

J. P. MÜLLER

8

15 MINUT DZIENNE DLA ZDROWIA

MÓJ

SYSTEM



APOXYOMENOS

LWÓW 1907. KSIĘGARNIA POLSKA B. POŁONIECKIEGO

WARSZAWA: E. WENDE I SP.

VF: 353507  
XX004338457

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



\*1800065515\*

50678

W.S.W.S.





*No 57 B. projekt.*

**MÓJ SYSTEM**



J. P. MÜLLER

# MÓJ SYSTEM

15 MINUT DZIENNIE DLA ZDROWIA

41 RYCIN, 1 REPRODUKCYA POSĄGU  
i 1 TABLICA Z ROZKŁADEM CZASU

Z PIĄTEGO PRZEJRZANEGO  
I ROZSZERZONEGO WYDANIA

PRZEŁOŻYŁA K. HOJNACKA

LWÓW 1907.

NAKŁADEM KSIĘGARNI POLSKIEJ B. POŁONIECKIEGO  
WARSZAWA: E. WENDE I SP



I - 11111

ODBITO W DRUKARNI NARODOWEJ W KRAKOWIE.

AKC 1963 K.34

796.41:613](083.1)



## Apoxyomenos.

Podana na okładce rycina jest reprodukcją marmurowego posągu znalezionej w uszkodzonym stanie w roku 1819 na Zatybrzu obok Rzymu, a obecnie znajdującego się w Watykanie.

Apoxyomenos przedstawia młodzieńca oczyszczającego swe ciało brązową skrobaczką z oliwy, kurzu i potu po ukończonych ćwiczeniach fizycznych. Posąg ten jest kopią rozgłośnego w starożytności brązowego posągu, dłuta greckiego rzeźbiarza Lisypa (360—316 przed Chrystusem).

O posągu tym pisano wiele \*) — wszyscy jednak autorowie wysławiają jednomyślnie jego piękność i podziwiają Greków, którzy zapomocą gorliwych ćwiczeń fizycznych i umiejętnego pielęgnowania ciała zdołali doprowadzić do takiej doskonałości form, że służyć mogli za wzór do tak wspaniałych dzieł sztuki.

Na kartę tytułową wybrałem z pomiędzy licznych, sławnych posągów starożytności Apoxyomenosa rozmyślnie dlatego, iż uzmysławia on moje zapatrywania: jest atletą oczyszczającym i pielęgnującym swą skórę po ćwiczeniach, a równocześnie ideałem, do którego dąży niniejsza praca.

Pod tem to właśnie imieniem, skróconem jednak zwykle do Apox albo Ap, pisałem przez szereg lat o atletyce i sportach.

---

\*) Zobacz n. p. B. Küppers: „Der Apoxyomenos des Lysippos“, Berlin 1874.

MEMORANDUM

The following information was obtained from a review of the records of the Department of the Interior, Bureau of Land Management, regarding the proposed acquisition of land in the State of California. The acquisition is proposed for the purpose of establishing a national monument.

The proposed acquisition is for a tract of land situated in the County of [ ] State of California. The tract is bounded on the north by [ ] on the south by [ ] on the east by [ ] and on the west by [ ].

The tract is situated in a section of the State of California which is rich in natural resources. The proposed acquisition is for the purpose of preserving these resources for the benefit of the people of the State and the Nation.

The proposed acquisition is in accordance with the provisions of the National Monument Act, and is subject to the approval of the Secretary of the Interior.

## Zdrowie a choroba.

### Poco być wątłym?

Zastanawiało mnie to nieraz, że tak wielka liczba ludzi godzi się z losem znosząc rozmaite fizyczne dolegliwości, podczas kiedy utrzymanie zdrowia w istocie niezbyt wiele zachodów wymaga. Niestety przyzwyczajono się już powszechnie uważać choroby i ułomności jako nieuniknione i konieczne zło!

Są również ludzie—kobiety zarówno jak i mężczyźni — którzy swym chorobliwym wyglądem pragną wzbudzić zainteresowanie w mniemaniu, że jest on niezbitym dowodem ich estetycznego i uduchowionego życia. Inne niezdrowe oznaki jak przedwczesna łysina i otyłość mają być znowu wedle niektórych wyrazem wytworności i godności—tej samej fałszywie pojętej godności, która zabrania ludziom czegoś tak zdrowego, jak np. biegania. Pewien odłam twórców literatury powieściowej wyrządził młodzieży nieobliczalną szkodę, działając na jej umysł tak swym własnym przykładem, jak i utworami wysławiającymi wyłącznie umysłową kulturę, fizyczne niedołęstwo i patologiczny ustrój duchowy. Szczęściem jednak wpływ ich słabnie obecnie, a my, którzy pracujemy równocześnie nad rozwojem tak ciała jak i ducha spodziewać się możemy, że głos nasz wysłuchanym zostanie. Zapatrywania swoje wypowiem na tych kartkach zupełnie bez względu na to, że istnieją jednostki uważające wątłość za naśladowania godny przymiot.

Nie jest to prawdą, jakoby słabości były czemś, czemu ślepo poddać się trzeba. Nawet dziedzicznym skłonnościom przeciwdziałać można ze skutkiem, przeszkadzając umiejętnie rozwojowi wrodzonych zarodków chorobowych.

W panującym ogólnie fałszywym przekonaniu leży główna przyczyna zła. Jedni za drugimi powtarzają bezkrytycznie, że „każdy ma swego mola, co go gryzie“, zakładają z rezygnacją ręce i nawet nie próbują przeciwdziałać. Dochodzi do tego, że niektórzy wprost urągają wszelkim prawom natury i najprostszym wymogom higieny, rozumując w myśl swych przekonań, że jeśli choroba ich i tak nie ominie, to pocóż w takim razie odmawiać sobie czegokolwiek. Niestety nie zastanowią się nad tem, że życie da się o wiele lepiej i dłużej wykorzystać, jeżeli zdrowie i siły są nam pomocne.

### Chorujemy zwykle z własnej winy.

Już Hipokrates najślawniejszy lekarz starożytności posiadał zupełną świadomość tego, że choroba nie jest czemś, co spada na nas bez żadnej przyczyny, lecz jest następstwem rozlicznych, drobnych, codziennych grzechów, które gromadzą się powoli i wkońcu sprowadzają chorobę.

Są ludzie, którzy samoświadomie niszczą zdrowie przez popełnianie ciężkich wykroczeń przeciw higienie, jak np. przez używanie gorsetu i parasolki, przez t. zw. wzmacnianie się codziennie alkoholem, silnymi napojami, przez spożywanie ciężko strawnych potraw, przez oddechanie we dnie i w nocy zepsutem powietrzem, przepojeniem wyziewami tak dobrane ich własnymi, jak również i innych osób znajdujących się w tym samym pokoju. U niektórych znów gra rolę niedbalstwo. Kto swego ciała nie pielęgnuje, kto je zaniedbuje — popełnia grzech

przeciw naturze, a ta mści się za wszystko z nieuniknioną pewnością. Jeżeli zapominamy o konieczności codziennej kąpieli, jeżeli brak nam wszechstronnego ruchu, tak, ażeby każdy miesiąc wykonywał jakąś pracę (zwykła przechadzka nie odpowiada temu żądaniu), jeżeli sen nocny trwa mniej niż 7 — 8 godzin, to nie dziwny się potem, gdy słabość do nas zawita. Nie uczyniliśmy przecież niczego dla wyparcia z organizmu produktów trujących, jak również niczego w celu wyrobienia w nim odporności przeciw zarazkom chorobotwórczym spotykanym na każdym kroku.

Logicznie więc myśląc, nieuczciwością nazwać można postępowanie tych ludzi, którzy pracując na jakimś stanowisku rządowym, lub w przemyśle, nie dbają zupełnie o zdrowie, w następstwie czego nie są zdolni do pełnienia swych obowiązków przez mniej lub więcej tygodni w roku, a tem samem narażają na wydatki chlebobadców, państwo lub gminę. Tak samo popełniają pewien rodzaj oszustwa i ci, którzy mimo swe warte zdrowie zajmują się w godzinach poza urzędowych pracą umysłową (podczas której trzeba spokojnie siedzieć) jako ubocznem zajęciem, mającem na celu pomnożenie dochodów, zamiast wolne te chwile poświęcić wzmocnieniu zdrowia.

Niedawno temu w pewnem zawiadomieniu o śmierci obwinał jakiś ojciec (w Danii) ministerstwo o zamordowanie mu drugiego już dziecka, gdyż zbyt mało jest w państwie wolnych miejsc dla ubogich chorych na gruźlicę. W oskarżeniu tem może być nieco prawdy; państwu jednak musiałoby w takim razie przysługiwać prawo wydania rozporządzenia zabraniającego picia alkoholu, obracania najobszerniejszych i najjaśniejszych pokoi na t. zw. salony, o których bezużyteczności mamy chyba dokładne pojęcie, spania przy zam-



kniętych oknach, wogóle pędzenia niehygienicznego życia bez jakiegokolwiek nieuniknionej konieczności.

Ci, którzy pracują poważnie nad utrzymaniem zdrowia muszą bezradnie patrzeć na to, w jak oburzający sposób grzeszą ludzie przeciw higienie, gdyż najskromniejsza nawet uwaga w tym kierunku, lub prośba zaniechania czegokolwiek spotkałaby się bezwątpienia z niechęcią lub nieuprzejmą odpowiedzią. A przecież z powodu tych ich grzechów ponosimy pośrednio lub bezpośrednio wielkie koszty łożone na utrzymanie schronisk dla nich, t. j. szpitali dla chorych i zakładów dla obłąkanych, które są nieuniknionem następstwem wykroczeń przeciw higienie.

Że ktoś niedbający o swe zdrowie, czuje się pozornie zupełnie dobrze, niczego jeszcze nie dowodzi — zemści się to na nim prędzej czy później. Wprawdzie los może mu tak sprzyjać, że ominą go choroby zakaźne, nigdy jednak nie odczuje on tej pełni sił i zdrowia, jaka jest wynikiem rozsądnego pielęgnowania ciała. Życie takiego człowieka jest właściwie wegetowaniem tylko, zużywaniem zasobu sił odziedziczonego po zdrowych rodzicach; o wiele jednak węższym będzie już potomstwo jego.

Nie łudźmy się zatem i śmiało spojrzmy w oczy prawdzie, która nam udowadnia, że choroby i wątpliwość to nasza własna lub naszych rodziców wina. Rozpocznijmy jak najspieszniej dążyć ku lepszemu, wyzwólmy się z pod panowania niedołęstwa fizycznego, zapobiegijmy temu, ażeby kiedyś w przyszłości dorosłe nasze dzieci przyszły do nas z wyrzutami i żalem za to, żeśmy im pozwolili, a nawet do pewnego stopnia dopomogli do zniszczenia zdrowia przez zaniedbanie ćwiczeń fizycznych, przez zepsucie żębów i żołądka.

## Jak więc postępować powinniśmy?

Jak już zaznaczyłem, świeże powietrze, zimna woda, promienie słoneczne są tu niezbędnymi czynnikami, jak również wprawienie w silny ruch choćby na krótko tylko, każdego mięśnia, każdego narządu całego organizmu. Zastój jest tu, tak jak zresztą w całej naturze, przeciwny jej prawom, sprowadza niedołęstwo i przedwczesną śmierć. Ruch jest synonimem życia — wzmacnia i zachowuje siły aż do późnej starości, do ostatka dni naszych.

