

Hantel-Büchlein für Zimmerturner / von Moritz Kloss.

Contributors

Kloss, M. 1818-1881.

Publication/Creation

Leipzig : Weber, 1876.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/g8dhjfh4>

License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.

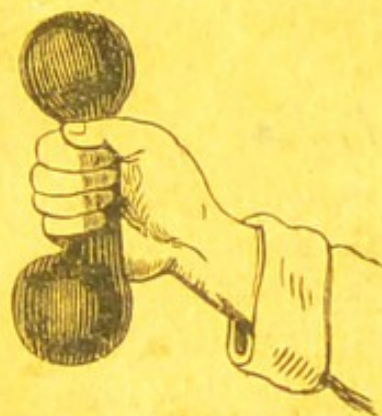


Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

30
Edgar 7
Moritz Kloss:

Handel-Büchlein

für Zimmerturner.



Fünfte, verbesserte Auflage.

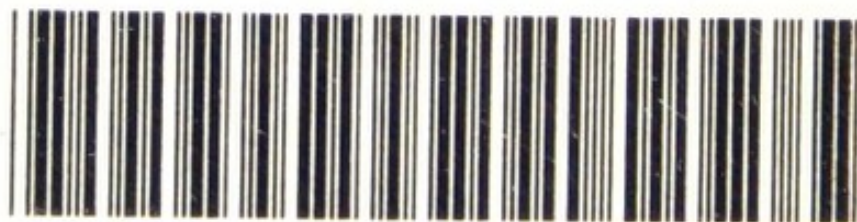
Mit sechsundzwanzig in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig

Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber

1876

KL088



22101726423

Med
K9672

Hantel-Büchlein.

Motto: „Die außerordentlich große und wichtige Aufgabe, deren vollständige Erfüllung das Menschengeschlecht auf immer von dem bei weitem größten Theile der Krankheiten befreien, und ihr Leben in voller Gesundheit an das späteste, von der Natur gesteckte Ziel führen würde, nämlich die Aufgabe, alle Organe des Körpers durch angemessene Stärkung zugleich mit der größten Widerstandskraft gegen alle äußeren Einflüsse auszurüsten, ist in dem einzigen Worte *Gymnastik* enthalten.“

Dr. R. W. Jbeler,

Geheimer Medicinalrath, Professor der Medicin etc. in Berlin.

Santel-Büchlein

für Zimmerturner.

Von

Professor Dr. Moritz Kloss,

Director der K. Sächf. Turnlehrerbildungsanstalt in Dresden.

Fünfte, verbesserte Auflage.

Mit sechszundzwanzig in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig

Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber

1876

21019785

Das Recht der Uebersetzung ist vorbehalten.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	weIMOmec
Call No.	QT

V o r w o r t.

Je mehr der Mensch durch das unaufhaltsame Fortschreiten der Civilisation, wie durch die gekünsteltesten modernen Zeitrichtungen, dem natürlichen Boden entrückt worden ist, auf dem seine Entwicklung zu vollkommener Kraft und Gesundheit sich vollenden sollte, desto schwieriger wird für den Einzelnen die Aufgabe, sich diejenige Lebensenergie zu bewahren, welche ihn in den Stand setzt, allen den vermehrten Obliegenheiten und den großartigen und verwickelten Anforderungen des Lebens genügend begegnen zu können. Die Gesundheit ist dem Menschen für Erfüllung dieser seiner Bestimmung das schätzbarste aller Lebensgüter. Wer dieses Gut besitzt, der hat Alles, und wem es fehlt, dem fehlt eben Alles. Und dennoch wird das von so Vielen nicht erkannt, die in dem Drängen und Treiben zur Sicherung ihrer äußeren Wohlfahrt oft so wenig thun, um sich dieses höchste Erdengut zu verschaffen oder zu erhalten. Da gilt auch heute noch dem Menschen sein physischer Theil nicht mehr, als der Schnecke

das kleine Gebäude, das sie auf dem Rücken trägt, der Körper ist ihm ein Wohnhaus, in dem er wohnt wie ein schlechter Wirth der es zerfallen läßt.

Unter jenem ungünstigen Einflusse unserer heutigen Culturzustände ist darum die ganze Lebensführung der meisten Menschen eine derartige geworden, daß sie nur zu einem sehr geringen Theile eine wirklich naturgemäße genannt werden kann. Zahlreich überhandnehmende Schwächen und körperliche Leiden bezeichnen diesen Zustand und fordern zu wirksamen Maßregeln zum Schutze und zur Erhaltung der Gesundheit auf. Damit im Zusammenhange stehen denn auch jene Bestrebungen unserer Zeit, welche darauf gerichtet sind, der Diätetik oder Gesundheitslehre immer mehr Ausbreitung zu verschaffen, und ihr eine praktische Bedeutung zu geben.

Dieser fleißige Anbau der Diätetik hat ungemein viel zur Verbreitung nützlicher Kenntnisse von dem Leben des Menschen als einem Naturprocesse beigetragen und die richtigen Gesichtspunkte bezeichnet, welche bei der Gesundheitscultur in Betracht kommen müssen.

In diesem Bestreben hat man namentlich ein Vorurtheil zu bekämpfen gehabt, als sei die Gesundheit keiner eigentlichen Vervollkommenung fähig, weshalb sich die Sorge dafür mehr auf ein Abwehren schädlicher Einflüsse, als auf ein directes

Einschreiten zur körperlichen Kräftigung zu erstrecken habe. Von Huseland wurde dieser Standpunkt der Diätetik besonders eingenommen, den die Diätetiker der Neuzeit glücklicher Weise verlassen haben, indem sie den Zweck der Gesundheitslehre so bestimmten, daß die Kräfte, aus deren harmonischem Zusammenwirken die Gesundheit hervorgeht, nur durch angemessene Uebung zur vollkommenen Entwicklung gebracht werden müßten, wenn sie diejenige gediegene Festigkeit erlangen sollen, welche das Leben im geregelten Gange erhalten und den nachtheiligen Einflüssen ein hinreichendes Gegengewicht stellen kann.

Die Frage: wie eine solche Vervollkommnung unserer Organisation zu bewirken sei, hat man einfach mit dem Hinweis auf die Wichtigkeit der Leibesübung für das gesunde Leben beantwortet, über deren Nutzen schon das graue Alterthum ein so unwiderlegbares Zeugniß ausgestellt hat. In der That mußte man auch aus den alltäglichsten Erfahrungen die Ueberzeugung gewinnen, daß der Körper durch geregelte gymnastische Uebungen in allen Gliedern erstarkt, und eben so die Organe der Blut-circulation, der Respiration und der Verdauung, deren ungestörtes Vorrattengehen die Grundlage der Gesundheit bildet, an Energie wesentlich zunehmen. Schon eine oberflächliche Beobachtung der Wirkungen einer tüchtigen Leibesübung muß die Ueberzeugung

aufdrängen, daß ein mehr oder weniger zu Tage tretender Verfall der Gesundheit bei denen herbeigeführt wird, die aus irgendwelchen Gründen einer hinreichenden Leibesbewegung entbehren.

Ideler war darum der Erste, welcher den Grundbegriff der Diätetik also faßte, daß die jugendliche Entwicklung des Körpers zur höchsten Energie durch die Gymnastik erstarke, und letztere zugleich das tiefgefühlte und bleibende Bedürfnis der späteren Jahre bleiben soll, damit auch der reifere Mann sich nicht nur durch sie gesund erhalte, sondern auch vorzugsweise zu ihr seine Zuflucht in allen Schwächezuständen nehme, welche ihren Gebrauch nicht geradezu verbieten.

Es ist dieser Satz unumstößlich richtig für alle diejenigen, deren Beruf und Bestimmung nicht von selbst schon eine mehr oder weniger angestrengte Körperbewegung veranlaßt. Für jene große Zahl derer aber, welche in Folge anstrengender Berufsarbeiten, besonders mit dem Kopfe und der Feder, zu sitzender Lebensweise im Studir- oder Geschäftszimmer gezwungen sind, muß die Gymnastik oder sonstige Leibesbewegung den Kern ihrer Gesundheitspflege ausmachen, wenn sie ihrer Gesundheit die wahre Stärke und Ausdauer geben wollen. Gerade die nach Kopfarbeiten eintretende Ermattung fordert um so dringender zu gymnastischen Uebungen auf,

wenn nicht Nerven, Muskeln, Verdauungsorgane u. s. w. immer mehr erlahmen sollen. Gelehrte und Bureaubeamte sind am meisten in dem Falle, sich bei überwiegender Geistes-thätigkeit nur unzureichende Körperbewegung machen zu können, und leider sind von ihnen so unendlich wenige so völlig Herren ihrer Zeit und ihrer ganzen Lebensstellung, daß sie ihre Lebensführung mit jener wichtigen diätetischen Vorschrift in Einklang bringen können. Pflichten, höhere Lebenszwecke überhaupt, Drang der Geschäfte, zuweilen auch Nachlässigkeit und Trägheit, erklären wol den bedenklichen Mangel an hinreichender Bewegung bei Personen mit sitzender Lebensweise, entbinden sie aber nicht von der Verpflichtung, jenem Naturgesetze nachzuleben.

Das hat nun für die Meisten deshalb seine großen Schwierigkeiten, weil ihnen der Betrieb der Gymnastik zu schwierig, zu umständlich oder zu zeitraubend erscheint.

Es ist allerdings nicht Jedermanns Sache, sich unter die Jugend zu mischen und an den gymnastischen Uebungen derselben theilzunehmen, oder sich an Turnübungen zu machen, die mit der Kraft seines Körpers und mit der Steifigkeit seiner Glieder in Widerspruch stehen. Darum hat man sich zu helfen gesucht mit allerlei Surrogaten, die an Stelle der natürlichen Leibesübung oder der künstlichen

Gymnastik gesetzt wurden. Am verbreitetsten ist für diesen Zweck die bekannte Gymnastik mit Hanteln oder gußeisernen, bleiernen oder hölzernen Kugeln, die ohne Umstände in Gebrauch genommen werden können und eine viel nützlichere und durchgreifendere Leibesübung veranlassen, als Spazierengehen, Regel- und Billardspielen, Reiten und andere Zweckbewegungen, mit denen man dem Bedürfnisse zu genügen wähnt.

Indem der Verfasser in diesem Buche die Eigenthümlichkeit der Hantelübungen darstellt und ihren Gebrauch durch Abbildungen verdeutlicht, bezeichnet er zugleich überall das rechte Maß, nach welchem sie zum Vortheile der gesammten Lebensökonomie zu verwenden sind.

Zu diesem Zwecke ist hier nicht blos eine dürre Beschreibung der Hantelübungen gegeben, sondern eine vollständige Gymnastik, soweit sie in den Hantelübungen ihren Mittelpunkt findet. Wir glauben in dieser Beziehung das Nöthigste gesagt zu haben, was dem Laien über eine gymnastische Diätetik zu wissen gut ist. Wer dieselbe mit Besonnenheit festhält, und mit Hülfe unserer Hantelübungen die Vervollkommnung seiner Gesundheit verfolgt, der wird die guten Folgen für Kraft, Gesundheit und Lebensdauer sicher verspüren. Denn wenn die Gymnastik auch nicht alle Krankheiten

aus der menschlichen Gesellschaft verbannen kann, so wird sie sich doch stets bewähren als ein gar treffliches Präservativ gegen die meisten Gefahren und gegen das weit verbreitete Elend der leiblichen Schwächezustände, unter denen so unendlich Viele ihr Leben nur kümmerlich fristen.

Möchten darum recht Viele nach Anleitung unseres Buches sich mit einem so einfachen Mittel bekannt machen, das für einen gesunden, frischen und vollen Lebensgebrauch unschätzbare Vortheile bietet und recht wohl geeignet ist, für so viele Menschen aller Stände und Bildungsstufen eine Quelle der Gesundheit, der Heiterkeit und des Lebensmuthes zu werden.

Dresden, im April 1858.

M. Kloss.

Aus dem Vorwort zur vierten Auflage.

Eines Tages erschien beim Verfasser ein Amerikaner, groß von Gestalt, breitschulterig und augenscheinlich von kräftiger Leibesconstitution. „Ich bin eigens nach Dresden gekommen, um zu sehen: ob

ich meine Hantelübungen, an welche ich gewöhnt bin, richtig ausführe“, begann der Fremde und erzählte ungefähr Folgendes. „Meine Gesundheitsverhältnisse waren in Folge großer Anstrengungen in meinem Banquiergeschäfte vor Jahren wesentlich gestört worden, weshalb ich eine Reise nach Europa unternahm, um die bewährtesten Aerzte zu Rathe zu ziehen. Zu den empfangenen Rathschlägen zählte auch der eines berühmten italienischen Arztes, wonach ich tüchtig Gymnastik treiben müsse. Ich nahm zu diesem Zwecke Schrebers „ärztliche Zimmergymnastik“ zu Hülfe, deren Uebungen mir recht gut bekamen. Später kam mir das Hantelbüchlein in die Hände und ich fand, daß die hier gebotenen Hantelübungen für mich noch mehr paßten, da sie eine kräftigere und für mich durchgreifendere Bewegung veranlaßten. Mein Gesundheitszustand hatte sich wesentlich verbessert; aber ich kann bei meiner Lebensweise die Gymnastik durchaus nicht entbehren. Ich muß viel arbeiten, bin aber gewohnt, dabei gut zu leben und namentlich beim Frühstück wie beim Diner viel und starken Wein zu trinken. Bei dieser Nothwendigkeit der Gymnastik ist es mir von Wichtigkeit zu wissen: ob ich die Hantelübungen zweckentsprechend treibe.“

Jetzt folgte nun die Vorführung einiger Hantelübungen, wie sie sich der Mann zurechtgelegt hatte. Es stellte sich bald heraus, daß derselbe die beschrie-

benen Arm-, Bein- und Rumpfübungen in hastiger Folge und lange fortgesetzt durchnahm, womit wohl auch eine an sich wohlthuende Muskelübung zuwegegebracht wurde, die aber zu sehr ins Allgemeine ging und nicht die speciellen Wirkungen hatte, welche der Uebende für seinen Körperzustand davon erhoffte. Derselbe erwartete nämlich von den Hantelübungen namentlich eine Beseitigung von Verdauungsträgheit und Brustbeklemmung, wonach also Uebungen der Arme wie der unteren Extremitäten angezeigt wären. Die hierhergehörigen Uebungen sind im Hantelbüchlein genau beschrieben; allein unser Hantelturner hatte übersehen, daß dieselben, wie überall angegeben, zunächst langsam und womöglich im Anschlusse an ein bestimmtes Zeitmaß (meist sind dazu vier Zeiten angenommen) auszuführen sind, um die Muskelübung zu localisiren und nach einer bestimmten Richtung zu verstärken.

Der Verfasser stellte nun drei auf den speciellen Fall berechnete Turnrecepte auf, wie sie sich ein Jeder nach Andeutung des Hantelbüchleins zusammenstellen kann, und ließ dieselben von dem Fremden durchturnen. Schon nach genauer Durchübung des ersten Turnreceptes rief der Mann erfreut aus: „Ja, das ist ein ganz anderes Ding; jetzt erst fühle ich, wie man die Hantelübungen treiben muß, um den erwünschten Erfolg zu haben“.

Dieser Fall giebt dem Verfasser Veranlassung, die Hantelturner namentlich an die Beachtung des zweiten, fünften und sechsten Kapitels vorliegenden Werkchens zu erinnern.

Dresden, im Januar 1872.

M. Kloss.

Vorwort zur fünften Auflage.

In der Nothwendigkeit einer neuen Auflage dieses Schriftchens spricht sich schon die fortgesetzte Theilnahme aus, welche Viele dem von ihm behandelten Gegenstande zugewendet haben. Möchten auch ferner recht Viele die kleine Mühe nicht scheuen, sich das Hantelbüchlein anzusehen, um darnach ihre Lebensführung zur Förderung eines dauernden Gesundheitszustandes zu ordnen!

Dresden, im Juli 1876.

Der Verfasser.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort	V
Aus dem Vorwort zur vierten Auflage	XI
Vorwort zur fünften Auflage	XIV

Erstes Kapitel.

Die Hanteln und deren Bestimmung	3
--	---

Zweites Kapitel.

Nothwendige Regeln für den Betrieb der Hantelübungen	17
--	----

Drittes Kapitel.

Die Hantelübungen ohne Stellungswechsel, mit vorwiegender	
Berücksichtigung der oberen Gliedmaßen	32
A. Armübungen mit Hanteln	34
B. Ellenbogenübungen mit Hanteln	43
C. Handübungen mit Hanteln	50
D. Die besondere Bedeutung der vorerwähnten	
Hantelübungen für Gesundheitspflege	51

Viertes Kapitel.

	Seite
Hantelübungen mit Stellungswechsel und Bewegungen von Ort unter Berücksichtigung der unteren Gliedmaßen . .	60
A. Beinbewegungen	61
B. Rumpfbewegungen	78
C. Die besondere diätetische Bedeutung der vor- genannten Hantelübungen	86

Fünftes Kapitel.

Beschränkung der Hantelübungen durch Krankheitszustände .	94
---	----

Sechstes Kapitel.

Zusammenstellungen von Hantelübungen für den gewöhn- lichen Gebrauch	107
A. Sectionen für Anfänger	108
B. Sectionen für Geübtere	110
C. Sectionen für Geübte	112



Hantel-Büchlein.

Erstes Kapitel.

Die Hanteln und deren Bestimmung.

Aus dem Alterthume schreibt sich ein kleines, unscheinbares Werkzeug her, das in unsern Tagen für viele Leute als Mittel dienen muß, das Bedürfniß der Körperübung auf künstliche Weise wenigstens einigermaßen zu befriedigen, wenn es nicht auf naturgemäße Weise oder durch einen vollständigen Betrieb der Gymnastik geschehen kann. Unsere Hanteln*), bei den Griechen Halteres (ἁλτηρες) genannt, werden zu Turnübungen ver-

*) Es hatte sich neuerdings ein Streit über das Geschlecht des von Zahn neu aufgenommenen Wortes „Hantel“ entsponnen. Der im Gebiete der Turnsprache bedeutende Philolog Dr. Wasmannsdorff behauptete, es müsse heißen der Hantel, und in der Mehrzahl die Hantel. Der Verfasser dieses Büchleins hatte nach dem Vorgange Zahn's, Eiselen's u. A. von jeher die Hantel, und in der Mehrzahl die Hanteln geschrieben, und verließ auch diese

wendet, deren Nutzen in die Augen springt und bereits von Vielen erfahren worden ist. Die Hantelübungen gehören zum Ganzen der Turnkunst, und bildeten auch nur einen geringen Theil jenes höchst sinnreichen Systems der altgriechischen Gymnastik, welche in dem Baue des Leibes und der hohen Bildungsfähigkeit seiner Organe eine gleich wichtige und unabweisliche Forderung zur Ausbildung und Uebung derselben erkannte.

Die große Wahrheit, in welcher sich die tiefe Lebensweisheit der Alten ausspricht, daß in einem gesunden Körper eine gesunde Seele wohne, drückt den einfachen Gedanken aus, daß die freie Entwicklung des Geistes und Gemüthes am sichersten, vollständigsten und schnellsten von Statten geht, wenn deren Thätigkeit sich in dem naturgemäßen Elemente der körperlichen Gesundheit bewegt.

Darum verstanden die alten Griechen sich meisterhaft darauf, durch die umfänglichste und eifrigste Pflege ihrer Gymnastik jeden Bürger zu einem ganzen Menschen zu machen, ihn mit jeglicher Kraft für Frieden und Krieg, für Wissenschaft, Kunst und

Schreibweise nicht, da sich in dieser Frage gleichwiegende Gründe gegenüber standen. Zuletzt machte der Verf. die Entscheidung von den Auslassungen des damals noch nicht so weit gediehenen Grimm'schen Wörterbuches abhängig. Da dieses Nationalwerk eben so, wie das anerkannte deutsche Wörterbuch von Daniel Sanders, die Form *die Hantel* aufgenommen hat, so sind wir auch bei unserer Schreibweise geblieben.

Vollkommen auszurüsten. Die griechische Gymnastik hatte in ihrem Gefolge nicht bloß Thatkraft und Aufgewecktheit, sondern auch jene Seelengesundheit, die aus dem Zusammenwirken der leiblichen und geistigen Kräfte hervorgeht. Mehr als bei allen Völkern der Erde hat darum bei den Griechen die Verwirklichung dieser ebenmäßigen Bildung ein tüchtiges Volk im Ganzen und eine Reihe öffentlicher Charaktere hervorgerufen, die noch heute von uns als große Männer in der Politik, in der Kriegskunst, in Künsten und Wissenschaften angestaunt werden. Und das erreichten sie durch die Pflege der Gymnastik, die bei ihnen im Zusammenhange mit der höchsten Geistes- und Gemüths-Bildung stand und darum als Schule des im gesunden Leibe starken Geistes zur Geltung gebracht wurde.

Die Griechen achteten die heiligen Gesetze der Natur, und wenn bei uns so vielfältige Klage über den Verfall der körperlichen Kräfte erhoben wird, so findet das seine Erklärung darin, daß im Leben und in der Erziehung so vieler Menschen ein einfaches aber unumstößliches Naturgesetz unbeachtet bleibt, das der altgriechischen Gymnastik zu Grunde lag. Das Princip nämlich, daß ohne körperliche Bewegung der Mensch sich nicht kräftig ausbilden und gesund erhalten könne, wird auch heute noch dasselbe sein, wie damals.

Weil aber aus der Welt die einfache Grundanschauung fast verschwunden ist, daß der Leib die Basis des Geistes ist, so muß der Verlust dieser Anschauung in Verbindung mit einer einseitigen Richtung auf Geistescultur um so störender auf den Leib zurückwirken und unser Geschlecht in seinen Gesundheitsverhältnissen so wesentlich beeinträchtigen, als wir uns ohnehin in eine überkünstliche Complication der ganzen Lebensweise hineingearbeitet haben, in welcher den meisten Menschen zuletzt ganz und gar der natürliche Sinn für das verloren geht, was ihnen wirklich noth thut. Denn das ist eine bekannte Thatsache, daß bei vorwiegend geistig thätigen Leuten zuletzt ein Widerwille gegen körperliche Bewegung an den Tag tritt, der um so bedenklicher und nachtheiliger für ihre Gesundheit wird, wenn sie bei sonst schwächlicher Organisation verführt werden, diesem Gange nachzugeben, um so einer der vornehmsten Lebensbedingungen verlustig zu gehen.

Wem es darum um den Vollbesitz seiner Kräfte zu thun ist, ohne welchen all sein Streben in irgend welcher Berufs- oder Lebensstellung sich in kümmerliche Bruchstücke zersplittern muß, der sorge vor Allem durch tüchtige Leibesbewegungen für das freie Vorrattengehen und die ausdauernde Energie des ganzen Lebensprocesses und aller Organe des Körpers.

Die Verhältnisse der griechischen Gymnastik zur Entwicklung des griechischen Volkslebens sind in dieser Beziehung sehr lehrreich, obgleich dieselbe in ihrer eigenthümlichen Gestaltung durch den ganz veränderten Standpunkt der Bildung und mancherlei äußere Umstände für uns nicht mehr passen kann.

Eine moderne Turnkunst aber, mit der Tendenz: den Körper in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und Träger des ihm einwohnenden Geistes zu machen, hat wohl ihre weitere Ausbildung für erzieherische und diätetische Zwecke erhalten. Leider sind jedoch die Verhältnisse der Art, daß nicht viele unserer Zeitgenossen der Vortheile einer turnerischen Erziehung und Ausbildung theilhaftig werden konnten; auch wird es noch geraume Zeit dauern, bis eine gebildete Gymnastik allgemein verbreitet und Jedermann zugänglich sein wird.

Wie unendlich Viele giebt es, die des Turnens im höchsten Grade bedürftig sind, sich aber dazu nicht entschließen können, weil sie sich für zu schwach, zu ungeschickt oder zu alt halten, und weder im Stande sind, die Zeit dafür zu ermitteln, noch die passende Gelegenheit dazu zu ermöglichen. Diesen gegenüber geben wir es zunächst auf, Propaganda für die Turnplätze zu machen. Unser kleines Geräth sollte sie nur erinnern an das Treiben in den griechischen Palästreis, Gymnasien und bei den olympischen

Wettspielen, und nur andeuten: welche Bestrebungen im großartigsten Maßstabe sich an die Pflege der Gymnastik als menschheitliche Angelegenheit schon geknüpft haben.

Wir beschränken uns hier darauf, unsere Leser nur in ein kleines Gebiet des Turnens einzuführen, in dem sie sich bald zurecht finden können, um mit Vortheil selbst einige Turnübungen für den nothwendigsten Bedarf ihres Lebens und ihrer Gesundheit anzuwenden. Die Hantelübungen sollen nur als Surrogat des Turnens dienen, weil sie ja überall bekannt und schon vielfach für den Zweck des Zimmerturnens im Gebrauche sind.

Es wurde bereits bemerkt, daß die Halteres zuerst bei den Griechen zur Anwendung kamen. In England führte man sie dann als Turngeräthe ein, indem man sie den Abbildungen auf altgriechischen Thongefäßen nachbildete. Dort erscheinen sie zuerst in der Gestalt eines ovalförmigen, nicht genau gerundeten Halbkreises (Fig. 1 S. 9) mit einer Grifföffnung, durch die man die Finger stecken konnte. Noch zur Zeit des Pausanias waren solche Halteres im Gebrauche. Die späteren Halteren ähneln ganz unseren heutigen Hanteln; sie bestanden aus zwei Wuchtkolben, die durch einen leicht umspannbaren Griff verbunden waren (Fig. 2 S. 9). Auf einigen antiken Vasengemälden treten kolbenförmige Halteres

auf, an deren Griff ein kleiner Riemen oder eine dünne Handhabe sichtbar ist.

