

Jogging - die moderne Art zu laufen

Autor(en): **Brang, Karin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **2 (1994)**

Heft 2: **30 Jahre Bewegung und Sport**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818466>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Jogging – die moderne Art zu laufen

Nicht das Altwerden, sondern vor allem der Nichtgebrauch von Muskeln und Gelenken bewirkt einen Abbau der körperlichen Fitness. Dies dürfte heute zum Allgemeinwissen gehören. Bewegung – auch im vorgerückten Alter – heisst darum die Devise.

Nie ist es zu spät, mit einem aufbauenden Training zu beginnen und mit etwas Geduld und Stetigkeit können auch ältere Menschen bemerkenswerte Erfolge erzielen. Erfolgserlebnisse wiederum tragen entscheidend zu einer ausgeglichenen seelischen Grundstimmung bei, sie heben die Psyche und das Selbstbewusstsein.

Laufen stärkt Herz und Kreislauf

Zu den Ausdauersportarten, die sich erwiesenermassen auf den gesamten Körper positiv auswirken und besonders im Alter gepflegt werden sollten, gehören Schwimmen, Langlaufen, Velofahren und das immer mehr Anhänger findende Laufen oder – moderner ausgedrückt – Joggen. Regelmässiges Lauftraining stärkt Herz und Kreislauf, der gesamte Organismus wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Zudem werden Koordination, Gleichgewicht und Reaktion geschult. Auch Bluthochdruck und Alterszucker reagieren mit besseren Durchschnittswerten auf eine regelmässige Bewegung. Vor Beginn eines Lauftrainings ist eine ärztliche Konsultation empfehlenswert. Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand besteht in guten Laufschuhen, sonst gibt es keine Kleider Vorschriften.

Seniorenlaufftreff in Zürich

1984 gründete in Zürich der Hochschulsportlehrer Dr. Carl Schneider den ersten Seniorenlaufftreff. Inzwischen sind an vielen Orten weitere Laufgruppen entstanden, so auch vor einem Jahr in der Gemeinde Maur. Jeden Donnerstagmorgen treffen sich hier in der Nähe des Forchdenkmals lauffreudige Männer

und Frauen, um gemeinsam während einer Stunde ein Training unter die Füsse zu nehmen. Sie beginnen mit einem lockernden Einturnen und joggen dann nach individuellem Tempo durch den Wassbergwald. Erstrebenswert ist ein Durchschnittstempo von 1000 Metern in 7 bis 8 Minuten. Wer nicht mit der Spitzengruppe mithalten möchte, macht ein Intervall- oder ein Walking-Training. Wichtig ist es, jederzeit auf den eigenen Körper zu hören, ihm nur so viel abzuverlangen, wie er bereit ist zu geben, so

dass die Freude an der Bewegung und Herausforderung erhalten bleibt. Gelaufen wird bei jedem Wetter, der Wald bietet immer Schutz und zugleich eine abwechslungsreiche Kulisse. Und wenn vor einer föhnig-nahen Bergkette abschliessende Dehnübungen durchgeführt werden, gehen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer danach körperlich entspannt und seelisch gestärkt in den Alltag zurück.

Karin Brang

Pro Senectute-Ortsvertretung Maur



Foto: Hugo Lörtscher, Magglingen