Jeżeli choroby stosownie do prawa o przyczynie i skutku są z reguły samoprzewinieniem, to i naodwrot możemy sami sobie wywalczyć zdrowie i piękność. Wedle słów przysłowia, jest człowiek zazwyczaj twórcą swego własnego szczęścia — a szczęście nie w tytułach, albo w nagromadzonych lub odziedziczonych bogactwach leży, lecz w zdrowiu. Jakże nierozsądnem jest przekonanie, że mądrze postępuje ten, kto w zapale starań o pomnożenie majątku, zapomina o zdrowiu. Gdy po latach nieustannych trudów zechce nareszcie wypocząć i w spokoju korzystać z owoców swej pracy, to zwykle oczekują go dwie możliwości: przedwczesna śmierć, albo pędzenie życia w rozgoryczeniu, gdyż biedny, latami całymi dręczony organizm uniemożliwia mu używanie życia i zmusza do wydatków na lekarzy i kosztowne leczenie. Już Tacyt pisze: „kto dojdzie do trzydziestego roku życia, a nie jest głupcem, staje się swym własnym lekarzem. Gdy zamiast słowa „lekarz“ powiemy „hygienista“, to prawdę tę zastosować można i do dzisiejszych czasów. Wprawdzie okoliczności zmuszają nas nieraz do pomagania sobie lub innym przez zażycie lekarstwa, nie powinno to jednak być regułą, lecz wyjątkiem. Pamiętać bowiem o tem trzeba, że zażywanie le-

karstw, choćby nawet w najmniejszej ilości, oddala nas od ideału zdrowia, podczas kiedy przewyciężenie choroby bez uciekania się do pomocy lekarstw zbliża nas do niego, jeżeli niedość wczesnie postaraliśmy się o wyrobienie odporności organizmu przeciw chorobom. Zamiast szukania recepty lekarskiej z powodu jakiejś przemijającej, nieznacznej dolegliwości, korzystniej byłoby zastanowić się nad tem, w czym leży przyczyna, że nie jesteśmy tak zdrowi i silni, jakby to być powinno i mogło. Rozsądny człowiek przyjdzie do przekonania, że główną winą jest brak odpowiednich starań o naturalne wzmocnienie ciała — że zło należy naprawić i nie zaniedbywać niczego, co czyni odpornym przeciw chorobom. Jeżeli zazywanie lekarstw przy najdrobniejszym cierpieniu jest w zasadzie nierozsądnem i szkodliwym, to już wprost szaleństwem nazwać trzeba bezkrytyczną łatwowierność z jaką ludzie lecą na lep różnych chciwych zysku szarlatanów. Nie istnieją przecież żadne czary, ani cudowne leki, a środki tajemne jak: pastylki na dnę, eliksiry życia, paski elektryczne, sole odżywcze i niezliczona moc innych, mają tylko niezaprzeczoną własność niszczenia zdrowia. Nie w nich szukajmy ucieczki, lecz jedynie i wyłącznie w zdrowym trybie życia. Pojąć naprawdę trudno, dlaczego nawet inteligentni i mądrzy ludzie zrozumieć nie chcą rzeczy tak bardzo prostej. Wytlumaczyć da się to chyba jednym tylko, a to zamiłowaniem do wygod. I rzeczywiście, łatwiej jest przecież zażyć proszek, pigułkę, wypić szklankę wody mineralnej lub kieliszek eliksiru, niż natężyć swe mięśnie chociażby przez kwadrans dziennie. A przytem kuracya, zalecona przez lekarzy, jest w oczach niektórych ludzi czemś o wiele wytworniejszem i delikatniejszym, niż wszelkie te „brutalne“ ćwiczenia fizyczne. Jakże jednak żałować wypada tych ludzi!

Zadaniem lekarza jest zwalczanie chorób — już w mniejszym stopniu zapobieganie pojawieniu się ich, jak o tem doświadczenie uczy. Zająć się tem musimy więc sami wobec tego, że niestety nie panuje u nas tak mądry zwyczaj jak w Chinach, gdzie ludzie oddają się w opiekę lekarza nie dopiero wtedy, gdy są chorzy, lecz placą mu za utrzymanie ich w zdrowiu.

Aby sobie zdrowie zapewnić potrzebne są nieznaczne drobnoski, które w porównaniu z lekarstwami i środkami tajemnymi niezmiernie mało kosztują. Ciało, które wszelkie zaniedbanie znosi z cierpliwością budzącą niejednokrotnie podziw, umie być również wdzięcznym za okazaną mu uwagę. Jeżeli więc wynikiem jest szybki i pewny skutek, a jakieś szczególne urządzenia lub przyrządy są zbędne — to przecież warto poświęcić trochę trudów dla próby.

## Różne systemy gimnastyki pokojowej.

### Doświadczenie lat 30.

Wprawienie całego ciała w ruch, następnie kąpiel, bez wydatków pieniężnych, bez zbytejnej utraty czasu i zachodów, uskutecznić da się jedynie w własnym domu.

Zbawiennych skutków gimnastyki pokojowej doświadczyć może każdy, kto tylko spróbować zechce. — Opowiem tu nieco o sobie. Ojciec mój obciążony był różnemi cierpieniami fizycznymi, a ja sam po urodzeniu ważyłem 3½ funta i mogłem być umieszczony w zwykłym pudełku z cygar. W drugim roku życia chorowałem ciężko na biegunkę, potem przebyłem wszelkie możliwe choroby dziecięce, a w pierwszych latach szkolnych chorowałem stale kilka razy w roku (przeziębienie, bie-

gunka i t. d.). Siły więc mojej obecnej i zdrowia nie odziedziczyłem, ani też nie otrzymałem do nich podstawy w pierwszych latach dzieciństwa. Wywalczyłem je sobie sam zapomocą ćwiczeń fizycznych, podług planu ulepszanego z roku na rok i coraz to rozsądniejszego.

Naturalnie byłbym osiągnął dobre skutki o wiele lepiej i prędzej, gdyby dzisiejsza moja znajomość rzeczy i doświadczenie były mi od początku pomocne. I dlatego to uważam za swój obowiązek ułatwienie pracy tym wszystkim, którzy do tego samego celu dążą.

W roku 1874, a ośmnastym mego życia, wpadły mi w ręce książki tłumaczone z angielskiego i niemieckiego, traktujące o zasadach fizjologii i o gimnastyce zdrowotnej. Zacząłem zaraz ćwiczenia na własną rękę, w domu, z ciężarkami i bez nich. Mała wzmianka o sporcie pieszym umieszczona w „*Ueber Land und Meer*“ (1880) nauczyła mnie biegania na palcach i była pierwszą pobudką do tego, że później — po przestudyowaniu Wiktora Silberer'a (1885) — mogłem wprowadzić w Danii racjonalnie uprawiany sport pieszy. W roku 1881 przeczytałem mały popularny podręcznik higieniczny wydany przez lekarza okręgowego Trautner'a\*), z którego i dziś jeszcze mógłby niejedyn uczone wiele dowiedzieć się i skorzystać.

Każda metoda, która się tylko pojawiła w zakresie gimnastyki pokojowej była przezemnie wypróbowana, a ćwicząc bądź sam dla siebie, bądź w towarzystwach, metodą to „duńską“, to „szwedzką“, i uprawiając również lekką atletykę na wolnym powietrzu, zebrałem sporo doświadczenia. Ale

---

\*) Trautner: „*Vejledning i Sundhedspleje*“, III wydanie, Kopenhaga 1894 r. (I. wydanie 1881).



przecież głównie ćwiczenia gimnastyczne w pokoju i bieg na wolnym powietrzu, zmieniły mnie z wątłego młodzieńca w silnego mężczyznę.

Moje pierwsze ćwiczenia wolne i z ciężarkami były wyłącznie szablonowe. Później próbowałem rozmaitych systemów polegających na pracy ciężarkami zawieszonymi na sznurach przechodzących przez kółka. Przyrządy te były jednak trudne do zawieszenia, wzniewały hałas podczas ćwiczeń i psuły się szybko.

Ćwiczenia te rozwijały w wysokim stopniu mięśnie, ale nie uwzględniały rozwoju ważniejszych wewnętrznych narządów i wymagały godziny czasu. Ten sam zarzut podnieść można przeciw licznym przyrządom angielskim, amerykańskim i niemieckim z przynależnymi do nich metodami, których główne zasady są pokrewne, podczas gdy ciężary zastąpione są przez opór elastycznych sznurów. Te ostatnie rozciągają się wkrótce, drą się łatwo i dlatego wypadają zbyt drogo.

Niezwykłe rozpowszechnienie obejmujące prawie połowę kuli ziemskiej zdobyła sobie metoda Sandow'a, polegająca na ćwiczeniu lekkimi ciężarkami. Jest to pewna odmiana metody prof. Attila, mistrza Sandow'a; posługiwałem się nią przez czas dłuższy jakkolwiek w formie nieco zmienionej. Na 18 ćwiczeń, 13 pierwszych to same natężające ćwiczenia ramion, co przecież polecenia godnym być nie może. Zmuszają one w rezultacie do częstych przerw koniecznych dla wypoczynku, zajmują zbyt wiele czasu, powodując jednostajność i nudę. W. R. Pope, zapalony wielbiciel Sandow'a, traktuje o tej metodzie w swej pracy p. t. „*Physical developmen*“ *London 1903* i proponuje wypełnianie tych koniecznych przerw przez przybieranie klasycznych póz. Metoda ta służy do wyrobienia silnych mięśni ramion, ale nie w nich prze-

cięż spoczywa siła żywotna człowieka. Znam ludzi, którzy wbrew silnym ramionom posiadają niezdrową krew, słabe płuca i liche żołądek. Rzeczą o wiele ważniejszą jest mieć silne płuca, mocne serce, zdrową skórę, należyte trawienie, prawidłowe nerki i wątrobę — pominąwszy już względy estetyczne, które protestują przeciwko ramionom rozwiniętym nieproporcjonalnie w stosunku do reszty ciała. A właśnie metoda Sandow'a (z wyłączeniem ćwiczenia nr. 13) stawiając żądanie, ażeby nawet podczas niewielu ćwiczeń tułowia i nóg ścisnąć mocno ciężarki, zmusza do zwracania uwagi szczególnie na ramiona. Stanowczo jestem przeciwnikiem silnego „wyłęzania umysłu“ podczas ćwiczeń, zalecanego tak przez Sandow'a jak i jego naśladowców (mam tu na myśli t. zw. „psycho-fizjologiczne systemy“, którą to naukowo brzmiącą, mistyczną nazwę nadaje im reklama w celu przynęcenia). Czas 15 — 20 minut gimnastyki pokojowej powinien być odpoczynkiem dla umysłu, a nie nowym dodatkiem do już i tak za wielkiej umysłowej pracy dzisiejszego człowieka.

Gdybyśmy zechcieli kolejno wymienić te części ciała, na których wydoskonalenie metoda Sandow'a mniejszy lub większy nacisk kładzie — to mielibyśmy taki porządek: 1. mięśnie przedramienia, 2. mięśnie ramion i barków, 3. niektóre mięśnie nóg i ciała, 4. płuca i skóra, które tu prawie że nie są uwzględnione, a dobre trzymanie się ciała pomija Sandow zupełnem milczeniem. Ling natomiast wpada pod tym względem w przesadę i w metodzie swej kosztem innych o wiele potrzebniejszych rzeczy, wysuwa na pierwszy plan potrzebę silnie wyprostowanej postawy. Mój system — to złoty środek. Budowa Sandow'a daleką jest od ideału, bo poszczególne członki robią zbyt ciężkie wrażenie w stosunku do swej długości, a małego wzro-

stu. Postać jego przypomina swym wyglądem leniwe i niezgrabne postacie odrodzenia, różniące się tak bardzo od typów starożytnych, które zdrowie, wszechstronną siłę, zwinność i wytrzymałość łączyły w harmonijną całość z wdziękiem i wytworną lekkością.

Jednakowoż podziwiać trzeba talent Sandow'a, który jako zawodowy niemiecki atleta, potrafił przekonać większość Anglików, że jest żywym wzorem najdoskonalszego rozwoju fizycznego. Przyznać mu jednak należy, że wpływu swego używał zawsze na korzyść i pożytek bliźnich, wobec czego wybaczyć mu można pewne (delikatnie mówiąc) niedokładności, które popełnił w swej biografii oraz w podaniu wymiarów ciała.

W wydawanem przez siebie czasopiśmie „*Sandow's Magazine for physical culture*“ (Jan. 1904. S. 55) krytykuje on budowę mięśni mego brzucha i określa je jako „prawie anormalnie rozwinięte“. W odpowiedzi na to zaznaczam, że wszyscy dzisiejsi atleci mają zupełnie źle rozwinięte mięśnie w okolicy pasa w porównaniu do uznanych ideałów starożytnych. Fotografia mojej postaci, o której właśnie mówi Sandow, powstała w tym czasie, w którym brakowało mi wiele, a i dziś jeszcze brakuje mi nieco do tego, ażeby ukośne mięśnie moich powłok brzusznych były tak silnie rozwinięte, jak np. u Polikleta Doryphorosa. Dlatego też mam zamiar ćwiczyć przez dłuższy czas te właśnie mięśnie — wbrew uwadze Sandow'a. Mogę znieść z łatwością ciężar 48 funtowej kuli żelaznej spadającej z wysokości 3 stóp na mój nagi brzuch, dalej brzuch mój wytrzyma skok ciężko obutego mężczyzny ważącego 180 funtów dokonany z wysokości przeszło 2 metr., jak również mogę pozwolić, ażeby przejechały po nim żelazne taczki z ładunkiem o wadze 300 funtów.

Ale młodzieniec, który służył za model do wspomnianego posągu, mógł zapewne znieść na swym brzuchu ciężar małej lokomotywy — a przecież ciało jego tak przez starożytnych jak i nowoczesnych artystów i krytyków uważane jest za normalne, za wzór (kanon)! Zresztą, jak się to okaże z dalszego ciągu tej pracy — metoda moja różni się zasadniczo od metody Sandow'a.

Najznamienitszym bojownikiem na polu rozwoju fizycznego jest w Ameryce Bernarr Macfadden, a prace jego noszą znaną inteligencji i higienicznego zmysłu. Irwing Hancock poświęca mu swe dzieło: „Japanese physical training“ w następujących słowach: „Temu, który najpiękniejsze swe lata poświęcił polepszaniu zdrowia fizycznego w Ameryce“.

