

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Deutschlandradio Kultur
Nachspiel 18.11.2007

Bodycare und Muskelketten

Die neue Form der Fitness

Eine Sendung von Silvia Plahl

Atmo 1 Geräusch Joggen auf Kies *einblenden*

Take 1: **Dr. Margerie** **Länge:0'14**

Wir haben einen großen Teil in der Bevölkerung, die wir nicht erreichen mit Sport, die also auch zunehmend immobilisiert ist und untrainiert. Auf der anderen Seite gibt es aber auch einen großen Teil, der immer aktiver wird.

Musik 1 und Atmo 1 kreuzen mit Atmo 2 Park, mit Verkehrsrauschen L: 1'50

Take 2: **Münchner** **Länge:0'18**

Ich bin regelmäßig hier, dreimal die Woche. Ich komm mit'm Fahrrad her, quasi als Aufwärmtraining, und dann benutz ich die Geräte hier. Bekannt hat mir davon erzählt, hab dann doch ein bisschen danach suchen müssen. Letztendlich, wo ich's gefunden hab, dann doch sehr froh darüber. Ne super Möglichkeit, hier im Freien zu trainieren.

Atmo 2 Park *unterlegen bis Sprecherin: „...unter freiem Himmel“*

Sprecherin:

Die Isar-Auen im Herzen von München. Ein paar Fahrradfahrer und Spaziergänger sind unterwegs. Im Süden rauscht der Mittagsverkehr auf dem Mittleren Ring. Am Rande einer kleinen Lichtung: ein großes Hinweisschild.

Take 3: **Seitz** **Länge: 0'02**
4Fcircle Fitnessparcours

Sprecherin:

Auf der Lichtung sind Gerüste, Balken und Stangen aus Stahl und Holz verteilt. Ein Fitness-Parcours – der aussieht wie die alten Trimm-Dich-Pfade...

Musik 2 Ick renn durch den Park, (1980) *kurz frei, unterlegen*

Take 4: **Seitz** **Länge: 0'04**
Das war damals eine super Idee. Das Konzept ist entstanden in der Schweiz, Ende der sechziger Jahre (*oben*)

Sprecherin:

Der Trimm-Dich-Pfad, das waren 20 Stationen am Wegesrand, auf drei Kilometer Länge verteilt, erzählt der Sportwissenschaftler Oliver Seitz. Eine Schweizer Lebensversicherung hatte damals die Idee für das gesunde Turnen unter freiem Himmel: Balancieren auf Baumstämmen, Rumpfbeugen, Bockspringen. Und zwischen den Übungen immer 200 Meter Laufen.

Take 5: **Seitz** **Länge: 0'08**
Damals war der Stand der Sportwissenschaft auch noch ein anderer. Das war ein tolles Konzept. Das hat funktioniert, bis in die achtziger Jahre rein, auch bei uns und in Österreich. (*oben*)

Sprecherin:

Nach zwei Jahrzehnten aber waren die Trimm-Dich-Pfade veraltet. Sie verrotten in Deutschlands Wäldern. Oliver Seitz entwarf im Jahr 2000 das Nachfolge-Modell.

Take 6: Seitz Länge:0'32

Sit-ups-Übungen. Beim alten Trimm-Dich-Pfad warst du auf dem Holzbalken gesessen, hast die Füße irgendwo eingehakt und hast dich mit Schwung nach oben gezogen. Was mit großer Wahrscheinlichkeit, wenn ne gewisse Rumpfkraft nicht da ist, Probleme im Bandscheibenbereich geben kann. Heute bei uns in der Anlage: Man liegt auf ner flachen Unterlage, legt die Beine hoch, ohne sie irgendwo einzuhaken, und kann sich nur mit der bestehenden Kraft der Bauchmuskulatur langsam aufrichten, ohne Schwung zu holen. Und somit hab ich durch die hoch gelegten Beine keine Hohlkreuzbildung, und hab eben keine schadhaften Wirkungen auf die Bandscheiben.

Atmo 3 Parcours, L: 0'40, *unterlegen*

Sprecherin:

Ein Problem war auch, dass die Trimmer beim ständigen Weiterlaufen wieder auskühlten. Die Übungen vom Aufwärmen bis zum Schluss-Dehnen sind nun also kompakt auf der kleinen Lichtung platziert. – „Ergonomisch korrekt, urban und innovativ“ will er sein, der „4F-circle-Parcours“, mit den 4 F – fit, free, fun, function.

