

... und wie halten Sie sich fit?

AEROBIC-BOOM. Hinter der schönen Fassade der meisten Fitneßvideos verbirgt sich sportliches Elend. TV SPIELFILM über das Turnen per Video und TV

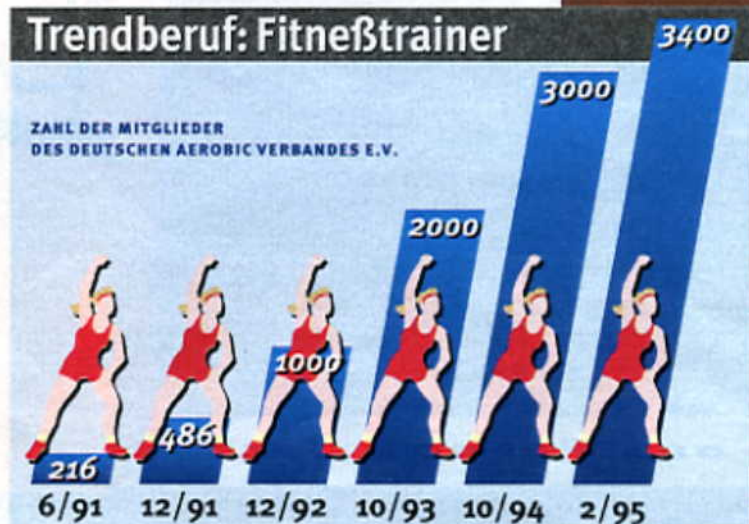
Cindy, oh Cindy, warum tust Du uns das an? Genügt es Dir nicht, daß Du uns von zig hundert Titelbildern entgegenstrahlst? Dein perfekter Körper, Dein schönes Gesicht, diese Posen – all das hat Dich zum Super-Model gemacht. Und jetzt diese Videos, in denen Du uns mit etwas ungelungenen Bewegungen angeblich den Fitneßgedanken näherbringen willst. Weißt Du denn nicht, daß Deine Videos vor allem von Männern gekauft werden, die dazu meist nur ihr Handgelenk trainieren...?

Sie weiß es: Cindy Crawford ist ein Profi, und die Gründe für den Verkaufserfolg ihres Videos sind ihr wohl bewußt. Um ihrer Karriere einen entscheidenden Kick zu geben, hatte sie sich schon 1988 vor dem Starfotografen Herb Ritts für eine Playboy-Serie ausgezogen. Ihr Body ist Business! In ihrem ersten Fitneßvideo „Shape Your Body Workout“ entführte die Crawford den Betrachter an dekorative Locations (Strand von Long Beach, Fotoatelier, Wolkenkratzerdach in New York), um ihn zu animieren, ihr beim Stretching zuzusehen – und nicht, um selbst körperlich aktiv zu werden. Das wäre auch nicht empfehlenswert, denn sportlich

hat das Band nichts zu bieten: Seltsam anmutende Ausfallschritte und Sprungübungen sollen zu schlankeren Beinen verhelfen, führen im schlechtesten Fall aber eher zu dicken Knien. Dem Verkaufserfolg des Videos hat das nicht geschadet, im Gegenteil: Über 50 000 Stück gingen allein in Deutschland über den Ladentisch. Video Nummer zwei mit dem Titel „The Next Challenge Workout“ läuft ähnlich gut.

Cindy Crawford ist weder der erste noch der letzte Medienstar, der sich mit attraktiven Körperertüchtigungen ein „kleines“ Zubrot verdient hat. Fitneß ist in, man selbst ist in, Videos gucken ist in – was liegt da näher, als Fitneßvideos zu produzieren? Jane Fonda hat schon vor über zehn

Aerobic ist „in“: Der Deutsche Aerobic Verband e. V. mit Sitz in Bonn konnte seine Mitgliederzahlen von 1991 bis heute um 1500 % steigern. Etwa 90 % der Mitglieder sind Aerobic-Instrukto- ren. Sie unterrichten über 1,5 Millionen Aerobic-Sportler in Deutschland.





Aerobic im TV



Jennifer Wade, Aerobic-Instruktorin und Leiterin des Leopold Fitneßstudios in München

fit forever

Sender: ZDF
seit 21. Februar 1995
Präsentation: Der Hintergrund (Segeltörn nach Korfu) ist ausgesprochen professionell. Das macht richtig Lust auf Urlaub und Entspannung.
Anspruch: Die Übungen sind ideal ausgesucht. Von der pädagogischen Seite her überragend gelöst! Jutta Schuhn verhält sich natürlich, erklärt die Übungen klar und sehr verständlich. Die Auswahl der Muskel- und Stretchingübungen ist gut. Eines der besten

Aerobic-Programme im TV.



Enorm in Form

Sender: ZDF, 1983
Präsentation: Gaby Just hat viel Elan und Persönlichkeit.
Anspruch: Einfache Übungen, wirkt heute etwas altmodisch. Viel gute Stimmung und Natürlichkeit.



