

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

**Artikel:** Sich regen bringt Segen : und Fitness  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554314>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

## Sich regen bringt Segen – und Fitness



Regelmässiges Fitnessstraining ist die ideale Basis für viele andere Sportarten. Es verbessert die Durchblutung und Sauerstoffnutzung, wirkt blutdruckregulierend und fördert die Verbrennung von Körperfett. Obwohl in erster Linie die Ausdauer und Beweglichkeit trainiert werden, kommt, vor allem bei den von schneller Musik begleiteten mehr oder weniger komplizierten Bewegungs- und Tanzelementen, auch das Training von Koordination und Schnelligkeit nicht zu kurz.

«Uuund streckt! Uuund beugt!» Was früher im Turnunterricht als Aufwärmprogramm eher langweilte, steht heute auf der sportlichen Beliebtheits-Skala ganz oben. Fitness ist «in» und die neuen schicken Formen der guten alten Gymnastik versprechen neben Gesundheit vor allem gutes Aussehen und sozialen Erfolg.

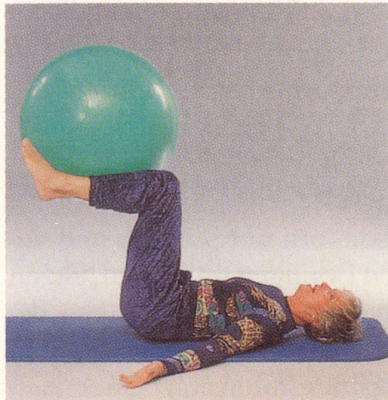
### Mit Musik geht alles besser

Ob Fit-Gymnastik, Aerobic oder Konditionstraining, – eines ist allen gemeinsam: zu möglichst flotter Musik macht eine möglichst attraktive Trainerin oder ein super-fitter Trainer mehr oder weniger schwierige Übungen vor, und die Teilnehmer hecheln dem anstrengenden Programm hinterher.

Es geht aber auch anders: auf sanfte Art. Wer gesund bleiben oder fit werden möchte, muss keinen schweisstreibenden Powersport betreiben. Auch eine langsamere Gangart tut's. Zum Beispiel das Training mit einem grossen runden Ball, das Turnen mit einem dehnbaren Band, das Hüpfen auf einem Mini-Trampolin oder die Gymnastik mit dem guten alten Springseil, die auch nicht mehr so heisst, sondern neudeutsch «Rope-Skipping» genannt wird. Ob «Sliding» (Gleiten auf Spezialmatten wie Schlittschuhläufer) oder «Stepping» (Plastikbänkchen, wo man wie bei einer Treppe auf- und absteigt) – die Trends kommen und gehen. Mit Ausnahme derer, die bereits topfit sind, bevorzugen die meisten nicht die gelenkverschleissenden Formen von Aerobic & Co, sondern vielmehr das Stretching (sanftes Dehnen) und gezielte Massnahmen für Problemzonen wie Rücken,

## GYMNASTIK MIT DEM GROSSEN BALL

Der Fitball, in Schweizer Büros und Schulen als Sitzmöbel schon weit verbreitet, ist nicht nur ein beliebtes Gerät in der Krankengymnastik, sondern



eignet sich auch hervorragend als Turngerät, insbesondere für alle, die lange keinen Sport mehr betrieben haben. Das Balltraining stärkt auf sanfte Art Herz und Kreislauf, bringt Kondition und Balancegefühl, trainiert behutsam alle Muskeln, dient auch als «Rückenschule» und korrigiert weitverbreitete Haltungsschäden. *Buchtip:* «Rückenschule mit dem grossen Ball», Falken-Verlag, sFr. 19.50/DM 19.90. Das gleichnamige *Video* (60 Min.) kostet sFr. 51.10/DM 53.20.

## TRAMPOLINSPRINGEN

Ein kleines Trampolin für zu Hause ist ideal für alle, die Gelenkprobleme haben und etwas eingerostet sind. Wer täglich zehn Minuten auf dem

Sprungtuch trainiert, wird beweglich, bekommt eine gute Kondition und kräftigt die Muskel, ohne Bänder und Gelenke zu belasten. Diese gelenkschonende Fitness-Variante wird auch in Kursen angeboten und heisst dann oft Rebounding. Wer ehrgeizig ist, dem mag imponieren, dass zehn Minuten auf dem Minitrampolin mehr Kondition bringen sollen als eine halbe Stunde Jogging.

## GYMNASTIK MIT DEHN-BAREN BÄNDERN

Damit erzielt man vor allem eine Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur. Handliche, dehnbare Latexbänder erlauben eine Vielzahl von Übungen, die nicht so kraftraubend sind wie die mit dem üblichen Expander. Eignet sich für alle, insbesondere für Menschen, die nicht mehr so beweglich sind und Ältere. Viele Übungen können sitzend auf



einem Stuhl ausgeführt werden. *Buchtip:* «Gymnastik mit dem Stretchband», Falken-Verlag, sFr. 19.50/DM 19.90.

