



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Handbuch des Damen-Sport
Heydebrand und der Lasa, Leopold von
Wien [u.a.], 1886

Der Training.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-61140)

kann, so erreicht man sicherlich besser und schneller seinen Zweck, und darüber herrscht wohl kein Zweifel, dass Fusstouren in den Bergen unterhaltender sind als im flachen Lande, aber sie sind auch anstrengender. Ferner darf man nicht glauben, dass man einfach sagen kann, morgen will ich eine Reihe von Fusstouren beginnen, und dass man nur nöthig hat, sich auf den Weg zu machen und täglich 8 bis 10 Stunden zu gehen. Zu einem solchen Unternehmen gehört eine Vorbereitung, ein Training, wenn man nicht möglicherweise anstatt des Nutzens Schaden ernten will.

Der Training.

Zu jeder anstrengenden Leistung, welche ein lebendes Wesen ausführen will oder auszuführen bestimmt ist, gehört eine vernunftgemässe Vorbereitung, damit durch die ungewohnte Anstrengung dem Körper kein Schaden zugefügt werde. Diese Vorbereitung, welche in einer systematisch gesteigerten Uebung der Kräfte im Allgemeinen und der bei dem speciellen Zweck vornehmlich angestregten Muskeln, Sehnen und inneren Organen im Besonderen besteht, nennt man Training. Da nun der Training zu allen körperlichen Uebungen in den allgemeinen Umrissen ziemlich derselbe ist und zu jeder der verschiedenen Sportarten nur zur Ausbildung der durch dieselbe besonders in Anspruch

genommenen Organe eine Modification erleidet, und da das Fussgehen bei jedem Training stets eine grosse und wichtige Rolle spielt, so halten wir diese Stelle für die geeignete, um etwas eingehender über das Thema zu reden.

Niemand wird darüber im Zweifel sein, dass von mehreren Personen, welche gemeinsam die gleiche, die körperlichen Kräfte in Anspruch nehmende Leistung auszuführen unternehmen, diejenige am leichtesten und mit der geringsten Anstrengung die Aufgabe lösen wird, welche in dem Geschäft die meiste Uebung besitzt. Am besten kann man sich bei jeder Bergpartie von der Richtigkeit dieser Behauptung überzeugen, wenn man nur beobachtet, wie der Führer, in der Regel noch mit dem ganzen Gepäck der Reisenden beladen, ohne jede Anstrengung voransteigt, während diese, wenn sie eben nicht zu dem Vorhaben geübt sind, nur mit Mühe hinter ihm herkeuchen. Hierin liegt schon der klare Beweis für die Nothwendigkeit der Uebung, für die Nothwendigkeit des Trainings.

Wer ohne vorhergegangene Uebung eine andauernde Fusstour, vornehmlich im Gebirge unternehmen wollte, würde sehr bald eine Enttäuschung nach der anderen erleben und wahrscheinlich schon nach kurzer Wanderung missmuthig das ganze Unternehmen an den Nagel hängen.

Es ist eine durch die Erfahrung festgestellte Thatsache, dass kein Thier in dem Masse durch

den Training gekräftigt wird, als der Mensch, dass keines eine so lange und so strenge Vorbereitung mit Vortheil auszuhalten im Stande ist, dass sich aber auch bei keinem der Unterschied in den Leistungen eines trainirten und eines untrainirten Individuums in so auffallender Gestalt geltend macht, wie beim Menschen. Er ist nicht allein zur Ausführung der durch den Training bedingten Kraft- und Bewegungsübungen befähigt, sondern dieselben gewähren ihm auch Vergnügen und fördern sein allgemeines Wohlbefinden. Jeder, der die Gesundheit zu schätzen weiss, hat sich stets an den Grundsatz zu halten, niemals ein Unternehmen zu beginnen, zu welchem Kraft und Geschicklichkeit erforderlich sind, bevor er sich durch den Training nicht so gestärkt hat, dass er die Aufgabe ohne irgend nachtheilige Folgen zu lösen im Stande ist. Beispielsweise kann eine Dame in guter Condition eine Turnübung mit Aufbietung der ganzen Kraft bis zur Ermüdung ausführen und nach einigen Momenten der Ruhe ist sie wieder so vollständig erholt, dass sie sich nach einer halben Stunde ohne jeden Schaden derselben Anstrengung noch einmal unterziehen kann, während sie ohne Condition von derselben Uebung bis zur Ohnmacht angegriffen sein würde und zur Wiederbelebung der Kräfte ein stärkendes Mittel zu sich nehmen müsste, ohne dass an eine erneute Anstrengung zu denken wäre.

