



K31 Schiessriemen wie beim Stagw und Freigewehr verschlauft sind nicht erlaubt.

Darf der Original-Tragriemen des Karabiner 31 verkehrt montiert werden?

Bezüglich der Anwendung des Riemens beim Karabiner 31 habe ich die folgenden Fragen: Bei meinem K31 habe ich die Tragriemen verkehrt montiert. Somit besteht die Möglichkeit,

- den Riemen schnell vom Schaft zu entfernen.

- Diese Schlaufe könnte man als Armschlaufe verwenden.
- Ist die Anwendung des K31-Tragriemens, so wie auf dem Bild verkehrt montiert, erlaubt?

I.V., Frasnacht

Antwort:

Dem Hilfsmittelverzeichnis kann entnommen werden:

Art. 5.3: Versetzung des Riemens auf die linke / rechte Seite an Karabiner und Langgewehr ist erlaubt.

Art. 5.4: Tragriemen an Karabiner und Langgewehr:

- Auf die Montage eines Riemens kann verzichtet werden.
- Wird ein Riemen montiert, darf nur ein Tragriemen verwendet werden, der aus glatten oder geflochtenen Riemen besteht, aus Leder gefertigt ist, die **Ordonnanzlänge aufweist und ordnungsmässig an der Waffe befestigt ist.**
- Was nicht zugelassen ist, ist dass **der Riemen als Armschlaufe (wie beim Standard- und Freigewehr) verwendet wird.**

Was bedeutet «O» oder «S» hinter der Kategorie D?

Ich sitze als Laie vor dem PC und weiss nicht mehr weiter. Deshalb

folgende Frage: Im Büchlein des Kantonalverbandes ZH der Veteranen fand ich folgenden Bestimmung:

Kat. D-O V = 84 Pt.
Kat. D-S V = 86 Pt.

Mir ist klar, dass das die aufgerüsteten Stgw 57-03 sind. Was aber bedeutet «O» oder «S»?

W.D., Brüttislen

Antwort:

Kat. D-O = **Stgw 57-03 mit Ordonnanzlauf** und
Kat. D-S = **Stgw 57-3 mit Sportlauf** ■



Kniebeugen können über alle Winkel durchgeführt werden

Oft hört man von selbsternannten Experten, dass Kniebeugen mit einem Winkel unter 90 Grad zwischen den Schienbeinen und Oberschenkeln schädlich sind. Stimmt das wirklich?

Kaum zu glauben, denn Kleinkinder und die Leute in vielen Völkern sitzen oft in der tiefen Hocke. Schon 1961 wurden erste Arbeiten über die Theorie der «Tiefen Kniebeugen» verfasst. In seiner Arbeit meinte Dr. Klein, dass Kniebeugen die Kniebänder lockere (vor allem Seiten- und Kreuzbänder). Er wurden Gewichtheber mit einer Kontrollgruppe verglichen.

Bei leichten Kniebeugen sind die Bänder grösseren Belastungen ausgesetzt und die auf die Bänder wirkende Kraft sinkt, sobald der

90-Grad-Winkel überwunden wird. Eine Studie aus dem Jahr 2001 von R.F. Escamilla & Kollegen fand heraus, dass Gewichtheber (die tiefe Kniebeugen mit schweren Gewichten durchführten) stärkere Kniebänder hatten als die Kontrollgruppe.

Die Flexibilität im Knie- und Hüftgelenk ist essenziell für die Vorbeugung von Verletzungen. Wenn die Kniebeuge nicht unter einem bestimmten Wert ausgeführt werden kann, besteht die Gefahr, sich zu verletzen. Macht

ein Fussballer in seinem Krafttraining Kniebeugen nur bis zu einem Winkel von ca. 100 Grad und muss er bei einer Spielsituation einen Ausfallschritt machen, wird die Verletzungsgefahr gross sein, weil er weniger Kraft produzieren kann, als wenn er Kniebeugen über den vollen Kniewinkelradius gemacht hätte.

Nach einer Verletzung sollte man seine Übungen damit beginnen, die Flexibilität der Gelenke zu erhöhen. Das ist der Grund, warum die meisten Physiotherapeuten den

Patienten, die sich von einer Verletzung erholen, leichte Kniebeugen empfehlen.

Die Annahme, dass Kniebeugen nur bis 90 Grad Beugung gehen sollen, ist falsch. Je kleiner der Winkel, desto grösser wird die Kniegelenksfläche, über welche die Kraft übertragen werden kann. Sofern keine orthopädischen Probleme (Rücken- oder Knieprobleme) bestehen, können Kniebeugen über alle Winkel durchgeführt werden. ■