Zeitschrift: Plan : Zeitschrift für Planen, Energie, Kommunalwesen und Umwelttechnik = revue suisse d'urbanisme

Herausgeber: Schweizerische Vereinigung für Landesplanung

Band: 31 (1974)

Heft: 10

Artikel: Fitness : Schlagwort unserer Zeit

Autor: Schönenberger, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-782302

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: 02.10.2025

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

Fitness — Schlagwort unserer Zeit

H. Schönenberger, Klafs-Saunabau AG, CH - 6300 Zug

Fitness ist zu einem Schlagwort unserer Zeit geworden. Die Geschäftstüchtigkeit und das «Pro-Fitness-Denken» gewisser Leute nutzt dieses Modewort bedenkenlos zur weiteren Steigerung unbedachter Konsumwut. Dieser negativen Begleiterscheinung eines ansonst nützlichen Bestrebens kann mit einer klaren Umschreibung des Begriffes Fitness entgegengetreten werden.

Unter Fitness versteht sich der Zustand psychosomatischen Wohlbefindens allgemein und optimaler körperlicher Leistungsbereitschaft im besonderen. Was die somatische Komponente betrifft, orientiert man sich am einfachsten am Grundsatz: «Form durch Funktion».

Wenn man diesen physiologisch erwiesenen Vorgang als Grundlage betrachten, müsste es eigentlich jedermann möglich sein, allgemein gute Leistungen zu erbringen. Diese Leistungen sind zugleich Ursache und Ausdruck für das gesundheitliche gute Allgemeinbefinden.

Doch solche Leistungen verlangen vorgängige Bemühungen, die erst zur Fitness in diesem Sinne führen. Hier treten zunächst der stete Kampf und die gesunde Körperform in den Vordergrund. Sie ist die wichtigste Komponente im Fitness-Begriff und liegt im passiven Bewegungsapparat, dem Skelett begründet.

Viele Leute werden sich fragen, was es denn hier überhaupt zu trainieren gibt. Besondere Gelenkformen gewährleisten zusammen mit Bändern und Sehnen eine primäre Beweglichkeit. Die Flexibilität dieser passiven Bewegungskomponenten entscheidet letztlich über die Umsetzung der durch die Muskeln sekundär gewonnenen Bewegungskraft.

Ein nicht unwesentlicher Teil der Muskelkraft hält unseren Körper aufrecht und gibt ihm auf der Grundlage des spezifischen Skelettbaues eine individuell ausgeprägte Form. Durch regelmässige Gymnastik können Haltungsschwächen und Mängel rasch und billig abgebaut werden. An dieser Stelle muss nebst der Kräftigung der Skelettmuskulatur insbesondere Gewicht auf ein sinnvolles Herz-Kreislauf-Training gelegt werden. Erst ein gesunder und kräftiger Herzmuskel vermag unsere Energie- und Stoffwechsel-Prozesse sowie Uebungsdauer langfristig aufrechtzuerhalten.

Diese Tatsache spielt bei den jüngsten Erkenntnissen namhafter Sportphysiologen eine wichtige Rolle. Erst bei einem zeitlichen Aufwand für das Körpertraining von 10—15 Minuten bei einer Belastung von mindestens 70 % der oberen Leistungs-Pulsfrequenz, werden die für unsere Fitness notwendigen Grundlagen geschaffen. Zu einer guten Fitness gehören auch ausgewogene nervengebundene Steuerungsvorgänge, die Belastung und Erholung des Körpers überwachen. Hier versuchen insbesondere die unwillkürlich regulierenden Nerven des Sympathikus oder Parasympathikus den Organismus im Gleichgewicht zu halten. Vereinfacht dargestellt aktiviert der Sympathikus während des Tages Atmung und Herzschlag und beeinflusst damit die psychische und physische Leistungsbereitschaft in erheblichem Masse. Der Parasympathikus hingegen reduziert Herzschlag und Atmung und aktiviert die sogenannte endokrine Darm- und Drüsentätigkeit. Beide Nervensysteme arbeiten aufeinander abgestimmt.