Lekarz amerykański dr. Gulick wydał w ostatnich czasach niewielką pracę p. t. „Ten minutes exercise for busy men“. Myśl jest tu doskonała, lecz wykonanie wadliwe: 6 ćwiczeń wykonanych w 10 minutach zbyt mało daje urozmaicenia, zwłaszcza gdy 2 z nich obejmują „bieg na miejscu“.

Chyba nikt o tem wątpić nie zechce, że mam należyte pojęcie o tem co jest bieg, to klasyczne podstawowe ćwiczenie, co więcej lubię je nawet bardzo, utrzymuję jednak, że do gimnastyki pokojowej pod żadną postacią włączone być nie powinno. Jeżeli bieg jest powolny — traci swą wartość jako ćwiczenie gimnastyczne, szybki zaś wprawia powietrze pokojowe w ruch i wznieca kurz wdychany potem przez silnie pracujące płuca. I ostatecznie poco tracić krótkie i drogocenne chwile gimnastyki pokojowej na niedokładne przeprowadzenie ćwiczenia, które wykonać możemy dobrze i to na wolnem powietrzu, np. wracając do domu po pracy.

Przed zakończeniem tego rozdziału pragnę jeszcze wspomnieć o pojawiających się w ostatnich

czasach licznych wynalazcach tajemnych systemów gimnastyki pokojowej. Zapoznanie się z nimi za pomocą tanich książek jest wykluczone, natomiast zwabieni głośną reklamą, a chcący się ćwiczeń tych nauczyć, płacić muszą za to niesłychanie drogo. Są one zazwyczaj ułożone podług powszechnie znanych zasad i mogą być nawet użyteczne. Fakt to jednak znany, że dla niektórych ludzi ma nadzwyczajny urok wszystko to, co tajemnicze, a dobrem może być coś jedynie wtedy, gdy drogo kosztuje.

### Co rozumiem pod nazwą atletyki, sportu, gimnastyki?

Niżej podane objaśnienia nie zgadzają się może z ogólnymi pojęciami.

Atletyka (zapaśnictwo) — według mnie — obejmuje wszystkie ćwiczenia fizyczne. Sport, to według mnie ruchy i ćwiczenia wykonywane dla rozrywki i przyjemności, a szczególnie w celu prześcignięcia innych na różnych polach, albo też dla zdobycia nagrody w zawodach. Gimnastyka, to według mnie praca przedsięwzięta specjalnie w celu udoskonalenia ciała i podniesienia poziomu zdrowia, siły, sprawności, wytrzymałości, gibkości, zręczności i t. p. Tak więc jedno i to samo ćwiczenie może z punktu widzenia wykonującego je być uważane już to za sport, już to za gimnastykę. Jeżeli ktoś wiosłuje w myśli wzmocnienia płuc i mięśni grzbietu, to uprawia gimnastykę, ale jeżeli gimnastyk stara się wykonać możliwie najwyższy skok, albo też dokłada wszelkich usiłowań, aby po skoku spaść bez zarzutu, to w takim razie mamy już do czynienia ze sportem. Także w przypadku takim, gdzie nauczyciel gimnastyki przeprowadza ćwiczenia wolne ze swą drużyną jak najbardziej dokładnie w celu prześcignięcia innych drużyn, uprawia



sport, chociażby w grę nie wchodziły żadne nagrody, albo jakiegokolwiek inne wyróżnienia. Gdy po ukończonym kursie ćwiczeń stawia się pytanie: „Czego się nauczyli uczniowie?“ chodzi wtedy o sport — przeciwnie o gimnastykę, gdy pytanie brzmi: „Jakie są ich siły fizyczne i zdrowie?“

Gdy do ćwiczeń fizycznych włączoną zostaje kwestya indywidualności, gdy uwzględniane są te części ciała, które wzmocnienia i rozwoju najwięcej potrzebują, to wtedy gimnastyka jest racjonalną. Nawet bardzo w założeniu rozumna metoda gimnastyczna, stosowana w niewłaściwy sposób, o niestosownej porze i na nieodpowiednim miejscu stać się może w danym przypadku nieracjonalną. Dla niedokrewnej i anemicznej młodzieży obojga płci stosowniejsze są nacierania, kąpiele słoneczne i pływanie, niż ćwiczenia w zamkniętej sali gimnastycznej, chociażby nawet metodą Ling'a \*).

Gimnastyka może być jedynie wtedy racjonalną, gdy uwzględni potrzeby poszczególnych jednostek; z tej więc przyczyny ćwiczenia w drużynach i w szkole nie są nią w rzeczywistości. Ale uprawiane tak jak to dziś ma miejsce, odbiegają daleko od ideału.

Jeżeli u wyżej wspomnianego wioślarza płuca i barki stanowią stosunkowo najsłabsze narządy, wiosłowanie może być dla niego racjonalnem ćwiczeniem. Gdy atleta podnosi jakiś ciężar chcąc wziąć rekord — uprawia sport, ale gdy czyni to samo w celu rozwinięcia mięśni prostujących — wykonuje ćwiczenie gimnastyczne; a jeżeli w dodatku właśnie ramiona jego, szczególnie zaś trójgłowy mięsień jest stosunkowo mniej rozwinięty, wtedy przypuścić możemy, że mamy do czynienia

---

\*) Twórca gimnastyki szwedzkiej. 1775—1839.

z gimnastyką racjonalną. Jednak dotychczas nie widziałem jeszcze człowieka, którego ramiona byłyby słabsze niż jego skóra lub mięśnie brzucha.

Przez długich lat 30 starannie obserwowałem i zaslanawiałem się nad tem wszystkim, a ostatecznym tego wynikiem jest przekonanie, że u większości ludzi najbardziej oddaloną od ideału zdrowia i piękności jest skóra i tułów (okolica w pasie). I stąd też dla 90<sup>0</sup>/<sub>0</sub> ludzi najpotrzebniejsze są ćwiczenia skóry i mięśni tułowia. Metoda gimnastyczna uwzględniająca właśnie tego rodzaju ćwiczenia, może mieć nadzieję, że wszędzie w praktycznym życiu zastosowaną zostanie racjonalnie.

### Mój system.

Kwadrans czasu w ciągu dnia nie zrobi chyba wielkiej różnicy, a wykorzystany umiejętnie i celowo może nam dopomóc do zapobieżenia chorobom, do zachowania, a w niektórych przypadkach do odzyskania zdrowia, i zmienić w ten sposób wątpliwy i hypochondryczny organizm w dzielnego i wiernego sługę. Jeżeli w tych 15 minutach ześrodkujemy całą naszą uwagę na zdrowiu, to w przeciągu pozostałych 1425 minut każdej doby nie potrzebujemy już o niem myśleć zupełnie. A właśnie ci wszyscy, którzy głoszą, że nie powinno się myśleć o ciele, mówią stale o swych nerwach, złem trawieniu, znużeniu i wszelkich innych nie miłych dolegliwościach fizycznych. Wystarczy przejrzeć tylko reklamy rozmaitych środków tajemnych, n. p. pigułek Pink'a, ażeby nabrać wyobrażenia o licznych cierpieniach trapiących tych wszystkich, którzy nie dostarczają swemu ciału — naturalnie nie tych lub owych pigułek — ale koniecznego codziennego ruchu.

Wszystkie poprzednie systemy traktują pielęgnno-



wanie skóry po macoszemu. Niemniej twierdzę jednak stanowczo, że jeżeli człowiek może poświęcić pielęgnowaniu ciała tylko kwadrans dziennie, to najważniejszym czynnikiem jest zawsze kąpiel z natarciem i kąpiel powietrzna, bez względu na to, czy będzie to kąpiel całkowita, czy też tylko wytarcie całego ciała wilgotnym ręcznikiem.

Ponieważ jednak kwadrans to zawiele czasu na kąpiel, więc dokoła niej ugrupowałem wybór najużyteczniejszych ćwiczeń. Niektóre z nich wzięte są ze znanych systemów, większa zaś ich część jest mego pomysłu lub układu. Próbowałem ułożyć całość na rozmaite sposoby, zanim doszedłem do tego, żeby umieścić kąpiel w środku ćwiczeń.

Jest to jedyna praktyczna metoda umożliwiająca każdemu człowiekowi używanie przy otwartych oknach w zimie kąpeli tak wodnej jak i powietrznej, oraz wykonywanie ćwiczeń — bez obawy zaziębienia się. Dawniej miałem zwyczaj kąpania się bezpośrednio po opuszczeniu łóżka, ale miało to tę złą stronę, że ciało ochładzało się jeszcze przed wytarciem na sucho, ciepłota jego bowiem wytworzona w łóżku trwa krócej, niż uzyskana przez szereg ćwiczeń. Dalej kąpiel umieszczona na pierwszem miejscu jest również i dlatego niepraktyczną, że gdy potem wykonujemy ćwiczenia w ubraniu, pocimy się łatwo i uczuwamy na nowo potrzebę kąpeli; znów przy przeprowadzaniu ćwiczeń nago, nie można uniknąć uczucia chłodu lub zabruknięcia ciała (zwłaszcza n. p. przy ćwiczeniach w postawie leżącej). A na samym końcu umieszczona kąpiel pozbawiłaby nas tak ważnej dla zdrowia gimnastyki skóry, gdyż branie kąpeli wodnej po kąpeli powietrznej ochładzałoby zbyt.

Nierzadko, nawet w kołach t. z. inteligentnych, słyszy się zdanie, że codzienna kąpiel nie jest konieczna, gdyż ciało człowieka zmieniającego często

bieliznę i nie pracującego ciężko fizycznie nie może być tak bardzo brudne. Przeciwno temu twierdzeniu przemawia co następuje: brud przedostający się z zewnątrz jest może widoczniejszy, lecz nie w tym stopniu szkodliwy co brud tworzący się z łuszczącej się skóry i trujących produktów, wydzielanych przez nią w większej niż przypuszczamy ilości, a które nieusuwane codziennie, z powrotem bywają wessane i zatrująają organizm. Przykładem na to, jak łatwo przedostają się materye z zewnątrz do wewnętrznych narządów za pośrednictwem skóry, niech będzie fakt, że w parę godzin po natarciu skóry kwasem salicylowym wykazać go można w moczu. Kto pozwala, żeby pot i łój skórny został choć w części przez organizm napowrót wessany, szkodzi w najwyższym stopniu nietylko samemu sobie, ale staje się istną plagą swych bliźnich, których zmysł powonienia nie został stępiony przez niehygieniczny tryb życia. Zazwyczaj milczy się wstydliwie o tem, ja jednak postanowiłem mówić bez osłonek. Nie zaszkodzi przecież jeżeli się ludzie już raz dowiedzą, że chociaż napozór brudu dojrzeć nie można, jednak czuć się to daje, jeżeli ktoś nie używa kąpieli. Jeżeli ktoś taki zatrzyma się chociażby jedną minutę w mojem biurze lub w pokoju, gdzie przecież okna trzymam stale otwarte, to muszę potem otworzyć i drzwi, ażeby zapomocą przeciągu oczyścić powietrze. Nie mam tu na myśli cuchnącego oddechu, lub innych wyziewów nienadających się do bliższego określenia, ale jedynie i wyłącznie wyziewy skórne. Odnosi się to nietylko do sfer „pracujących“, robotniczych, grzeszą tem również strojne panie i panowie, których woń zalatująca już z oddalenia kilku metrów wzbudza podejrzenie, że nie kąpią się nigdy, albo niezmiernie rzadko. Jest to zupełnie odrębna woń, swoista, tak jak ją mają również n. p.



alkoholicy. A gdy jeszcze ktoś taki ma cuchnący oddech, a może i w dodatku obdarzony jest krótkim wzrokiem tak, że rozmowa toczy się w jak najbliższem oddaleniu, to mamy obraz wprawdzie nader niemiłego, niestety jednak zbyt częstego położenia.

