



Was man von Fitnessgeräten lernen kann

Franz Sedlak

Die Raumfahrt hat viele technische Neuerungen stimuliert. Ein Problem z.B. war, wie kann man verhindern, dass die Astronauten ihre Fitness einbüßen, weil sie keiner Gravitation ausgesetzt sind. Denn Gewichte, Gymnastik aller Art stellen keine Anforderungen mehr dar, wenn sie der Schwerelosigkeit ausgesetzt sind.

Man hat daher versucht, die Stimulation der Muskeln auf anderem Weg zu erreichen und sich dabei durchaus kreativ gezeigt: So gibt es Geräte, bei denen man einen Gummi, eine Spirale oder Feder dehnt. Andere erzeugen einen kraftsteigernden Impuls dadurch, dass man eine Luftsäule mit einem Kolbenschub zusammendrückt. Andere Geräte wickeln ein Seil um eine Stahlwalze und ermöglichen eine herausfordernde Anstrengung durch Reibung. Eine sehr originelle Idee ist die Ausnutzung der Fliehkraft: Eine Kugel bewegt sich in einem Plastikring, man muss gegen die entstehende Fliehkraft ankämpfen.

Die obigen Überlegungen kann man zweifach nützen:

- 1) Kann man sich ein Beispiel daran nehmen und in anderen Lebensbereichen nach neuen Wegen zu bestimmten Zielen suchen.
- 2) Man kann in den verschiedenen Möglichkeiten der Kraftstimulation eine Metapher sehen. Welcher Zug (etwas zieht mich an), welcher Druck (etwas treibt, drängt mich), welche Reibung (etwas macht den Kontakt beschwerlicher), welche zentrifugale Kraft (über das Bisherige hinaus) kann in bestimmten Lebensbereichen berücksichtigt werden?