#### A. J. Hansens Gymnastik-Institut, Christiangade 57.

#### Contributors

A.J. Hansens Gymnastik-Institut.

#### **Publication/Creation**

Aalborg : P. Hansen, [1897?]

#### **Persistent URL**

https://wellcomecollection.org/works/q79rnway

#### 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

Edgar 7. Cyriat

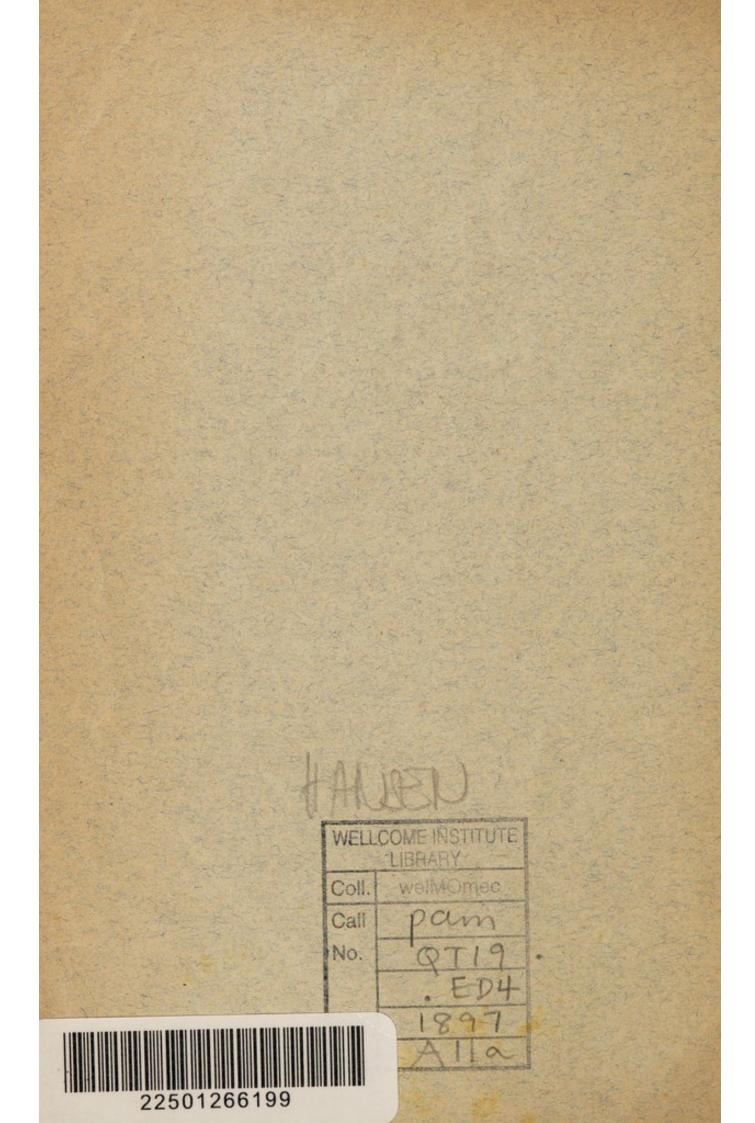
## A. J. Hansens

# Gymnastik-Institut,

Christiansgade 57.

about: 1897

P. Hansens Bogtrykkeri, Aalborg.





## Gymnastik og Massage som Helbredelsesmiddel.

Naar man taler om at anvende Gymnastik ved flere forskellige kroniske Sygdomme, har man vanskeligt ved at blive forstaaet.

Det kan ogsaa ved første Blik synes mærkeligt, at Sygdomme — f. Eks. kronisk Hjertefejl —, over for hvilke man skal undgaa for megen Bevægelse, skal kunne forbedres ved Bevægelse.

Skal man opnaa nogen Forstaaelse af dette, maa man først fastslaa, at den Bevægelse, man opnaar ved et hvilket som helst Arbejde, ikke er den samme som den, der opnaas ved Gymnastik, og da ganske særlig den Art af Gymnastik, der anvendes over for svage og syge Mennesker, hvor Øvelserne kunne læmpes fuldstændig efter vedkommende Patients hele Tilstand.

Ved at Arbejdet bliver fordelt ligeligt paa alle Legemets Dele, og alle uhygieiniske Stillinger undgaas, kan det Tryk fjernes, som hviler paa de angrebne Organer. En mere regelmæssig Blodcirkulation indtræder og en dermed forbunden bedre Ernæring af hele Organismen. En ensidig eller for stærk Bevægelse kan have de modsatte Virkninger.

Forstoppelser — der hidrøre fra en Slappelse af Bugens Organer —, behandlede med Sygegymnastik og Massage, føre i de allerfleste Tilfælde til fuldstændig Helbredelse. Behandlingen kan dog ofte være meget langvarig og strække sig over flere Maaneder. Særlig vanskeligt og langvarigt bliver det, naar Patienten er korpulent.

