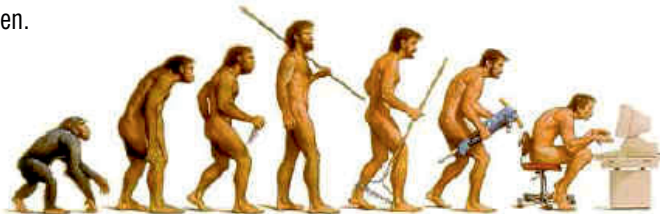


# Geschichte (und Geschichten) der FITNESS

Das Wort "Fitness" kommt aus dem Englischen "to fit = passend" und bedeutet eigentlich eine Art von Angleichung. Mit unserem heutigen Verständnis meinen wir mit Fitness oder fit sein, eine Reserve haben für Belastungen die über das alltägliche Maß hinausgehen.

Fitnessstraining ist losgelöst von einer bestimmten Fertigkeit, sondern entwickelt Eigenschaften wie **Kraft und Ausdauer**. Zusätzlich wird noch **Beweglichkeit und Koordination** (Rhythmus) geschult. Im heutigen Fitnessbetrieb werden diese Eigenschaften in unterschiedlichen Sektionen gefördert. So ist der Geräte-Fitnessbereich der Kraft, der Cardiorbereich der Ausdauer und der Gymnastik (Aerobic)-bereich dem Gruppentraining für Koordination und Beweglichkeit zugewiesen.

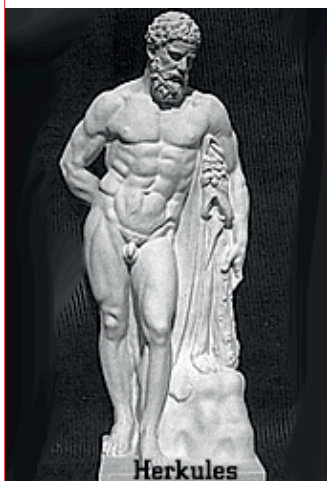
Die Fitness-Branche hat sich aus dem Kraftsport entwickelt. Eine geschichtliche Rückschau über die Jahrtausende zeigt, dass die Menschen seit Urzeiten eigentlich immer in irgendeiner Form eine **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit** angestrebt haben.



Der Hauptgrund zu allen Zeiten war sicherlich die **Verbesserung des kämpferischen Potentials**, die Fähigkeit zum Überleben und in den allerwenigsten Fällen die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit.

Es waren aber fast immer **die Wohlhabenden**, die über genügend Muse verfügten, um sich, über eine kämpferische Absicht hinaus, einer **freizeitsportlichen Betätigung** widmen zu können.

Auch in unserer Zeit ist es nicht anders. Fitnessstraining wird in den Ländern betrieben, deren **soziales Gefüge einer breiten Mehrheit** erlaubt, mit relativ **wenigen Arbeitsstunden** und einem **relativen Wohlstand**, den Zeitaufwand und die Kosten eines Fitnessstrainings zu tragen. Zudem auch immer stärker der Präventivcharakter - **die Gesundheitsvorsorge** - ins FitnessCenter involviert wird. Der Trend zur **bewußten Ernährung**, das immer größer werdende Wissen um die **Erhaltung und Verbesserung der Körperfunktionen** und dadurch **mehr Lebensqualität** verstärken den Zuzug zu den Fitnessbetrieben. Zusätzlich bringt die **zunehmende Umweltverschmutzung und die steigende Kriminalität** (speziell in den USA) eine "Flucht" in die **Indoor-Sportanlagen**, in denen Klimaanlage die Luft verbessern (keine Abgase - Ozon), niemand beim Joggen von Hunden angefallen oder gar von Gesindel belästigt oder überfallen wird.



## Geschichtliche Chronologie der Fitness-Branche:

Die sagenumwobene Figur des **Herakles ( röm. Herkules)** mit seinen übermenschlichen Kräften ist seit jeher eine herausragende Gestalt der griechischen Antike. Als Göttersohn mußte er zwölf scheinbar unlösbare Aufgaben lösen. Als Teil der griechischen Mythologie ist die Figur des Herkules auch uns heute noch sehr geläufig, steht sie doch für übermenschliche Kraft.

### 4000 Jahre v. u. Z.

entstanden die ersten Wandmalereien über Gymnastik und Kraftübungen in den Pyramiden der **ersten ägyptischen Königsdynastien**. Diese lassen den Schluss zu, dass bereits damals eine geregelte Form der Körperertüchtigung bekannt war. Ähnliche Zeichnungen und Malereien ziehen sich durch die ganzen folgenden Jahrtausende.

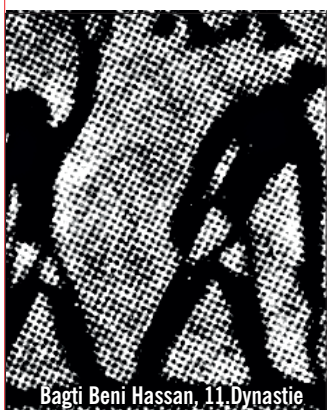
### 2660 v. u. Z.

China - Heilgymnastik genießt seit jeher größtes Ansehen, als Begründer gilt der sogenannte **"Gelbe Kaiser" Kaiser Huang Ti**, sie wird von Priestern des Tao, der Gottheit der Weltvernunft, gelehrt.

**1580 v. u. Z.** Finden die ersten sportlichen Kampfspiele in Griechenland statt.

### 1200 v. u. Z.

**Samson (Simson)** der Unbezwingbare, kämpfte gegen die Philister und besiegte sie auf Grund seiner Kräfte, die auf die lange Haarpracht zurück zu führen war. Seine eigene Frau schneidet sie ihm ab und er wird von seinen Feinden gefangen. Er wird geblendet (man brennt ihm die Augen aus) und zum Gespött seiner Feinde bei ihrem



Bagti Beni Hassan, 11. Dynastie

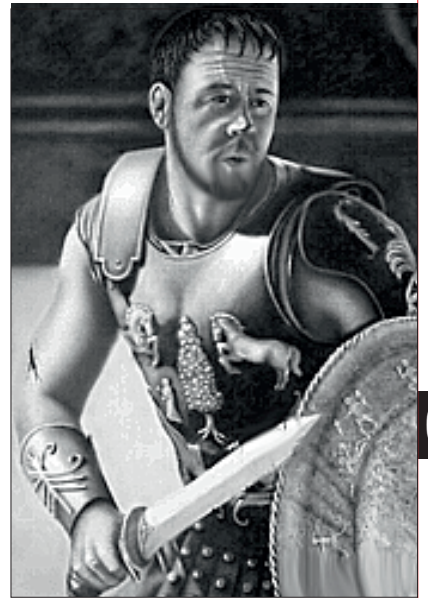
**106 v. u. Z.** Das größte Event der römischen Geschichte dauert ganze 4 Monate. Im **“Circus maximus”** in Rom treten mehr als 10.000 Gladiatoren bei diesen Spielen (**panem et circenses**) auf und tausend Löwen, Panther und ähnlich gefährliche Tiere müssen dran glauben. Überhaupt wird die sportliche Elite von den Gladiatoren gestellt. Als Einzelkämpfer in den zahlreichen Gladiatorenschulen ausgebildet stellen sie das **“non plus ultra”** des Kampfes dar - vergleichbar mit den heutigen Elitetruppe der Amerikaner den **“Navy-Seals”** u.ä.. Gepäckmärsche, Training mit Zusatzgewichten an Händen und Füßen und eine brutale Auslese, sorgen für eine Perfektionierung des römischen Gladiators (**Gladius** ist das röm. Kurzschwert). Neben dem kämpferischen Training werden auch Lauf-, Sprung- und Gleichgewichtsübungen durchgeführt. Die Begrüßung des jeweiligen römischen Kaisers **“Ave, Caesar, morituro de salutant”** (Heil, Cäsar, die Todgeweihten grüßen Dich) geben die Einstellung und die Hoffnungslosigkeit dieser Männer wieder.

