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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 6

Artikel: Und wenn es regnet...

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994145

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: 30.03.2025

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

Und wenn es regnet...

Marcel Meier

Leider bringt der Urlaub in den meisten Fällen nicht nur sonnige Tage. Aber was tun, wenn es tagelang trostlos von den Bäumen tropft? Missmutig erhebt man sich und setzt sich zum Morgenkaffee. Nach dem letzten Schluck steht man gelangweilt auf, um sich in den nächsten bequemen Sessel fallen zu lassen. Man liest oder spielt Karten und wartet – auf die nächste Malzeit. Und so geht das den lieben langen Tag. Die Zeit zerrinnt genau so monoton, wie draussen der Regen rauscht.

Das neuzeitliche Hotel hat ein Sportkabinett. Im Sportkabinett kann sich der Gast körperlich betätigen, sich müde trainieren und gesunden Appetit holen. Mit einem dosierten, dem Alter und der Konstitution angepassten Training tut er etwas für seine Gesundheit und zur Förderung seiner Fitness. Wenn er sich dann wohlig unter der heissen Dusche räkelt, hat er das Gefühl, etwas getan zu haben, der Tag war nicht verloren.

Für das Sportkabinett genügt ein Raum mit einer Mindestgrösse von ca. 40 m^2 und eine Anzahl Geräte für das allgemeine Fitness-Training.

Besondere psychologische und sportpraktische Eigenschaften des Sportkabinetts

- Starker Aufforderungscharakter, die Trainingsgeräte «provozieren» zum Mitmachen
- Für alt und jung, familienoffen, Gesellung in kleineren Gruppen zu locker organisierten Fitness-Sportkursen
- Es werden keine Mutproben oder sportliche Kunstfertigkeiten verlangt, niemand kann sich blamieren
- Messbarkeit der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Leistungszuwachses durch einfache Tests
- Die Trainingsbelastung kann sorgfältig auf Alter, Geschlecht und Leistungsstand abgestimmt werden
- Einstellung quantitativ genau vergleichbarer und reproduzierbarer Trainingsbelastungen möglich
- Leicht bereits vorhandenen Räumen anzupassen, geringer Bedarf an Grundfläche (30-50m^2)
- Lange Lebensdauer der Einrichtung durch robuste, aber äusserst präzise Konstruktion der Geräte
- Optimale Raum-, Zeit- und Geräteausnutzung durch vielseitiges Circuit-Training
- Auch ohne Übungsleiter oder Trainer jederzeit sinnvolle Betätigung nach aufgestelltem Trainingsplan.

Gezieltes Training im Sportkabinett entwickelt und steigert die Kondition des Nachwuchs- und Spitzensportlers

Die Übungen an den verschiedenen Geräten des Sportkabinetts bilden ein systematisches, ganzheitliches Training im Sinne eines allgemeinen Konditionstrainings.

Entsprechend dem Mass, in dem die einzelnen Faktoren für bestimmte Sportarten und Disziplinen notwendig, also leistungsbedingend sind, muss sich das Konditionstraining qualitativ und quantitativ differenzieren, zu einem speziellen, sportartspezifischen Konditionstraining werden.

Dies geschieht im Sportkabinett dadurch, dass man die Trainingsarbeit auf jene Übungen und Geräte konzentriert, die speziell der Förderung der leistungsbedingenden Faktoren in der betreffenden Sportart und Disziplin dienen.

Dementsprechend kann auch gezielt eine Verbesserung von noch ungenügend entwickelten Leistungsfaktoren (Schwächen) einzelner Athleten erreicht werden.

Einige Beispiele für das sportartspezifische Konditionstraining im Sportkabinett

Athleten der Sportarten Fussball, Handball, Hockey, Tennis, Basketball, Volleyball benötigen in hohem Masse zugleich Organausdauer, Muskelkraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen. Sie betreiben deshalb ein vielseitiges Konditionstraining an allen Geräten des Sportkabinetts.

