

41.

Lang gewünschtes  
und nun gefundenes

# Motions = Instrument,

Wodurch  
der obere und untere Theil des Leibes zugleich  
fan bewegt werden.

Welches zwar wenig kostet und compendiös, aber doch  
so beschaffen ist, daß es an Nutzbarkeit viel andere  
Arten der Motion übertrifft.

## Dessen Beschreibung,

wie es soll verfertigt werden,

und

## Anweisung,

wie es zu gebrauchen,

Nebst

einem in Kupfer gestochenen Abriß,

Allen studirenden, viel sitzenden und wenig Bewegung  
habenden zur Beförderung und Erhaltung  
ihrer Gesundheit mitgetheilet wird

von einem,

Der es aus eigener langer Erfahrung  
sehr gut befunden hat.

Leipzig,

Bev Samuel Benjamin Walther, 1733.

Diaetet.

72,2

404.

*Diätetika  
a. Notus V.*

Handwritten text at the top of the page, possibly a title or header.

# Seit dem 1. März 1773

Handwritten text block, likely a preface or introductory paragraph.

Handwritten text block, continuing the introductory text.

## Verzeichnis

Handwritten text below the second section header.

## Verzeichnis

Handwritten text below the third section header.

Handwritten text block, possibly a list or index.

Handwritten text block, possibly a list or index.

Handwritten text block, possibly a list or index.

Handwritten text block, possibly a signature or date.

Handwritten text block, possibly a signature or date.

Small handwritten notes or scribbles at the bottom left corner.



## Anweisung,

Wie man dieses Motions-Instrument zubereiten und gebrauchen müsse.

### I. Von der Zubereitung.

**I.**  
**1.**  
**1.** Man lasse vor allen Dingen bey einem Drechsler eine Rolle von feinem harten Holz, als Weißbüchen oder dergleichen, 4 Zoll hoch und  $1\frac{1}{4}$  Zoll dick machen, mit einem Einschnitt, daß ein Strick darinne füglich liegen und lauffen kan, und mit einem viereckichten Loch in der Mitten durch von  $\frac{3}{4}$  Zoll, welches hernach mit Eisen auszufüttern; da man denn den Drechsler bedeuten mag, daß er um längerer Dauer willen das Holz darzu nicht nach der Kunde des Baums, sondern nach dessen Länge nehme. Siehe auf dem Kupfer die Figur Num. 2.

2. Zu dieser Rolle lasse man bey einem Kleinschmiede eine eiserne Gabel machen mit einer Schraube, welche unten Fingers dick und nur 4 Zoll lang sey, (weil sie länger nicht nöthig) daß sie irgendwo an einer Decke in Holz, es sey in einem Balcken oder in einer Pole angeschraubet werden könne. Die Zangen

den der Gabel werden 3 Zoll lang, 1 Zoll breit und  $\frac{1}{4}$  Zoll dick gemacht, unten mit einem Loch, daß eine eiserne Spindel oder ein Bolzen, daran die Rolle herum lauffen muß, durchgesteckt werde, wie die Figur Num. 1. weiset.

3. Der Bolzen Num. 3. hat an dem einen Ende einen Knopf, und am andern Ende ein länglicht Loch, ein Splint hinein zu stecken. Das viereckichte Loch der Rolle wird mit einer eisernen Büchse ausgefütert, und muß das Loch zum Bolzen rund seyn.

4. Diß sind die 3 vornehmsten Stücke des Motions-Instrumentis, welches so commode, daß mans überall mit hinnehmen und in einer Studir-Stube, oder Kammer, oder auf einem Saal, wo es nur am füglichsten seyn mag und erlaubet ist, oben an der Decke in einem Balcken ꝛc. einschrauben kan, daß es recht feste stecke, nachdem man vorher mit einem Hohl-Bohrer vorgebohret hat.

5. Ob zwar das Rad auch wol von Eisen gemacht oder gar von Messing gegossen werden kan, so kostets doch nicht allein vielmehr als eine hölzerne Rolle, sondern es pflegt sich auch der Strick, so darinne laufft, viel eher daran zu zerschleifen und abzuarbeiten, und ist ein eisern Futter schon hinlänglich, daß sich das Loch der Rolle nicht auslauffe und so leichtlich abnuze.

6. Dieses Futter oder Büchse kan man zu beyden Seiten ein wenig hervor ragen lassen, damit die Rolle frey in der Gabel lauffen und an dem Eisen nicht anstreichen möge: woben das Einschmieren auch nicht zu vergessen seyn wird.

