Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 9

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

So werben die Aargauer

Anregende Beispiele

Die Sektion Sport des Aargauischen Erziehungsdepartementes, Leitung Urs Weber, startete im Frühjahr eine neue Aktion «Sport für alle» mit verschiedenen kleinen Faltprospekten und einer umfassenden Orientierunsbroschüre, ähnlich derjenigen des Sportamtes Zürich. Der Leser findet darin Listen sämtlicher Sportanlagen im Kantonsgebiet (Finnenbahnen, Vita-Parcours, Langlaufloipen, Bäder, öffentliche Tennisplätze usw.), Hinweise auf die vielen Turn-, Spiel- und Sportkurse sowie ein Adressenverzeichnis. Regierungsrat Dr. Arthur Schmid schrieb zur Einleitung:
Tun Sie den Schritt, machen Sie mit!
Wissen Sie noch, wie es schön sein kann, mit dem Velo durch die Landschaft zu fahren; erinnern Sie sich noch an das letzte Mal, als Sie einen Ball geschlagen haben?
Vielleicht beschäftigt Sie häufig der Gedanke, Sie möchten oder Sie sollten etwas tun für Ihren Körper, für die Beine und die Arme, und nicht immer nur sitzen, sei es im Stuhl oder im Wagen.
Wandern und Waldlauf, Schwimmen oder Ballspiel, gesund ist die Bewegung allemal. Aber es braucht manchmal den Anfang, den kleinen Anstoss, um den innern Faulpelz zu überwinden, und es braucht die Gelegenheit.
Nicht jeder fühlt sich wohl als Einzelgänger, und viele kennen sich zuwenig aus in den Möglichkeiten, die der Kanton Aargau bietet, um Sport zu treiben. Es muss ja nicht immer die Spitze sein, es gibt für jeden seinen Sport mit Spass.
Die Broschüre, die Sie in der Hand halten, bringt Ihnen den Anstoss und den Anschluss. Versuchen Sie es in der Sparte, die Ihnen Spass macht. Ihre Muskeln, Ihr Körper, Ihr ganzes Gemüt wird es mit Wohlbefinden lohnen.

Mit freundlichem Gruss

Dr. Arthur Schmid, Regierungsrat

Hier zwei Beispiele der Faltprospekte:
Weitere Themen sind: Vita-Parcours: Dr bescht wäg, zwäg z'bliibe;
Finnenbahn: Wie die Finnen laufen; Wanderwege: Es füere vili schöni Wäge vo Aarau wägg;
Veloweg: Strample ohni Ample.

Wer im Kanton Aargau auch jetzt noch keinen Anschluss zu Spiel und Sport findet, dem ist wirklich nicht mehr zu helfen.

Marcel Meier

SCHWIMMBAD AARAU

Spass im Nass!

Aarau ganz schön sportlich.

Spass im Nass!

Aarau ganz schön sportlich

Schwimmen ist gut

Wenn Sie regelmässig länger schwimmen, ist das natürlich gut für Ihre Gesundheit, besonders für den Kreislauf.
Aber auch das Vergnügen kommt dabei nicht zu kurz. Denn nach dem Training oder zwischendurch so richtig im Wasser planschen und sich entspannen, das macht Spass... Spass im Nass. Darum viel Erfolg beim Training. Und viel Vergnügen!

Schwimmen – aber wie?

Schwimmen kann ein ideales Kreislauftraining sein.
Unsere Tips sollen Ihnen helfen, Ihr Training in diesem Hinblick optimal, aber auch abwechslungsreich zu gestalten:

Dauerschwimmen

Mindestens 10 Minuten, als Ziel 30 Minuten Langsam beginnen, ruhig schwimmen, auf regelmässige Atmung achten. Nach jeder Länge Lage, (Brust, Rücken) wechseln. Evtl. als Erleichterung Flossen benützen.

Abwechslungsreiches Training

Langsam starten, schneller werden.
Nur mit Armzug oder nur mit Beinschlag schwimmen (bei Beinschlagtraining Schwimmbrett benützen.
Atmung nur jeden zweiten Zug.
10 m vor der Wand Tempo steigern. Eine Bahnlänge schnell, zwei Längen langsam schwimmen.
300 m gleichmässiges Tempo, dann bei jedem Training um 50 m steigern.
Mehrere Längen jedesmal in anderer Schwimmart absolvieren.

