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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

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

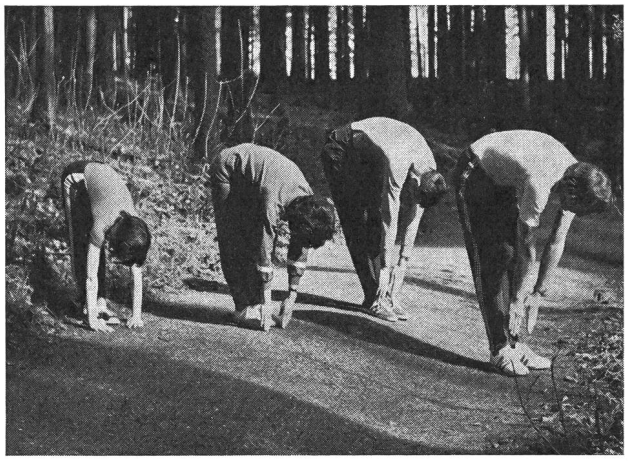
Download PDF: 12.07.2025

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

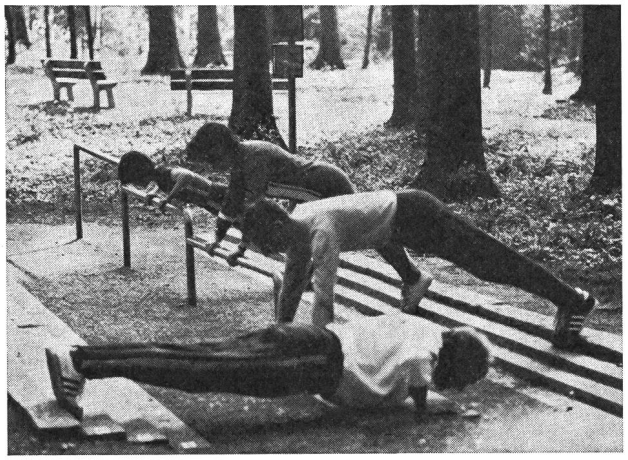
sport für alle

Frisch und fit, eine neue Initiative im Breitensport

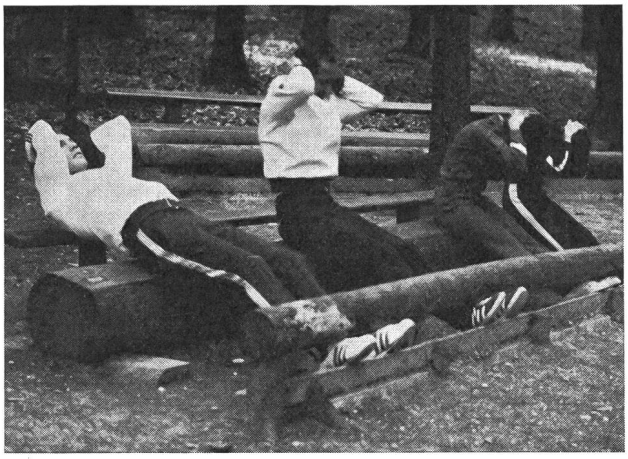
«Fitness können Sie weder schlucken noch einreiben. Es gibt dafür weder Brausetabletten noch Schaumbäder und trotz der Spezialmatratze x können Sie sich auch nicht fit schlafen.
Fitness ist Gesundheit plus Leistungsfähigkeit. Dazu gehört neben einem allgemeinen gesunden Leben und entsprechenden Ess- und Trinkgewohnheiten viel Bewegung, d. h. ein gezieltes regelmässiges Training.»
Dieses Zitat stammt aus einer neuen, aufmunternden Broschüre, die von der Kommission «Sport für alle» des Schweiz. Landesverbandes für Leibesübungen (SLL) und der sportverbundenen Rivella AG herausgegeben wurde. Es geht darum, möglichst vielen Leuten zu zeigen, dass es gar nicht so schwer und zeitraubend ist, frisch und fit zu bleiben.
Neu an dieser Fitnessaktion sind 5 Testübungen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) mit denen Sie feststellen können, wie leistungsfähig Sie sind. Die erreichte Punktzahl sagt aus, auf welcher Stufe Sie ein regelmässiges Training aufnehmen sollen und wie Sie damit Ihre Fitness verbessern können. Auf Ihre persönliche Leistungsfähigkeit abgestimmt, finden Sie in der neuen Broschüre Leistungsziele in den Hauptsportarten Langlauf oder Ski-Langlauf, Schwimmen, Velofahren und Fitness-Parcours. Daneben erhalten Sie weitere Ratschläge, wie Sie Ihr Aufbautraining durch andere Sportarten und Spiele ergänzen können.
Diese Standortbestimmungen der eigenen Fitness sollten eigentlich jeden interessieren.



Mit Rumpfbeugen vorwärts wird die Beweglichkeit getestet. Diese Uebung muss mit gestreckten Knien und ohne Schwung ausgeführt werden.



Mit Liegestützen mit gestrecktem Körper wird die Arm- und Schulterkraft getestet. Es kommt darauf an, wieviele Liegestütze in 30 Sekunden gemacht werden.