Tele-Gym

Sender: Bayern 3, seit 1993, wird öfter im ARD/ZDF-Vormittagsprogramm wiederholt
Präsentation: Etwas steriler und langweiliger Hintergrund
Anspruch: Die Übungen sind gut zusammengestellt, werden aber trocken vorgetragen.



Joyrobic

Sender: ZDF, 1993
Präsentation: Urlaubsatmosphäre und schöne Hintergründe
Anspruch: Nur professionell, wenn Jutta Schuhn die Gruppe leitet. Sonst viel Zählerei und Gestöhne.



AEROBIC

10 Jahren bewiesen, daß mit bekannter Nase unangeleglicher Fitneßmission die schnelle Mark zu machen ist. Ohne der Ex-Barbarella Fahrlässigkeit zu unterstellen: Unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten verdienten ihre Aerobic-Bemühungen die Bezeichnung „kontraindiziert“. Soll heißen: Glücklicherweise über dieses erste Malwerk waren vor allem Tausende Orthopäden, die sich über regen Zulauf von Fonda-Video-Geschildigten freuen durften. Ganz so schlimm ist es heute zutage zwar nicht mehr, doch es gibt kaum ein Video, das den Eindruck eines schnell und unausgegrenzt produzierten „Geldmach-Bandes“ widerlegen kann.

Stimmt bei Cindy Crawford's Videos wenigstens die Optik, paßt bei „Everybody's Wassernixe“ Franziska van Almsick gar nichts zusammen. „Franzi“, sonst ja nicht gerade häßlich, sieht aus, als wäre sie – direkt von der Sonnenbank kommend – in den nächstbesten Schminktöpf gestolpert. Das Outfit wäre schon zu Jane Fondas besten Zeiten unmodern gewesen. Und das Schlimmste: Franziska macht uns nicht die Freude, selbst vorneweg zu tunen. Meistens hüpfert eine Instruktorin durchs Bild und quakt: „Eins, zwei und schön durchdrücken sieben uuuuhhnd acht.“ Fazit: billigste produzierte Dutzendware, mit der man durch den Namen van Almsick schlicht Kohle machen will. Wer Franziska zu gucken will, hat vom Milka-Reklamespot mehr.

Auch das Fernsehen versucht seit Jahren, sich allmorgendlich um die Volksgesundheit verdient zu machen. In „Enorm in Form“ machte sich erstmals 1983 eine der ersten Aerobic-Protagonistinnen Deutschlands, Gaby Just, um die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems der deutschen Hausfrau verdient. Seitdem produzieren die öffentlichen-rechtlichen Anstalten regelmäßig – meist ganz ansprechende – Fitneßserien. Zwei Nachteile haben die Fernsehproduktionen allerdings: Die Choreographien von „fit forever“ & Co. sind für die Zuschauer oft viel zu kompliziert. Das Hauptübel aber ist der Boden: Jedes vernünftige Fitneßstudio hat im Aerobic-Raum einen Parkett-Schwingboden. Diese Maßnahme ist unerlässlich, um die Belastung für Bänder und Gelenke möglichst gering zu halten. Im Normal-Wohnzimmer dämpft allenfalls ein Teppich die beim Aerobic auftretenden Kräfte. Den luxuriösen Holzboden der Fotoateliers, in dem Cindy Crawford ihren Body stahl, kann sich halt nicht jeder leisten.

CHRISTIAN SOBIELL

CINDY CRAWFORD

the next challenge workout



Mehr fun als fit: Turnen mit den Stars

Ob Cindy Crawford mit „The Next Challenge Workout“ zum Mitmachen herausfordert oder Cher im kurzen schwarzen Bodystocking ihre Tätowierungen zur Schau stellt – der sportliche Wert der Star-Videos ist eher zweifelhaft. Zwar sind die amerikanischen Produktionen den deutschen unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten eine Nasenlänge voraus (es werden zum Beispiel Pausen zur Pulsmessung eingelegt, grafisch unterstützt durch eine Tabelle mit den

Frequenzwerten nach Alter und Gewicht), aber spätestens wenn es zum „floorwork“ (Stretching) kommt, wird die Intention der Videos deutlich: Der Blick in den Ausschnitt von Cindys engem Top ist wichtiger als eine gelungene Darstellung der einzelnen

Übungen. Die Anhänger der Stars kommen auf ihre Kosten, nicht aber die sportlich ambitionierten Zuschauer. Die ganze Bandbreite potentieller Fangemeinden wird von den Videoproduktionen bedient: Shari Belafonte läßt sich dabei beobachten, wie sie massiert wird. Für Liebhaber der Fernsehserie „Beverly Hills, 90210“ zeigt sich Jennie Garth im knappen Workout-Dress. Und auch der rüstige Senior erhält in „Fit ab 50“ von „Golden Girl“ Estelle Getty Tipps für seine Gesundheit.