Kąpiel i natarcie stanowić mają gimnastykę skóry w celu pobudzenia naczyń włosowatych i zakończeń nerwowych skórnych, a przez to wzmocnienia ich i zahartowania, co jest niesłychanie ważnem dla zdrowia całego organizmu. Można twierdzić słusznie, że tak staranne pielęgnowanie skóry jak i jej zaniedbywanie oddziałują natychmiast na ogólny stan zdrowia; jest ona bowiem nie tylko czemś w rodzaju nieprzenikliwej powłoki ciała, lecz stanowi sama dla siebie jeden z najważniejszych narządów, zapomocą którego czujemy, po części oddechamy, który jest nam konieczny do regulowania ciepłoty ciała i do wydzielania szkodliwych produktów. Dobrze jest, a nawet z korzyścią dla zdrowia spocić się codziennie, jeżeli tylko bezpośrednio potem umyjemy się, gdyby zaś brak było do tego sposobności, to należy trwać w ruchu w celu podtrzymania potu aż do chwili dojścia do domu lub do jakiegoś zakładu kąpielowego, albo już przynajmniej wytrzeć skórę na sucho. Wykroczenie przeciwko tej regule spowodowało w tysiącach przypadków zapalenie płuc lub inne choroby. Odnosi się to zwłaszcza do wojska, gdzie po wywołujących poty ćwiczeniach w terenie i innych natężających pracach następuje zupełny odpoczynek przez czas dłuższy na wietrze i zimnie, albo podczas lata w cieniście miejscu. Niejedno zło dałoby się w tym względzie uniknąć, gdyby żołnierze brali ze sobą do tornistra suchy ręcznik i wytarli nim — chociażby tylko pod koszulą — spoczone piersi i plecy. Również, jeżeli ktoś rozgrzany tańcem na



balu chłodzi się lodami, lub spocony cyklista odpoczywa po odbytej wycieczce racząc się zimnem piwem, graniczy to wedle mego przekonania z zamachem samobójczym. Oziębienie, gdy skóra jest „wilgotna“, kryje zawsze niebezpieczeństwo, bez względu na to, czy powodem wilgotności jest pot lub deszcz, czy też wpadnięcie do wody w ubraniu. Parowanie odbiera organizmowi nader wiele ciepła i działa o tyle szkodliwiej, że właśnie przytem, zwłaszcza jeżeli przemoczenie wywołane jest potem, ochłodzenie występuje nierównomiernie. Ziębniecie wtedy, gdy skóra jest „suchą“, nie jest tak groźne, chociaż zazwyczaj tego właśnie obawiają się ludzie najwięcej, co znowu skłania ich do ubierania się tak ciepło, że lada najmniejszy ruch sprowadza poty. Następstwem zaś tego są częste przeziębienia. Ludzie ziębną nieraz nie dlatego, że są lekko ubrani, lecz przeciwnie z powodu zbyt wielkiej ilości grubych części ubrania; daleko mniej niebezpieczeństw przynosi kąpiel słoneczna na wolnem powietrzu w porze zimowej, chociaż uważane to bywa za niesłychaną nieprzezorność. Takie to przewrotne pojęcia ma ogół o tem wszystkim.

Słyszałem często, jak ludzie oddający się sportom i atleci szczycili się tem, że mogą wykonywać różne prace bez spocenia się przy tem — niektórzy z nich byli nawet tak „siłni“, że nie pocili się nigdy. Widocznie nie rozumieli, że wystawiają sobie tem jak najgorsze świadectwo. Pory ich zatłkane brudem i stężalym łojem nie były w stanie przepuścić potu, a o ich nieszczególnem zdrowiu świadczyła nieczysta skóra, lub blady i nalany wygląd.

Prof. L a y n a r d w swem dziele p. t. „Beauty, health and long life“ mówi o tem w następujący sposób: „Skóra, tak samo jak nerki i płuca, jest narządem czyszczącym krew, a przedziwne jej czynności odbywają się w porach, albo drenach wy-

noszących, ogółem zliczywszy, 45 km. długości. Skomplikowane prace obowiązkowe skóry konieczne są dla zdrowia i życia; żołądek, wątroba, a nawet mózg nie jest w tym stopniu niezbędnym dla naszego istnienia. Bez pożywienia może człowiek żyć tydzień lub dłużej — po ustaniu czynności wątroby nawet dni kilka, gdy jednak czynności skóry ustaną, śmierć następuje w przeciągu paru godzin“. Któż nie zna opowiadania o dziecku mającem na procesyi podczas uroczystości koronacyjnych papieża Leona X przedstawiać złoty wiek. Skórę jego powleczono rzeczywiście warstwą złota, wskutek czego w parę godzin później zmarło biedactwo wśród drgawek.

System mój ma na celu wypełnienie trzech głównych zadań, a to pobudzenia 1) czynności skóry, 2) działalności płuc, 3) trawienia.

Pielęgnowaniu skóry oddałem tu pierwsze miejsce. Naprzód idzie 8 ćwiczeń\*), których stopniowe natężenie przeznaczone jest na wywołanie potu pod sam ich koniec, po nich następuje kąpiel wodna, osuszenie ciała i 10 ćwiczeń z natarciem wykonanych nago, wskutek których skóra całego ciała zostaje systematycznie wygładzona. Nacierania te robią się dłonią i to początkowo jako zwykle głaskanie lub pocieranie, a ze wzrostem sił trzeba je robić tak mocno, ażeby to był pewien rodzaj mięsienia, jeżeli już nie dla głębiej leżących mięśni, to przynajmniej dla tych tysiącznych drobnych mięśni skóry, których żadne inne postępowanie nie zdołałoby wzmocnić i rozwinąć w tym stopniu. Po pewnym czasie zmienia się skóra do niepoznania, staje się gładką, miękką jak aksamit, a równocześnie silną i elastyczną, traci węgry, plamy, pryszczki, oraz wszelkie inne oszpecenia. W ostatnich czasach

\*) Zobacz tablicę ćwiczeń umieszczoną na końcu książki.

podnoszą się głosy za powrotem do zwyczaju starożytnych Greków, t. j. do ćwiczeń nago. Wymaga to jednak szczególniejszego zahartowania — zwykły organizm w początkach nie zniósłby ćwiczeń przy otwartych oknach podczas zimy. Przeciwnie moje ćwiczenia z nacieraniem mogą w tych samych warunkach robić nawet ci, którzy nader są czuli na zimno. Ćwicząc w ten sposób można w istocie osiągnąć wyższą ciepłotę, aniżeli spoczywając bez ruchu w ubraniu. Dowodem na to niech będzie fakt, że po wykonaniu ich z łatwością mogę zachować miłą ciepłotę ciała na wolnem powietrzu nawet podczas mrozu i wiatru, podczas gdy przy tej samej temperaturze drżeć mogę z zimna, jadąc powozem ciepło ubrany. Wydaje się to może nieprawdopodobnem, choć z prawdą się nie mija, wobec czego zachęcić tylko mogę, ażeby każdy sam się przekonał. Tajemnica leży w tem, że przy lekkiem nawet nacieraniu wytwarza się trwałe ciepło na dotyczącym kawałku skóry, utrzymujące się przez przeciąg kilku minut i nie ulatniające się podczas nacierania dalszych części ciała, jeżeli się tylko postępuje podług oznaczonego planu; te zaś części, którym zaziębienie mogłoby najwięcej zaszkodzić, wyznaczone mają w moim systemie odpowiednio silne nacieranie.

Drugim nader ważnym warunkiem wymaganym od takiego systemu jest rozwój i wzmocnienie płuc, mięśni dróg oddechowych i serca, a w następstwie pobudzenie krążenia krwi i przemiany materii. W tym celu po dwunastu ćwiczeniach umieściłem przerwę dwunasto-sekundową przeznaczoną na 2 bardzo głębokie lub 3 spokojne średnio głębokie oddechy. Po ćwiczeniach nr. 10, 13, 14 przepisana jest tylko połowa przerwy, a po nr. 9 i 18 nie trzeba żadnej. Natomiast bezpośrednio przed kąpielą wskazana jest potrójna przerwa dla

uzyskania czasu na 3 lub 4 głębokie oddechy, na ustawienie wanny i naczynia z wodą i na zdjęcie tych części ubrania, które jeszcze mamy na sobie. Jeżeli przed wejściem do kąpieli wystąpił pot, jest to bardzo dobrze, jednak oddech, a w szczególności czynność serca musi wrócić do normalnego stanu. Powietrze, które w tym czasie wdechamy musi być bezwarunkowo czyste. Przeto jeżeli ćwiczenia wykonywane są zaraz po opuszczeniu łóżka, musi to ostatnie zostać jak najspieszniej przykryte (później naturalnie dobrze przewietrzona), poczem można z całym spokojem ćwiczyć nawet w sypialni, jeżeli tylko okna były tam przez całą noc otwarte. Jeżeli nie, to należy udać się do przyległego pokoju, który wietrzył się w nocy przez otwarte na przestrzał drzwi i okna. Nie pojmuję zupełnie, jak można, dbając choć trochę o swe zdrowie, spać w pokoju, do którego świeże powietrze niema przystępu. Moi obaj mali synowie są więksi i zdrowsi niż ich rówieśnicy, których widuję, a starszy przebywał tylko przez pierwszych 10 dni po urodzeniu w pokoju o zamkniętych oknach (w prywatnym zakładzie położniczym we Frederiksberg obok Kopenhagi), młodszy zaś od chwili przyjścia na świat nie spędził ani dnia w pokoju o zamkniętych oknach; w 8 miesiącu miał 8 zębów, a nigdy ani śladu jakiegokolwiek kataru lub kaszlu. Wspominam o tem jedynie dla uspokojenia tych, którzy się obawiają przypływu powietrza nocnego do sypialni; ja sam sypiam od ósmego roku życia przy otwartych oknach.

Jeżeli ktoś przypuszcza, że w zimie zziębnie zbyt-  
 nio w łóżku przy takim postępowaniu, to niech raczej przykryje się ciepłej lub ubierze grubszą nocną bieliznę, lecz okien niech nie zamyka, gdyż powietrze, którem o d d e c h a m y m u s i być świeże i chłodne.

Trzecim niezbędnym warunkiem zdrowia jest

dobrze trawienie, a potrzebne w tym celu ćwiczenia działają zarazem dodatnio na nerki i wątrobę. Mięśnienie tych narządów zapomocą naturalnego ruchu tak, jak gdyby się gąbkę wyciskało, wzmacnia je i wyrabia w nich odporność przeciw tym licznyim chorobom, które są następstwem siedzącego trybu życia. Z pomiędzy wszystkich ćwiczeń mego systemu 11 działa bezpośrednio na wewnętrzne narządy i wprawia w silny ruch otaczające je mięśnie, które w codziennem życiu są zazwyczaj bezczynne. Są to ćwiczenia nr. 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17 i 18, a w mniejszym już stopniu ćwiczenia nr. 2, 8, 14 i 15. Po paru tygodniach pracy przekonamy się z miłym zdziwieniem, że warstwa tłuszczu na brzuchu i naokoło brzucha znika, a miejsce jej zajmować zaczynają silne mięśnie. Z czasem wytwarza się coś, czemu nadałem nazwę „gorsetu mięśniowego“, a co jest podstawą zdrowego i mocnego organizmu; dla kobiet jest on też warunkiem lekkich porodów jak również wielu innych dogodności. Dalej wpływa w wysokim stopniu na wyrobienie dobrej postawy, prostych pleców, elastyczności i giętkości wszystkich ruchów tułowia.

Jak widzimy dla ramion przeznaczyłem wyłącznie jedno ćwiczenie (nr. 8), a wahałem się wogóle nawet i co do niego, bo przecież ramiona tak samo jak mięśnie rąk i piersi wzmacniają się przez wykonywanie wszystkich ćwiczeń z nacieraniem. Zatrzymałem je jednak z tego powodu, gdyż rozwija ono mięśnie wyprostne, podczas gdy wszystkie inne, równie jak codzienne zajęcia, wpływają na mięśnie zginające\*). W dodatku wyteża prawie wszystkie mięśnie całego ciała, przez co nadaje się

---

\*) Ażeby przeciwdziałać pracy mięśni zginających, poleca się silne wyciąganie ramion podczas ćwiczeń oddechowych, mających miejsce po każdorazowym nacieraniu.



do wywołania potu bezpośrednio przed kąpielą. Ćwiczenia nr. 5, 13 i 14 będące pozornie ruchami ramion, są w rzeczywistości ćwiczeniami mięśni barków, piersi, brzucha, boków, bioder, ud i grzbietu.

Rozwojowi tak pięknych, a zarazem ważnych mięśni klatki piersiowej, które we wszystkich dotychczas wydanych podręcznikach gimnastycznych zastanawiająco mało były uwzględniane — służy w moim systemie 12 ćwiczeń.

