



**INSPIRATION KIND**  
Kinder bewegen sich gern  
und sind von Natur aus  
keine Bewegungsmuffel.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

# Das Fitnessstraining soll Spass machen

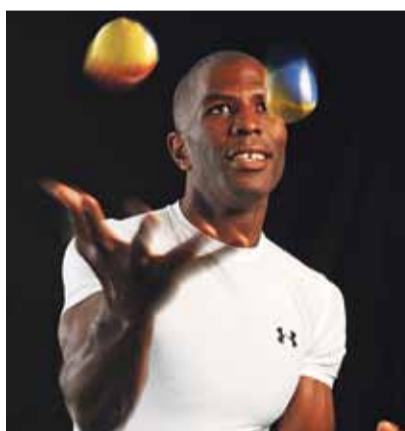
Wer seine Fitness verbessern will, sollte ein paar Regeln beachten. Dann macht auch Sport wirklich Spass, sagt Dave Dollé, einst erfolgreicher Sprinter über 100 und 200 Meter.

■ **Wer fit ist, beugt unter anderem Herz-Kreislauferkrankheiten vor. Trotzdem ist Sport für viele von uns eine Qual.**

Ja, das ist tatsächlich so. Ich selber kenne viele Leute, die nicht gern Sport betreiben. Das hat aber vielfach mit falschen Vorstellungen oder negativen Erfahrungen zu tun. Viele Leute assoziieren Sport mit Leistungsdenken und Wettkampf. Beim Leistungssport geht es in der Tat um Leistung, hartes Training und natürlich um den Sieg. Wer Leistungssport betreibt, will gewinnen. Genau darum geht es beim Fitnessstraining nicht. Nehmen Sie das Beispiel des Vita Parcours. Wenn Sie den Vita Parcours regelmässig absolvieren, am besten in Begleitung, machen Sie keinen Spaziergang, aber auch keinen Sport. Sie trainieren einzig Ihre Fitness und werden dabei die Erfahrung machen, dass Ihnen das Spass macht. Viele Freizeitsportler machen auch den Fehler, dass sie sich mit Spitzensportlern vergleichen. Dabei wissen sie nicht, wie hart man da trainieren muss. Noch einmal: Das Fitnessstraining sollte in erster Linie Spass machen.

■ **Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Weshalb gibt es denn gerade unter Kindern und Jugendlichen richtige Bewegungsmuffel?**

Ihre erste Aussage ist absolut korrekt. Was Kinder und Jugendliche betrifft, bin ich anderer Meinung. Gerade Kin-



«Auch mit spielerischen Elementen kann man den Kreislauf in Schwung halten.»

**Dave Dollé**  
Dave Dollé (44) war in den 1990er-Jahren ein erfolgreicher Schweizer Leichtathlet. Er hatte sich auf die 100- und 200-Meter-Sprintstrecken spezialisiert und mehrere Rekorde erzielt. Dollé lebt heute mit seiner Familie in der Nähe von Zürich und ist Inhaber und Geschäftsführer zweier Trainingscenter.

der bewegen sich erfahrungsgemäss sehr gern. Das müssen aber auch die Eltern erkennen. Wer aus lauter Angst, es könnte etwas passieren, seinen Kindern verbietet, im Freien zu spielen, macht einen Fehler. Sicher muss man die Kinder dabei beaufsichtigen, und das braucht halt Zeit, ist aber weitaus sinnvoller, als die Kinder vor dem Fernseher zu platzieren, nur damit man sei-

ne Ruhe hat. Bei Kindern und Jugendlichen führen drei Faktoren zum Erfolg: Erstens braucht es Talent. Zweitens müssen sie Zugang zum Sport haben. Wer zum Beispiel schwimmen möchte, braucht ein Schwimmbad. Wer gerne Ski fährt, ist auf einen Hügel angewiesen. Und ganz wichtig: Wer Erfolg haben will, muss üben, üben und nochmals üben.

## FACTS

### Bereits für Kinder

■ **Kinder bewegen sich** gern und sind von Natur aus keine Bewegungsmuffel.

■ **Damit sich Knochen, Muskeln, das Herz-Kreislaufsystem, aber auch das Gehirn bei Kindern optimal entwickeln können, brauchen sie Bewegungsanreize.**

■ **Regelmässige Bewegung** trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche später nicht unter Rückenproblemen und Haltungsschäden leiden.

■ **Wichtig ist, dass Bewegungsübungen in jungen Jahren auf das noch wachsende Muskel-Skelettsystem abgestimmt sind.**

■ **Haltungs- und Bewegungsübungen** sollten zudem auf das Alter und die individuellen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen Rücksicht nehmen.

■ **Studien weisen darauf hin, dass Kinder zunehmend unter Bewegungsmangel leiden. Wie viel Bewegung brauchen Jugendliche, und wie können Eltern ihren Kindern einen Lebensstil vermitteln, bei dem die Bewegung nicht zu kurz kommt?** Um auf solche Fragen vernünftige Antworten zu finden, muss die Ausbildung von Lehrpersonen, Erziehenden und Leitern von Sportvereinen gezielt gefördert werden.

