

Nicht nur aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass viele Menschen durch Fehl- und Überernährung sowie Bewegungsmangel bedeutenden Risiken für Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Bewegungsapparat unterworfen sind. Diese stellen unser Gesundheitswesen auf eine Zerreibungsprobe.

Von wenigen körperlichen Schwerarbeiter-Berufen abgesehen, lässt das durchschnittliche heutige Alltagsleben dasjenige biologische Aktivitätsminimum unterschreiten, das zur Gesunderhaltung und Leistungsförderung notwendig ist. Wir sind also immer bewegungsfauler geworden und diese Faulheit macht uns krank.

Unsere Muskulatur ist das massigste Organ des Körpers, und dies aus gutem Grund. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Möglichkeit, sich rasch an wechselnde Umgebungsbedingungen anpassen zu können und sich dadurch Vorteile gegenüber anderen Lebewesen zu verschaffen, haben die Gattung Homo über Jahrmillionen überleben lassen.

Die Muskulatur ist das einzige Organ, das unserem Willen unterliegt. Wir entscheiden, wie viel muskuläre Aktivität wir im Alltag aufwenden wollen. Bewegen wir uns weniger, bilden sich die Muskeln zurück und wir sind weniger leistungsstark. Technischer und sozialer Fortschritt haben unsere Lebensweise in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. War das Leben vor knapp hundert Jahren noch von körperlicher Arbeit geprägt, so erfordern die meisten heutigen Berufe keine nennenswerte Muskelanstrengung mehr. Nicht nur im Beruf, auch in der Fortbewegung hat der Muskel seine ursprüngliche überragende Bedeutung eingebüsst. Das Leben ist insgesamt einfacher, leichter, reicher und vor allem bequemer geworden. Ob trotz medizinischem Fortschritt damit auch ein Gewinn an Gesundheit verbunden ist, darf bezweifelt werden, ist doch eine Flut von Zivilisationskrankheiten unserer Gesellschaft direkt mit dieser an Muskelarbeit verarmten Lebensweise verbunden.

Vom Spielplatz ins Fitnesscenter

Natürliche Muskelarbeit – ursprünglich ein Bestandteil unseres sozialen und beruflichen Daseins – spielt inzwischen eine untergeordnete Rolle. Also versuchen wir, dieses natürliche und lebenserhaltende Bedürfnis nach Bewegung auf andere Weise zu befriedigen. Da unsere städtische Umwelt und die eigene Bequemlichkeit nur selten Sport zulassen, konzentrieren wir uns zunehmend auf eigens dafür konzipierte Fitnesshallen.



FOTO: THOMAS KRAUER

Sport & Fitnesscenter

Immer häufiger findet sportliche Betätigung in eigens dafür vorgesehenen Räumlichkeiten statt, in richtigen «Fitnessstempeln». Die Polarisierung zwischen körperlicher Inaktivität im Berufsalltag und Bewegung in solchen Fitnesscentern findet hier ihren Höhepunkt.

Im Kindesalter übernahmen die Quartiersspielplätze noch die Funktion von Fitnesscentern. Heute setzen sich die Konsequenzen unseres Bewegungsverhaltens und der veränderten Umwelt auch im Erwachsenenalter logisch fort: Aus den Spielplätzen der Kinder werden die «Spielplätze» der Erwachsenen, die Fitnesscenter.

So traurig eigentlich diese Entstehungsgeschichte ist, so wichtig werden Fitnesscenter für eine zunehmend bewegungsverarmende Gesellschaft. Wo sonst liessen sich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in räumlich konzentrierter

und trainingsphysiologisch effizienter Weise mit einem meist grossen und diversifizierten Bewegungsangebot erlangen? Um damit vielleicht die letzte Chance zu nutzen, ein Bewegungsgefühl und -verlangen wieder zu entdecken, das lange Zeit verloren zu sein schien?

Die steigende Zahl von Fitnesscentern ist einerseits Folge dieses Bedürfnisses und andererseits Ausdruck der Polarisierung zwischen Bewegungsmangel im Alltag und dem natürlichen Bewegungsbedürfnis. Dieses trägt der heutige Mensch als genetisches Erbe über Jahrmillionen der Entwicklung weiterhin in sich.

Die Vorteile eines Fitnesscenters liegen auf der Hand:

10 Vorteile eines Fitnesscenters

1. Auf einer begrenzten Fläche ist eine Vielfalt verschiedener Aktivierungsmöglichkeiten gegeben, und Fitnesscenter ermöglichen ein effizientes Trainieren verschiedener Leistungsfaktoren nach persönlichen Vorlieben.
2. Die langen Öffnungszeiten ermöglichen eine individuelle zeitliche Gestaltung des Trainingseinsatzes.
3. Geschulte Instruktoressen (von sehr unterschiedlicher Qualität) begleiten und überwachen die Trainierenden.
4. Wo eine (sport)medizinische Betreuung gewährleistet ist, können auch Personen mit gesundheitlichen Problemen und Gebrechen risikolos ein gesundheitsorientiertes Training durchführen.
5. Eine optimale Infrastruktur lässt beim Trainieren die gewohnte Bequemlichkeit nicht vermissen.
6. Indoor-Aktivitäten machen das Mitglied unabhängig von allen widrigen Witterungseinflüssen.
7. Eine grosse Zahl verschiedener Widerstandsgeräte erlaubt ein effizientes Training der Muskelkraft.
8. Bei korrekter Übungsdurchführung ist die Gefahr von Verletzungen und Beschwerden sehr klein.
9. Das Fitnesscenter erhält den Status einer sozialen Begegnungsfläche.
10. Bei regelmässiger Anwendung ist ein Training im Fitnesscenter im Vergleich zum erhaltenen gesundheitlichen Profit und dem Leistungsgewinn nicht teuer.

