

**Första redskapsgymnastiken i Saltsjöbaden igång redan 1905 på Saltsjöbadens Sanatorium & Badanstalt (idag: Saltsjöbadens Sjukhus)**

Nedtecknat av Liliane Björklund 2018.

Idag finns ett flertal gym i Saltsjöbaden med tillgång till personliga tränare, redskapsgymnastik, sjukgymnastik och olika program. På Saltsjöbadens sjukhus finns t.ex. "Må Bra". Men redan i början av 1900-talet fick Saltsjöbadsborna för första gången tillgång till redskapsgymnastik

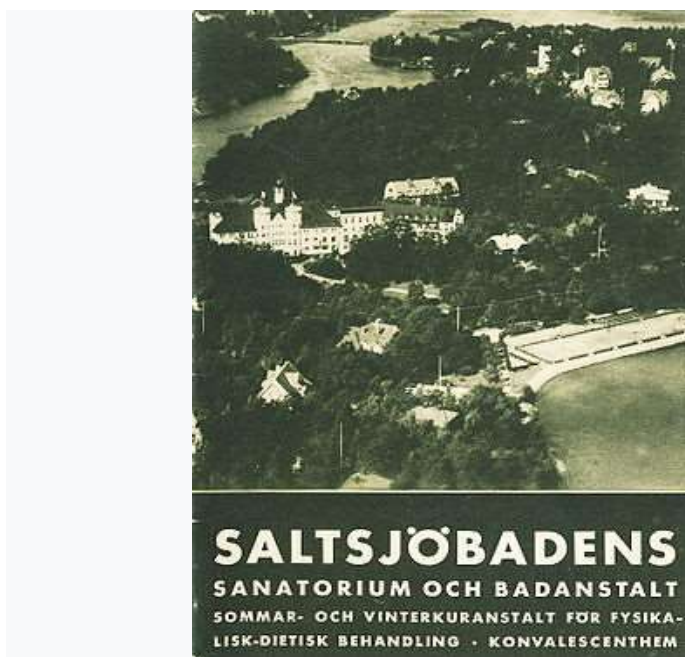
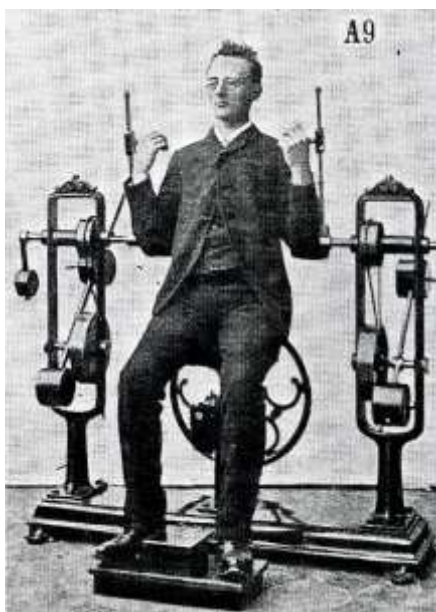
*Sommaren 1903 invigdes "Saltsjöbadens sanatorium och badanstalt". En pampig vitputsad stenbyggnad i sex våningar med tinnar och torn. Idag "Saltsjöbadens sjukhus". Arkitekter var Georg A. Nilsson och Ivar Nyqvist efter kontinentala förebilder. År 1905 tog sanatoriet emot 140 gäster i 115 rum.*



*I byggnaden fanns också ett varmbad, gymnastikrum, behandlingsrum, matsal och sällskapsrum.*

*Under läkaren **Emil Zander** gavs behandlingar enligt den "Zanderska medico-mekaniska rörelseterapin" och gymnastikapparater vilka på 1870-talet hade konstruerats av Emil Zanders far, **Gustaf Zander**.*

*Dessa kom till flitig användning ända fram till 1936 då nya behandlingsmetoder infördes.*



*Broschyr från 1920-talet.*

*Till programmet hörde även, som framgick av en samtida reklambroschyr, ljusbad och behandlingar mot "reumatiska åkommor, hjärt- och blodsjukdomar, mag- och tarmsjukdomar samt rubbningar i ämnesomsättningen". I samma broschyr fick man veta att "fullt friska personer, som av någon anledning känna sig trötta*

**eller i behov av rekreation äro välkomna”, däremot ”sinnessjuka eller tuberkulösa patienter mottagas icke”.**

*Från och med 1924 var läkaren och radiologen Gösta Forsell styrelsens ordförande. Vid den tiden kostade **en veckas helpension 10-19 kronor per dag och person** ”beroende på rummets läge och beskaffenhet”. I priset ingick rum, läkararvode, all betjäning och mat som bestod av frukost, lunch, middag och afton-thé. Man skulle absolut inte betala några drickspengar. Allt var ”exakt fixerad till underlättande av gästernas kostnadskalkyler”.*

Min moster, Kerstin Ekdahl, arbetade efter avslutad skolgång som instruktör vid den medico-mekaniska rörelseterapin. Många dåtida kändisar, skådespelare och företagsledare som behövde avkoppling, var återkommande gäster. Även min moster Gunborg arbetade här flera år som instruktör. Författaren Hjalmar Söderberg föredrog Gunborg som instruktör när han var gäst på Saltsjöbadens Sanatorium.

.



*Jonas Gustaf Wilhelm Zander 1835-1920 var en svensk läkare och ortoped och uppfinnare av den medico-mekaniska sjukgymnastiken. Hans karriär är imponerande. Student i Uppsala 1855, medicine kandidat 1860, medicine licentiat vid Karolinska institutet 1864, medicine hedersdoktor i Uppsala 1877. Föreläsare vid Stockholms högskola 1880. Från och med 1896 ledamot af Kungliga Vetenskapsakademien.*

*1865 öppnade Gustaf Zander, på V. Trädgårdsgatan 19 i Stockholm, den anstalt för mekanisk sjukgymnastik som blev känd under namnet "Medico-mekaniska institutet" där han själv var föreståndare 1865-1898. Under tiden fortsatte han att utveckla och lät tillverka nya träningsapparater som uppgick till mer än ett sextital. Tillverkningen skedde hos Göransson's mekaniska verkstad och arbetet leddes av ingenjör Ernst Göransson som också stod för alla patent av Zanders maskiner fram till 1905. Ett tyskt företag tog över. Experten gick till*

*hela världen. Till och med i RMS Titanics exklusiva gym fanns Gustaf Zanders maskiner.*

PS. Gunborg och Kerstin Ekdahl, som arbetade som instruktörer vid medico-mekaniska rörelseterapin vid Saltsjöbadens Sanatorium & Badanstalt, var döttrar till park- & trädgårdschefen vid Järnvägsaktiebolaget Stockholm-Saltsjön, Gunnar Ekdahl.

