

# Muskelkraft = La force musculaire = La forza muscolare

Autor(en): **Casanova, Brigitte / Ruff, Kristina**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **48 (2012)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.04.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Muskelkraft

## La force musculaire

### La forza muscolare



kr



bc

Wissen Sie, was eine Muskelkraftmaschine ist? Mit Elementen wie Keil, Hebel, Rollen, Wellen oder Rad wird Muskelkraft, von Mensch oder Tier, wirkungsvoll in eine grössere Kraft umgewandelt. In Steinbrüchen wurden früher zum Beispiel mit so genannten Sprossen-Treträdern schwere Gewichte gehoben, ein Mann kletterte pausenlos am Rad hoch, um es anzutreiben. Über eine Kurbel wurde so der Hebelarm eines Drehkrans in Bewegung gesetzt, diese Technik war bis 1890 gebräuchlich.<sup>1</sup>

Auf solches Wissen stösst, wer Muskelkraft googelt. Dabei wurde uns auch wieder in Erinnerung gerufen, dass musculus eigentlich Mäuschen heisst – da ein angespannter Muskel wie eine Maus unter der Haut aussieht ...

Mit diesem Schwerpunktheft stellen wir die grundlegende körperliche Fähigkeit «Kraft» in den Vordergrund, wir möchten Wissen auffrischen und ergänzen. Die Artikel widmen sich den Themen Krafttests, Krafttrainingsmethoden, Vibrationstraining und Krafttraining bei Kindern.

Übrigens: Heute ist das Velo die meist genutzte Muskelkraftmaschine. |

Mit herzlichen Grüssen  
Brigitte Casanova und Kristina Ruff  
red@physioswiss.ch

Savez-vous ce qu'est un appareil à force musculaire? Avec des éléments comme une clavette, un levier, des roulettes, des pivots ou une roue, il est possible d'augmenter efficacement la force musculaire de l'homme ou de l'animal. Autrefois, dans les carrières, on utilisait des tympanes pour soulever de lourdes charges: un homme marchait sans arrêt dans la roue pour la faire tourner. A l'aide d'une manivelle, on mettait ainsi le bras de levier d'une grue pivotante en mouvement. Cette technique a été utilisée jusqu'en 1890.<sup>1</sup>

Il suffit de taper «Muskelkraft» (force musculaire) dans Google pour trouver ce type d'informations. C'est aussi de cette manière qu'il nous est revenu à l'esprit que musculus signifie en réalité «souriceau» car un muscle tendu ressemble à une souris sous la peau ...

Avec cette édition spéciale, nous mettons l'accent sur la capacité physique fondamentale qu'est la «force». Les articles sont consacrés aux thèmes suivants: tests de force, méthodes d'entraînement de la force, entraînement par vibrations corporelles et entraînement de la force chez les enfants.

Notons au passage que le vélo est aujourd'hui l'appareil à force musculaire le plus utilisé. |

Cordialement,  
Brigitte Casanova et Kristina Ruff  
red@physioswiss.ch

Sapete cos'è una gru medievale con ruota? Con elementi quali una manovella, una leva, delle carrucole, dei perni o una ruota era possibile aumentare in modo efficace la forza muscolare dell'uomo o dell'animale. Un tempo, nelle cave, per sollevare carichi pesanti uno o più uomini camminavano senza fermarsi all'interno di una ruota facendola così girare. Con l'aiuto di una manovella, si metteva in moto il braccio della gru. Questa tecnica è stata utilizzata fino al 1890.<sup>1</sup>

Basta digitare «Muskelkraft» (forza muscolare) su Google per trovare questo tipo d'informazioni. E' anche così che mi sono ricordata che musculus significa in realtà «topo comune» o, più semplicemente, topolino.

Con questa edizione speciale, mettiamo l'accento sulla «forza», la capacità fisica fondamentale. Ci auguriamo così di rinfrescare le idee e le conoscenze in merito. Gli articoli sono dedicati ai seguenti temi: tests della forza, metodi d'allenamento della forza, allenamento tramite vibrazioni corporee e allenamento della forza nei giovani.

Per inciso, ricordiamo come oggi la bicicletta sia uno degli apparecchi più utilizzati per sviluppare forza muscolare. |

Cordiali saluti,  
Brigitte Casanova e Kristina Ruff  
red@physioswiss.ch

<sup>1</sup> [www.deutsches-museum.de/sammlungen/maschinen/kraftmaschinen/muskelkraft/](http://www.deutsches-museum.de/sammlungen/maschinen/kraftmaschinen/muskelkraft/)

<sup>1</sup> [www.deutsches-museum.de/sammlungen/maschinen/kraftmaschinen/muskelkraft/](http://www.deutsches-museum.de/sammlungen/maschinen/kraftmaschinen/muskelkraft/)

<sup>1</sup> [www.deutsches-museum.de/sammlungen/maschinen/kraftmaschinen/muskelkraft/](http://www.deutsches-museum.de/sammlungen/maschinen/kraftmaschinen/muskelkraft/)

# Neu bei Medidor: Zimmer MedizinSysteme



Zimmer MedizinSysteme Therapie-Geräte bieten Technologie auf neuestem Wissensstand in zeitgenössischem, praktischem Design.

**Zimmer**  
MedizinSysteme



**Medidor AG**

Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich  
Tel. 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00 · mail@medidor.ch

## SOGLIO – eine Wohltat für den ganzen Körper...

Für Physiotherapeuten und Privatpersonen



Seit über 33 Jahren veredeln wir in unserer Manufaktur im Bergell Alpenrohstoffe zu wertvollen Spezialitäten für die Körperpflege.

**SOGLIO**  
Gepflegt mit der Kraft der Berge

SOGLIO-PRODUKTE AG  
CH 7608 Castasegna GR  
info@soglio-produkte.ch  
www.soglio-produkte.ch

### CONPREVA DUO Der «Mercedes»

- 2-Kanal EMG
- Druckmessung
- Elektrotherapie
- EMG getriggerte Stimulation
- Individuelle Programmgestaltung
- Datenspeicherung im Gerät
- Übersichtliches Farbdisplay
- Einfache Bedienung
- Akustische Unterstützung
- PC Direktübertragung
- Akku & Netzbetrieb



**Neuste Entwicklung:**  
**Biofeedback & Elektrostimulation**  
Im speziellen zur therapeutischen Inkontinenz-  
behandlung und Neurorehabilitation



**parsenn-produkte ag**  
kosmetik • pharma • med. geräte

www.parsenn-produkte.ch  
Klus, CH - 7240 Küblis  
Tel. 081 300 33 33  
Fax 081 300 33 39