Durch Bewegungsarmut und beruflichen Stress beeinträchtigen wir diesen wechselseitigen Rhythmus, was sich allgemein in einer vegetativen Dystonie und im besonderen in Störungen der Stoffwechselprozesse und des Kreislaufes ausdrückt. Hervorragende Regulierungsmöglichkeiten bietet uns das Saunabad, indem die beiden Wärme- und Kältebereiche Sauna—Kabine bzw. Kaltwasserbecken in ihrer gegenseitigen, zeitlich abgestuften Benützung zu einer gezielten Be- und Entlastung des Sympathikus bzw. Parasympathikus führen.

Nach diesem vereinfachten Querschnitt durch die wichtigsten Leistungskomponenten lässt sich als Ergänzung zum Begriff der allgemeinen Fitness noch derjenige des Fitness-Trainings hinzufügen. Darunter versteht sich die wechselseitige Belastung und Erholung des Körpers in zeitlich ausgewogenen Intervallen. Diesen Erfordernissen hat sowohl die Konzeption von Fitness-Centren als auch die Anleitung und Ueberwachung des Fitness-Trainings durch fachkundiges Personal Rechnung zu tragen.

Die Firma Klafs freut sich, den Besuchern durch die Einrichtung verschiedener Fitness-Centren in der ganzen Schweiz eine prophylaktische Vorsorge zur Gesunderhaltung leisten zu können. Falls Sie die im vorliegenden Artikel erwähnten Leistungskomponenten näher interessieren, fordern Sie bitte die Anleitung «Fit durch Sport» an.

HotSpot Sauna Finlandia mit Alternativen im Saunabau

HotSpot Sauna Finlandia, Hersteller der original finnischen Blockbau-Sauna aus Polarkiefernholz (sogar Laien bauen die Blockbau-Sauna in weniger als vier Stunden selbst auf) bringt durch HotSpot Sauna Finlandia, Oscar Naef, CH - 8320 Fehraltorf neu die patentierte HS-3M-System-Sauna auf den Schweizer Markt. Es handelt sich um eine echte Problemlösung zu einem erschwinglichen, vernünftigen Preis, damit das eigene Saunabad zu Hause nicht weiterhin ein Privileg sein soll, und damit dennoch das Budget nicht zu stark belastet wird. Weniger als die Hälfte eines «rechten» Autos kostet eine HS-3M-System-Sauna dem Wohlbefinden, der Gesundheit und, nicht zuletzt, dem Geldbeutel zuliebe.

Geeignet ist sie für jeden rechtwinkeligen Grundriss, egal, ob nur 150 × 150 cm Fläche zur Verfügung steht, oder beispielsweise 300 × 300 cm oder auch jedes andere Mass. Die patentierten HS-3M-System-Sauna-Bauteile machen jedem Kunde möglich, die Grösse seiner eigenen Mass-Sauna selbst zu bestimmen. HotSpot Sauna Finlandia bringt die individuelle Problemlösung für Architekten und Bauherren

— und auch für jeden Interessenten, der sich einen vorhandenen Raum für seine eigene Haus-Sauna frei macht.
Vorbei ist der Zwang zu einer Sauna aus einem Angebot mit 8, 10 oder auch 15 Standardgrössen, vorbei der zusätzliche Aufwand für die erforderliche Sonderanfertigung nach Sondermassen. Die HS-3M-System-Sauna aus Finnland kennt keine starren Norm- und Standardmasse, sondern überlässt es dem Kunden, seine Sauna seinen Bedürfnissen entsprechend zu planen und auch, was oft gewünscht wird, selbst aufzubauen. Zwei Könner brauchen dazu weniger als eine Stunde. Dazu ist kein Werkzeug nötig; alles kommt fixfertig von HotSpot Sauna Finlandia, dem Patentinhaber des HS-3M-Systems.
Die HS-3M-System-Sauna kommt aus Finnland, dem Ursprungsland der echten Sauna. Von Finnen entwickelt, geprüft, erprobt — aus finnischer Föhre von Finnen für uns Schweizer gebaut. Sie eignet sich für das Einfamilienhaus, das Mehrfamilienhaus oder für ganze Ueberbauungen — aber auch für das Klubhaus, die Attikawohnung, das Wochenend- oder Ferienhaus.
Jede HS-3M-System-Sauna kann jederzeit vom bisherigen Standort zu einem neuen mitgenommen werden. Man nimmt sie ganz einfach auseinander und setzt sie anderswo wieder zusammen. Dabei steht auch einer Verkleinerung oder, mit zusätzlichen Bauteilen, einer Vergrösserung nichts im Wege. So leicht und einfach geht das.