Es bestanden die Halteres aus Bleimassen und sie wurden bei den alten Griechen namentlich zu dem Zwecke in beide Hände genommen, um bei den verschiedenen Sprungarten, welche die griechische Gymnastik ihres körperübenden Gehaltes wegen sehr eifrig pflegte, dem Körper dadurch mehr Gewicht und

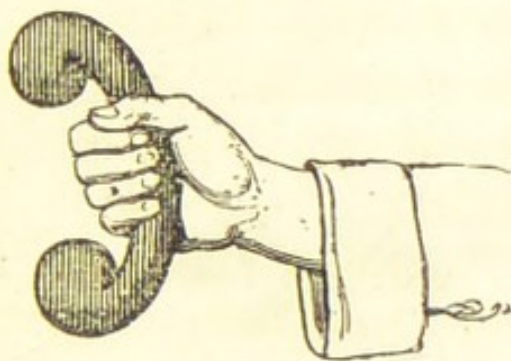


Fig. 1.

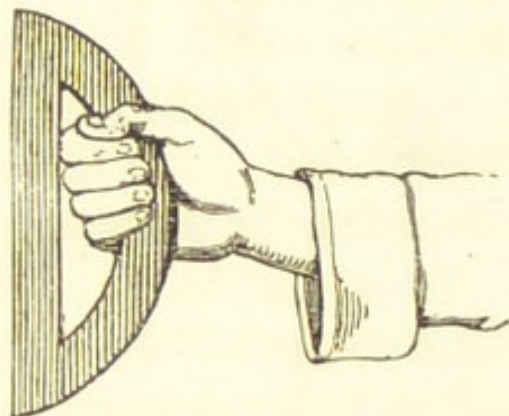


Fig. 2.

Schwung zu geben. Auf der Springerfigur des Diskos im Berliner Museum sind diese Halteres wieder in anderer Gestalt, wie die in Fig. 2 a (S. 10), mit vorgestreckten Armen gehalten, welchem Vorwärtstrecken im Augenblicke des Abspringens wahrscheinlich ein Rückschwingen vorausgegangen ist. Durch den Gebrauch dieser „händefüllenden Bleimassen“ wollten die Griechen, denen es überall auf die rechte Harmonie ankam, zugleich dem Uebelstande vorbeugen, daß etwa eine einseitige Übung der Beine und Füße einträte.

Durch die Halteres sollten die Wirkungen des Sprunges zugleich auch die Arme, Schultern und Brust mit ergreifen; sie wurden dabei ein bewährtes Mittel,

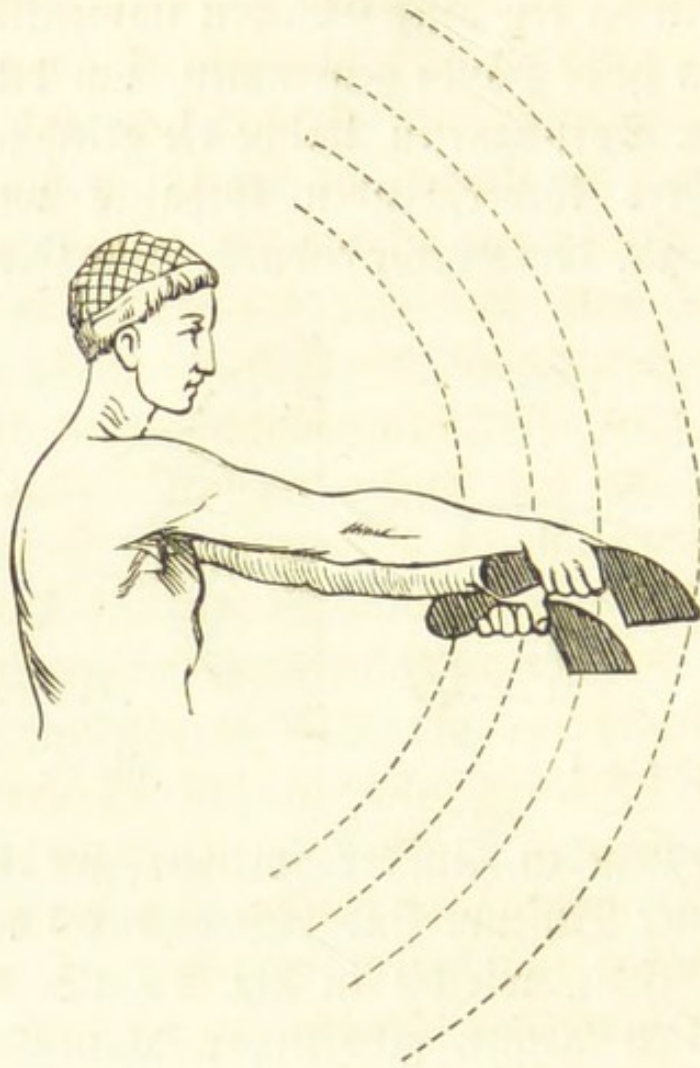


Fig. 2 a.

beim Niedersprunge das Gleichgewicht besser zu erhalten. Aristoteles bemerkt, der Springende habe an den Hanteln eben so eine Stütze, wie der Werfende am Stein und der Laufende am Schleudern der Arme.

Außer beim Sprunge waren die Hanteln bei den Alten auch wie bei uns für den Zweck der Armübungen im Gebrauch. So sagt bei Dribasius der Arzt Anthyllus: „Die Halteren sind verschieden: denn entweder werden sie mit abwechselnd ausgestreckten und wieder angezogenen Armen hin und her geworfen, oder sie werden mit meist in Ruhe ausgestreckten Armen nur festgehalten; bisweilen machen die Hände auch nur eine sehr kurze Bewegung, indem die Hantelnden, den Fechtern gleich, antreten und ausfallen, oder Armbewegungen in Uebereinstimmung mit dem Rücken machen!“ Galenus erwähnt namentlich die Bewegung und Anstrengung der Hüfte durch wiederholtes Bücken und Aufrichten: und zwar mache man dieses Rumpfbeugen entweder, um ein Gewicht von der Erde aufzuheben, oder so, daß man beständig eins in den Händen trage. „Einige“, sagt er, „stellen die Halteren vor sich, eine Klafter auseinander, stellen sich dann in die Mitte derselben und heben, vorgebückt, sie auf, mit der rechten Hand das Gewicht auf der linken Seite, mit der linken Hand das auf der rechten Seite, und stellen dann jedes wieder an seinen Platz zurück. Und dies thun sie oft hintereinander, ohne sich von der Stelle zu rühren.“ Etwa wie bei Fig. 17.

Die gewöhnlichere Art der Hantelübungen scheint indessen bei den Alten ihr Abschen auf Armübung

gerichtet zu haben. Seneca erwähnt solche und bemerkt, daß sie leicht und von kurzer Dauer gewesen wären. Doch erwähnt er auch die Uebungen Stärkerer, welche sich dabei so anstrebten, daß er in Bajä aus dem unter ihm befindlichen Sphäristarium das Aechzen der Hantelnden hören konnte. Martial und Juvenal nennen sogar Frauen, welche mit großer Leichtigkeit die Hanteln geschwenkt hätten.

In neuerer Zeit wurden die Hanteln zu gleichem Zwecke in vielen englischen Familien eingeführt, und haben sich ihrer Einfachheit und Wohlfeilheit halber für die Zimmergymnastik immer besser empfohlen, als die aus Indien stammenden sogen. „stummen Glocken“ (dumb-bells) oder Glockenschlägel, Schwungegel, die eine Zeit lang Mode waren, sich ihrer Länge wegen aber nicht für einen beengten Raum eigneten.

Bei uns sind gegenwärtig gußeiserne Hanteln im Gebrauch, die in allen Eisenhandlungen zu haben sind*). Man wählt zwei gleichschwere Hanteln, welche den Kräften der Uebenden angemessen sind, für Kinder und Frauen von 1—3 kg, für Knaben und erwachsene Männer von 2—5 kg. 4—6 kg-Hanteln sind schon hinreichend zu einer schwunghaften und allseitigen Durcharbeitung des Körpers. Nimmt man zu schwere Hanteln in Gebrauch, so

*) Die Turngeräthefabrik von Dietrich u. Hannaf in Chemnitz liefert Hanteln von 1,5 kg bis 5,0 kg für 75 Pf. bis 2 Mk. 50 Pf.

veranlassen dieselben wohl eine größere Anstrengung, hindern aber an einer lebendigeren, unterhaltenden und allseitigen Leibesübung. Man läßt die Hanteln mit Leder überziehen, das an den Kugeln etwas stärker ist. Kolossale Hanteln von 10—40 kg, bei denen die Kugeln durch lange Eisenstäbe verbunden sind, dienen auf Turnplätzen zu Hebübungen und Kraftproben. Das Zimmerturnen verfolgt keine solche athletische Zwecke, daß man Hanteln von 10—15 kg in Gebrauch nehmen müßte, womit immer nur eine einseitige, wenn nicht übermäßige Kraftübung zuwege gebracht wird. Will man den Widerstand durch das Gewicht der Hanteln steigern, so kann man auch zur Abwechslung einmal beide Hanteln in eine Hand nehmen.

Hanteln von angemessener Schwere unterstützen den Zweck erfrischender Leibesübung deshalb so trefflich, weil sie durch ihre Last einen zu überwindenden Widerstand bieten für die lebendige Muskelkraft, deren Thätigkeit dadurch so mannigfach angeregt und gesteigert wird, um auf die wichtigsten körperlichen Functionen, auf Verdauung, Blutumlauf, Athemholen, Ernährung, Absonderungen, Schlaf &c. vortheilhaft einwirken zu können. Wir werden nachzuweisen im Stande sein, daß die Hantelübungen in kurzer Zeit durch anstrengende und doch zuträgliche Bewegung ihren diätetischen Zweck erfüllen.

Wie sich auf der einen Seite viele Menschen vor einer übermäßigen Muskelanstrengung zu hüten haben, so wird es andrerseits doch auch leicht übersehen, daß eine Leibesbewegung, welche nicht das volle Maß erreicht, für sie gleichfalls auch ihren Zweck nicht erfüllt. Viele bilden sich ein, daß ein bequemer Spaziergang, auf welchem sie täglich etwa ein Stündchen in freier Luft umherschlendern, zur Erhaltung ihrer Muskelkräfte, Beförderung der Verdauung und des Schlafes völlig ausreiche, und daß eine wirkliche Ermüdung beim Gehen schon einen zu großen Aufwand der Kräfte verrathe. Sie erreichen damit aber nicht viel mehr, als daß sie ihre Glieder gegen ein frühzeitiges Steifwerden schützen, denn von einer Entwicklung ihrer Kräfte bis zu jener Rüstigkeit und ausdauernden Energie im Lebensgebrauche, welche die Bestimmung jedes Menschen erfordert, der sich nicht bloß durch das Leben mühsam schleppen will, kann dabei weiter nicht die Rede sein. Es soll mit Vorstehendem jedoch keineswegs gesagt werden, daß der Spaziergang als Gesundheitsmittel gänzlich ohne Bedeutung sei. Die fortgesetzte Bewegung in freier Luft, der Wechsel der Umgebung und der Begegnenden, die damit verbundene Heiterkeit des Gemüthes wirken offenbar belebend und stärkend.

Nur möchten wir Manche vor der Täuschung

bewahren, als hätten sie mit einem Spaziergange ihrem Bedürfnisse der Körperbewegung völlig Genüge geleistet. Denn ein langsames Gehen etwa auf den geebneten Wegen der Promenaden bringt zwar für die unteren Gliedmaßen ein schwaches Muskelspiel zuwege, setzt auch die Lungen ein wenig in Thätigkeit, befördert auch ein wenig die Blutcirculation; allein für die normale Anregung der wichtigsten Lebensprocesse sind vom Spazierengehen nur sehr geringe Resultate herzuleiten. Das liegt vornehmlich darin, daß dabei die hauptsächlichsten Muskelgruppen wenig oder gar keine Verwendung erhalten, wie die Muskeln des Oberkörpers, der Brust, der Arme, des Rückens und der Bauchregion, die sämmtlich von Bedeutung für die wichtigsten Berrichtungen des Gesamtorganismus sind und darum nicht unthätig bleiben dürfen.

Die Wenigsten sind ihrer Lebens- und Berufsstellung nach im Stande, täglich mehrere Stunden zu meilenweiten Turngängen zu verwenden, zumal an den kurzen Tagen des Winters, welcher überdies der Bewegung im Freien so mannigfache Hindernisse entgegenstellt. Sie gehen daher einer der nothwendigsten Bedingungen zur Erhaltung ihrer Gesundheit geradezu verlustig, wenn sie nicht ihre Zuflucht zu einer solchen Gymnastik wie mit den von uns beschriebenen Hantelübungen nehmen,

welche Jeder auch am Abende bequem in seinen vier Pfählen ausüben kann.

Unser Hantelbüchlein hat hauptsächlich den Zimmerturner im Auge, der von den Hanteln aus Gesundheitsrücksichten Gebrauch macht. Das schließt nicht aus, daß die Hantelübungen in der bezeichneten Weise auch auf Turnplätzen ihre umfängliche Anwendung finden, namentlich in Verbindung mit den Freiübungen, deren Nutzen sie namentlich hinsichtlich der Armthätigkeiten wesentlich steigern.

In mehreren Armeen z. B. sind die Hanteln für den Zweck im Gebrauche, um damit die Glieder der Soldaten geschmeidig zu machen und alle die körperlichen Schwächen und Unebenheiten zu beseitigen, welche der militärischen Ausbildung des Mannes etwa hinderlich wären. Es werden sich dann die Hantelübungen als praktisch bewähren, weil die Kräfte der Soldaten in verhältnißmäßig kurzer Zeit tüchtig in Anspruch genommen werden können, die Art der Uebungen auch eine gleichzeitige Beschäftigung Vieler zuläßt. Beim Soldatenturnen wie beim Turnen in Vereinen oder in Schulanstalten ist dann die präcise Ausführung der Hantelübungen a tempo besonders zu betonen, wie ja unser Hantelbüchlein auch mehrfach Gelegenheit nimmt, auf dieses taftgemäße Hantelturnen hinzuweisen.

Zweites Kapitel.

Nothwendige Regeln für den Betrieb der Hantelübungen.

Der gute Erfolg unserer gymnastischen Uebungen wird ganz von einem richtigen Gebrauche derselben abhängen, weshalb wir auch in Bezug darauf einige allgemeine Grundsätze bezeichnen, um dann bei Beschreibung der einzelnen Uebungen selbst besondere Fingerzeige zu geben.

Beengende Kleidungsstücke sind während der Hantelübungen zu entfernen, namentlich enge Hals- und Brustbekleidungen.

In der Organisation des Körpers und der Entwicklung seiner Kräfte ist das Naturgesetz begründet, wonach das Anwachsen der Organe und ihrer Thätigkeit nur allmählig zunimmt. Zwingt man den Körper zu plötzlicher oder übermäßiger Muskelanstrengung, so geschieht es meist auf Kosten der Kraft oder der Gesundheit. Darum müssen die Uebungen mit den Hanteln zu Anfang gelind sein, sie dürfen nur allmählig an Stärke und Ausdauer zunehmen, um im stetigen Fortschreiten den Grad der Anstrengung möglich zu machen, den das Organ

ertragen kann, ohne dabei Schaden zu leiden. Die naturgemäße Uebung der Leibeskräfte muß sich zuerst damit begnügen, täglich einen verhältnißmäßig nur kleinen Gewinn zu erzielen, um so der sichern Vermehrung der Kräfte gewiß zu sein.

Darum kommt unendlich viel darauf an, daß die Hantelübungen stufenweise vom Leichterem zum Schwereren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten fortschreiten müssen, weil nur unter dieser Bedingung der Körper den erforderlichen Grad der Kraft und ausdauernden Gesundheit erlangen kann.

Wer schnell und gewaltsam seine Körperkräfte in die Höhe treiben will, kommt in Widerspruch mit dem viel langsameren Stoffwechsel der Organe, auf den die Leibesübung so bedeutenden Einfluß hat. Man hat es nicht selten erlebt, daß Leute, welche der Leibesübung fast ganz entwöhnt waren, sich zur Rettung ihrer Gesundheit nun dazu entschlossen, sich eiligst ein paar Hanteln von 5,0 kg anschafften und mit einem wahren Feuereifer das Versäumte nachzuholen gedachten, indem sie mit hastigen, wuchtigen Armstößen nach allen Seiten hin ihren schwachen Körper behandelten, oder vielmehr mißhandelten. Denn die Folge ihres ungereimten Turnens war, daß sich allerlei Beschwerden, wie Muskel- und Kopfschmerz, Uebelkeit &c. einstellten, die ihnen die Fortsetzung ihrer Turnstudien verleideten.

Die Natur duldet niemals jähe Sprünge von einem Extrem zum andern, und wenn man irgend eine Maschine entweder auf einmal in die schnellste Bewegung setzte, oder sie plötzlich hemmte, liefe man Gefahr, sie zu zerstören. Gewiß gebührt dem menschlichen Körper eine gleiche Sorgfalt. Darum gehe man hübsch behutsam zu Werke, lasse die Muskelanstrengung anfangs nur allmählig eintreten und beschränke sie stets auf das richtige Maß! Es bedarf nur der einfachen Aufmerksamkeit auf sich, um mit Leichtigkeit und Sicherheit wahrzunehmen, bis zu welchem Grade die willkürliche Bewegung ausgedehnt werden darf. Eine Turnübung soll erfrischen, nicht unfähig zu anderen Beschäftigungen machen. Deshalb ist es für den Einzelnen nicht genug, daß er sich zu gymnastischen Uebungen als einer wesentlichen Grundlage seiner Gesundheitspflege entschließe; er wird ihre segensreichen Erfolge erst erfahren, wenn er sie seiner Lebensführung ordentlich anpaßt.

Mit Rücksicht darauf wird derjenige, welcher von den Hantelübungen Gebrauch macht, auch die dazu passende Zeit zu ermitteln haben.

Vor plötzlichen Uebergängen von einer Anstrengung zur anderen hat man sich wohlweislich zu hüten, weil dabei die Richtung der geistigen und leiblichen Thätigkeiten ganz und gar verändert wird,

was nicht auf einmal geschehen darf. Es ist daher nicht gut, unmittelbar nach angreifender Kopfarbeit an schwere Hantelübungen zu gehen, oder auf letztere unmittelbar eine starke Mahlzeit folgen zu lassen. Auch genügt wol die bloße Erinnerung, daß die Hantelübungen erst mehrere Stunden nach dem Essen, wo die Verdauung völlig beendet ist, begonnen werden dürfen. Denn da sich die Lebensthätigkeit während der Verdauung im Magen concentrirt, so kann es nur nachtheilig wirken, wenn wir mit Arm und Bein Leibesübungen vornehmen, welche die stärkere Säftecirculation in den Gliedmaßen erregen und so den Verdauungsproceß stören. Erfahrungsmäßig hat auch das gleichzeitige Vorrattengehen der Verdauung und der angestrongteren Leibesbewegung immer schlimme Folgen nach sich gezogen. Wir citiren hier den Rath eines erfahrenen Mediciners, des Prof. Dr. Ideler, welcher in Betreff der Zeit für gymnastische Uebungen sagt: „An sich dürfen gymnastische Uebungen unbedenklich zu jeder Tageszeit vorgenommen werden, welche nicht durch die Verdauung in Anspruch genommen wird, wie sich denn auch der Landmann bei seiner ununterbrochenen Körperarbeit wohl befindet. Diejenigen indeß, welche durch ihren Beruf auf geistige Anstrengungen hingewiesen sind, werden wohl thun, am frühen Morgen angreifende Muskelübungen zu

vermeiden, weil diese die zum Denken erforderliche Spannkraft des Nervensystems vom Gehirn ableiten und dadurch ersteres ungemein erschweren. Indeß giebt es doch einige leichtere Uebungen, z. B. das Schwingen von Bleifugeln an einem Handgriff (Hanteln), welches einige Zeit hindurch am Morgen fortgesetzt eine zuweilen nach dem Schlafe zurückbleibende Trägheit verscheuchen, und die zur Geistesarbeit erforderliche Munterkeit befördern kann“. Die späteren Nachmittagsstunden eignen sich nicht mehr für angreifende Geistesarbeit, welche dann mit angemessener Körperübung vertauscht werden sollte, um auch der Pflege der Muskeln ihr Recht angedeihen zu lassen.

Wir haben Leute gekannt, welche vom Bett heraus eine Waschung des ganzen Körpers mit frischem Wasser vornahmen, und, nachdem sie sich mit einem Tuch abgerieben hatten, sogleich halbangekleidet an ihre Lektion mit Hantelübungen, etwa zehn Minuten lang, gingen. Sie befanden sich sehr wohl dabei und rühmten von diesem Verfahren, daß sich darnach eine angenehme Wärme einzustellen pflegte, die sich nach und nach dem ganzen Körper mittheilte und überaus erfrischend auf den gesammten Lebensproceß wirkte. Andere haben sich mit Vortheil daran gewöhnt, eine Stunde vor Schlafengehen oder eine Stunde vor

dem Mittagessen an ihre Hantelerercitien zu gehen.

In der Lebensführung jedes Einzelnen wird sich gewiß eine passende Zeit ausmitteln lassen, wo er die Stunden geistiger Anspannung unterbrechen kann mit angemessenen Hantelübungen, die ihn mit neuer Kraft ausrüsten, Appetit, Schlaf, kurz das geregelte und kraftvolle Vonsattengehen aller vegetativen Lebensäußerungen wesentlich fördern.

Fragen uns unsere Leser noch nach den Einflüssen der Jahreszeit auf ihre Körperübung, so würden wir nur in Betreff des Sommers und Winters einige Erläuterungen zu geben haben, da die gemäßigte Temperatur des Frühlings und Herbstes jeder geistigen wie körperlichen Anstrengung im vollsten Maße förderlich ist.

Daß die Körperübung bei großer Hitze gemäßigt sein muß, begreifen wir schon instinctmäßig, indem wir den Einfluß der Sommerhitze durch Vermeidung alles dessen zu mäßigen suchen, was durch Beschleunigung des Blut- Kreislaufes die Erzeugung der Eigenwärme vermehren könnte, wozu namentlich Turnübungen zu rechnen sind.

Bei Alledem muß man sich vor den nachtheiligen Folgen einer zu großen Verweichlichung gegen die Hitze hüten, denn es steht fest, daß auch während der Sommerhitze die Steigerung der allgemeinen

Lebensenergie durch kräftige Uebung des Muskelsystems erreicht wird. Der Verweichliche, an Körperübung gar nicht Gewöhnte wird bei großer Hitze so erschlafft sein, daß er sich einer völligen Unthätigkeit hingeben muß, während der Muskelstarke auch dann noch zum vollen Gebrauche seiner Kräfte für die höheren Lebenszwecke disponirt sein wird.

Man wird natürlich wohl thun, zur heißen Sommerszeit der Körperanstrengung engere Grenzen zu ziehen, als außerdem, und sich namentlich auch nicht zu derjenigen Tageszeit üben, wo die Hitze am heftigsten ist.

Das Verhältniß der Leibesübung zur Winterkälte ist gegen das vorige ein umgekehrtes. Im Winter muß ein reichlicher Stoffwechsel, also eine stärkere Ernährung eintreten, um den größeren Verlust des Körpers an Eigenwärme hinreichend zu ergänzen. Durch Leibesübung ist darum bei der Kälte der Ernährungsproceß vorzugsweise zu befördern; die angestrengte Muskelthätigkeit hat sich immer als die eigentliche Widerstandskraft gegen die Kälte bewährt. Darum giebt auch Dr. Tissot den Rath: „Den Winter über muß die Uebung beinahe übertrieben sein, wenn man anders Etwas übertreiben darf. Sie muß jederzeit die Unthätigkeit zu überwinden suchen, worein die kalte Feuchtigkeit unsere Fasern versetzt“.

Es braucht nur daran erinnert zu werden, daß die Hantelübungen im Winter nicht in einem stark geheizten Zimmer vorgenommen werden dürfen, weil eine stärkere Erhitzung bei der viel kälteren Winteratmosphäre um so leichter eine Erkältung nach sich zieht. Daß Körperübung auch zur Abhärtung gegen äußere Schädlichkeiten beitrage, ist eine bekannte Erfahrung. Nach Prof. Ideler giebt es nur ein Mittel, die Haut gegen die Kälte abzuhärten, indem man sich derselben bei lebhafter und selbst angestrenzter Bewegung des Körpers aussetzt. Denn durch letztere wird, wie Jeder weiß, der Blutumlauf verstärkt und beschleunigt, so daß eine größere Menge von Blut in die Haut eindringt, ihr eine höhere Röthe und Wärme, und somit die Fähigkeit verleiht, der äußeren Kälte Widerstand zu leisten. Bei mäßiger Körperbedeckung kann man sich ungescheut einem ziemlich starken Froste aussetzen, wenn nur durch stärkeres Gehen, Schlittschuhlaufen, Turnen 2c. eine größere Menge von Wärme erzeugt und der Haut zugeführt wird. Dagegen ist es ein schädliches Vorurtheil, wenn man glaubt, sich bei leichter Kleidung an das Gefühl der Kälte gewöhnen zu müssen, denn unterbleibt dabei eine tüchtige wärmeerzeugende Körperübung, so ist eine verderbliche Erkältung die nothwendige Folge.

Um einen plötzlichen Uebergang von der Ruhe zu anstrengender Bewegung mit Hanteln, und von dieser zu jener zu vermeiden, wird man mit leichteren und weniger anstrengenden Uebungen ebenso zu beginnen, wie damit zu schließen haben, so daß die angreifendsten Uebungen in der Mitte der Section vorkommen.

Bei den Uebungen selbst darf der Mund nicht geschlossen sein, und wenn unsere Hantelübungen die Respiration schon ohnedies stark anregen, so wird es doch gerathen sein, öfters zwischen den Uebungen tief und frisch Athem zu schöpfen. Es ist bei den Turnübungen um so mehr auf gute, reine Luft zu halten, als das Einathmen nicht bloß auf den Luftwechsel in der Lunge, sondern auch auf den Blut-, Speisefast- und Lymphlauf, sowie auf den Verdauungsproceß Einfluß ausübt.