Durch Rumpfheben kann die Bauchmuskulatur getestet werden. Hier ist entscheidend, wie oft der Oberkörper in 30 Sekunden gehoben werden kann.

Mit Flanken über ein Hindernis (auf Hüfthöhe) kann die Beweglichkeit getestet werden. Je gewandter man sich bewegt, umso öfter wird man innert 30 Sekunden den Weg über das Hindernis und unter dem Hindernis zurück, absolvieren.

Mit einem 12-Minuten-Lauf nach dem amerikanischen Astronautentrainer Dr. Cooper wird die Ausdauer getestet. Die in 12 Minuten zurückgelegte Distanz zeigt das persönliche Ausdauervermögen.

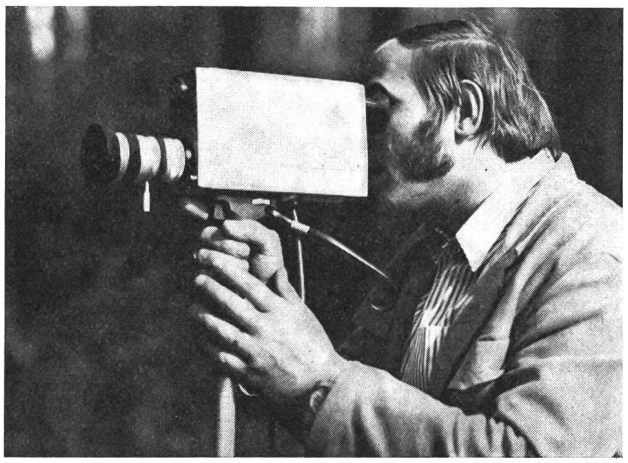
Wie wär's?

Die Kommission Sport für alle des SLL hat vor rund zwei Jahren die FITPARADE lanciert. Es handelt sich dabei um handliche Broschüren, die auf wenigen Seiten Hinweise und Tips für das Fitnesstraining enthalten. Im Verlaufe der letzten Jahre sind so Broschüren über Krafttraining, Schwimmen, Wandern, Laufen, Freizeitspiele und «Sport» im Büro erschienen.

Wie bei allen Unternehmungen der Kommission Sport für alle stellt man sich auch bei diesen Broschüren immer wieder Fragen wie: Erzielt man mit diesen Aktionen überhaupt Wirkung, kommen sie an, werden die Hinweise und Tips gelesen und befolgt; oder legt man diese Heftchen einfach zur Seite wie die vielen Werbesendungen und Prospekte, welche man Tag für Tag aus dem Briefkasten fischt und die den Altpapierberg noch mehr anwachsen lassen?
Aber dann kommen Telefonanrufe, Karten und Briefe, die zeigen, dass nicht alles auf den Weg und unter die Dornen gefallen ist. So ist kürzlich folgender Brief eingetroffen:
Sehr geehrte Herren, ich danke Ihnen für die Herausgabe Ihrer Fit-Parade-Reihe. Tatsächlich war ich als 64jähriger mit Hilfe Ihrer Broschüre über das Laufen in der Lage, vom 1. Juli bis 1. Dezember 1973 mein «Laufvermögen» von 1 Minute auf eine halbe Stunde zu steigern. Jetzt kann ich auch ohne jede Mühe und Anstrengung einen Kilometer in einer halben Stunde ohne Anhalten schwimmen. Das verdanke ich Ihnen.
So wie dieser 64jährige Mann kann jeder seine Ausdauer steigern, wenn er regelmässig laufen würde.
Wie wär's, wenn Sie es mit dem 12-Minuten-Lauf und -Test von Dr. Cooper probieren würden. Aufgrund der Tabellen kann jeder aus der Tabelle des amerikanischen Astronautenbetreuers und Fitnesstrainers ablesen, wie gut oder wie schlecht er seinem Alter entsprechend trainiert ist.

Marcel Meier

Eine Gruppe Fitness-Sportler orientiert sich in der SPORTLI-Rivella-Broschüre über das auf die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen abgestimmte Trainingsprogramm.



Der Rivella-Sportservice stellt allen interessierten Sportvereinen kostenlos Videogeräte und einen ausgebildeten Kameramann für ein Training zur Verfügung.
Anmeldungen Telefon (062) 41 21 71, Rivella, Sportservice, 4852 Rothrist.

