Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 6

Artikel: Jogging - Stretching - Aerobics! : Drei Begriffe - drei Moden?

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993641

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jogging – Stretching – Aerobics! Drei Begriffe – drei Moden?

Ursula Weiss, Dr. med., Forschungsinstitut ETS

Ein Diskussionsbeitrag nach einem Referat anlässlich des Sportlehrer-Wiederholungskurses des VSETS vom Herbst 1983

Als Leiter, Sportlehrer oder Trainer sind wir immer wieder mit neuen Trainingsformen konfrontiert, Formen, welche eine besondere Leistungssteigerung versprechen oder, gut vermarktet, die breite Masse in Bewegung versetzen. Eine kritische Auseinandersetzung ist unerlässlich, um einerseits gute Neuerungen nicht einfach zu übersehen, andererseits um zu vermeiden, Modeströmungen mit Neuerungen zu verwechseln. Oft geschieht letzteres um so eher, je fremdartiger ein Begriff tönt, je weiter weg die neuen Propheten vom eigenen Lande sind.

Jogging, Stretching und *Aerobics* sind englische Worte, die sich von Tätigkeits- beziehungsweise Eigenschaftswörtern ableiten und, am Ende mit -ing oder -s versehen, zum Haupt- und leicht verständlichen Schlagwort umfunktionieren lassen. Was sagt das Wörterbuch zu diesen Begriffen? Was steckt dahinter?
Die folgenden Ausführungen, die Kurzbeschreibung der betreffenden Tätigkeit und eine Gegenüberstellung von Pro- und Kontraargumenten, mögen dem Sporttreibenden sowie dem Leiter und Sportlehrer helfen, angesichts der vielen Angebote einen eigenen Standpunkt zu finden und eine eigene Wahl zu treffen.

Jogging

«To jog» heisst: rütteln, schütteln, anstossen, trotten, weitertraben, gemütlich fortfahren, fortwursteln, behaglich schlendern.
Zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten braucht jeder Mensch genügend Bewegung – Bewegung, die nicht besonders anstrengend zu sein braucht, jedoch über längere Zeit durchgehalten werden soll.
Die einfachste Bewegungsform die sich dafür eignet, ist das Laufen, welches wegen seiner geringen Tempoanforderung dem englischen Begriff Jogging recht gut entspricht. Zusammengefasst ergibt sich folgende Umschreibung:

Die biologisch-medizinische Zielsetzung:

Vorbeugen der Dauerleistungsfähigkeit, der sogenannten aeroben Kapazität

Die Übungsformen: Laufen

Das wirksame Belastungsmass:

2 × 30 Minuten oder 3 × 20 Minuten pro Woche bei einer Pulsfrequenz von 180 Pulsschlägen minus das Lebensalter

Viele Leute haben dies begriffen. Sie haben die Warnung der Kardiologen gehört und haben im Zuge der Trimm-Fit- oder Sport-für-Alle-Bewegung angefangen zu laufen, allein, in Gruppen, über Land und in der Stadt. Was im Sommer zu Fuss stattfindet, setzt sich im Winter auf Langlaufskis fort.
Die Bekleidungsindustrie bietet spezielle Laufschuhe und Kleider an, und am Wochenende finden sich die auf diese Weise Trainierten zum Volkslauf mit Diplom und Medaillen zusammen.
Wie jede Sache kann auch diese von zwei Seiten betrachtet werden, befürwortend oder ablehnend.

Befürworter

- unkomplizierte und gesundheitsfördernde sportliche Betätigung für alle Altersstufen
- kann allein oder in Gruppen ausgeübt werden
- kein Klub- und Vereinszwang
- Bewegung im Freien, an der frischen Luft
- Gruppen- und Grossanlässe vor allem zur persönlichen Leistungskontrolle und Motivation

Gegner

- Trend zur verbissenen Leistungssteigerung, zum Übertreiben, zur puren Ehrgeizbefriedigung
- Überlastung der Fuss- und Beingelenke vor allem auf harten Strassen
- gesundheitsschädigende Wirkung durch Autoabgase beim Laufen in der Stadt beziehungsweise auf verkehrsreichen Strassen
- Superindividualismus einerseits, Herdentrieb und Massenhysterie andererseits

Als Sportleiter wollen wir versuchen, uns beide Seiten bewusst zu machen. Dann ist Jogging nicht mehr nur einfach eine Mode. Wesentlich ist die Zielsetzung der *Verbesserung der aeroben Kapazität.* Jogging ist *eine* Möglichkeit dazu. Vergessen wir daneben nicht andere Formen des Ausdauertrainings wie Fahrtspiel, Skilanglauf, Schwimmen, OL, Radfahren oder... Aerobics (s.u.) und dies alles eben im Jogging-Tempo.

