
Tectrix
Elapsed Time
Calories Burned
RPM
Heart Rate
Switch Display
PRESS ANY KEY
Time Remaining
Watts
Distance
Level
Speed
Bike Max
Programs
Manual
Fat Burning
Strength
Endurance
HR Control
1 2 3
4 5 6
7 8 9
0 Clear
Start Enter

RIGMOR SÖDERBERG

Den mekaniska gymnastiken

På Tekniska museet finns ett album med bilder på Gustaf Zanders fantastiska gymnastikredskap. Samtidigt med bildvården kom jag i kontakt med de mekaniska gymnastikredskapen. Det kändes spännande att följa upp hur Gustaf Zanders idéer tagits till vara i den moderna frisk- och sjukgymnastiken.

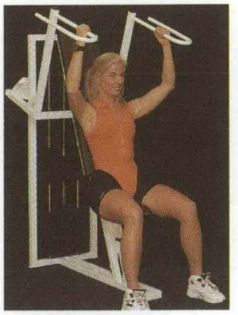
Gustaf Zander

Läkaren och vetenskapsmannen Gustaf Zander föddes i Stockholm den 29 mars år 1835. Han var son till rådman Jonas Gustaf Zander och Margareta Wilhelmina Beckstedt. Gustaf Zander var en märklig man, skapare och uppfinnare av den mekaniska gymnastiken och de geniala gymnastikapparaterna. Som för många andra uppfinnare började Zanders intresse för mekaniska uppgifter redan i gosseåren, men han ägnade sig aldrig åt mekaniska studier. Med sin okuvliga energi och med hjälp av en bysmed och en snickare konstruerade han sin första gymnastikapparat ända in i de finaste detaljerna. Inom honom brann det medfödda snillet och läkarens äkta kärlek till sin vetenskap.

Redan som ung student kom Gustaf Zander med idén till sitt ryktbara system. Han ledde då gymnastikövningar vid sina systrars flickpension Bårarp i Halland. Det var där han gjorde de första försöken till en fullständig gymnastik med hjälp av mekaniska apparater. Zander prövade den store landsmannen Lings friskgymnastik och den fristående linie-gymnas-

"Den digitala gymnastiken...”? Interiör från Poseidon Hälsocenter i Nacka Strand 1999.
FOTO ANDERS ANJOU





Arm-, skuldra- och ryggträning.
FOTO KGM AB

Arm, skuldra- och ryggträning.
TEKNISKA MUSEETS ARKIV

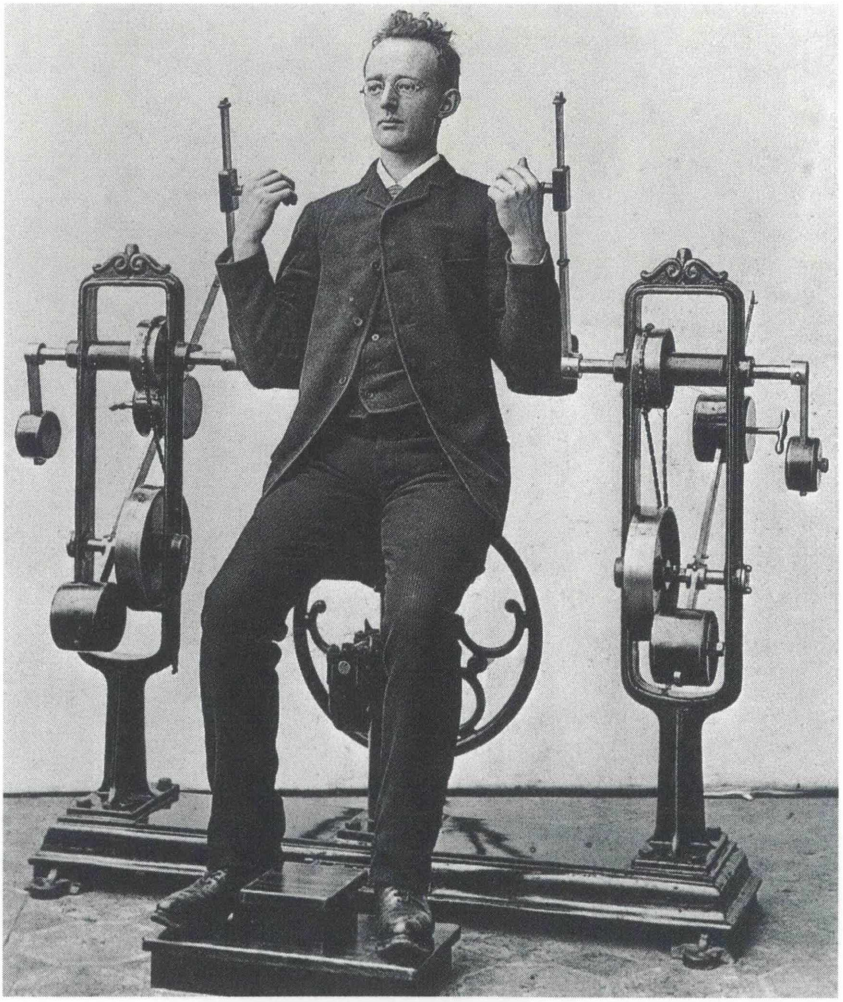
tiken, men båda var mer eller mindre olämpliga, tyckte Zander. De var inte tillräckligt individualiserande och inte lämpliga för skadade människor.