Leistungsbedingende Faktoren sind bei Rudern, Kanu und Schwimmen vor allem Organausdauer, Muskelkraft und -ausdauer.

Es stehen daher im Sportkabinett Übungen zur Förderung der Herz-Kreislauf-Kondition am Ruder-, Fahrrad- und Laufband-Ergometer sowie sportartverwandte Kraftübungen am Wandzugapparat, an der Hantel und Schrägbank im Vordergrund.

Werfer, Stosser, Springer, Turner, Schwerathleten brauchen für Spitzenleistungen maximale Kraft in bestimmten Muskelgruppen, Schnelligkeit und optimale Bewegungskoordination.

Spezialübungen an dem überaus variabel nutzbaren Zugkraft-Ergometer, an der Hantel, Drücker- und Schrägbank sowie Sprungkraftübungen am Sprung- und Dehnungssessel unter Gewichtsbelastung setzen bei diesen Athleten wirkungsvolle Trainingsreize.

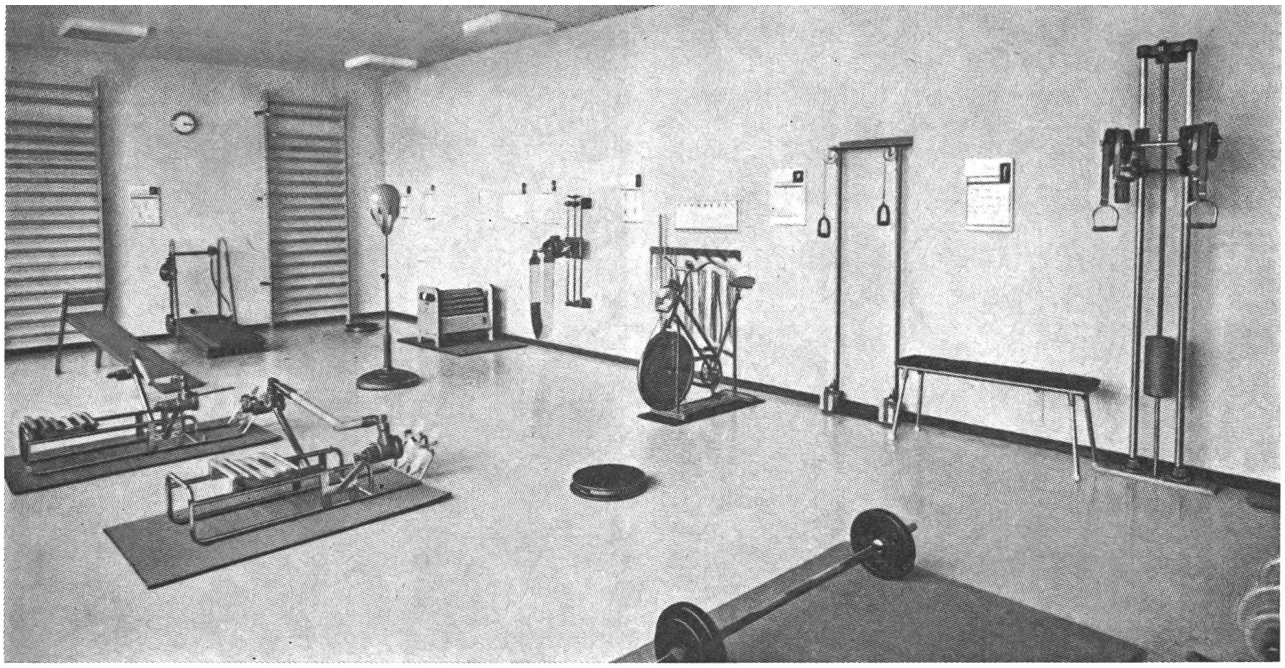
Für Langstreckenläufer, Skilangläufer und Strassenradrennfahrer ist die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und anderen inneren Organen der ausschlaggebende leistungsbedingende Faktor.