Stretching

«To stretch» heisst: strecken, spannen, ziehen, ausdehnen, recken, sich räkeln.
Die häufigste Verwendung in unserem Sprachgebrauch dürfte wohl *dehnen* sein, als aktives Tun, durch welches die Nachgiebigkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenkkapseln verbessert wird.
Fehlt ein entsprechendes Training, so beginnt bereits beim Jugendlichen die allgemeine Beweglichkeit abzunehmen. Bewegungseinschränkungen, Haltungsstörungen, schmerzhafte Muskelverspannungen und Überlastungen der Sehnen können die Folge sein.
Dehnen im Sinne des Stretching ist eine ganz bestimmte Trainingsform und kann wie folgt umschrieben werden:

Die biologisch-medizinische Zielsetzung:

Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und neuromuskulärer Spannungsausgleich

Die Übungsformen:

Halten bestimmter Positionen je nach Muskelgruppe, die gedehnt werden soll

Das wirksame Belastungsmass:

Täglich langsame, bewusste Dehnung mit anschliessendem Halten während 5 – 10 – 20 – 30 Sekunden je nach Muskelgruppe und Trainingszustand

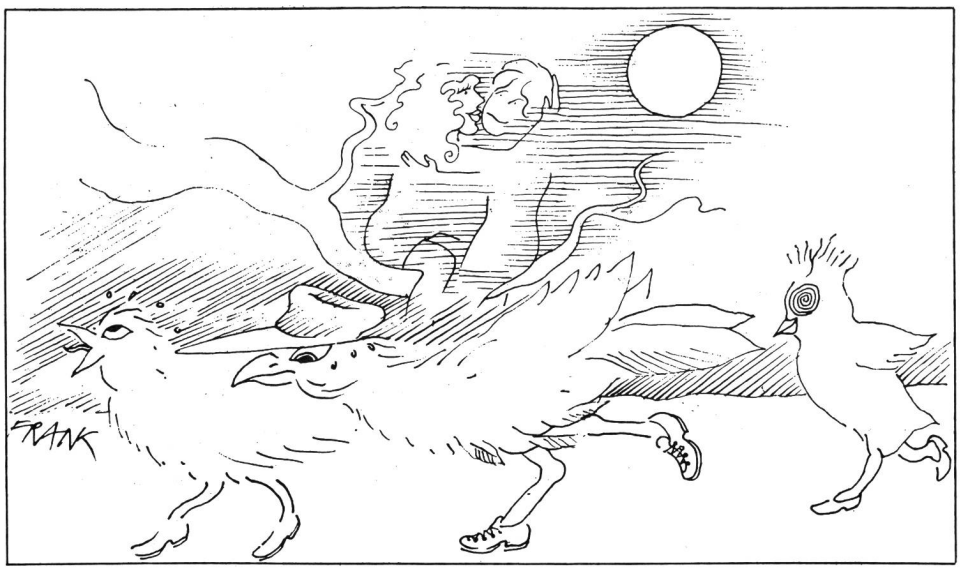
Warum so langsam? Weshalb so lange halten?
Durch Dehnung der Sehnen und Muskeln wird die betroffene Muskulatur reflektorisch, im Sinne eines Schutzreflexes, kontrahiert. Ähnlich setzt sich auch die Grundspannung der Muskulatur, der Tonus einer Dehnung als Widerstand entgegen. Durch das langsame Dehnen mit anschliessendem Halten gelingt es, diese reflektorisch gesteuerten Abwehrspannungen zu überwinden. Damit lassen sich stärkere Dehnungen erzielen und einseitige Muskelverspannungen ausgleichen. Diese Wirkung wird noch wesentlich verbessert, indem der Übende seine ganze Aufmerksamkeit auf diesen Prozess des Loslassens richtet.
Auch zum Thema Stretching gibt es befürwortende und ablehnende Meinungen:

Befürworter

- einfache und wirkungsvolle Übungsformen
- keine Verletzungsgefahr
- ohne Zusatzgeräte in jedem Raum durchführbar, einzeln oder in Gruppen
- angepasste Übungsauswahl für jede Sportart

Gegner

- stur und langweilig, da unbewegt und mechanisch
- mühsam und zu tierisch ernst
- hat nichts zu tun mit der typischen Dynamik der verschiedenen Sportarten



Eile und Weile, Liebespaar bei Mondschein und wie die Hühner rennende «Jogger», so sieht Karikaturist Beat Frank die anhaltende «Trab-dich-Fitwelle».