De Rygradskrumninger, der stamme fra Muskelslappelse, har altid et heldigt Forløb, naar de tages i Tide.

Ved Kontusioner, Detorsioner, Leddevand og flere andre lignende Sygdomme spiller Massagen Hovedrollen. Erfaringen har vist, at intet andet Middel er saa godt og holdbart som Massage i disse Tilfælde. Den Fluksion, som Massagen hidfører til det syge Sted, opsuger hurtig de abnormt afsondrede Vædsker eller Blodbestanddele. Derved fortager Ømheden og Stivheden sig snart, og Inflammationsprodukterne faa ikke Tid til at organisere sig.

Mange flere Tilfælde end her ere nævnte kunne behandles med Sygegymnastik og Massage, men da det altid maa være en Læge, der ordinerer Behandlingen, har det kun været min Mening med disse faa Ord at henlede Opmærksomheden paa Sagen; thi der ses tidt saa mange sørgelige Følger af Ligegyldighed eller Uvidenhed ved ikke at søge Hjælp i Tide. Mange undlade at gaa til Lægen, til det er saa galt, at han staar magtesløs over for det, som — taget i Tide kunde have været rettet.

## Gymnastikken som Middel til at bevare det sunde Legeme sundt.

Efterhaanden som man gaar fremad i Kultur, bliver Gymnastikken mere og mere en Nødvendighed for Sundhedens Bevarelse.

4044814

I Skolerne fordres der stadig større og større aandeligt Arbejde af Børnene, og skal dette ikke blive til Fordærv for Sundheden, maa der ved Siden af den større aandelige Udvikling være en tilsvarende legemlig.

De statistiske Oplysninger for 1882 om den opvoksende Ungdoms Sundhedstilstand bragte Gymnastikken her i Landet et godt Stød fremad. Spørgsmaalet om Slægtens Tilbagegang i sanitær Henseende var den Gang brændende, og der rejste sig en offentlig Mening og Interesse for Legemsøvelser som nødvendigt pædagogisk Hjælpemiddel.

Har man saaledes for Børnenes Vedkommende indset, at Gymnastik er en Nødvendighed, saa kan man vist næppe have vanskeligt ved at forstaa, at den ikke bør lægges til Side med Skolebøgerne.

I vort Legeme foregaar hvert Øjeblik Stofskifte, og det er en Nødvendighed for at leve.

At Stofskiftet bliver livligt og godt, har Betydning for Menneskets Sundhed og Velbefindende.

Gymnastikken hjælper til bedre Stofskifte, og er det en fornuftig ordnet Gymnastik, vil den ogsaa forøge Velbefindendet.

De slappe Muskler blive spændstige, Hovedet faar sin smukke oprejste Stilling, Brystet udvides, og man faar Mod og Lyst til at leve Livet. Derfor bør Gymnastikken være som dagligt Brød for et Menneske.

De store Fremskridt, der ere gjorte paa Kommunikationens Omraade, gør, at man nu meget lettere kommer fra et Sted til et andet uden nogen synderlig Anstrengelse. Dette medvirker ogsaa til, at Slapheden og Ulysten til at bevæge sig tager til.

At bevare sin Sundhed er et af Livets største Goder, det er vist alle enige om. Men en og anden vil maaske indvende: »Det er et Gode, som vi ikke selv ere Herre over. Vi maa tage det, som Skæbnen eller Forsynet vil. Naar vi blive syge, maa vi gaa til Lægen, og saa bliver det hans Sag at gengive os Sundheden.« En saadan Tanke er falsk. Vi ere netop i meget høj Grad selv i Stand til at bevare vor Sundhed. Naturligvis er det nødvendigt at gaa til Lægen i Sygdomstilfælde, men mange Sygdomme vilde kunne forebygges, naar man blot mere efterkom de hygieiniske Forskrifter.

## De aktive Øvelsers Indvirkning paa Blodcirkulationen.

Mellem Facierne og Musklerne ligge de yderste Vener. Naar Musklerne sammendrages, presses paa Venerne, og Blodet drives mod Hjertet. For at foraarsage dette maa Musklerne skiftevis slappes og sammendrages, hvorved der opstaar en Fremdrift af Blodet. Den Sugning, der fører Vandet op gennem Røret i en almindelig Vandpost, har stor Lighed med det, der foregaar i den arbejdende Muskel med Hensyn til Bortføring af Blod til Hjertet.

Naar Musklerne sammendrages, udvides Venerne, og naar Musklerne strækkes, presses Venerne sammen.

I de større Ledgange ere Venerne fæstede dels ved Senebuen og dels ved Facien.

Naar Senebuen sammendrages, udvides Venerne. Ved Senebuens Slappelse drages de atter sammen.

De bloddannende Organers Virksomhed forøges ogsaa ved Legemsøvelser.