Um sich des Trainings zu unterziehen, muss man vollkommen gesund sein; Krankheit schliesst jede anstrengende Uebung aus, aber auch eine Person mit gesundem Körper, die sich vielleicht durch eine ungeeignete Lebensweise nicht wohl fühlt, muss vor Beginn des Trainings erst vollkommen hergestellt sein, und das ist häufig eine schwierige Aufgabe, weil dieselbe nicht allein das Geschick erfordert, den Fehler zu erkennen, sondern auch die grosse Selbstüberwindung, das zu unterlassen, was vermieden werden muss. In der Aussicht auf den Genuss des bevorstehenden Sport entschliessen sich in der Regel verständige Damen zum Aufgeben des als schädlich befundenen Lieblingsgenusses und unterziehen sich den Regeln des Trainings mit der Gewissenhaftigkeit eines Einsiedlers.

Für den Damensport ist selbstverständlich kein so strenger Training erforderlich, wie für die Theilnehmer an dem Wettrudern der englischen Universitäten oder ein Wettschwimmen der Miss Beckwith von 8 bis 10 Stunden, aber zur Ausübung eines jeden, wenn auch weniger anstrengenden Sport, ist, wie gesagt, eine rationelle Vorbereitung erforderlich, wenn die betreffende Dame einen angenehmen Genuss von demselben haben und nicht von den Anstrengungen leiden will. Steht beispielsweise eine längere Gebirgstour in Aussicht, bei welcher täglich während 8 bis 10 Stunden zu gehen

ist, so werden die daran theilnehmenden Damen entschieden gut thun, wenn sie sich durch einen gelinden, angemessenen Training für das Unternehmen vorbereiten, und sie werden für die kleinen Entbehrungen und die Anstrengungen, denen sie sich während desselben unterziehen, bei der Fuss-tour selbst reichliche Belohnung finden, indem sie dieselbe ohne jede Anstrengung ausführen und in Folge dessen in jedem Augenblick den sich ihnen bietenden Genuss mit vollen Zügen einschlürfen können, während diejenigen, welche keine Zeit auf die Vorbereitung verwendeten, häufig gezwungen sein werden, sich zurückzuziehen, den Genüssen zu entsagen und vornehmlich des Abends bereits der Ruhe pflegen müssen, wenn die Anderen noch in dem Genusse der herrlichen Abendkühle schwelgen. Zu einem solchen Training gehört die Entfernung des etwa vorhandenen und die Athmungsorgane hindernden Fettes, wozu eine gewisse Diät erforderlich ist, und die Uebung in andauerndem Gehen. Von einem solchen Schwitzen und einer so strengen Diät, wie sich ein Jockey unterziehen muss, um ein Rennpferd mit einem sehr niedrigen Gewicht mit einiger Chance in einem bestimmten Rennen reiten zu können, ist natürlich im Training einer Dame für eine Fusstour nicht die Rede, aber einiger Entbehrungen wird sie sich doch schon unterziehen müssen.

In erster Linie muss die Verdauung eine regelmässige sein, weil von dieser die wichtigen Func-

tionen der Leber abhängig sind. Sobald sich in dieser Beziehung Unregelmässigkeiten zeigen, ist es rathsam, mit Rhabarber in angemessenen Dosen nachzuhelfen. Da ein Wohlbefinden vorausgesetzt wird und der Training die Gesundheit von Tag zu Tag mehr befestigt, so dürften andere Medicamente schwerlich zur Anwendung gelangen.

Eine vorhandene und störende Fettablagerung wird durch Schwitzen entfernt, welches entweder auf natürlichem oder auf künstlichem Wege erzeugt wird.

Zum natürlichen Schwitzen kleidet sich die Dame recht warm, bindet ein wollenes Tuch um den Hals, bedeckt auch die Arme gut und zieht wollene Handschuhe an. In dieser Bekleidung wird ein ziemlich schneller Spaziergang von einigen Kilometern genügen, um eine ausgiebige Transpiration hervorzurufen, welche, nach Hause zurückgekehrt, noch durch Niederlegen auf einem Canapé und festes Zudecken mit Federbetten ein bis anderthalb Stunden unterhalten wird. Nach dieser Zeit wird der Körper entkleidet, gut abgetrocknet, fest frottirt und darauf wieder der gewöhnliche Anzug angelegt.