Die Zahl der Fitnesscenter und deren Mitgliedern nimmt stetig zu. Einerseits ist dies wohl der Erweiterung des Angebotes vom reinen Kraft- und Ausdauertraining hin zu Trendsport-, Wellness- und Entspannungsangeboten zu verdanken, andererseits einem gewissen Imagewandel weg von der hedonistischen Zurschaustellung von hantelgestählten Muskelpaketen und der neuesten Sportbekleidung. Auch die Mitgliederstruktur hat sich gewandelt: Die Dominanz der Männer nimmt ab, mittlerweile trainieren nahezu gleich viele Frauen wie Männer in Fitnessstudios. Und das Durchschnittsal-

ter ist gestiegen: Fast die Hälfte aller Trainierenden ist über 40 Jahre alt.

Es erstaunt daher nicht, dass 69 Prozent der Mitglieder auf die Frage nach der Motivation für ihr Fitnessstraining die Antwort «Verbesserung der Fitness und Ausdauer» angeben. Für 57 Prozent steht auch der Wunsch nach Gesundheit zuoberst auf der Prioritätenliste. Den «Erhalt und Aufbau der Muskulatur» geben nur 36 Prozent der Befragten als Grund für eine Mitgliedschaft an.

Bewegung oder Leistung?

Ein Schweizer Haushalt gibt im Durchschnitt 1700 Franken pro Jahr für Sport aus. Gemäss einer Umfrage des Bundesamtes für Sport stufen zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer «Bewegung» für ihre persönliche Gesundheit als «sehr wichtig» und ein Drittel als «wichtig» ein. Demgegenüber trainieren in Industrieländern gerade mal 3 bis 10 Prozent der Bevölkerung in einem Fitnesscenter und auch die Schweiz bildet hier mit einem Anteil von 5–7 Prozent keine Ausnahme.

Betrachten wir den so wichtigen Leistungsfaktor «Kraft», der am effizientesten im Fitnesscenter trainiert wird, so nimmt der Anteil der Trainierenden mit steigendem Alter ab. Dabei wäre doch gerade die umgekehrte Entwicklung wünschenswert. Eine ebenso weit verbreitete wie falsche Ansicht ist, dass Fitnesscenter nur etwas für junge Leute seien. Mit einem angepassten Muskeltraining kann in jedem Alter begonnen werden. Gerade beim Krafttraining ist die Zunahme der Muskelleistung und der damit verbundene Gewinn an Sicherheit und Wohlbefinden verblüffend. Zwar ist diesbezüglich ein gewisses Umdenken festzustellen, dennoch assoziieren weiterhin viele Senioren körperliche Belastung mit der Jugend und behalten sich selbst bestenfalls schonendere Formen der Bewegung vor: Spazieren, Wandern oder neuerdings auch Walking.

Das Plus: sportmedizinische Betreuung

Umso wichtiger sind deshalb neben einer breit angelegten Aufklärungsarbeit auch eine professionelle Beratung bei Art, Dauer und Intensität des Trainings sowie eine kompetente Betreuung bei der Ausführung der Übungen. Besonders wichtig sind Trai-

Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis und medizinischer Leiter von Äquilibris-Training in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

ningszentren, die unter ärztlicher Leitung stehen; sie erlauben auch bei Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden ein individuell angepasstes, risikoarmes und dennoch effizientes Training.

Im 20. Jahrhundert hat die Lebenserwartung um über 30 Jahre zugenommen. Aufgrund dieser Entwicklung häufen sich Krankheiten und gesundheitliche Probleme und deshalb wird der Sportarzt in einem Fitnesscenter immer wichtiger. Erstellt mit einem medizinischen Eingangsscheck die gesundheitlichen Risiken des Kunden fest und passt das Belastungsprogramm an Wünsche, Ziele und Probleme an. Sinnvollerweise werden die Kunden in sportmedizinisch betreuten Trainingszentren auch mit Referaten, Seminaren und Workshops in wichtigen Themen der Gesundheitserhaltung beraten. Zudem stellen die Sportärzte die interne Schulung der Instruktoressen sicher und erhalten damit ein konstant hohes und an die neuesten Entwicklungen der Wissenschaft angepasstes Niveau der Betreuung.

Die Ausbildung und Qualifikation des Personals ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal bei den verschiedenen Fitnesscentern. Das Ausbildungsniveau der Instruktoressen ist erfahrungsgemäss sehr unterschiedlich. Es reicht vom Anfänger ohne Berufserfahrung und Ausbildung bis zum diplomierten Therapeuten oder Sportmediziner. Entsprechend unterscheiden sich die Preise: Ein Abo in einem personell gut betreuten Zentrum und mit regelmässigen Trainingskontrollen gibt es wohl nicht unter 1000 Franken pro Jahr.

Berücksichtigen wir den gesundheitlichen Profit und die verbesserte Leistungsfähigkeit, ist dies mit Sicherheit gut investiertes Geld. Fitnesscenter werden deshalb wohl gerade in städtischen Gebieten weiter an Zahl zunehmen und als konzentrierte Bewegungsstätten ihre wichtige präventive Funktion erfüllen. Zudem können Ausdauersportler dort ihrer ausdauerbetonten Outdooraktivität ein kraftbetontes Indoortraining gegenüberstellen.

ANZEIGE



Wetterstationen
Höhenmesser
Stoppuhren
Pulsuhren



Sandro Spaeth
MTB Profi, Nationalkader
vertraut IROX!

perfect.timing

www.irox.ch