År 1813 hade Per Henrik Ling grundat Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm. Den manuella gymnastiken enligt Lings system var inget latmansgöra. "Hur står ni ut med att gifva så många rörelser?" frågade en gång en patient den gymnast, i vars händer han anförtrott sig. "Jag står inte ut", lydde svaret.

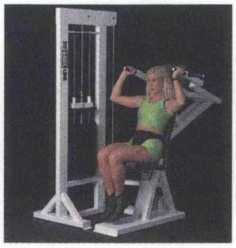
Zander prövade en mängd sjukgymnastiska rörelser med den manuella metoden och kom fram till slutsatsen: "Då mina krafter icke räcka till att gymnastisera ett större antal, kom jag på idén att ersätta mig sjelf genom mekaniska hjelpmedel."

Apparatutvecklingen och institutet

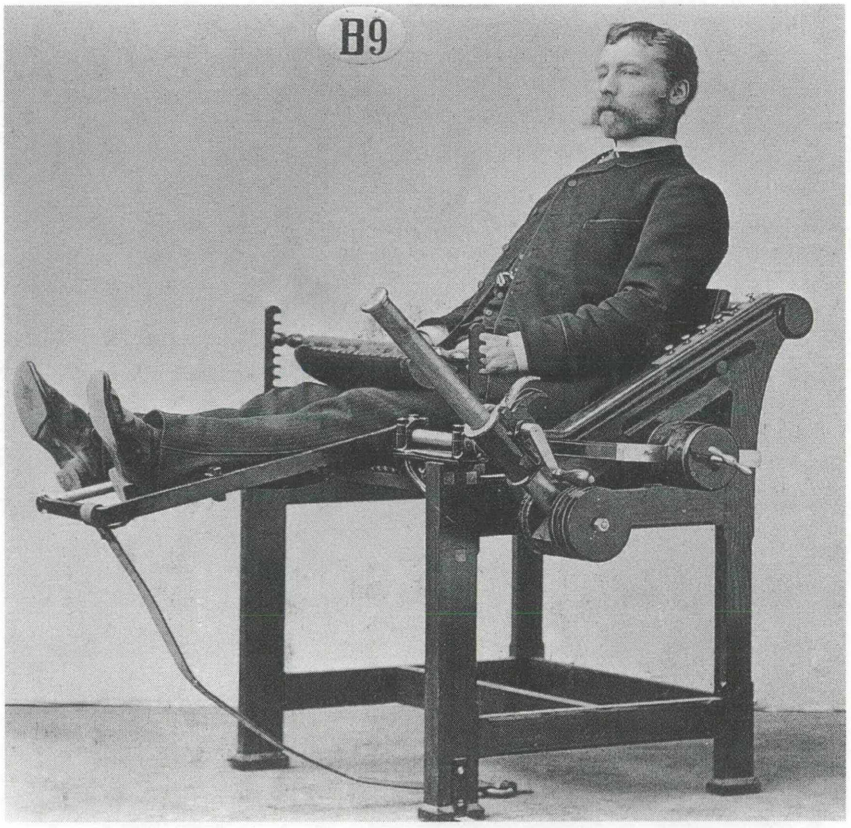
År 1857 gjorde Zander sitt första försök att ersätta den manuella gymnastiken med mekaniska apparater. Hans syfte var att försöka konstruera redskap som satte vissa muskelgrupper i verksamhet, medan andra var i vila, och förse dem med ett motstånd som efter behag kunde ökas eller minskas.

