Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 4

Artikel: Bali : ein ideales Heimtrainingsgerät

Autor: M.M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995040

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bali - ein ideales Heimtrainigsgerät

MM. Das Arbeitsprinzip des Bali-Gerätes steht in direktem Gegensatz zu den gewohnten Kraftgeräten mit dem momentanen Gewalteinsatz, der sich sehr oft verkrampfend, verspannend und damit auch kreislaufdrosselnd auswirkt. Bali zielt vorwiegend auf den heute entscheidenden Faktor Ausdauer, das heisst von den gegebenen drei Trainingsformen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) diejenige mit der man am wirksamsten die heutigen Zivilisationsschäden bekämpft.
Bei Bali – dies ist das grundlegend neue an einem Handgerät – liegt der Trainingsreiz bei bewusst gleichbleibendem Arbeitswiderstand (Federdruck) in der Häufigkeit und Geschwindigkeit des Übungsablaufes. Erst sie bringen den erwünschten Atemwert, das heisst den Förderungsreiz für Herz und Lungenkraft, sozusagen den Kreislaufeffekt des Laufens durch Armarbeit täglich zu Hause, unabhängig von Raum, Zeit, Wetter, im Büro etc. auch für Gehbehinderte und Bettlägerige (Stauungspneumonien etc.). Von vier Komponenten her ermöglicht Bali eine individuell feinst abstimmbare Dosierung. Besonders wichtig ist dies im Klinischen.
Ein wesentlicher Vorzug der Bali-Methode ist das zeitsparende Element. Richtige Handhabung vorausgesetzt, bietet Bali die Möglichkeit, bereits innerhalb 1 (einer!) Minute regelmässig-täglichen Übens zu spürbaren Erfolgen zu kommen. Die tägliche «aktive Herz-Hygiene»! Erhöhte Herzkraft ist auf die Dauer niemals durch passive Massnahmen zu erreichen, sondern nur durch eine gezielte Eigenbewegung. Ausserdem: Erst die dynamische Muskelfunktion ist Regulator des Gasaustausches, damit auch des erneuernden Stoffwechsels.
Gleichzeitig in einem Übungsablauf bietet die vielfach noch unterschätzte Armarbeit mit Bali zusätzlich noch weitere bedeutungsvolle Auswirkungen:

Der sogenannte orthopädische Effekt wie die Streckung der Brustwirbelsäule (Kyphosen) = Haltungskorrektur, Normalisierung, Elastisierung des Brustkorbs (u.a. Lungenemphysem), eine äusserst wirksame Wirbelsäulenpflege. Ferner die Entblockung des «oberen Kreuzes», des besonders bei Sitzberuflern – hierzu gehören auch die Autofahrer – sehr gefährdeten Hals-Nacken-Bereiches (Cervicalsyndrom, der Menière'sche Symptomenkomplex mit Kopfschmerz, Schwindel etc.). Dazu die im heutigen Zeitalter der vegetativen Dystonie besonders wünschenswerte vegetative Regulation (zentralnervöse Reflexbildung) über die direkte Aktivierung des geschlossenen Funktionskreises plexus brachialis – Sympathikus – Thalamus (als Reaktionsregler), ausgehend vom plexus brachialis, der mehr sympathische Fasern enthält als der untere Teil des Rückenmarks (Thorakal- und Lumbalsegmente). Hinzu kommt noch die «aktive Lymphomotion», hier insbesondere die Lymphversorgung des Herzens vom linken Schulterbereich her (Head'sche Zonen).

Mit dem Bali-Gerät ist es möglich, echte Trainingsreize auf Herz und Kreislauf zu setzen.

Nach den Untersuchungen von Prof. Hettinger sowie eigenen Erfahrungen von Prof. Hochrein wird durch die Arbeit mit dem Bali-Gerät schon in wenigen Minuten eine starke Vermehrung des Sauerstoffverbrauchs und Erhöhung der Pulszahl herbeigeführt, die einen Trainingsreiz für Herz und Kreislauf darstellen. In einer Epoche, in der der Wald als idealer Ort zur Sammlung neuer Kräfte immer weiter von den grossstädtischen Wohnungen abrückt, ist ein solches Übungsgerät im Zimmer um so begrüssenswerter, zumal es nur eines täglichen Gebrauchs von wenigen Minuten bedarf.