Take 7: Seitz Länge:0'13

Es ist meine Fahrradrunde, meine Joggingrunde, mein Spazierweg, ich mach ne Viertelstunde hier Halt, mach meine fünf Übungen, für den Rücken, für den Bauch, zweimal Balancieren und einmal Zielwerfen, und dann kann ich weiter gehen. Also ich muss net stundenlang keuchen und schwitzen.

Sprecherin:

Liegestütze am Stahlgerüst im Stehen – wer sich weiter unten festhält, erschwert die Übung. Und überstreckt nicht das Handgelenk wie auf dem Boden.

Atmo 5 *Parcours kurz frei, weiter unterlegen bis Sprecherin „...das Angebot.“*

Sprecherin:

Oliver Seitz feilt weiter am Trimm-Dich-Konzept des 21. Jahrhunderts. Mit den 4F-Circle-Ingenieuren entwickelt er immer wieder neue Mechanismen. Zum Beispiel einen Klimmzug mit Gewichten, die nicht beschweren, sondern unterstützen. Die Gewichtskolben stecken unsichtbar verstellbar in einer Wippenkonstruktion. Man steht am Reck auf dem einen Ende der Wippe, und wird vom Gegengewicht auf der anderen Seite zum Klimmzug nach oben gehoben. – Erfolgserlebnis für alle. Die Fitness im Grünen betrachtet der Sportwissenschaftler Seitz als eine Art Gesellschaftsauftrag. Die „4 F“ kosten 100.000 Euro. In kleineren Versionen sind sie ab 15.000 Euro zu haben. Doch nur zwei Dutzend Kommunen nutzen bislang das Angebot.

Take 10:	Seitz	Länge:0'09
Wenn ich einen hier trainieren lasse, und der hat einen Bandscheibenvorfall weniger – rein volkswirtschaftlich gesehen – kann ich alle Jahr die Anlage neu bauen. Aber so allgemein sehn wir das ja gar net.		

Musik 3 Trimm dich Marsch Fox, (1974) „Und darum trimm dich, trimm dich, trimm dich schön, und du wirst sehn es wird dir bald viel besser gehen... *weiter unterlegen*“

Sprecherin:

Rückblende ins Jahr 1970. Der Deutsche Sportbund DSB stellt das Maskottchen „Trimmy“ vor. Ein grinsendes Mondgesicht in Unterhemd, kurzer Hose und Turnschuhen. Den rechten Daumen hoch gereckt. Trimmy soll die Deutschen vom Sofa locken, damit die Herzinfarktrate nicht weiter steige. „Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“, sein Slogan. Trimmy gibt den Startschuss zur großflächigen, öffentlichen körperlichen Ertüchtigung quer durch alle Bevölkerungsschichten in Deutschland. Und die Deutschen trimmen. In Umfragen geben knapp 50 Prozent an, sich regelmäßig zu bewegen. Drei Klimmzüge am Reck sind Standard. – Fast vierzig Jahre später schafft es vielleicht noch jeder Fünfte, sich dreimal an der Stange hoch zu ziehen. Die Deutschen wirken wieder untrainiert, träge und übergewichtig. Einerseits. Auf der anderen Seite gilt Fitness als die „Sportart Nummer eins“ in Deutschland. Abertausende besuchen Studios, Millionen gehen Schwimmen, rudern, wandern, walken, joggen. „Trimmy“ hat ausgedient. Fitness kommt neu in Form.

Take 11: **Dr. Margerie** **Länge: 0'03**
 Der Begriff der Fitness ist nicht so ganz einfach...

Sprecherin:

...erklärt der Sportmediziner Robert Margerie.

Take 12: **Dr. Margerie** **Länge: 0'26**

Wir haben verschiedene Qualitäten, die unter dem Begriff der Fitness zusammengefasst werden: Das ist zum einen die Ausdauer, die Beweglichkeit, die Schnelligkeit und die Kraft. Nehmen wir die Krankenschwester, die sagt: Ich treibe doch Sport, ich bin den ganzen Tag unterwegs... Diese Alltagsanforderungen durch den Arbeitsplatz entsprechen keinem gerichteten Training und führen nicht zu dauerhaft positiven gesundheitlichen Effekten.

Sprecherin:

... und was empfiehlt der Sportmediziner?

Take 13: Dr. Margerie Länge: 0'06

Die tägliche sportliche gemäßigte Betätigung ist zu empfehlen.