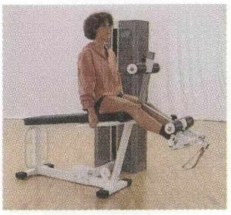


Bicepsträning.
TEKNISKA MUSEETS ARKIV



Främre-armböjning.
FOTO KGM AB





Bensträckning och böjning.
FOTO KGM AB

Benspark.
TEKNISKA MUSEETS ARKIV

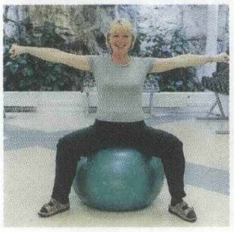
Zander fortsatte att utveckla gymnastikredskapen. Han gjorde några försök med redskapen där rörelserna kunde anpassas individuellt för olika träningsbehov och där belastningen steglöst kunde ändras.

År 1852 hade Gustaf Zanders far dött utfattig. Han hade stått i skuld till många, så barnen blev helt hänvisade till sin egen förmåga att dra sig fram i världen. Zander hade svårt att få ihop det kapital som behövdes för att grunda sitt första institut. Genom hjälp av vänner som trodde på hans uppfinning fick han dock ihop det kapital, som krävdes den första tiden. "Det var ingen dans på rosor".

Det var egentligen först år 1862 som Zander började att systematiskt konstruera sina gymnastikredskap. År 1865 öppnade han sitt första medico-mekaniska institut i Stockholm. Det var utrustat med 27 mekaniska gymnastikredskap. Allmänhetens förtroende började alltmer vinnas och patienterna kom i växande skaror.

Balans- och bäckenrörelse (motstående sida).
TEKNISKA MUSEETS ARKIV

Bålrörelse med stor boll.
FOTO ANDERS ANJOU



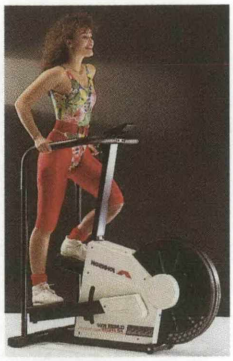

D3

För att Zander skulle kunna fullfölja sin idé i lugn och ro bildades år 1868 ett aktiebolag. Detta bolag blev mycket förmånligt för Gustaf Zander. Genom att använda årsvinsten till inlösen av aktierna kom bolagets alla tillgångar att tillfalla Gustaf Zander efter det att samtliga aktier lösts in. Från år 1876 var han ensam ägare till sitt institut.

Zanders studiekamrat och trofaste vän professor Carl Curman hade startat Stockholms första badinrättning i Frimurarbarnhusets lokaler i hörnet av Jacobsgatan och Malmtorgsgatan. Huset byggdes om för sitt nya ändamål och Gustaf Zander blev den första hyresgästen. Zander skapade där sitt eget Zanderska gymnastikinstitut, som fanns kvar i lokalerna till år 1903. Gymnastikinstitutet förfogade då över 73 olika apparater, med vilka han kunde behandla kroppens olika delar.

Zanders gymnastikinstitut blev också något av en social inrättning, där det gick muntert till i sadlar och på plintar. "En trollkarl är han, det är sant. Det är underbart att midt i vår svenska hufvudstad öfvas trolleriet hvarje dag", skrev konstnären Carl Larsson och tecknade efter levande modeller och försökte skildra hur trolleriet gick till.