Stretching ersetzt weder eine Sportart noch ein umfassendes Fitnesstraining, sondern ist *eine* Übungsform zur *Verbesserung der Beweglichkeit.* Sorgfältig ausgeführt kann Stretching, im Gegensatz zu federnden und schwingenden Übungen, auch ohne vorheriges Aufwärmen risikolos angewendet werden. Im Gegenteil, durch langsames Dehnen der verschiedenen Körperteile nimmt die Durchblutung der beteiligten Muskulatur zu, wobei sich ein Gefühl der *Wärme* einstellt. Auch hat Recken und Strecken eine *weckende, stimulierende Wirkung* auf das Schlaf-Wachzentrum des Gehirns.
Kombiniert mit sportartspezifischen Bewegungen, ausgeführt oder nur vorgestellt, kann dadurch *vor einem Training oder Wettkampf* das notwendige Spannungs- und Konzentrationsniveau eingestellt werden (mentale Vorbereitung, Psychoregulation).
Umgekehrt kann mittels Stretching *nach einer grossen Belastung* leichter wieder das normale Spannungsniveau erreicht werden.
Neu am Stretching ist die konzentriert-bewusste Ausführung von langsamen bis gehaltenen Dehnungen. Damit verbunden ist eine klare Absage an ein übertriebenes Ruckzuck-Beweglichkeitstraining mit seinem nicht unbeträchtlichen Verletzungsrisiko.

Aerobics

«Aerobic» heisst: mit Luft, das heisst unter Luft- beziehungsweise Sauerstoffverbrauch.
Mit Aerobics sind Übungen gemeint, die vor allem die Fähigkeit des Organismus verbessern, die für die Muskelkontraktion benötigte Energie unter Verwendung von Sauerstoff bereitzustellen. Diese Fähigkeit heisst in der Trainingslehre Dauerleistungsfähigkeit und entspricht der sogenannten aeroben Kapazität der Muskulatur.
Im Gegensatz zum Jogging werden im Aerobic-Training sehr verschiedene Übungen verwendet, mit der Absicht, gleichzeitig die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Damit werden mit dieser Trainingsform *die* zwei Konditionsfaktoren angegangen, die in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen zur Vermeidung von Zivilisationskrankheiten verbessert werden sollten.
Diese Beschreibung passt recht gut auf viele der seit Jahren angebotenen offenen Stunden des «Turnen für jedermann».
Trotzdem hat auch in unserem Land die Aerobic-Kurs-Welle in kürzester Zeit Furore gemacht – eine geschickt vermarktete Form des Fitnesstrainings mit moderner Musik und fröhlichen Gesichtern – jedenfalls der attraktiven Leiterinnen in Broschüren und TV-Sendungen. Einmal mehr stehen sich auch hier Befürworter und Gegner gegenüber:

Befürworter

- farbig, faszinierend, modern, motivierend
- vergnüglichere Form des Dauerleistungstrainings als Laufen oder Schwimmen
- gleichzeitig Beweglichkeitstraining, deshalb umfassenderes Training als nur Laufen
- mitreissend durch die Gruppe, die zügige Musik

Gegner

- marktschreierischer Modegag
- Möglichkeit, Geld aus den Leuten herauszuholen
- Massenbetrieb
- deprimierend für Ungeschickte
- schlecht kontrollierbares Beweglichkeitstraining mit entsprechender Verletzungsgefahr
- Leistungsgymnastik ohne methodischen Trainingsaufbau

Die biologisch-medizinische Zielsetzung:

Verbesserung der Dauerleistungsfähigkeit, aeroben Kapazität und der Beweglichkeit

Die Übungsform:

Fortlaufende Folge von Übungsteilen zur Bewegung aller Gelenke, wobei dauernd mehr als ⅕ der Gesamtmuskulatur beansprucht werden soll. Die Leitung erfolgt durch Zuruf bei entsprechender Musikbegleitung.

Das wirksame Belastungsmass:

Ununterbrochene Übungsfolge von 20 – 30 – 40 Minuten Dauer bei einer Pulsfrequenz von 180 Schlägen minus das Lebensalter, meistens 1mal pro Woche.
Die Übungsausführung erfolgt vorwiegend rasch/federnd

Offensichtlich macht die Sache Spass, jedenfalls eine Zeitlang.
Aerobics entspricht offenbar einem Bedürfnis – oder vielleicht nur einer Gewohnheit und einem weitverbreiteten Image, nämlich dem Bild, jung, schlank, dynamisch, vital und immer auf Draht zu sein? Wo bleibt da die Ruhe, die Entspannung und Besinnung? Die Selbstfindung oder die eigene Gestaltung?
Dies gilt für alle drei beschriebenen Bereiche – *Jogging, Stretching, Aerobics* –, die klar strukturierte Übungsformen beinhalten und dem Teilnehmer, zum Beispiel nach einem anstrengenden Arbeitstag, erlauben abzuschalten, zu konsumieren und den gesundheitsschädigenden Bewegungsmangel auszugleichen. Ein legitimes Bedürfnis! Aber ist das alles? Ich meine, bei diesen Fragen müsste erst noch die Diskussion ansetzen! ■