Beratung/Verkauf für die Schweiz: HotSpot Sauna Finlandia, Oscar Naef, Postfach, CH - 8320 Fehraltorf, Telefon 01 97 72 85, Telex 56 456.

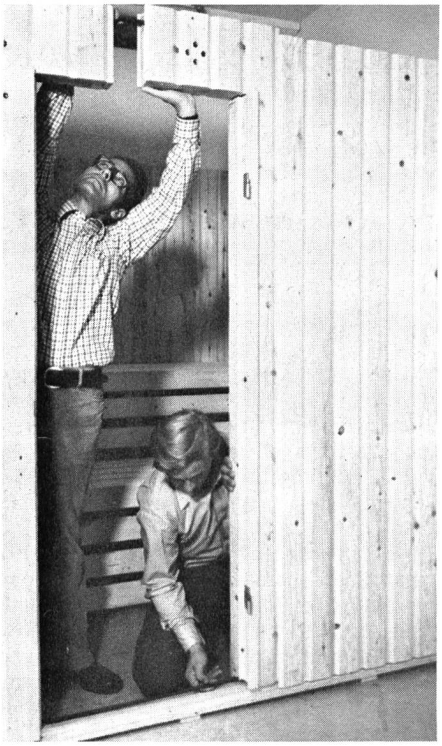


Abb. 1. HS-3M-System-Sauna: Zusammenfügen der Bauteile

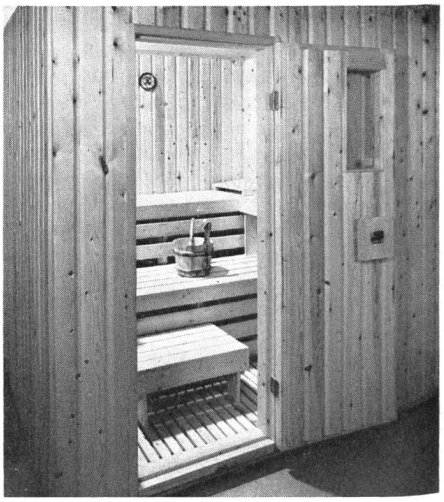
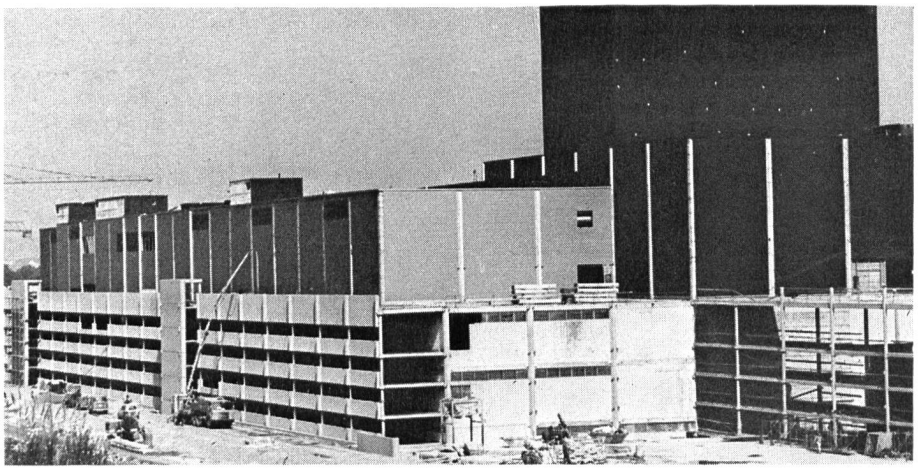


Abb. 2. In weniger als einer Stunde aufgebaute HS-3M-Sauna (Werkfotos)



Einkaufszentrum Wallisellen kurz vor der Vollendung

Auf rund 270 Mio Fr. werden sich die Kosten für das neue Einkaufszentrum Glatt/Wallisellen belaufen. Die Bauarbeiten für den Innenausbau werden termingerecht bis Ende Jahr abgeschlossen sein, so dass das Zentrum am 13. Februar 1975 seine Tore öffnen kann