Någon utropar: "Hvad hafva de gjort alla de här stackrarne. En vrids hit, en annan dit; en ligger på magen och bultas i ryggen, en annan på ryggen och hackas på magen." Men det är ingen tortyr, försäkras det.



Trappmaskin.
FOTO KGM AB

Trapprörelse (motstående sida).
TEKNISKA MUSEETS ARKIV

Framgångarna

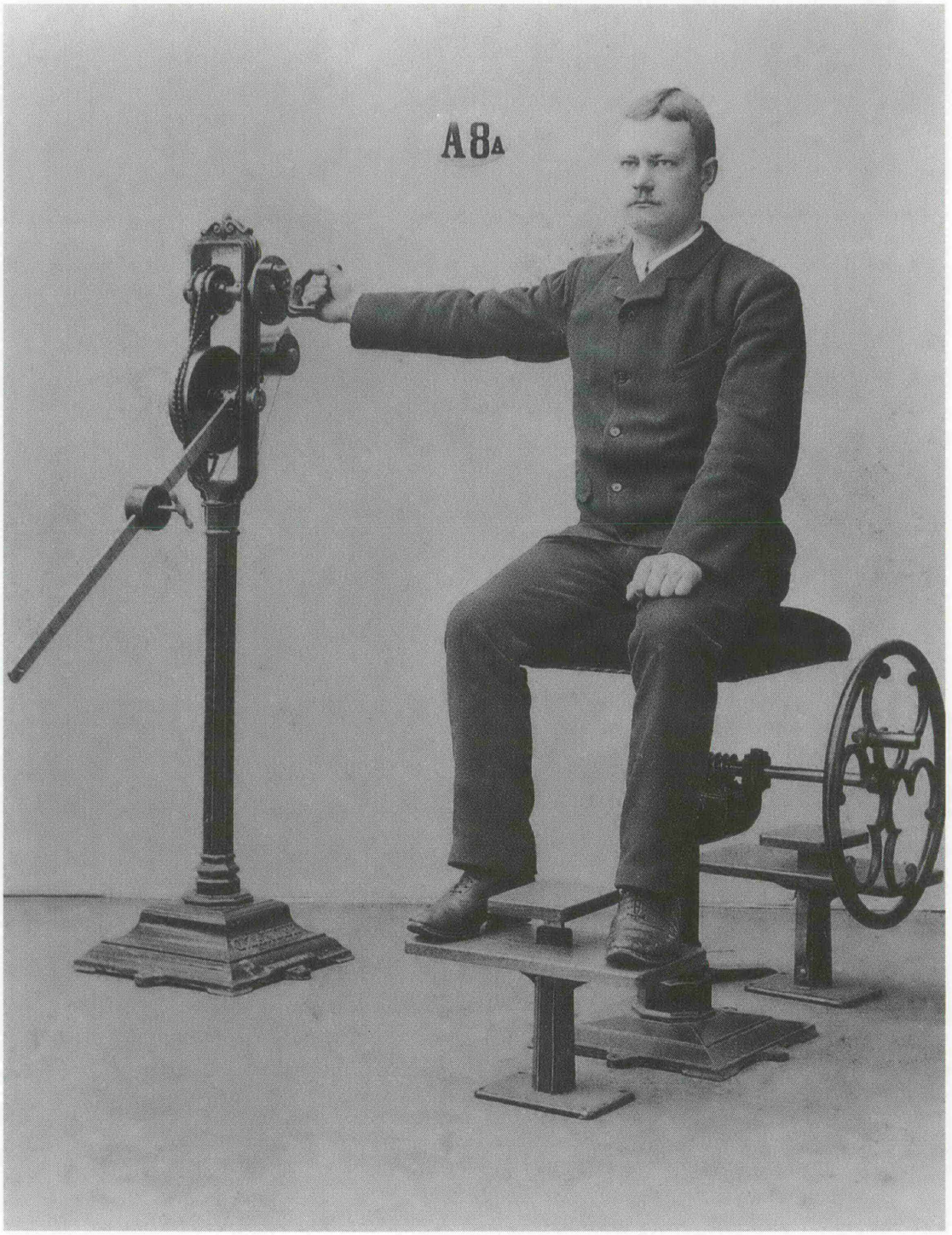
I början på 1860-talet samlades Zanders vänner och patienter för att fira hans framgångar. Där ställdes horoskopet för en lysande framtid för Zander och hans metod.

