaltung entgegen: Man löst Verspannungen, dreht sich zur Seite, mobilisiert die Wirbelsäule, stärkt Rückenmuskulatur und Körpermitte.

„Ich bin eher in der Akrobatik zu Hause“, antwortet Hübner auf die Frage nach ihrer Lieblingsposition. „Ich liebe die Umkehrhaltung, aber auch alle Übungen, bei denen ich mich mit dem Tuch verschlinge. Da gibt es ganz tolle Sachen, wo man sich so einhängt, und dann ein Bein einhakt und dann das andere Bein noch mal drüber. Das ist wie eine Ganzkörpermassage.“

Die „Hobbysportlerin“ geht lieber wieder zurück ins Shavasana, die Schlussentspannung. Noch einmal lässt sie sich fallen, spürt die Schwerelosigkeit. Sie hat sich in der letzten Stunde auf sich selbst, auf die Bewegungen ihres Körpers konzentriert, war im Hier und Jetzt. Tiefenentspannt schlüpft sie aus ihrem Tuch und verlässt diese wohlthuende Blase, gestärkt für die nächsten Herausforderungen des Tages.

MEHR HOBBYSPOURT



diepresse.com/hobbysport