Wyłącznych ćwiczeń dla nóg ustanowiłem niewiele — gdyż po pierwsze szczególnie mocno rozwinięte nogi nie są konieczne dla zdrowia, powtóre najlepsze ćwiczenia nóg (bieg, szybki chód i skok \*) nie bez pewnych trudności odbywać się mogą w pokoju, a wreszcie większa część ludzi, zwłaszcza w miastach, ma w stosunku do reszty ciała — dobrze rozwinięte nogi. Słuszność tego twierdzenia łatwo można sprawdzić w upalne dni letnie, gdy jest wielki napływ kąpiących się. Codzienna przechadzka, lub odbywanie drogi z domu do biura pieszo jest zwyczajem wielu ludzi; niezmiernie jednak mała liczba jest takich, którzy starają się o jakikolwiek inny ruch. Większą uwagę zwróciłem natomiast na mięśnie nóg mało w codziennem życiu ćwiczone i tak: mięśnie przywodzące i odwodzące (adductory i abductory) wzmacniają ćwiczenia nr. 6 i 14, piszczelowe przednie (tibialis anticus) ćwiczenie nr. 3, a dolne mięśnie łydek przez podnoszenie się na palcach. Ćwiczenie nr. 2 wzmacnia

---

\*) Po nabyciu pewnej wprawy można jednak bez szkody wtrącić do ćwiczeń pewną liczbę skoków wzdłuż bez rozpędu, poruszając się w sypialni między rozmaitemi miejscami ćwiczeń (np. od łóżka do szafy) zapomocą skoku, a nie zwykłym krokiem. Rozwija się w ten sposób giętkość ciała, a czas przeznaczony na ćwiczenia nie zostaje przekroczony.

co najmniej w tym samym stopniu grzbiet i biodra, co i nogi. Ćwiczenia nr. 12 i 15, pozornie ćwiczenia nóg, mają przede wszystkim działać na narządy wewnętrzne, a oprócz tego dać sposobność do przepisanego nacierania. Ćwiczenie nr. 18 jest bardzo natężające dla niewyrobionych mięśni tułowia i dlatego w początkach powinno być zastąpione przez ćwiczenie nr. 11, które w ten sposób zostaje powtórzone na końcu. Wydawałoby się mogło, że niektóre ćwiczenia np. nr. 1, 3, 4, 5, 7, działałyby silniej, gdyby je wykonywać z ciężarkami, jest to jednak zupełnie zbyt ciężkie. I bez użycia ciężarków po przejściu wszystkich moich ćwiczeń dozna organizm nawet najsilniejszego atlety równie energicznego pobudzenia. Ja sam odzwyczaiłem się zupełnie od posługiwania się ciężarkami, gdyż z czasem doszedłem do przekonania, że ćwiczenia wykonywane bez nich lecz szybko i krótko, dają równie dobry skutek. W dodatku większa ilość moich ćwiczeń są to ćwiczenia z oporem, albo też takie, przy których ruchy zatrzymuje się nagle, a więc przy obu tych rodzajach ćwiczeń można zużytkować całą swą siłę, częścią przez wywieranie ucisku na dany przedmiot (podczas nacierania ciała), częścią przez wstrzymanie ruchów członków ciała i zmianę ich kierunku. Z innej znów strony ćwiczenia te może wykonywać bez natężenia nawet dziecko, wątpię kobieta lub ktoś w starszym wieku. Zanim skończę omawianie wyboru ćwiczeń, chciałbym zaznaczyć, że z pomiędzy jednakowo dobrych ćwiczeń mięśni wybrałem takie, które wprawiają w silny ruch stawy, gdyż giętkość ich i ruchomość, to główny warunek zachowania młodzieńczej elastyczności do późnego wieku.

Zaletami, których się od systemu pokojowego żąda, powinny być: łatwe zrozumienie ćwiczeń

i taniść, gdyż wtedy tylko może on być przystępnym i stosownym dla wszystkich. Jeżeli na objaśnienia ćwiczeń poświęcam więcej czasu, to nie z powodu ich trudności tak postępuję — bo kto choć trochę ćwiczył w szkole ten pojmie je natychmiast — lecz z chęci dania jak najdokładniejszych i wyczerpujących wskazówek, w celu zabezpieczenia się przed fałszywym zrozumieniem czegokolwiek. Widywałem nieraz nawet nauczycieli gimnastyki wykonujących ćwiczenia np. Sandow'a zupełnie fałszywie, a to jedynie z winy niedostatecznych objaśnień. System mój nie wymaga żadnych nadzwyczajnych przyrządów, a jedynym wydatkiem jest kupno małej wanienki. Najtańsza kosztuje około 9 koron i jest niesłychanie trwała; używam takiej od lat 20 i wożę ją z sobą wszędzie. A chociaż zaledwie o 100 kroków od naszego mieszkania znajdują się łaźienki z zimnym i ciepłym tuszem i kąpielami, z których korzystać możemy bezpłatnie, to jednak rodzina moja przenosi ponad nie naszą małą wygodną wannę w domu. Z powodu swej płaskiej formy zajmuje bardzo mało miejsca, gdy się ją po użyciu odwróci do ściany lub umieści pod łóżkiem. Kto chce być szczególnie dobrze zaopatrzonym, może sobie kupić ręczny natrysk kosztujący około 4 korony. Jednak i te wydatki dadzą się ominąć, jeżeli ktoś użyje zwykłego szaflika, albo stanąwszy na małym dywaniku przesunie po całym ciele ręcznik zmoczony w zimnej lub ostłej wodzie; w braku ręcznika można dłońmi zwilżać ciało.

Tempo każdego ćwiczenia da się obliczyć przy pomocy tablicy z rozkładem czasu, na której wskazane jest ile razy w oznaczonej ilości sekund każde ćwiczenie ma być wykonane. Rzecz zrozumiała, że w początkach będą ćwiczenia wymagały więcej czasu, ale po wyuczeniu się ich w kolejnym po-

rządku, wystarczy kwadrans; korzyść jednak będzie większa, gdy się im poświęci 20 — 25 minut. Ja sam np. zdołałem wszystkie ćwiczenia z przerwami na oddech, kąpielą i starannem osuszeniem ciała przejść w 13 minutach 11 sekundach, bez najmniejszej niedbałości w wykonaniu. Na zupełną poranną toaletę z 18 ćwiczeniami, kąpielą, osuszeniem ciała ubraniem się, płukaniem ust, dwurazowem prze płukaniem gardła i wypiciem szklanki wody, sportrzebowuję w całości tylko 21 minut.

Początkujący powinni przedewszystkiem unikać zatrzymywania oddechu podczas ćwiczeń, lecz oddechać regularnie i przez nos. Nie trzeba się również zniechęcać tem, że w pierwszych dniach daje się odczuć ból w całym ciele, gdyż jest to tylko przejściowy ból mięśni, który ustępuje przy dalszych ćwiczeniach. Sprawiał mi on zawsze pewne zadowolenie, prawdopodobnie dlatego, iż czułem, że jest dowodem wzmacniania się dotyczących mięśni. Gdyby jednak wydawało się to komuś zbyt przykrem, niech odpocznie parę dni i zastosuje masaż, lub natrze ciało spirytusem, opodeldokiem albo czemś podobnem. Porę do ćwiczeń obrać sobie można dowolnie, jest to obojętne czy rano, czy w ciągu dnia (podczas przebierania się), albo też wieczorem przed udaniem się na spoczynek, jednak nie wcześniej jak w godzinę po jakimś posiłku. Jeżeli się zauważy, że ćwiczenia bezpośrednio przed spoczynkiem nocnym wykonywane wywołują niespokojny sen, należy zmienić porę ćwiczeń, albo po ubraniu nocnej koszuli stanąć zupełnie spokojnie i podnosić się na palcach 50—100 razy. Z czasem, gdy nerwy wzmocnią się, sen po ćwiczeniach wieczornych będzie tem lepszy. Najlepiej byłoby — jeżeli czas na to pozwala — przejść cały system wraz z kąpielą rano, a ćwiczenia z natarciem wieczorem. Wykonując te ostatnie osobno należy o tem

pamiętać, żeby rozpoczynać je ćwiczeniem nr. 11, albo jeszcze lepiej brać naprzemian, to nr. 11, to nr. 9. Dziesięć tych ćwiczeń z przerwami na oddech wymaga ściśle tylko  $5\frac{1}{2}$  minuty, a wobec tego, że następstwem ich jest niezmiernie miłe uczucie w skórze i prawie pewność zdrowego snu, nie powinien ich nikt zaniedbywać. Codzienna zimna kąpiel oszczędza nam wydatków i straty czasu na ciepłe kąpiele wannowe, rzymskie i inne mniej lub więcej kosztowne, a mało korzyści przynoszące. Ale zato dobrze jest wziąć raz na tydzień kąpiel o ciepłocie  $28^{\circ}$  R. w swojej małej wanience z użyciem mydła, poczem jednak należy połać się zimniejszą wodą przy pomocy koneweczki, albo ręcznego natrysku.

Pewien bardzo praktyczny sposób, równie skuteczny a stanowczo tańszy, zastąpić może doskonale parówkę; jest nim odbycie drogi powrotnej do domu biegnąc albo idąc szybkim krokiem tak, ażeby się dobrze spocić, poczem wziąć natychmiast kąpiel i odbyć ćwiczenia z nacieraniem przed przebraniem się do obiadu lub wieszery; przebrać się naturalnie trzeba albo przynajmniej zmienić bieliznę. Nawiązując do tego wspomnieć muszę, że niezdrowo i nieprzyjemnie jest używać jednej i tej samej bielizny w nocy i we dnie; nocna powinna być wietrzona w ciągu dnia. Nakoniec dla osób zahartowanych spanie bez nocnej bielizny o wiele jest przyjemniejsze i wygodniejsze.

Nieraz przez długi przeciąg czasu nie miewałem żadnego innego ruchu jak taki szybki powrót do domu z następową kąpielą i ćwiczeniami z nacieraniem — a jednak stan mego zdrowia nie pozostawiał nic do życzenia. Nie traciłem przytem ani czasu ani pieniędzy, gdyż wracałem do domu prędzej niż tramwajem, a oszczędzałem wydatku na bilet.



Nie należy nigdy używać zimnej kąpeli, jeżeli nam nie jest dobrze ciepło; im ktoś więcej spocony, tem zimniejszą wodę znieść potrafi \*) i tem miłsze ma wtedy uczucie. Jeżeli z jakiegokolwiek bądź powodu nie możemy się należycie rozgrzać przed kąpielą, to woda musi być wtedy ciepła, albo przynajmniej dobrze letnia.

Gdy w lecie zdarzy się sposobność do kąpeli morskich lub rzecznych, można ćwiczenia wykonywać w łazienkach i urządzić się w ten sposób, ażeby przeprowadzone były w należyтым porządku. Polecenia godnem jest w takim razie rozebranie się odrazu, gdyż w promieniach słońca najlepiej jest odbywać ćwiczenia kąpiel poprzedzające — nago. Niektórzy nie mogą znieść palących promieni słonecznych padających na głowę i muszą z tego powodu używać słomkowego kapelusza, albo białej płóciennej chusteczki. Wogóle bardzo jest dobrze przy każdej nadarzonej sposobności wystawiać na działanie słoneczne całe swe ciało, zarówno przód jak i tył; nagromadza się w ten sposób zapas zdrowia, z którego potem czerpać można w ponurej porze roku.

Starożytni mieli zupełną świadomość tego, że słońce to źródło zdrowia i niejako z pogardą patrzyli na człowieka o skórze białej i gąbczastej. Prawda ta poszła później w zapomnienie na wzór wielu innych cennych wiadomości, aż w nowszych czasach odkryto ją na nowo \*\*). Jednak dotychczas

\*) Dr. med. Marcinowski z Berlina zwrócił mi na to uwagę, a i ja mogę to potwierdzić z własnego doświadczenia.

\*\*\*) Arnold Rikli z Górnej Krainy stworzył w r. 1859 kąpiele świetlne, powietrzne i słoneczne, a prof. Finsen († 1904) w Kopenhadze leczył w swoim zakładzie z pomyslnym skutkiem wilka i inne choroby skórne przez praktyczne zastosowanie promieni świetlnych. W roku 1903 otrzymał nagrodę Nobla.

stosunkowo niewiele tylko ludzi ma o tem pojęcie w jaki sposób można zużytkować praktyczne korzyści, które dać nam są w stanie lecznicze własności promieni słonecznych. W szpitalach i domach zdrowia, dokąd przecież udają się ludzie dla poratowania zdrowia, przyciemniane bywa światło słoneczne przez story również nawet i w zimowych miesiącach, kiedy to słońce tak rzadko się ukazuje i tak jest niezbędne. Śmiesznem byłoby mówić o zbyt silnych promieniach słońca w naszym t. j. duńskim klimacie; przyznaję jednak chętnie, że najcieplejsze miesiące letnie stanowią wyjątek. Ale podczas pozostałych miesięcy w roku powinno się starać utrzymywać pożądaną niższą temperaturę raczej przez otwieranie wszystkich możliwych drzwi i okien, a nie przez zamykanie okiennic i zapuszczanie stor.

Straty poniesione w ten sposób przez zniszczenie urządzenia w mieszkaniu, zostałyby wyrównane stokrotnie na innych polach, pod postacią wzmoconego zdrowia i wydatniejszych sił do pracy.

Ponieważ nie ciepło promieni słonecznych, lecz właśnie ich siła świetlna wpływa korzystnie na skórę, a przez nią na całe ciało, więc w lecie nawet bardzo wczesnym rankiem może półgodzinna kąpiel słoneczna przynieść wielką korzyść. Wprawdzie większość może sobie na nią pozwolić jedynie wstawszy bardzo rano, ale ukrócony w ten sposób sen szkody im nie przyniesie, gdyż w chłodnej porze roku mogą to wyrównać śpiąc dłużej, tak jak to nawet sama przyroda wskazuje. Również na zdrowie małych dzieci wpływa to korzystnie, jeżeli mogą nago biegać i bawić się w letnie dni słoneczne. Przeciwnie z gruntu fałszywe pojęcie o hartowaniu mają ci, którzy każą dzieciom odśłaniać łydki w zimnej porze, czem przyczyniają się raczej do powstrzymania rozwoju nóg. Przykrycie głowy

jest u dzieci prawie o każdej porze zbyt czyste, a także i dorośli powinnyby przyzwyczajać się do wychodzenia z odkrytą głową, w ten sposób zapobiegnie się najskuteczniej łysinie i nerwowym bolom głowy, a obawa przed „przeciąganiem“ przejdzie powoli w dziedzinę chorobliwych przesądów.