**500 n. Chr.** Im chinesischen Kloster Shaolin: der indische Buddhistenmönch **Bodhidharma** bringt die heilgymnastischen Überlieferungen in ein System = Kung-fu - dieses **Shaolin-Kung Fu** wird von den Priestern gelehrt. Kung-fu verheißt nicht nur Gesundheit des Leibes, sondern auch Unsterblichkeit der Seele. Grundgedanke: alle Krankheiten haben ihren Ursprung in Stockungen der Organe, die man durch bestimmte Übungen verbunden mit Atemgymnastik, beseitigen kann. Heilgymnastisches Schattenboxen = Shaolin-Boxen. Theorie dieses Tai-Chi wurde erstmals im I-Ging, dem **“Buch der Wandlungen”** entwickelt. Prophylaxe, Heilung, Religion und Sport vereinigt in der Heilgymnastik. Das Tai Chi Chuan unserer Tage entstand vor rund 500 Jahren.

**900 - 1500 n. Chr.** Im Mittelalter sind es die Ritter, welche der körperlichen Ausbildung viel Zeit und Schweiß opfern. Fast 600 Jahre ist **das Rittertum** mit seinen Trainingsmethoden und den Turnieren als Zeichen der Männlichkeit das beherrschende Bild des trainierten, wehrhaften Mannes. Bereits das normale Bewegen eines gerüsteten Ritters stellte folgende Gewichtsbelastungen dar: Rüstung ca. 50 kg, Kurzschwert 5-10 kg und Schild 3-4 kg. Wurde der **“Bi-Händer”**, das Zweihänderschwert, eingesetzt, mußten 15-17 kg Eisen schnell durch die Luft geschwungen werden. Entgegen der vielfach verbreiteten Meinung, dass die Ritter eher klein waren (Vermutung aufgrund der in den Schlössern aufbewahrten kleineren Modell-Rüstungen) wissen wir doch heute, dass es teilweise große, sehr muskulöse Menschen gewesen sind. Das eigene Körpergewicht und zusätzliche 70-75 kg Eisen im Kampf Mann gegen Mann zu bewegen, bedarf es eines austrainierten kräftigen Körpers und einer beträchtliche Ausdauer. Inhalt der Übungsformen der Ritter waren, neben dem Training der Techniken der Waffen, lange Märsche und Läufe, sowie eine Art Hindernislauf, welcher großer Anstrengung bedurfte.

**1612** erscheint ein Buch über das Gewichtheben **“Dialogus de Gymnasia”** in dem ausführlich die Techniken der damaligen starken Männer beschrieben wurden. Auch einige Hinweise auf eine Art Trainingslehre sind zu finden, aber sehr ungenau formuliert und auch nicht nachvollziehbar.

**1670** wird einer der adeligen starken Männer geboren: **“August, der Starke”** - Friedrich August Kurfürst von Sachsen, König von Polen, August der II. In seiner 40jährigen Amtszeit erreichte Sachsen einen Höhepunkt in seiner Geschichte. Kultur, Kunst und Architektur machten Dresden in Europa zur anerkannten Metropole. Den Beinamen **“der Starke”** bekommt er für seine unglaubliche Körperkraft, die er des öfteren unter Beweis stellt. Einst ritt er spazieren und sein Pferd verlor ein Hufeisen. Vor der nächsten Schmiede hielt er an, um ein neues Eisen auflegen zu lassen. Als der Schmied das Hufeisen brachte, fasste es der Kurfürst mit beiden Händen und zerbrach es mit Leichtigkeit. **“Das Eisen taugt nichts”,** sagte er.



Handstandläufer 1000 nach Chr.



THE METROPOLITAN GYMNASTIC COSTUME.

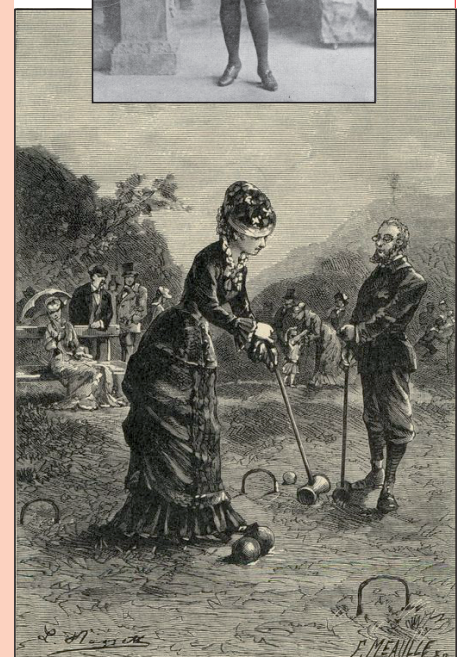
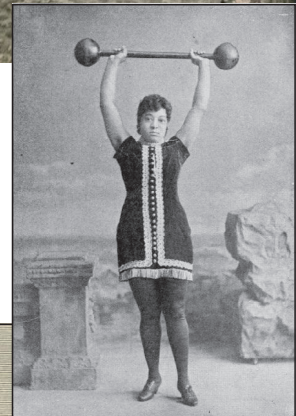
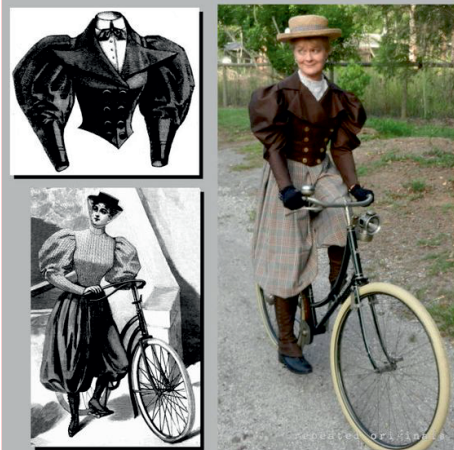
[From Deacon's Emporium of the Fashions, 375 Broadway, New York.]



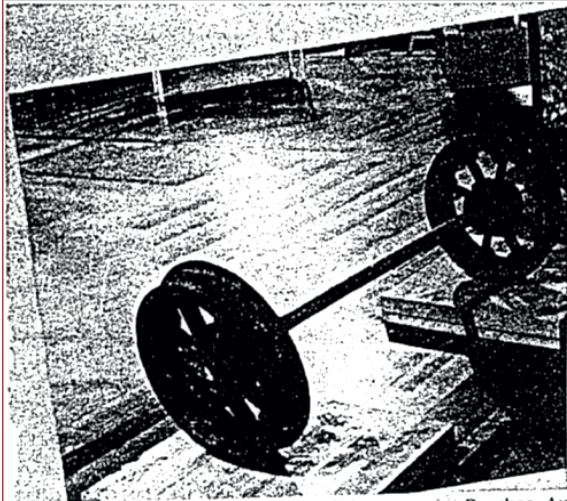
1870 Sport und Mode und Frauen

Eng verbunden zu diesen Zeiten waren die Frauen mit Körperertüchtigung in „geziemender Kleidung“ Die Röcke waren zumeist „züchtig“ lang und zudem wurden nur Sportarten betrieben, welche eher nicht schweißtreibend waren.

Das dadurch die Technik der Übungen eher eingeschränkt und behindert wurden, störte die Damenwelt des auslaufenden 19. Jahrhunderts nicht all zu sehr. Tennis, Radfahren, Gymnastik, Landhockey, Keulen schwingen und hin und wieder auf zur Kräftigung kleine Hanteln bewegen, wichtig war gut auszusehen und der olympische Grundsatz: nicht siegen sondern dabei sein ist wichtig, war auch noch nicht ausgesprochen worden, wurde aber unbewußt mit vorauseilenden Gehorsam und nach Vorschrift der damaligen Modezeitschriften streng vollzogen!



