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

Herausgeber: Schweizerische Vereinigung für Landesplanung

Band: 32 (1975)

Heft: 1-2: a

Artikel: Fit sein - fit bleiben : mehr als ein Schlagwort

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-782331

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: 04.02.2026

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

Eingehende Beratung bei Fitness-Geräte-Kauf wichtig:

Fit sein – fit bleiben: Mehr als ein Schlagwort

maw. «Wohlstandskrankheit» nennt man (volkstümlich) das, worunter heute viele Menschen zu leiden haben. Wohlstand bedeutet aber nicht nur (materielles) Wohlbefinden, sondern auch Stress, Autofahren, die körperliche Betätigung vernachlässigen, zu viel und einseitig essen. «Fitness-Training» ist deshalb in den letzten Monaten und Jahren zu einem eigentlichen Schlagwort geworden, mit allen Auswüchsen, die Schlagwörter in der Regel mit sich bringen. Ueberall werden Geräte zur Erreichung und Bewahrung der körperlichen Fitness angeboten, Vita- und Fitness-Parcours wurden gebaut, die eigene Sauna wurde zum Wohlstandssymbol. Fit sein wurde also «in».

Ständig verringerter Bewegungsumsatz

Die heutige Lebenssituation führt zu ständig verringertem Bewegungsumsatz, bedingt durch die Art der Berufe (viele Dienstleistungen) und der meist motorisierten Fortbewegung. Dadurch werden die Reaktionsmechanismen nicht mehr in dem für sie notwendigen Mass gereizt und belastet, denn nur Bewegung schafft die notwendige Belastung für ein Ueberschreiten der notwendigen Reizschwelle, was erst eine erkennbare Leistungssteigerung mit sich bringt.

Nicht beanspruchte Muskeln und Organe bilden sich zurück und vermögen immer weniger zu leisten. Das gilt ganz besonders für das Herz-Kreislauf-System sowie die Atmungsorgane, von denen die lebenswichtige Versorgung des gesamten Körpers mit Nährstoffen und vor allem mit Sauerstoff abhängt. Die Rückbildung dieser Organe vermindert die körperliche Leistungsfähigkeit und letztlich auch die geistige Schaffenskraft entscheidend. Der Herzmuskel wird schlechter durchblutet. Im Laufe der Zeit ergibt sich eine Herz-Verkleinerung. Damit verringert sich das Volumen pro Herzschlag. Folge: Um die Versorgung des Körpers aufrechterhalten zu können, schlägt das Herz schneller und belastet sich selbst immer mehr. Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, bis hin zum Herzinfarkt, sind erschreckend oft die direkte Folge. In Westeuropa und den USA ist schon jeder zweite bis dritte Todesfall auf Herz- und Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Pulsfrequenz des gut trainierten Körpers erheblich unter der des untrainierten liegt. Die Differenz beträgt in Ruhestellung 20 bis 25 Schläge pro Minute, bei Belastung liegt sie noch weit höher. 20 Schläge pro Minute, 1200 pro Stunde, 28 800 pro Tag, mehr als 10 Mio Schläge pro Jahr spart das trainierte Herz! Es leistet also nicht nur mehr, sondern arbeitet auch wirtschaftlicher und schafft sich gewissermassen Reserven.

Durch diese Untersuchungen wurde ausserdem bewiesen, dass ein gut trainierter Körper bei gleicher Belastung beinahe doppelt so viel Sauerstoff aufnehmen kann wie ein untrainierter. Dabei muss bedacht werden, dass eine ausreichende Sauerstoffversorgung die unerlässliche Voraussetzung für jede geistige und körperliche Betätigung ist. Die Atmungsorgane des trainierten Körpers sind leistungsfähiger. Aus der eingeatmeten Luft wird ein höherer Sauerstoffanteil entnommen. Die Blutmenge ist grösser. Und: das Blut enthält mehr rote Blutkörperchen, es kann dadurch mehr Sauerstoff aufnehmen und transportieren.

Ein gesunder Herz-Kreislauf, früher durch die überwiegend physische Betätigung eher gewährleistet, ist auch heute von grösster Wichtigkeit, im Gegensatz zu früher aber vorab deshalb, damit der «moderne» Mensch der psychischen Belastung (dem Stress) gewachsen ist.