Hilfsmittel

Schwimmflossen, für jede Altersstufe empfehlenswert.
Schwimmbretter, für Beinschlagtraining. Pull-Boy, für Armzugtraining.

Atmung

Achten Sie in jedem Fall auf eine natürliche, entspannte Atmung!

Aarau ganz schön sportlich

Eine Aktion von *Aarau* eusi gsund Stadt

So trainieren Sie Ihren Kreislauf

Die folgenden Hinweise sind allgemeingültig. Egal, ob Sie jetzt schwimmen, dauerlaufen, wandern, velofahren, ob Sie sich auf der Finnenbahn oder dem Vitaparcours sportlich betätigen. Natürlich gelten sie auch dann, wenn Sie sich gar ein kombiniertes Training zusammenstellen.

Regelmässig trainieren. Lieber täglich 15 Minuten als einmal wöchentlich 2 Stunden.

Langsam beginnen. Training so dosieren, dass die Grenzen der Leistungsfähigkeit immer spürbar sind. Gleichmässig steigern.

Minimale Belastungszeit: 3 Minuten.

Wirkungsvolles Training sind nur jene Leistungen, die über der normalen Alltagsbelastung liegen. Setzen Sie sich darum als Ziel, Ihren *mittleren Leistungspuls* zu übertreffen.

So berechnen Sie Ihren mittleren Leistungspuls

Messen Sie am Arm oder Hals den normalen Ruhepuls, zählen Sie die für Ihr Alter höchsterreichbare Pulszahl (siehe Tabelle) dazu und teilen Sie diese Summe durch zwei.

Formel

$$\text{Mittlerer Leistungspuls} = \frac{\text{Ruhepuls} + \text{höchsterreichbare Pulszahl}}{2}$$

Alter	Höchsterreichbare Pulszahl
21 bis 30 Jahre	195 Herzschläge pro Minute
31 bis 40 Jahre	189 Herzschläge pro Minute
41 bis 50 Jahre	182 Herzschläge pro Minute
51 bis 60 Jahre	170 Herzschläge pro Minute
61 bis 70 Jahre	162 Herzschläge pro Minute
71 bis 80 Jahre	145 Herzschläge pro Minute

Beispiel eines 55jährigen

Persönlicher Ruhepuls (gemessen)	60 Schläge pro Minute
Höchsterreichbare Pulszahl (Tabelle)	170 Schläge pro Minute
Total	230 Schläge pro Minute
Mittlerer Leistungspuls 230:2 =	115 Schläge pro Minute

Wählen Sie für ein optimales Kreislauftraining Sportarten, die viel Sauerstoff («Luft») erfordern. Also hauptsächlich Laufen (Laufstrecke, Finnenbahn, Vitaparcours), Schwimmen und Radfahren. Und betreiben Sie diesen Sport so, dass Sie dabei Ihren mittleren Leistungspuls überschreiten.

Laufe – fürs Härze gärn!

Aarau ganz schön sportlich

Dauerlaufen ist gut

In den USA ist es zum Volkssport schlechthin geworden: das Dauerlaufen, in den Staaten «Jogging» genannt. Ein Sport, der keine Altersgrenze kennt, ein Sport, den man immer und jederzeit ausüben kann. Darum wird das Jogging auch bei uns immer populärer. Nicht zuletzt, weil es ein Kreislauftraining par excellence ist.

Dauerlaufen – aber wie?

Gerade beim Jogging gilt: je öfter, desto besser. Also mindestens zwei, drei Dauerläufe pro Woche. Oder noch besser täglich. Hier einige Tips für ein ausgewogenes Jogging:

Mit 1 Minute laufen beginnen, dann 2 Minuten gehen usw. In den nächsten Trainings allmählich die Geh-Intervalle verkürzen. Also beim zweiten Training das Geh-Intervall nur noch 1'50 Minuten, dafür während 1'10 laufen. Beim dritten Training 1'30 gehen und 1'30 laufen.
Als Nahziel ununterbrochen laufen während 5, dann 7 und schliesslich während 12 Minuten.
Mit etwas Training kann schliesslich bis 30 Minuten in gleichmässiger Geschwindigkeit gelaufen werden.

Wo dauerlaufen?

Markierte Laufstrecken an der Aare. Oder ganz einfach in einem der Wälder um Aarau.

Laufe - fürs Härze gärn!

Aarau ganz schön sportlich.