



Lionel Strongfort, der Mann mit dem vollkommenen Körper

## Strongfortismus

die erfolgreiche amerikanische Körper-  
Kultur-Methode

Strongfortismus ist unzweifelhaft die bekannteste und erfolgreichste amerikanische Körper-Kultur-Methode. Ihre Bedeutung geht daraus hervor, daß das Strongfort-Institut in den letzten Jahrzehnten mehr als eine halbe Million Schüler durch seinen eigenartigen Fernlehrcursus unterrichtet hat.

Der Gründer und Leiter des Institutes, Lionel Strongfort, der berühmte Sportsmann, Athlet und Lehrer für Körper-Kultur, ist von Geburt Deutscher. Strongforts Lebensgeschichte ist äußerst faszinierend. Als er sich entschloß, seine körperlichen Anlagen zu höchster Leistungsfähigkeit auszubilden, studierte er alle bekannten Systeme, Theorien und Lehren für körperliche Entwicklung und Hygiene, trat in Beziehungen zu namhaften medizinischen Autoritäten und stellte mit seinem eigenen Körper die verschiedenartigsten Versuche an. Er lernte dadurch viele Geheimnisse des menschlichen Körpers kennen und machte die Entdeckung von der Wirksamkeit der inneren Muskelkraft. Er stellte fest, daß

äußere Muskelkraft allein wie ein Kartenhaus ist und daß das weitaus wichtigere Erfordernis die Entwicklung der Kraft und Leistungsfähigkeit der inneren Muskeln ist, das heißt der Aufbau der Zusammenziehungsfähigkeit derjenigen Muskeln, von welchen die Funktion der inneren Organe, des Herzens, der Lunge, des Verdauungs- und Stoffwechsel-Apparates, der Geschlechtsorgane usw., abhängig ist. Er entdeckte die Mittel und Methoden, wie die Aktivität, Kraft und Leistungsfähigkeit dieser ungeheuer wichtigen inneren Muskeln, durch welche die Gesundheit und Widerstandskraft des ganzen Körpers bedingt ist, aufgebaut werden können.

Während er seine Theorie an seinem eigenen Körper erprobte, entwickelte er sich selbst zu einem derartig kräftigen und harmonisch gebauten Manne, daß seine Leistungen und seine körperliche Erscheinung bald in der ganzen Welt großes Aufsehen erregten. Seine Vorführungen an den ersten Theatern brachten ihm, wo immer er sich zeigte, höchste Anerkennung. Eine seiner großen Leistungen bestand in dem Heben einer Gewichtsstange von 312 engl. Pfund (141 kg) mit einer Hand, eine Leistung, die bis heute nicht wieder erreicht worden ist. Seine hervorragendste Leistung war jedoch die Vorführung „menschliche Brücke“. Diese bestand darin, ohne irgendwelche Hilfe eine riesige Brücke zu halten, über welche ein mit 7 Personen besetztes Automobil fuhr. Dieses ungeheure Gewicht (7000 engl. Pfund) lastete auf einer einzigen menschlichen Stütze. Es ruhte einzig und allein auf Strongforts Knien und Brustkasten und übte auf seine Arme und Beine einen geradezu fürchterlichen Druck aus. Diese Kraftleistung, die nie wiederholt worden ist, weil kein Mann fähig war, seiner herkulischen Kraft und Ausdauer gleichzukommen, brachte Strongfort den Titel des „stärksten Mannes der Welt“ ein. Er erwarb aber auch den Titel des „vollkommensten Mannes der Welt“. Auf seinen Reisen wurde er ständig von Professoren der führenden Universitäten aufgesucht, die seine einzigartige körperliche Entwicklung prüften und bewunderten. Viele bedeutende Künstler, die ihn bestürmten, für ihre Werke zu posieren, hat Strongforts Gestalt zu hervorragenden Kunstwerken inspiriert, die in den führenden Museen der Welt zu finden sind, so u. a. von deutschen Künstlern Max Klinger, Johannes Götz und Louis Tuillon.