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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [8]

Artikel: "BALI" - ein Zauberstab!

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991168

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: 16.07.2025

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

«BALI» — ein Zauberstab!

Marcel Meier Fotos: Hugo Lörtscher

Von rund zehn Jahren hat Schmidt-Dincklage ein «Heim-Gymnastik-Gerät» zur Korrektur von Haltungsschäden sowie für ein Herz-Kreislauf- und Atmungstraining herausgebracht. Die Konstruktion erfolgte in Anlehnung an die Trainingsgeräte balinesischer Tempeltänzer(innen). «Bali» ist ein im Sinne einer Sicherheitsnadel gebogenes Gerät, das an den Federschenkeln Handgriffe trägt. Je nach Stahlstärke und Länge der Griffe gibt es Geräte verschiedener Belastungsgrössen:

Bali Gelb, 2 kg Federdruck, für Kinder ab 6 Jahren
Bali Grün, 4 kg Federdruck, für Damen und Jugendliche
Bali Rot, 8 kg Federdruck, für Sportlerinnen und Herren
Bali Blau, 12 kg Federdruck, für Sportler.

Den Augen erscheint das «Bali»-Gerät anmutig, gefällig und harmonisch. In die Hände genommen und «prüfend gewogen» vermittelt es das Griffsgefühl eines vollkommenen Sportgerätes. Dr. med. Dombrowsky, Medizinalrat am Stadtgesundheitsamt Frankfurt am Main, schreibt über «Bali»: «Bali» ist ein Grundgerät, ein Basisinstrument zur Förderung, Erhaltung und Steigerung des Allgemein- und Kräftezustandes in jedem Alter und bei beiden Geschlechtern.

«Bali» ist ein Zauberstab, der in jede Familie gehört!

Volksgesundheitlich von grossem Wert erscheint «Bali» als Vorsorge- und Heilmittel-Gerät zur Verhütung und Korrektur des jedem Schularzt bekannten, alarmierenden Haltungszerfalls, der Jugend.

Für Schuhmacher wie für Zahnärzte geeignet

«Bali» ist vor allem auch ein ausgezeichnetes Gerät für alle jene Personen, denen die tägliche Berufsausübung eine lebenslange Fehlhaltung, vor allem des Oberkörpers aufzwingt, die zudem mit mehr oder minder starker Verkrampfung der Muskulatur der oberen Extremitäten, des Schultergürtels und des Rumpfes und meist auch mit einer Verbiegung der Wirbelsäule, insbesondere in ihrem Hals- und Brustanteil, einhergeht. Dabei ist nicht nur an die «Schreibmaschinenmenschen», sondern vor allem auch an die Schuhmacher, Sattler, Schreiner, Schneider, Uhrmacher, Masseure, Zahnärzte, Chirurgen usw. zu denken. Wichtig ist die richtige Ausführung der Uebungen. Besonders ist auf weitausgreifende, runde Bewegungen zu achten, die rhythmisch und flüssig durchgeführt werden müssen. «Bali» ist kein starres Kraftgerät, vergleichbar dem Expander, sondern ein Schwung- und Schnellkraftgerät.
Die meisten, die erstmals zum «Bali» greifen, unterschätzen das Gerät hinsichtlich Muskelbelastung. Sie drücken nur einzweimal das Gerät zusammen, noch dazu eng vor der Brust, und meinen dann fast etwas mitleidig, das sei doch gar nichts. Fordert man jedoch dieselben Leute auf, das «Bali» so sechzigmal in kreisenden Schwüngen lebhaft zügig aus der Höhe und der Weite zu schwingen, dann sind die meisten schon nach höchstens zwanzig «Schlägen» fertig und japsen nach Luft. Im Gegensatz zu rein statischen Kraftgeräten mit dem momentanen Höchstkraftansatz *ist «Bali» ein dynamisches Schwung- und Schnellkraftgerät, bei dem der Trainingsreiz in der Häufigkeit und in der Geschwindigkeit des Uebungsablaufes liegt.* Erst sie bringen den hochwertigen Atemwert und damit eine intensive Kreislaufwirkung. Der bekannte Trainer Joseph Waitzer bezeichnete «Bali» als das ideale Gerät zur Verbesserung der Kraft und zur Schulung der Ausdauer.