Dementsprechend steht bei diesen Athleten ein ausgesprochenes Kreislauf-Training in Dauer- und Intervallform auf dem Laufband-, Ruder- und Fahrrad-Ergometer eindeutig im Vordergrund.

Als Wegweiser im Sportkabinett dient eine Sportskala. An ihr kann jeder Teilnahmer sein persönliches Trainingspensum ablesen, das an den einzelnen Geräten zu seiner Gesunderhaltung und zur Steigerung seiner Leistungsfähigkeit notwendig ist. Dabei wird Alter, Geschlecht und Art der beruflichen Tätigkeit berücksichtigt. Die Sportskala bildet eine wertvolle Hilfe sowohl für den Benützer als auch für die sportlichen Betreuer der Gäste.

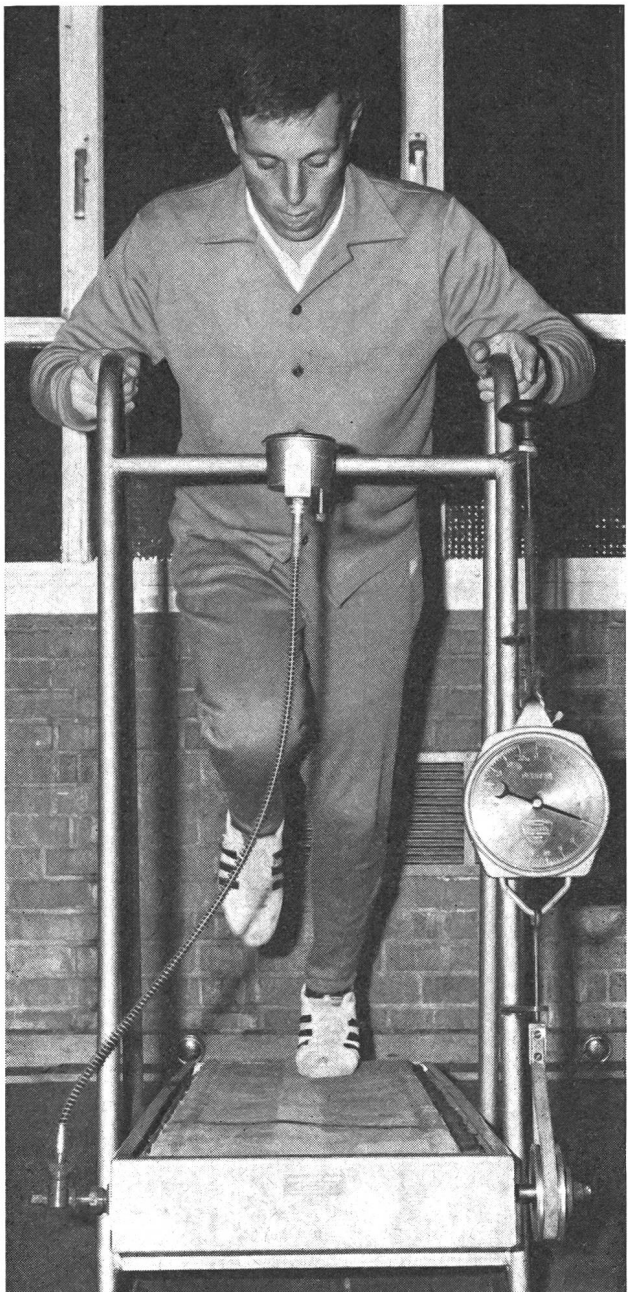
Sportkabinette eignen sich für:

- Hotels
- Sportzentren
- Kur- und Erholungszentren
- Jugend- und Freizeitheime
- Forschungs- und Leistungszentren
- Privatschulen
- Berufliche Ausbildungszentren usw.