Musik 4 Slow Motion / CD Action Sport II *kurz frei, unterlegen*

Sprecherin:

Fitness als körperliche Rundum-Ertüchtigung, facettenreich, abwechslungsreich, individuell herausfordernd. Immer auf dem aktuellen Stand der Sportwissenschaft. Auf diese Ansprüche wird ganz unterschiedlich reagiert. Die Sportindustrie vermarktet volksnahe Sportarten wie Nordic Walking oder Wandern. Die Krankenkassen fördern über Bonus-Systeme den „Gesundheitssport“ und bieten ihren Mitgliedern an, sich an den Teilnahmegebühren für Lauf- oder Gymnastik-Kurse zu beteiligen. Und selbst die klassischen Fitness-Einrichtungen verändern sich. Seit 2002 vergibt der Technische Überwachungsverein TÜV Rheinland ein Prüf-Siegel an gesundheitsorientiert arbeitende Studios.

Take 14: TÜV-Öhrke Länge: 0'13

Das klassische Mucki-Buden-Studio ist ein Nischenstudio geworden... das gibt es wirklich nur noch ganz ganz selten. Also wenn ich mir unsere Liste der gut 300 geprüften Einrichtungen ankucke – da haben vielleicht noch 50 das Wort Fitness überhaupt in ihrem Namen.

Sprecherin:

Die Studios heißen Medical move, Centrovital, Health Club.

Take 15: TÜV-Öhrke Länge: 0'08

Es ist also eine Erholung, ein Spa, ein Wellness-Gedanke dahinter, und das sind so die Wege, die auch beschritten werden.

Sprecherin:

Sven Öhrke vom TÜV-Rheinland besucht heute das Berliner Studio einer internationalen Kette. Gehobener Standard. – 9.000 Quadratmeter Fläche, rund 5.000 Mitglieder. Das Berliner Haus hat sich bereits vom TÜV zertifizieren lassen. Die Urkunde hängt an der Eingangstür zum Fitnessbereich. Sven Öhrke ist heute zum ersten Mal hier, rein Interesse halber. Er besichtigt das mediterran gestaltete Studio: Warme Farbtöne, (**Atmo 6** Kardio-Geräusch, L: 1'18 *unterlegen*) von der Terrakotta Fliese bis zum Trainingsgerät in Straußenlederimitat. Ein Fitness-Manager, dunkle Hose, helles Shirt, auf dem Rücken die Aufschrift „Trainer“, führt durch die erste Ebene:

Take 16: Trainer Länge:0'07

Gleich auf der rechten Seite sehen wir gleich den Kardio-Bereich... Laufband, Crosser, Stepper, Rudergeräte und Fahrräder...

Sprecherin:

Vor den 55 Geräten flimmern Fernsehfilme und Börsendaten auf Flachbildschirmen. Weiter hinten das Zirkeltraining „switching“ – in Deutschland seit zwei Jahren auf dem Markt. Neue Geräte einer US-Firma stehen daneben: Ihre Seilzüge sind mehrdimensional in alle Richtungen zu bewegen. Ein Raum – hier „Loft“ – ist für Yoga und das Muskulaturtraining Pilates. Die anderen, erklärt der Trainer:

Take 17: Trainer Länge:0'27

Loft eins, unser größtes Loft, da werden auch die ganzen Powerkurse gemacht, vom Step bis Kraftworks, was mit Langhanteln trainiert wird. Und Rückengym, sehr gut besucht –Dann haben wir noch mal Loft zwei, da sind unsere Spinning Kurse – Spinning – Fahrräder, am Stand, also richtiges Ausdauertraining, geführt mit lauter Musik, mit anheizenden Trainern, Animatoren, die dann davor stehen und sagen: Los, jetzt gib dir noch das Letzte raus. Und das geht ne ganze Stunde dann. Dann sitzen die alle so da wie hier, die jetzt gleich ihr Bauchtraining noch mal machen nach dem Spinning...

Sprecherin:

Drei Frauen kauern schwitzend auf Bodenmatten. Sie wollen jetzt nichts sagen.

Take 18: TüV-Öhrke Länge:0'09

Dass es Räume für Bewegung gibt. Also für freie Bewegung. Dass es auch ne Gymnastikecke gibt, ne freie Bewegungsecke, das ist auch ne Vorgabe, dass es das geben muss bei uns.

Sprecherin:

Sven Öhrkes Mitarbeiter haben alles kontrolliert.

