Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [3]

Artikel: Übungsraum für das Krafttraining

Autor: Handloser, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991331

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: 08.08.2025

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

Übungsraum für das Krafttraining

Ralph Handloser, Magglingen

Für eine harmonische Gesamtausbildung, zur Förderung der Kraft und des Breitenwuchses gibt es nichts Besseres als ein vielseitiges Krafttraining. Es ist dies — mit Vernunft betrieben — eine ausgezeichnete Haltungsschulung mit besonderer Einwirkung auf die Wirbelsäule und auf den gesamten Bewegungsorganismus. Aus dieser Erkenntnis heraus hat die Eidg. Turn- und Sportschule kürzlich einen Raum für das Krafttraining eingerichtet, in den einige spezielle Geräte gestellt wurden.

Bevor wir diese Geräte im einzelnen beschreiben wollen, möchten wir doch kurz auf die besonderen Merkmale dieses Uebungsraumes eingehen.

Zur Verfügung stand uns ein umgebautes Zimmer von 27 m² Bodenfläche. Vorerst galt es, in diesem Raum eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, was durch eine entsprechend farbige Wand- und Bodenbehandlung zu erreichen versucht wurde. Einiges Kopfzerbrechen bereitete die Art der Bodenkonstruktion, musste diese doch so ausgeführt werden, dass ein schweres Gewicht auch einmal fallen gelassen werden kann, ohne deswegen den Boden ernsthaft zu beschädigen. Anderseits sollte der Boden elastisch, isolierend, warm, sauber, leicht zu reinigen und staubfrei sein. Die sonst üblichen schwingenden oder elastischen Bodenkonstruktionen konnten dafür nicht in Frage kommen. Das Problem lösten wir mit einer grundsätzlich neuen Art; zur Ausführung gelangte ein zweischichtiger Unterlagsboden, bestehend aus feinem Gummischrot (hergestellt aus alten Autoreifen) gebunden mit Latex, Bitumen und Spezialbindemitteln. Dieser wurde in einer Stärke von 3,5 cm direkt auf den Beton aufgestrichen und gut ausplaniert. Als Oberbelag wählten wir einen sog. Plastikbelag (RH-Belag der Radium-Gummiwerke), der mit Klebmasse auf den abgebundenen Unterlagsboden aufgezogen wurde.

Die vorerwähnte Bodenkonstruktion weist eine gute und sehr angenehme Elastizität auf. Möglicherweise kann diese Neukonstruktion auch für den Turnhallenbau von Bedeutung sein, werden doch gegenüber den schwingenden Hallenbodenausführungen immer wieder kritische Stimmen laut. Bei einem grundsätzlich neuen Versuch besteht aber eine gewisse Gefahr, dass sich noch «Kinderkrankheiten» bemerkbar machen; zuversichtlich glauben wir indessen, diese nötigenfalls noch beheben zu können.