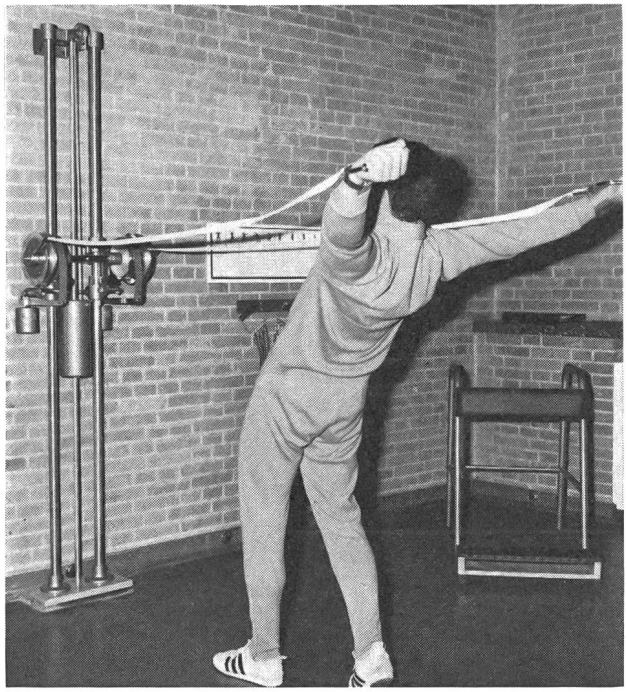


Sportkabinett in der Ingenieur-Akademie der Deutschen Bundespost in Dieburg/Hessen (Unisport GmbH)

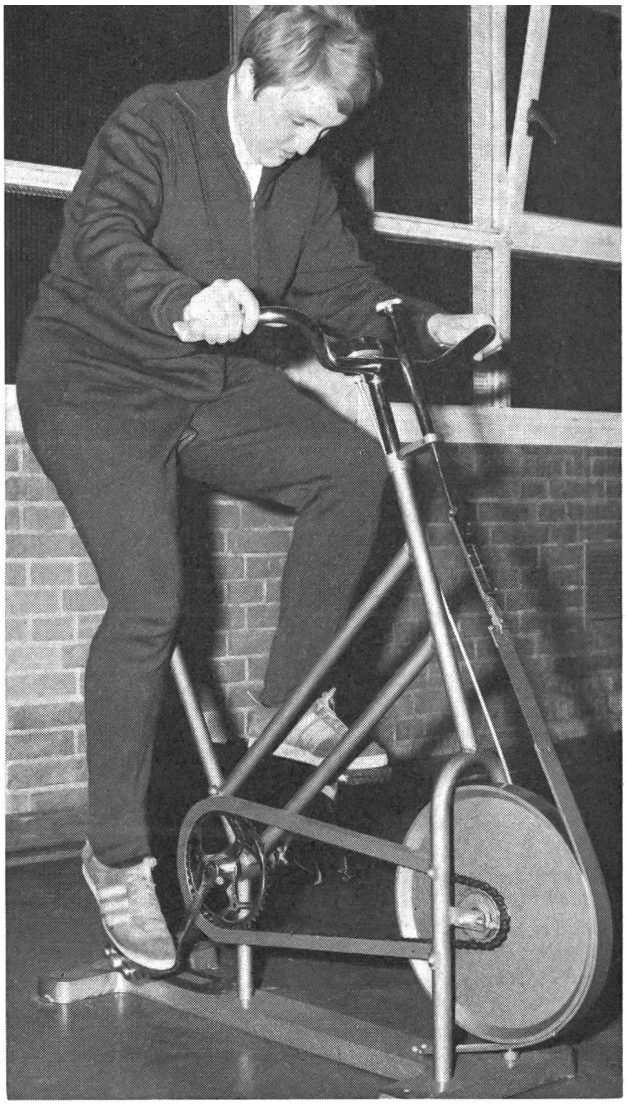
Laufbandergometer (Wechsel von Sprint und Dauerlauf). Die Werte können auf der Uhr abgelesen werden.