«Bali» hätte von den Schotten erfunden werden können

Da «time» bekanntlich «money» ist, kann «Bali» als ein sehr sparsames Gerät bezeichnet werden, denn es verlangt ein Minimum an Zeitaufwand.

1—2 Minuten pro Tag genügen!

Unabhängig von Raum, Zeit und Wetter kann man sich mit Hilfe von «Bali» täglich einen wesentlichen Trainingsreiz geben. Bei richtiger Handhabung, d. h. mit gestreckten Armen aus der Höhe und Weite in lebhaftem 1-Sekunden-Rhythmus ausgeführt, also 60 Schläge pro Minute, ist die intensive Belastung sofort spürbar. Auf das tägliche Training ist ganz besonderen Wert zu legen, denn es kommt darauf an, täglich einen neuen Reiz zu setzen, und zwar bevor der alte abgeklungen ist. *Das tägliche Heimtraining ist mit Hilfe von «Bali» leicht gemacht.*
Der bekannte Skifachmann Uly Wolters schreibt im «Ski»: «Das tägliche Minutentraining mit ‚Bali' ist auf lange Sicht leistungsfördernder als ein zweistündiges Training einmal pro Woche auf dem Sportplatz oder in der Halle.» Es dürfe aber deswegen keiner auf den Gedanken kommen, deswegen nun den Trainingsabend aus dem Wochenprogramm zu streichen. Damit würde man sich einer grossen Freude berauben. Dank dem täglichen Minutentraining gehe man vielmehr mit erhöhter Leistungsbereitschaft auf den Sportplatz und könne das Programm wesentlich schwungvoller als bisher absolvieren.

Ideales Gerät im Invalidensport und in der Krankengymnastik

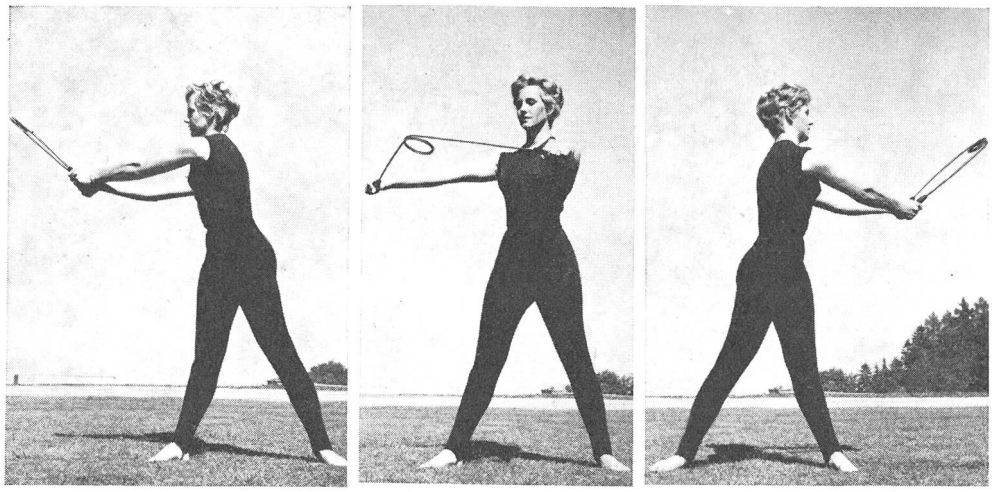
Bewegungsbehinderte Menschen machen meist den Fehler, durch körperliche Inaktivität auch ihre Restbeweglichkeit verkümmern zu lassen. Durch die stark eingeschränkten Körperbewegungen fehlt ihnen zwangsläufig auch der so wichtige Anreiz zum tiefen Atmen. Schlechte und mangelhafte Atmung hat wiederum einen negativen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Für Versehrte mit Schäden der Wirbelsäule, des Beckens und der Beine sowie vor allem auch für Blinde ist daher das «Bali»-Gerät geradezu ideal. Weil man mit diesem Gerät flüssig und rhythmisch üben muss, ergibt sich von selbst eine starke Intensivierung der Atmung, d. h. es kommt zu einer primären Wirkung auf alle Atmungs- und Atmungshilfsmuskeln. Daraus entsteht eine spontane Belebung des Kreislaufes, eine bessere Ernährung der Muskulatur und das Verschwinden der bekannten Müdigkeitssymptome.