Atmo 6 *Kardio weg*

Take 19: TüV-Öhrke Länge:0'08

Wir schauen auf Verschleißerscheinungen, schauen unter anderem die Kabelzüge an, ob die alle noch in Ordnung sind, ob die Gewichtsplatten abgedeckt sind, ganz wichtiges Thema, (oben)

Sprecherin:

Standhaftigkeit des Geräts, ausreichend Platz... Die Geräte-*Sicherheit* ist aber nur ein Aspekt der TÜV-Prüfung. Die Studios werden ‚ganzheitlich‘ durchleuchtet. Für jede Muskelgruppe muss es zum Beispiel ein Gerät oder eine andere Trainingsmöglichkeit geben. Das Personal hat nachweislich ausgebildet zu sein. Die Beleuchtung muss stimmen. Wartungslisten, Reinigungspläne, Trainingspläne, eine Notfallorganisation sind vorzulegen. Die Verträge dürfen nicht sittenwidrig sein. Im Ruhebereich wird mit dem Dezibel-Messgerät der Geräuschteppich festgestellt. Ein Raum für Kinderbetreuung braucht abgesicherte Steckdosen. Für ein Solarium ist eine Extraberatung notwendig. – Die Anforderungen des TÜV umfassen 50 Seiten. Die gesamte Prüfung läuft dann über fünf Jahre: Zunächst gibt es eine Komplettaufnahme, jedes darauf folgende Jahr ein so genanntes „Follow-up“.

Take 20: TÜV-Öhrke Länge:0'06

Und in den Folgejahren ist es zwar wieder eine komplette Überprüfung des Studios, aber das ganze Administrative ist ein reines Update.

Sprecherin:

Wer sich zertifizieren lässt, bezahlt dafür. Im ersten Jahr 900 Euro, in den

Folgejahren je 650 Euro. Schummeln sei sinnlos, sagt Öhrke...

Take 21: TÜV-Öhrke Länge:0'15

Durch das Vorhandensein des TÜV-Siegels beschwert sich der Kunde nicht bei seinem Studio, sondern direkt bei uns. Und wir behalten uns vor, dann tatsächlich Mystery-shopping im Studio zu machen. Dann gehen wir inkognito ohne Ankündigung vorbei, weil wir müssen halt auch unser Siegel schützen, und haben in den letzten drei Jahren auch drei Siegel aberkannt.

Musik 5 Slow motion 2/ CD Action Sport II *kurz frei, unterlegen, unter take 22 weg*

Sprecherin:

Sven Öhrke sitzt im Korbessel vor einem Dalai Lama-Portrait, streift den

Plastikschutz von den Straßenschuhen und meint: Es habe ihn doch überrascht,

dass sich solch ein Haus überprüfen lässt. Aber auch einem Studio mit

Dachterrassenpool und Osmanischem Dampfbad steht das gesundheitsorientierte

Siegel anscheinend gut zu Gesicht. Die zertifizierten Fitness-Studios und der TÜV

werben parallel für ihre Unternehmen. Die klassische Win-Win-Situation.

Take 22: TÜV-Öhrke Länge: 0'11

Die eigentlichen schwarzen Schafe, an die kommen wir tatsächlich nicht ran, da die Prüfung eine freiwillige Prüfung ist, und die eigentlichen schwarzen Schafe kann man auch nur dadurch ausmerzen, dass man als Endverbraucher versucht, auf ein Siegel wie vom TÜV-Rheinland drauf zu achten.

Sprecherin:

6.000 Fitness-Studios gibt es in Deutschland – nur knapp ein Viertel davon erreicht

das Niveau für das Prüf-Siegel, so schätzt der TÜV. (**Atmo 6 Aerobic L:1'00**)

unterlegen) Wer laut Zertifikat „gesundheits-orientiert“ arbeitet, kann auch von der TÜV-Kooperation mit den Krankenkassen profitieren. Diese zahlen dann wiederum Zuschüsse an ihre trimmenden Mitglieder.

Atmo 6 Aerobic: Musik... „Nehmen Sie das Ganze sehr ernst, aber Sie müssen immer noch in der Lage sein, sich irgendwie zu unterhalten... Alle fertig? Dann geht die Post ab. Aufwärmen. Marschieren auf der Stelle, rechts, links.... „unterlegen,

Sprecherin:

Schritt für Schritt hat medizinisches Maß in vielen Fitness-Bereichen Einzug gehalten. Oft jedoch erst nach einem maß-losen Boom. „Aerobic-Queen“ Jane Fonda versetzte in den Achtziger Jahren noch massenweise junge Frauen in Ekstase mit der Aussicht auf den fettpolsterfreien Körper.