Aktion «Anti-Lift»

Eigentlich würde ich, SPORTLI, gar nicht existieren, wenn sich alle Leute genügend bewegen würden. Aber in den letzten 30 Jahren sind Krankheitsbilder aufgekommen, welche alle andern schon in wenigen Jahren an Häufigkeit übertreffen werden: Die Bewegungsmangelkrankheiten, die «Zivilisationskrankheiten», welche vorab Herz und Kreislauf betreffen. Unsere Lebenssituation hat sich verändert. Maschinen erleichtern die Arbeit. Die Technik ersetzt die Arbeitskraft. Darum möchte ich, SPORTLI, etwas Neuartiges starten: Die Aktion A n t i - L i f t. Mit dieser Aktion möchte ich keineswegs die Aufzugshersteller boykottieren, sondern möchte Ihnen ganz einfach vorschlagen: Gewöhnen Sie sich an, einmal pro Woche einen «liftfreien» Tag einzuschalten! Gehen Sie überall dort, wo Sie einen Lift oder eine Rolltreppe benützen könnten, an einem frei gewählten Wochentag zu Fuss!
Für Männer und Frauen, für Arbeiter, Angestellte und Manager gibt es immer wieder Möglichkeiten, am «Anti-Lift-Tag» zu Fuss zu gehen, z. B. zu Hause, am Arbeitsplatz, in Hotels und Restaurants, bei Unterführungen in Bahnhöfen, in Einkaufszentren und Warenhäusern usw.
Auch wenn Treppensteigen kein Sport ist, wird dabei der Kreislauf stark angeregt, die Durchblutung gebessert, das Gehirn vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Durch das einfache Treppensteigen wird nicht nur unser Organismus leistungsfähiger, auch unsere geistige Ermüdung wird geringer. Mein «Anti-Lift-Tag» soll nicht die regelmässige sportliche Betätigung ersetzen, er ist lediglich ein bescheidener Beitrag zur Bekämpfung unserer Bewegungsarmut.
Schneiden Sie diesen Artikel aus und kleben Sie ihn an die Lifttüre oder an das Anschlagbrett mit dem Vermerk: «Jeden Dienstag Anti-Lift-Tag.» Falls Unternehmen die Anti-Lift-Aktion von SPORTLI noch besonders fördern möchten, kann SPORTLI dabei behilflich sein. Eine beschränkte Anzahl von Karikaturen des «Anti-Lift-Sportli» sind beim SLL noch erhältlich. Ebenso die neue Broschüre Fit-Parade 6 «Sport» im Büro.

Ideen muss man haben

Sind die Konzepte der kommunalen Naherholung überholt? Der Düsseldorfer Arzt Dr. Walter Döhrn hält solche Einrichtungen mit Minigolfanlagen, Spielplätzen, Schachtischen und Ruhebänken für blossen Zeitvertreib, der auf den Gesundheitszustand der Bürger keinerlei positiven Einfluss habe. «Der Begriff Erholung wird noch immer eng mit einer Vorstellung verbunden, die aus einer Zeit stammt, in der man sich von körperlicher Schwerarbeit ausruhen musste, um den Körper zu entspannen und zu entlasten», stellt Dr. Döhrn fest. Der Düsseldorfer Arzt bietet gleich ein Füllhorn von Gegenmodellen: Sportparks und Ausdauerzentren. Döhrn gibt dem «O-Sport» (mit der Assoziation O wie Organe oder Sauerstoff) absoluten Vorrang und empfiehlt Laufen, Schwimmen, Radfahren für jedermann.

«Spazierengehen ist zu wenig», stellt Dr. Döhrn fest, «hier ist die Sauerstoffaufnahme selbst bei schnellerem Tempo mit zwei Litern pro Minute nur unwesentlich höher als beim Sitzen (ein Liter; beim leichten Dauerlauf beträgt die Sauerstoffzufuhr bereits vier Liter pro Minute). Vermehrte Sauerstoffzufuhr ermöglicht dem Körper Nähr- und Aufbaustoffe im Blut schneller zu transportieren, sie auf- und abzubauen. Schnellerer Transport wiederum bedeutet zügigere Versorgung der Organe.»

Dr. Döhrn, der als 64jähriger regelmässig Dauerläufe macht, findet, dass trotz Trimm-Bewegung der Anreiz für eigene körperliche Aktivitäten zu gering ist. «Wo sollen Frauen oder ältere Menschen laufen, ohne belästigt zu werden?», meint Döhrn, «viele haben Hemmungen, sich auf öffentlichen Park- und Waldwegen zu präsentieren. Hier müssen in Grossstadtnähe Ausdauerzentren eine Lücke schliessen.»

Dr. Döhrn ist ein Pragmatiker, der Ideen in die Tat umsetzen will. Seine Pläne werden jedoch von vielen Kommunalpolitikern mit Skepsis betrachtet. So blitzte Dr. Döhrn in Düsseldorf ab, das für 56 Millionen Mark ein Stadion baute, das dem Bewegungsmangel seiner Bürger in keiner Weise abhilft. Unmittelbar neben dem Rheinstadion auf einem Gelände, das für Kleingärtner vorgesehen ist, wollte Dr. Döhrn einen Sportpark mit 400-Meter-Rundbahn, 2000-Meter-Laufpfad und darum eine Radrundstrecke von 5 Kilometern errichten. Inmitten der 400-Meter-Laufbahn sollte ein Rundschwimm-Thermalbecken entstehen. Zahlreiche Extras wie Bibliothek und Sauna sollten weite Kreise der Bevölkerung ansprechen. Was Düsseldorf ablehnte, stiess allerdings in der benachbarten linksrheinischen Gemeinde Büttgen auf grosses Interesse. Hier kann die sportliche Palette durch Einbeziehung eines Baggersees noch erweitert werden.