Auch mag man die einzelnen Uebungen nicht so schnell hintereinander folgen, sondern zwischen ihnen wieder ein Nachlassen in der Muskelanspannung eintreten lassen, damit die Wirkung der vorangegangenen Uebung nicht durch eine andere unmittelbar darauf folgende beeinträchtigt werde. Eine kurze Ruhepause zur Ausgleichung des Blutumlaufes und der Athmung wird immer wohlthätig wirken, wenn man auch nicht so scrupulös zu sein braucht, um, wie Einige gethan, auf die Minute so viel Zeit auf die Ruhe wie auf die Bewegung zu verwenden.

Für die Allseitigkeit der Uebungen ist es erwünscht, jede einzelne derselben gleichmäßig links und rechts vorzunehmen. Wir werden an einem Beispiele zeigen, wie die Hantelübungen für den Zweck einer Section so zusammenzustellen sind, daß sie eine möglichst gleichmäßige Bethätigung aller Glieder und Muskelpartien veranlassen und mit ihren Wirkungen so alle Organe in übereinstimmender Weise ergreifen.

Wie oft man zu den Hantelübungen greifen solle, wird ganz das Bedürfniß der Einzelnen zu bestimmen haben. Den leitenden Grundsatz dafür drückt der berühmte Diätetiker Prof. Ideler mit den Worten aus: „Es wird nicht erfordert, daß jedes Organ täglich im vollen Maße bethätigt werde; unsere Natureinrichtung gestattet hierin der Willensfreiheit einen außerordentlich weiten Spielraum, welcher im höchsten Grade eingeschränkt würde, so daß die höheren Aufgaben der Geistescultur und der geselligen Verhältnisse überhaupt unmöglich blieben, wenn der Mensch jedes diätetische Pensum täglich absolviren und sich an den mechanischen Gang einer Uhr binden müßte. Wenn z. B. der Gelehrte etwa wöchentlich 1—2 mal eine hinreichende Zeit auf ein tüchtiges Durcharbeiten der Muskeln und Glieder in gymnastischen Uebungen verwendet, so genügt dies vollständig, um erstere in hinreichender

Thätigkeit zu erhalten, und deren nothwendiges Eingreifen in den gesammten Lebensproceß auf das rechte Maß zu bringen. Denn jedes Organ, welches in volle Spannung versetzt ist, strebt dieselbe auf längere Zeit ungeschwächt zu erhalten, um in steter Bereitschaft für ein späteres Wirken zu bleiben, welche ihm nur dann verloren geht, wenn seine Bethätigung geradezu versäumt wird. Im letzteren Falle treten dann die ernsthaftesten Uebelstände ein, unter denen ich nur einen zur beispielsweisen Erläuterung für den diätetischen Grundsatz auswähle, daß der Körper in allen Richtungen seiner Thätigkeit, also in allen seinen Organen tüchtig durchgeübt werden muß, um letztere in dem zur Fortdauer der Gesundheit so nothwendigen Gleichgewichte zu erhalten. Die meisten körperlichen Gebrechen der höher gebildeten Stände finden ihre Erklärung in der Vernachlässigung der Gymnastik, welche ein Vorherrschen des durch rastlose Geistes- und Gemüthsthätigkeit angestregten Nervensystems über die anderen Organe zur nothwendigen Folge hat“.

Was das Alter der Uebenden anlangt, so wird unser Hantel-Büchlein vorzugsweise auf das mittlere und reifere Mannesalter Rücksicht zu nehmen haben; obschon uns Beispiele bekannt sind, wonach auch im angehenden Greisenalter mit außerordentlichem Erfolge Gebrauch von den Hantelübungen

gemacht worden ist. Wenn nun hier einige Hinweisungen auf die Lebensführung und das Bewegungsbedürfniß für das Mannesalter folgen, so ist damit keineswegs gesagt, als sei das Hantel-Büchlein nicht auch für das Knaben- und Jünglingsalter brauchbar. Die hier gebotenen Hantelübungen werden für Knaben und Jünglinge dieselbe Bedeutung und Verwendung erhalten; nur daß sie hier noch in mannigfaltigerer und ausgedehnterer Weise zur Anwendung kommen, z. B. vielfach mit den Freiübungen an und von Ort verbunden werden.

Für Knaben und Jünglinge machen die Hantelübungen neben allerlei anderen Turnübungen nur einen Theil ihrer Gymnastik aus, während sich für viele Männer die ganze Leibesübung im Zimmerturnen mit oder ohne Hanteln concentriren muß.

Die Epoche des gereiften, männlichen oder stehenden Alters umfaßt die Zeit etwa vom 24.—55. Jahre. Im ersten Mannesalter nimmt das Knochen- und Muskelsystem noch an Breite zu, namentlich in der Brust- und Schultergegend. Die Beweglichkeit des Körpers, wie sie dem Jünglingsalter so eigen ist, tritt hier mehr zurück. Dagegen ist eine erhöhte Energie der Kräfte vorherrschend, und Entbehrungen wie Anstrengungen aller Art werden in diesem Zeitraume leichter ertragen. Die Muskelkraft ist der größten Anstrengung fähig; eine

stärkere Verdauungskraft scheint damit zusammenzuhängen. Alles ist im ersten Mannesalter entfaltet; alle Organe und Kräfte sind in vollster Eigenthümlichkeit entwickelt und in engster Wechselwirkung begriffen; mit einem gesteigerten Innenleben ist ein kräftiges Wirken nach außen verbunden. Das Mannesalter ist darum ganz besonders die Zeit des Uebens und Ausübens; die Geistes- und Leibeskräfte dürfen namentlich in dieser Periode nicht brach liegen.

Während sich das Mannesalter in seiner ersten Hälfte durch Schlankheit des Körpers, durch Behendigkeit und Kräftigkeit, Geistesfrische und Willensfestigkeit auszeichnet, gewinnt in der zweiten Hälfte der Körper mehr an Umfang durch größere Fettablagerungen, die als Folge eines alsdann eintretenden Hanges nach Ruhe und Bequemlichkeit anzusehen sind.

Dem Manne fällt in dieser Lebensperiode die Aufgabe zu, einem vorzeitigen Altern dadurch vorzubeugen, daß er seine Kräfte selbst bis zur Anstrengung in Gebrauch nimmt und alle Organe seines Körpers auf der Höhe ihrer Vollkommenheit zu erhalten sucht.

Durch richtige Unterhaltung des Stoffwechsels wird das ganz besonders befördert, und die richtige Lebensführung für dieses Alter bezeichnet Professor

Bock mit den Worten: „Ja, man kann sich hier durch richtige Behandlung, namentlich durch Mäßigkeit in allen Genüssen und zweckentsprechende Bewegungen, besonders Turnen, insofern verjüngen, als man dadurch das zweite Mannesalter weiter hinauschiebt“.

Die Nothwendigkeit der Abhärtung und der activen Leibesübungen in diesem Alter geht sonach aus dem Charakter desselben hervor. Kalte Waschungen und kühle Bäder sind dem Manne zu empfehlen, und der Kraftsinn muß durch active Bewegungen volle Nahrung erhalten. Schonung der Muskelkräfte würde hier nur Schwächung derselben zur Folge haben; hinreichende Uebung ist das allein richtige Stärkungsmittel. Jedermann muß für sich selbst ausmitteln, welches Maß von Leibesübung seinen individuellen Bedürfnissen entspricht, um sich die nöthige Frische und Geschmeidigkeit für alles Handeln und Denken zu bewahren. Das eigene Gefühl wird von selbst den Zeitpunkt ermitteln, in welchem Leibesübung und Anstrengung etwa naturwidrig und nachtheilig wäre, so daß eben nur Ruhe eintreten müßte wie für die meisten im Greisenalter Stehenden.

Für schwächere und ältere Personen geben wir übrigens den Rath, zu Anfange die von uns beschriebenen Uebungen erst einmal ohne Handeln

durchzunehmen, und erst später eine Steigerung durch Hinzunahme der Hanteln eintreten zu lassen.

Nach den ersten Versuchen wird sich vielleicht ein leichter Grad von Erschöpfung, vielleicht auch eine Spannung in den Muskeln bemerklich machen, was sich jedoch bald verliert, je mehr sich der Körper an diese Gymnastik gewöhnt. Bei dem stufenweisen Fortschreiten in der Durchnahme unserer Hantelübungen wird selbst auch der steife und alternde Körper eine Biegsamkeit und Frische erlangen, die alle Functionen fördert und die Lebenskraft wesentlich steigert.

Drittes Kapitel.

Die Hantelübungen ohne Stellungswechsel, mit vorwiegender Berücksichtigung der oberen Gliedermaßen.

Zur Ausführung der Hantelübungen mag sich ein Jeder zunächst in die geeignete Stellung begeben, womit wir das aufrechte, gerade Stehen oder die Grundstellung meinen, bei welcher die Kniee gestreckt sind, die Füße mit den Fersen zusammenstehen, mit den Fußspitzen aber so weit auseinander, daß sie einen rechten Winkel bilden. Die Brust tritt dabei heraus, Rumpf und Kopf halten sich gerade, die Arme hängen frei an den Seiten des Leibes herab und die Schultern sind ein wenig nach hinten gezogen.

In dieser Stellung prägt sich der Charakterzug der menschlichen Natur am deutlichsten aus. Kein Geschöpf kann so aufrecht gehen wie der Mensch, dessen Körper ganz besonders dafür construirt ist. Von der eigenthümlichen Streckung der Kniee und der aufrechten, freien Stellung des Hauptes hängt auch der Gebrauch all seiner Sinne, sein freieres Athmen und seine Stimme, wie der höhere Gebrauch seiner Arme und Hände ab.

Zur richtigen Einhaltung dieser Grundstellung wird übrigens ein größerer Aufwand von Muskelkraft erfordert, als es gewöhnlich scheinen mag. Fast alle Muskeln des Leibes müssen dabei in Contraction treten, ganz besonders aber die Streckmuskeln des Halses, des Rückgrates und die Schulterblattmuskeln. Bei der Activität so vieler Muskeln ist es leicht begreiflich, daß diese normale Haltung des Körpers vortheilhaft auf das Vonsattengehen aller leiblichen Functionen einwirkt. In der That regt sie auch die Blutcirculation lebhafter an; im Unterleib und in den Brustorganen geht der Venen- und Lymphfluß sehr regelmäßig und leicht von Statten, weil namentlich im Unterleibe die Gefäße durch die anspannenden Muskeln der Bauchdecken eine Unterstützung finden, auch in der Brust wegen der ausgedehnten Stellung alle räumlichen Verhältnisse im besten Zustande sind, so daß auch der Athmungsproceß viel leichter und freier vor sich gehen kann.

Es geht daraus hervor, daß diese normale aufrechte Haltung beim Gehen und Stehen für die Gesundheitsverhältnisse der Menschen von außerordentlichem Einflusse sein muß. Wie Wenige haben davon auch nur eine Ahnung, und bei wie Vielen geht diese gute Haltung aus Schwäche und Unachtsamkeit verloren! Wir halten es darum schon für der

Mühe werth, daß unsere Hantelfreunde aus dem Stande der stubensitzenden Gelehrten, Beamten, Lehrer, Kaufleute u. s. w. sich dieselbe stets vergegenwärtigen und sich darnach einmal wieder zurecht-rücken, wenn ihre Körperhaltung im Drange der erschlaffenden Geschäfte etwa gebückt oder schlotterig geworden wäre.

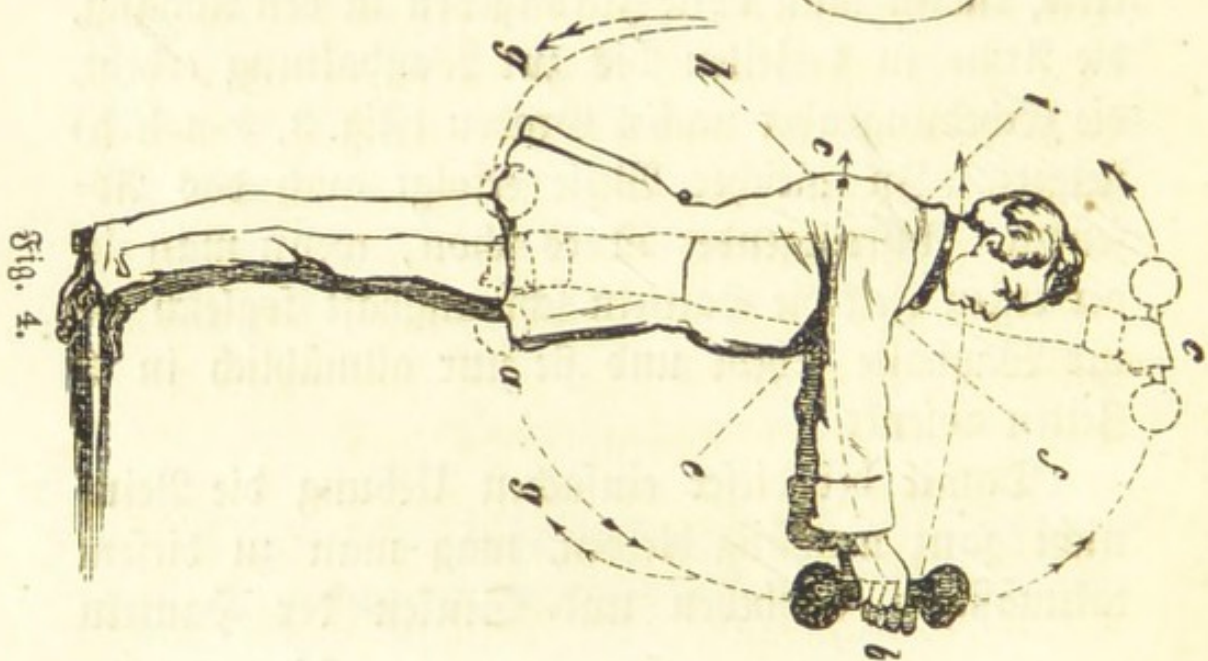
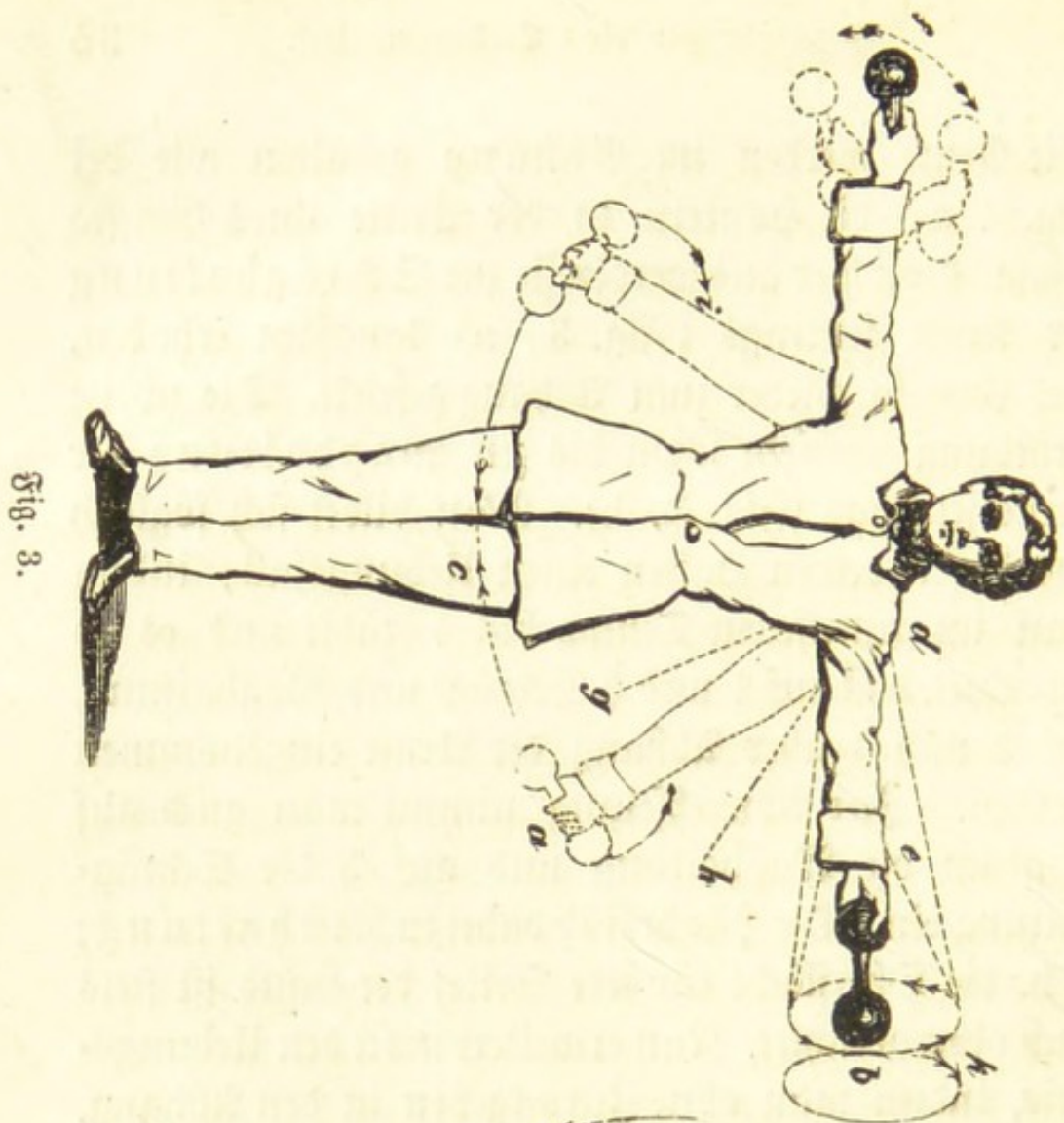
Die Hantelübungen des Oberkörpers werden hauptsächlich von dieser Grundstellung aus vorgenommen; wir verändern dieselbe nur zuweilen dergestalt, daß die Füße aus der geschlossenen Stellung der Füße in die Seitschritt- oder Grätschstellung übergehen (wie bei Fig. 7). Bei dieser Grätschstellung muß eine Dehnung der Becken- und Unterleibsorgane erfolgen, die sich zum Theil auch noch auf Brust und Rücken erstreckt. Aus diesem Grunde wird dieselbe von den Heilgymnastikern auch für an Verstopfung des Leibes Leidende, für Phthisiker (Schwindsüchtige) und für Kranke mit Lähmungszuständen empfohlen. Der Hantelnde mag bei seinen Arm- und Oberleibsübungen mit beiden Stellungen wechseln, wie es ihm eben paßt.

A. Armübungen mit Hanteln.

1. Die ersten Uebungen mögen sich auf einfaches Heben der Hanteln mit gestreckten Armen beziehen.

Die Arme werden im Abhang gehalten wie bei Fig. 4 a, die Hanteln in der Mitte ihres Griffes erfaßt. Von hier aus werden sie zur Schräghaltung der Arme seitlings (Fig. 3, a) langsam erhoben, und eben so wieder zum Abhang gesenkt. Die zweite Erhebung geschieht schon bis zur Waghaltung der Arme seitlings (Fig. 3, b). Man bildet sich sogleich aus diesen beiden Halten einen Uebungsfall, indem man im gemessenen Tempo bis 4 zählt und es so einrichtet, daß auf 1 und 3 Schräg- und Waghaltung, auf 2 und 4 aber Abhang der Arme eingenommen werden. Zur Abwechslung nimmt man auch auf 1 gleich die Waghaltung und auf 3 die Schräghaltung ein. Die Hände sind dabei in Risthaltung; d. h. die Oberfläche (äußere Seite) der Hand ist stets nach oben gerichtet. Nun erweitert man den Uebungskreis, indem man ohne Zurückgehen in den Abhang, die Arme in 4 Zeiten bis zur Waghaltung erhebt, die Erhebung aber nach 4 Graden (Fig. 3, g-a-h-b) steigert. In gleicher Weise erfolgt auch das Absenken. Anstrengender ist es schon, wenn man in der ersten Zeit die Hanteln schwunghaft sogleich bis zur Waghalte erhebt und sie nur allmählich in 3 Zeiten absenkt.

Damit bei dieser einfachen Uebung die Beine nicht ganz unthätig bleiben, mag man zu diesem tastmäßigen Aufheben und Senken der Hanteln



auch das Tactgehen an Ort folgen lassen. Man geht, ohne von der Stelle zu kommen; zu jedem Tritte folgt dann eine der angegebenen Haltungen. In gleicher Weise ist das Tactlaufen an Ort mit passenden Haltungen der Hanteln zu verbinden.

Eine weitere Variation läßt sich mit dieser Uebung auch noch durch widergleiche Bewegung herstellen, indem der eine Arm aufhebt, während der andere absenkt.

Wie dieses stufenweise Erheben seitlings geschah, so erfolgt es nun auch zur Schräg- und Waghaltung vorlings (Fig. 4, e u. b). Hierbei werden die Hanteln im Speichgriff gehalten, d. h. Daumen nach oben oder voran. Wir geben hier dem Erheben noch eine weitere Ausdehnung, indem wir auch noch das Erheben zur Schräghaltung nach oben (Fig. 4, f) und zur Senkelhaltung (Fig. 4, c) hinzunehmen; bei letzterer sind die Arme senkrecht nahe am Kopfe aufwärts gestreckt zu halten. Die beiden letzten Halten sind auch von dem Aufheben seitlings aus (Fig. 3) anzuschließen. Die Schräghaltungen nach unten und oben rücklings (Fig. 4, h u. i) sind nur beschränkt darzustellen.

Wie diese Haltungen als Uebungsfälle zu verändern und mit Tactgehen an Ort zu verbinden wären, überlassen wir der Erfindungsgabe unserer

Leser. Auf eine Abwechslung mehr machen wir noch besonders aufmerksam, die darin besteht, daß bald das Heben, bald das Senken, oder auch Beides, auch schnell oder mit Schwung ausgeführt werden kann, nachdem es vorher nur langsam geschah.

Wir sind bei Einführung dieser ersten Uebungen etwas umständlich geworden, um unsere Leser im Gebrauche der Hanteln zu orientiren. Die Beschreibung und das Verständniß der anderen Uebungen wird dadurch vielleicht um so leichter, wenn die nöthigen Handgriffe bei den einfachsten Verhältnissen eingeübt sind.

2. Aus der Stellung bei Fig. 4 leiten wir sogleich das Bogenschwenken zum Halbkreis her, indem die Hanteln im Halbkreis vor- und rückwärts (Fig. 4, g) geschwungen werden. Dasselbe ist auch von der Senkelhaltung (Fig. 4, c) aus nach den Schräghaltungen vor- und rücklings vorzunehmen; beim Rückschwingen mag ein wenig Kumpfbeugen dazukommen. Besonders schön und zweckmäßig ist der Uebungsfall, wobei die Arme aus dem Abhange (Kleinfinger dem Körper zugekehrt) seitwärts so zur Senkelhaltung heraufgeführt werden, daß sich die Hanteln über dem Kopfe nähern, die beiden Daumen der Hände dabei einander zugekehrt sind.

3. An die Schräghaltung seitlings (Fig. 3, a) schließen wir den sogenannten Mantel, indem

die Hanteln so geführt werden, daß sie sich (Daumen voran) bei c einander nähern. Daß damit wechselnde Zusammenführen der Hanteln rücklings (auf dem Wege i) wird nur annähernd versucht und so weit als möglich mit gestrecktem Arme ausgeführt.

4. Schwieriger und angreifender ist der wagerechte Halbkreis oder die Schulterprobe (Fig. 4). Aus dem Abhange gehen die Arme in die Waghaltung vorlings und werden langsam in wagerechter Ebene in die Waghaltung seitlings vom Leibe (auf dem Wege b-c) geführt; eben so zurück auf dem Wege c-b und so fortgesetzt hin und her.

Es dient diese Übung wesentlich dazu, die Brustmuskeln zu stärken, so wie die Schulterblätter zurücktretend und den Brustkasten gewölbt zu machen. Für Leute, deren Beruf, etwa beim Schreiben, eine Zusammendrückung des Brustkorbes befördert, ist die Schulterprobe das geeignetste Mittel, dagegen zu wirken.

Weil diese Übung aber so bedeutend auf die Brust und die in ihr liegenden edleren Organe wirkt, so will sie auch vorsichtig eingeführt und gehandhabt sein, namentlich von Schwach- und Engbrüstigen. Ein heftiges, ruckweises Zurückführen der Arme aus der Waghaltung vorlings in die seitlings ist nicht gutgethan; man lasse es anfangs

nur langsam geschehen; erst dann kann ein schwunghaftes Vorführen, und erst später auch ein schnelles Zurückführen der Arme eintreten.

Sind die Arme sicher in der Führung der Hanteln zur Schulterprobe, so läßt man auch die unteren Extremitäten sich dann in Etwas betheiligen, indem beim Zurückführen der Hanteln (nach c) der Körper zum Zehenstand erhoben wird, sich also balancirend auf die Fußspitzen und die Ballen erhebt, beim Vorführen aber jedesmal wieder zum Sohlenstand senkt.

Im gemessenen $\frac{3}{4}$ -Tact wende man diese Übung so an, daß in der 1. Zeit die Hanteln aus dem Abhange auf dem Wege a-b zur Waghaltung vorlings (im Speichgriff der Hände), in der 2. Zeit zur Waghaltung seitlings, in der 3. Zeit wieder zum Abhang und so weiter geschwungen werden. Ob man dazu auch Tactgehen an Ort im $\frac{3}{4}$ -Tact, mit stärkerem Betonen des ersten von drei Schritten, eintreten lassen will, bleibt dem Uebenden überlassen.