# EXKURS: Marksteine in der Hanteltechnologie



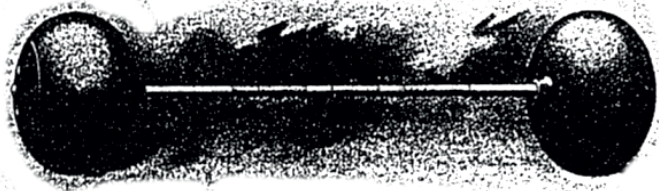
Stange dreht sich spielend in Laufbüchsen, daher allein zu Rekordleistungen geeignet. Keine lästigen Gewinde mehr!

Neu!

## Berg's neue Rekord-Kugelhantel

verstellbar von 50—125 kg.  
Erstklassige Präzisionsarbeit!

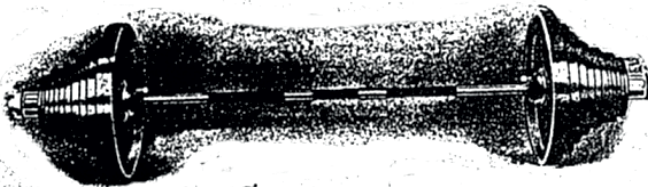
Neu!



Stange dreht sich spielend in Laufbüchsen, daher allein zu Rekordleistungen geeignet. Keine lästigen Gewinde mehr!  
Diese Hantel eignet sich infolge ihrer zweckentsprechenden Konstruktion, welche nachstehend näher beschrieben ist, hervorragend zu Rekordleistungen.

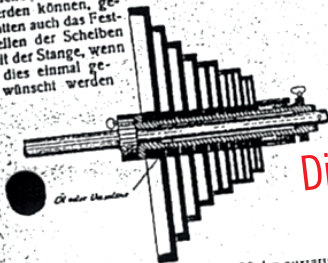
Rasches Auswechseln der Scheiben! Blitzschnelles Feststellen derselben! Keine Schlüssel nötig!

Rasches Auswechseln der Scheiben! Blitzschnelles Feststellen derselben. Keinen Schlüssel nötig.



### Beschreibung der „Welt-Rekord“-Scheibenhantel.

Die aus bestehendem Querschnitt ersichtlich, sind an den abendenden sogenannten Laufbüchsen, auf welche die Scheiben aufgeschoben werden, leicht drehbar aufgeschliffen. Die Stange dreht sich daher beim Umsetzen leicht in der Büchse, während die Scheiben stehen bleiben und nicht mitgedreht werden. Durch Spilntheile gehaltene Bellagscheiben an den Enden dienen dazu, die Büchsen mit etwas Spielraum richtig in ihrer Lage zu halten, damit keine Reibung entsteht. An den Enden angebrachte Stellschrauben, welche in entsprechende Körner im Büchsenrand eingeschraubt werden können, gestatten auch das Feststellen der Scheiben mit der Stange, wenn dies einmal gewünscht werden soll.

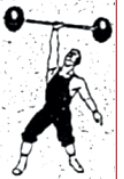


Die Scheiben sind an den abendenden Konstruktion, welche nachstehend näher beschrieben ist, verbessert damit seine bisherigen Leistungen

17. Dezember 1885	Franz Stöhr-Wien
3. Januar 1888	Karl Rippel-Wien
12. Dezember 1889	Wilhelm Türk-Wien
15. April 1890	Wilhelm Türk-Wien
15. September 1891	Wilhelm Türk-Wien
22. Februar 1893	Wilhelm Türk-Wien
12. Februar 1896	Hans Beck-München
27. Juli 1897	Wilhelm Türk-Wien
14. November 1897	Wilhelm Türk-Wien
30. ...	...

### Beschreibung der Berg'schen „Rekord“-Kugelhantel.

Vieles Wunschen nach einer verstellbaren Hantel in Kugelform nachkommend, habe ich eine solche Hantel konstruiert und näher beschriebene Anklänge finden und hoffe, dass sie ebenrekord-Scheibenhantel! Die Hantel ist im allgemeinen von 50 kg bis 125 kg verstellbar und zwar von 2 1/2 zu 2 3/4 kg aus. Die Verstellbarkeit wird wie bei der Scheibenhantel durch verschiedene schwere Scheiben erreicht, welche wie bei dieser



Kilogr.
112,5
125
136,5
150
153

erreicht werden, wie sie auf Seite 74 beschrieben sind. Das Feststellen der Scheiben mit der Stange wie es z. B. beim einarmigen Reissen erwünscht ist — ist hier durch einen Schlüssel

Die kugelgelagerten Langhanteln waren ein wichtiger technischer Schritt zu gesünderem Training und besseren Leistungen.

Die Scheiben haben möglichst grosse Durchmesser (grösste Scheibe 45 cm) und breite Aussenränder (grösste Form 4 cm). Die Scheiben sind mittelst Formmaschinen einarmigen Reissen nimmt man die nächst kleinere Scheibe mit 38 cm Durchmesser. Die Scheiben sind mittelst saubere Ausführung hergestellt, wodurch allein eine gleichmässig saubere Ausführung gewährleistet wird. Die Löcher derselben sind auf der Drehbank gehobelt und passen genau in die gedrehten Büchsen. Durch die erhöhten Naben werden breite Lochflächen und damit gutes Passen erhöht erzielt. Die Stellen aussen am Rand bei weniger Abnutzung erzielt. Die Stellen aussen am Rand der Scheiben sind genau tariert und an zwei Stellen versehen können. Die Scheiben sind genau tariert und an zwei Stellen versehen können. Die Scheiben sind genau tariert und an zwei Stellen versehen können. Die Scheiben sind genau tariert und an zwei Stellen versehen können.

Prämiirt in Kaiserlautern (Sports-Ausstellung 1896).



Brief-Schreiber vernickelt A. 5.



## Wilhelm Heyden & Co.

Heimische Eisengereci Köln-Lindenthal a. Rh. Spezialität in Athleten-Geräten. Hans Beck's Weltrekord-Ringstang als Ueberrück-Anhängel, getreu nach der Natur, 0,7 cm im Durchmesser, 11,2 cm in der Höhe, dieselbe als Gravitations-Waage, bei 12 Stück 167, Robott. Med. in Metall in Wertigkeit. — Gürtel-Schleifen, 11,2 cm, 3,50; — Schürzen, 11,2 cm, 2,50; — Broschen von 1,20 an. — Armband-Anhängel von 1,20 bis 3,60. — Gravations-Tab. Lieferanten fast sämtlicher Vereine Deutschlands

105 genau a  
167,5 sich d  
171,5 die d  
172,5 jedes  
175,2  
175,6  
175,7  
176,2  
177  
180  
182,2  
183,7  
185,6

### Athleten-Geräte

aller Art in sauberster Ausführung.  
Ringmatten, Ringmatratzen  
höchst solid, in jeder Grösse

Illustr. Special-Preisliste  
unentgeltlich und portofrei

Leipziger Turngeräte-Fabrik  
Hermann Fechner, Leipzig.

F. X. Markones.

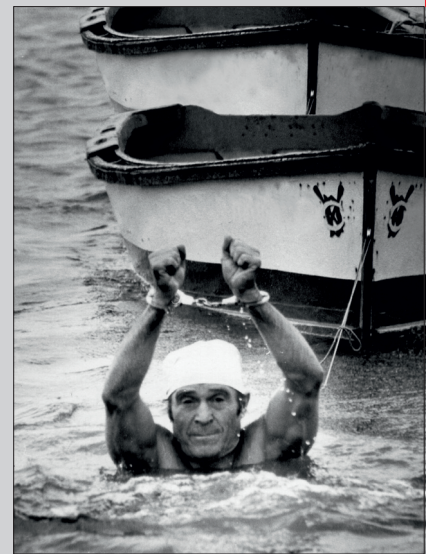
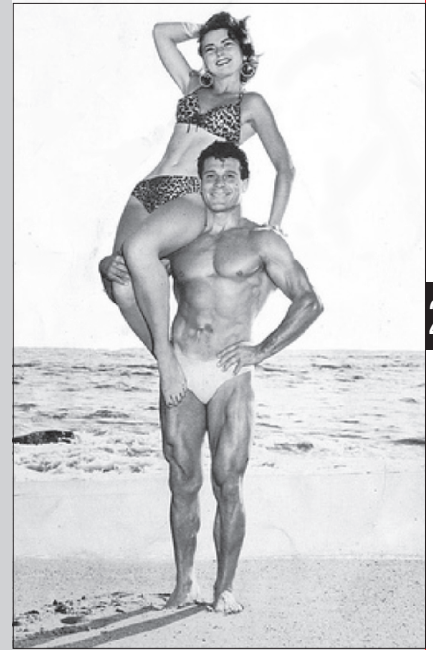
# EXKURS: Jack LaLanne - Athlet, TV-Star, Fitnesskettenbesitzer