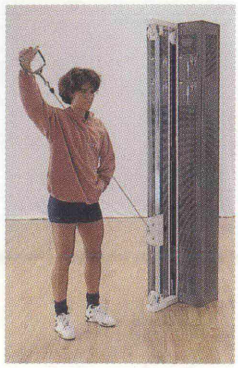
Gymnastikredskapen hade nu nått en allt större elegans och prydlighet. Sedan år 1874 hade AB Göransson mekaniska verkstad, i tekniskt och industriellt avseende, ägnat sig åt utvecklingen av Zanders uppfinningar under ledning av hans trogne vän och medarbetare ingenjör Ernst Göransson.

Förutom gymnastikinstitutet i Sverige var man i Petersburg, Helsingfors och Åbo intresserade av den zanderska metoden. Efter en lång tvekan tog man även i Tyskland till sig den. Den infördes först i Baden-Baden. Sedan följde flera städer i Tyskland efter. Framgångarna för den mediko-mekaniska behandlingen kan liknas vid ett triumftåg. Orsaken till den snabba utbredningen var de positiva resultaten vid rehabiliteringen av olycksfallsskadade.

Vid den stora jubelfesten år 1877 blev Zander hedersdoktor vid medicinska fakulteten vid Uppsala universitet. År 1880 fick han också en docentur i medicinsk gymnastik vid Karolinska institutet. Han erhöll dessutom Svenska läkaresällskapets guldmedalj för sina förtjänster inom sjukgymnastiken. Zander fick också motta internationella utmärkelser.


B7


A8A



Drag- och armvridning.
FOTO KGM AB

Biceps- och skulderbladsträning (motstående sida).
TEKNISKA MUSETS ARKIV

Ingen gymnast före Gustaf Zander hade av offentlig medicinsk myndighet erhållit sådana utmärkelser.

Arvet efter Zander

Gustav Zander dog den 17 juni år 1920. Hans livsverk fullföljdes av hans båda söner Emil och Richard. Sedan 1897 hade Emil varit verksam som medhjälpare vid institutet. År 1915 blev han föreståndare. Han skötte det tills brodern Richard år 1929 tog vid. Rickard hade tidigare drivit gymnastikinstitut i Frankrike och Sydamerika.

Zanders mekaniska gymnastikredskap fanns till år 1936 på kuranstalten i Saltsjöbaden hos sonen Emil. Sedan föll den zanderska metoden i glömska och rehabiliteringen övertogs av sjukgymnaster. Den zanderska idén fick sedan en renässans på 1970-talet.

På 1970-talet kom den moderna mekaniska gymnastiken till Sverige. Den fick en explosionsartad utveckling både i privat och kommunal regi. Den största gruppen utövare var motionärer. Flera sjukhus införde också den mekaniska gymnastiken, som ett komplement till den manuella.

Redskapens design och konstruktion utnyttjar dagens tekniska möjligheter, men de grundläggande idéerna bakom redskapen fanns, som man kan se på bilderna här bredvid, redan i Zanders apparater från mitten på 1800-talet.

REFERENSER

Zander, Gustaf (1915) *Doktor Gustaf Zander: samlade medicinska skrifter och lefnadsteckning:* festskrift till firande av dubbeljubileet 1915. Stockholm.

Illustrerad Tidning. Stockholm den 10 januari 1880.

Ny Illustrerad Tidning. Stockholm den 23 mars 1895.

Svenska män och kvinnor (1955) Del 8 av biografisk uppslagsbok. Stockholm.

Intervjuer med sjukgymnasterna Petra Ulvenheim och Karin Rodhe, Saltsjöbadens sjukhus.