5. Das Armfreisen zur Mühle mögen sich unsere Leser an Fig. 4 verdeutlichen. Hier geht der gestreckte rechte Arm aus dem Abhange (a) auf Eins! in die Waghaltung vorlings (b), auf Zwei! in die Senkelhaltung (c), auf Drei! in die Schräghaltung rücklings (d) und auf Vier! wieder in den

Abhang. Bis zur Senkelhaltung geht dabei der Daumen voran, dann aber nach einer Drehung des Armes der Kleinfinger.

Der Arm beschreibt auf diese Weise einen Kreis, der beim rückwärts Abführen der Hanteln etwas unregelmäßig wird, weil die Einfügung des Armes im Achselgelenke das Hinterwärtsführen desselben beschränkt. Der Uebende sucht ganz unwillkürlich nachzuhelfen, indem er den Oberkörper nach der entgegengesetzten Seite beugt. Es ist aber für das Wirken dieser Uebung auf Schultern und Brust zweckmäßiger, wenn der Oberkörper ganz festgehalten, und das Armfreisen nach hinten nur so weit ausgedehnt wird, als der anatomische Bau des Körpers es möglich macht. Um die bezeichneten 4 Durchgangspunkte festzuhalten, mögen die Hanteln zuerst in je 4 Zeiten in Absätzen nach denselben geführt werden; dann erfolgt die Mühle in dieser Richtung ohne weitere Absätze, langsamer und schneller, erst ein-, dann beid- und wechselarmig; auch auf dem Wege a-h-i-c-b u. s. w. mag es geübt werden. Ein Armfreisen zur Mühle vor dem Leibe, wobei sich z. B. der rechte Arm nach links vor dem Leibe, der linke umgekehrt bewegt, wird wechselarmig geübt; die beidarmige Mühle vor dem Leibe nimmt man am geeignetsten in der Grätschstellung vor.

6. Ähnlich der vorigen Übung ist das Trichterkreisen (Fig. 3, d), welches ebenfalls mit gestreckten Armen, nur mit dem Unterschiede ausgeführt wird, daß der Kreis, welchen die geschwungene Hand beschreibt, ein viel kleinerer ist. Je kleiner der Kreis, desto anstrengender ist die Übung, die ein-, wechsel- und beidarmig darzustellen ist.

Die Linie, welche die mit dem Arm kreisende Hand beschreibt, kann eine größere oder kleinere Kreislinie, oder eine Schlingellinie sein, welche die Kreise spiralförmig erweitert oder verkleinert.

Das Trichterschwingen zur Achte (Fig. 3, k) ist als die Verbindung zweier Kreise leicht verständlich.

Das Trichterkreisen kann außerdem von der Senkelhaltung, wie von der Schräg- und Waghaltung aus erfolgen. Zweckmäßig ist die Verbindung des schnellen Trichterkreisens mit dem Fußwippen. Der Uebende nimmt Stellung auf den Fußspitzen und läßt zu jedem Trichterkreisen ein schnelles Senken und Wiedererheben der Fersen folgen, ohne daß diese den Boden berühren.

7. Das Armdrehen, eine Bewegung des Armes um seine Längsachse mittelst seiner Rollmuskeln, mag man zunächst von der Waghaltung seitlings aus üben. Die Handeln sind mit Ristgriff (äußere Handfläche nach oben) gefaßt, und die Arme drehen sich bei völliger Streckung, so daß die innere (Hohl-

fläche) des Handtellers nach oben gewendet wird, zur Kammhaltung. Die anderen beiden Drehhalten ergeben sich, jenachdem z. B. in der Waghaltung seitlings der Daumen (Speichhaltung) oder der Kleinfinger (Ellhaltung) nach oben gewendet ist. Man sehe selbst zu: wie diese Drehungen nach Viertel- oder halben Drehungen zusammengestellt werden können, namentlich in schwunghafter Ausführung.

B. Ellenbogenübungen mit Hanteln.

Aus der Gliederung des Armes in Ober- und Unterarm ergibt sich eine zweite Gruppe von Hantelübungen, welche nach der Bewegung der Unterarme in ihrem Verhältniß zum Oberarm unterschieden, und namentlich durch die Ellenbogengelenke vermittelt werden, daher ihr Name Ellenbogenübungen.

1. Bergegenwärtigen wir uns zunächst das Beugen der Unterarme (nach Fig. 5, a), so wird es aus der Waghaltung vorlings (Speichgriff) so darzustellen sein, daß die obere Hantelfugel (Daumen voran) der Schulter genähert wird zur Beughaltung; das Strecken ist die entgegengesetzte Thätigkeit. Der Oberarm bleibt dabei unverrückt in seiner Haltung. Man unterscheidet das Beugen je nach dem Winkel, den Ober- und Unterarm zu

einander bilden. Darnach ordne man sich sogleich den Übungsfall, wobei das Beugen und Strecken des Unterarms in 8 Zeiten also dargestellt wird.

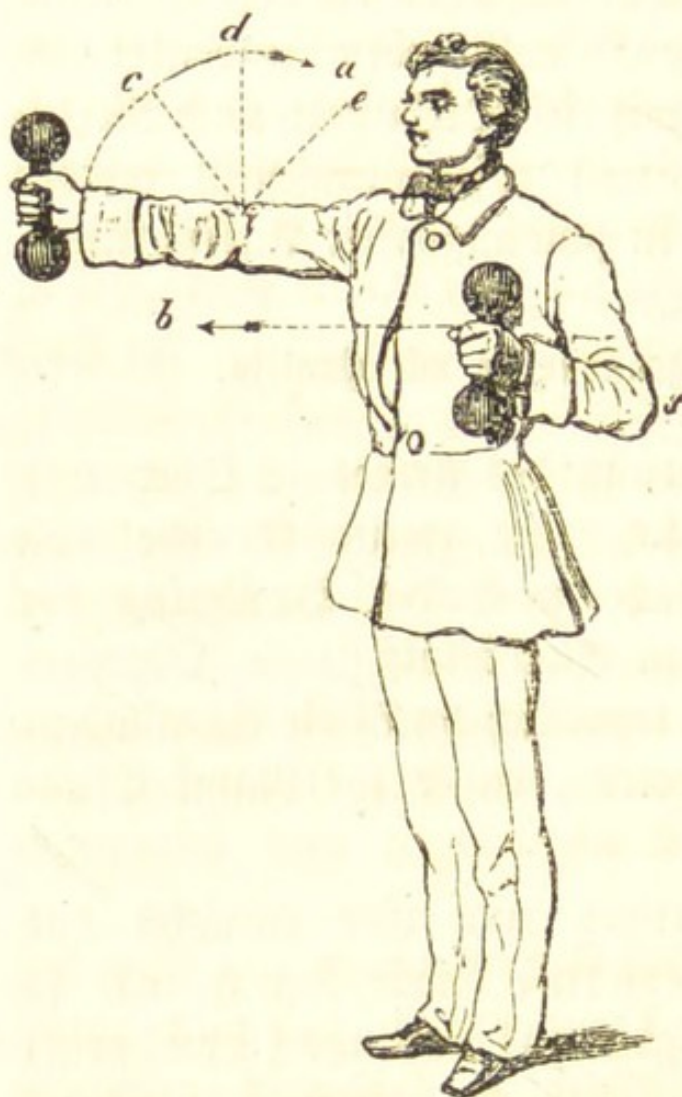


Fig. 5.

Auf 1: Beugen zum stumpfen Winkel (Fig. 5, c), auf 2: Strecken, 3: Beugen zum rechten Winkel, 4: Strecken, 5: Beugen zum spitzen Winkel, 6: Strecken, 7: Beugen bis zur Annäherung der Hand an die Schulter, 8: Strecken. So kann man diesen Wechsel von Beugen und Strecken auch in umgekehrter Folge eintreten, oder von verschiedenen anderen geeigneten

Armhalten aus vornehmen lassen.

Es ist zweckmäßig, diese beiden Thätigkeiten so zu variiren, daß Beugen und Strecken der Arme abwechselnd, oder beides, langsam oder mit Kraft

und Schwung als Ausschneilen der Arme oder Unterarmhauen erfolgen.

2. Beim Anziehen zum Stoß sind Unter- und Oberarme in ihren Gelenken sichtbar mitthätig. Bei Fig. 5, f ist der Arm in gerader Linie zum Stoß angezogen. Das Armstrecken zum Stoß, ein Entfernen der Hand von den Schultern, ebenfalls in einer geraden Linie (Fig. 5, b), ist das Gegentheil davon. Wir ordnen diese beiden Uebungen so, daß das Armanziehen in einer Zeit erfolgt, der Stoß aber in 2 oder 3 Abtheilungen, je nachdem beim 1., 2. oder 3. Stoß eine halbe, oder eine $\frac{1}{3}$ oder $\frac{2}{3}$ Streckung des Armes ausgeführt wird. Auch das Anziehen kann so nach den Graden der Beugung in 2 oder 3 Zeiten angeordnet werden.

Aus den schon beschriebenen Uebungen mögen unsere Leser entnehmen, wie das Armstoßen von den verschiedenen Armhaltungen aus durchgeübt werden kann.

Als eine besondere Art erwähnen wir noch den Drehstoß, welcher darin besteht, daß nach einem Stoß in der Speichhaltung wagerecht vorwärts sogleich nach kurzem Anziehen des Armes noch ein zweiter folgt, bei welchem sich der Unterarm so dreht, daß dabei der Daumen nach unten gewendet ist.

3. Einen leichten Uebungsfall bilden wir aus dem vorigen Beispiele mit dem Auf- und Ab-

führen der Hanteln (Fig. 6), das in 4 Zeiten also erfolgt. Aus dem Abhange (a) werden die Arme



Fig. 6.

auf Eins! zum Stoß angezogen (b), auf Zwei! zur Waghaltung nach vorn ausgestreckt (c), auf Drei! wieder zum Stoß angezogen, ähnlich wie bei b, nur daß die Hanteln über den Schultern, Finger nach oben, gehalten werden, auf Vier! Stoß nach oben (d). Im gleichen Wechsel von Anziehen und Ausstrecken der Arme erfolgt dann auch das Abführen der Hanteln. Man verbindet diese Übung mit Gehen an Ort im $\frac{4}{4}$ -Tact, indem man den ersten von 4 Schritten mit Fußstampfen betont und damit den Beginn

des Auf- oder Abführens bezeichnet. Auch hier kann darauf gehalten werden, daß je das Beugen oder das Strecken der Arme besonders kräftig erfolgt.

Noch anstrengender wird die Uebung, wenn man mit 4 Tactschritten das Aufführen der Hanteln verband, und sie nun zu den 4 folgenden Tactschritten in der Senkelhaltung (Fig. 6, d) aufgestreckt hält.

4. Das Armanziehen und Armstrecken zum Hieb unterscheidet sich von Nr. 2 dadurch, daß es nicht in einer geraden, sondern in einer Bogenlinie erfolgt. Jenachdem die Arme zur „Anziehhaltung zum Hieb“ vor, über, unter oder neben den Schultern angezogen sind, unterscheidet man den Hieb, der nach den verschiedenen Ausgangspunkten von oben nach

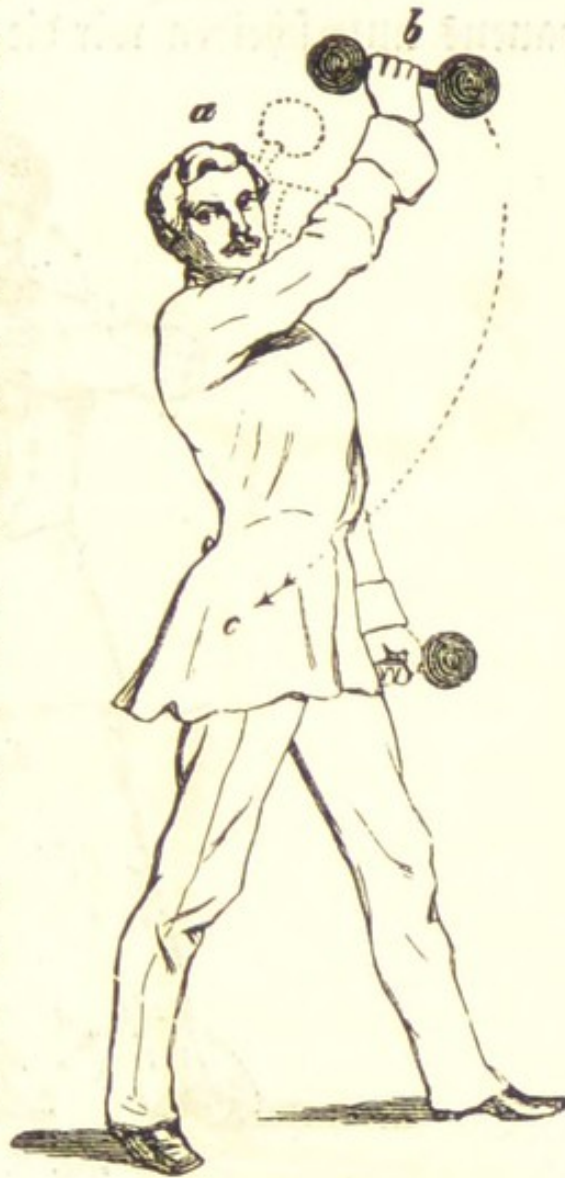


Fig. 7.

unten oder umgekehrt, oder nach den Seiten hin erfolgt. Aus jeder gestreckten Armhaltung können die Hiebe geübt werden, die man nach den dabei

stattfindenden Fausthalten in Speich-, Rist-, Kamm- und Ellhiebe eintheilt.

5. Als besondere Art dieses Anziehens und Hauens unterscheiden wir die Reiterhiebe (Fig. 7),

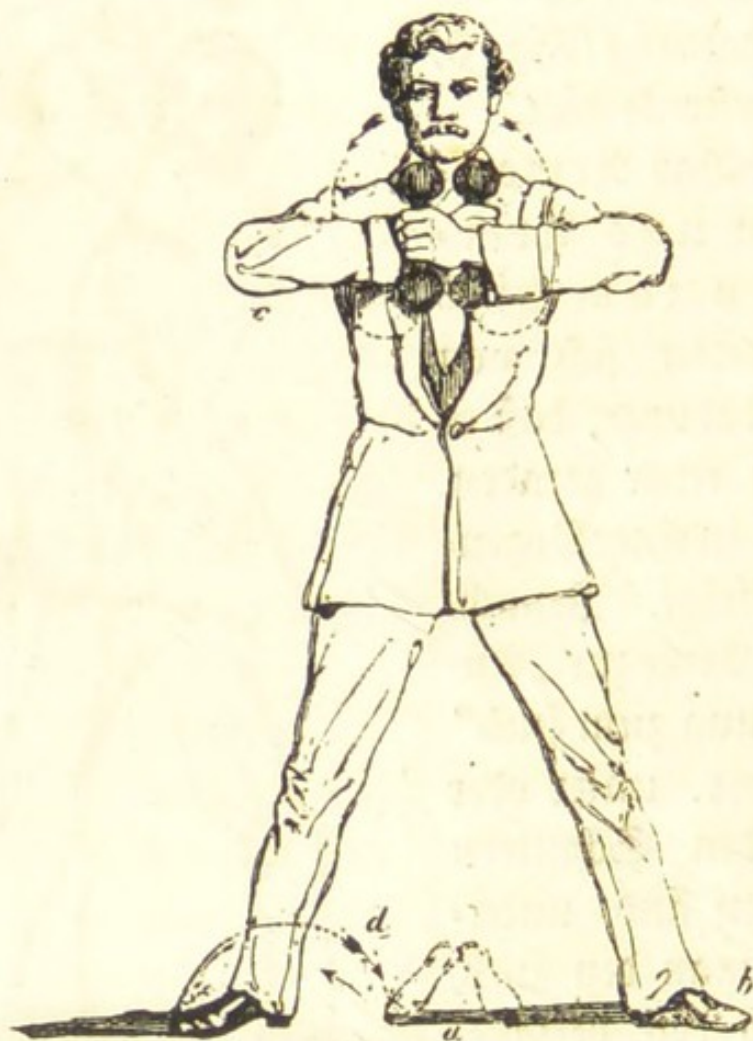


Fig. 8.

wobei der hauende Arm stark gebogen nach einer Anziehhaltung der entgegengesetzten Leibesseite geführt wird; z. B. hier die rechte Hand über die linke Schulter bei a, worauf ein kräftiger Hieb von der

Höhe nach der Tiefe vor dem Leibe so erfolgt, daß die Streckung des Armes schon in der Mitte des Hiebes geschehen ist. Die Reiterhiebe kommen wechselarmig vor, und können eben so von unten nach oben ausgeführt werden, indem z. B. der linke Arm nach der rechten Hüfte zu angezogen würde, und der Hieb von rechts nach links aufwärts erfolgte.

6. Beim Unterarmfreisen (Fig. 8) werden die Hanteln im Speichgriff so erhoben, daß z. B. die in der rechten Hand dem linken Ellenbogen sich nähert, ohne ihn zu berühren; beide Hanteln sind dabei in gleicher Richtung einander näher gehalten. Die rechte Hand führt nun ihre Hantel freisend von rück- nach vorwärts um den linken Unterarm, und gleichzeitig die linke Hand die ihrige von vor- nach rückwärts um den rechten Unterarm, wie

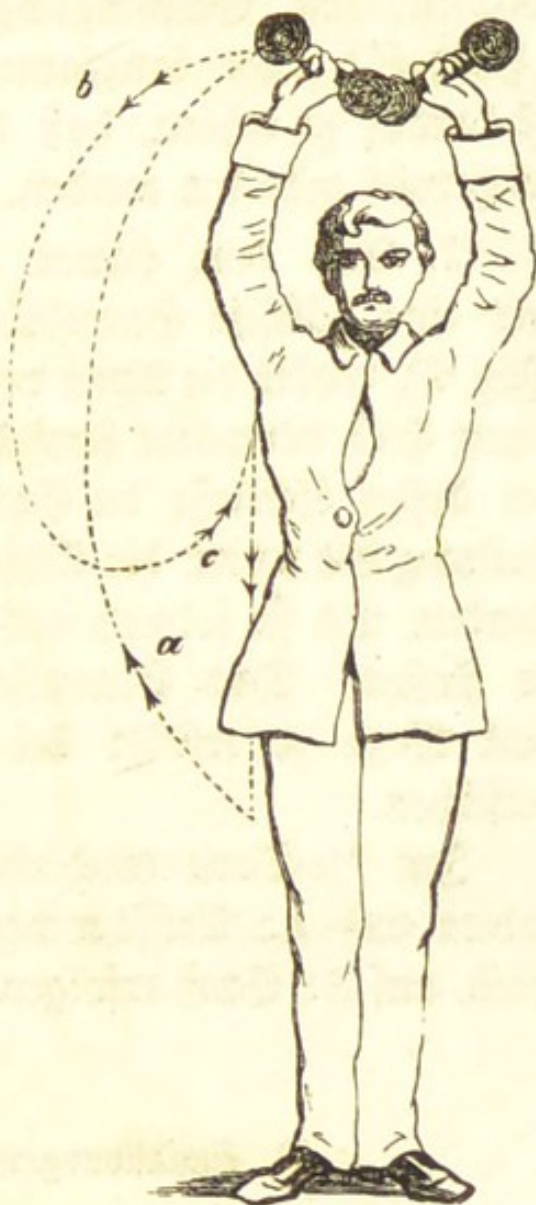


Fig. 9.

daß bei c in Fig. 8 verdeutlicht wird. Die Richtungen der einander entgegen kreisenden Arme können gewechselt, die Schwingungen selbst schneller (zur „Gaspel“) oder langsamer gestaltet werden. Es ist darauf zu achten, daß die Oberarme dabei stets wagerecht gehalten werden.

7. Aus dem Hauen und Stoßen verbinden wir eine hübsche Hantelübung: das Stoßhauen (Fig. 9), wobei die Arme von der Senkelhaltung aus einen Hieb vorwärts (auf dem Wege b) ausführen, bei dessen Schlusse die Hanteln jedoch zur Anziehhaltung bis unter die Achselhöhle herausgenommen werden, um sie sodann auf dem Wege c nach unten zu stoßen. Das Hinaufschwingen der Arme auf dem Wege a erfolgt bei vollständiger Streckung derselben.

Im $\frac{3}{4}$ -Tacte wiederholt sich das Stoßhauen, indem auf 1: Aufschwingen der Hanteln, auf 2: Hieb, auf 3: Stoß erfolgen.

C. Handübungen mit Hanteln.

Der Handübungen sind wegen der geringen Beweglichkeit und Selbständigkeit des Handgelenkes nur wenige, die sich für unsere Uebungen mit Hanteln eignen. Wir führen davon nur auf:

1. Das Aufkippen der Hände (Fig. 3, f), ein Beugen der gestreckten Hand nach dem Unterarme zu, wird bei Risthaltung der zur Waghaltung seitlings ausgestreckten Arme am leichtesten so ausgeführt, daß die Hanteln durch Beugen des Handgelenkes bald nach oben, bald nach unten geführt werden.

2. Beim Handfreiseln (Fig. 3, e) faßt man die Hanteln so, daß eine Kugel von der Hand gehalten wird, um mit der andern einen Kreis zu beschreiben. Die Hand bewegt sich dabei um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Handgelenke liegt.

Ob schon diese Handübungen unscheinbar sind, so können sie doch unter Umständen nützlich werden; z. B. bei kalten Händen, oder wenn sich in Folge einseitiger Handthätigkeiten, etwa beim Schreiben, eine Schwäche in dem Handgelenk fundgeben sollte. Die Handübungen wirken auch noch durchgreifender, wenn sie von anspannenden Armhaltungen aus vorgenommen werden.

D. Die besondere Bedeutung der vorerwähnten Hantelübungen für Gesundheitspflege.

Unsere Leser haben aus der Beschreibung der vorstehenden Hantelübungen gesehen, vielleicht auch

schon an sich selbst erfahren, daß dieselben in umfänglicher Weise das gesammte Muskelsystem ergreifen müssen, und ganz besonders denjenigen Theil desselben, welcher sich im Zusammenhange mit den Schultern und dem Ober- und Unterarm an den oberen Theil des Rumpfes lagert. Hier wird durch das Rückgrat, durch die zwölf Rippen und das Brustbein der Brustkasten (Thorax) gebildet, welcher die edelsten Organe des Körpers: das Herz, die Lungen, so wie große Gefäße und Nerven in sich birgt. Es wird diese Brusthöhle durch Muskeln einem Blasebalge gleich erweitert und verengert, und dadurch der so wichtige Athmungsproceß zu Stande gebracht.

Von der Größe und Beweglichkeit des Brustkastens hängt das bessere oder schlechtere Vorkommen des Athmungsprocesses wesentlich mit ab. Es ist deshalb ungemein wichtig, daß die volle räumliche Ausdehnung dieser größtentheils von einer knöchernen Wandung umgebenen Brusthöhle hergestellt werde, da die Aerzte ganz mit Recht jene zahllosen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der ersteren, welche schon so viele Millionen in der Blüthe ihrer Jahre hinweggerafft hat, von einem zu engen Bau der Brust herleiten, weil die zu den Seiten sie umgebenden Rippen sich nicht hinreichend nach außen wölben, sondern gleichsam platt gedrückt und in

ihrer Länge verkürzt, den Raum für die Lungen und das Herz um so mehr verengen müssen, je weniger sie selbst bei angestrengten Bewegungen nach außen hervortreten können.

Fast keine unserer bisher beschriebenen Santelübungen bleibt ohne entferntere oder nähere Einwirkung auf die Brustorgane. In einer näheren und unmittelbaren Beziehung zu denselben stehen namentlich diejenigen, welche den Oberkörper selbst oder die Arme in Bewegung setzen. Dahin gehören z. B. das Aufheben der Santeln zur Wag- und Senkelhaltung, der Mantel, die Schulterprobe, das Armkreisen zur Mühle, das Trichterkreisen, das Anziehen und Ausstrecken zum Stoß und Hieb u. s. w.

Alle diese Santelübungen äußern in dreifacher Weise ihren heilsamen Einfluß auf die Athmungsorgane.

Ihr Nutzen für die Erweiterung der Brusthöhle muß sogleich einleuchten, wenn wir bemerken, daß die dadurch stets in Anspruch genommenen stärkeren Armmuskeln sich an der Außenseite der Brust befestigen, und deshalb bei jeder Bewegung die an der Brusthöhle lagernden Muskeln stets beträchtlich nach außen ziehen müssen, was offenbar die nöthige Ausbildung und normale Wölbung der knöchernen Brustwandung sehr wirksam unterstützt.

Man sehe nur einmal den Unterschied an einem turnerisch ausgebildeten Jünglinge oder Manne, deren breitgewölbte Brust gar augenfällig absteht gegen die enge und schmale Bildung, welche wir bei Solchen antreffen, die in Folge ererbter Anlage oder versäumter Entwicklung auf den ersten Blick sich als Brustschwache zu erkennen geben, die mit Brustbeklemmungen, Hustenanfällen und anderen Brustbeschwerden sich quälen und bei der üblichen Lebensweise nur zu oft eine unfehlbare Beute jener mörderischen Lungenkrankheiten werden.

Zugleich mit der Erweiterung der Brusthöhle auf mechanischem Wege von außen, regen unsere Santelübungen die Respiration außerdem bedeutend an und sorgen durch eine energische Thätigkeit der Lungen auch von innen heraus für die volle räumliche Entwicklung des Brustkorbes.

Werden die Lungen in ihre volle Thätigkeit versetzt, und findet dabei das Eindringen der geathmeten Luft in alle, auch an den äußersten Theilen derselben gelegenen Zellen statt, so kann es nicht so leicht zu krankhaften Veränderungen und Ablagerungen in dem schwammigen Lungengewebe kommen. Dagegen erschlafft das Lungengewebe bei zu geringer Befriedigung des Athmungsprocesses immer mehr, an welchem Zustande nach und nach auch das sehnige und elastische Gewebe der Muskeln,

Ligamente, Knorpeln und Knochen des Thorax theilnehmen. Das Einathmen geschieht dann zwar schnell, aber nie ausgiebig genug. Der Brustkasten wird aus diesem Grunde auch immer mehr einknicken, die Schulterblätter treten mehr nach vorn, und so bildet sich jener Typus der Lungensüchtigen, die man in gebückter Haltung, kurzathmig oder hüstelnd, einherschleichen sieht.