Den saaledes ved Legemsbevægelser forøgede Blodcirkulation kræver et livligere Stofskifte i Lungerne, som atter forøger Cellernes Virksomhed og hjælper til at ødelægge sygelige Dannelser.

## Arbejdet i de forløbne to Aar 1894-95 og 1895-96.

Med Sygegymnastik og Massage er behandlet ialt 56, deraf 42 mandlige og 14 kvindelige Patienter.

Deltagerne i Friskgymnastik 1894-95.									
Antal	Herrer i	Alder fra	30-70				31		
_		-	18-30				12		
_	Damer	-	18-30				30		
			auf apparture ban		Ia	lt	64		

#### 1895-96.

Antal	Herrer i	Alder fra	30-70		31
-		******	18-30		19
	Damer		30-50		7
		-	18-30		27
				Ialt	84

### Arbejdet for 1896-97.

Det Kursus, der begynder den 1. Oktober, vil i Aar ogsaa komme til at omfatte Børn.

Instituttet benytter de af Hr. Skolebestyrer J. R. Schouby ny opførte Gymnastiklokaler, der foruden selve Salen bestaar af Omklædningsværelse, Badeværelse og et Værelse til Opbevaring af Gymnastikdragter.

Gymnastiksalen er forsynet med følgende Gymnastikrekvisitter: 24 Fag Ribber, 24 smaa Skamler, 1 Sæt kontrabalancerede Dobbeltbomme, Slingrestige, 6 Stkr. Glattove, 2 Stormbrædder, 2 Saddelbomme, Springstøtter, Hest og Plint m. m. I Omklædningsværelset er der Skabe til Opbevaring af Gymnastiksko. I Badeværelset findes der 3 Bruser (1 med tempereret og 2 med koldt Vand), der staa til gratis Afbenyttelse for de gymnasticerende. Haandklæder kunne faas til Afbenyttelse for en Betaling af 5 Øre pr. Stk.

## Sygegymnastik og Massage.

Patienter modtages hver Dag til Behandling fra Kl. 7—8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Morgen og 3—5 Eftm. For at underkaste sig en saadan Behandling, maa man dog først have en Læges Tilladelse.

### Holdene for Friskgymnastikken.

#### Ældre Herrer.

Hver Dag fra Kl. 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—9 Morgen. Mandag, Onsdag og Fredag Kl. 6—6<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Eftm.

#### Yngre Herrer.

Mandag, Onsdag og Fredag Kl. 7-7<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Aften. Mandag og Fredag Kl. 9-10 Aften.

#### Ældre Damer.

Tirsdag og Torsdag Kl. 5-5<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Eftm. (Dette Hold under Fru Brieghel Müllers Ledelse.)

#### Yngre Damer.

Tirsdag og Torsdag Kl. 6 -7 Eftm. Onsdag og Lørdag Kl. 9—10 Aften. Drenge. Onsdag og Lørdag Kl. 5-5<sup>3</sup>/4 Eftm.

Piger. Mandag og Fredag Kl. 5—5<sup>3</sup>/4 Eftm.

Fægtning og Hugning. Tirsdag og Torsdag Kl. 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-8 Aften.

## Betaling for Sygegymnastik og Massage.

Den maanedlige Betaling er 25 Kr. Enkelte Behandlinger 1 Kr. For Behandlinger uden for Hjemmet er Betalingen den dobbelte. Børn med Rygradsskævheder 10 Kr. pr. Maaned. Forsømte Dage blive ikke regnede til gode. Ved Behandling af nervøse Sygdomme anvendes ogsaa Vibrationer.

### Betaling for Friskgymnastik.

For daglig Gymnastik er Betalingen 5 Kr. pr. Maaned. For 3 Gange ugentlig Øvelse 3 Kr. og for 2 Gange 2 Kr. pr. Maaned. Børn betale 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Kr. Der betales forud for 1 Maaned ad Gangen.

For Hugning og Fægtning, hvortil Deltagerne selv maa anskaffe sig Vaaben, er Betalingen 3 Kr. pr. Maaned

## Ind- og Udmeldelser.

Indmeldelsen er bindende for en Maaned. Naar Udmeldelse ikke er sket 8 Dage før den 1. i den næst paafølgende Maaned, betragtes Indmeldelsen som fornyet.

## Gymnastikdragten.

Ældre Herrer behøve kun at anskaffe sig et Par Gymnastiksko, der maa være uden Hæle. Yngre Herrer maa helst anskaffe sig Gymnastikbenklæder tillige med Sko. Damer maa være forsynede med fuldstændig Gymnastikdragt.

For øvrigt gælder for alle Deltagere, at ingen maa bære Tøj, Baand eller andet, der strammer, under Øvelserne, da saadant hindrer Blodcirkulationen.

Indmeldelser modtages daglig.

## A. J. Hansen,

Christiansgade Nr. 57. Træffes bedst Kl. 12-1 og 7-8.