Anwendungsgebiete des «Bali» im krankengymnastischen Arbeitsbereich:

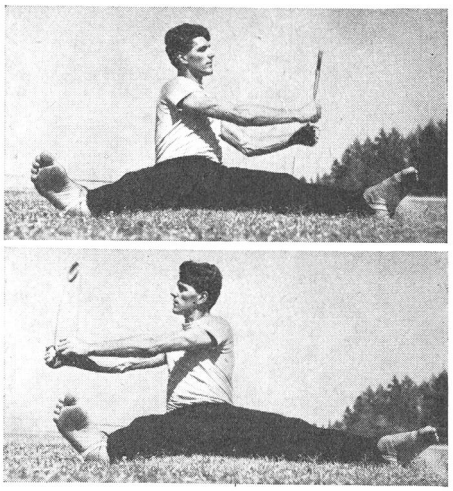
Besonders gut sind die Deformitäten des Brustkorbes, Schultergürtels und der Wirbelsäule zu beeinflussen. Alle wachstums- oder entwicklungsmässig gebundenen statischen Schwächen, Trichterbrust, Flachatmung, Kyphose, Flügelschulterblätter usw. sprechen nach den Erfahrungen bekannter Krankengymnasten(innen) ausgezeichnet auf das «Balinieren» an. Ebenso ist es gut einzubeziehen in der orthopädischen und chirurgischen Nachbehandlung bei Frakturen und Gelenkschäden, Atrophien und in der Endbehandlung nach peripheren Lähmungen.

Ganz besonders anzuraten ist der gruppenweise Einsatz im Sonderturnen und im Invalidensport

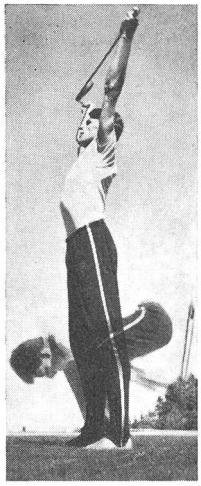
«Bali» wird bereits von vielen Aerzten, Heilgymnasten, Sportlehrern usw. mit durchwegs erstaunlichen Erfolgen angewandt. Ebenso hat «Bali» als anerkanntes «Heilgerät der *aktiven Bewegungstherapie*» (Atem-Orthopädie) Eingang gefunden an vielen Universitätskliniken, Krankenhäusern und Sanatorien.



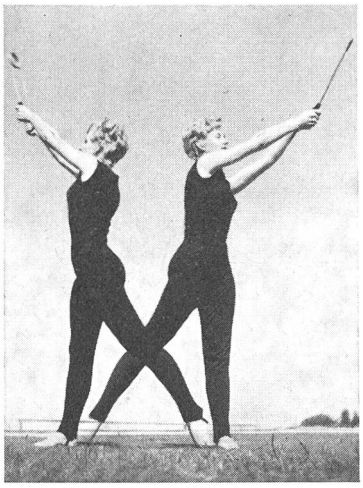
Rumpfdrehschwung im Stehen. Kleine Grätschstellung, Arme und «Bali» über den Kopf erhoben, Windungen nach rückwärts, Gerät entspannt: Drehung des Rumpfes nach links, dabei Zusammendrücken des Gerätes mit dem rechten Arm. Dasselbe gegengleich.