Die Nachtheile dieses Zustandes für Verdauung, Blutcirculation &c. sind zu bekannt, als daß wir sie hier noch besonders erörtern müßten.

Durch unsere Hantelübungen kann eine ganz methodische Cultur des Athmungsprocesses und der dazu nöthigen Organe verfolgt werden, indem sie dafür sorgen, daß der periodische Wechsel der Ausdehnung und Zusammenziehung der Lungen mit Leichtigkeit, Energie und Ausdauer von Statten geht.

Ein zweiter Nutzen für die Lungen entspringt ferner aus der Hantelgymnastik dadurch, daß sie das Blut zu einem rascheren Umsatze seiner Stoffe veranlaßt; denn die bei allen Bewegungen zunächst und hauptsächlich in Anspruch genommenen Muskeln gehören zu den blutreicheren Gebilden des Körpers und es ist allgemein bekannt, daß die Blut- und Säftemasse überhaupt nur durch einen lebendigen Kreislauf und durch die dabei in den verschiedenen Theilen mit ihr vorgehende naturgemäße

Umwandlung in gesunder Beschaffenheit erhalten werden kann.

Das eigentliche Wesen der Lungenuchten, wie das der meisten chronischen Krankheiten überhaupt, besteht aber in einer eigenthümlichen Veränderung der Blutmischung (Dyskrasie), deren Erzeugnisse die in den Athmungsorganen sich ablagernden und dieselben zerstörenden Knoten (Tuberkeln) sind. Jede anstrengendere Hantelübung hat durch Beschleunigung des Kreislaufes ein rascheres und tieferes Athemholen zur nothwendigen Folge, und eben deshalb versteht es sich von selbst, daß die dazu mitwirkenden Muskeln sowohl in ihrer Thätigkeit, als in ihrer substantziellen Ausbildung einen weit höheren Grad der Entwicklung erlangen, so wie auch nach den schon oben gegebenen Erläuterungen die Brust wölben und mehr ausdehnen müssen.

Die dritte wohlthätige Wirkung unserer Hantelübungen besteht vorzüglich auch darin, daß die Reizbarkeit der Nerven überhaupt gleichmäßiger vertheilt und besonders von den Brustorganen hinweg nach außen geleitet wird. Das Letztere muß um so wichtiger erscheinen, weil gerade die Vermehrung und Steigerung der Nervenreizbarkeit in den Athmungswerkzeugen mit eine Hauptursache der Lungenuchten ist.

Wenn nur recht Viele darauf bedacht wären, ihre Lungen nach gedachten Grundsätzen abzuhärten, so würden die überaus zahlreichen und nur allzuhäufig tödtlichen Lungenkrankheiten zu den Seltenheiten gehören.

Mit den Lungen steht das Herz in unmittelbarem Zusammenhange. Auch dieses wird durch angestrengte Körperbewegung mittelst der Hantelübungen eine viel größere Energie und Ausdauer seiner Thätigkeit, und somit eine beträchtlich erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen schädliche oder gar gefährliche Einflüsse aller Art erlangen.

Mit jeder Turnübung muß nothwendig eine verstärkte Thätigkeit des Herzens eintreten, und da dasselbe seiner wesentlichen Beschaffenheit nach ein Muskel ist, so muß es durch Uebung an Festigkeit, Derbheit und Masse zunehmen wie jeder andere Muskel. Wie sehr diese Ausbildung des Herzens mit der Summe der willkürlichen Bewegungen im genauen Zusammenhange steht, bestätigt die Erfahrung vollständig. Bei Landleuten und solchen Personen, die einen angemessenen Gebrauch von ihren Gliedern machen, haben die Anatomen stets ein großes, festes, derbes, schweres Herz gefunden, während sich bei solchen Personen, die eine sitzende Lebensweise ohne Leibesübung führten, stets eine verhältnißmäßig kleine, schlaffe,

schwache und abgemagerte Bildung ihres Herzens zeigte.

Der Einfluß der willkürlichen Muskelbewegungen durch Hantelgymnastik auf die Haut erklärt sich daraus, daß das Blut reichlicher in die Haut getrieben und die Energie der zahlreich in der ganzen Haut verbreiteten Nerven gesteigert wird. Die Haut bedarf der Kräftigung ebenfalls, um den schädlichen Einflüssen sicherer widerstehen zu können. Die häufigsten Unpäßlichkeiten und viele gefährliche Krankheiten haben ihren Grund in dieser mangelhaften Energie der Haut. Es giebt kein wirksameres Mittel zur normalen Entwicklung und Unterhaltung der Hautfunctionen, als Muskelübung.

Alle diese Beziehungen lassen die diätetische Bedeutung der vorgedachten Hantelübungen erkennen, welche in ihrer richtigen Anwendung für so Viele eine wirksame Nachhülfe zu einer gesunden Lebensführung werden können.

Für Diejenigen, deren Organisation eine besondere Schonung verlangt, bemerken wir, daß sie sich nur allmählig an die anstrengenderen Uebungen der oberen Gliedmaßen zu gewöhnen haben und deshalb wohl thun, wenn sie in der Durchnahme der Hantelübungen die Reihenfolge beobachten, wonach zunächst die von uns beschriebenen Hand-

übungen mit Hanteln durchgeübt werden, dann die Ellenbogen- und zuletzt erst die Armübungen folgen. Die Gründe dafür werden wir bei den Ausnahmefällen anführen, welche in Folge von Krankheitsdispositionen im Gebrauche der Hantelübungen eintreten müssen.

Viertes Kapitel.

Handübungen mit Stellungswechsel und Bewegungen von Ort unter Berücksichtigung der unteren Gliedmaßen.

Wir gehen nun über zu einer Reihe von Handübungen, welche zwar auch noch die Arme in mannigfacher Bethätigung erhalten, zugleich aber auch eine umfänglichere Uebung der unteren Extremitäten, der Beine und Füße, veranlassen. Wie die Uebungen der oberen Gliedmaßen in directer Beziehung zu den Organen der Brusthöhle und deren Functionen, so stehen diese Uebungen im näheren Zusammenhange mit den Unterleibsorganen, wie wir bei Darlegung der diätetischen Bedeutung dieser Uebungen besonders zeigen werden.

Es ist das Gebiet der Handübungen, welche mit Stellungswechsel und Bewegung von Ort verbunden sind, ein ziemlich großes. Wir berücksichtigen jedoch nur diejenigen Uebungen, welche leicht verständlich sind und im beschränkten Raume des Zimmers vorgenommen werden können. Zu diesem Zwecke nehmen wir auch viele der schon beschriebenen Arm-, Ellenbogen- und Handübungen wieder

mit auf und beschreiben einige neue, die sich am geeignetsten mit Übungen der unteren Gliedmaßen verbinden lassen.

A. Beinbewegungen.

1. Wie sich an das einfache Gehen im Umzuge mehrere der Hantelübungen anschließen, haben wir schon durch die Beispiele mit Gehen an Ort gezeigt, die nun in gleicher Weise mit Gehen von Ort darzustellen sind, wenn man in seinem Zimmer den Raum dazu hat.

Unsere Leser wollen ihre Gehübungen auch so abändern, daß z. B. zwei Schritte mit Zehengang in Wechsel treten mit zwei gewöhnlichen Schritten. Zu dem Gehen auf den Zehen werden die Hanteln zur Schräg- oder Waghaltung seitlings erhoben, zu den gewöhnlichen Schritten wieder zum Abhang gesenkt.

Eine besondere Art des Gehens benutzen wir aber als besonders geeignet zur Verbindung mit unseren Hantelübungen, nämlich das Gehen mit Vor- und Nachstellen oder den Nachstellgang, welcher so ausgeführt wird, daß von der geschlossenen Stellung beider Füße aus z. B. das linke Bein in der 1. Zeit einen Schritt seitwärts macht, während in der 2. Zeit das rechte Bein zur Grundstellung

wieder nachfolgt. Man wiederhole diese Gangart in je zwei Zeiten bald mit Vorstellen des linken, bald des rechten Beines. Beim Vorstellen links erheben wir den linken Arm zur Waghaltung und senken ihn beim Nachstellen, eben so den rechten beim Vorstellgang rechts. Zulezt erfolgt Erheben oder Ausstoßen beider Arme zu jedem Vorstelltritt und Absenken oder Anziehen zu jedem Nachstelltritt.

Eine noch energischere Betheiligung der unteren Extremitäten verlangt es, wenn wir unseren Vorstellgang so einrichten, daß der Vorstelltritt als leichter Sprung erfolgt. Wollen wir z. B. nach links hin gehen, so schnellen wir uns mit dem rechten Fuße ab ein Wenig in die Höhe, und kommen auf die linke Fußspitze dergestalt nieder, daß das Niederspringen durch ein elastisches Beugen im Knie- und Fußgelenk unterstützt wird. Mit dem Fortschnellen durch Sprung erfolgt gleichzeitig schwunghaftes Aufschnellen der Hanteln zur Schräghaltung seitlings, zum Nachstellen mit Absenken.

Einen leichteren Übungsfall legen wir dazwischen. Im Schlußstand sind beide Hanteln in der Anziehhaltung wie bei Fig. 12, a. Man zählt im mäßigen Tempo bis Vier! und läßt zur 1. und 2. Zeit Erheben des Körpers zum Zehenstand und wieder Niederlassen zum Sohlenstand folgen, womit wir gleichzeitig Hochstrecken beider Arme zur

Senkelhaltung und Wiederanziehen folgen lassen; in der 3. und 4. Zeit geschieht ein Nachstellschritt nach links oder rechts hin, wobei die Arme ruhen. Daran knüpfen wir zugleich einen Übungsfall, wobei eine schnelle Bewegung der Füße eintritt, die unter Umständen ein gutes Mittel gegen kalte Füße werden kann. Wir meinen den Dreistampf, der darin besteht, daß in einer Zeit so kurz als möglich ein dreimaliges schnelles Auftreten der wechselnden Füße erfolgt. Beim Dreistampf links tritt z. B. der linke Fuß zuerst auf, dann der rechte und dann der linke zum Schluß noch einmal, Alles in schneller Folge. Beim Dreistampf rechts wird: rechts — links — rechts! gestampft. Mit dem Nachstellgang rechts verbinden wir diese Fußbewegung z. B. so, daß in der ersten Zeit Dreistampf links, in der zweiten das Weiterschreiten rechts erfolgt und im Wechsel also weiter, beim Vorstellgang nach links hin umgekehrt.

Besonders zuträglich für Körperübung ist der Nachstellgang in der Gestalt, wonach jedesmal das Vorstellbein gebeugt wird (wie bei Fig. 10, c), der Oberkörper aber möglichst senkrecht zu halten ist. Man verbinde mit diesem Gehen in der Ausfallstellung das Ausstoßen des gleichseitigen Armes. Nur mag das Tempo dergestalt geändert werden, daß wir zum Vorstellen stets zwei Zeiten, zum Nach-

stellen 1 Zeit nehmen, die Uebung also im $\frac{3}{4}$ -Tact ausführen.

Die verschiedenen Armhaltungen, das Armdrehen, das Armkreisen zur Mühle, Trichterkreisen, das

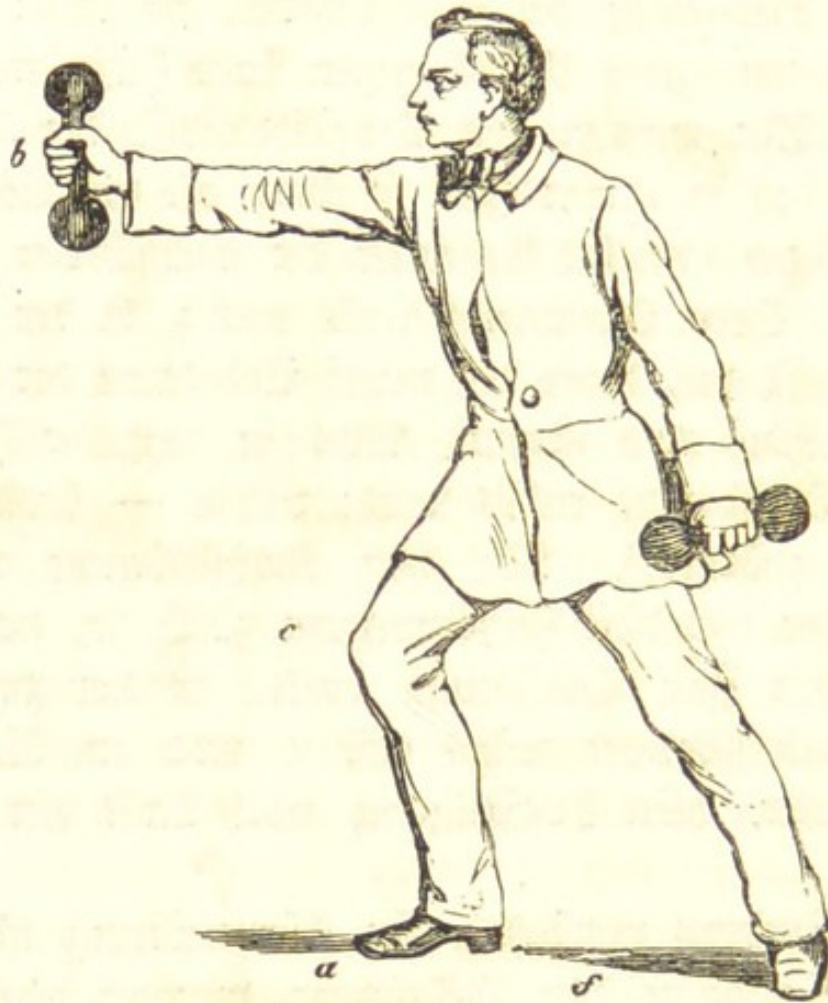


Fig. 10.

Auf- und Abführen der Hanteln, Armstoßen und Armhauen lassen sich mit dem Gehen im $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{4}{4}$ -Tact verbinden.

2. Die freie Bethätigung der Beine ist nur im Wechsel in der einbeinigen Stellung für unseren

Zweck möglich. Unsere Leser mögen sich die Beinübungen an Fig. 11 verdeutlichen, von denen wir zuerst das Spreizen nennen, wobei sich das eine

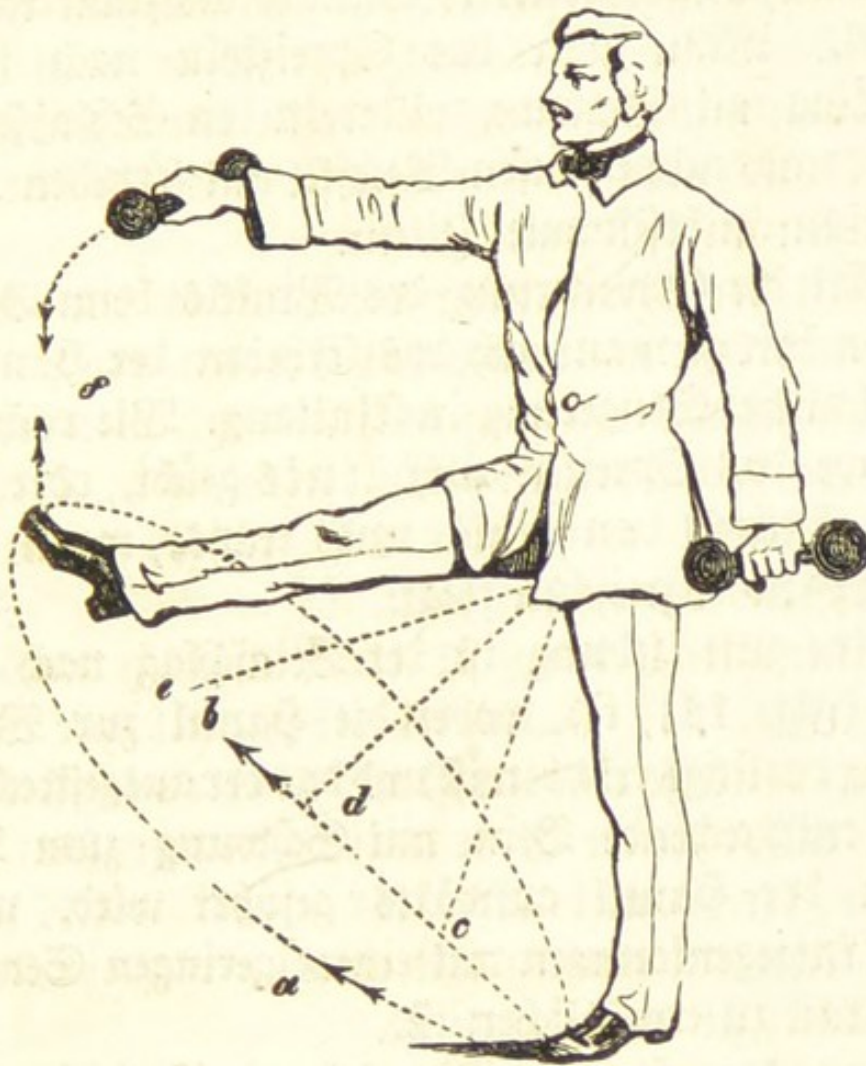


Fig. 11.

Bein vom Hüftgelenk aus bei fortwährender Kniestreckung aus der geschlossenen Haltung entfernt, entweder in gerader Linie: Senkelspreizen, oder in der Bogenlinie: Regel- oder Bogenspreizen.

Das Erstere übe man so, daß das rechte Bein zuerst zum kleinen Winkel seitwärts abgestreckt wird, worauf der Winkel auf dem Wege c-d-e (Fig. 11) allmählich vergrößert wird, vielleicht bis zum rechten Winkel. Man führe das Spreizbein nach jeder Erhebung mit Schwung wieder in den Schlußstand zurück und ordne diesen Wechsel mit Erheben und Schließen an bestimmte Zeiten.

Mit der Erweiterung des Winkels beim Beinspreizen bringe man auch das Erheben der Hanteln mit ähnlicher Steigerung in Einklang. Wie rechts, so werde das Spreizen auch links geübt, oder im steten Wechsel von links und rechts, wenn der Schlußstand dazwischen folgt.

Eine gute Übung ist der Beinschlag nach der Hand (Fig. 11, f), wobei die Hantel zur Waghaltung vorlings erhoben ist und das der ausgestreckten Hand entsprechende Bein mit Schwung zum Berühren der Hantel aufwärts geführt wird, was durch Entgegenkommen mit einem geringen Senken der Hantel zu ermöglichen ist.

Das Bogenspreizen (Fig. 11, a) ist leicht verständlich und mag ebenfalls nach der Größe des zu beschreibenden Bogens erweitert oder verringert werden. Als Hantelübung eignet sich das einarmige Armkreisen zur Mühle zur Verbindung mit dem Bogenspreizen.

3. Die Übungen, welche sich aus der Verbindung des Ober- und Unterschenkels durch Beugen im Kniegelenk ergeben, kann man ganz nach Analogie der Ellenbogenübungen bilden. Wenn der Unterschenkel nach dem Oberschenkel durch Heben heraufgezogen wird, so ist das ein Hebbeugen der Kniee (Fig. 12, b), das wir mit Schwung so weit ausdehnen, daß die Hacke das Gesäß berührt: Anfersen. Ein Heraufführen des Oberschenkels zur Annäherung an den Unterleib nennen wir Knie-schnellen. Das beidbeinige Anfersen im Sprung wird Doppelschlag, das beid-

e

beinige Hüpfen mit Knie-schnellen Doppelschnellen genannt.



Fig. 12.

Das Beinanziehen zum Hieb und zum Stoß (Fig. 12, c) wird in Verbindung mit dem darauf folgenden Strecken ganz dem Armstoßen und Armhauen entsprechen. Die gleichnamigen

Hantelübungen lassen sich auch leicht mit diesen Beinübungen verbinden.

4. Das Uebergehen aus dem Schlußstand in die Grätschstellung benutzen wir zur Verbindung mit Hantelübungen folgendermaßen.

Aus dem Schlußstande (Fig. 8, a) entfernt sich auf Eins! der linke Fuß einen halben Schritt nach links (b), auf Zwei! der rechte Fuß eben so nach rechts. Auf Drei! geht der linke Fuß wieder auf seinen ersten Standort, was auf Vier! auch der rechte thut. Die Arme sind dabei gestreckt im Abhange und die Hanteln werden also erhoben, daß mit dem Auserschreiten links auch der linke Arm zur Waghaltung aufgeht, was sich auch beim Rechtserschreiten mit dem rechten Arme wiederholt. Das Absenken der Hanteln verbindet sich leicht mit dem Zurückgehen der Füße, wie schon beschrieben wurde. Zwischen diesen im langsamen $\frac{4}{4}$ -Tact auszuführenden Stellungswechsel lege man 2 Nachstellschritte in der Fortbewegung nach links oder rechts hinein.

Die zweite Veränderung mit dem Stellungswechsel machen wir so, daß auf die 1. und 2. Zeit der Uebergang in die Grätschstellung vermittelt wird, in der 3. Zeit aber durch gleichzeitiges Abschnellen beider Füße der erste Standort durch Sprung wieder eingenommen wird. Der Sprung ist beim Niederkommen auf die Zehen der Füße

durch Beugen im Kniegelenk möglichst leicht auszuführen. Es wiederholt sich dieses Uebergehen in die Grätschstellung und das Zurückspringen in den Schlußstand im $\frac{3}{4}$ -Tact. Den Armen theilen wir dabei eine Mitbetheiligung in der Weise zu, daß sie in der Anziehhaltung zum Stoß wie bei Fig. 5, f gehalten werden. Beim ersten Sprung werden beide Arme wagerecht ausgestoßen, beim 2. Sprunge wieder angezogen, und so im Wechsel weiter.

Eine passende Armthätigkeit zu dem Zurückspringen in den Schlußstand ist auch das beidarmige Armfreisen zur Mühle, das schwunghaft auszuführen ist.

Eine dritte Variation unseres Stellungswechsels besteht darin, daß das Uebergehen in die Grätschstellung eben so wie das Zurückgehen in den Schlußstand mit Springen geschieht, wie das bei Fig. 8, d angedeutet ist. Die Verbindung der Hantelübungen mit diesem Stellungswechsel überlassen wir unseren Lesern. Der Stellungswechsel ist schon sehr wirksam, wenn er mit Sprung ausgeführt wird, während die Hanteln ruhig in der Schräg-, Wag- oder Senkelhaltung verbleiben.

Ein Übungsfall mag noch erwähnt sein, bei welchem im Sprunge Schlußstand und Grätschstellung dergestalt wechseln, daß diese selbst gradatim bei jedem Wechsel vergrößert wird. Man

springt auf Eins! aus dem Schlußstand in die kleine Grätschstellung, auf Zwei! in die größere und auf Drei! in die dem Uebenden größtmögliche, auf Vier! wieder in den Schlußstand. Noch durchgreifender wird diese Uebung, wenn man nach jeder Vergrößerung der Grätschstellung wieder in den Schlußstand zurückgeht.

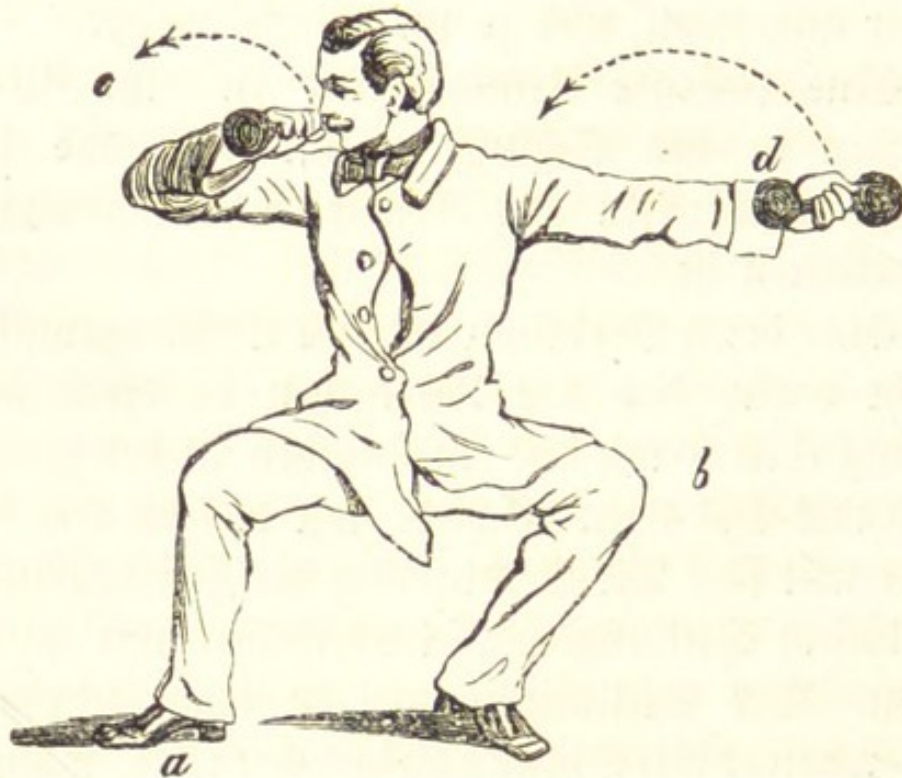


Fig. 13.