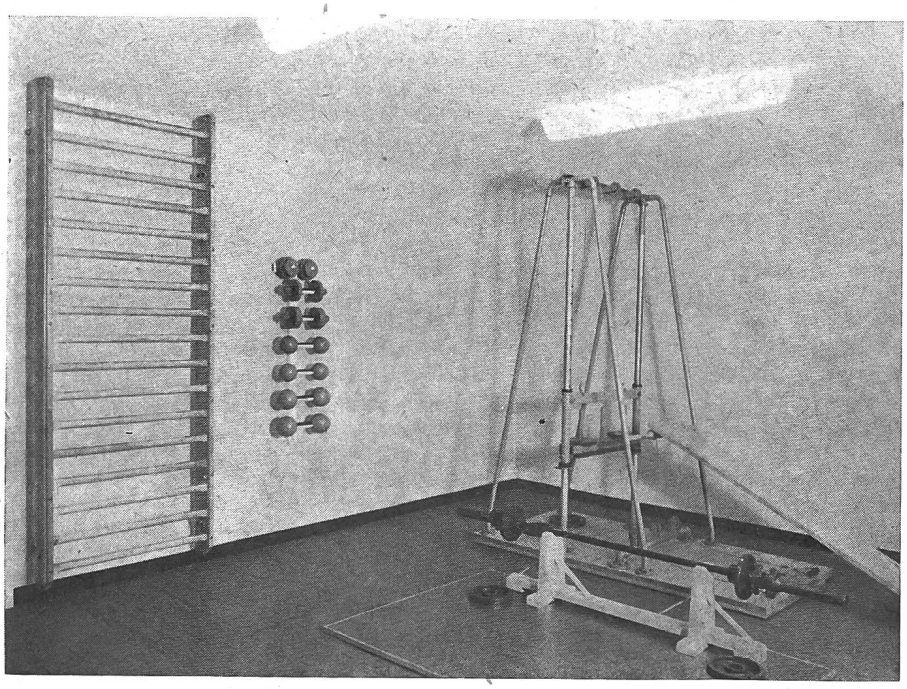
An fest montierten Geräten befindet sich im Raum lediglich ein Sprossenwandfeld. Alle übrigen Geräte sind beweglich, das wichtigste davon ist das «Berg-Universal-Kräftigungsgerät». Es kann im kleinsten Raum aufgestellt und auch von nur einer Person ohne jegliche Schwierigkeit benutzt werden. Die hauptsächlichsten Bestandteile sind: ein Stahlrohrgerüst — montiert auf einem Bodenbrett — mit 3 Laufrollen oben und unten, über welche Drahtseile mit Handgriffen und Fussschlingen laufen. Die Drahtseile sind an einem Gewichtsbalken befestigt, das Gewicht des letzteren ist regulierbar. Der Balken bewegt sich senkrecht nach oben und unten, mittels Steckstift kann er in beliebigem Abstand und Höhe arretiert werden. Mit diesem Gerät sind viele Formen der Körperkräftigung, sowohl im Stehen, Sitzen und Liegen möglich.

Als weiteres Gerät benützen wir eine mittelschwere Scheibenhantel mit Gewichtsätzen und Stemmbrett als Unterlage. Dazu noch Kleinhanteln in den üblichen Gewichten 12, 14,5 und 17 kg.

Vorhanden ist auch ein sog. Novator-Zuggerät, ein Apparat mit Seilzug für Widerstandsübungen. Dazu ein Pulling-Former bestehend aus Federzug mit Fuss- und Handschlaufen, ein Gerät, wie es oft für Heimgymnastik verwendet wird.

Die Ausrüstung wird vervollständigt durch Veloschläuche als Expanterersatz und durch Springseile.

Wir haben zu Beginn erwähnt, dass dem Raum eine möglichst angenehme und freundliche Atmosphäre verliehen werden sollte. Dies veranlasste uns, einen roten Bodenbelag zu wählen und eine Wandbehandlung auszuführen, die gut mit der Bodenfarbe korrespondiert. Auch die Gerätschaften wurden farbig gehalten, in den Grundzügen jedoch weiss und grau. Die Gewichte hingegen, die bis anhin immer schwarz waren, wurden hier mit einer Komplementärfarbe, einem hellen Grün nachbehandelt. Wir glauben, damit eine besondere «Note» in den Raum gebracht zu haben, wobei wir bewusst etwas weiter gegangen sind, als dies für die rein technischen Voraussetzungen absolut notwendig gewesen wäre.



Immer wieder hat die Erfahrung den Nutzen der Muskelkraft bestätigt. Kräftiger werden die Muskeln durch erschwerte Kontraktion. Sie müssen Widerstand erhalten, richtig dosierten Widerstand in Form von Belastung. Widerstand reizt die Muskeln zu stärkerem Wachstum und höherer Spannkraft (Tonus).
So schrieb Josef Waitzer schon vor 30 Jahren.