Jeżeli jest się zmuszonym do przeprowadzania ćwiczeń w pokoju nawet w lecie, to prawdopodobnie wystąpi pot napowrót jeszcze przed ukończeniem ćwiczeń z nacieraniem. W takim razie należy przed ubraniem się wytrzeć ciało ręcznikiem użytym po kąpeli, a więc wilgotnym jeszcze, co wywołuje miłe uczucie chłodu, albo, okrywszy lekko miejsca szczególnie czułe na zimno, położyć się na kilka minut i spokojnie oczekiwać aż zbyteczne ciepło zniknie. Ale nie dłużej, gdyż wystąpiłoby mogło uczucie zimna lub dreszcze, czego unikać trzeba. Podczas niezwykłych upałów (jak np. w roku 1904) można wszystkie ćwiczenia wykonywać nago — jedynie w sandałach lub pantoflach — i to w następującym porządku: nr. 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, kąpiel, osuszenie ciała, nr. 9. Po każdym ćwiczeniu następuje oznaczona na tablicy przerwa na oddech (12-sekundowa pod nr. 18). Gdy po dłuższem pływaniu ciało zbyt oziębnie, najlepszym środkiem do uregulowania krążenia krwi i do przywrócenia ciepła są ćwiczenia z nacieraniem.

### Bezpośrednie działanie racjonalnych ćwiczeń fizycznych.

Wzmacniają one cały organizm, wyrabiają dzielność, gibkość i zwinność ciała. Dopiero wzmocnienie całego organizmu daje zdrowie — a zdrowie przynosi z sobą prawdziwe piękno. Odnosi się to zarówno do kobiet jak i do mężczyzn. Piękność

więc — to nie oznaka, lecz istotny wyraz zdrowia i siły. Dowiedzionem być może, że tak u ludzi, jak i u zwierząt, te kształty i proporcye są najpiękniejsze i najbardziej harmonijne, które pod każdym względem przyczyniają się do wszechstronnej użyteczności ciała. Naturalnie nie mam tu na myśli piękności oblicza, albo też siły ramion. Cóż wart jest łańcuch, w którym kilka ogniw jest niezwyklej mocy, podczas gdy inne są słabe i nietrwałe?

Nie powinno się więc nazywać silnym człowieka o wyłącznie silnych mięśniach ramion, podczas gdy tak niezmiernie ważne mięśnie brzucha i narządy wewnętrzne są u niego węższe. W danych warunkach może to nawet przedstawiać pewne niebezpieczeństwo dla zdrowia, jeżeli poszczególne członki są o wiele silniejsze od innych lub od reszty ciała, skutkiem czego pochopni jesteśmy do przeceniania swych istotnych sił i w tem właśnie leży po największej części przyczyna podźwignięć, klucia w boku, naciągnięć i prawie każdego przemęczenia, nie wyłączając narządów wewnętrznych jak np. serca. Ma się tu rzecz zupełnie tak samo, jak gdyby ktoś ufając silnym ogniwo wyżej wspomnianego żelaznego łańcucha zawiesił na nim ciężar odpowiedni dla nich jedynie, a bez względu na słabsze ogniwa. Wtedy te ostatnie rwą się i łańcuch pęka. Tak więc silne ogniwa nie tylko, że nie przyniosły żadnej korzyści, lecz raczej szkodę przez wyrobienie fałszywych pozorów.

Okoliczność, że pojęcie „siły“ bywa tak często fałszywie rozumiane, a samo słowo nadużywane, jest powodem braku chęci ogółu do pracy nad uzyskaniem prawdziwej t. j. harmonijnej siły. Nierzadkie są przecież przykłady t. zw. „silnych ludzi“ cierpiących na wszystkie możliwe choroby i umierających w młodym wieku.

I z pięknnością dzieje się podobnie. Fałszywe

pojęcie, że zawisłą jest ona od rysów twarzy, koloru oczu, bujnych włosów, co wszystko nie tak łatwo trwale zmienionem być może, doprowadziło do tego, że przeoczono prawdziwą piękność, której zdobycie dostępne jest dla każdego. A przecież świeża cera, jasne spojrzenie, swobodne ruchy — wszystko to są rzeczy, które wskutek racjonalnego pielęgnowania ciała przychodzą same z siebie — mogą nadać nawet najnieregularniejszym rysom pewien rodzaj piękności. Stosując mój system i ćwicząc bieg na palcach tam i napowrót na pewnej przestrzeni uzyskuje się nie tylko zdrowie, ale również kształty i wygląd ciała zbliża się z dnia na dzień coraz więcej do klasycznego ideału piękności, który jest w ścisłym związku z pełnią zdrowia, zwinnością i wszechstronną użytecznością organizmu. Wzmianka o biegu na palcach nie odnosi się wyłącznie do mężczyzn i chłopców, owszem także i kobiety, a zwłaszcza młode dziewczęta, powinny się ćwiczyć w przebieganiu dłuższych przestrzeni wedle reguł sportowych. Oszczędziłyby wtedy przykrego widoku, który się oczom naszym przedstawia w chwili, gdy jakaś przechodząca kobieta pragnąc dostać się szybko do tramwaju, zaczyna biec i nagle — z uroczej nimfy zmienia się w krowę lub w kołyszącą się kaczkę. Krytycy artystyczni naszej doby, zastanawiając się nad starożytnymi posągami, pomieszali widocznie przyczynę ze skutkiem prawdopodobnie dlatego, że sami jako wysoko wykształceni umysłowo, zaniedbali sporty i brak im jest z tego powodu zrozumienia co za połączne, a zarazem subtelne i harmonijnie zrównoważone bogactwo fizyczne, jak wspaniałe źródło zdrowia uosabia taki Doryphoros lub Apoxyomenos i ile to nadzwyczajnej, a świadomej celu pracy trzeba było, ażeby doprowadzić ciało do tego ideału doskonałości. Twierdzenie, że jedynie



zmysł piękna wpłynął na wytworzenie takich kształtów i linii — nie wytrzymuje krytyki. Obszerna, wspaniale sklepiąca klatka piersiowa, stanowiąca cechę charakterystyczną wszystkich starożytnych posągów jest znakiem najwyższej siły oraz wytrzymałości płuc i serca. Potężne skośne mięśnie brzucha, stanowiące najpiękniejszą część klasycznych torsów, a przedstawiające ostry kontrast w porównaniu do mizernego o niewyrobytych mięśniach tułowia dzisiejszego atlety — mogą być wzmocnione przez ćwiczenia, które wyżej wymieniałem jako najlepiej pobudzające trawienie i czynności narządów wewnętrznych.

Natomiast inne mięśnie jak np. mięsień trójgłowy (na tylnej stronie ramienia) i czworoboczny (z tyłu na szyi i po jej bokach), które u starożytnych nigdy nie wpadają w oczy, są u dzisiejszych atletów często przesadnie rozwinięte. Jako niezbyt ważne czynniki zdrowia lub ogólnej dzielności organizmu nie zajmują one w moim systemie głównego miejsca.

Największa moc i wartość starożytnej rzeźby leży w stwarzaniu dzieł, które można było podziwiać i naśladować. Pozwolę sobie przytoczyć w tym miejscu słowa d-ra F. B. Hutchinson'a: „W starożytnej Grecji była sztuka złączona jak najściślej z ćwiczeniami fizycznymi a nawet wprost nie istniałaby bez tych ostatnich. I wtedy to ukształtował się ideał form ludzkich obowiązujący po wszystkie czasy. Zajęcie się gimnastyką i atletyką powinno się wzmóc ze względu na możny wpływ jaki oba te czynniki wywierają na utrzymanie zdolności żywotnych danej rasy. Obowiązkiem więc każdego niech będzie praca nad udoskonaleniem zdrowia, siły, sprawności i piękności ciała. Rodzice powinni studyować swój własny organizm i historię rodziny, ażeby móc u swych dzieci przeciw-

działać wszelkim możliwym skłonnościom chorobowym i brakom na tle dziedzicznym. Niech każdy dba o tak wielki zapas zdrowia, oraz sił fizycznych, umysłowych i moralnych, ażeby mógł odrodzić się w swych dzieciach pod doskonalszą jeszcze formą. Kto takie dzieci rozsądnie wychowuje wyświadcza społeczeństwu najwyższą i najszlachetniejszą przysługę, podnosząc w ten sposób poziom rasy ludzkiej. We wszystkich szkołach, klubach i salach gimnastycznych należałoby umieścić reprodukcye najpiękniejszych starożytnych i nowoczesnych posągów, zwłaszcza zaś tych pierwszych i odlewy naturalnej wielkości, celem przyzwyczajania oczu do pojmowania doskonałych form i zmuszenia patrzącego do ocenienia piękności tychże, oraz wskazania młodzieży ideałów godnych naśladowania.

Podczas wszystkich popisów gimnastycznych i sportowych dobrze byłoby wyznaczać nagrodę dla jednostek o harmonijnej budowie ciała; myśl tę udało mi się przeprowadzić przy licznych sposobnościach. Najwyższem odznaczeniem byłoby wtedy nie posiadanie jakichś odznak honorowych lub pucharów, lecz wyróżnienie w ten sposób, ażeby postać zwycięzcy, odtworzona przez znakomitego rzeźbiarza, umieszczona została obok starożytnych posągów. Powstałoby w ten sposób nowe i szlachetne pole pracy częścią dla ambicyi sportowca, częścią dla narodowej sztuki malarskiej i rzeźbiarskiej“.

### Źródła zdrowia.

Wszystko to, co dotychczas czytelnikowi zalecałem i co wcieliłem do mego systemu, a mianowicie: gimnastykę płuc, skóry i mięśni w połączeniu ze świeżem powietrzem, światłem słonecznem i zimną wodą — wszystko to uważam za główne

źródła zdrowia. Czerpiąc z nich codzien, można bez szkody poświęcić mniej uwagi drobniejszym źródłom zdrowia, dla których w zakresie owych 15 minut niema wprawdzie miejsca, o których jednak pragnę wspomnieć krótko z powodu własnych doświadczeń na tem polu.

### Odowiednia dyeta.

Więcej jest takich ludzi, którzy niszczą swe zdrowie przcz zbytne objadanie się, niż takich, którzy mrą z głodu. Dlatego jeść trzeba nie więcej, niż organizm tego wymaga, a zwłaszcza wieczorem jeść bardzo umiarkowanie. Wielka część pokarmów może odejść niestrawiona, co wprawdzie daje dobry nawóz, lecz nuży przedwcześnie narządy trawienia. Wynika stąd, że słowa mędrca: „człowieka poznać można po tem co on je“ są właściwie niedorzeczne. Rzechy raczej można, że świadczy o nim sposób w jaki je, albo jak trawi.

Polykanie potraw, oraz czytanie dzienników podczas posiłków każe zapominać o dostatecznem przezuwanu. Ale też wyobrażać sobie nie trzeba, że samo żucie każdego kęsa po 36 razy zapewnia sędziwy wiek. Bardzo często przyczyną niedomagania jest przeładowanie żołądka, a ulgę sprawia wtedy opuszczenie jakiegoś posiłku lub nawet całodzienny post z użyciem jedynie wody. Najprostsze potrawy smakuja zazwyczaj potem wybornie. Także ze względu na wątrobę — ten wał ochronny przeciw chorobom zakaźnym i zatruciu — nie należy jeść za wiele. Narząd ten rozwija się pomyślniej przy pomocy obrotów tułowia i bocznych zgięć.