7. Zu dieser Rolle nun kauffet man einen Strick von Hanf etwan um 1 Groschen, ziehet solchen durch die Gabel über die Rolle, daß er darinne hange und lauffe. An das eine Ende wird ein Gewicht von 12. 15 und

und

und mehr Pfund dergestalt angehenckt, daß es vermittelst eines Knebels, der oben am Strick auf der andern Seite der Rolle mit Bindfaden fest gemacht wird, nicht ganz hinunter falle und auf den Boden aufstosse, sondern schwebend hängend bleibe. An dem andern Ende mache man eine Schleiffe, welche entweder geknüpft oder das äußerste Ende mit Bindfaden hinauf gebunden werden kan, damit man mit dem Fuß bequem hinein treten könne. Diese Schleiffe muß ohngefähr 1 Elle hoch von der Erden und also nicht ganz hinunter hängen. Fünf viertel Elle hoch über der Schleiffe, oder etwas höher, wird ein Queer-Holz mit Bindfaden (welcher erst durch den Strick gesteckt werden kan, damit das Holz im Ziehen sich nicht allmählig mit dem Band herunter winde) befestiget, daß man nicht nur mit einer Hand, sondern auch manchmal mit beyden Händen solches bequem anfassen und dran ziehen könne. Es kan der Drechsler ein solches Holz zum bequemen Anfassen am besten drehen, so, daß es in der Mitte eine Kerbe krieger, worinne der Strick liegen und das Holz daran fest gebunden werden möge. Wann der hänsene Strick nicht lang genug, kan man einen geringern an das Ende, wo man ziehet, anknüpfen, weil ein schlechter hier schon halten kan, indem er nicht auf der Rolle lauffen darf.

8. Zum Gewicht können nur Steine in Sack- oder Pack-Leinwand eingebunden dienen. Oder man nehme einen gebrannten Mauer- oder Ziegel-Stein, schlage ihn in Pappier ein, umbinde es übers Creuz mit starckem oder doppeltem Bindfaden, mache ein Holz Fingers lang dran, daß das Gewicht damit in eine Schleiffe (die man hierzu auch an diesem Ende des Stricks knüpft) eingehenckt werden könne. Und also kan

Kan man ein solches Gewicht gleich wieder abnehmen und ein schwerers oder leichters anhängen, oder man kans auch vermehren, wenn man noch ein Stück von einem solchen Mauer-Stein, groß oder klein, a part in Pappier mit Bindfaden eingemacht u. mit einem daran gebundenen Holzgen in die Schleiffe darzu hengt.

9. Auf solche Weise ist nun das ganze Motions-Instrument fertig, wie es in dem Kupffer sub lit. A zu sehen, nur daß der Strick zu beyden Seiten mit dem Gewicht und der Schleiffe nicht so weit herunter hangen und das obere Quer-Holz vor der Gabel der Rolle nicht so lang seyn muß, weil es sonst oben an die Decke anschnappt ꝛ.

## II. Von dem Gebrauch.

1. Wenn man sich nun eine Motion oder Bewegung machen will, so stelle man sich nicht zu nahe unter das Instrument, sondern einen starcken Schritt davon, gerade gegen die Gabel und Rolle, da der Strick durchgezogen, u. an dessen Ende, wo die Schleiffe ist, damit man bequemer ziehen und vor Gefahr gesichert seyn möge, wofern etwa das Gewicht einmal herunter fallen sollte.

2. Will man nun wissen, wie man's angreifen soll, so betrachte man auf dem Kupffer die Figuren B. C. D. E. Bey den ersten dreyen siehet man an der einen Hand einen Stab oder Stuhl. Damit wird gesagt, man soll sich mit der Hand, die nicht am Strick ist, an einem Stabe oder Stuhl anhalten, falls sich nicht bereits nahe zur Seiten sonsten etwas fest stehendes, als ein Tisch ꝛ. befindet, um sich dran zu halten. Denn weil man mit einem Fuß und einer Hand die Bewegung machet, so kan man ohne Anhalten auf einem Fusse nicht feste genug stehen. Den Stuhl setzt man bald zur linken bald zur rechten Hand, so wie man Hände und Füße zur Motion um-

umwechselft. Und so ist das Anhalten mit einer Hand an einem Stuhl das allererste.