Atmo Aerobic *kurz frei, kreuzen mit Musik 6*

Sprecherin:

Zu moderner Musik und genau gesetztem Tempo – beats per minute – powerten sich die Damen in eng anliegenden Bodys mit dicken Strickstulpen gymnastisch tanzend aus.

Musik 6 CD Aerobic Nonstop-Mix **kurz frei, unterlegen**

Sprecherin:

Nach dem hitzigen Start wurde Aerobic später stärker mit Dehnübungen – Stretching – kombiniert, und oft mit der Bezeichnung Body-Balance versehen. In der DDR hieß Aerobic von Anfang an „Popgymnastik“, vermittelt über die Fernsehsendung „Medizin nach Noten“. Heute knüpft der Landessportbundin gewisser Weise an diese Tradition an...

Atmo 7 Coaching L: 0'35, Musik „Und wir nehmen die Arme zu. Linkes Bein, rechter Arm. Vor, seit.....*unterlegen, kreuzen mit Atmo 8*

Take 23: Frau, 73 Länge: 0'25

Ich bin 73 Jahre alt, und bekanntermaßen werden dann die Knochen immer unbeweglicher und deshalb ist es sehr wichtig, dass ich hier diese Übungen mache, und es bekommt mir auch sehr gut. Naja, ich nehm mich zusammen, dass ich so viel wie möglich mitmachen kann. Weil ich weiß, es wird gebraucht. Für die Muskulatur und allem. Aber wenn ich merke, ich überanstrengte mich, dann passe ich.

Atmo 8 Coaching, L: 0'24, Musik lauter, Stimme im Off, *unterlegen*

Take 24: Frau, 68 Länge:0'08

Vor allen Dingen wichtig ist die Koordination, und vor allen Dingen das Gleichgewicht zu üben. Das ist das, was irgendwie nachlässt.

Atmo 8 Coaching Musik, *kurz frei, unterlegen, kreuzen mit Atmo 9*

Take 25: Frau, 65 Länge:0'17

Bei mir steht die vierte OP jetzt noch bevor. Und da ist es natürlich ein Wahnsinn, wenn meine Muskeln noch ein bisschen aktiv sind. Ich bin rheumakrank seit Kindheit an, durfte nicht viel machen. Und meine Gelenke waren natürlich kaputt. Und Muskulatur dadurch hin.

Atmo 9 Coaching, L: 0'17, Musik, „Und es geht los, Arme zur Seite, ran, grade, ran, grade, ...“ *unterlegen, kreuzen mit Atmo 10*

Sprecherin:

Frauen über 70 trainieren ihren Bizeps... Kursleiterin Monika Schmidt ist immer wieder angetan,

Take 26: Schmidt Länge:0'14

Dass viele hier Jahre nichts gemacht haben, sich jetzt auf einmal hier freuen, hier ist was, hier kann ich was tun. Man weiß, was jeder für Problemchen hat. Man kann sagen: Mach dies mal so oder lass das mal sein. Mache jede dritte Übung nur oder atme tief durch. (oben)

Sprecherin:

Die älteren Damen trimmen einmal die Woche in einem Plattenbau-Hochhaus mit 25 Etagen. Einige von ihnen wohnen im gleichen Haus. Das war der Grundgedanke. Wohnortnah sollen „jüngere Ältere, die lange nicht mehr oder noch nie Sport getrieben haben“, ein Fitness-Angebot erhalten. Trainer und Trainingsgeräte wie Bälle und Hanteln werden vom Landessportbund gestellt. Wohnungsbau-gesellschaften stellen die Räume kostenlos zur Verfügung. –

„Coaching 50+“ – unter diesem Titel setzt Berlin im Plattenbau das bundesweite Projekt „Richtig fit ab 50“ seit ein paar Jahren um. – Thüringen möchte vor allem ältere Männer ansprechen, die früher im Ballsport aktiv waren, und versucht zusammen mit Arbeitgebern Betriebssportgemeinschaften zu gründen. Bayern nimmt Ärzte mit ins Boot, die den älteren Menschen gezielt sportliche Angebote empfehlen sollen. Eine medizinische Beratung ist überall für „Richtig fit ab 50“-Teilnehmer Voraussetzung.