In einer ausgedehnten physiologischen Versuchungsreihe von Prof. Hollmann, Köln, wurden folgende Kriterien ermittelt: Die Sauerstoffaufnahme, das Atemminutenvolumen, die Pulsfrequenz, das Atemäquivalent sowie der Sauerstoffpuls, und zwar mit der Bali-Grundübung im 2-Sekunden-Rhythmus, das heisst 30 Schläge pro Minute. Wird das Übungstempo verdoppelt auf den anzustrebenden 1-Sekunden-Rhythmus, dann steigen die Trainingswerte für das Herz-Kreislaufsystem auf das 3½-fache. Am Schluss der umfassenden Arbeit können wir folgendes lesen:

Die Arbeitsbelastung für das kardiopulmonale System liegt bei allen untersuchten Geräten in einer Grössenordnung, die einem Dauerlauf in Sportkleidung mit einer Geschwindigkeit von 7 bis 9 km entspricht.
Auf Grund dieser ausgezeichneten Forschungsergebnisse haben viele Fachtrainer das Gerät in ihr Programm aufgenommen. Die Nationalmannschaft des Deutschen Schwimmverbandes wurde beispielsweise mit dem Bali-Gerät für das Heimtraining ausgerüstet. Friedl Schirmer, der bekannte Zehnkampftrainer, hält Bali für sehr geeignet, unter anderem für Werfer, zum Warmmachen vor Wettkämpfen und vor allem für die Winterarbeit; dann zur Vermeidung von Konditionsverlusten, besonders auch in Verletzungspausen. Sehr gut sei das Intervalltraining mit dem Bali-Gerät. Paul Schmidt, der Mittelstreckentrainer, arbeitet schon seit vielen Jahren mit dem Bali-Gerät. Ebenso sein Schüler Harald Norpoth. Die österreichischen Skiasse arbeiteten in den letzten Wintern in den Konditionstrainingskursen ebenfalls mit dem Bali-Gerät.
Diplomsportlehrer Arnold, Leiter der Schiess-Sportschule des Deutschen Schiessverbandes, schreibt:
«Bali ist genau das, was die statisch überlasteten Schützen brauchen».
Beinarbeit: Für alle Sportler, die sich vielseitig bewegen müssen (Spiele, Boxen, Beinschlag beim Schwimmen, Knieschluss beim Reiten etc.) ist die Bali-Beinübung ausgezeichnet, vor allen Dingen werden die Innenbänder sowie die Adduktoren gekräftigt.

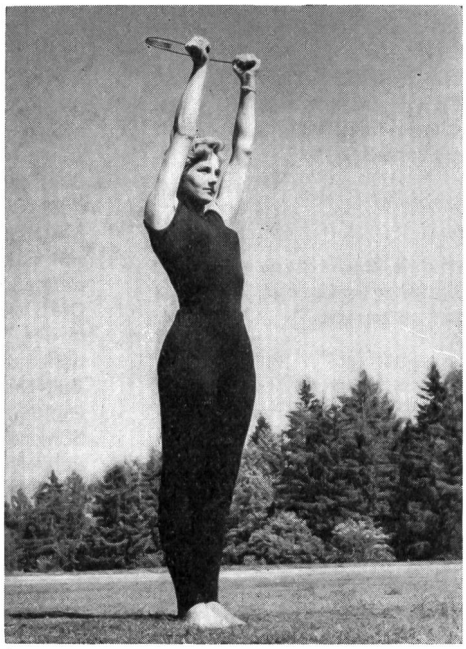
BALI ist ein orthopädisch-heilgymnastisches Übungsgerät von offensichtlich hohem Nutzeffekt und intensiver Tiefenwirkung.

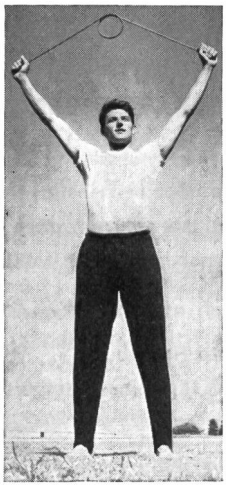
Dr. Otto Hanetbuth
Dozent für Leibesübungen

Balinieren

Die beste Übung mit dem «Bali»-Gerät, weil es vor allem den Kreislauf, Herz- und Lungentätigkeit fördert. Gleiche Ausgangsstellung wie beim Glockenziehen: Mit gestreckten Armen «Bali» zusammendrücken und so Hände hinunterziehen bis auf Schulterhöhe. Gerät weich entspannen, wobei die Arme beidseitig einen Auswärtskreis beschreibend wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Beim Hinunterziehen mit den Händen nahe an den Ohren vorbei!