Darnach ergreift man mit der andern Hand die Schleiffe, steckt den Fuß hinein, tritt den Strick gerade an die Erde, und fasset alsdenn den Strick mit der Hand so tief herunterwärts nach dem Fuß zu, als die Hand ungezwungen reichet, wenn man ganz gerade stehet, wie die Figur lit. B zeigt. Und so macht man allezeit den Anfang zur Motion bald mit der rechten Hand und dem rechten Fuß zugleich, bald aber mit der linken Hand und dem linken Fuß, und ziehet dann mit Hand und Fuß zugleich auf und niederwärts, wenn man sonderlich den untern Theil des Leibes bewegen will. Da läßt man das Gewicht Hand und Fuß so hoch aufwärts ziehen, als mans immer leiden kan, wie die Figur C weiset, und ziehet das Gewicht wieder mit Hand und Fuß so hoch, daß man recht krum darben werde und der Fuß recht mit der Schleiffe hinten ausschlage, wie an der Figur D zu sehen. Und solcher gestalt mache man es, wenn man den untern Theil des Leibes vornehmlich bewegen will, so hat man die beste Motion.

3. Will man aber den obern Leib am meisten bewegen, so fasse man mit beyden Händen den Strick und nehme die Schleiffe zugleich mit in die Höhe, daß sie nicht hinderlich sey, und denn ziehe man mit beyden Armen auf und nieder, so hoch und tief man will. Und weil also die Augen, der Hals, die Arme, die Brust und der Rücken sich zugleich bewegen, so hat man auf die Weise am obern Theil des Leibes die beste Bewegung. Wenn es zu beschwerlich ist, den blossen Strick zu fassen und damit zu ziehen, der bediene sich des Quer-Holzes, fasse es mit beyden Händen und ziehe dann auf und nieder, wie die Figur E zeigt. Die Schleiffe kan man um das Holz wickeln, daß sie im herunter hangen nicht hindern möge.

4. Eine noch weit mercklichere Motion aber kan man sich durch solches Ziehen am ganzen Leibe machen, wenn man sich in solche Po-  
situr

situ auf die Seite stellt, daß man den einen Fuß vorwärts und den andern hinterwärts setzt, und dann mit beyden Armen vermittelst des Holzes auf der Seite so weit auf und nieder ziehet, als der Leib mit den Armen und Füßen sich seitwärts hin und her bewegen und strecken kan. Hat man dessen solcher gestalt genug, so wendet man sich um auf die andere Seite, und setzt nun das hintere Bein vor, und zieht wieder so lange, bis man in dieser Stellung müde und sich nach Belieben anders kehren und wenden kan.

5. Wenn man nicht gerade ziehet, pflegt das Gewicht hin und her zu schwanken, welchem man denn Einhalt thun und gerade ziehen kan. Sonsten, bevorab wenn das Rad von Eisen oder Messing wäre, dürfte sich der Strick gar bald auf den Kanten desselben entzwey schneiden. Man wird auch schon mercken, wenn die Rolle mit ihrem Pfeiffen oder Sirenen ein wenig Baum-Oel-Geschmiere fordert und solches zur Erhaltung desselben und zur Erleichterung der Motion gerne geben.

6. Wer dieses Motions-Instrument beschriebener massen zu der Zeit, wenn er gesund ist, täglich 2 Stunden, und wenn er eine Unpäßlichkeit mercket, 4 Stunden, nebst gnugsamen dünnen Geträncke unter Anrufung Gottes gebrauchet, der wird zu dessen Preise erfahren, daß er hierdurch den Zweck eher erreiche, als durch andere Arten der Motion, nemlich durch Reiten, Hobeln, Sägen und Holzhacken (denn dadurch wird nur der obere Theil des Leibes vornehmlich bewegt) und als durch Drechseln, Gehen und dergleichen (denn dadurch wird nur der untere Leib meistens bewegt.) So sind auch solche Motions-Arten theils zu kostbar, theils aber zu unbequem und nicht allezeit zu haben und zu practiciren. Hingegen ist dieses Motions-Instrument unter allen andern das wohlfeilste, commodeste und aller-nützlichste, kan auch zu aller Zeit gebraucht werden.

Bei dem Verleger dieser Blätter kan man dieses Motions-Instrument in natura sehen, auch die Rolle schon fertig bekommen, wem etwan so gleich damit gedienet seyn möchte.

NB. Man war zwar anfänglich willens, dem Leser hierbey noch eine andere Motions-Machine zum Reiten anzugeben und zu beschreiben; weil aber bald etwas a partes davon gedruckt werden soll, so hat man vor dißmal hierbey es bewenden lassen wollen.