Take 27: Margerie Länge:0'08

Da sehe ich die Aufgabe des Sportmediziners, dass man sowohl die Intensität wie auch die Häufigkeit eben genau festlegt,...(oben)

Sprecherin:

Robert Margerie arbeitet an einem Zentrum für Sportmedizin.

Take 28: Margerie Länge:0'08

... dann ist Sport ein wunderbares Medikament, relativ nebenwirkungsarm bei segensreichen Folgen für den gesamten Organismus.

Sprecherin:

Margerie bietet sowohl eine internistische als auch eine orthopädische Gesundheitsuntersuchung an.

Take 29: Margerie/Frau Länge:0'21

Guten Tag, willkommen zur Untersuchung. – Guten Tag. – Sie sind ja jetzt schon ein wiederholtes Mal hier, gibt es irgendwelche Veränderungen? – Im Moment nicht. – Haben Sie weiter trainiert? – Ja. – (blättern) Wir hatten ja den Spreizfuß gefunden, möglicherweise sind die Einlagen deshalb positiv für die Laufökonomie.

Sprecherin:

Sabine Goeda ist 27, schlank und durchtrainiert. Sie läuft jede Woche vier bis sechs Stunden mit Trainerin und nach Trainingsplan und nimmt die Sache ernst...

Take 30: Goeda Länge:0'09

Ja (lacht). Na, so ein bisschen persönlicher Ehrgeiz. Also nicht nur der Gesundheit wegen, also deswegen auch, aber so ein bisschen Leistungsgedanke ist schon noch vorhanden.

Sprecherin:

Dafür gibt sie Geld aus. Dr. Margerie misst Blutdruck, Größe, Gewicht und Hautfalten und bittet die junge Frau aufs Laufband.

Take 31: Margerie Länge:0'20

Dann können Sie mal zeigen, wie sich das Training ausgewirkt hat. Welche Stufe Sie da erreichen. Laufen Sie bitte, bis Sie nicht mehr können. Wir werden dabei auch den Laufstil beurteilen... Danach gehen Sie bitte duschen, und wir treffen uns dann wieder hier zur Auswertung.

Atmo 10, Laufband, L: 0'27 „Okay- startklar? Ja. Sind Sie bereit? Dann beginnen wir jetzt mit der Laufbandtestung. Die Anfangsgeschwindigkeit liegt bei 8,1 Stundenkilometer, das entspricht 7,24 Minuten auf einen Kilometer...“
Laufbandgeräusch *unterlegen bis take 32*

Sprecherin:

... und soll stufenweise auf 3 Minuten 55 pro Kilometer gesteigert werden.

Take 32: Margerie Länge:0'31

Laufband...Wenn Sie jetzt hier schauen, wie die Füße aufgesetzt werden, dann sehen Sie sehr schön, dass die Sportlerin bei zunehmender Geschwindigkeit einen größeren Schritt hat. Sie läuft überwiegend über den Vorfuß, kommt von der Mittel- und Kurzstrecke und bereitet sich jetzt auf Halbmarathon vor und wird mit zunehmendem Alter sicher die längeren Strecken dann bevorzugen.

Atmo 11 Laufband fixfix, L: 0'32 *unterlegen und unter Sprecherin abblenden*

Sprecherin:

Alle zwei Minuten wird am Ohrläppchen Blut abgenommen, um den Laktatwert der Läuferin zu messen. Ist der Laktatwert – Milchsäurewert – hoch, ist auch die muskuläre Anstrengung hoch. Die Leistungskurven von Sabine Goeda jedoch sehen flach und viel versprechend aus. Die Pulswerte sind geringer geworden, und die Laktatwerte sind auch bei höherer Geschwindigkeit niedriger als beim letzten Mal, die Muskeln haben sich besser angepasst. Die junge Frau möchte demnächst an einem Halbmarathon teilnehmen, dabei soll sie aber unbedingt auf gleichmäßiges Laufen achten. Der Doktor lobt und warnt vor Höhenflügen.

Take 33: Margerie Länge:0'19

Aus einem tiefen Tal steigt es sich leichter. Das heißt, wer untrainiert ist, hat in der ersten Zeit die größten Verbesserungen. Erzielt die größten persönlichen Erfolge. Und je besser jemand trainiert ist, umso schwieriger ist es, diesen auch zu beraten, zu trainieren, und für den Sportler selber, sich weiter zu verbessern.

