Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Rubrik: Portfolio Fitness

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

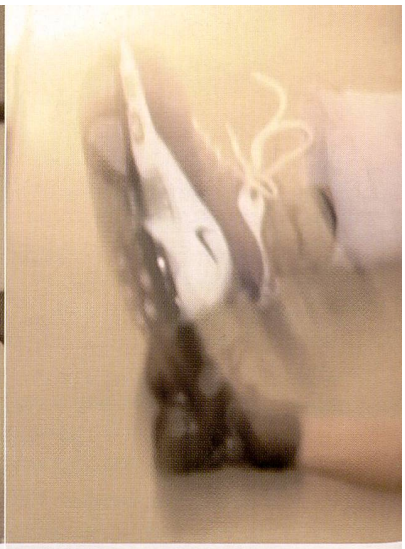
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 03.08.2025

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



Portfolio Fitness

Unsere Eltern haben anders trainiert als wir es tun, und unsere Kinder werden wieder neue Wege des Konditionstrainings beschreiten. Neben Dauerbrennern werden laufend neue Trends lanciert. «mobile» präsentiert eine Auswahl. *Ralph Hunziker*

Circuittraining – rundum zu Kraft

Wozu? Verbesserung der allgemeinen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer oder Koordination – je nach Schwerpunkt (Wahl, Dauer und Dynamik der Übungen und Pausen).

Was? An verschiedenen Übungsstationen wird nacheinander gearbeitet.

Wie? Häufig findet der Circuit als Stationentraining statt, dessen Übungen nicht sportartspezifisch sind. Spannung und Entspannung wechseln sich ab. Belastungs- und Pausendauer hängen vom Ziel und vom gewünschten Effekt ab. Ursprünglich beinhaltet das Circuittraining Übungen für den ganzen Körper (Arme, Beine, Rumpf, Oberkörper). Je nach Schwerpunkt können die Übungen dem Zielpublikum angepasst werden.

Spezielles? Sportlerinnen unterschiedlichen Niveaus können Dank individueller Belastung gleichzeitig trainieren. Die Übungen können variiert oder der entsprechenden Saisonphase angepasst werden.

«Kondi» – im Takt der Musik

Wozu? Förderung der allgemeinen Beweglichkeit sowie der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten.

Was? Zur Musik werden Übungen nach Vorgabe der Instruktorin durchgeführt.

Wie? Der Instruktor führt die einzelnen Übungen selber vor (optimal auf einer erhöhten Plattform), die Teilnehmer ahmen nach. Der Aufbau erfolgt über einleitende Lauf- und Hüpfformen, die von Dehn- und Kräftigungsübungen abgelöst werden. Zum Schluss folgt das Cool-down. Entscheidend für das Mitmachen ist die richtige Musikwahl.

Spezielles? Die einfache Organisation ermöglicht die Teilnahme vieler.

Aqua Fitness – im Wasser gehts krasser

Wozu? Verbesserung der allgemeinen Kraft- und Ausdauerfähigkeiten.

Was? Im Wasser werden mit Unterstützungshilfen kräftigende Übungen durchgeführt.

Wie? Im Aqua Fit wird der Wasserwiderstand zum Kraftaufbau genutzt. Bereits «Strampeln» kann sehr anstrengend sein. Die bekannteste Form ist die Ausführung mit der Schwimmweste. Häufig demonstriert eine Instruktorin am Beckenrand die auszuführenden Übungen.

Spezielles? Diese gelenkschonende Trainingsform bietet nicht nur für ältere, übergewichtige und rekonvaleszente Personen eine echte Alternative. Variantenreiche Organisation und verschiedene Hilfsmittel (Stationentraining, Wasserhanteln, Stepp-Plattform) bringen Abwechslung.