Po wzmocnieniu narządów trawienia przez ćwiczenia fizyczne można ze spokojem jeść prawie wszystko, unikać tylko należy octu i mocnych ko-

rzennych potraw i nie zapominać, że chleb i kasza więcej sił przysparzają, a mniej podagry, niż pieczeń lub beefsteack. Ludzie jedzący wiele mięsa mają zwykle niemiły oddech. Ostatnimi czasy uleczyłem się z reumatyzmu stawowego (w rękach i nogach), zarzuciwszy na przeciąg 2 miesiące mięso, słoninę i ryby. Ileż to razy miałem sposobność obserwowania podczas zawodów wioślarskich jak załoga po spożyciu mięsnego posiłku traciła swe siły na trawienie i leniwo wiosłując pozostawała daleko w tyle za nami, których pożywieniem był chleb i talerz owsianej kaszy. Widywałem również jak dzielni i silni robotnicy włoscy, których pożywienie składało się z suchego białego chleba i lekkiej kawy, pracowali o wiele prędzej i wytrwalej, niż duńscy, raczący się mięsem i piwem bawarskiem. Ciężkie mięsne potrawy, lub też przyrządzone z octem n. p. buraki, korzenne sałaty, sardynki, homary, ostre sery i t. p. są zabójcze dla dziecięcego żołądka. To samo odnosi się do wina, bawarskiego piwa, kawy i herbaty. Również i dorośli pamiętać o tem dobrze powinni, że: „przez mocne napoje stają się ludzie słabymi“. Doświadczyłem sam na sobie, choć przecież silny jestem, że wypicie pół flaszki piwa lub kieliszka wódki przy śniadaniu odbiera mi w znacznym stopniu zdolność tak do fizycznej jak i do umysłowej pracy. Nie wstydę się wcale przyznać, że wogóle piję tylko wodę z sokiem owocowym lub bez niego, mleko zamiast piwa, wina i wódki. Napoje wyskokowe użyte umiarkowanie z powodu jakichś uroczystości \*) nie zaszkodzą wiele, ale k a ż d y, kto je codziennie z przyzwyczajenia pije, niech wie, że podkopuje swe zdrowie, lub w każdym razie zmniejsza swą odporność przeciw chorobom.

\*) Tylko nie w dniu własnego ślubu.

O ważności codziennego regularnego wypróżniania jelit nie potrzebuję chyba mówić; jeżeli ktoś codzień przechodzi mój system, nie powstrzyma się od tego dłużej ponad 24 godziny. Bezpośrednio po wstaniu z rana i bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek wieczorem, a również także przynajmniej raz w ciągu dnia, najlepiej pomiędzy obu głównymi posiłkami, powinno się wypić 1 lub 2 duże szklanki czystej wody. Jest to rodzajem skutecznej kąpeli dla wnętrzości, a zwłaszcza dla nerek. Jeżeli żołądek wymaga przeczyszczenia, można dodać do wody trochę zwykłej soli kuchennej.

### Bielizna.

Zwykle, grube, rzadko tkane płótno, nie przeskadzające parowaniu skóry, jest zdrowym i w użyciu najtańszym materiałem na bieliznę, która nie powinna ściśle przylegać, gdyż pomiędzy skórą, a płótnem musi być miejsce na warstwę ciepłego powietrza. Najzdrowszym i najprzyjemniejszym, ale nieco droгим materiałem na bieliznę jest trykot czysto lniany o rzadkich oczkach, najlepiej niebielony. Bielizna wełniana lub flanelowa jest zbyt ciepła i zbiega się w praniu tak, że potem zanadto przylega, wydelikaca i drażni skórę. Niedawno, bo jedno pokolenie wstecz, większość chłopców i młodzieńców nie używała wełnianej bielizny i zarzutki, postępując wedle zdrowych zasad swych przodków. Z czasem pojawiły się grube, gęste, wełniane koszule ubierane pod zwykłe i przyczyniły się w znacznej mierze do zniewieśdłałości dzisiejszego pokolenia. Przez szereg lat nosiłem i ja wełnę, próbowałem dłuższy czas bielizny Jaeger'a, a rezultatem tego było wydelikacenie i prawie nieustanny katar i kaszel.



Gdy przed kilku laty zarzuciłem wełnianą bieliznę raz na zawsze, spotęgował się mój apetyt w dwójnasób na dłuższy czas. Zbyt ciepłe ubranie upośledza przemianę materii. Wełnianą koszulę zarzucić można jednak dopiero wtedy, gdy ciało jest już dostatecznie zahartowane przez codzienną kąpiel i nacieranie. Jeżeli i wtedy jeszcze obawiałby się ktoś zaziębienia, to niech z początku ubiera wełnianą koszulę na płócienną, albo dwie płócienne to samo zalecić można, gdy ktoś ziębnie podczas silnego zimna lub w podróży. Stosowanie mego systemu przez dłuższy czas sprawia, że ziębnie się nie tak łatwo, a wełniana bielizna wydaje się nie miłą. Żona moja ubierała dawniej w zimie pod spód 7 następujących kawałków: wełnianą koszulę, opaskę brzuszną, płócienną koszulę i także majtki, gorset, reformowe majtki na podszewce i staniczek. Obecnie nawet podczas silnych mrozów nosi jedynie „garnitur“ z lnianego trykotu. Nie mówiąc już o znacznie większej wygodzie i swobodzie ruchów, zaznaczyć muszę, że ten sposób ubierania się kosztuje zaledwie trzecią część dawniejszego. Wyłącznie w dni zimne do ćwiczeń długo trwających i wywołujących poty można użyć z korzyścią koszuli wełnianej rzadko tkanej (sweater). Obecnie za granicą powstają lekarze przeciw wełnie, która zresztą zarzucona była już przez Hipokratesa i starego higienistę Mojżesza. Dr. J. L. Milton przełożony Saint Johns Hospital w Londynie pisze, że od 15 lat walczy w obronie płóciennej bielizny. Potrafił nakłonić przeszło 80-letnich ludzi do porzucenia wełnianej lub flanelowej bielizny i nie widział nigdy, mimo wilgotnego klimatu, obawianych złych następstw. Dr. C. P. Ambler, Asheville, New-York, opowiadał na zebraniu lekarskiem, że tak 7-letnie dzieci, jak i 80-letni starcy idąc za jego radą zmieniali nawet w zimie

bez żadnej szkody dla zdrowia wełnianą bieliznę na płócienną. W Rosyi i na Syberyi, zarówno jak i w najgorętszych okolicach Afryki, używane jest na bieliznę prawie wyłącznie płótno.

Spotykamy się często w dziennikach z reklamą jakiegoś gatunku bielizny; czytamy w tych ogłoszeniach, że noszenie wełnianej lub bawełnianej bielizny upośledza czynności skóry (o zwykłym lnianem płótnie nie ma nawet wzmianki), poczem następuje zapewnienie, że kto używa bielizny właśnie reklamowanego wyrobu zapobiegnie zniewieściałości skóry i stworzy sobie w ten sposób główny warunek zdrowia i sił żywotnych. W końcu umieszczona jest rada zapytania lekarza o zdanie w tej kwestyi. I w istocie, zgadzałoby się to z prawdą, o ile przeszkodzi się zniewieściałości skóry. Jednak jak już wyżej wspomniałem, trzeba do tego czegoś więcej oprócz noszenia pewnego gatunku bielizny, nawet chociażby ona była najkorzystniejszą dla zdrowia. Dla ludzi pracujących na wolnem powietrzu, jak n. p. dla robotników zajętych przy budowach i wieśniaków, najprzyjemniejszym i najzdrowszym ubraniem podczas pracy w lecie byłyby jedynie krótkie do kolan sięgające spodnie, poza tem nic więcej, a w powrotnej drodze do domu mogliby ubrać bluzę albo zarzutkę. Jeżeli zapaśnikom wolno występować z obnażoną górną połową ciała, to jakim prawem mianoby bronić tego robotnikom postępującym tak ze względów zdrowotnych. Trzeba się tylko odważyć na pierwszy krok; w przeciągu pół wieku będzie to i tak powszechnym zwyczajem, dlaczego więc nie zacząć natychmiast i nie skończyć już raz z grubą, nieznośną wełnianą koszulą, przepojoną starym, wstrętną woń wydzielającym potem. Podczas długich wycieczek wioślarskich, które uprawiałem dawniej (Öresund koło Kopenhagi), udawało mi się często nakłonić całą

załogę do zdjęcia wełnianej koszuli, co przynosiło nam jedynie korzyść i miłe uczucie, nawet wtedy, gdy wiatr owiewał nasze spocone ciała.

Wreszcie unikać należy każdego ucisku jak n. p. ciasnych listewek u koszuli przy szyi i rękach, ciasnych kołnierzy i podwiązek. Nawet pozornie wolne podwiązki przynoszą nogom szkodę. Pomiedzy ulicznikami w Kopenhadze panowała swego czasu moda zakładania psom na ogony małych niepokąźnych gumek (zdjętych z flaszek z piwa). I choć w początkach nie szkodziło to zwierzętom, a właściciele ich nie zauważyli nawet tej cienkiej obrączki, to jednak po pewnym przeciągu czasu ogony wędły i odpadały.

### Umlarkowana ciepłota w pokoju.

Dawnymi czasy nie słyszano nigdy o opalaniu kościołów albo pokoi sypialnych — a dziś wejść już może niedługo w użycie dorożki i tramwaje z kaloryferami. Ciepłota w pokoju wynosząca ponad 12° R. jest z czasem nawet szkodliwa, gdyż ciało traci odporność i staje się niejako rośliną cieplarnianą. Zresztą do ciepłoty o wiele niższej bardzo łatwo przywyknąć można. W biurze, w którym pracuję, nie wynosi ciepłota nawet w zimie więcej ponad 9—10° R., a nawet prowadząca księgi czuje się zupełnie dobrze w tej atmosferze. W pokoju, w którym najmłodszy mój syn przebywał nawet jako nowonarodzone niemowlę, w zimnej porze roku nie było nigdy więcej jak 11° R; gdybym był spostrzegł, że ziębnie, byłbym naturalnie kazał więcej palić — obecnie mają dzieci w swym pokoju często tylko 7° R. Ciepłota wody na kąpiel dla dzieci w pierwszym roku życia wynosić powinna stopniowo od 32—25° R. Okna mieszkania naszego wychodzą na północ, a oprócz tego zacie-

mnia je wysoki lesisty pagórek do tego stopnia, że świecić jesteśmy zmuszeni i we dnie. Wadę tę, będącą przyczyną śmiertelności małych dzieci, postarałem się w ten sposób usunąć, że wszystkie okna otwarte są stale tak w dzień jak i w nocy. Nie chcę przez to bynajmniej powiedzieć, że należy znacznie mniej palić, ale, że jedno okno powinno być nieustannie otwarte lub chociażby uchylone. Ciepłe ale świeże powietrze, lepsze jest niż zimne a zepsute, a racjonalne przewietrzanie osiąga się tylko wtedy, gdy mieszkanie jest opalane.

Ciepłota w pokoju uzyskana zapomocą szczelnie zamkniętych okien wymaga wprawdzie mniej materiału opałowego, ale za to więcej lekarstw, które są przecież droższe.

### **Staranne pielęgnowanie zębów, jamy ustnej i szyi.**

Ludziom bardzo zajęтым nie można stawiać żądnych wygórowanych wymagań jak np. czyszczenia zębów szczoteczką po każdym jedzeniu, bo pozostałe resztki potraw łatwo można usunąć wykłuwaczem.

Kto chce rozsądnie dbać o czystość powinien przynajmniej te najskromniejsze przepisy zachować: czyścić zęby — również w prostopadłym kierunku i od wewnątrz — i dąsła co najmniej raz na dzień, o wiele lepiej wieczorem niż rano. Poza tem wystarczy rano przepłukać kilkakrotnie usta i gardło, to ostatnie wodą z dodatkiem łyżeczki soli. Kilka razy w ciągu roku trzeba poddać zęby oględzinom lekarskim i w razie potrzeby natychmiast zapłombować; dobroczynne skutki takiego postępowania dają się odczuć z czasem.

Podawanie dzieciom cukrów, czekolady, ciastek posypanych cukrem, należy zarzucić, oraz dbać o to, aby potrawy dla nich nie były ani za gorące, ani zbyt zimne lecz letnie. Samo skosztowanie dla spraw-

dzenia, czy pożywienie przeznaczone dla dziecka nie jest za gorące, nie wystarcza, gdyż pamiętać o tem powinniśmy, że język i podniebienie prawie każdego człowieka jest obłożone. Zamiast tego nabiera się pełną łyżkę z dna talerza i zanurza koniec małego palca — żeby zaś nie uchybić względem antyseptycznym, należy łyżkę opróżnić i wymyć przed karmieniem dziecka.

### Pielęgnowanie nóg.

Zle pielęgnowana noga robi wrażenie martwej. Utało się jednak, że jeżeli tylko grób jest pięknie pobielony, to oczy i nos otoczenia nie cierpią z powodu zwłok w nim zawartych. Stało się prawie regułą, że im szykowniejszy, zgrabniejszy krój bucika, tem brzydsza i więcej zniekształcona noga, bez względu na płeć.

Znaczna część ludzi myjących rzadko swe ciało i nogi, nie ukazałaby się na ulicy w nieoczyszczonym ubraniu lub bucikach — albo w nieświeżym kołnierzyku. Zdarzają się w kołach „inteligentnych“ i to w okazałej liczbie tacy, u których zupełnie naturalną rzeczą jest posiadanie brudnych nóg, podczas gdy ręce muszą mieć idealnie czyste. Przykłady takiej — mówiąc oględnie — naiwności, są dla mnie wprost niepojęte. Słyszałem pewnego razu urywek rozmowy dwóch nauczycielek: „Wyobraź sobie, miał ręce tak brudne jak — z czemby porównać? — no, jak moje nogi“... A w ubiegłym roku podczas jednego z konkursów pływackich w Kopenhadze widziałem mężczyznę biorącego współudział, przechadzającego się między publicznością w kostymie pływackim i czapce studenckiej, który z całą swobodą ukazywał zniekształcone, a z brudu czarne jak węgiel nogi.