**Jack LaLanne**, eigentlich François Henri LaLanne (geb. 26. Sept. 1914 in San Francisco) gilt als Begründer der US-Fitness-Bewegung. Bekannt durch Bücher, Lehrgänge und Fernsehspots, wurde sein Name zum Synonym für den starken, gesunden Körper. LaLanne wurde 1914 in San Francisco als Sohn französischer Immigranten geboren. Als Kind ständig kränkelnd, änderten eine vegetarisch-zuckerfreie Diät und ein Aufbautraining sein Leben völlig. Jahre bevor sie in Mode kamen, gründete LaLanne 1936 sein erstes Fitness-Studio in den USA, aus welchem ein Imperium mit mehr als 80 Niederlassungen entstand. In Deutschland wurde er vor allem durch den nach ihm benannten "**Jack LaLanne Power Juicer**", der in einer Dauerwerbesendung von ihm präsentiert wurde, bekannt. 2006 erhielt Jack LaLanne den Merryweather Steerforth Award.

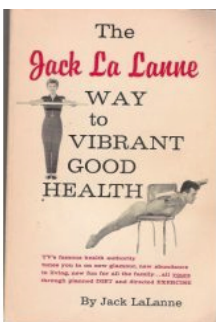
Am ersten Montag im September ist in den USA und Kanada "Tag der Arbeit", welcher schon seit 1894 ein Nationalfeiertag ist. An diesem Tag wurde im Rahmen der "*Muscle Beach Championships*" die Fitness-Ikone Jack LaLanne für sein Lebenswerk ausgezeichnet. LaLanne ist erst die zweite Person, die diesen Preis erhielt. Im letztem Jahr überreichte Arnold Schwarzenegger persönlich den ersten "*Lifetime Award*" an seinen Mentor und Förderer Joe Weider. Jack LaLanne gilt als einer der wichtigsten Begründer der Bodybuilding- und Fitness-Bewegung.

Er gründete die **1. Fitness-Studio-Kette** in den USA und warb mit spektakulären Aktionen für einen gesunden Lebensstil. So schwamm er beispielsweise mit gefesselten Händen von der Gefängnisinsel Alcatraz zum Festland und absolvierte bei einer anderen Gelegenheit 1033 Liegestütze in 23 Minuten. Zusätzlich erlangte er durch seine eigene TV-Show, die von 1951- 1984 in den USA ausgestrahlt wurde, eine große Popularität. Er moderierte 34 Jahre eine TV-Serie über Fitness, Ernährung und gesundes Leben (Guinness-Buch-Rekord!). LaLanne war außerdem Gründungsmitglied des Beratungstabes für körperliche Fitness unter Präsident John F. Kennedy. Neben Jack LaLanne wurden auch Joe Gold, John Balik, Frank Zane, Samir Bannout, Albert Beckles, Dave Draper, Cory Everson, Armand Tanny, Larry Scott, Steve Reeves, Bill Pearl, Gene Mozee, Rachel McLish, Don Howorth und Bill Grant mit einer Ehrung am Muscle Beach bedacht.

Am **3. Mai 2007** erhielt Fitnesslegende Jack LaLanne den "*Lifetime Achievement Award*" von Melissa Johnson und Dot Richardson vom "President's Council on Physical Fitness" beim "President's Council Awards Luncheon" in Washington. Das rechte Bild zeigt ihn anlässlich der Verleihung des "*35th Annual Vision Awards*" am 12. Juni 2008, er ist 93 Jahre alt und trainiert immer noch jeden Tag 2 Stunden... **Er verstarb am 23. Januar 2011** im Alter von 96 Jahren in seinem Haus in Morro Bay in Kalifornien an den Folgen einer Lungenentzündung. Bis zu seinem Tod ernährte sich LaLanne gesund und trainierte täglich.



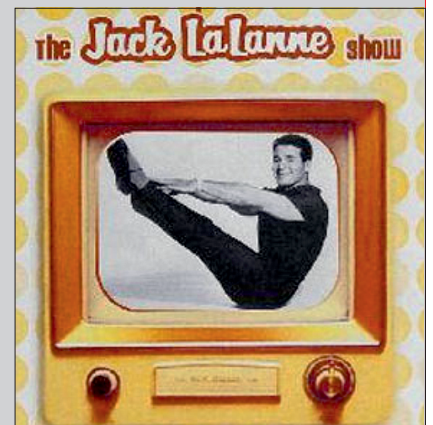
Buchautor



Entwickelte den LaLanne-Entsafter



Aufnahme von 1931



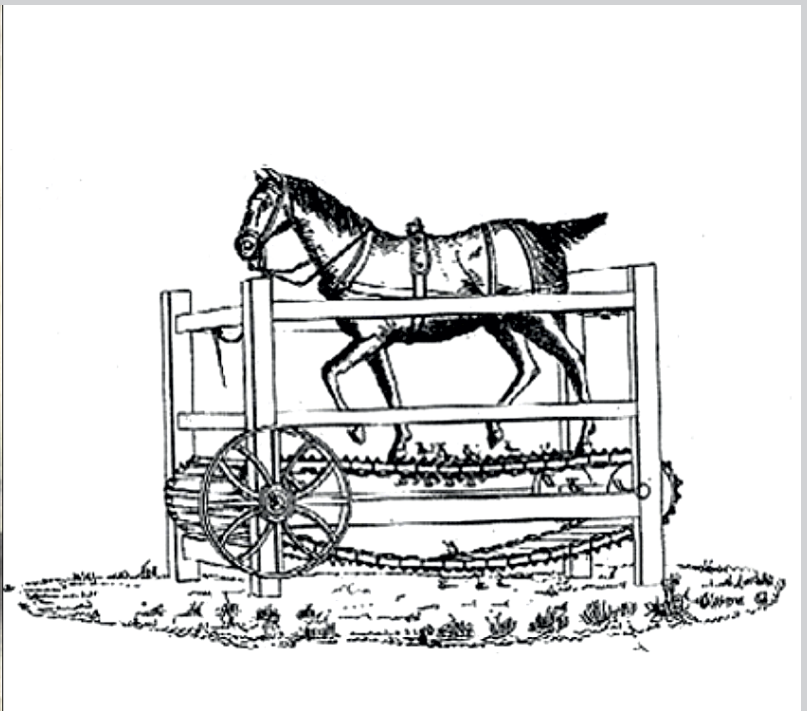
## Frauen

Eine Beschreibung von arbeitenden Frauen in einer Tretmühle in China zu Beginn des 20. Jhdts. durch Mitarbeiter einer amerikanischen Firma im selben Gebiet: „*Rice is the chief food of the Chinese and as there are over 400,000,000 of them it requires enormous quantities of rice to feed all those hungry people. ... In this view you see a crude but common method of raising water from a stream to the field. ... In our country we would probably have a small gasoline engine to turn the wheels or pump the water. In China they do not want machinery as it would deprive men, women, and children of the work. Here the women are hired for a few cents a day to stand on this log and keep it turning by stepping upon each one of those projecting arms that look like croquet mallets. Three women can work at a time on this treadmill. In China women work in the fields just as the men do.*“

## Fitness- und Health-Clubs der Neuzeit

Der erste private Health-Club in USA wurde eröffnet von Professor Louis Attila im Jahr 1894. Da gab es selbstverständlich noch keine Laufmaschinen, aber stationäre Fahrräder waren bereits erfunden und wurden REHA-medizinisch eingesetzt. Die Firmen Tunturi, Schwinn und Life-Cycle produzierten Ergometer erst in der Mitte der 1960er-Jahre. 2011 - auf modernen Cardiogeräten trainieren in Health & Fitness Clubs in den USA über 41 Millionen Mitglieder.

