Muskelberge - aber keine Puste

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objekttyp: **Corrections**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 5

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Muskelberge - aber keine Puste

Marcel Meier

In einer unabhängigen Wochenzeitschrift, die alle möglichen Dinge einem genauen Test unterzog und die Ergebnisse in ihren Spalten, nicht gerade immer zur Freude der Erfinder, Hersteller, Fabrikanten, Händler und Verkäufer, veröffentlichte, hat in einer der letzten Nummern das

Bodybuilding

etwas unter die Lupe genommen.
«Supermänner», so schreibt die Zeitschrift in ihrer Einleitung, «können Autos hochheben; beim Radfahren fallen sie aber um, weil ihnen die Luft wegbleibt. Bodybuilding ist einseitiges Körpertraining. Der Kreislauf ist nicht besser als beim Stubenhocker. Ein Schüler läuft den starken Männern weg.»
Was sagen die «Körperbauer»: Heute ist längst wissenschaftlich erwiesen (für was doch die Wissenschaft alles herhalten muss. Die Red.), dass Bodybuilding die Grundlage für eine erfolgreiche Sportkarriere schafft; es baut den Körper — Muskeln und Sehnen — so auf, dass er selbst den grössten Belastungen, Anstrengungen und Anforderungen des Leistungssportes gerecht wird.»
Was sagen die Wissenschaftler tatsächlich dazu:
Professor Dr. Müller-Limmroth von der Universität Münster schreibt:
«Bodybuilding ist zu 99 Prozent fauler Zauber. Man hat die Leute mit den dicken Muskelpaketen mal auf das Fahrrad-Ergometer gesetzt. Sie waren kaum in der Lage, zwei Minuten Rad zu fahren. Dann fielen sie um. Bodybuilding ist dummes Zeug.»
Dozent Dr. Werner Hollmann hat ein Buch geschrieben. Er wollte es genau wissen. Das Ergebnis: «Als 1955 in München die Wahl des schönsten Mannes der Welt stattfand, untersuchten wir später zwei Preisträger, muskelstrotzende Männer aus Westafrika und Indien. Zwei Inder hatten jahrelang systematisch jeden Muskel ihres Körpers in einem ausschliesslichen Krafttraining geschult. Bei der Austestung ergab sich, dass sie zwar in der Lage waren, kurzfristig 500 Watt zu drehen, aber sie zeigten sich ausserstande, 10 Minuten lang 120 Watt zu leisten, was jeder durchschnittliche Leistungssportler schafft. Herz und Kreislauf waren einer derartigen Dauerbelastung nicht gewachsen.»
Bei dem Test dreht der Prüfling eine Kurbel. Dabei wird die gesamte Muskulatur beansprucht. Die Belastungsstufe wird in Watt angegeben.
In der Sportpraxis brauchen wir nur in ganz wenigen Sportdisziplinen reine Muskelkraft. Bei den meisten Sportarten steht vielmehr die Kraftausdauer im Vordergrund. Muskelbepackte Athleten, die sich selbst im Wege stehen, können keine Dauerleistungen vollbringen, weil durch die verschiedenen, sehr einseitigen Bodybuildingsysteme der Kreislauf unterentwickelt bleibt. Ohne Herz- und Kreislauftrainig fehlt aber jede Ausdauer. (Untersuchungen unserer Sektion Forschung weisen durchaus in die gleiche Richtung.)
Bevor man also teure Geräte und Apparaturen kauft, die zu «Schönheit und Kraft» führen, wie es so schön in den Prospekten heisst, überlege man sich diese Dinge genau.

Regeln für die Diskussion

Hans Nyffeler

Aus den Wegleitungen zur Vereinsführung von Herrn Hans Nyffeler, Dozent an der Volkshochschule Bern.

1. Ehre Deinen Gegner. Die schlimmsten Feinde sind nicht die offenen Gegner, sondern die Heuchler, die Feigen. Wer das Gesetz zu achten vorgibt, um es unter diesem Vorwande zu bekämpfen, ist schlimmer, als wer offen sagt, was er denkt. Darum: Ehre jede mannhafte Haltung und verletze nie.
2. Rede zur Sache. Und rede sachlich! Diskutieren heisst: eine Sache verteidigen. Man kommt nicht zusammen, um sich die Meinung zu sagen, sondern um sich eine Meinung zu bilden. Nur in der Sache, nicht subjektiv, ist Schärfe erlaubt. Ist die Sache nichts wert, dann setze Dich auch nicht dafür ein. Für etwas sein und nicht gegen etwas.
3. Bleibe beim Thema. Der Versammlungsleiter hat sonst das Recht, Dir das Wort zu entziehen. «Ich will eigentlich nicht zum Thema sprechen», geht nicht ohne Einverständnis der Versammlung. Also: zur Sache sprechen und bei der Sache bleiben.
4. Hüte Dich vor Phrasen und Schlagworten. Du bewirkst nur Gegnerschaft. Diskutieren heisst: zum Denken anregen, nicht schwätzen. Beweise und erkläre, was zu beweisen ist.
5. Rede nur, wenn Du Eigenes zu sagen hast. Sonst langweilst Du die Versammlung. Wer nichts zu sagen hat, schweige!
6. Denke Deinen Stoff vor dem Sprechen rasch durch. Erstelle (im Kopf und in Sekundenschnelle) eine kleine Disposition. Frage: Um welche Punkte dreht es sich? Was will ich widerlegen? Welche Behauptung will ich selbst aufstellen?
7. Frage Dich? was will ich vom Hörer? Ihn aufreizen oder weichstimmen? Will ich ihm etwas klar machen oder ihn verwirren? Ihn rühren oder streng machen? Welche Vorschläge habe ich anzubieten? Ohne Vorschläge ist jede Diskussionsrede überflüssig.
8. Greife nur einzelne schwache Punkte heraus. Die Kunst der Gegenrede besteht darin, das Wesentliche herauszugreifen.
9. Wiederhole nie bereits Gesagtes! Verzichte grossmütig aufs Wort, wenn Dir Dein Vorredner, was Du sagen wolltest, vorwegnimmt.
10. Sprich klar, treffend und kurz. In der Diskussion sind Einleitungen zu vermeiden. Gute Bilder, Zitate, Anekdoten helfen.
11. Sprich im Allgemeinen. Nicht in einem aufdringlichen «Ich»-Stil. Was Du vertrittst, müssen auch andere sagen wollen, sonst bleibt es Leerlauf. Stelle ruhig die Frage, ob nicht auch andere gleich Dir denken.
12. Rede nicht immer. Glaube nie, ohne Dich gehe es nicht. Auf Deine Rede soll man sich freuen, nicht umgekehrt.
13. Übe Dich in der Schlagfertigkeit. Napoleon sagte, sie sei nicht das Geheimnis des Genies, sondern des Denkens und der Vorbereitung. Alles müsse vorbedacht sein. Dazu gehört die Kenntnis der gegnerischen Einwände. Wenn Du auf einen Hieb keine Antwort hast, dann geh darüber hinweg.