## AQUA-GYM

Gymnastik im Wasser, ob sie nun Aquarobics, Aqua-Power oder Aqua-Jogging heisst, trainiert die Kondition und die Beweglichkeit, bringt aber auch Entspannung verkrampfter Muskeln und Reaktivierung und Kräftigung der Gelenke. Wassergymnastik ist sehr schonend für die Wirbelsäule und die Gelenke; die Verletzungsgefahr ist äusserst gering. *Buchtip:* «Fit und gesund mit Wassergymnastik», Humboldt-Taschenbuch, sFr. 11.50/DM 11.80. Alle Übungen mit Musikvorschlägen, genauen Beschreibungen und Photos.

## KIESER-TRAINING

Nach dem Motto «der Mensch wächst am Widerstand» empfiehlt dieses Krafttraining für Rückenschmerzgeplagte nicht Entlastung und Schonung, sondern gezielte und dosierte Überanstrengung. Kieser-Betriebe gibt es in der Schweiz in vielen Städten, in Deutschland bis jetzt erst in Frankfurt, Hamburg, Köln und München. Der Falken-Verlag hat ein 60 Minuten langes Video «Krafttraining nach Werner Kieser» herausgegeben, mit dem jeder nach seinen Möglichkeiten zuhause trainieren kann. sFr. 38.-/DM 39.95.

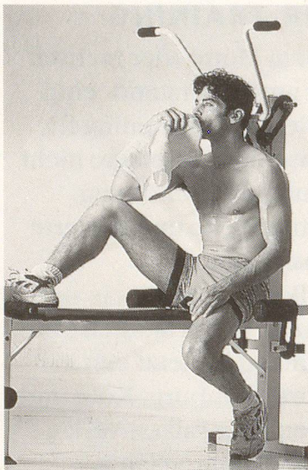
Beine, Po und Bauch. Bei diesen oft Callanetics (oder so ähnlich) genannten Programmen geht es um das gezielte Bodyforming bestimmter Schwachstellen und das Tiefentraining diverser Muskelgruppen. Das erfordert langsame, geschmeidige Bewegungen, die mit viel Beharrlichkeit immer und immer wieder ausgeübt werden müssen.

### Was ist mit Krafttraining?

Das Fitness-Center als Tempel des Körperkults, die Kraftkammer als Tummelplatz muskelbepackter Männer und Frauen auf der Suche nach dem perfekten Körper – ein abschreckendes Klischee oder doch eine Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun? Ausser zur Körperformung (bis hin zur Verformung?) eignet sich Krafttraining zur Stärkung von Muskeln, Bändern und Sehnen. Ist es mit bewusster Atmung und umfassender Dehnung und Entspannung verbunden, steigert es das Wohlbefinden, ist eine gute Ergänzung zur Fitgymnastik und Basistraining für viele andere Sportarten. Das Training selbst bietet wenig Abwechslung, die Herausforderung besteht vorwiegend darin, die eigene Leistungsgrenze zu verschieben.

### Gemeinschaftskurse oder Do-it-yourself?

Wer keine spezifischen Probleme hat, sondern nur schlapp und untrainiert ist, kann zu Hause mit einfachen Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen beginnen und zuhören, wie in den ersten Tagen die Gelenke knirschen und knacken. Betreibt man Fitgymnastik in den eigenen vier Wänden, kann man die Belastungsintensität besser nach den persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten dosieren. Die Faustregel heisst: mindestens dreimal in der Woche mindestens 15 Minuten lang trainieren, dann werden die Muskeln geschmeidig und der Stoffwechsel kommt auf Touren. Denken Sie daran, eine Aufwärmphase einzuhalten und Ihr Programm mit einigen ruhigen Dehnungsübungen zu beenden. TV-Sendungen, Videos und Tonkassetten ersetzen den Trainer, nicht aber die Kontakte mit Gleichgesinnten und den durch die Gruppe geförderten Trainingsansporn. • IZR



### Fitness-Studios: was zu beachten wäre

In den letzten Jahren sind sie wesentlich besser geworden. Unzureichend belüftete Räume mit zu harten Böden, schlecht gewarteten Geräten und Personal mit mehr Enthusiasmus als Ausbildung sind selten geworden.

Je nach Bedürfnis (Abnehmen, Training bestimmter Körperteile, Korrektur von Haltungsmängeln) wird in einem guten Studio ein individueller Trainingsplan aufgestellt, der nach einiger Zeit überprüft werden sollte. Vor Gebrauch der Geräte sollten sich Unerfahrene zeigen lassen, was richtig ist. Falsche Bewegungsabläufe und Überforderung schaden mehr als sie nützen. Ein gutes Training beginnt mit einer Aufwärm- und endet mit einer Abkühlphase. Beides ist wichtig für den Kreislauf und verhindert Verletzungen. Verträge mit den Studios haben schon oft zu Ärger geführt. Unterschreiben Sie nicht sofort. Prüfen Sie auch das Kleingedruckte und die Bedingungen bei Umzug, Militärdienst, Krankheit, Schwangerschaft etc.