Orbiter Prototype 1981 - Code Name: "Rollerbounce"



Verschiedene Maschinen welche gehen, joggen und laufen ermöglichen.



Wie war denn das damals? Gab's da schon...?

# Alles schon mal da gewesen!

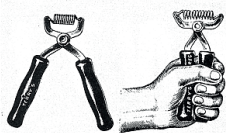
Im Rückblick über die letzten 150 Jahre hat sich in mancher Hinsicht nicht allzu viel geändert. Zugegeben manches sieht etwas anders aus, hat ein neues Design und scheint neu zu sein. Aber vieles ist nur ein Aufguss der alten Ideen mit einer neuen Verpackung. Und die Wünsche der Menschen nach mehr Schlankheit, Schönheit und Kraft sind gleich geblieben...

from yesteryear...

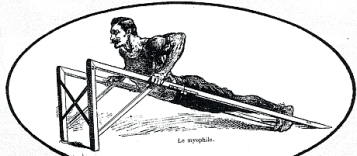
## MUSCLE GADGETS AND GIZMOS

A pictorial review of crazy inventions designed to get you in shape By David Chapman

48



DR. TERRY'S DIGITAL DEVELOPER FOR THAT HE-MAN GRIP.



THE 1912 FRENCH MYOPHILE WAS DESIGNED FOR PUSH-UPS, YET LOOKS LIKE A HUMAN SLINGSHOT.



THE 1900 HUMAN MOULD. BE A REAL PERSON AND STAND UP STRAIGHT!

**This New Belt Will Reduce Your Waist - Quickly!**

Each side at once. Manage fat away with this wonderful new method in a few weeks. No special exercises or strenuous diet. YOGI can now reduce your waist... IT DRAWS IN THE FAT AND MASSES IT AWAY!

Mail this Coupon

THE 1925 REDUCING BELT. STRAP IT ON AND WATCH THE FLAB SHAKE.

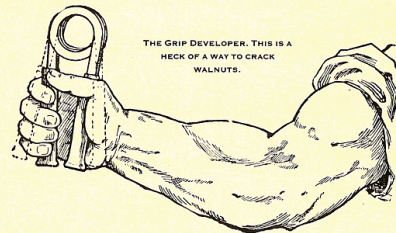


THE 1920 ROMAN COLUMN. WHO WOULD WEIGHT TO HANG AROUND TO USE THIS?

When we look back on the history of physical culture, one thing is clear: There was never a lack of devices to help athletes in their pursuit of muscular prowess. Before people like Joe Weider perfected the tools and techniques of bodybuilding, however, working out was an unpredictable business at best. This situation prompted inventors to come up with a myriad of imaginative mechanisms intended to transform users into stronger, better-built people. Some of these contraptions were effective, though they were usually more trouble than the results warranted. On the other hand, most of them were virtually useless. The public is always looking for an easy way to shed spare tires and build a muscular physique. It was this desire that many of the inventors of the last century preyed upon. Contemporary athletes can look back with amusement on these athletic dead



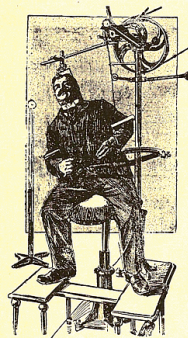
THE 1925 BELT VIBRATOR. "OKAY, I'LL PAY MY GYM MEMBERSHIP, JUST CUT ME LOOSE!"



THE GRIP DEVELOPER. THIS IS A HECK OF A WAY TO CRACK WALNUTS.

ELECTRICITY & PHYSICAL CULTURE. TERRY'S PATENT All Steel Spring Exercisers COMBINED WITH THE HOWE ELECTRICAL ATTACHMENT

THE 1904 ELECTRIC ENGLISH TORTURE DEVICE. THE RESULTS WILL SHOCK YOU.



THE 1900 WAIST EXERCISER. YOU'RE RIGHT... WHAT A WAIST OF TIME.

ends. But before we become too smug, it's good to remember that much of today's equipment evolved from some of these ridiculous-looking machines. And who knows? Without leaders like Weider to guide us, we might all be using a few of these clunkers today.

What follows is a baker's dozen of gadgets, gizmos and doohickeys from another day.

### BELT VIBRATORS

Fitness fanatics of a certain age can remember the ranks of gleaming vibrator machines that once lined the walls of most gyms. The metal and canvas contraptions were supposed to perk up the health, warm up flaccid muscles, reduce fat and cause the user to "tingle with new vim and vitality." Not surprisingly, the machines were

### Anbieter von Schlankheits-Schönheits und Kraftgeräten 1918

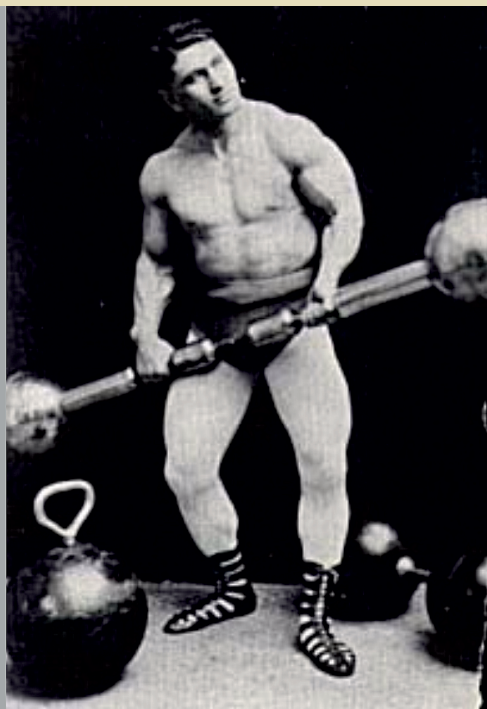


Corporate Fitness anno 1938

BENNETT METHOD INSTITUTE

CHAS. BENNETT

CHAS. BENNETT



Starke Männer und starke Geräte 1898

MY SYSTEM

15 Minutes Exercise a Day for Health's Sake

LIHR J. P. MULLER

THREE DOLLAR C DIFFERENCE

Erfinder von Trainingssystemen 1904

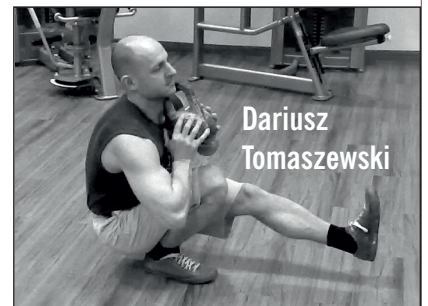
Ausbildungsinstitute für Trainer 1922

**2009** Unzufrieden mit den angebotenen Fitness-Tests der verschiedenen Organisationen und Verbänden entwickelt die National Fitness Academy Austria (NFA-Austria) einen neuen Fitnesstest. Erstmals sollen bei diesem Test die wichtigsten körperlichen Fähigkeiten getestet werden ohne spezielle Fertigkeiten (sportliche Techniken) erlernen zu müssen. Neu ist auch, dass dieser Test keinerlei Mitgliedschaft in einer Organisation erfordert, keine Beiträge oder sonstiges zu leisten sind und dieser **NFA-FITNESS-TEST** nach der Registrierung im Internet herunter geladen werden kann - inklusive der Testbeschreibungen, des Organisationsmaterials und der entsprechenden TEST-Urkunden. Der komplette Test wird über die beiden Internet-adressen [www.nfa-austria.at](http://www.nfa-austria.at) und [www.fitnessOnline.at](http://www.fitnessOnline.at) international beworben und alle Personen die den Test in einer der drei Kategorien *GOLD*, *SILBER* oder *BRONZE* bestanden haben, werden da aufgelistet. Der Test wurde in Zusammenarbeit mit der **BUNDESSPORTAKADEMIE** (BSPA) Linz entwickelt und wird verpflichtend bei den Abschlussprüfungen zum staatl. Fitness-Lehrwart und Fitness-Trainer durchgeführt.