Das Zeitalter der Technik führt jedoch nicht nur zu Bewegungsmangel, sondern, durch Schwächung der Muskulatur, auch zu Haltungsschäden und mangelnder körperlicher Beweglichkeit. Der Körper wird steif und unbeweglich. Das gilt keineswegs nur für Erwachsene und ältere Personen, sondern in bedenklichem Masse auch für die jüngere Generation.

Regenerierungsmöglichkeiten, aktive und passive, gibt es viele, die aber nicht alle die gleiche Bedeutung für die Gesunderhaltung des Körpers und dessen Funktionen haben. Vereinssport, Vita- und Fitness-Parcours, die Landschaft im weitesten Sinne (die auf Grund mangelnder Kenntnis der Vorgänge nicht zur bewussten körperlichen Vorsorge beiträgt), Fitness-Clubs (die manchmal höhere Trainingsqualität aufweisen), private Sanatorien (mit Prophylaxe) und verschiedene Sportgeräteproduzenten (sofern das Programm nachweislich Qualität, Beratung und Funktionstüchtigkeit aufweist) können zur körperlichen Vorsorge beitragen.

Wichtig: Eingehende Beratung

Ein wesentlicher Punkt, so führte Heinz Schönenberger, Sportlehrer (Klafs Saunabau AG, Zug) in einem Gespräch mit dem «plan» aus, sei die einem Gerätekauf vorangehende Beratung, was natürlich auch entsprechend ausgebildete Mitarbeiter voraussetzt. Dieser zweiten Forderung kommt übrigens die genannte Firma mit Kursen und regelmässigen Weiterbildungsseminarien nach, die dem Mitarbeiter neueste Tendenzen, neue Erkenntnisse und das notwendige Grundwissen vermitteln. Schwerpunkte in diesem Programm: Physiologie und Anatomie.

Zum ersten: Der sich für ein Fitness-Gerät interessierende Kunde wird vorerst in einem Gespräch über die Körperfunktionen aufgeklärt und anschliessend einem eingehenden Test unterzogen, der aufzeigt, was speziell es zu trainieren gilt. Denn bei der Fitness geht es ja, anders als beim Hochleistungssport, nicht darum, einzelne Muskelfunktionen zu trainieren und andere gegebenenfalls zu vernachlässigen, vielmehr soll auf ein gesundes Gleichgewicht der drei Hauptkomponenten Sauerstoffaufnahme des Körpers (= gesunder Herz-Kreislauf), Flexibilität (Schultergelenke, Aduktoren, Wirbelsäule = Streckmuskulatur) und Kraft-/Rumpfmuskulatur (Rückenstrecker, Bauchmuskulatur) hingearbeitet werden. Als Leitsatz soll hier «Form durch Funktion» zur Anwendung gelangen können.

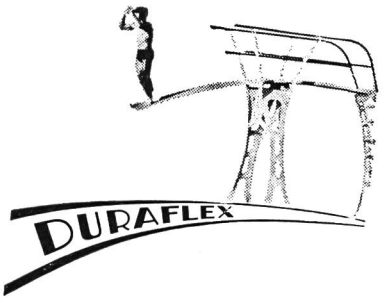
Erst nach Abklärung der Schwächen des einzelnen Interessenten kann ihm danach das für ihn optimale Gerät empfohlen und verkauft werden. Um die Funktionstüchtigkeit der Geräte zu sichern, muss dem Verkauf ein gut funktionierender nachträglicher Kundendienst zur Seite gestellt werden. Dann entwickeln die Fitness-Geräte eine Eigenwerbung.

Fitness-Training: Wie und für wen?

Das Fitness-Training muss harmonisch den gesamten Organismus erfassen, Herz und Kreislauf stärken, die Muskulatur kräftigen, die Beweglichkeit verbessern und das Nervensystem positiv beeinflussen. Herz und Kreislauf sollen für mindestens 6 Minuten so belastet werden, dass die Pulsfrequenz über die sogenannte Dauerleistungsgrenze ansteigt. Der Trainingsreiz muss also einen bestimmten Schwellenwert überschreiten. Daraus ergibt sich, dass die Belastung beim Training laufend, entsprechend dem Trainings-Fortschritt, gesteigert werden muss.

