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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 2

Artikel: Fitnessräume : Entlastung unserer Turnhallen

Autor: Meier, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994733

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: 18.07.2025

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

Fitnessräume - Entlastung unserer Turnhallen

Obwohl die Arbeitszeit ständig verringert wird, ist die qualitative Belastung in den meisten Berufen bedeutend intensiver geworden. Auf der einen Seite werden — und dies ist ein Paradoxon unserer Zeit — an die psychisch-geistige Seite grössere Anforderungen gestellt, auf der andern Seite die körperlichen Anforderungen mehr und mehr verringert. In dieser Akzentverschiebung der Belastung liegt ein wesentlicher Grund, weshalb die Zivilisationsschäden und -krankheiten in den letzten Jahren derart zugenommen haben. Hinzu kommt noch die Uebersättigung mit Sinnesreizen, die Stresssituationen, die immer mehr zu funktionellen und zu psychoneurotischen Fehlhaltungen führen.

Der «Konsum-Wohlstand» macht sehr viele Menschen nicht nur bequem, sondern auch faul. Der Weg zum Briefkasten wird mit dem Wagen «bewältigt», um in den ersten oder in den zweiten Stock zu gelangen, benützt man den Lift. Der «Fortschritt» findet im Sitzen statt. Viele verschieben sich nur noch vom Esszimmertisch zum Autositz, von da zum Bürosessel und von dort wieder via Autositz zum bequemen Fernsehfauteuil. Die mannigfachen Segnungen der modernen Zivilisation ziehen Bewegungsarmut, Uebergewicht, Kreislaufstörungen und -erkrankungen, Kurzatmigkeit, Verfettung, Rückenleiden usw. nach sich.

Der Fitnessraum bringt sie «in Form»

Ein Fitnessraum enthält verschiedene durch Aerzte und Sportlehrer geprüfte Fitnessgeräte. Fitnessräume können schon in einem Privathaus mit entsprechend wenig Geräten eingerichtet werden. Beispiel: Ein Sprossenwandfeld, ein Baligerät, ein Sprungseil sowie ein Ruderapparat oder ein Fahrrad Hometrainer kosten etwa 600 bis 800 Franken. Ein volldimensionierter Fitnessraum, wie er für Ferien- und Kurorte, Hotels, Berufsschulen, Internate, Grossbetriebe (Banken, Versicherungen, Verwaltungen, Industriebetriebe, Gemeinden usw.) in Frage kommt, enthält 20 und mehr Stationen. Beispiel: Trainingsfahrrad, Zugkraftgerät/Wandzugapparat, Doppelendball (Punchingball), Stahl/Holzsprossenwand, Gymnastikstab, Sprungseil, Ruderapparat (ohne Bremsung), Ruderapparat (mit Abbremsung), Expander, Gymnastikkeulen, Kleinhanteln, Bali-Impander (Armübung), Schrägbank, Scheibenhantel, Bali-Impander (Beinübung), Gymnastik-Kreiselgerät, Keep-fit-Hantelsatz mit Gymnastikbank, Deuserband, Vibrations-Massagegerät, kosten etwa 10 000 bis 12 000 Fr.

In Wohnanlagen realisiert

In Marienfeld (Berlin) wurde kürzlich in einer 11 150 Quadratmeter grossen Wohnanlage solche Einrichtungen für das Fitnesstraining verwirklicht. Die Mieter können sich jetzt in den grossen Gemeinschafts-Fitnessräumen in Form halten. Zur Verfügung stehen ein Trainingsfahrrad, Trockenruder-, Kraftsport- und andere Turngeräte. Das Billardspiel fehlt dabei natürlich ebensowenig wie ein Tischtennisspiel und die Vibrationsmaschine gegen die Fettpölsterchen.

Wer es lieber feucht mag, kann in der Schwimmhalle seine Runden drehen, und die Erinnerung an vergangene Tropentage lässt sich in der Sauna bestens auffrischen. Dazu haben übrigens auch Nichtmieter die Möglichkeit. Ein Plus: Für die Bewohner entstehen durch diese «Fitnesszentren» kaum Mehrkosten. Der Betrag bewegt sich entsprechend der Wohnungsmiete zwischen 8 und 20 Mark. Darin eingeschlossen ist auch die Benutzung der Hobby-Räume, wo Bastler unter fachkundiger Anleitung des Hausmeisters mit Heimwerkermaschinen und Werkzeuge «zimmern» können.

Durch die Schaffung von Fitnessräumen in Wohnblöcken können unsere Turn- und Sporthallen, die bei uns alle voll ausgelastet sind, entlastet werden. Ein weiterer Vorteil solcher Fitnesszentren.

Trotz allem — ein Surrogat

So wertvoll solche Fitnessräume an sich sind, sie bleiben ein Surrogat — ein Ersatz für das weite Stadion, das uns die Natur bietet. Wenn immer es möglich ist, sollte das Fitness-Training draussen im Freien durchgeführt werden.

sport für alle

Sport für alle, auch für Dich

SLL