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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 4

**Artikel:** Dehn dich gesund

**Autor:** Mattmüller, Ruth

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-990584

**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:** 26.12.2025

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

# Dehn Dich gesund

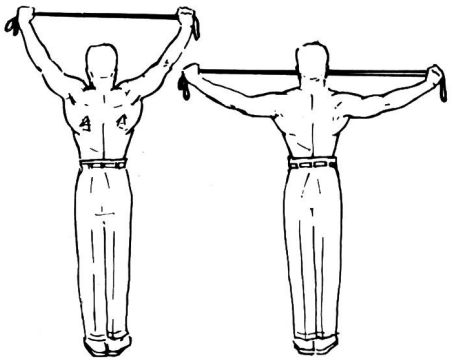
Ruth Mattmüller, Woodland Hills

Viele individuelle Schlankheitsapparate und Turngeräte sind in den letzten Jahren auf dem Markt erschienen. Die Anschaffung derselben ist jedoch mit zu grossen Kosten verbunden und für den einzelnen meist unerschwinglich. In Nordamerika findet das dehnbare Gummiseil (Glamour Stretcher) vielseitige Anwendung und ist für jedermann zu erstehen.
Turn- und Sportvereine, wie wir sie in der Schweiz haben, gibt es in den Vereinigten Staaten nicht. Die «öffentlichen Parks» offerieren Damen gratis Morgen-Turnstunden und High Schools geben am Abend Turnkurse für Damen und Herren. Grosse Popularität besitzen die Konditionsstudios, in denen vorwiegend mit Apparaten und Gewichten nach einem bestimmten Plan gearbeitet wird, meistens, um übermässiges Gewicht loszuwerden, oder in einzelnen Fällen auf Anordnung des Arztes. Nur wenige besuchen sie zur ausschliesslichen Förderung der Kondition. Da es auch verhältnismässig mit grösseren Kosten auf längere Zeit verbunden ist, sehen viele davon ab.
Morgengymnastik am Bildschirm ist ideal und vielen zugänglich, sofern sie nicht um neun Uhr an der Arbeit sein müssen.
Es war diese tägliche Gymnastikstunde, die mich selbst während des Winters mit dem Glamour Stretcher vertraut machte. Der Erfinder ist Jack LaLanne, Gymnastiklehrer und spezieller Berater für den Erwachsenen-Fitness-Rat des amerikanischen Präsidenten, der diese halbstündige Lektion an der Television leitet. Er führt eine jedem Alter zusagende, gut fundierte Körperschule durch, die im Wohnzimmer auf kleinem Raum ausgeführt werden kann. Dabei verwendet er teilweise seinen Glamourt Stretcher. Viele dieser Übungen können auch ohne denselben ausgeführt werden.
Wir kennen doch die verschiedenen Übungen mit dem Veloschlauch. Das Prinzip ist dasselbe, nur dass dieses Gummiseil zwei Schlaufen für die Hände besitzt. Es ist etwa 1/3 kürzer als das normale Springseil, ist enorm dauerhaft und misst ca. 8 mm im Durchmesser. Die Anschaffungskosten belaufen sich auf 4 Dollar, ca. 16 Schweizer Franken. Es nimmt wenig Platz ein und wiegt nur 250 Gramm. Es leistet als Heimgymnastik-Gerät ausgezeichnete Dienste. Ein separater Übungsplan ist mit oder ohne Schallplatte erhältlich. Wettkämpfer der verschiedenen Sportarten können es in ihren Trainingsplan aufnehmen. Für allgemeine Gymnastik findet es seinen Platz in der Turnhalle. Im Invalidenturnen und sogar für leicht Bettlägerige kann es von grossem Nutzen sein, da leichte Dehnübungen damit ausgeführt werden können. Es wird empfohlen, Socken oder Turnschuhe zu tragen, wenn die Schlaufen an den Füssen gebraucht werden. Man sieht daraus die vielseitige Verwendbarkeit. Die Ausführung für Herren ist etwas stärker konstruiert als die der Damen. Wer mehr Spannung wünscht, verkürzt das Seil.
Hier einige Beispiele:

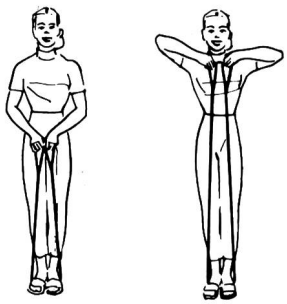
**Übungen mit dem Glamour Stretcher**

H = Herren D = Damen

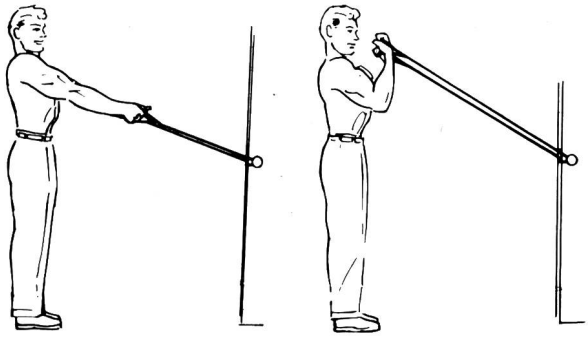
Abb. 1 (H)
Pos. 1: Arme sw.hoch gestreckt, Stretcher mit beiden Händen über den Kopf gehalten. Dann ziehen in Pos. 2 und zurück in Pos. 1.
5× wiederholen und die Übung jeden Tag einmal mehr ausführen bis max. 15× (2 sets)
PS. Arme gestreckt während der Bewegung.



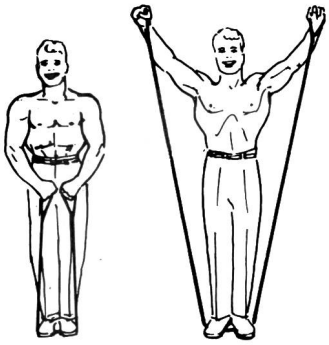
1



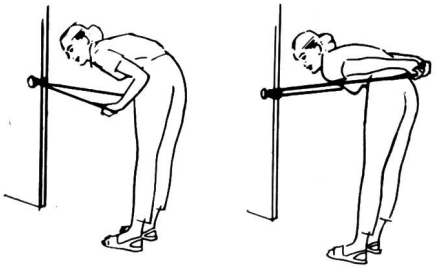
2



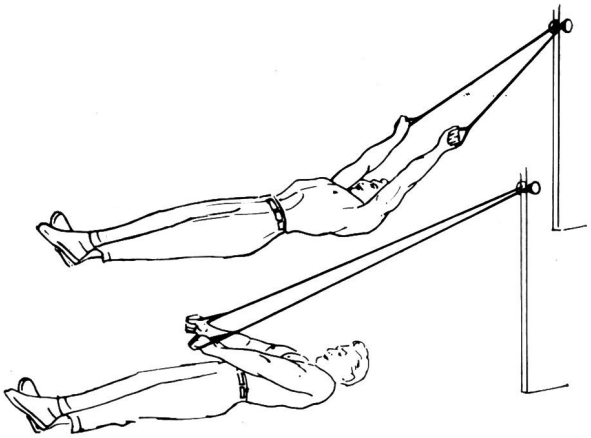
3



7



8



9

Abb. 2 (D)
Auf Stretcher stehen und Pos. 1 einnehmen. Mit hochgenommenen Ellenbogen in Pos. 2 und zurück in Pos. 1.
10× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend.

Abb. 3 (H)
Stretcher an Türklinke befestigen wie in Pos. 1., dann Unterarme anwinkeln wie in Pos. 2. Die Oberarme sind horizontal, die Handflächen nach oben, weder Oberarme noch Körper bewegen.
5× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend bis max. 12× (2 sets).

Abb. 4 (D)
Stretcher an Türklinke befestigen und Pos. 1 einnehmen, in Pos. 2 ziehen und wieder zurück in Pos. 1.
10× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend, bis die gewünschte Zahl von Übungen erreicht ist.

Abb. 5 (H)
Rückenlage, Stretcher unter den Schultern, wie in Pos. 1. Vom Brustkasten aus mit gestreckten Armen in Pos. 2 ziehen und zurück zu Pos. 1.
5× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend bis max. 15× (2 sets).

Abb. 6 (D)
Mit einem Fuss auf den Stretcher stehen und Pos. 1 einnehmen, in Pos. 2 ziehen und zurück in Pos. 1.
10× rechts, 10× links, jeden Tag um 1× zunehmend, bis die gewünschte Zahl von Übungen erreicht ist.