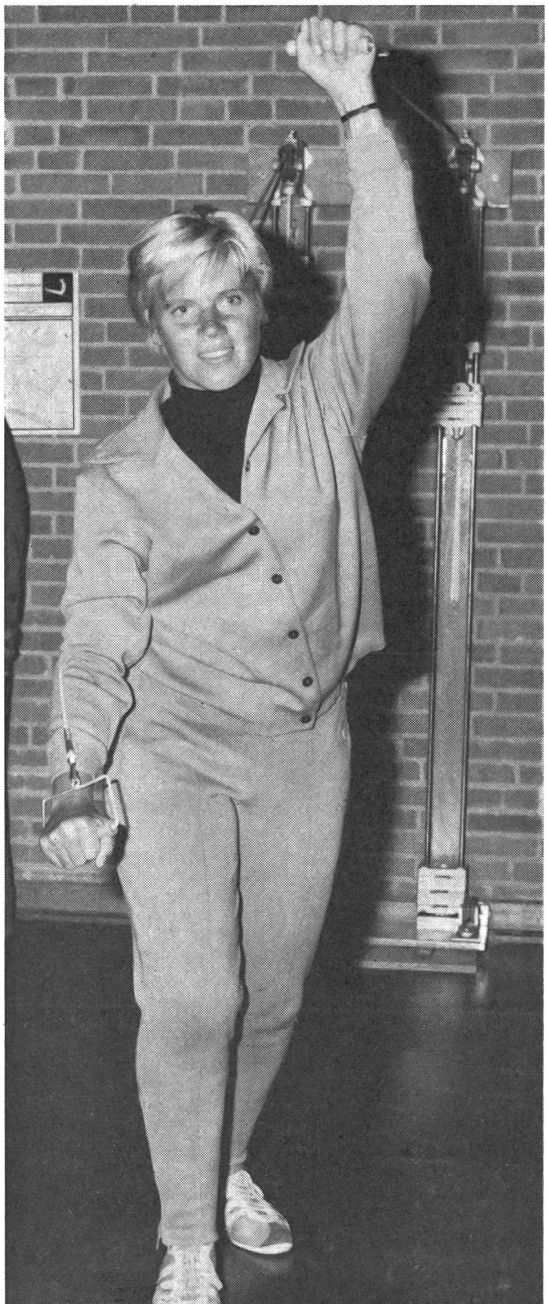
Sportskala nach dem bekannten System Wolff. Hier können die Trainingszeit und -intensität je nach Alter und Beruf abgelesen werden.



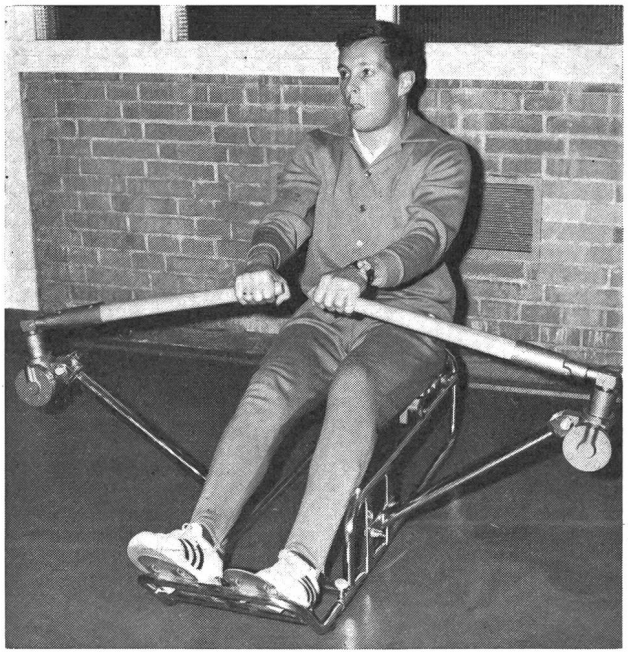
Zuggeräte mit Gewichten zur Stärkung der eingesetzten Muskulatur.



Trainingsfahrrad



Trockenruder-Apparat



Bali-Gymnastik-Gerät