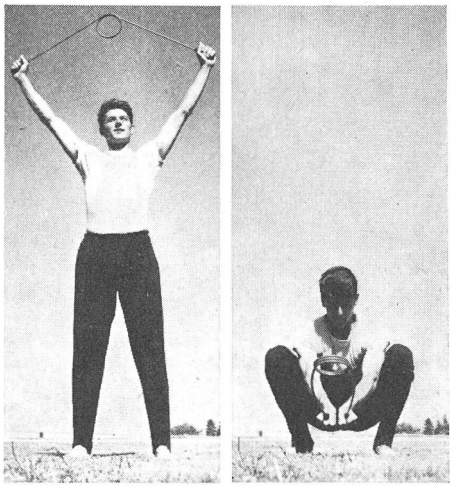
Rumpfdrehschwung im Sitzen. Aufrecht sitzen, Beine leicht gegrätscht, Knie durchgedrückt. «Bali» schwingen wie oben.
Die Uebung ist im Sitzen anstrengender. Sie fördert insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur.



Holzhacken. Leichte Grätschstellung, Arme hoch erhoben. «Bali» mit der Windung nach vorn-unten bei entspanntem Gerät: Rumpfschwingen vorwärts-abwärts mit gleichzeitigem Zusammendrücken des Gerätes. Möglichst weit zwischen den Beinen hindurchschwingen.

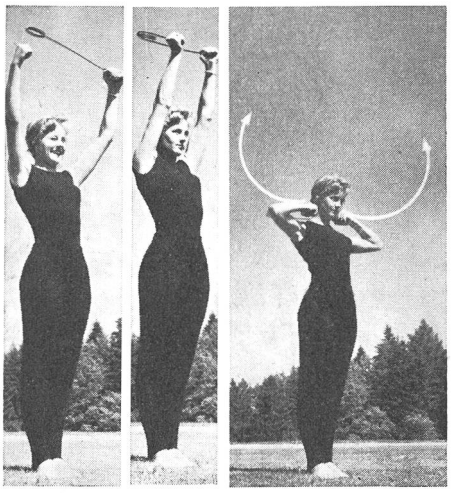


Seithochschwung. Kleine Grätschstellung, «Bali» entspannt nach unten hängend: Schwingen nach links oben, dabei Körper gut ausdrehen. Dasselbe gegengleich. Möglichst hoch recken.



Glockenziehen. Kleine Grätschstellung. «Bali» entspannt mit gestreckten Armen hoch über dem Kopf: Schwung in die tiefe Kauerstellung, wobei die Fusssohlen auf dem Boden bleiben, Gerät ganz zusammendrücken, so dass sich die Hände berühren.

Dasselbe gilt für die postoperative Behandlung, insbesondere im Rahmen der Unfall-Chirurgie.
Aus der *Organkräftigung*, die «Bali» erwiesenermassen neben der Muskel- und Bewegungsschulung bietet, ergeben sich ständig neue Anwendungsmöglichkeiten. So konnte jüngst das Max-Planck-Institut für Arbeitsphysiologie, Dortmund, in einer Versuchsreihe eine über Erwarten beträchtliche Steigerung der Kreislauftätigkeit und des Stoffwechsels nachweisen.

Mit dem «Bali» kann praktisch jede andere Gymnastikübung ausgeführt werden.
Wir wiederholen: Uebungen schwungvoll und rhythmisch durchführen. Nach den bisherigen Erfahrungen wird ein tägliches Balinieren mit variiertem Uebungsablauf in nicht forciertem Tempo (50 bis 60 Schläge pro Minute) für eine Zeit von 1—2 Minuten Dauer im Durchschnitt für optimal gehalten. Durch gezieltes Spezialtraining durch Zeit- und Temposteigerung können selbstverständlich noch intensivere Trainingsreize gesetzt und damit eine entsprechend grössere Wirkungssteigerung erzielt werden.

Balinieren.
Die beste Uebung mit dem «Bali»-Gerät, weil es vor allem den Kreislauf, Herz- und Lungentätigkeit fördert. Gleiche Ausgangsstellung wie beim Glockenziehen: Mit gestreckten Armen «Bali» zusammendrücken und so Hände hinunterziehen bis auf Schulterhöhe. Gerät weich entspannen, wobei die Arme beidseitig einen Auswärtskreis beschreibend wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Beim Hinunterziehen mit den Händen nahe an den Ohren vorbei!