Minimum von Raum beanspruchende Apparat auch verhältnissmässig billig¹⁾, und seine Anschaffung daher den auf Zimmergymnastik angewiesenen Gesunden und Kranken wohl zu empfehlen. A. Eulenburg.

VIII. Krankenpflege.

Ein Apparat für Zimmergymnastik.

Ein sehr zweckmässiger, leicht und vielseitig anwendbarer Apparat für Zimmergymnastik ist von Herrn Stanislaus Sachs in Berlin neuerdings angegeben worden. Der vorläufig den Namen „Sachs-Apparat“ führende, durch die beigegebene Abbildung veranschaulichte Apparat besteht aus zwei Fussplatten und vier Stäben, die je nach der beabsichtigten

Uebung in verschiedener Länge zur Benutzung kommen; die beiden längeren (Fig. 1 und 2) sind 1,70 (mit dem Kugelaufsatz 1,75) Meter lang, die beiden kürzeren, sogenannte Ruderstäbe (Fig. 3 und 4) 0,85 m. Die beiden Fussplatten (Fig. 5) sind runde hölzerne Buchen-Block-scheiben mit einem mittleren, gelenkartig ausgehöhlten Metalleinsatz, in den das untere Kugelende eines jeden Stabes hineinpasst. Platte und unteres Stabende bilden also eine Art von Arthrodie, die die Bewegung um beliebig viele Axen gestattet. Die Fussplatte ruht auf einem ebenen, flachen Gummiring (Fig. 6) und wird durch Druck des aufgesetzten Stabes sowie durch Ansaugen der Gummiplatte auf dem Erdboden fest in seiner Lage erhalten, kann übrigens auch an den senkrechten Zimmerwänden bequem angebracht werden. Behufs allmählicher Vermehrung der bei den Uebungen anzuwendenden Muskelkraft kann den Stäben ein System von Metallringen im Einzelgewicht von je 1 kg (Fig. 7) angehängt und mittels eines leicht fixirbaren Hohlcylinders (vergl. Fig. 1 bis 4) befestigt werden; durch Anbringen der Befestigung in verschiedener Höhe des Stabes können natürlich den Gesetzen des einarmigen Hebels entsprechend die Widerstände beliebig variiert und so dem jedesmaligen Kraftmaasse angepasst werden. — Die Zahl der sowohl mit den kleineren (Ruder-)Stäben wie mit den grösseren Stäben in senkrechter und horizontaler Anwendung ausführbaren Uebungen ist so gross und mannichfaltig, dass die gefährlichste Feindin jeder Zimmergymnastik, die Langeweile, hier nicht so bald eintreten dürfte; überdies ist der hübsch ausgestattete, ein