

Zeitschrift: Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Herausgeber: Schweizer Alpen-Club Sektion Bern
Band: 12 (1934)
Heft: 1

Rubrik: Verschiedenes

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

Die Menschen werden sich der alpinen Schönheit nie wieder entfremden.

Der ausgezeichnete Vortrag war von interessantem, gut ausgewähltem Bildermaterial begleitet, und gut besucht. *Ch. G.*

Verschiedenes.

Der Veloschlauch.

Mein Velo ist kaputt und zu einem Auto langt's halt immer noch nicht. Also befolge ich das in den Mitt. bern. Skiclubs von einem Gegebeeler angegebene Rezept, das also lautet:

Kraft und besonders Schnelligkeit erhält man nur durch Muskulatur. In den Beinen fehlt's uns daran gewöhnlich nicht, aber in den Armen und im Kreuz können wir noch viel mehr herausholen. Die beste Rumpf- und Armgymnastik für den Skiläufer ist das Rudern. Alle guten Skiläufer, die dazu Gelegenheit haben, rudern im Sommer und im Herbst. Wer nicht rudern oder paddeln kann, schafft sich einen sogenannten Ruderapparat an. Der kostet aber über 150 Franken. Wir kommen gratis zu einem solchen, ebensoguten Trainingsapparat, der dazu noch als Expander, Boxtrainingsmittel und Heilgymnastikhilfe dient. Wir benötigen dazu nichts als einen *alten Veloschlauch*. Gegenüber dem Ventilansatz wird er durchschnitten, und an beiden freien Enden befestigen wir eine starke Schnurschlaufe. In der Mitte beim Ventil wird ebenfalls eine starke Schnur mit einer Schlinge befestigt. Nun suchen wir uns in der Stube einen kleinen freien Platz an der Wand. Dort wird knapp über dem Boden eine Hakenschraube befestigt und die mittlere Schlinge des Gummischlauches eingehängt. Der Ruderapparat ist fertig, die Arbeit kann beginnen.

In leichtem Dress setzt man sich vor seinen Trainingsapparat, fasst die beiden freien Schnurschlaufen so, dass die Gummistränge gut gespannt sind, und beginnt in langsamen Zügen loszurudern.

Wer es ganz stilgerecht machen will, setzt sich auf einen Wollappen und stemmt die Füße in der richtigen Distanz gegen irgend einen Gegenstand und hat sofort einen Rollsit. Mit der Entfernung von der Wand kann man bequem die Spannung und so den Widerstand beim Rudern variieren. So rudern wir nun alle Morgen eine Strecke weit. Anfangs nur wenig, 2—5 Minuten. Später kann

das Training auf längere Fahrten ausgedehnt werden, und du kannst sogar an einigen Stellen kleine Spurts einfügen.

Bist du einmal Kanone und ist dir die Arbeit zu gering, so hänge einfach zwei Schläuche an deinen Apparat. Auch kannst du zwischenhinein mal den Gummi als Expander brauchen, indem du, je nach gewünschtem Widerstand, den Schlauch zwei-, drei- oder vierfach nimmst. Auch andere Uebungen, wie Vorbereitung für Sperwerfen und Boxen kann man sehr gut ausführen, wenn man in Kopfhöhe eine zweite Schraube befestigt und dann stehend in allen möglichen Stellungen übt. Es sollen hier nicht alle Möglichkeiten aufgezählt werden, es ist viel interessanter, wenn man mit der Zeit eins nach dem andern selbst entdeckt.

So, jetzt mach dich dahinter. Wenn dir an einem schönen Morgen dann mitten in der seriösesten Arbeit der ganze Apparat an die Brust springt, weil die Gummischläuche durchtrainiert sind, dann stehe auf, hol' deine Bretter hervor und ziehe ruhig los. Es wird dich sicherlich kein Muskelkater in Rumpf, Beinen und Armen quälen. Auch nach einer zünftigen Tour nicht.

Wo sind die **Tenöre** für die Gesangssektion?

Wo stecken die neuen **Musiker** für die Musiksektion?

Wo sind die angehenden **Photographen** für die Photosektion?

Berücksichtigen Sie

*bei Ihren Einkäufen die Inserenten
der Clubnachrichten*

Druck und Verlag: Buchdruckerei E. Flück & Cie., vorm. G. Iseli, Ryffligässchen 6, Bern.



Pulverschnee, das ist fein

aber auch prima handgearbeitete Skischuhe nach Mass,
hergestellt in der Spezialwerkstätte

S. KUNZ, Schwarzenburgstrasse 8, **BERN**
Telephon 31.022 Reparaturen nur vom Fachmann