Ein künstliches Schwitzen wird entweder durch ein Dampfbad oder besser noch durch eine kalte Einwickelung erzeugt. Der entkleidete Körper wird mit den Armen am Leibe bis zum Halse in ein nasses, halb ausgerungenes Leintuch und darüber in wollene Decken gehüllt und bis zum Kinn fest eingedeckt. Nach etwa 15 Minuten tritt eine Re-

action und ausgiebiger Schweiss ein, den man eine bis anderthalb Stunden andauern lässt. Darauf werden Decken und Leintuch entfernt und der Körper wird mit kaltem Wasser begossen, oder man steigt in eine Wanne mit kaltem Wasser; dann lässt man sich trocken reiben und zieht sich an. Bei dieser Art des künstlichen Schwitzens ist man weniger Erkältungen ausgesetzt und dieselbe greift auch den Körper weniger an, als das natürliche Schwitzen. Es erzeugt ebenfalls eine lebhafte Athembewegung und hat den Vortheil, dass man leichter als beim Gehen den Grad des Schwitzens reguliren kann; dahingegen veranlasst es bei häufiger Wiederholung gern die Bildung von Geschwüren; man darf es deshalb nicht öfter als ein- oder höchstens zweimal in der Woche anwenden. Jedenfalls ist das Schwitzen durch eine kalte Einwickelung viel mehr zu empfehlen, als das nächtliche Schwitzen durch Einnehmen von Medicamenten, eine Methode, von der man in neuerer Zeit auch vollständig zurückgekommen ist.

Ausser diesen je nach Erforderniss periodisch zur Anwendung gelangenden Mitteln besteht der Training im täglichen Gehen sich nach und nach immer steigender Entfernungen und im Einhalten einer angemessenen Diät ungefähr in der Art, wie die nachstehende Tageseintheilung angiebt.

Nachdem eine Schale nicht zu starker Thee eingenommen ist, wird ein Spaziergang von einer

halben Stunde gemacht, der zur Verarbeitung der im Körper etwa noch vorhandenen Speisereste und zur Anregung des Appetits zum Frühstück dient. Das Frühstück kann aus einem Stück auf dem Rost gebratenen Rind- oder Schöpsenfleisch und einem Stückchen gerösteten Weizenbrot bestehen. Hierbei möchten wir bemerken, dass die so häufig ertheilte Anweisung, nicht ganz durchgebratenes Fleisch, gemeiniglich unter der Bezeichnung „halb englisch“ bekannt, sei besser als ein vollkommen gebratenes Stück, nicht stichhaltend ist. Beim Braten am scharfen Feuer bildet sich sofort eine Kruste, welche das Ausfliessen des Saftes verhindert. Sobald aber kein Saft verloren geht, dann ist kein Grund vorhanden, warum man das Fleisch auf dem Rost nicht sollte durchbraten lassen, deshalb braucht es noch immer nicht ausgedorrt sein. Viele Personen haben einen solchen Widerwillen gegen Fleisch, welches im Inneren noch rohe Stellen hat, dass sie es unter keinen Umständen geniessen, und bei einer verständigen Zubereitung kann das Fleisch gar und dabei doch saftig sein.

Als Getränk zum Frühstück ist wieder eine Schale nicht zu starker Thee besser als Kaffee, Cacao oder Chocolate. Butter, Saucen und alle Gewürze, mit Ausnahme von Pfeffer und Salz, sind zu meiden.

Nach dem Frühstück bleibt der im Training befindlichen Dame eine Stunde zur Beschäftigung

nach ihrem Belieben überlassen, aber um 11 Uhr muss sie zum Ausgang angezogen sein. Ueber den Anzug selbst ist nichts weiter zu erwähnen, als dass er bequem sein muss. Zur Fussbekleidung eignen sich am besten lederne Schnürstiefel, so weit, dass der Fuss freie Bewegung in denselben hat, mit sehr starken Sohlen und ganz niedrigen, breiten, sogenannten englischen Absätzen. Der Strumpf ist am besten von Wolle. Die ersten Ausgänge beginnen mit einer Stunde und steigern sich täglich, so dass sie sich nach Verlauf von einer Woche schon von 11 bis 2 Uhr Nachmittags ausdehnen. Der Unterhaltung wegen empfiehlt es sich, die Spaziergänge stets in Begleitung zu machen, weil man bei anregender Conversation gar nicht bemerkt, wie schnell die Zeit vergeht.

Das Mittagessen besteht in der Hauptsache wieder aus gebratenem Rind- oder Schöpsenfleisch, zur Abwechslung ist auch wohl ein gedünsteter Schöpsenschlägel gestattet, aber Kalb- und Schweinefleisch, sowie gesalzenes Rindfleisch und Schinken sind ebenso wie Enten und Gänse zu meiden. Dagegen sind gebratene Hühner, Rephühner und Fasanen, sowie alles Wild, wenn es ohne Sauce und süsse Compots genossen wird, eine sehr zu empfehlende Nahrung während der Zeit des Trainings. Die Gemüse, welche die Jahreszeit bietet, sind mit Ausnahme von Gurken und allen Rüben gestattet, jedoch von Erdäpfeln nur einer oder zwei zu jeder