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass sich Fitness-Training bei nahezu jedem körperlichen Zustand und in jedem Alter lohnt. Voraussetzung ist jedoch, dass man die notwendige Energie aufbringt, regelmässig — möglichst jeden Tag — zu trainieren. Erste Erfolge stellen sich dann schon nach wenigen Wochen ein.

Uebrigens: Sauna- und Sonnenbaden sind ebenfalls hervorragende Möglichkeiten zur Erhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit und Fitness. Allerdings kann die körperliche Betätigung dadurch nicht ersetzt werden. Saunabaden aktiviert den Stoffwechsel. Durch die Wechselwirkung zwischen Heiss und Kalt wird der Körper abgehärtet. Die Widerstandsfähigkeit gegen Erkrankungen aller Art verbessert sich entscheidend.



MAXIFLEX

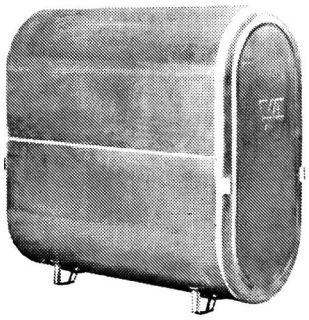
das weltbeste Wassersprungbrett

- unwahrscheinliche Dauerhaftigkeit
- unwahrscheinliche Elastizität
- offizielles Wassersprungbrett aller Olympiaden seit 1956

Neuerdings liefert DURAFLEX auch montagebereite 1- und 2-m-Sprungtürme

Generalvertretung für die Schweiz:

SWISS SPORTING GOODS AGENCY
Turbenweg 9, 3073 Gümligen, Telefon 031 52 34 74



Für jeden besonderen Fall die passende Lösung, z.B.:

Haushalt- und Batteriebehälter

aus Stahlblech oval und kubisch,

aus Aluminiumblech oval und kubisch,

aus Kunststoff (oval),

Stahlblechwannen 2 mm mit 25 und 110% Auffangvermögen

JACCAZ

Fässer + Zubehöre
8105 Regensdorf
01 / 840 20 20

Die Finnen bauen die beste Sauna

Wer denn sonst?

Bevor Sie Ihr Geld in eine Sauna investieren, sollten Sie die echt finnische Asko-Finnlandsauna prüfen. Die Finnen senden Ihnen gerne gratis ihre farbigen Dokumentationen über ☐ Asko-Finnlandsauna, ☐ Gartensauna, ☐ Blockhäuser, ☐ Blocksauna.

Adresse senden an:

KÜNG Asko-Finnlandsauna
Bergstr. 15, 8810 Horgen 2
01 725 56 43

Flottweg-Schnelldekanter entwässern...

Aerob stabilisierter Klärschlamm
Aluminiumhydroxid
Apfeltrester
Arzneipflanzenfasern
Belebtschlamm
Bentonit
Betriebsabwasser
Biertreber
Blut
Farbstoffe und Pigmente
Faulschlamm
Fleischbrühe
Flusswasserschlamm
Gelatine
Gemüseabwasser
Gerbereischlamm
Grieben
Holzschliff
Hydroxidschlamm
Kaffeesatz
Kasein
Klärschlamm
Kochsalz
Kupfersalz
Kunststoff
Latexabwasser
Lezithin

Maisklebersuspension
Maische
Milchzucker
Melasse
Molke Milcheiweiss
Nassentstaubungsschlamm
Neutralisationsschlamm
Nitrozellulose
Papierabwasser
Polystrol
PVC
Rohschlamm
Schweinefett
Schweinegülle
Tiermehl
Titandioxid
Weinbodensatz
Zinksulfat

Ihr Lieferant für komplette Anlagen zur Produkteindickung, Trennung und Klassifizierung

ALFA
Ingenieurbüro AG
4310 Rheinfelden
Tel. 061-87 65 25

ALFA