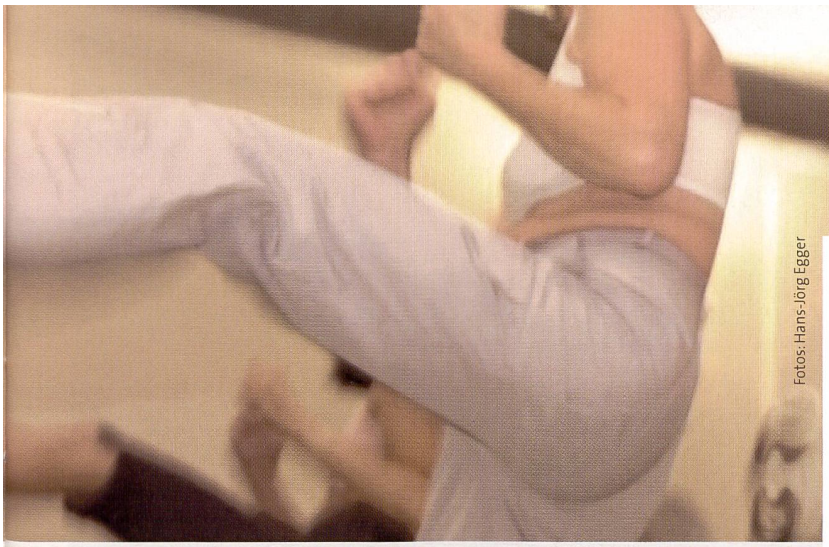
Muscle Pump – Innovation im Aerobic

Wozu? Verbesserung der Kraftausdauer und der Koordinationsfähigkeit.

Was? Zum Takt der Musik und nach Vorgabe des Trainingsleiters werden die Muskeln zu hoher Ausdauerleistung getrimmt.

Wie? Gearbeitet wird mit einer Langhantel, deren Gewicht (nach vorgängiger Anweisung) jede Teilnehmerin selber bestimmt. Im Rhythmus wird gestemmt, gezogen und gehoben. Die Übungsauswahl sorgt für Abwechslung und koordinative Herausforderungen.

Spezielles? Das Gewicht der Langhantel wird eher klein gewählt, so dass eine grössere Anzahl Wiederholungen möglich ist. Jede Muskelgruppe wird mindestens vier Minuten belastet. Das Tempo der Ausführung wird variiert.



Fotos: Hans-Jörg Egger

Propriozeptives Krafttraining – Steuerung entscheidend

Wozu? Förderung der inter- und intramuskulären Koordination und der Kraft.

Was? Gleichgewichtstraining kombiniert mit Kraftübungen.

Wie? Bei dieser Trainingsform werden die Propriozeptoren (Muskel-, Sehnenspindel und Gelenkrezeptoren) unter erschwerten Bedingungen belastet. Die Kraftübungen auf einer labilen Unterlage werden immer in Kombination mit Reizungen der Sinnesorgane, ausgeführt: taktiler Sinn (Fuss-Unterlage), Sehsinn (mit Augen offen/zu) und kinästhetischer Sinn (Reaktion auf die Bodenunebenheiten). Z. B. beidbeinige Kniebeugen auf einem Medizinball.

Spezielles? Kraft zu haben allein, genügt nicht. Sie sinnvoll einsetzen zu können, ist das Entscheidende: «Power is nothing without control!»

Technikorientiertes Krafttraining – möglichst präzise

Wozu? Förderung der sportartspezifischen Kraftfähigkeiten.

Was? Kraftübungen werden auf die Bewegungskoordination einer Sportart abgestimmt und dadurch spezifischer.

Wie? Die Übungen müssen so ausgewählt werden, dass sie den Bewegungen in der Sportart möglichst entsprechen. Wenn z. B. einbeinig abgesprungen wird, hat das Krafttraining auch einbeinig zu erfolgen. Somit werden nicht die Kraftfähigkeiten allein, sondern zugleich auch die Technik verbessert.

Spezielles? Maximalkraft allein ist für die sportartspezifische Bewegung wenig effizient. Kann die Kraft aber in der technisch korrekten Bewegungsausführung eingesetzt werden, so tritt ein wesentlich grösserer Effekt auf. **m**

NACHGEFRAGT

Was Studis aus dem Hörsaal lockt

Der Akademische Sportverband Zürich bietet 34 000 Studierenden der Uni und ETH Zürich im Rahmen des Hochschulsports über 80 Sportarten an. Kaspar Egger, Direktor des ASVZ, spricht über Sinn und Unsinn neuer Fitnesstrends.

Die Fitnessbranche wird alljährlich von neuen Angeboten überrollt: Welche Bedingungen muss ein Angebot erfüllen, um den Sprung ins ASVZ-Programm zu schaffen? *Kaspar Egger: Es müssen verschiedenste Kriterien erfüllt sein. Natürlich muss ein entsprechendes Bedürfnis vorhanden sein, damit die neue «Disziplin» integriert werden kann. Sie muss sportlich sinnvoll und für den Breitensport geeignet sein, denn im ASVZ bewegt sich ein zahlenmässig grosses Publikum. Zu guter Letzt hat das neue Angebot sowohl organisatorisch (Lokalität, Material, Personal) wie auch finanziell zu genügen.*

Sport, wie ihn der ASVZ versteht, ist sehr umfassend. Dazu gehören beispielsweise auch die Entspannung, das Körpergefühl und das Wohlbefinden. Dieser Bereich erreicht noch nicht den von uns erhofften Anklang. Trotzdem möchten wir dies aus ganzheitlicher Sicht anbieten. Das breite Angebot ist sicherlich mit ein Grund für unseren Erfolg.