5. Schwieriger und anstrengender sind diejenigen Uebungen, bei welchen ein Beugen und Strecken der unteren Gliedmaßen so stattfindet, daß von ihnen dabei zugleich die ganze Last des

Oberkörpers zu tragen ist. Dieses Senkbeugen der Kniee üben wir zuerst beidbeinig vom Schlußstande aus, indem sich der Oberkörper mittelst Beugens in den Knie- und Fußgelenken dem Fußboden nähert. Man mag dieses Senkbeugen im Anfange nur in geringer Ausdehnung üben, so daß es sich erst nach und nach vom stumpfen Winkel, den Ober- und Unterschenkel mit einander bilden, bis zum rechten und spitzen, und endlich bis zum Sitzhocken (Fig. 13) ausdehnt, wobei Ober- und Unterschenkel einander berühren. Das Stemmsrecken der Kniee ist die dem Senkbeugen entgegengesetzte Bewegung, wobei das Oberbein und der nachfolgende Oberleib sich möglichst vom Unterbeine entfernen und mit demselben in gleiche Richtung treten. Der Oberkörper ist dabei stets senkrecht zu halten.

Wir bilden aus dem Senkbeugen und Stemmsrecken einige Übungsfälle, die wir unseren Hantelfreunden, namentlich den Hypochondern und Unterleibsschwachen unter ihnen, angelegentlich empfehlen:

a) Das Senkbeugen erfolgt vom Schlußstande aus in 3 Graden und 3 Zeiten bis zum Sitzhocken (Fig. 13, b); in der 4. Zeit geschieht Stemmsrecken bis zur aufrechten Stellung. Die Arme sind wie bei Fig. 12, c dabei angezogen und werden in 3 Streckungen gradatim bis zur Waghaltung (Fig. 13, d) seitlings ausgestreckt; beim Stemms-

strecken erfolgt das schwinghafte Beugen beider Arme zur „Anziehhaltung zum Stoß“.

b) Das Senkbeugen erfolgt in der 1. Zeit bis zum Sitzhocken, während das Stemmstrecken gradatim in 3 Zeiten und Absätzen, ähnlich wie vorher das Senkbeugen, geschieht. Auch die unter a) zugetheilte Hantelübung erfolgt hier in umgekehrter Gestaltung.

c) Dem gradweisen Senkbeugen vom großen bis zum kleinen Winkel folgt jedesmal ein Stemmstrecken. Man zähle z. B. bis 6, und lasse auf 1, 3 und 5 das gradatim gesteigerte Senkbeugen, auf 2, 4 und 6 das wiederholte Stemmstrecken eintreten. Entsprechende Hantelübungen werden unsere Leser nach dem Vorangegangenen leicht dazu ausfindig machen.

d) In 6 Zeiten mag auch Senkbeugen und Stemmstrecken so mit einander wechseln, daß auf Eins! sogleich das tiefe Senkbeugen, und auf 3 und 5 das allmähliche Aufrichten durch Stemmstrecken geschieht.

e) Das Senkbeugen und Stemmstrecken in der Grätschstellung ist anstrengender, für die unteren Gliedmaßen aber auch um so wirksamer.

f) Das Senkbeugen in der Weise, daß die Last des Körpers dabei vorwiegend von einem Beine

(Fig. 14) getragen wird, ist schwieriger, und mag erst folgen, wenn das beidbeinige hinlänglich geübt

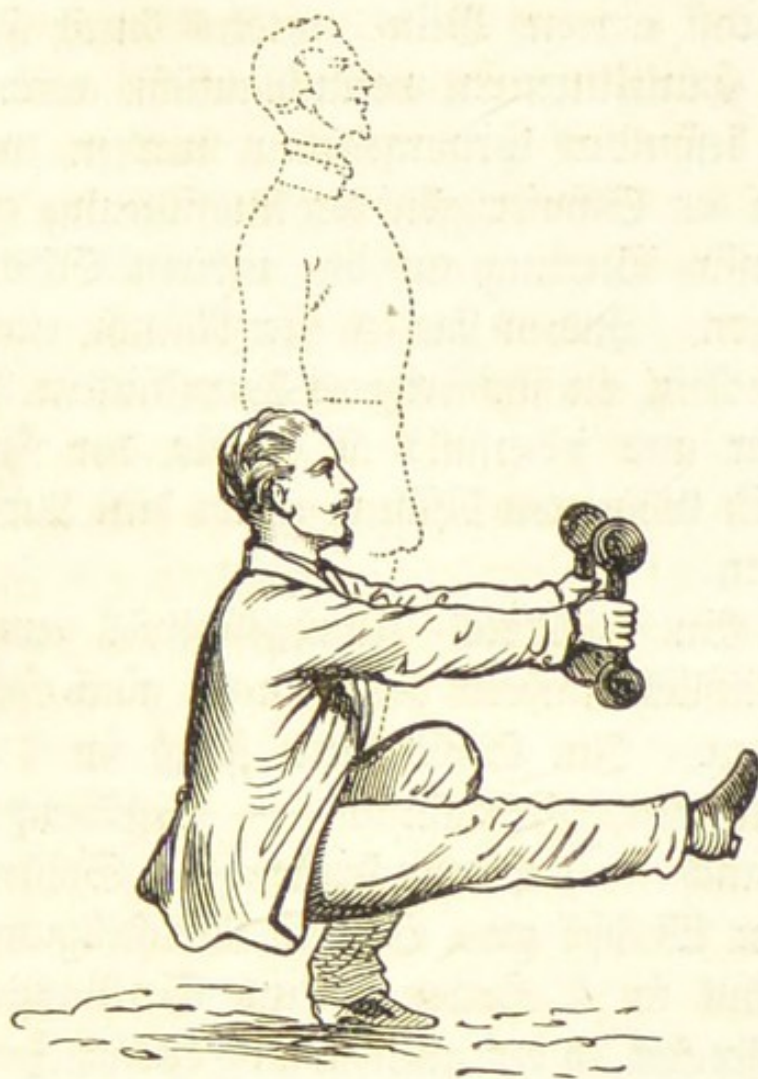


Fig. 14.

ist. Zu diesem Zwecke geht das eine Bein in Vorschrittstellung, wie bei Fig. 13, a, und unterstützt das andere (b), wenn dieses in ähnlicher Gestalt und Verbindung wie beim beidbeinigen Senkbeugen

die Hauptarbeit übernimmt; ist links und rechts zu üben und mit Hantelübungen zu verbinden, wie es bei Fig. 13 angedeutet ist. Das erwähnte Senkbeugen auf einem Beine, welches durch Fig. 14 unseren Hantelturnern veranschaulicht wird, mag deshalb besonders hervorgehoben werden, weil bei ihm mit der Schwierigkeit der Ausführung zugleich die intensive Wirkung auf die unteren Gliedmaßen sich steigert. Zudem hat es für Manche einen besonderen Reiz, ein schwierigeres Turnstücklein herauszubringen und jedenfalls ist es für den Zimmerturner ein lohnendes Mühen, gerade diese Turnstudie zu treiben.

g) Ein leichteres Uebungsbeispiel empfehlen wir schließlich unseren Lesern noch nach folgender Gestaltung. Im Schlußstand folgt in 4 Zeiten hintereinander: Behenstand — Senkbeugen im Ballenstand — Stemmstrecken — Sohlenstand; damit im Wechsel zwei Schritte Nachstellgang links oder rechts in 4 Zeiten. Dem Senkbeugen und Stemmstrecken in der zweiten und dritten Zeit ordne man das Hochheben der Hantel zur Waghaltung und das Absenken, oder Ausstoßen aus der „Anziehhaltung“ und Anreißen der Arme zu.

Alle die bisher aufgeführten Uebungen, namentlich die unter 5) veranlassen eine sehr allseitige und energische Uebung derjenigen Muskeln, welche am

Ober- und Unterschenkel lagern und ihre Ansatzpunkte mehr oder weniger in der Unterleibshöhle, am Becken, haben. Dadurch aber erhalten sie auch ihre diätetische Bedeutung für Anregung der Unterleibsfunctionen, namentlich der Verdauung und des Blutbereitungsprocesses.

6. Da unseren Lesern die Ausfallstellung nach Fig. 10 schon bekannt geworden ist, so lassen wir hier noch eine Übung folgen, die dem Stoßhauen (B, 7) ähnelt und nach Fig. 15 als Stoßwurf also durchgenommen wird:

In der Grundstellung werden beide Hanteln auf Eins! zur Schräghaltung rücklings (Fig. 15, d) geschwungen; auf Zwei! ebenfalls mit Bogenschwenken auf dem Wege b nach vorn gebracht, jedoch so, daß sie zum Schluß des Bogenschwenkens in die „Anziehhaltung zum Stoß“ an die Seiten der Brust kommen; auf Drei! folgt der Stoßwurf auf dem Wege c zur Waghaltung vorlings. Gleichzeitig mit dem Stoßwurf geht abwechselnd das linke oder rechte Bein in die Ausfallstellung beugend vor. Es wiederholt sich diese Übung, indem auf Eins! die Hanteln mit gestreckten Armen auf dem Wege a wieder nach rückwärts geführt werden, auch das jedesmalige Ausfallbein gleichzeitig wieder in den Schlußstand zurückkehrt. Im $\frac{3}{4}$ -Tact wird der Stoßwurf in dieser Weise fortgesetzt.

7. Die Fig. 15 verdeutlicht uns auch das sogenannte Boxen, wobei sich die Arme wie bei c in der „Beughaltung“ befinden, die Ellenbogen so weit zurückgezogen als möglich. Auf Eins! wird

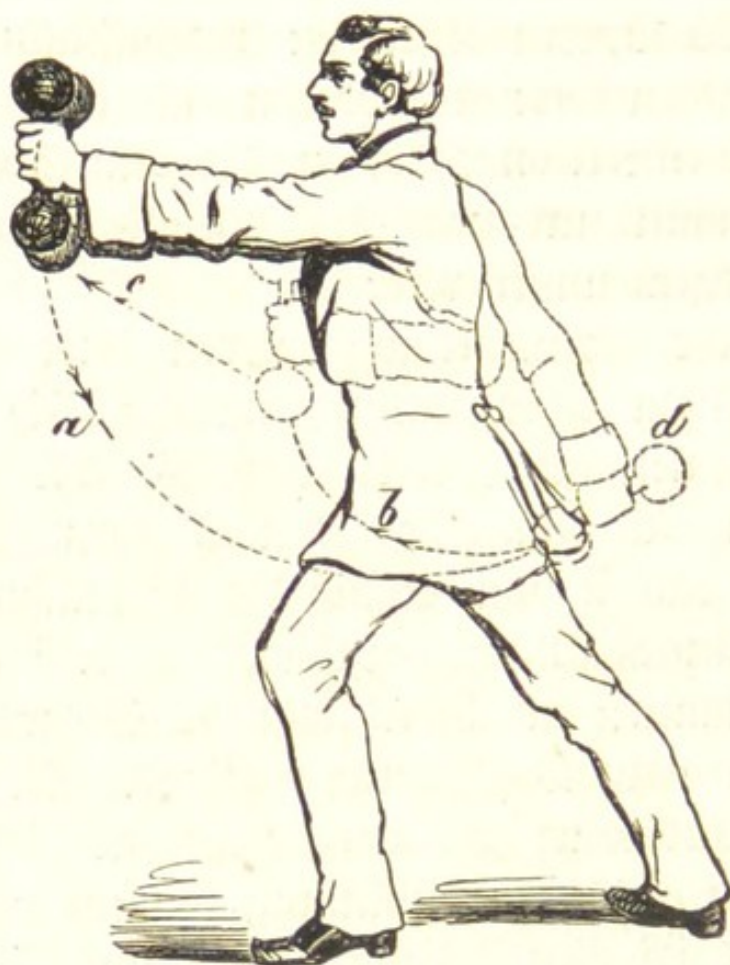


Fig. 15.

diese Stellung eingenommen und auf Zwei! geschieht ganz so wie bei Fig. 15, c das Ausstoßen, das mit einem Ausfalltritt begleitet wird.

8. Zum Dritten soll uns Fig. 15 noch zur Beschreibung einer eben so schönen als zweckmäßigen Übung dienen. Es werden nämlich die Hanteln zur Waghaltung vorlings wie bei 15, c heraufgenommen, und zwar in der Grundstellung. Auf Eins! geht das linke Bein zur Ausfallstellung vor, während gleichzeitig beide Arme zur Waghaltung seitlings, ganz wie bei der Schulterprobe A, 4, zurückgeschwungen werden. Auf Zwei! geht man in den Schlußstand zurück und die Hanteln werden gleichfalls vorlings zur Waghaltung geführt.

9. Ein unterhaltendes und zugleich übendes Spiel ist das Auffangen der Hanteln, wobei man die Stellung mit Ausfall wie bei Fig. 10 einnimmt. Nur wird dabei die Hantel im Ristgriff und so gehalten, daß das Handgelenk höher steht. Bei loser Fassung läßt man die Hantel senkrecht herabfallen, um sie mit schnellem Griff wieder aufzufangen. Man steigert das Herabfallenlassen der Hantel bis zu größerer Tiefe, und übt es eben so auch in der Ausfallstellung links mit der linken Hand.

10. Als eine sehr nützliche und anstrengende Übung für die unteren Gliedmaßen führen wir noch den sogenannten Heuschreckensprung an, welcher in einem beidbeinigen Forthüpfen in der Sitzhockbeuge (Fig. 13, b) nur beide Kniee geschlossen)

besteht. Beim ersten Sprunge werden die Hanteln wie bei Fig. 15, a zurückgeschwungen, beim zweiten Sprunge aber zur Senkelhaltung aufgeführt.

B. Rumpfbewegungen.

Bei den seither beschriebenen Hantelübungen sind vorwiegend die Gliedmaßen in Thätigkeit ge-

kommen, und diese haben schon einen nicht unwesentlichen Antheil an der Bewegung des Rumpfes, der namentlich von den Armübungen vielfach berührt wird. Es ist für die

Gesundheitspflege nicht unwichtig, namentlich eine durchgreifendere Uebung der Rumpf- und Rückenmuskeln eintreten zu lassen, zu welchem Zwecke wir mehrere darauf hieselnde Hantelübungen beschreiben:



Fig. 16.

1. Das Drehschwingen (Fig. 16) ist eine der einfachsten Rumpfübungen und wird von der Grätschstellung aus vorgenommen. Die Hanteln befinden sich in der Anziehhaltung am Leibe, Hände nahe bei einander, und werden schwunghaft bald nach links, bald nach rechts hin geführt, wobei der ganze Oberleib unter Rumpfdrehen mitfolgt. Nach und nach hält man die Hanteln mehr vom Leibe ab und gestaltet so das Drehschwingen schwieriger und durchgreifender.

2. Das Knickschwingen (Fig. 17) nehme man ebenfalls aus der Grätschstellung vor und neige dabei den Oberkörper vorn über. Die Arme hängen senkrecht herab; Daumen beider Hände einander zugekehrt schwingt man die Hanteln im großen Halbkreis nach links und rechts, wie das aus dem Bilde deutlich ersichtlich ist.

Der ganze Oberkörper folgt der Schwingbewegung der Hanteln, indem er sich bald nach links, bald nach rechts durch Beugen des einen Knie's nach der Seite neigt. Die Füße drehen sich dabei stets so, daß beim Knickschwingen links die linke Fußspitze nach links, beim Knickschwingen rechts die rechte Fußspitze nach rechts gewendet wird. Das Schwingen der Hanteln geht nahe am Fußboden hin bis zur Kopshöhe.

3. Die Kniehmühle (Fig. 17, c, d) besteht darin, daß mit den Hanteln von der Grätschstellung aus

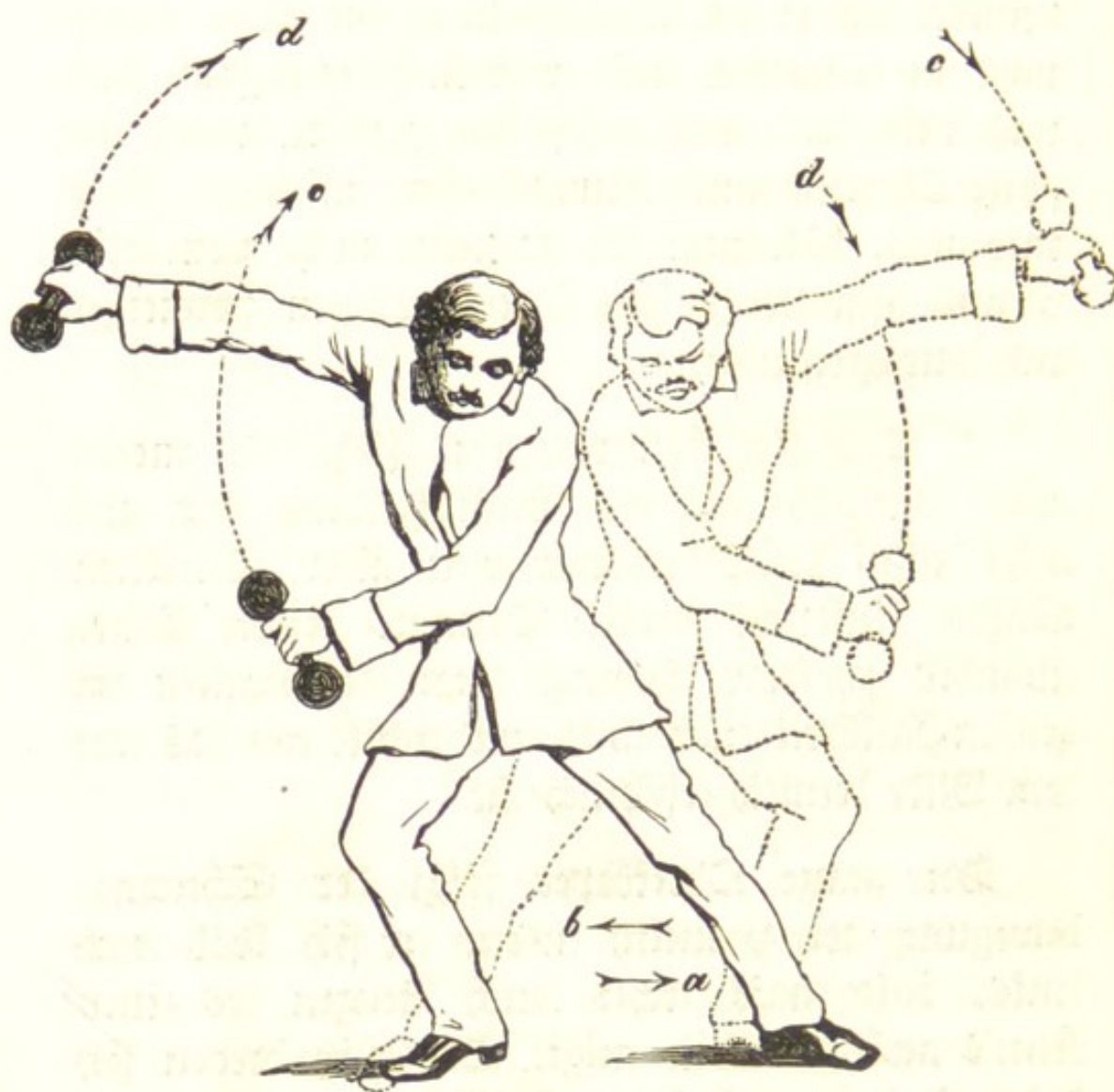


Fig. 17.

ein möglichst großer Kreis beschrieben wird, indem der Uebende nahe am Boden mit den Hanteln hinweggeht, so weit nach rechts hin als nur

möglich, dann so weit nach oben als nur möglich und eben so nach links hin und so fort. Der Körper muß dabei durch Rumpfbeugen vorwärts, durch Ueberbeugen nach den Seiten und durch Aufrichten stets folgen und wird dadurch zu einer recht allseitigen Übung veranlaßt.

4. Eine unterhaltende und durchgreifende Übung für Zimmerturner ist das Verlegen der Hanteln (Fig. 18), wobei der Übende sich in weite Grätschstellung begiebt, um die Hantel aus der

linken Hand so weit nach rechts hin über die rechte Fußspitze hinaus zu legen, als es ihm möglich



ist (Fig. 18, a). In gleicher Weise erfolgt das Verlegen der Sattel aus der rechten Hand nach links hin. Das Aufheben geschieht ebenfalls in kreuzender Bethätigung der Hände. Oft hinter einander fortgesetzt, pflegt diese Uebung tüchtig warm zu machen.

5. An die vorhergehende Uebung knüpfen wir am geeignetsten die Beschreibung des Ablegens und Aufhebens der Satteln, wozu der Zimmerturner zuweilen Veranlassung hat, wenn er während seiner Uebungen die Satteln auch einmal aus der Hand legen will. Wir benutzen dasselbe zu einem Exercitium, indem der Uebende aus dem Schlußstand in die Grätschstellung springt und unter gleichzeitigem Rumpfbeugen nach vorn die Satteln kreuzweise vor sich hin legt (Fig. 18, c), um sogleich wieder mit Sprung in den Schlußstand (d) mit aufgerichtetem Oberleibe zu gehen. Das Aufheben der Satteln geschieht gleichfalls in solcher Weise durch schnellen Wechsel von Grätsch- und Schlußsprung.

6. Die sogenannte Stampfe (Fig. 19) wird bei Grätschstellung in der Rumpfbeughaltung vorlings ausgeführt, und besteht darin, daß die Arme wechselsweise angezogen und senkrecht nach unten ausgestoßen werden. Das Bild bezeichnet die Uebung deutlich genug.

7. Der Sägemann (Fig. 20) Exercitium Leiseringii ist eine gar lustige Uebung, zu welcher man mit Senkelhaltung der Arme antritt, um von

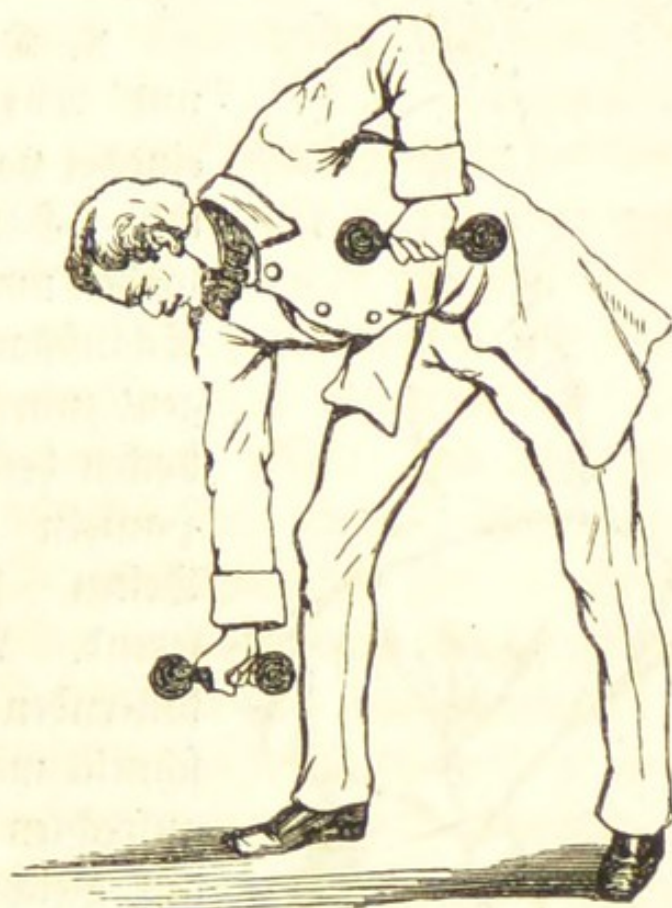


Fig. 19.

da aus beide Hanteln unter gleichzeitigem Sprung in die Grätschstellung zwischen den Füßen hindurch zu schwingen, was von tüchtigem Rumpfbeugen begleitet sein muß.

Die Hanteln werden dann zur Senkelhaltung wieder aufgeschwungen, wozu gleichzeitig der Sprung

in den Schlußstand erfolgt. In zwei Zeiten wird dieses Auf- und Abschwingen der Hanteln in mäßigem Tempo fortgesetzt.



Fig. 20.

8. Das Auf- und Abreißen ist eine der vorigen ähnliche Hantelübung, wobei man in den Schlußstand springend zum tiefen Sitzhocken herabgeht, die Hanteln zu beiden Seiten der Füße setzend. Aus dieser fauernden Stellung schnellst man sich zur aufrechten Stellung auf, gleichzeitig beide Hanteln zur Senkelhaltung aufführend, wie bei Fig. 20.

9. Mit einer Hantelübung, die schon einen ziemlichen Grad von Schnell-

füßigkeit und Gewandtheit voraussetzt, machen wir

hier den Schluß: mit dem Baskehsprung oder dem Wiegehüpfen (Fig. 21).



Fig. 21.

In der Kreuzschrittstellung links, Fig. 21, c, spreizt das linke Bein im Bogen nach außen, während gleichzeitig der Fuß des rechten Beines abstößt

und auf dem Wege a zur Kreuzschrittstellung rechts niederhüpft, und zwar so, daß der rechte Fuß dem vorher niederhüpfenden linken Fuße im Wechselstande die Leibeslast abnimmt. Sobald im Wechselstand der linke gehobene Fuß wieder aufstellt, springt nun eben so das rechte Bein im Bogen wieder nach rechts, und die Uebung wiederholt sich eben so nach der rechten Seite hin.

Bei diesem Springen nach links und rechts hin betheiligen sich die Arme mit den Hanteln in der Weise, daß sie nach links und rechts hin während des beschriebenen Wechselstandes ausgestreckt, während des Sprunges aber angezogen werden, wie das im Bilde angedeutet ist.

Es gewährt dieser Baszensprung eine gar schöne und die Leibeskräfte wohlthätig anstrengende Uebung.

C. Die besondere diätetische Bedeutung der vorgenannten Hantelübungen.

Wenn von den in Kap. 4 A und B aufgeführten Hantelübungen gerühmt werden kann, daß sie auch jene wohlthätigen Einflüsse auf den Körper sichern, die im Allgemeinen von jeder rüstigen Leibesbewegung herzuleiten sind, so nehmen wir Veranlassung, ihre charakteristisch-somatischen Wirkungen noch besonders zu erklären.