Organisiert von der **NFA-Austria** und geleitet von **Dariusz Tomaszewski** werden erstmals in Österreich Lehrgänge für **KETTLEBELL** durchgeführt. Tomaszewski, der aus Polen stammt, ist Fachreferent bei der BSPA, der NFA-Austria und einigen anderen Ausbildungsorganisationen und *der* Fachmann für Kettlebell in Österreich. Es gibt wohl keinen stärkeren Kontrast im Krafttraining, als die heutigen Fitnessgeräte und die klassische Kugelhantel des späten 18. und 19. Jahrhunderts. Das Gewicht mit Griff ist allerdings das abstrahierte Krafttrainingsgerät par excellence. Nur Gewicht und „Handling“ und ein Ganzkörpertraining der Extraklasse. In den deutschsprachigen Ländern ist die Kugelhantel erst seit den großen Kraftathleten Mitte des 19. Jhdts., über die Jahrmärkte und die Kraftkunststücke von Leuten wie Arthur Saxon, Strongfort, Hackenschmidt usw. bekannt geworden. Aber auch einer der herausragenden „starken Männer“ dieser Zeit, ein gewisser Karl Friedrich Müller besser bekannt als Eugen Sandow, war ein Kugelhantel-Trainierer. Obwohl Ende des 19. Jhdts. bereits die ersten Ansätze von Scheibenhantel bekannt waren, blieb die Kugelhantel, die „Kettlebell“ für viele Kraftmenschen wegen ihrer Flexibilität und der universellen Übungsmöglichkeiten immer noch die erste Wahl. Die genaue Herkunft von Kugelhanteln ist umstritten. Es steht aber fest, dass das Training mit ihnen insbesondere in Russland und der ehemaligen Sowjetunion eine lange Tradition hat. So benutzten unter anderem russische "Muskelmänner" diese Geräte um in Zirkusvorstellungen ihr Publikum zu beeindrucken.

Vor allem aber spielten und spielen Kugelhanteln im Militärsport eine große Rolle. In Russland sind Kettlebells Teil des Nationalstolzes und ein Symbol für Kraft. Früher wurde jeder Kraftsportler oder Gewichtheber als "**girevik**" bezeichnet, ein "Kettlebell Mann". Es gibt wohl keine Sportart die tiefer in eine Gesellschaft verwurzelt ist als der Kettlebell-Sport in die russische Gesellschaft. Die russischen Militär Einheiten, besonders Spezialeinheiten wie die *Speznas* trainieren mit diesen Geräten und sind untrennbar miteinander verknüpft. Jeder Krafraum von militärischen Einheiten in Russland ist mit Kettlebells ausgestattet. Noch immer gibt es in Russland Wettbewerbe in denen verschiedene Übungen mit einer 32 kg schweren Kugelhantel durchgeführt und von Punktrichtern bewertet werden. Im Jahr 1948 fand der erste offiziell bekannte Wettkampf mit Kettlebells statt. Danach gerieten die Kettlebells vorerst in Vergessenheit.

Ab den 1970er Jahren verbreitete sich der Kettlebell Sport in Russland und den Baltischen Staaten. Besonders in der ehemaligen Sowjetunion werden Meisterschaften heute im sogenannten "**girevoy-sport**" ausgetragen. Eine Kettlebell heißt auf Russisch "**girya**" daher "**girevoy-sport**".

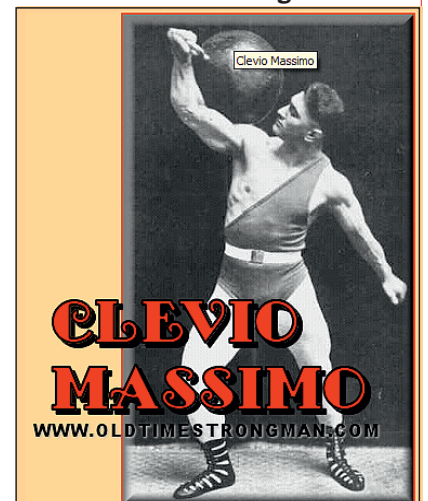


Dariusz Tomaszewski

Auch Frauen sind mit dabei



Kettlebelltraining 1889



Kettlebelltraining 2009



## EXKURS: Fitnessstraining in der medialen Welt

# CYBER-TRAINING 2016



### RADIO

Turnen mit Ilse Puck  
1950 - 1985

### SCHALLPLATTEN

1970er - Musik zur Gymnastik  
Jazzgymnastik

### MUSIKKASSETTEN

1980er - Ski-Gymnastik  
Aerobic-Boom

### FERNSEHEN

1985 - Aktion: „Fit mach mit“  
Aerobic - Schigymnastik

### VIDEOS - CDs - DVDs

1986 - Videos mit Jane Fonda etc.  
DVDs mit allen Fit-Trends

### COMPUTER

Computerspiele - und  
Vorläufer der ...

### SPIELKONSOLEN

1995 Alle Arten von Spiele  
und

### HANDYS

2005 Smartphones und  
Fitness & Health-Applikationen  
Trainingspläne auf dem Handy

### CYBER-FITNESS

2011 Gruppengymnastik vor riesigen  
Projektionen ohne Trainer

### WEARABLES

2014 Gesundheitsdaten auf den  
IT-Bändern und Uhren u.v.m.



**FIBO** GLOBAL FITNESS



## 2018 FIBO - die globale Fitness-Messe - in Europa / China und USA

Die Fitness-Messe FIBO (Kurzform von Fitness + Bodybuilding) wurde **1985 gegründet** und feiert heuer den 33. Geburtstag. Die erste Veranstaltung hatte **69 Aussteller** und ungefähr **10.000 Besucher** und fand in Essen statt. 1991 wurde der Messestandort nach Essen verlegt und 2013 wieder zurück nach Köln. FIBO, das Kürzel könnte derzeit auch für den **Fitness-Boom** der gesamten Branche und ihrer Messe stehen. Denn die weltweit größte Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit bleibt auf Wachstumskurs und setzte Bestmarken – mit mehr Ausstellern, einer gestiegenen Internationalität und erneut über 143.000 Besuchern. Insgesamt **1.133 Aussteller** (Vorjahr: 1.019 Aussteller – ein Plus von 11,1 Prozent) hatten auf einer Fläche von 160.000 m<sup>2</sup> aktuelle Trends und Neuheiten aus der Fitness- und Gesundheitsbranche präsentiert. **Mit 143.000 Besuchern**, darunter mehr als 83.500 Fachbesucher, knüpfte die FIBO mit einem restlos ausverkauften 1.Tag an das Rekordniveau der beiden Vorjahre an. Wachstum beschleunigt.

„Im letzten Jahr dachten wir: Mehr Fitness und mehr FIBO, das ist kaum möglich. Jetzt sehen wir – doch das ist es. Der Zuwachs bei der Zahl der Aussteller hat sich sogar nochmals beschleunigt. Von plus sechs Prozent auf nunmehr elf Prozent. Insbesondere die internationale Reichweite und Relevanz hat sich nochmals erhöht“, sagte Hans-Joachim Erbel, CEO des Veranstalters Reed Exhibitions Deutschland. Insgesamt 645 der 1.133 Aussteller kommen inzwischen aus dem Ausland – mehr als je zuvor in der **33-jährigen** Geschichte der 1985 erstmals veranstalteten FIBO. In der Nationenwertung weit vorne sind die Länder, die weltweit zu den Pacemakern im Fitnessmarkt zählen – Deutschland (488 Aussteller), China (92), die USA (68), Großbritannien (68), Polen (47), Italien (43), die Niederlande (41), Spanien (34).

## 2018 Das sind die 10 Trends des Jahres

**Gruppenbasiertes Training:** Die Vorteile liegen auf der Hand. Ein einzelner Trainer kann viele Fitnesskunden gleichzeitig betreuen und durch die Gruppendynamik wird die Motivation dauerhaft hochgehalten.