Vor zehn Jahren hat man im ASVZ anders trainiert. Wie hat sich das Angebot in dieser Zeit verändert? *Eine Umfrage im Jahr 2000 zeigt, dass immer mehr die Freude, das Erlebnis und das Körpergefühl im Vordergrund stehen. Früher waren die Leistung und der Wettkampf wichtiger. Der Trend geht in Richtung individueller, musikbegleiteter und animierter Sport. Dies hat natürlich grossen Einfluss auf unser Angebot – in inhaltlicher und infrastruktureller (Trainingsräume) Hinsicht, auch bezüglich Zeiten (Öffnung am Wochenende) und Finanzen (moderne Geräte, Betreuung).*

Welches sind die Renner der Saison? *Auf dem ersten Platz steht weiterhin das «Kondi» mit Musik – das Urprodukt des ASVZ. Es deckt einen Drittel der über 800 000 Besuchen pro Jahr ab. Ein weiterer Drittel generiert das individuelle Sporttreiben, der letzte Drittel die restlichen Sportarten durch Trainings, Kurse und Lager.*

Im Fitness- und Kraftausdauerbereich gelten momentan Cycling- und Rowing-Classes, Muscle Pump und Body Combat als Hit – alles Formen mit Musikunterstützung.

Gibt es Gründe, eine Sportart nicht anzubieten, oder geht der ASVZ mit jedem Trend mit? *Sportarten mit wenig Inhalt sind schnell durchschaut und finden auch keinen Platz im Angebot. Das mehrheitlich immer gleich alte beziehungsweise junge Zielpublikum hat jedoch das Recht, mit Trends konfrontiert zu werden. Diese werden aufgenommen, kritisch beobachtet und stetig auf die ASVZ-spezifische Situation adaptiert. Oder auch selber kreiert, wie die Beispiele des «Kondi», der SOLA-Stafette und des Indoor-Rowings mit Musik (Training an Rudergometern) gut zeigen.*

Kaspar Egger ist Hochschulsportlehrer und arbeitet seit 28 Jahren beim ASVZ, seit zehn Jahren als Direktor.

tri action

Triumph INTERNATIONAL

WORKOUT

- Funktioneller und haltgebender Sport-BH mit gemoldeter Büste.
- Starker Halt bis in hohe Grössen.
- Stufenlose Klettbandträger.
- Enge Trägerstellung im Rücken verhindert ein Abrutschen des Trägers über die Schulter.

für hohe 1 2 3 Beanspruchung

www.triumph-international.ch

BESTELLUNG

mit 10-tägigem Rückgaberecht

Artikel	Cup	Unterbrustweite	Farbe	Menge	Stückpreis	Total
Tri-action workout	B		weiss		Fr. 45.–	
Tri-action workout	C		weiss		Fr. 45.–	
Tri-action workout	D		weiss		Fr. 45.–	
Tri-action workout	E		weiss		Fr. 49.–	

Versandkostenanteil Fr. 4.90

mobile 04/03

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort:

Tel:

Datum: Unterschrift:

In Couvert einsenden an: Pfister-Räber, Sport und Moden AG, Ochsen-Passage, 5330 Zurzach, Tel. 056/249 14 32

So ermitteln Sie Ihre BH-Grösse:

Die Unterbrustweite ist die **BH-Grösse**!
Die Differenz zwischen Ober- und Unterbrustweite ergibt die richtige **Cup-Grösse**.

Brustumfang
– **Unterbrustweite**
= **CUP-GRÖSSE**

Differenz
15 cm = B-Cup
17 cm = C-Cup
19 cm = D-Cup
21 cm = E-Cup

Unterbrustweite	Cup B	Cup C	Cup D	Cup E
70 cm	70 B	70 C	70 D	70 E
75 cm	75 B	75 C	75 D	75 E
80 cm	80 B	80 C	80 D	80 E
85 cm	85 B	85 C	85 D	85 E
90 cm	90 B	90 C	90 D	90 E
95 cm	95 B	95 C	95 D	95 E