Nächst dem, daß sie immer noch die Arme und dadurch die sogenannten Athem- oder Respirationsmuskeln bedeutend in Anspruch nehmen und damit jene diätetischen Vortheile sichern helfen, die im Kap. 3 D davon hergeleitet wurden, so beziehen sich ihre Wirkungen insbesondere auf Bethätigung der unteren Gliedmaßen und des unteren Theiles des Rumpfes.

Die hier beschriebenen Beinübungen nehmen bedeutende Muskeln, wie den großen Lendenmuskel, die Schenkelmuskeln, den Schneidermuskel, den inneren Darmbeinmuskel, die Bauchmuskeln zc., in Anspruch, von denen mehrere ihre Ansatzpunkte theils in der Unterleibshöhle selbst, theils in deren Nähe an den Hüften und den Oberschenkeln haben. Alle diese Muskeln der Rumpfwände üben eine Flächenwirkung auf die in der Rumpfhöhle liegenden Eingeweide aus, und bedingen mehr oder weniger deren Thätigkeit, besonders aber die Aufnahme und die Ausstoßung von Stoffen. Die Kräftigkeit der Bauchmuskeln z. B. ist beim Athmungsprocesse sehr wesentlich, und insofern sie bei ihren rhythmischen Bewegungen abwechselnd auf die Baueingeweide drücken, fördern sie dadurch sowohl mechanisch als auch anregend die Bewegung und Absonderung in denselben. Aus diesem Grunde haben die von uns beschriebenen Beinbewegungen, namentlich die im

Kap. 4, A, 5, ihre besondere Bedeutung, wenn es gilt, vorbauend oder heilend auf Zustände des Unterleibes, wie schwache Verdauung, Leibesverstopfung, Hämorrhoidal-Zustände zc., einzuwirken. Bei den Uebungen, welche ein Senkbeugen der Beine veranlassen, müssen die Muskeln der Oberschenkel und des Beckens, zugleich auch die Fascien und Ligamente des Unterleibes, selbst die tiefer darin liegenden, gedehnt sein. Die Aerzte behaupten daher von diesen Uebungen, daß sie für Brustfranke als Ableitungsmittel des Blutstromes von den Brustorganen und bei Verstopfung des Leibes zu empfehlen seien.

Durch die Bewegungen des Rumpfes, wie sie die Hantelübungen im Kap. 4, B, 1—8 veranlassen, wird ein ausgedehnterer Einfluß auf die Brust- und Bauchhöhle ausgeübt. Wir erinnern nur daran, wie namentlich bei diesen Rumpfbewegungen das Zwerchfell in Anspruch genommen wird, das bald im Vereine mit den Brustmuskeln auf das Einathmen, bald mit den Bauchmuskeln auf die Unterleibsfunctionen den entschiedensten und nachhaltigsten Einfluß ausübt.

Die durch diese Uebungen veranlaßte energische Thätigkeit der Bauchmuskeln hat auf die Wirksamkeit der sogenannten Bauchpresse den größten Einfluß, und wir können die diätetische Bedeutung

jener Bein- und Rumpfsthätigkeiten nicht besser charakterisiren als mit den Worten eines gewiegten Mediziners, des Professor Hermann Eberhard Richter, welcher von den Einflüssen der Turnübungen auf Bauchkrankheiten unter Anderem sagt:

„Da die Leber sich nicht von selbst des Blutes und der Galle entledigen kann, sondern durch Zusammenwirken der Bauchmuskeln und des Zwerchfelles wie ein Schwamm ausgepreßt werden will, so machen bei dem Heer jener Uebel, welche von den älteren und Brunnen-Ärzten „Pfortaderstocungen oder Hämorrhoidalanlagen“ genannt werden, die Rumpfbewegungen mit tiefem Einathmen verbunden, ein Hauptmittel aus. Gut thun hier Rumpfbeugungen nach vorn, nach der Seite u. s. w. Auch die Hantelübungen lassen sich hier gut benutzen. — Die chronischen Magen- und Darmkatarre, Flatulenzen, Stuhlträgheiten u. s. w. unterliegen ähnlichen Behandlungsformen; es kommt hier besonders darauf an, die Bauchpresse (Zwerchfell und Bauchmuskelwände) zu kräftigen. Das Turnen leistet gerade gegen diese Uebel Ausgezeichnetes. — Die Schlaffheit der Bauchmuskeln ist übrigens eine viel häufigere Quelle von krankhaften Beschwerden, als gewöhnlich angenommen wird, besonders bei Kanzlisten und Stubengelehrten, wo sich oft auch Schwäche der Rückenmuskeln dazu

gefelt. Viele sogenannte hysterische und hypochondrische Zufälle rühren davon her und werden durch Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln verhütet oder getheilt“.

Im Anschlusse an diesen Ausspruch des berühmten Mediziners, der sich durch seine turnärztlichen Rathschläge um die Turnsache vielfach sehr verdient gemacht hat, lassen wir eine hier einschlagende Uebung folgen, die ihm selbst gute Dienste leistete, als er zu einer Zeit politischer Aufregung sich in Untersuchungshaft befand und die ihm nöthige Leibesbewegung künstlich herzustellen hatte.

Der Hantelturner wolle genau auf die dabei einzunehmende Stellung achten. Fig. 22 mag die Beschreibung unterstützen. Die Füße nehmen Stellung Ferse an Ferse; die Fußspitzen sind dabei so nach außen gerichtet, daß die Längachsen der Füße im rechten Winkel zu einander stehen. Die Kniee schließen sich fest an einander und bleiben auch während der Uebung völlig gestreckt. Der Oberkörper nimmt eine solche Haltung an, wobei, wenn z. B. die Uebung rechts ausgeführt wird, die rechte Schulter so vorgenommen wird, daß die Breitenachse von der rechten zur linken Schulter parallel mit der Längachse des rechten Fußes stünde. Der rechte Arm wird in derselben Richtung zur Waghaltung vorgestreckt und bildet zum aufrecht stehen-

den Körper einen rechten Winkel. Die linke Hand wird über der linken Hüfte eingesetzt und der linke

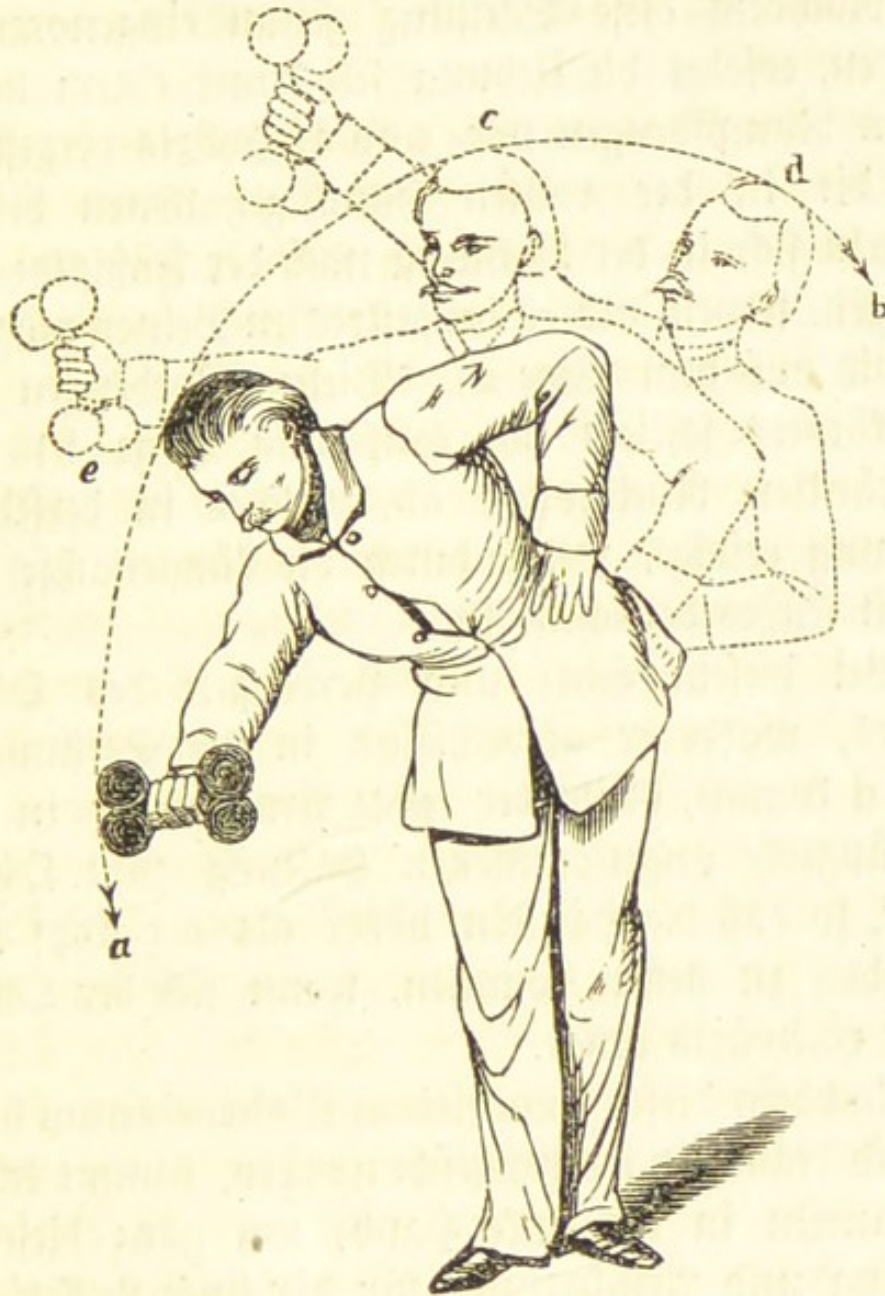


Fig. 22.

Ellenbogen so weit zurückgenommen, daß er mit der Längsachse des rechten Armes in gleiche Linie

fällt; der Daumen liegt an der hinteren Seite der Hüfte; die übrigen vier Finger stehen nach vorn.

Nachdem diese Stellung genau eingenommen worden, erfolgt die Uebung selbst mit einem langsamen Rumpfsbeugen vor- und rückwärts dergestalt, daß die in der rechten Hand gehaltenen beiden Hanteln sich in der Richtung nach der Fußspitze hin bewegen, soweit, als es bei gestreckten Beinen möglich ist (wie auf dem Wege a). Diesem Vorbeugen des Oberkörpers schließt sich (auf dem Wege b) das beschränktere Rückbeugen an, welches in derselben Richtung erfolgt, welche durch die Längsachse des rechten Fußes bezeichnet ist.

Bei diesem Hin- und Herbeugen des Oberkörpers, wobei er abwechselnd in die Stellungen e, c, d kommt, bleibt der rechte Arm immer in der ursprünglich angenommenen Haltung zum Oberkörper, so daß die Hanteln höher als der Kopf des Uebenden zu stehen kommen, wenn sich der Oberkörper rückwärts beugt.

Nachdem dieses Exercitium Richterianum hinreichend rechtsseitig durchgeübt worden, nimmt man die Hanteln in die linke Hand, um ganz dieselbe Stellung und Armhaltung für die linke Leibesseite einzunehmen. Soll die Uebung für die Bauchregion wirklich durchgreifend sein, so muß auf recht genaue Durchführung der Uebung gehalten werden.

Es ist schon oben davon die Rede gewesen, daß die durch angemessenes Turnen entwickelte Kraft der willkürlichen Muskeln sich allen übrigen Organen, namentlich auch dem Magen und Darmcanal, mittheilt und ihre Thätigkeit in hohem Grade fördert. Wenn aber bei sitzender Lebensweise, namentlich beim Schreiben, das man meist mit vorgebeugtem Körper verrichtet, der Unterleib nebst den in ihm enthaltenen Eingeweiden zusammengepreßt und dadurch der Grund zu jenen eben so lästigen als gefährlichen Unterleibsstörungen gelegt wird, dann dürften sich unsere Hantelübungen nach den gegebenen Hindeutungen als treffliches Präservativ empfehlen.

Fünftes Kapitel.

Beschränkung der Hantelübungen durch Krankheitszustände.

Kranke und Schwächliche müssen genau das Maß ihrer Leibesübung berechnen und sorgfältige Auswahl der für sie passenden Hantelübungen treffen. Unter Beirath ihres Hausarztes mögen sie sich zu diesem Zwecke genauer informiren. Glücklicher Weise haben in neuester Zeit die Aerzte der Gymnastik als wichtigem Diäteticum mehr als sonst ihre Aufmerksamkeit zugewendet, so daß die meisten die Verwendung gymnastischer Uebungen nicht nur für die Gesundheitspflege des Körpers überhaupt, sondern auch für Heilung und Verminderung örtlicher Beschwerden und Gebrechen kennen werden. Diesen kann es nicht schwer fallen, diejenigen Uebungen zu bezeichnen, welche bei Krankheitszuständen wegfallen müssen, oder welche dem jedesmaligen Zustande ihrer Pflegebefohlenen entsprechen.

Unsere Hantelübungen stehen ihrer Natur nach in ganz besonderer Beziehung zu den Lungen- und Unterleibsfrankheiten.

In Betreff der Lungenkrankheiten, bemerkt Prof. Richter, sei das Turnen ein Hauptmittel, aber auch leicht schädlich. Außer ihm dient hier besonders auch das Tiefein- und Ausathmen. Es handelt sich hier besonders um zwei Heilzwecke: entweder Erweiterung des Thorax (bei Tuberkulose und Adhäsionen) oder Verengung desselben (bei Emphysem), denn dies sind die Hauptfälle, welche vorkommen und sich für turnerische Behandlung eignen.

Um den Thorax, besonders in der Gegend der Lungen Spitzen, zu erweitern, namentlich bei beginnender Tuberkulose, sind jedenfalls Armübungen und tiefes Einathmen zu empfehlen. Allein sobald schon Cavernen oder feste Adhäsionen da sind, ist die größte Vorsicht nöthig, damit nicht Zerreißen und Blutstürze erfolgen. Darum sind namentlich die kräftigsten Erweiterungsmittel des Thorax mit Hanteln hier sehr vorsichtig anzuwenden und nur allmählich zu steigern. Auch darf man nicht bis zu starker Herzaufregung und Lungencongestion fortturnen.

Bei beginnender oder schon ausgebildeter Tuberkulose, wie bei Lungenphthise, wird in Betreff der Anwendung von Hantelübungen im Allgemeinen der Grundsatz festzuhalten sein, daß zu Anfang keine Uebung vorkomme, welche solche Muskeln in Anspruch nimmt, die vom Thorax entspringen. Darum sind hier nur solche Hantelübungen zu brauchen,

welche die Muskeln des Unterarmes, oder höchstens die Beug- und Streckmuskeln des Oberarmes berühren.

Daß unter solchen Umständen alle Uebungen nur langsam ausgeführt werden dürfen, versteht sich von selbst. Nach dem Gesagten möge man die umgekehrte Reihenfolge beobachten, in der wir die Hantelübungen der oberen Gliedmaßen beschrieben haben, z. B.

1. Die Handübungen in nicht zu anstrengenden Armhalten, etwa in der Schräghaltung nach unten.

2. Von den Ellenbogenübungen:

a) das Beugen und Strecken der Unterarme, zuerst im Abhange, dann in der Schräghaltung, zuletzt in der Waghaltung der Arme;

b) das Unterarmkreisen (Kap. 3, B, 6), zuerst mit abgesenkten, dann mit erhobenen Ellenbogen;

c) das Auf- und Abführen der Hanteln (Kap. 3, B, 3).

3. Von den Armübungen:

a) das Erheben der Hanteln zur Schräg- und Waghaltung seitlings;

b) das Bogenschwenken vom Abhange aus;

c) der Mantel;

d) das Armkreisen zur Mühle;

e) das Trichterkreisen.

Daß diese Uebungen nicht mit einem Mal, sondern erst nach und nach je nach dem Befinden des Brustschwachen zur Anwendung kommen dürfen, liegt in der Natur der Sache. Erst wenn durch Uebungen, welche den Thorax und die Brustorgane nicht ergriffen, Erleichterung für den Leidenden eintrat, kann man ohne Gefahr zu den Uebungen übergehen, welche auch die Thoraxmuskeln angreifen, wozu alle Armübungen mit Hanteln zu rechnen sind.

Für solche Zimmerturner, welchen es um brustforberweiternde Hantelübung zu thun ist, lassen wir hier einige Uebungen folgen, welche durch die Figuren 23, 24 und 25 verdeutlicht werden.

Der Turner tritt wie bei Fig. 23 in erster Position an, Ferse an Ferse, Füße im rechten Winkel zu einander stehend, Arme im Abhange an der Seite wie bei Fig. 23, a. Auf Eins!, was sich der Turner laut vorzählen mag, werden beide Arme gestreckt zur Waghaltung nach vorn geführt (auf dem Wege Fig. 23, b), so daß die Daumen nach oben und die Hände nahe bei einander gehalten werden. Auf: Zwei! folgt die Führung der Arme (auf dem Wege c) zur Waghaltung seitlings in wagerechter Ebene so weit zurück als es nur möglich ist. Ohne die Arme zu heben oder zu senken, folgt (auf dem Wege d) das Zurückführen zur Waghaltung vorlings

(e) mit: Drei! und auf: Vier! gehen die Arme wieder in den Abhang wie bei a.

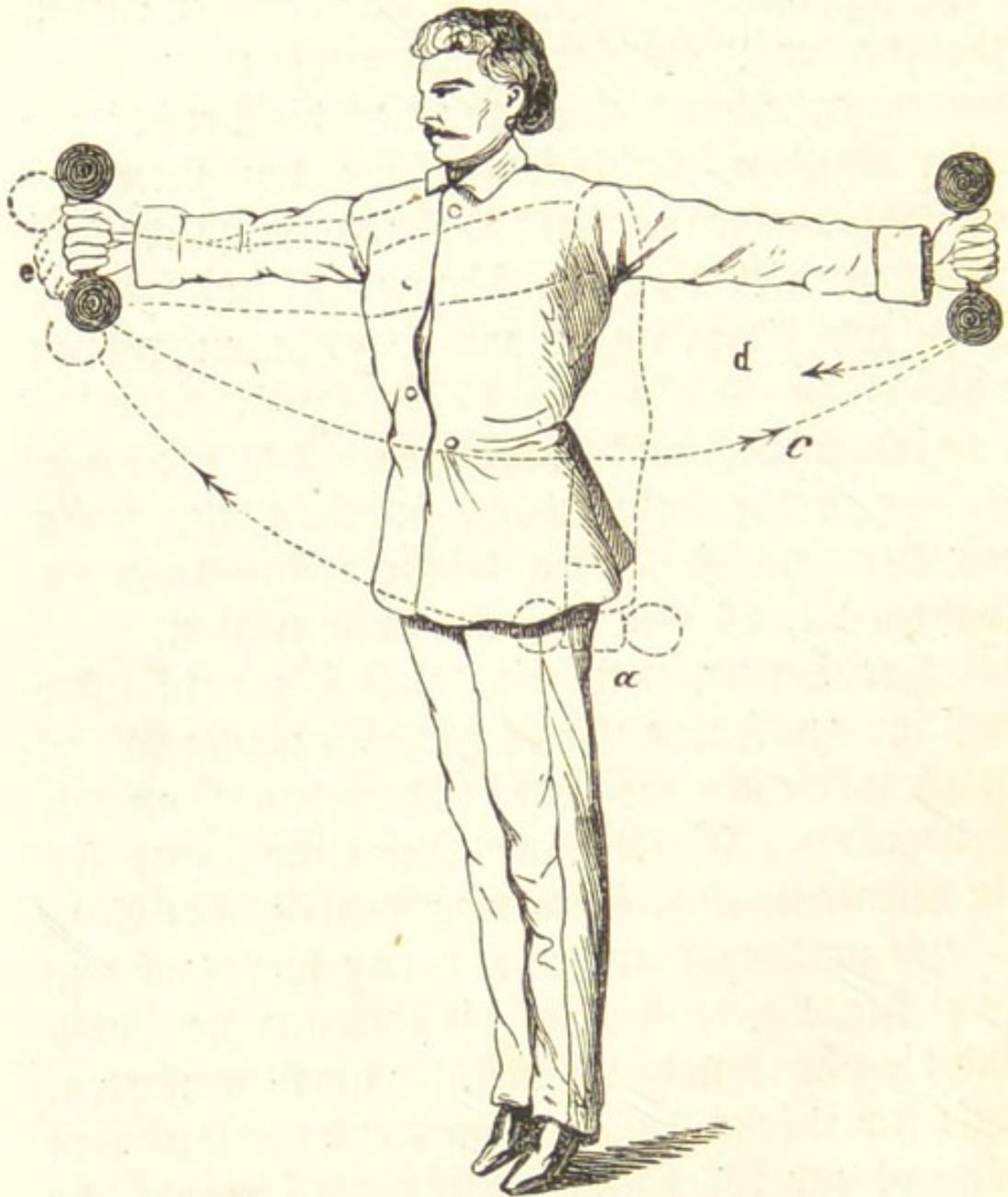


Fig. 23.

In vier gleichmäßigen Zeitabschnitten wiederholen sich diese Armführungen, von denen namentlich

die aus der Waghaltung vorlings in die Waghaltung seitlings Beachtung verdient. Während diese Armführung (b-c) zuerst ganz zweckmäßig langsam erfolgt, kann sie später schwunghaft ausgeführt werden.

Eine kleine aber nicht unwesentliche Veränderung kann der Uebung damit gegeben werden, daß sich der Uebende während der Armführungen auf Zwei! und Drei! auf den Fußspitzen erhebt und so eine Schwebestellung einnimmt, welche durch den Kampf um das zu erhaltende Gleichgewicht eine recht wohlthätige Bethätigung der gesamten Muskulatur des Körpers zuwege bringt. Eine weitere Veränderung der Uebung kann damit vorgenommen werden, daß die Stellung der Füße wechselt. Während bei der ersten Uebung nach Fig. 23 die Füße sich in Schlußstand befinden, geht abwechselnd der linke und rechte Fuß auf: Eins! zur Vorschritt-, Rückschritt- oder Seitschrittstellung über, während er auf: Vier! in den Schlußstand wieder zurückkehrt.

Eine Uebung, welche gleichfalls auf Erweiterung des Brustkorbes und auf Kräftigung der Arm-, Rücken- und Brustmuskeln hinarbeitet, möge durch Fig. 24 veranschaulicht werden.

In der Grundstellung hält der Uebende beide Arme fertig zum Stoß an den Seiten der Brust angezogen, um nun in 4 Zeiten folgende Uebungen aneinanderzureihen. Auf: Eins! springt der Uebende

aus der Grundstellung in die bei Fig. 24 eingenommene Schrittstellung und stößt gleichzeitig beide

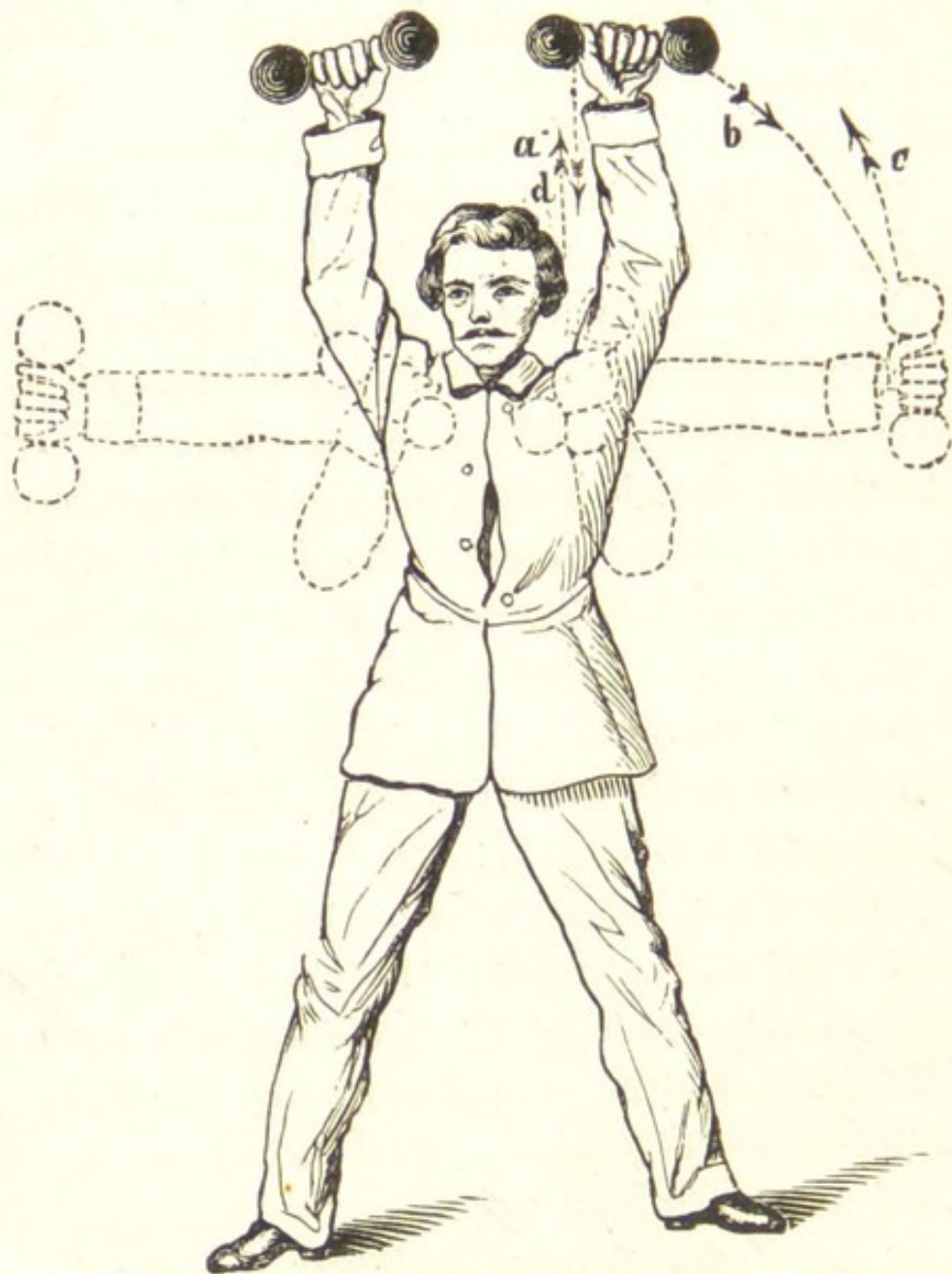


Fig. 24.