### **Kleingruppentraining:**

Gruppen von 2-10 Teilnehmer mit 1-2 Trainer - siehe auch CrossFit u. ä. Sie benützen seit Jahren **Circuit-Training**. Vorteil des Trainings: man kann mit Kleingruppen genauso gut arbeiten wie zum Beispiel mit einer Schulklasse .

### **Digitalisierung - Wearables - Fitnessstracker - Laufuhren - GPS-Sensoren**

Fitness-Studio-Mitglieder profitieren von neuen Technologien und der Digitalisierung. Digitale Lösungen unterstützen sie vor allem im Trainingsbereich. Durch eine gesteigerte Kompatibilität unter verschiedenen Trainingsgeräten kann der Kunde immer häufiger sein Training über eine einzige App dokumentieren und steuern. Ergänzt werden die Fitness-einheiten der Trainierenden immer öfter durch Wearables, wodurch auch Daten außerhalb des Studios in die Trainingsplanung einfließen können.

### **Training mit dem eigenen Körpergewicht:**

Bodyweight-Exercises erfreuten sich in den letzten Jahren also wachsender Beliebtheit und auch 2018 hält dieser Trend weiter an und wird auch in den nächsten Jahren sein! Besonders interessant ist die Bewegungsform **ANIMAL MOVING** welche seit einigen Jahren immer stärker in die Öffentlichkeit gekommen ist und wird von Ärzten, Physiotherapeuten u. Ergotherapeuten sehr empfohlen!

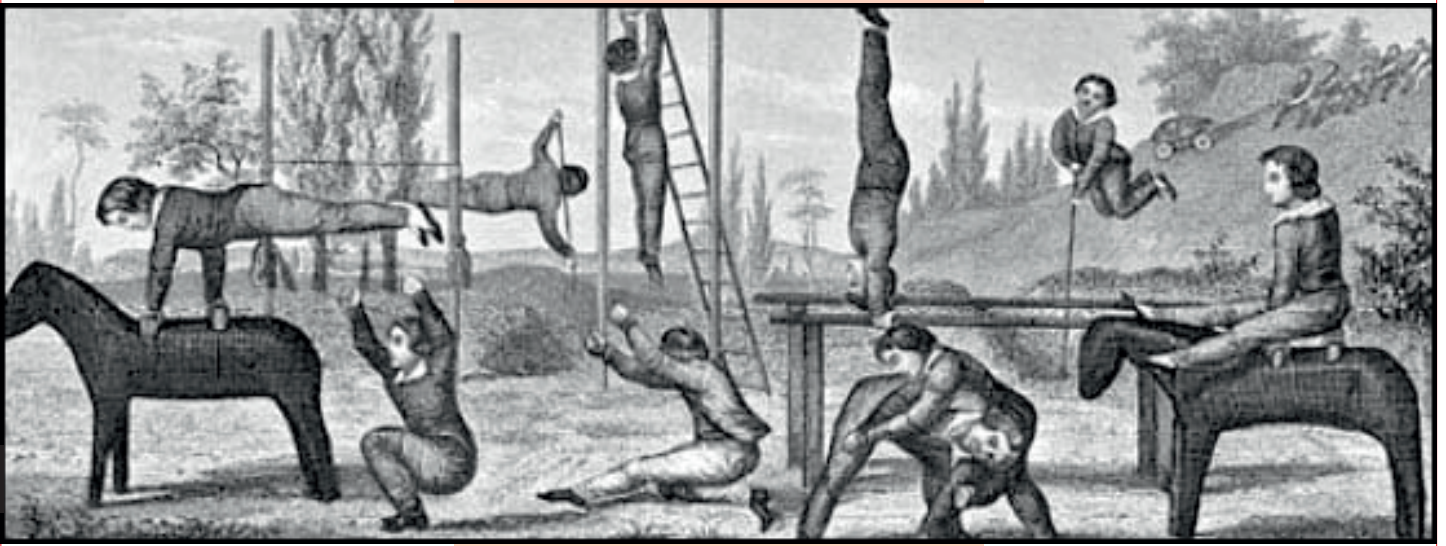
### **Krafttraining:**

Klassisches Gewichtestemmen ist seit der ersten Umfrage 2006 in der Spitzengruppe vertreten und verteidigt diesen Status relativ konstant.

### **Geschulte, staatl. geprüfte und erfahrene Fitnessfachkräfte:**

Die Zeiten sind vorbei, in denen sich jeder x-beliebige Personal Trainer nennen konnte. Der Anspruch seitens der Fitnesskunden nach Experten mit einer hochwertiger Bildungs-Erfahrungsgrundlage steigt weiter an!





## Körpergewichtstraining um 1820 - die Zeit von Friedrich Ludwig Jahn, dem „Turnvater“!



## 2020 „Parkour“ Körpergewichtstraining und Fitness par excellence

Vor rund 20 Jahren wurde Parkour entwickelt und bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den **Fähigkeiten des eigenen Körpers** möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der Parkourläufer (franz.: le traceur „der, der eine Linie zieht“) bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben. Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Parkour wird deshalb auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bezeichnet.

Parkour ist nicht wettbewerbsfähig. Es kann auf einem Hindernisparcours durchgeführt werden oder wird in der Regel in einer kreativen Neuinterpretation eines urbanen Raumes praktiziert. Parkour enthält das „Sehen“ der Umwelt in einer neuen Art und Weise und die Vorstellung der Möglichkeiten für die Bewegung um sie herum.

Entwickelt wurde Parkour von Raymond Belle, seinem Sohn David Belle und anderen Leuten in den späten 1980er Jahren. Parkour wurde in den späten 1990er Jahren und 2000er Jahren durch Spielfilme, Dokumentarfilme und Werbung populär. (Quelle: Wikipedia)

Es hat unter anderem die **Fitnesswelle „Functional Training“** inspiriert - der absolute Verzicht auf isoliertes Muskeltraining an Maschinen, sondern die Benützung von komplexen Bewegungen, welche auch auf das Alltagsleben umlegbar sind.

**Freerunning** hingegen ist das „Spielen mit der Umwelt“. Style steht im Vordergrund und es ist keine teure Ausrüstung notwendig. Das Programm wird individuell auf die Gruppe abgestimmt. Verbesserung der körperlichen und mentalen Fähigkeiten, Koordination und Reaktionszeit.

Das moderne TV-gerechte Produkt dieser Sportarten ist **Ninja Warrior**, eine in Japan unter dem Namen Sasuke produzierte Wettkampfschau. Das Ziel der Show ist es, vier Hindernis-Parcours (auch Stages genannt) erfolgreich zu absolvieren; dafür bedarf es sowohl Kraft, Ausdauer als auch Körperbeherrschung. Gegenüber dem Original in Japan wurde vieles geändert. In Deutschland, wie auch den übrigen Ländern wie Frankreich, Österreich, Großbritannien, Italien und den Vereinigten Staaten, in denen die Sendung schon zuvor ein großer Erfolg war, läuft die Sendung unter dem Namen Ninja Warrior.

**Fitness ist keine Sportart, sondern Fitnessstraining soll die menschlichen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessern und so für die Anforderungen des Alltages aber auch für Sportarten eine gute Basis bilden ohne sich dafür zu spezialisieren. Denn:**  
**„If you specialize, you must pay the prize!“**

Wie wird sich der **Fitnessmarkt, die Fitnessindustrie**, trotz der weltweiten Umbrüche weiterentwickeln: Die ersten Anzeichen zeigen, dass Fitness und Gesundheitstraining weiterhin wachsen werden (vielleicht etwas langsamer als bisher)!

