

Aufbautraining auf der Rolltreppe

Autor(en): **Karpe, Gerd / Radev, Milen**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **119 (1993)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-599665>

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.

Gerd Karpe

Aufbautraining auf der Rolltreppe

Wer der Bewegungsarmut Einhalt gebieten möchte und für seinen Leib im sportlichen Sinne etwas Gutes tun will, der kauft sich in aller Regel einen Hometrainer zum Strampeln, ein elektrisches Laufband zum Joggen oder begnügt sich mit einem Expander und zwei Hanteln. Im stillen Kämmerlein schwitzt er keuchend vor sich hin, immer von Zweifeln geplagt, ob sein mühevolleres Tun sich am Ende auch als nutzbringend erweisen wird. Leute, die zugleich Wert auf soziale Kontakte legen, gehen ins Fitness-Studio oder treten einem Turnverein bei.

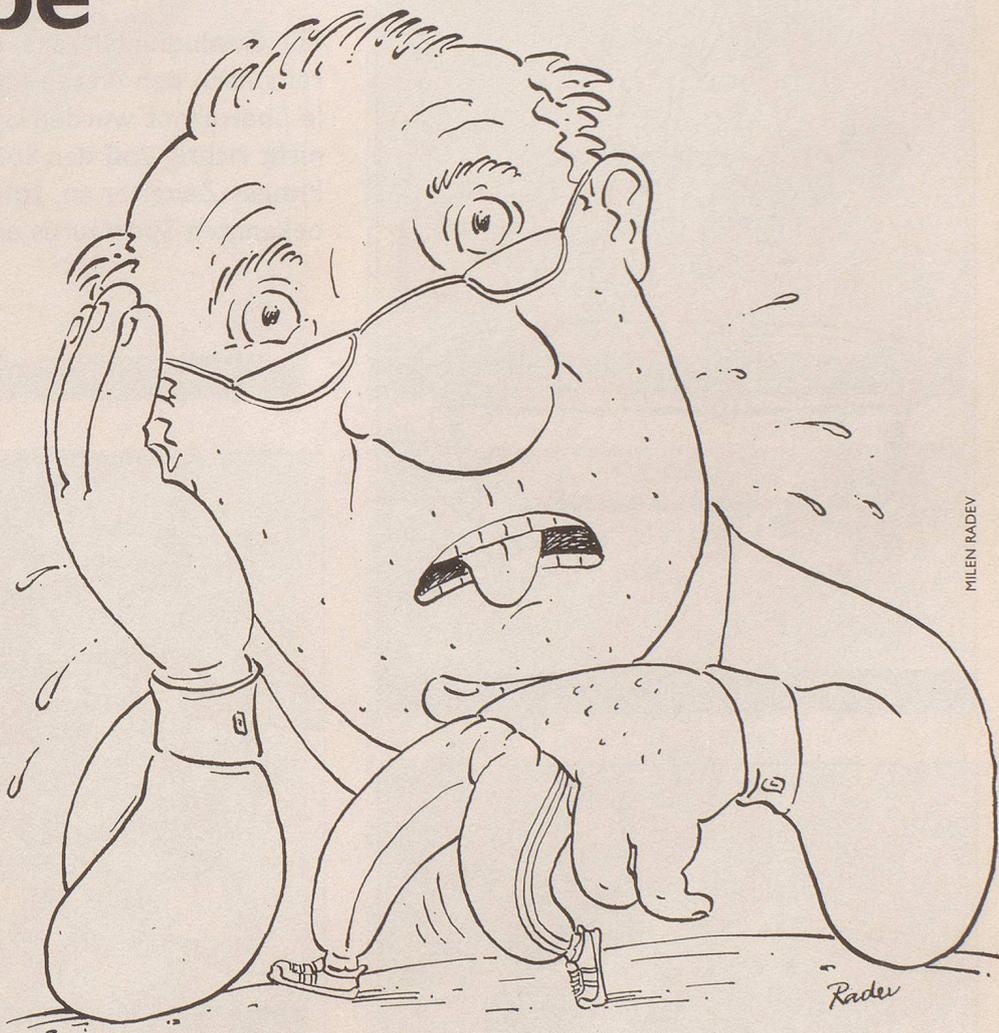
Die eingangs genannten Methoden haben allesamt den Nachteil, dass sie Geld kosten. In Zeiten, wo es den Gürtel enger zu schnallen gilt, sind Trainingsmöglichkeiten gefragt, bei denen von Kostenbelastung keine Rede sein kann. Eine jener Möglichkei-

Die meisten sind als potentielle Kunden getarnt

ten ist das Rolltreppentraining im Kaufhaus. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie merken, dass sich ausser Ihnen noch andere auf der Treppe tummeln, die – als potentielle Käufer getarnt – einem gezielten Aufbaustraining nachgehen.

Tag für Tag ist der eine oder andere Rolltreppenbenutzer zu beobachten, dem es scheinbar nicht schnell genug geht. Er überholt die vor ihm postierten Stufensteher seitwärts mit ausgreifenden Schritten. Lassen Sie sich nicht täuschen! Hier haben Sie es nicht mit einem in Zeitnot geratenen Individuum zu tun, sondern mit jemandem, der dabei ist, die erste Lektion aus dem Handbuch für Rolltreppentraining in die Praxis umzusetzen.

Mit dem Aufwärtslaufen nämlich beginnt es. Nach den ersten Übungsstunden empfiehlt es sich, die Laufgeschwindigkeit zu steigern und – jeweils eine Stufe überspringend – die Etagendistanz zu meistern. Sind jene Übungen erfolgreich abgeschlossen, wendet sich der Fitnesskandidat dem schwierigeren Teil des Rolltreppentrainings zu.



MILEN RADEV

Die nächste Aufgabe besteht darin, die Rolltreppe entgegen ihrer Laufrichtung zu bezwingen. Es beginnt mit einer von unten nach oben laufenden Treppe. Aus der Gegenrichtung (von oben) kommend, besteht für den Treppenturner die Schwierigkeit, den mechanischen Auftrieb der Treppe zu überwinden. Dies gelingt mit Hilfe des

Fortgeschrittene wählen den umgekehrten Weg

Tempotricks. Mit affenartiger Geschwindigkeit springt der Treppenbezwinger abwärts und steht Sekunden später als Sieger über Erfindergeist und Technik vor einem staunenden Publikum.

Fortgeschrittene Treppenfreaks wählen den umgekehrten Weg: Sie stürmen die abwärts rollende Treppe nach oben. Jene Übung ist ungleich schwerer und erfordert eine ausgezeichnete Kondition. Pulsschlag und Atemrhythmus erreichen nach der fünften Etage absolute Spitzenwerte. Doch es besteht keine Veranlassung, beim Rolltreppentraining nicht bis an die Grenze der körperlichen Belastbarkeit zu gehen. Im Notfall ist für Erste Hilfe gesorgt.

Abschliessend zwei Tips für Anfänger.

Erstens: Legen Sie die Trainingsstunden auf Tageszeiten mit verringerter Kundenfrequenz. Sie ersparen sich Rempelen und Beleidigungsklagen.

Zweitens: Vermeiden Sie auf alle Fälle einen Treppenwettbewerb mit dem Kaufhausdetektiv. Es könnte sonst Ihre letzte Trainingsstunde gewesen sein.