

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 115 (1989)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Computergesteuerte Fitness  
**Autor:** Meier, Marcel / Borer, Johannes  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-599175>

### **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:** 16.03.2025

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

# DIE COMPUTERGESTEuerte FITNESS

VON MARCEL MEIER

Fitness ist heute mehr denn je gefordert. Unsere auf Leistung getrimmte Gesellschaft kann und darf nicht schlappmachen. Tatkraft, energisches Verfolgen der gesteckten Ziele, erhöhtes Wachstum, das ständige Durchforsten des Gehirns nach neuen, noch lukrativeren Expansionsmöglichkeiten – dieser pausenlose Einsatz erfordert körperliche und geistige Fitness. Wo aber die Zeit hernehmen, den Vita-Parcours abzulaufen, zwei Stunden pro Woche Tennis zu spielen, über die 18-Loch-Golfanlage zu marschieren, während die Konkurrenz ...?

Was liegt näher, als auch hier zu rationalisieren. Rationalisieren hat entfernt auch etwas mit Ratio = Vernunft zu tun. Die Vernunft rät, im heissen Rennen nach «noch höher» und nach «noch mehr» auf die zeitraubenden Fitnessübungen zu verzichten, besonders wenn das alles noch mit Gefahren verbunden ist wie langsam hei-

lenden Skiverletzungen, Schwierigkeiten mit dem Tennisarm, der Golfschulter, dem Curling-Knie, dem Bowling-Ellbogen. Nicht zu vergessen die schädlichen Auswirkungen des Joggens auf Füße, Gelenke und Wirbelsäule. Solche Dinge kann man sich jetzt, wo alles so rund läuft und die Produktion weiterhin ansteigt, einfach nicht leisten. Ist einmal der vorgenommene hochgestochene Level erreicht, bleibt noch genügend Zeit, sich ausgiebig den verschiedenen Sportarten hinzugeben, aber jetzt ...

## Check beim Body-Experten

Der enorme Einsatz im Beruf verlangt auf der einen Seite Fitness, Fitness erfordert auf der anderen Seite Zeit, und Zeit ist – Geld. Was also tun? Nicht verzagen, wozu leben wir im Zeitalter der Elektronenrechner? Mit Hilfe der programmgesteuerten elektronischen Rechenanlagen kann auch

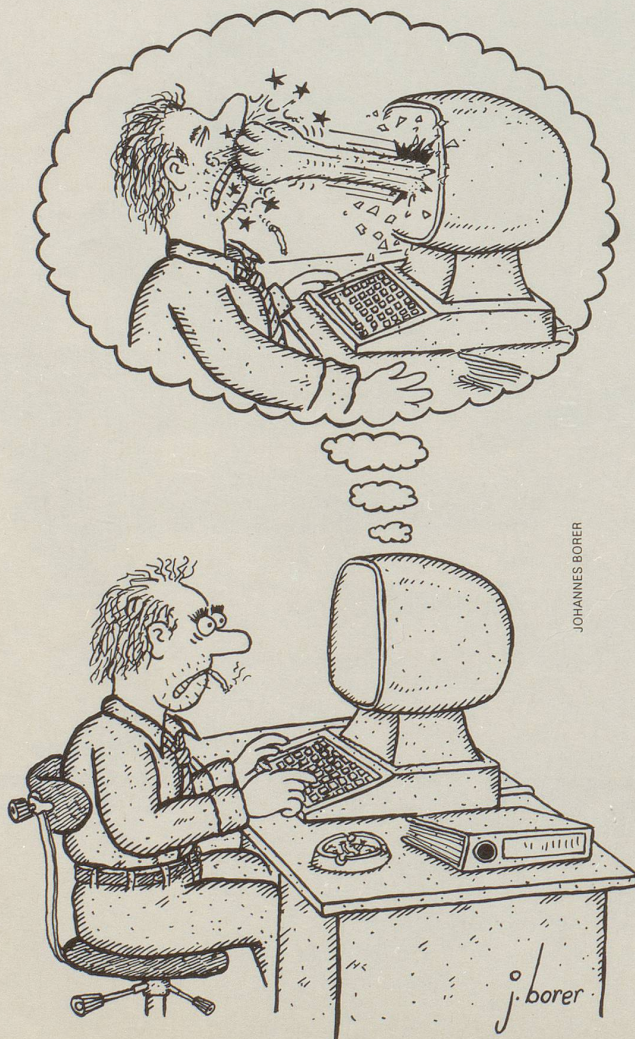
das Fitnessproblem gelöst werden. Mit dem «Senso-Modul» kann jedem Vielbeschäftigten und jedem gestressten Manager geholfen werden. Einen Tag allerdings müsste man am Anfang schon opfern. Man meldet sich in einem modernen, mit allen Schikanen ausgerüsteten Fitnesscenter an und lässt sich dort durch Body-Experten durchchecken. Nach der Bestandaufnahme stellen diese ein ausgeklügeltes System von raffinierten Muskelübungen zusammen und speichern es im «Senso-Modul». Auch wenn die Bestandaufnahme äusserst ernüchternd ausfällt, keine Bange: Mit dem «Senso-Modul», das ein individuell angepasstes Fitnessprogramm enthält, lassen sich alle Schwächen mühelos beseitigen.

Wie das funktioniert? Nehmen wir an, die Wirbelsäule ist angeschlagen, Rückenschmerzen plagen; dort wo bei sportlichen Männern sich der Bizeps wölbt, hängt ein schlaffes «Mäuschen»; beim Treppensteigen, was allerdings nur in Ausnahmefällen geschieht (dann, wenn der Lift ausfällt) zittern die Beine; kurz: Ihr ganzes Muskelkorsett ist zu schwach, um das Skelett zu stabilisieren.

## Fit trotz Aktenstudium

Mit dem «Senso-Modul» im Aktenköfcherchen fährt man im motorisierten Untersatz nach Hause, legt das Modul in den Heimcomputer, steckt die Sensoren an, legt sich in den bequemsten Liegestuhl, die durchzulesenden Akten in Griffnähe und schaltet auf «ON». Durch Nervenimpulse werden die verschiedenen Muskeln, so die breiten Rückenmuskeln, die beiden grossen Gesässmuskeln, auf deren kümmerlicher Ausgabe man nur zu sitzen pflegt, der vierköpfige Quadrizeps, der zweiköpfige Bizeps schön nacheinander aktiviert. Wenn ein Nervensignal eine motorische Endplatte erreicht, so scheidet sie die hochwirksame chemische Substanz Azetylcholin ab. Diese tritt in die Muskelfaser ein und ruft Spannungsänderungen hervor. Diese Stromstösse bewirken dann das Zusammenziehen der Muskelfasern.

Während man die nächste Konferenz, die entscheidende morgige Sitzung durchgeht und studiert, ruckt, zuckt und vibriert es im ganzen Körper; die Fitmacher arbeiten also, während man im Liegestuhl, ohne sich körperlich selbst anstrengen zu müssen, Akten studieren kann. Diese Rationalisierungs-Erfindung, eine Utopie? Es soll Erfindungen gegeben haben, die andernorts in ähnlicher Weise schon lange erfunden worden sind ...



JOHANNES BORER