Musik 7 Ländermatch/ CD Sportereignisse instrumental mit Jubel ,
10 Sek frei, *unterlegen bis take 37 Ende*

Sprecherin:

Sommer 2006. Die Welt bestaunt eine topp fitte deutsche Fußball-Nationalmannschaft. Der amerikanische Fitness-Trainer Mark Verstegen hat das Wunder vollbracht. Die Spieler verbiegen sich bei den Vorbereitungen kunstvoll in alle Richtungen und hantieren mit Gummibändern.

Take 34: Markus Vollner Länge:0'10

Das kannte man ja vorher nicht. Man ist eingelaufen, man ist ein bisschen um den Platz gejoggt, hat sich gedehnt, das gedehnt, was man kannte: Oberschenkel, Vorderseite, Rückseite, Waden, und das war's eigentlich.

Take 35: Busenkell Länge:0'10

Man versucht, den Körper mehr als Ganzes zu sehen, dass man wirklich immer in Muskelketten arbeitet. Nicht einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern wirklich versucht, das Ganze zu trainieren.

Take 36: Markus Vollner Länge:0'07

Die meisten, vor allem, wenn man dann auch noch mit den Bändern arbeitet, die spüren dann Muskeln, die haben sie vorher noch nie gespürt. Die wussten gar nicht, dass sie diese Muskeln haben.

Musik 7 Ländermatch/ kreuzen mit Atmo 12 Fußballplatz Mainz 05, L: 3'33, unterlegen

Sprecherin:

Die Spieler von Mainz 05 im Trainingslager. Sie bereiten sich auf die neue Saison vor, wollen wieder aufsteigen in die erste Bundesliga. Bevor Volker Klopp das Training übernimmt, kontrolliert Axel Busenkell die Männer beim Aufwärmen...

Take 37: Busenkell Länge:0'17

... Wer das umsetzt und wer nicht. Wer's nicht umsetzt, mit dem muss man dann noch mal sprechen. Wenn ein Spieler zehn Jahre schon Profifußball gespielt hat, dann sind das schon neue Bewegungen. Manche reagieren auch mit Muskelkater und sehen dann noch nicht ganz den Sinn und Zweck. Da muss der Körper sich auch erst ein bisschen daran gewöhnen.

Sprecherin:

Die Weltmeisterschaft verhalf auch Busenkell zu mehr Einfluss. Der Fitness- und Konditionstrainer der Mainzer hat bei Verstegen in Arizona hospitiert.

Take 38: Busenkell Länge:0'10

Also gemacht haben wir's schon immer. Nur durch die Arbeit von Verstegen mit der Nationalmannschaft haben ja alle Trainer gesehen, was möglich ist. Was für Veränderungen möglich sind.

Sprecherin:

Das Konzept von Mark Verstegen – das so genannte „Core – Kern – Ausdauer-Programm“ zielt auf effizientere Bewegungen, um schneller zu werden, sich nicht zu verletzen, länger durchzuhalten, Höchstleistung zu erbringen. Jede dieser Bewegungsübungen geht vom Kern, der Körpermitte, dem Rumpf aus und setzt sich in Muskelketten fort. Elemente aus Yoga und Pilates, aus asiatischen Kampfsportarten, sogar aus der klassischen Funktionsgymnastik à la Turnvater Jahn hat der Amerikaner mit eingebaut.

Take 39: Busenkell Länge:0'17

Den Spieler so vorzubereiten mit verschiedenen Fitnessübungen oder Rumpf stabilisierenden Übungen, dass er seine Athletik verbessert und dadurch schneller, kräftiger ist in seinem speziellen Fußballtraining. (oben)

Sprecherin:

Manche Profikicker tun sich allerdings schwer damit. Der Mainzer Spieler Markus Vollner schwört darauf. Vollner zeigt den Handwalk:

Take 40: Busenkell Länge:0'11

Der Handwalk ist ne tiefe Liegestütz-Position, als Kräftigung. Gleichzeitig, dadurch, dass er die Füße zu den Händen führt, aktiviert er seine komplette Beinschlinge.

Sprecherin:

Beinschlinge: die Muskelkette von der Fußsohle über die Hüfte bis zum Rücken.

Take 41: Busenkell/Vollner Länge:0'28

Aber dadurch, dass er im Stütz ist, wird halt der komplette Rumpf stabilisiert, aktiviert, also ist auch wieder ne Kombination aus Kräftigung, Aktivierung von Muskeln, Dehnung von Muskeln, Kräftigung. Also, da ist halt alles drin, die ist halt so komplex, dass man ganz schnell außer Atem kommt, wenn man drei, vier Bewegungen macht. – Ich find die Übung zum Beispiel richtig gut. Man merkt das auch. Man merkt die Dehnung, man merkt die Kräftigung, man muss die Körperspannung einfach halten, um die auch richtig auszuführen, und um nicht irgendwie zu Boden zu gehen.