■ **Wer beim Sport übertreibt, tut sich keinen Gefallen. Sportmediziner weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass bereits leichte Aktivitäten die Gesundheit fördern.**

Das ist richtig. Die Gesundheitsförderung mit geringstem Aufwand, also etwa der tägliche kleine Spaziergang, müsste eigentlich gesetzlich verankert sein. Damit liessen sich Gesundheitskosten einsparen. Das Fitnessstraining ist aber eine andere Sache. Hier kommt es vor allem darauf an, dass man es regelmässig betreibt, ohne sich zu überfordern. Auch mit spielerischen Elementen wie Frisbee spielen, Badminton, Bowlen oder Rollerbladen kann man den Kreislauf in Schwung halten und hat erst noch seinen Spass daran. Es gibt auf der andern Seite Freizeitsportarten, die anspruchsvoll und beliebt sind, wo es aber nicht ohne Fitness geht. Nehmen Sie zum Beispiel Tennis. Um Tennis spielen zu können, muss man fit sein, sonst holt man sich unter Umständen bereits beim zweiten Aufschlag eine Zerrung ein.

■ **Stichwort Muskulatur: Wie wichtig ist es, diese nachhaltig zu stärken?**

Das ist zu 100 Prozent sinnvoll. Kräftigungsübungen stärken und optimieren zudem die Herz-Kreislauf-Kapazität. Aber noch einmal: Fitness ist nicht gleich Sport. Unter Fitness verstehe ich etwas viel Umfassenderes. Oder anders gesagt: Erst wer fit ist, kann Sport betreiben. Viele Leute machen den Fehler, dass sie, ohne richtig fit zu sein, Sport machen wollen. Denen muss man zeigen, dass nur ein reguliertes und regelmässiges Training schliesslich auch zum Erfolg führt.

CHRISTIAN LANZ  
redaktion.ch@mediaplanet.com

## TRAINING

# Fit durch Vibration

■ **Frage:** Frage: Weshalb machen Vibrationen fit?  
■ **Antwort:** Weil die kurzen, schnellen Impulse auf den ganzen Körper positive Auswirkungen haben.

Im Grunde ist es ganz einfach: Beim Vibrationstraining werden Kraftstösse, sogenannte Impulse, von einer Vibrationsplatte auf den Körper übertragen. Muskeln reagieren darauf automatisch mit Anspannung und Entspannung. Die Impulse wirken aber nicht nur auf die Muskeln, sondern auch auf Knochen, Knorpel, Nervenzellen und Psyche. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein Vibrationstraining schnellere Effekte in der Schmerzreduktion und Sturzprophylaxe, aber auch in der Beweglichkeit, beim Muskelaufbau und der Durchblutung bringt. Bei der Durchblutung beispielsweise können die Vibration sehr genau gesteuert werden, um entweder nur bestimmte Teile oder auch den ganzen Körper besser zu durchbluten. «Unter Vibrationstraining wird die direkte Anwendung jeglicher Trainingsmethoden auf einer Vibrationsplatte verstanden», sagt Pascual Brunner, MSc ETH Bew.-wiss. und Sport. Er empfiehlt die Ausdauer-sportart oder das Ausdauergerät, das am meisten Spass bereitet. «Ein zielgerichtetes Vibrationstraining hilft in jedem Fall, in der gewünschten Ausdauerleistung schneller besser zu werden», so der Fachmann.

### Therapeut gewährleistet Sicherheit

Und bei welchen Krankheiten ist das Vibrationstraining mit Vorsicht zu geniessen?

«Grundsätzlich kann ein Vibrationstraining immer angewandt werden, wenn die Bewegung keine Kontraindikation darstellt.» Bei akuten Erkrankungen und Infekten sowie schweren Verletzungen und chronischen Erkrankungen im weit fortgeschrittenen Stadium sollte man also auf ein Vibrationstraining verzichten. Bei allen anderen Leiden lässt man sich am besten von einem erfahrenen Therapeuten beraten. Dieser kann die Intensität und Dauer der Vibrationsexposition den körperlichen Voraussetzungen und Zielen jedes einzelnen Kunden individuell anpassen und so die Sicherheit gewährleisten.

### Keine Altersgrenze

Da die Trainierbarkeit bis ins hohe Alter möglich ist, kann das Vibrationstraining auch in fortgeschrittenem Alter betrieben werden. Gerade bei Seniorinnen und Senioren ist mit konventionellen Methoden eine Mindesttrainingsintensität, die für den Leistungserhalt oder Leistungsfortschritt wichtig ist, häufig schwierig zu erreichen. Bei einem fachmännischen Vibrationstraining ist diese jedoch sichergestellt. Und was ist mit den Kindern? «Kinder haben im Normalfall einen hohen Bewegungsdrang. So lange sie den ausleben können, sehe ich keine Notwendigkeit, auf ein Vibrationstraining zurückzugreifen», sagt Pascual Brunner. Es gibt aber durchaus Krankheitsfälle sowie Leistungssportarten, bei denen die spezifische Ergänzung mit Vibrationstraining auch bei Kindern sinnvoll ist.

MARIANNE SIEGENTHALER  
redaktion.ch@mediaplanet.com