Abb. 7 (H)
Auf den Stretcher stehen, die Schlingen ergreifen: Pos. 1. Dann Arme sw. hochstrecken, wie Pos. 2. Arme während der Bewegung gestreckt, Hände geschlossen, Handflächen nach unten.
5× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend bis max. 10× (2 sets).

Abb. 8 (D)
Stretcher an Türklinke befestigen und Pos. 1 einnehmen. Mit den Armen nach rückwärts ziehen, wie Pos. 2.
10× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend bis die gewünschte Zahl erreicht ist.

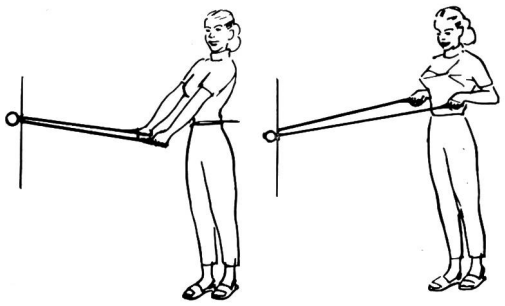
PS. Distanz zwischen Turner und Türe vergrössern, heisst, mehr Widerstand schaffen.

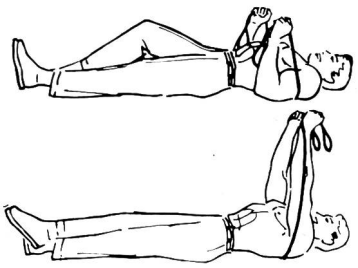
Abb. 9 (H)
Stretchen an Türklinke befestigen und Rückenlage: Pos. 1. Beide Arme ziehen den Stretcher in Pos. 2. Vorne Arme kreuzen und in Pos. 1 zurück. Arme während der Bewegung möglichst gestreckt, tief Atem holen.
5× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend bis max. 15×.

Abb. 10 (D)
Stretcher an Türklinke befestigen, Rückenlage, Schleifen um die Fussknöchel und Pos. 1 einnehmen. Bein heben, ohne das Knie zu beugen, wie in Pos. 2 und zurück in Pos. 1.
5× rechts, 5× links, jeden Tag um 1× zunehmend, bis die gewünschte Zahl von Übungen erreicht ist.

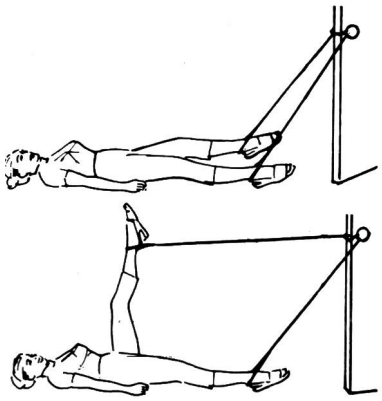
Abb. 11 (D)
Das eine Ende des Stretchers an Türklinke befestigen und mit dem rechten, resp. linken Fuss in die Schlaufe des andern Endes schlüpfen: Pos. 1. Bein zurückschwingen in Pos. 2.
10× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend, bis die gewünschte Zahl von Übungen erreicht ist.

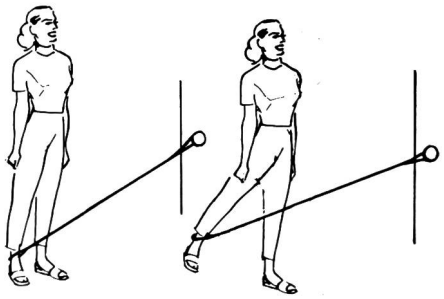
Abb. 12 (H)
Stretcher an Türklinke befestigen und Pos. 1 einnehmen. Mit horizontalen Oberarmen den Stretcher über die Schultern ziehen, ohne den Körper zu bewegen: Pos. 1.
5× wiederholen, jeden Tag um 1× zunehmend, bis max. 12× (2 sets). Übersetzung: Elisabeth Stocker

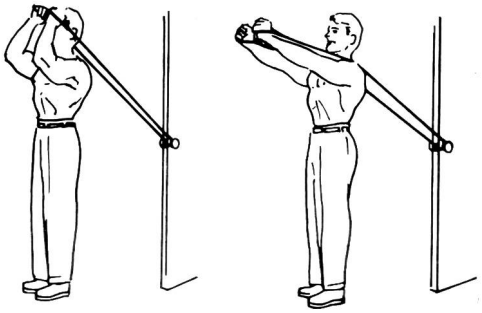

4


5

6


10


11


12