Sprecherin:

Man spürt seine Schwachstellen...

Take 42: Vollner Länge:0'05

Bei mir war's zum Beispiel der Po, wo ich wirklich dann sofort gemerkt hab, oh, dass ich da Schwächen hab.

Sprecherin:

..und macht dafür auch Bewegungen, die etwas ungewöhnlich aussehen...

Musik 8 Es lebe der Sport/ Rainhard Fendrich, Intro unterlegen

Take 43: Vollner/Busenkell Länge:0'25

Also die meisten Leute, die sie zum ersten Mal sehen, die sagen: Was machst du denn da?? Sehr sehr ungewöhnlich, aber wie gesagt: Dehnung und Kräftigung gleichzeitig ist ja auch was spart Zeit. (lacht) – Das kann ja auch jeder Laie machen... um ein besseres Lebensgefühl zu bekommen, besser mit seinem Körper umgehen zu können und eventuell dadurch auch noch Fortschritte in der speziellen Sportart zu erzielen.

Sprecherin:

Von Trimmy zu Verstegen, von Jane Fonda über Fitness-Papst Oliver Strunz zu Ayurveda. Fitness ist ein Wirtschaftsfaktor – Der gern mit Eiweißriegeln, Duftöl und Ikonen unters Volk gebracht wird. Verfolgt wird ja ein hehres Ziel.

Musik 8... „Es lebe der Sport, beliebt bei Alt und Jung“, *frei, unterlegen*

Sprecherin:

So kommen und gehen die Trends. Angesagt ist, was gefragt ist. Und manches überlebt. Wie Nordic Walking. Ideal als Gesundheitssport, für die Älteren, für Mann und Frau, für Jüngere mit den ersten Verschleißerscheinungen.

Take 44: Nordic Walker-Mix Länge:0'27

Weil ich immer irgendwo Schmerzen hatte, beim Joggen, beim Pilates machen oder was auch immer es war... Da hab ich gedacht, jetzt probierst du mal was anderes aus. – Ich hab das auch hauptsächlich gemacht, weil ich festgestellt hab, dass meine Haltung wahnsinnig schlecht geworden ist, dass ich krumm gelaufen bin, und durch dieses Nordic Walking und immer wieder diese Anspannung und Muskelanspannung bei Nordic Walking hab ich doch wesentlich bessere Haltung. – Erstmal sieht's gut aus, wenn man's kann. Und man hat dann auch die Chance, wirklich alle Muskeln zu bewegen.

Sprecherin:

Und die Fitnesskunden von morgen probieren frühzeitig aus.

Take 45: Kinder Länge:0'08

Rennen. – Rennen. – Reck. – Ich bin drei. – Ich bin Fünf. – Und ich bin sechs. – Halb sechs.

Musiken zu Fitness:

Musik 1 : CD Trimmy-Trim Dich International, C + P Universal Jazz 2002 LC 00699,
Lied 12 TrimmTrab

Musik 2: Ick renn durch den Park, CBS 8060, LC 0149, K: Bailey, T: Hammerschmidt, N.; Fritsch, W.
(Archiv Dradio Kultur BD 19945, 7.1.1980,)

Musik 3: TrimmDich Marschfox, K u.T: Hans Arno Simon, Phillips 6003 361 (DradioKultur BD 16781,
9.4.1974)

Musik 4 CD Action Sport II, Cosmos 375.223, LC 8573,
Lied 3 Slow Motion I, C: Peter Janda, Fritz Köberl

Musik 5 CD Action Sport II, Cosmos 375.223, LC 8573,
Lied 4 Slow Motion II, C: Peter Janda, Fritz Köberl

Atmo 6 Video Jane Fonda's Complete Workout, C 1989 Jane Fonde Warner Home Video, Music:
Eddie Arkin

Musik 6 CD Aerobic Nonstop Mix 2002, Vol. 4, P ZYX Music, KC 06350,
CD 2, Lied 3 "U got 2"

Musik 7 CD Sportereignisse Cosmos 375.280, LC 7555
Lied 4 Ländermatch, C: Peer Böhm

Musik 8 CD Rainhard Fendrich: So weit so gut, C + P BMG 2005, LC 00116
Lied 2 Es lebe der Sport