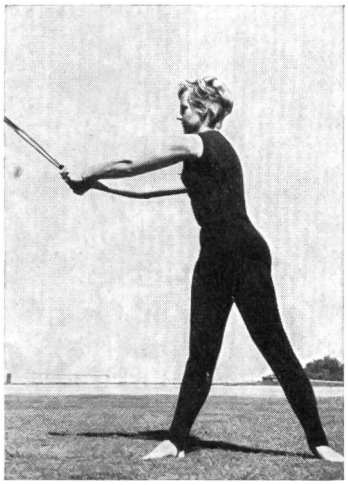
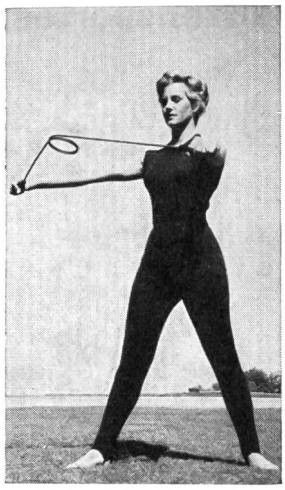
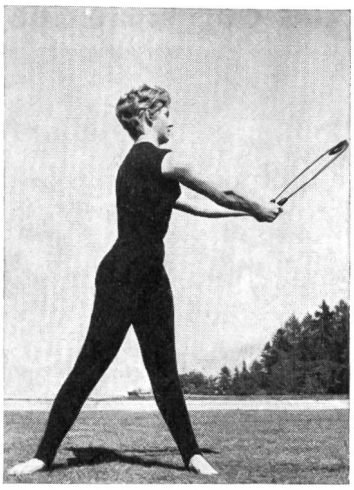
Bei richtiger Handhabung, d. h. mit gestreckten Armen aus der Höhe und Weite in lebhaftem 1-Sek.-Rhythmus ausgeführt, also 60 Schläge pro Minute, ist die intensive Belastung sofort spürbar.





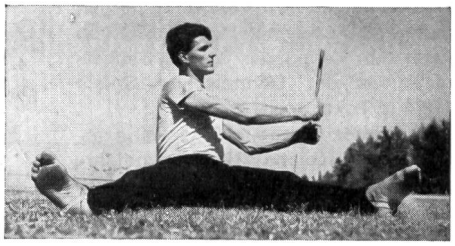
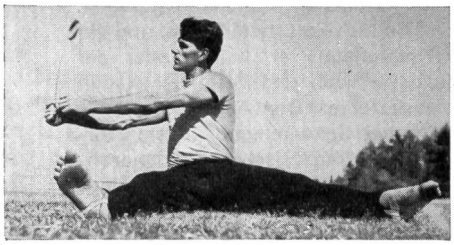
Glockenziehen

Kleine Gerätstellung. «Bali» entspannt mit gestreckten Armen hoch über dem Kopf: Schwung in die tiefe Kauerstellung, wobei die Fusssohlen auf dem Boden bleiben, Gerät ganz zusammendrücken, so dass sich die Hände berühren.

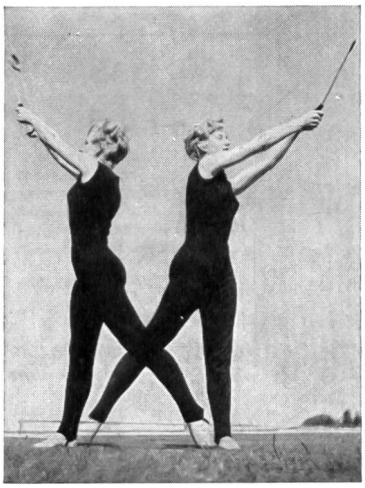
Rumpfdrehschwung im Stehen

Kleine Grätschstellung, Arme horizontal, Griffe auf Gesichtshöhe, Gerät entspannt: Drehung des Rumpfes nach links, dabei Zusammendrücken des Gerätes mit dem rechten Arm. Dasselbe gegengleich.

Rumpfdrehschwung im Sitzen

Aufrecht sitzen, Beine leicht gegrätscht, Knie durchgedrückt. «Bali» schwingen wie obenstehend.
Die Übung ist im Sitzen anstrengender. Sie fördert insbesondere die Rücken und Bauchmuskulatur.



Seithochschwung

Kleine Grätschstellung, «Bali» entspannt nach unten hängend: Schwingen nach links oben, dabei Körper gut ausdrehen. Dasselbe gegengleich. Möglichst hoch recken.

Holzhacken

Leichte Grätschstellung, Arme hoch erhoben. «Bali» mit der Windung nach vorn-unten bei entspanntem Gerät: Rumpfschwingen vorwärts-abwärts mit gleichzeitigem Zusammendrücken des Gerätes. Möglichst weit zwischen den Beinen hindurchschwingen.