

Leipziger Tageblatt

und

Anzeiger.

№ 231.

Sonntag den 19. August.

1855.

Mittwoch den 22. August d. J. Abends 6 Uhr

ist öffentliche Sitzung der Stadtverordneten im gewöhnlichen Locale.
Tagesordnung: Wahl eines Stadtrathes auf Zeit.

Don der freiwilligen Muskelbewegung
als einem Hauptmittel, die Gesundheit zu erhalten und
zu befestigen etc.

(Fortsetzung.)

II. Einige Worte über das Turnen und den hiesigen Turnverein insbesondere.

Jenen wohltätigen Einfluß der freiwilligen Muskelbewegungen auf unsern Körper haben nun besonders die eigentlichen Turnübungen. Auf keine andere Weise, z. B. durch die gewöhnlichen Leibesbewegungen, wird der gesunde Körper so kräftig und allseitig geübt und durchgebildet, als er es bedarf, denn er ist auf kräftige Thätigkeit berechnet. Auch geht ja der Zweck der gesammten Diätetik nicht allein dahin, das große Heer der Krankheiten von dem Körper abzuhalten und die Gelenke vor dem allzufrühen Verluste ihrer Beweglichkeit zu bewahren, sondern die Kräfte sollen auch bis zu einem gewissen Grade von Rüstigkeit und ausdauernder Energie im Lebensgebrauche entwickelt werden.

Es soll demnach das Turnen hier nicht als Heilmittel für bestimmte Krankheiten betrachtet werden, dies ist die Aufgabe der Heilgymnastik, sondern wir sprechen nur von dem Turnen als Vorbauungsmittel der Krankheiten, als Mittel, die Gesundheit zu erhalten und zu befestigen, von dem sogen. pädagogischen und diätetischen Turnen.

Für Kranke ist in unserer Stadt in der Heilanstalt des um dieses Fach sehr verdienten Dr. Schreiber zu dem Turnen in der umfassendsten Weise Gelegenheit geboten.

Unsern Lesern wird wohl bereits bekannt sein, daß die Turnübungen in der Hauptsache eingetheilt werden in Freiübungen und Turnübungen mit Hülfe von Geräthen, und daß man unter ersteren diejenigen Turnübungen versteht, welche ohne den Gebrauch irgend eines Geräthes mit dem Körper vorgenommen werden. Alle nach der Einrichtung der einzelnen Gelenke möglichen Bewegungen des Körpers werden auf dem ebenen Boden durch die Thätigkeit der betreffenden Muskelpartien ausgeführt. Diese Übungen sind deshalb auch Gelenkübungen genannt worden. Sie befördern Gelenkigkeit und durch allseitige Bewegung des Leibes nach allen seinen Muskelpartien ebenmäßige Stärkung des Muskelsystems und eine regelrechte gefällige Haltung des Körpers.

Es leuchtet ein, daß für Gesundheitszwecke durch eine richtige Anwendung dieser unendlich vielen einfachen und in mannichfaltiger Weise wiederum zusammengesetzten Bewegungen große Vortheile gewonnen werden. In die Freiübungen werden zum Zwecke allgemeiner Gesundheitskörperbewegung, besonders in der bei uns sehr gewöhnlichen Verbindung mit dem Gebrauche der Hanteln, sehr oft allein genügen. Eine Hauptbedingung hierbei ist, daß der Turner sich bestrebt, jede einzelne Stellung vollkommen regelrecht ausführen zu lernen, sicher, kräftig und schön, so wie er sie von dem Lehrer sieht. Fehlerhaft ist es, wenn diese Übungen mit einer sichtbaren Bequemlichkeit vollzogen werden. Die Freiübungen beabsichtigen nicht bloß Bewegung, sondern auch Anstrengung der Muskeln. Sie

haben noch außerdem den bedeutenden Vortheil, daß eine sehr große Anzahl Turner zu gleicher Zeit sich betheiligen kann.

Bei den Übungen, welche mit Hülfe von Geräthen ausgeführt werden, hat man wieder solche unterschieden, welche mit den sogen. Handgeräthen oder beweglichen Turngeräthen, wie z. B. Hanteln, Stäbe, Bälle u. dergl. sind, ausgeführt werden, und solche, welche an feststehenden oder schwer beweglichen Gerüsten und Vorrichtungen geschehen.

Wir wollen hier der Kürze halber von einer Aufzählung der verschiedenen Turngeräthe ganz absehen, an welchen wiederum unendlich viele Übungen in allmäliger Stufenfolge ausführbar sind, wodurch ein reicher Vorrath an Hang-, Stemm-, Schwing- und Springübungen in vielfach abwechselnder und höchst unterhaltender Weise dargeboten werden.

Alle diese Übungen kräftigen die wichtigsten Muskeln, besonders die der Brust, der Schultern, des ganzen Armes und der Wirbelsäule, befördern die gehörige Ausdehnung und Entwicklung des Brustkorbes und geben überhaupt zu der allseitigsten Leibesübung besonders Gelegenheit.

Soll nun aber das Turnen den Nutzen wirklich bringen, welchen wir erwarten können, soll Kräftigung und Erhaltung der Gesundheit, größere Gewandtheit und gute Körperhaltung erzielt, soll der Körper vor Krankheiten bewahrt werden, welche noch besonders auch eine mäßige Lebensweise bei guter Kost sehr häufig im Gefolge hat (Sicht, Steinkrankheit u. dergl.), so sind folgende allgemeine Regeln dabei zu berücksichtigen.

1) Die Übungen müssen regelmäßig vorgenommen werden, d. h. die Woche nicht weniger als 2-3 Male, von solchen, welche nur Freiübungen machen, am besten noch öfter, und jedesmal hinreichend lange, bis zur Ermüdung. Im Durchschnitt wenigstens eine volle Stunde. Es ist eben so fehlerhaft, sich zu wenig zu bewegen, als sich zu viel zu bewegen. Das rechte Maß ist individuell verschieden. Im Allgemeinen läßt sich nur sagen, daß man für den Anfang nur kurze Zeit, nicht zu oft und nur leichtere Turnübungen vornehme. Das Gefühl bei den Übungen selbst und nach denselben muß dabei leiten. Körper und Geist müssen kräftig und munter bleiben. Jeder wird seinen Körper selbst bald kennen lernen, und dann recht gut wissen, was er ihm zumuthen kann und wenn er genug gethan hat.

Empfindliche und schwächliche Personen, welche über die ersten Jugendjahre hinaus sind und in ihrem Leben wenig an körperliche Anstrengungen gewöhnt waren, haben besonders anfänglich Vorsicht nöthig.

Es gilt vor Allem die Regel, Maß zu halten, Stufenweise und allmälig vorzuschieben im Verhältnisse mit der Zunahme der Muskelkräfte. Zu lebhaftem Muskel-schmerzen dürfen nicht zurückbleiben und die Kräfte müssen sich bis zur nächsten Übungszeit vollständig ausgeglichen haben. Wenn sehr Muskelschwache, oder gar Kränkliche, wie es aus Ungebild geschehen kann, gegen diese Regel öfters fehlen, so werden sie das Gegentheil von dem erleben, was sie wünschen; sie werden nicht stärker, sondern schwächer werden, nicht gesünder, sondern elender.

2) Turnübungen dürfen nicht gleich vor oder nach einer Hauptmahlzeit vorgenommen werden. Die Ver-