

Geschichte und Nutzung der Sprossenwand

Die Sprossenwände sind gute Instrumente für die Entwicklung der Stärke und Flexibilität.

Ein Set von Stäben mit Sprossen, das aussieht, wie eine breite Leiter, welche jedoch 90cm breit und 2,5 m hoch ist.

Gute Sprossenwände sind schwer und stark, damit sie jede Person und Aktivität ohne zu brechen unterstützen können. Sie sind wertvoll für Athleten, Gymnastik, Physiotherapeuten, Militär, Polizisten und für jede Personen die mehrere Trainingsfunktionen, als bei einem gewöhnlichen Fitnessgeräte haben wollen.

Vor ca. 100 Jahre waren Sprossenwände eine wichtige Ausrüstung in YMCA, Hochschulen, Gymnasium und private Turnhallen, doch die Popularität nahm bis Mitte des letzten Jahrhunderts ab.

Durch die Bewusstwerdung der Menschen für ein gesundes Leben steigerte sich die Popularität der Gymnastik danach wieder und brachte der Sprossenwand eine neue Bedeutung.

Ende des 17. bis Anfang des 18. Jahrhunderts bezeichnete das Wort Gymnastik nur die physische Erziehung und Entwicklung, aber nicht einen spezifischen Sport. Johann Guts Muths, Mitbegründer der moderne Gymnastik, startete eine neue Bewegung für die physische Erziehung in Schulen und allen jungen Männern in Deutschland. 1793 veröffentlichte er ein Buch mit dem Titel „Gymnastik für Jungen“. Er baute einen 6m hohen Rahmen aus Holz zum Klettern mit angehängtem Seil. Sozusagen eine Leiter aus Seil und Stange. Im Notfall konnte man die Leiter aus Holz, die bis unter die Decke ging, nutzen.

Die Sprossenwand wurde von Per Henrik Ling, einem Schüler und Athleten, weiter entwickelt. Er startete ein physical training in seinem Heimatland Schweden. Er stellte fest, dass die Übungen an der Sprossenwand eine sehr gute therapeutische Wirkung auf seinen Arm Artritten hatten.

Als in den Jahren 1800, Napoleon Schweden besetzte, unterstützte der König von Schweden Ling, ein physical training center zu bauen, um die Kraft und Gesundheit der Nation zu stärken. In diesem Institut entwickelte Ling nicht nur die Sprossenwand sondern auch die Vaulting-Box.

Sprossenwände werden auch in medizinischen Bereichen benutzt, und sind für die Stabilisierung des gesamten Körpers wichtig

Die US Army nutzt die Sprossenwand im therapeutischen Bereich.