Meine Prognose für die Fitnessbranche in Deutschland, Schweiz und Österreich: Bedingt durch die immer stärker werdende ANTI-AGING-Welle gehen bald noch mehr Ältere und Alte ins Studio. Schon jetzt, heute, beginnt eine neue Generation die Studios verstärkt zu besuchen, die "Baby-Boomer" der 68-er Jahre. Eine Generation welche ein stabiles Einkommen hat, abgesichert ist und ihr "Älterwerden" genießen wollen... Die mehr als 50 Millionen 'Senioren' über 55 sind längst die Könige unter den Kunden. Schon heute liegt die Hälfte des Geldvermögens auf Konten der über 55jährigen. Das Konsumverhalten der Generation 50plus wird über die Zukunft vieler Unternehmen entscheiden. Dabei braucht die alternde Gesellschaft viele neue Produkte. Heizkissen, Rheumadecken oder die berühmt-berüchtigten Kaffeefahrten sind 'out' und vorbei. Mit der sparsamen Kriegsgeneration haben die neuen Alten kaum noch etwas gemein. Fast jeder zweite der Generation 50 plus macht sich lieber ein schöneres Leben, als immer nur zu sparen. Nicht umsonst sind die weltweiten Kreuzfahrtunternehmen in den letzten 10 Jahren geradezu explodiert. Die als „Pensionistendampfer“ werden von den älteren Kunden geradezu überflutet! Die Älteren werden zum Wirtschaftsmotor der Zukunft: Während die Gruppe der unter 55-Jährigen rund 6 Prozent am gesamtwirtschaftlichen Konsumanteil verlieren wird, werden die Älteren bis auf 58 Prozent zulegen. Dem Konsum steht eigentlich nichts mehr im Weg: Meist sind die Hypotheken abbezahlt, und die Kinder haben das Haus verlassen. Über 55jährige sind heute zudem mobiler, reicher, gesünder und "trainierter"!!

Auch sind durch die Digitalisierung und die „Social Medias“ neue „Vorbilder“ speziell für die ganz Jungen (aber nicht nur für diese) als „Fitness-Influencer“ zu Hunderten weltweit im Internet aufgetaucht und „schulen“ ihre „Follower“ (Jünger) in der Kunst: schön, schlank, be-sixpacked, geschminkt und stylish aussehend durch diese neue Welt zu gehen - und fleißig die beworbenen Produkte zu kaufen und kaufen und...! Auch die immer stärkere Ausrichtung vieler Studios in Richtung "Medical Fitness" und - wie es in Deutschland bereits geschieht - "Reha-Phitness" (mit Ausbildungen!!) unterstützt diesen Trend. Die Special-Interest-Richtungen werden sich noch mehr verstärken und eigene „Functional Training“-Studios werden in den nächsten Jahren die Renner werden - für alle, die die **Fitnessbewegung auch als tatsächliche Bewegung und nicht als Vibration oder elektrische Muskelzuckung erleben wollen!**



**Quo vadis, Fitness?**



# Fitness Future World 2030

## Schöne Aussichten?

Ich legte meine Hand auf den Abtaster, ein kurzer Summton und der Door-Controller öffnete die Tür. Mit wenigen Schritten hatte ich den Club betreten. Die ionisierte Luft gab mir sofort ein wohliges Gefühl der Frische. Während ich über den tiefen Teppich zur Garderobe schritt, wurde ich – ohne es zu merken – elektronisch gewogen, hologrammiert und lasergeröntgt. Ich betrat die Garderobe, legte meine Kleidung ab und streifte das Trainings-Suit über. Die Sensorkontakte saugten sich sofort an meiner Haut fest. Ich verschloss den Garderobenschrank mit meinem Fingerabdruck und begab mich in die Gym-Hall. Trotz der frühen Tageszeit sah ich bereits einige Mitglieder in den Con-Trainerboxen. Ein Trainercomp rollte mit entgegen - alle vier Monitore eingeschaltet.

Einer davon zeigt mein Gesicht. Ich legte meine Hand auf die Sensorfläche, „Guten Morgen“, tönte er, „Sie haben gut geschlafen“, stellte er fest, einer der Monitore zeigte mein EEG innerhalb der positiven Wertgrenzen. „Ihr Körpergewicht ist 76,649 kg, genau 1,212 über der Sollgrenze, aber Blutdruck, EKG, Blutwerte und Säure-Basengleichgewicht sind innerhalb der Toleranz“-„Nehmen Sie bitte, jetzt Platz!“ .

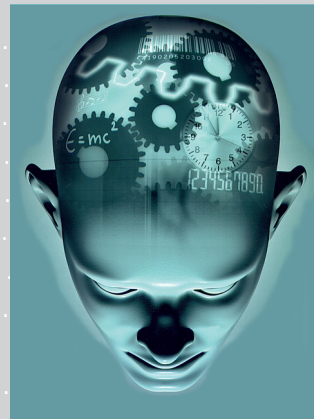
Er wies mit seinem Infrarotblinker den nächsten ConTrainer heran. Ich stieg ein und setzte mich bequem zurecht. Der Sitz passte sich sofort an meine Körperkonturen an. Von oben senkte sich der Muskel-Aktivator herab, die verschiedenen Verschlüsse klickten, Sensoraktivatoren saugten sich an mir fest, der Monitor vor meinem Gesicht leuchtete auf! Ein nackter Männerkörper erschien im Bild - der Kopf ohne Gesicht. Langsam formte sich mein Gesicht auf dem Kopf.

Der Mann auf dem Schirm- ich -drehte sich zur Seite. Eine Hantel lag plötzlich vor ihm/mir. Ich konzentrierte mich und der Mann/ich nahm die Hantel auf und begann sie hochzudrücken. 5x, 6x, 8x, 10x - ich/er legte die Hantel wieder zurück. Statt der Hantel tauchte jetzt eine Brust/Rückenmaschine auf - und ich ließ mich/ihn ziehen und drücken, ziehen, drücken. Zwölf Minuten später war das Trainingsprogramm zu Ende. Der Aktivator klickte sich los, die Sensoren ploppten weg. Ich schüttelte etwas bekommen den Kopf und stieg leicht ermüdet aus dem Contrainer. Der TrainerComp wartete bereits neben der Box. Und dann leuchteten auf den Monitoren die Resultate des Trainings auf:

01 Gewichtsreduktion total	1,029 kg
02 Flüssigkeitsverlust	0,956 kg
03 Kraftzuwachs proportional	+ 2,23 %
04 Vitalkapazität	+ 1,32 %
06 Kreislaufanregung	+ 23,2 %
07 Armbruchrehabilitation	= 98,8%
08 Joule-Verbrauch	1845,5 kJ

Nächste Trainingseinheit in 72 Stunden – Auf Wiedersehen!

Als ich etwas später in den Pool glitt, fühlte ich mich wie neugeboren.  
Ein tolles Gefühl, sich so richtig zu verausgaben!



Eine utopische Geschichte hat den Vorteil, dass sie nie der Realität entsprechen muss. Eine Science-Fiction-Story ist die Hochrechnung unseres derzeitigen Wissensstandes in die nähere Zukunft. Die oben geschilderte Geschichte ist Zukunft, die wir teilweise schon einholen und in spätestens 10-15 Jahren Tatsache sein wird! Übertrieben werden Sie sagen – Nein, sicher nicht! Und zwar deswegen: Jeder Muskel bedarf zu seiner Funktion eines Nervenimpulses. Das Gehirn sendet den Impuls und kontrolliert über verschiedene Rezeptoren die Ausführung. Jeder Muskel, der im richtigen Maß überbeansprucht wird und zwar durch regelmäßige progressiv angepasste Intensität wird dies Überbelastung an die Zentrale melden und in den entsprechenden Erholungspausen beginnt sich der Muskel über seinen Ist-Zustand hinaus auf die kommenden Belastungen vorzubereiten. Die grundlegende Überlegung unserer kleinen Geschichte von vorhin ist, das Gehirn direkt zum Wachstumsbefehl anzuregen ohne den Muskel vorher abzubauen (katabolischer Zustand) und so ohne Umweg reine Muskelwachstumsreize zu veranlassen. Vielleicht ist es möglich... im Jahr 2030, bis dahin heißt es ordentlich schwitzen - und ehrlich, es macht doch auch Spaß – oder?

Diese Geschichte habe ich 1982, also vor 39 Jahren geschrieben und damals das erste Mal veröffentlicht -

**die Wirklichkeit beginnt sie einzuholen...**