Arme senkrecht in die Höhe (a); auf: Zwei! erfolgt die Führung beider gestreckter Arme zur Waghaltung

seitlings (auf dem Wege b); auf: Drei! gehen die Arme auf demselben Wege zurück zur Senkelhaltung (c) und auf: Vier! werden die Arme wieder zum Stoß angezogen, während der Hantelturner gleichzeitig wieder in den Schlußstand zurückspringt.

Die beiden Sprünge müssen mit elastischem Beugen der Fuß- und Kniegelenke ausgeführt werden, und namentlich hat das Niederspringen auf die Fußspitzen und nicht auf die ganze Fußsohle oder gar auf die Fersen zu geschehen. Will man bei dieser Übung auch die unteren Gliedmaßen zugleich mit in angemessene Thätigkeit versetzen, so kann mit der Armführung bei „Zwei“ und „Drei“ ein Beugen und Strecken bald des rechten, bald des linken Beines verbunden werden, so daß die bei Fig. 25 ersichtlichen Stellungen der Beine mit der aufrechten Stellung wechseln.

Schließlich kann die Übung auch so verändert werden, daß beide Hanteln mit einer Hand gefaßt werden, während die andere Hand Hüftstütz nimmt. Je drei mal links und dreimal rechts wird diese Übung in vorgeschriebener Weise durchgenommen.

Die Übung nach Fig. 25 hat eine ähnliche Bedeutung. Der Übende geht von der Grundstellung aus in die Auslage über (a), wobei das eine Bein, hier das rechte, gestreckt auf Schrittweite seitwärts gestellt wird, während das linke Bein sich

beugt. Beide Füße stehen so im rechten Winkel zu einander. Der rechte Arm nimmt zur Auslagestellung gleichzeitig die abgebildete Haltung ein,

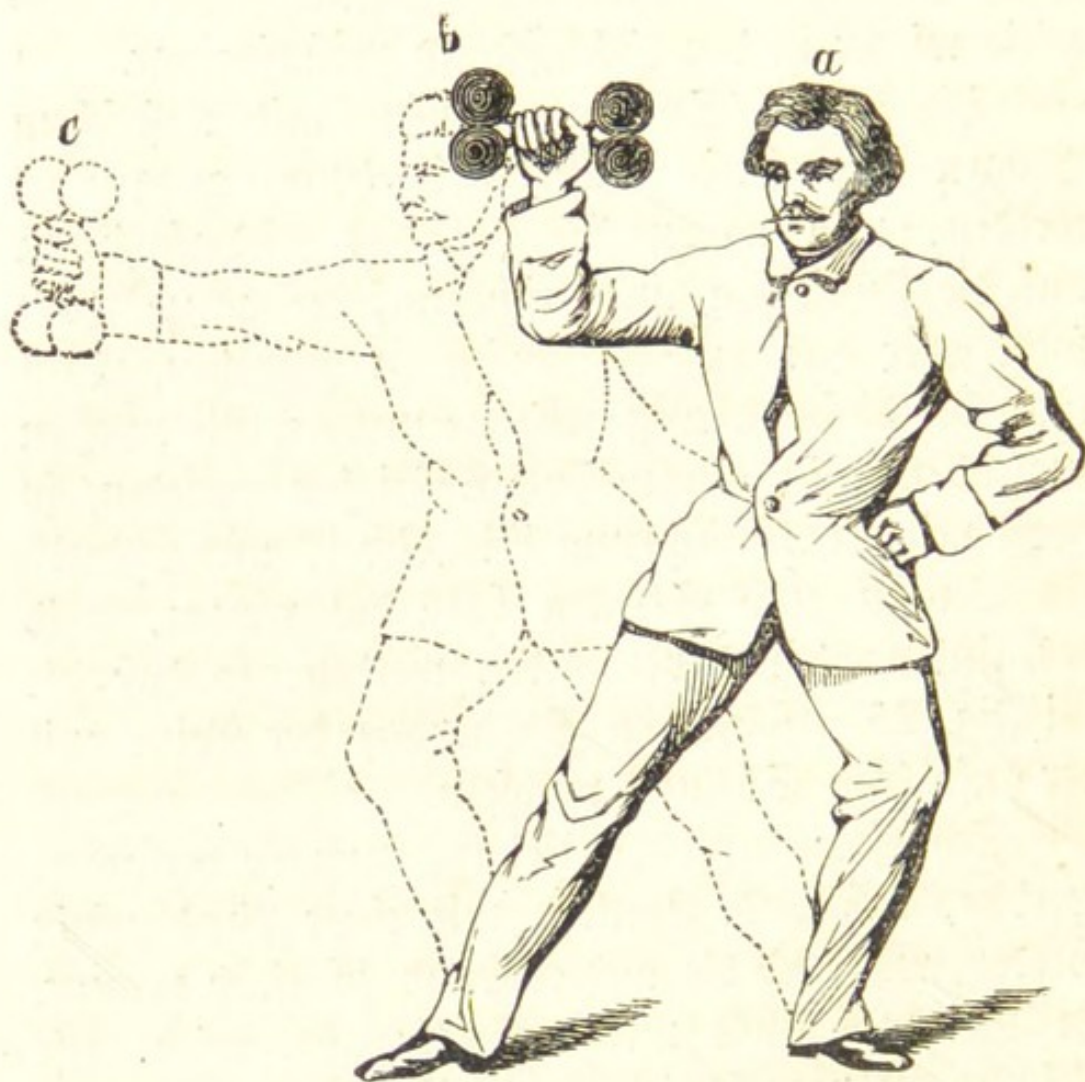


Fig. 25.

wobei der Oberarm wagerecht gehalten wird und Ober- und Unterarm rechtwinklig zu einander stehen. Mit dieser genau einzunehmenden Fechtauslage wechselt alsbald der Fechterausfall (Fig. 25, b),

indem nun bei feststehenden Füßen das rechte Bein sich beugt und das linke gestreckt wird. Mit diesem Vorbeugen des Oberkörpers verbindet sich ein energisches Strecken des rechten Armes zur Waghaltung vorlings (c). Aus dem Fechterausfall geht der Uebende in die vorher beschriebene Fechterauslage zurück, so daß in angegebener Weise Arme und Beine ihre Rollen mit Beugen und Strecken gleichmäßig wechseln. Dieser Wechsel kann in verschiedener Zeitfolge bewirkt werden; z. B. in je einer Zeit, indem Eins! und Zwei! gezählt wird, oder in drei Zeiten, indem auf den Fechterausfall zwei Zeiten kommen, auf die Auslage eine Zeit gezählt wird 2c. Auch das Zurückkehren zur Grundstellung kann sich hier anschließen; z. B. Eins: Auslage, Zwei: Ausfall, Drei: Auslage, Vier: Grundstellung. Dieselben Stellungen und Uebungen erfolgen alsdann auch links.

Während bei der ersten Folge die Füße beim Fechterausfall ihren Standort nicht verließen, kann dann eine Veränderung dergestalt eintreten, daß der vorstellende Fuß beim Fechterausfall auf Fußweite vorspringt und beim Einnehmen der Auslage wieder auf seinen ursprünglichen Standort zurückgeht. Mit dieser Variante wird auch das Armstoßen anders ausgeführt, indem dazu ein sogenannter Drehstoß erfolgt, bei welchem der Arm

so gedreht wird, daß Kleinfinger und Ellenbogen nach oben gefehrt werden.

Wie man bei Lungentuberkulose durch verstärkte Einathmung nachzuhelfen sucht, so soll dem Lungenemphysem durch verstärkte Ausathmung entgegen gearbeitet werden. Denn das Lungenemphysem (Brustklemme oder Asthma in Folge von Lungen-erweiterung) bildet sich durch übermäßige Einathmung besonders leicht aus, so daß eine Schwäche in den Ausathmungsmuskeln entsteht. Es tritt dann eine Athemnoth ein, welche von periodisch wiederkehrenden krampfhaften Zufällen begleitet ist. Am meisten helfen dagegen regelmäßig angestellte kräftige Ausathmungen mit Zusammendrücken des Brustkastens.

Gewöhnlich steht mit diesen Beschwerden eine abnorme Vergrößerung des Herzens in Verbindung, welche sich dadurch ausbildet, daß das Herz bedeutende Anstrengungen machen muß, um irgendwelche Hindernisse in dem Kreislauf des Blutes zu beseitigen. Bei solchem Zustande ist natürlich die Aufregung in den Brustorganen sorgfältig zu vermeiden; Armübungen z. B. müssen zu Anfang fast ganz wegfallen. Dagegen sind Uebungen der Beine, der Bauchmuskeln und des Rückens mäßig, täglich nur einmal, aber regelmäßig anzuwenden. Von unseren Beinbewegungen, zu denen nur leichte Armhaltungen,

etwa Erheben zur Schräghaltung, kommen dürfen, würden bei diesem Zustande verwendbar sein:

- a) die Spreizübungen, Kap. 4, A, a;
- b) das Hebbeugen, Fig. 12;
- c) die verschiedenen Wechsel von Grund- und Grätschstellung, Kap. 4, A, 4;
- d) die leichteren Gestaltungen des Senkbeugens der Kniee, Kap. 4, A, 5.

Bei Herz- und Gefäßkrankheiten paßt die Hantelgymnastik gar nicht; auch bei Blutkrankheiten sind alle erhitzen Uebungen zu vermeiden.

Dagegen ist der mäßigen und ärztlichen Hantelgymnastik bei Krankheiten des Gehirns, des Rückenmarks und der einzelnen Nerven ein bedeutender Einfluß als Schutz-, Heil- und Linderungsmittel zuzuschreiben, weil die entlastende, nach den Muskeln von den Centralorganen ableitende Wirkung der meisten Hantelübungen in einem stärkenden, die Ernährung und den Stoffwechsel des Nervenmarkes selbst fördernden Einflusse besteht. Eben so steht die Hantelgymnastik gegen Muskel-, Gelenk- und Knochenkrankheiten obenan.

Bei Brüchen soll man nach der gewöhnlichen Ansicht gar nicht turnen; und man hat Recht, wenn damit ein unvorsichtiges Turnen gemeint ist. „Aber“, bemerkt Prof. Richter, „gleichwie Schlaffheit der Bauchmuskeln die Anlage zu den Brüchen bedingt, so ist auch

eine richtig geleitete Kräftigung dieser Muskelschichten das Hauptmittel, um den Bauchring wieder zu verengen, vielleicht sogar zu schließen. Die langsame Ausführung derjenigen Uebungen, welche die Vor- und Seitenbeugungen des Rumpfes, so wie die Bewegung des Oberschenkels und des Unterleibes veranlassen, dürfte hier heilsam sein, obschon die Behandlung der Hernien weniger für die Selbstübung, als vielmehr für die speciell heilgymnastische Cur sich eignet.

Sechstes Kapitel.

Zusammenstellungen von Hantelübungen für den gewöhnlichen Gebrauch.

Wer von den Hantelübungen für den Bedarf des gewöhnlichen Lebens Gebrauch machen will, wird für eine richtige Zusammenstellung und passende Auswahl derselben zu sorgen haben, damit in jeder Section alle Muskeln und nicht bloß einzelne Muskelgruppen geübt werden. Der Erwachsene namentlich wird mit seinen Hantelübungen stets auf eine ausgiebige Uebung der Athmungs- und Bauchmuskeln hinarbeiten haben.

Wer sich nun mit unseren Hantelübungen nach Anleitung der Beschreibung praktisch bekannt machte, dem wird es nicht schwer fallen, sich selbst seine Hantelpensen zu ordnen und für seinen Bedarf zurecht zu legen. Doch nehmen wir Veranlassung, einige Hantellectionen auszuarbeiten, um daran zu zeigen: wie die Zusammenstellung der Uebungen für den Zweck der harmonischen Leibesübung zu treffen sei.

A. Lectionen für Anfänger.

I.

1. Erheben und Absenken der Hanteln aus dem Abhange in die Schräghaltung seitlings, 4—6 Mal hintereinander.

2. Dasselbe Erheben bis zur Waghaltung seitlings, 4—6 Mal.

3. Schwingen der Hanteln zum Mantel, mit Ballenstand beim Rückschwingen, 6—8 Mal.

4. Herausziehen der Hanteln aus dem Abhang bis unter die Achselhöhle und Wiederstrecken zum Abhang. Beim Herausziehen der Hanteln folgt Senkbeugen beider Kniee, zum Abstrecken der Arme auch Strecken der Kniee, 8—10 Mal.

5. In der Stellung wie bei Fig. 19 Bogen-schwenken der Hanteln nach links und rechts hin, Daumen einander zugekehrt, 6—8 Mal hintereinander, 2—3 Mal wiederholt, und dazwischen Aufrichten des Oberkörpers; auch dazwischen Ablegen der Hanteln, wie es im Kap. 4, B, 5 beschrieben ist.

6. In 3 Zeiten: aus dem Abhang Erheben der Hanteln zur Waghaltung seitlings (wie bei Fig. 3) — Vorführen zur Waghaltung seitlings (wie bei Fig. 4) und — Abführen der Hanteln zum Abhang, 6—8 Mal.

7. Uebergehen aus Schlußstand in die Grätschstellung und dazu Ausstoßen der Hanteln zur Wag-

haltung seitlings (von der Armhaltung wie b Fig. 12 aus) und Zurückgehen in den Schlußstand verbunden mit Anziehen der Hanteln, in je vier Zeiten 4—6 Mal, dann auch 4—6 Mal in drei Zeiten, mit Sprung in den Schlußstand.

8. Senkbeugen der Kniee, wie es Kap. 4, A, 5, a beschrieben ist. Mit dem Senkbeugen gleichzeitig folgt auch gradweises Erheben der Arme zur Waghaltung seitlings, wie Kap. 3, A, 1, 3—4 Mal.

NB. Zum Schluß wird jede Übung in der Reihenfolge von 8—1 rückwärts jedoch nur ein Mal wiederholt.

II.

1. Aus der Grundstellung, wobei sich die Arme im Abhange befinden, geht der linke Fuß seitwärts zur Schrittstellung, während gleichzeitig der linke Arm gestreckt zur Waghaltung erhoben wird. In drei gleichen Zeiten erfolgt dieses Ausschreiten und Armheben, während in der 4. Zeit Armsenken und Schlußstand erfolgen. 6—8 Mal nach einander wird diese Übung in je vier Zeiten wiederholt; in gleicher Weise alsdann auch rechts.

2. Während bei 1. der Uebende in jeder Hand eine Hantel hielt, wird die Übung eben so links und rechts wiederholt, indem beide Hanteln je in die linke oder rechte Hand genommen werden.

3. Wie bei 1. schreitet der linke Fuß auf: Eins! aus und der linke Arm wird zur Waghaltung erhoben; auf: Zwei! beugt das linke Knie so tief als möglich, während der linke Arm zur Senkelhaltung (wie bei Fig. 9) gestreckt wird; auf: Drei! streckt sich das linke Knie, und der linke Arm geht wieder zur Waghaltung; auf: Vier! folgen Schlußstand und Abhang des Armes; 6—8 Mal hintereinander wiederholt, ebenso rechts.

4. Die Uebung unter 3. wird in vier Zeiten in gleicher Weise wiederholt, nur so, daß beide Hanteln je in die linke oder rechte Hand genommen werden.

B. Lectionen für Geübtere.

I.

1. Auf- und Abführen der Hanteln (Kap. 3, B, 3), 8—10 Mal.

2. Das Stoßhauen (Fig. 9) dergestalt, daß mit dem Aufschwingen der Hanteln Sprung in die Grätschstellung, mit dem Stoßen aber Sprung in den Schlußstand verbunden wird, 4—6 Mal.

3. Wechsel- und beidarmiges Armbeugen nach den verschiedenen Winkeln, wie bei Fig. 5, c-d-e, 3—4 Mal.

4. Vorstellgang mit Ausfallstellung (Kap. 4, A, 1) in drei Zeiten und Armstoßen, 6 Mal nach links und 6 Mal nach rechts.

5. Doppelschnellen (Kap. 4, A, 3), verbunden mit Abstrecken der Arme zur Schräghaltung seitlings, 4—6 Mal.

6. Das Berlegen der Hanteln (Fig. 18), 10—12 Mal.

7. Beinschlag nach der Hand (Fig. 11, f), 6 Mal links und 6 Mal rechts.

8. Stoßwurf mit Ausfall (Fig. 15), 6—8 Mal.

NB. Zum Schluß jede Übung in der Reihenfolge von 8—1 je noch ein Mal wiederholt!

II.

1. Aus der Grundstellung (Arme im Abhang) springt der Zimmerturner auf: Eins! mit Abschnellen beider Füße in die Grätschstellung wie bei Fig. 24, während die Arme auch, wie bei Fig. 24 angedeutet ist, zum Stoß an die Seiten der Brust angezogen werden. Auf: Zwei! beugt das linke Knie wie zum Fechterausfall, wozu Drehstoß des linken Armes erfolgt (ähnlich wie bei Fig. 25, c). Auf: Drei! folgt Beinstrecken mit Armanziehen zum Stoß; auf: Vier! Sprung zum Schlußstand 6—8 Mal hintereinander links; in gleicher Weise mit Betätigung des rechten Beines und des rechten Armes.

2. Die Übung unter 1. erhält alsdann ihre Steigerung so, daß beide Hanteln abwechselnd in die linke oder rechte Hand genommen werden.

C. Lectionen für Geübte.

I.

1. Schulterprobe, verbunden mit Ausfall (Kap. 4, A, 8), 3—10 Mal.

2. Das Senkbeugen (Fig. 13), vorwiegend auf einem Beine, verbunden mit Ausstoßen der Hanteln, 3—4 Mal.

3. Der Sägemann, 8—10 Mal.

4. Knieschnellen bei Waghaltung der Arme, 4—6 Mal.

5. Knickmühle (Fig. 17), 3 Mal von links nach rechts, 3 Mal von rechts nach links.

6. Den letzten Übungsfall, Kap. 4, A, 4: Uebergang in die Grätschstellung mit Erweiterung derselben und jedesmaligem Zurückspringen in den Schlußstand, damit verbunden ein gradweises Aufheben und Absenken der Hanteln, 4—6 Mal.

7. Unterarmkreisen mit erhobenen Ellenbogen (Fig. 8), 6 Mal Schwingen von vor= nach rückwärts und 6 Mal umgekehrt.

8. Basfensprung mit Armstoßen, 6—8 Mal nach links und rechts hin.

NB. Wiederholung jeder Übung in umgekehrter Folge je ein Mal!

II.

1. Aus dem Schlußstande (Arme zur Senkelhaltung hochgestreckt), springt der Turner auf: Eins!

in die Grätschstellung (wie bei Fig. 20) und schwingt die Hanteln mit ausgiebigem Rumpfbeugen zwischen den Beinen nach hinten durch (wie das Fig. 20 verdeutlicht); auf: Zwei! springt er wieder in den Schlußstand mit hochgestreckten Armen; auf: Drei! führt er die gestreckten Arme wie bei Fig. 24, b zur Waghaltung seitlings; auf: Vier! wie bei Fig. 24, c wieder zur Senkelhaltung. In vier Zeiten wiederholen sich diese Uebungen 6—8 Mal.

2. Aus der Grundstellung (Arme im Abhange) geht der linke Fuß zur Vorschrittstellung über, während beide Arme gestreckt zur Waghaltung vorlings (wie bei Fig. 6, c) erhoben werden; auf: Zwei! folgt tiefes Senkbeugen vorwiegend auf dem rechten Beine (ähnlich wie bei Fig. 13) und dazu Schulterprobe (wie bei Fig. 23); auf: Drei! werden die Arme aus Waghaltung seitlings in Waghaltung vorlings unter Strecken des rechten Beines geführt, und auf: Vier! schließt die Uebung mit Schlußstand und Absenken der Arme zum Abhang. Es ist namentlich Brustschwachen gerathen, mit der Uebung: Zwei! ein tiefes Einathmen, mit: Drei! ein tiefes Ausathmen absichtlich zu verbinden. Dieselbe Uebung wiederholt sich in derselben Weise 6—8 Mal auch mit Vorschrittstellung rechts unter Senkbeugen auf dem linken Beine.

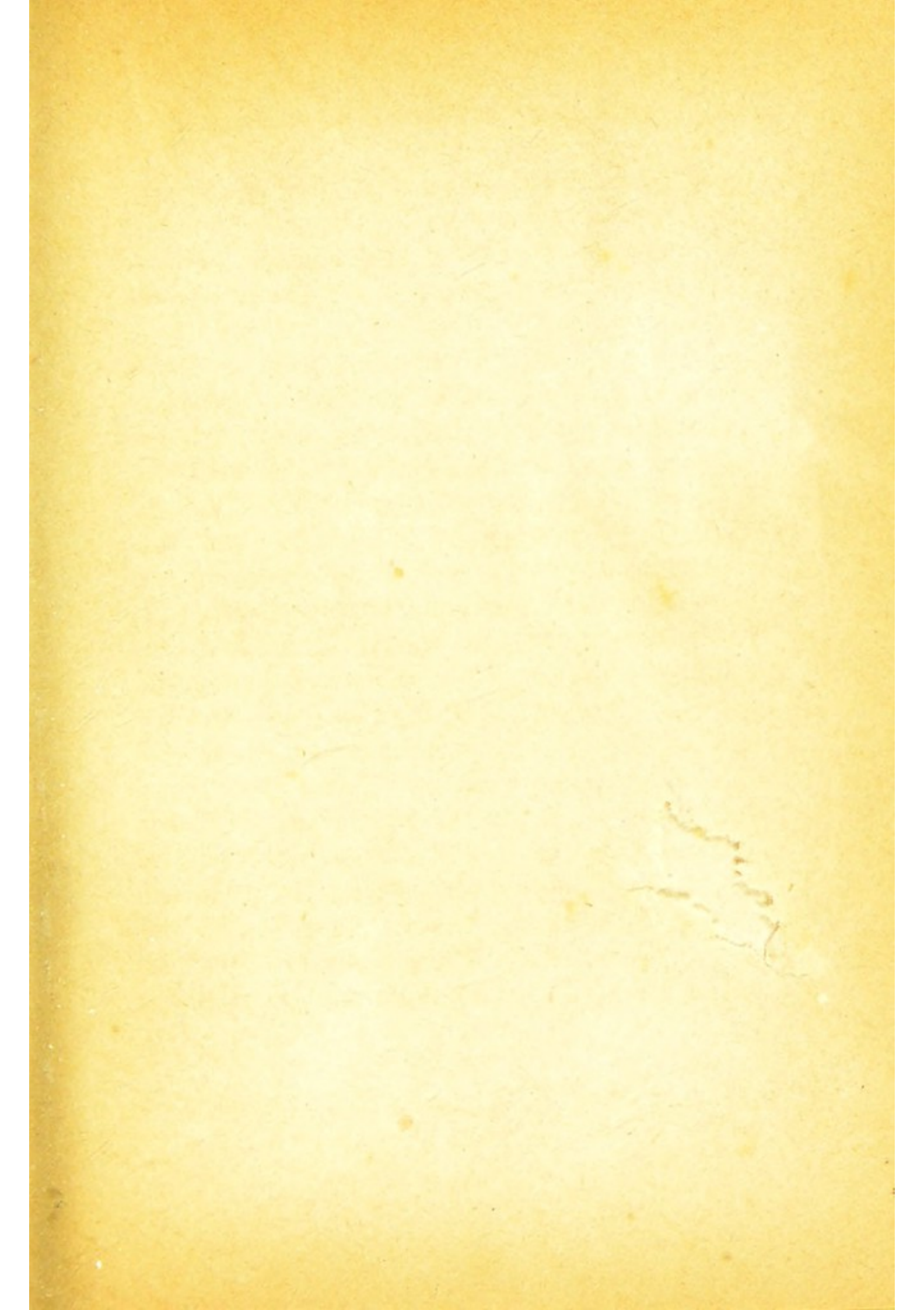
Wem daran gelegen ist, sich für seinen täglichen Gebrauch eine Reihe von Uebungen zusammen-

zustellen, der wird ein geeignetes Ganzes erhalten, wenn er die Sectionen A, II, B, II und C, II verbindet und das einfache Durchturnen oder die Wiederholung dieser Uebungen nach seinem eigenen Gefühle bestimmt.

Für unser diätetisches Turnen gesunder Individuen ist eine gewisse Mannigfaltigkeit der Uebungen außer zum Zwecke der Allseitigkeit auch noch im Interesse erheiternder Unterhaltung durch Abwechslung wünschenswerth. Durch einfache Versuche wird ein Jeder durch die Kapitel drei und vier unseres Hantelbuches in den Stand gesetzt, sich das Passende und ihm Zusagende herauszunehmen, und selbsterfinderisch sich seine Recepte für heilsame und erfrischende Uebung seiner Leibeskräfte zusammenzustellen. Vielleicht, daß Mancher, der sich mit Erfolg unserer Hantelgymnastik auf seinem Studir- oder Arbeitszimmer widmete, dann noch einen Schritt weiter geht und sich hinaus wagt auf einen größeren Plan, um mit fröhlichen Turn-Genossen im reicheren Wettspiele seiner Kräfte sich zu stählen und zu stärken für den schweren Dienst der höheren Lebenspflichten. Denn Einsamgehen, wie Einsamturnen hilft allerdings nie so viel wie ein geselliges.

Druck von J. J. Neumann in Leipzig.







Druck von J. J. Weber in Leipzig.