Mahlzeit. Ein Stückchen Brot ist erlaubt und als Getränk etwas Rothwein oder Sherry mit Wasser und nach Tisch ein kleines Glas von diesen Weinsorten oder auch ein Gläschen Portwein. Unterzieht sich eine Dame einem längere Zeit andauernden Training, so muss man trachten, eine möglichst grosse Abwechslung in den Küchenezettel zu bringen, denn *toujours perdrix* wird sehr bald lästig. Bei der geringen Anzahl der erlaubten Speisen ist ein wechselndes Menu nur schwer herzustellen und aus diesem Grunde nimmt man dann seine Zuflucht zu den weniger fetten Seefischen und dann und wann zu einem kleinen Kuchen mit einem Teig aus Brot, Milch und Eiern und einigen eingekochten frischen Früchten. Eine solche Speise darf aber nicht täglich, sondern nur gelegentlich als ein Gaumenreiz genommen werden. Die Hauptbestandtheile der Mahlzeit bleiben immer Rind- und Schöpsenfleisch mit etwas Brot und Suppe und alles Andere gelangt nur zur Anwendung, wenn eine Abwechslung dringend geboten erscheint.

Nach Tische darf man sich eine oder zwei Stunden Ruhe gönnen und sich auch wohl auf das Canapé niederlegen. Erfahrungsgemäss leidet die Schnelligkeit durch ein zu langes Gehen und wer sich zum Wettlauf trainirt, darf seine Ausgänge täglich nicht über drei bis vier Stunden ausdehnen; da es bei dem Training der Damen aber nicht auf Schnelligkeit, sondern auf Dauer ankommt, so ist

ein nochmaliger Ausgang nach der Nachmittagsruhe angezeigt und hängt dessen Ausdehnung ganz von der Disposition der Dame ab.

Die Stunde des Nachtmahls ist in der Regel 8 Uhr, und dasselbe besteht am besten aus einem Teller Suppe mit einem Stückchen gerösteten Brot. Zarte Naturen bedürfen jedoch zuweilen einer kräftigeren Nahrung und für solche ist wohl etwas kaltes Fleisch oder ein Ei und ein Gläschen Portwein oder Sherry angezeigt, weil zu einer andauernden Leistung in erster Linie auf die möglichste Steigerung der Kräfte Bedacht genommen werden muss.

Unbedingt feststehende Regeln sind übrigens nicht aufzustellen, denn die Einwirkung der einzelnen Speisen ist nach der verschiedenen Individualität stets sehr verschieden und die Hauptaufgabe besteht in der Beobachtung von deren Wirkung in Bezug auf die Steigerung der Kräfte und die Wahl derjenigen, welche am besten anschlagen. Aus diesem Grunde darf das Vorstehende auch nur als ein allgemeiner Umriss der für den Training erforderlichen Lebensweise angesehen werden. Wenn eine Dame durch drei oder vier Wochen vor dem Antritt einer beabsichtigten ausgedehnten Fusstour ins Gebirge ihr Leben möglichst nach den gegebenen Vorschriften einrichtet, so wird sie schon im Laufe dieser Zeit eine Steigerung ihrer Kräfte, sowie des allgemeinen Wohlbefindens bemerken und der

Genuss bei der Fusstour selbst wird ein ungestörter und grosser sein, weil sie sich durch keine der täglichen Anstrengungen ermüdet und angegriffen fühlen wird, und sie alle die sich ihr bietenden Eindrücke in ganzem Umfange zu geniessen im Stande ist.

Die Gebirgstour.

Auf die angegebene Art vorbereitet, ist auch die Dame aus dem flachen Lande zu jeder Gebirgstour befähigt und wird das Reisen zu Fuss jedem anderen vorziehen, denn das Gehen an sich stärkt Sehnen und Muskeln, es wird ihr Bedürfniss und gewährt ihr in der schönen Gegend und in der gesunden Bergluft ein besonderes Vergnügen.

Obgleich wir das Fussgehen als Sport und nicht die Promenaden der Sommerfrischler im Gebirge im Auge haben, so möchten wir doch für Diejenigen, welche vielleicht ihren Training vor einer grösseren Tour in den Bergen in der Sommerfrische auszuführen gedenken, einige kurze hierauf bezughabende Bemerkungen einfliessen lassen. Vor Allem muss die fashionable Lebensweise der grossen Städte und der besuchten Badeorte, in denen man sich bis tief in die Nacht hinein unterhält, dafür aber auch bis tief in den Tag hinein schläft, aufgegeben werden. Man steht Morgens spätestens um 7 Uhr auf und eilt ins Freie, um die würzige und nervenstärkende Morgenluft zu geniessen. Ist