W tem miejscu zapyta ktoś może — czy pie-



łęgnowanie nóg ma co wspólnego ze zdrowiem. Ależ bezwątpienia, gdyż po pierwsze nogi niezahartowane bywają powodem licznych i niebezpiecznych chorób przez to, że nie znoszą wilgoci i łatwo ziębną, a potóre wskutek mnogich, a niestety powszechnie znanych cierpień okaleczałe nogi są w stanie człowieka skądinąd zdrowego doprowadzić wprost do niedołęstwa.

Największa i najważniejsza część tego, czego wymaga pielęgnowanie nóg, jest przy codziennej kąpeli uwzględniona. Poza tem należy dbać o paznokcie i usuwać stwardniały naskórek; przeprowadzić to można po ciepłej kąpeli branej w ciągu tygodnia, albo już co najmniej raz na miesiąc. W przeciwnym bowiem razie powstają wrośnięcia paznokci, zapalenia i t. p. i budzą potem u dotkniętego niemi niewczesne żale.

Powietrze i ruch są dla palców u nóg równie niezbędne jak i dla reszty ciała, a gdy brak im tego, popadają z czasem w jedno z najwstrętniejszych cierpień z powodu nieczystości, t. j. pocenie się. Po powrocie do domu wieczorem powinno się natychmiast zdjąć buciki i pończochy i chodzić boso lub tylko w sandałach (płaskie podeszwy ze skóry przytrzymane kilku rzemykami); sprowadza to nader miłe uczucie i w ten sposób podczas gdy nawet nie myślimy o tem, siedząc swobodnie przy pisaniu lub czytaniu, dajemy palcom swobodę ruchów.

Brzydkie, zniekształcone, stwardniałe i pozbawione naskórka palce staną się wkrótce okrągłe, miękkie i czyściutkie, jeżeli będziemy nosili pończochy z otworami na każdy palec (jak rękawiczki). A dopiero gdy palce będą już w należytem stanie, wtedy najwygodniej i najprzyjemniej jest ubierać buciki na nagie nogi; buciki jednak muszą być tak obszerne, ażeby znalazło się w nich miejsce na warstwę powietrza i na słomianą podeszwę pod-

czas zimy. Wzmacnia to skórę, oraz utrzymuje ją stale suchą i ciepłą. Ja sam nie używam pończoch od dłuższego już czasu i tylko tego pragnę usilnie, ażeby wychodzenie na ulicę w sandałach weszło w powszechne użycie.

Nie będę się dłużej rozwodził nad obuwie dla dorosłych, niech sobie noszą — jeżeli im z tem dobrze — za ciasne i za krótkie buciki i nieodpowiednie pończochy. Radbym jednak przemówić dobre słowo w interesie niewinnych dzieci. Chińczycy zniekształcają nogi swych dzieci pod względem krótkości stóp — nam zaś chodzi o ważność stopy. Jedno nie lepsze od drugiego.

Wszędzie widzieć można dzieci spoczywające w kołyskach, albo nawet uśpione (gdy krzyk je już znuży) w obcisłych pończoszkach i sznurowanych bucikach. Każda matka, która pozwala na coś podobnego, powinna spróbować sama prze spać jedną noc w podobnych warunkach. Pomiedzy matkami duńskimi n. p. jest 99% do tego stopnia próżnych, że radeby ubrać swe dzieci w najmniejsze i najwęższe buciki jakie tylko istnieją, i nie przyznałyby nigdy, że buciki są za małe nawet, gdyby ktoś starając się wytłumaczyć im to, wykazał na dokładnie odrysowanym kształcie stopy dziecka, że jest ona szerszą od podeszwy bucika. Zbyt wąskie obuwie jest w okresie rozwojowym przyczyną złego trzymania się, chwiejnego chodu, zniekształconych nóg i niezliczonych mąk.

### Ośm godzin snu.

Jeżeli nie chcemy zużyć swych sił przedwcześnie, powinniśmy dbać o 8 godzin snu dziennie. Można jednak w lecie sypiać 7, a w zimie 9 godzin. Wydatna fizyczna praca da się przeprowa-

dzić jedynie wtedy, gdyśmy poprzedniej nocy dobrze spali, o czym przekonałem się z własnego doświadczenia, a również wątpię bardzo, czy i umysłowa praca mogłaby mieć miejsce po bezsennej nocy bez jakichś podniecających nerwy środków. Pościel nie powinna być miękka, ani też wysoko pod głową ułożona; mała poduszka wystarczy tu najzupełniej.

### Umiarkowane palenie.

Pewien stary angielski pastor, który w młodości swej wiele palił, powiedział raz te słowa: „Często na pomnikach duchownych czytamy taki napis: *Zmarł w Panu*. Napisaćby zaś raczej wypadało: *Zmarł w dymie tytoniowym!*“

Każdy chłopak widziany z papierosem w ustach — liczba ich jest wprost olbrzymia — zabija się samowolnie tak pod względem fizycznym, moralnym jak i intelektualnym.

Doroślým ludziom fajka lub cygaro, wypalone po głównych posiłkach, nie zaszkodzi znów tak wiele, ale nie paląc zupełnie zyskuje się doskonałsze funkcyonowanie zmysłów, w szczególności zaś: smaku i powonienia. Doświadczyłem tego osobiście e gdy podczas treningów sportowych przestawałem palić na parę miesięcy. Zarzucenie palenia pozwała nam lepiej korzystać z wszystkich innych przyjemności, potęguje czystą radość zabawy z dziećmi w wolnych chwilach. Człowiek, który pragnie osiąść idealne zdrowie, powinien mało, albo wcale nie palić. Kto wypala dziennie jedno tylko cygaro, tem lepiej mu ono smakuje.

## Szczegółowe uwagi co do posługiwania się moim systemem.

### Dla małych dzieci.

Nacieranie całego ciała po codziennej kąpeli robi dobrze nawet niemowlętom i sprawia im wielką przyjemność, tak, że śmieją się z uciechy podczas mięsienia ich członków i brzuszka. W razie gdyby dłoń była za szorstką do tego, można się posłużyć przedramieniem.

Wobec tego, że takie maleństwa nie mogą wykonywać ćwiczeń same, można wtedy, gdy leżą na wznak, dopomóc im do różnych ruchów, które je bawią, a zarazem przyczyniają się do rozwoju fizycznego i tak np.:

Pozwolić dziecku objąć swemi małemi dłońmi oba nasze duże palce, potem wyprostować mu rączki na bok, a następnie skrzyżować mu je na piersiach. Powtórzyć to można około 10 razy.

Wyprostowywać w podobny sposób ramiona dziecka naprzemian to wtył wzdłuż ciała, to wzdłuż boków.

Obie stopy (albo kolana) ująć w ręce i wyciągać nogi dziecka w dół wzdłuż ciała i napowrót w górę w kierunku twarzy, tak, ażeby ciało było naprzemian to zupełnie wyprostowane, to znów zupełnie zgięte.

Jedną ręką objąć obie ręce leżącego dziecka, a drugą przytrzymać nóżki, następnie podnieść górną połowę ciała tak, ażeby doprowadzić do pozycji siedzącej i potem ułożyć je napowrót. Można powtarzać kilkakrotnie. Nauczy się ono wkrótce dopomagać przy podnoszeniu używając pomocy mięśni brzusznych, a wtedy zadowolić się można trzymaniem dziecka za jedną tylko rączkę, jednak brać trzeba naprzemian to lewą, to prawą (zob.

fig. 1). Ostatnie dwa ćwiczenia uprawiane czas dłuższy przynoszą większą korzyść niż olejek rybcynowy.

Również dobrem ćwiczeniem dla małego dziecka jest podnoszenie go w górę w ten sposób, ażeby każda jego rączka ścisnęła nasz wielki lub wska-



Fig. 1.

zujący palec. Nawet najmniejsze potrafią z reguły trzymać się mocno i wytrwać w zawieszeniu czas dłuższy. Można również postawić dziecko na nóżki i huśtać tam i napowrót jego ciało, podczas gdy nogi muszą stać na jednym i tem samym miejscu. Uczy się ono szybko współpracować w wszystkich



tych ćwiczeniach i wzmacnia w ten sposób swe członki i mięśnie. Powodem krzywych nóg u małego dziecka nie jest nigdy mięsienie lub ćwiczenia, lecz właśnie to, jeżeli ono dłuższy czas spokojnie na nóżkach stoi.

Główną zasadą podczas wszelkiej gimnastyki małych dzieci jest przeprowadzanie ruchów z ostrożnością i delikatnością; najlepiej byłoby zacząć od ćwiczeń wykonywanych w połowie lub w czwartej części, ażeby przynajmniej fizycznie przygotowane były na to, co je w przyszłości czeka. Obawa złamania kości lub zwicznienia członków znika wtedy zupełnie.

Kąpiel, nacieranie i gimnastyka obojga moich dzieci zabiera mojej żonie i mnie w całości tylko pół godziny wieczorem. Jest to zaledwie połowa lub czwarta część czasu, który większość ojców poświęca na palenie fajki i czytanie czasopism — a przecież nierównie ważniejszym zatrudnieniem jest zapewnienie dzieciom zdrowia.

### Dla dorastających dzieci.

Najodpowiedniejszą gimnastyką dla dorastających dzieci jest ruch na wolnem powietrzu pod postacią różnych gier i zabaw. Nie trzeba nateżać ich mózgu i nerwów tłumaczeniem w jaki sposób mają być wykonane rozmaite ćwiczenia gimnastyczne. Jeżeli jednak pozwolimy im przypatrywać się ćwiczeniom przez nas samych wykonywanym, to popęd naśladowczy nakłoni je do próbowania czegoś podobnego, a wtedy należy je zachęcić i pouczyć, co będzie dla nich z wielką korzyścią.

Nader pożyteczne ćwiczenie nr. 3 wykonać można w następujący sposób: siedząc na krześle umieścić dziecko tak, ażeby spoczywało na jednym naszym kolanie, a nogi jego włożyć pod drugie

kolano i w tej pozycyi kazać mu się przeginać wtył i wyprostowywać.

Wiele rodziców — zwłaszcza matek — przeżegna się z przerażenia i pomyśli, że postępowanie, które tu opisuję, byłoby zabójstwem dla dzieci. Ja znów ze swej strony myślę, że zamiłowanie w wygodach, głupota, nieświadomość i fałszywie pojmowana miłość niektórych rodziców wobec swych dzieci jest ciężkim grzechem, wprost zbrodnią, a przeciwnie polecane przezemnie postępowanie może im wyjść tylko na korzyść, uzbrajając je umiejętnie do walki z życiem.

Jak marnie jest przeważna liczba dzieci rozwinięta w stosunku do tego, jakby to być mogło przy wychowaniu zgodnem z prawami przyrody — udowadnia najlepiej statystyczna tablica ułożona przez związek lekarzy duńskich, która podaje przeciętną wagę, wysokość, wzrost i obwód klatki piersiowej dzieci (w Danii) w rozmaitym wieku.

Możliwem jest, że cyfry te są prawdziwe, lecz ażeby nie uspić sumienia publicznego dodać jeszcze należy, że wynik jest bardzo zły, że mógłby i nawet powinienby być o wiele lepszy. W wieku od 12—13 lat obwód klatki piersiowej wynosi 55—70 ctm. U najmłodszego mego syna wynosił obwód klatki piersiowej 60 ctm. w 18 miesiącu jego życia, a u starszego jego brata w wieku 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> lat 72 ctm. Obaj ważyli po przyjściu na świat zaledwie 8—9 funtów, rozwój ich odbywa się stale na drodze normalnej i niema u nich mowy o szczupłości, ani też o przesadnej otyłości, która często występuje u dzieci karmionych flaszeczką. Nie o rozwój policzków, głowy i tłuszczu chodzi u dzieci — tak chłopców jak i dziewcząt — lecz o ich płuca, mięśnie i kości.

## Dla osób starszych.

Zarówno otyłość, jak dna i sztywność ominą nas z pewnością, jeżeli uprawiać będziemy codziennie racjonalne ćwiczenia fizyczne. Zdarza się jednak często, że ludzie po trzydziestce uważają się za zbyt starych do tego. Jakaż to smutna pomyłka! Ćwiczenia fizyczne są właśnie jedynym wypróbowanym środkiem do utrzymania młodzieńczych sił, zwinności, ruchliwości i sprawności równie dobrze ciała jak umysłu. Mógłbym wprawdzie usłyszeć w odpowiedzi na to, że jeżeli ktoś od lat dziecięcych nie uprawia gimnastyki to zapóźno jest brać się do niej, gdy zbliża się do pięćdziesiątki i gdy ogarnia go znużenie właściwe staremu wiekowi. Otóż utrzymuję stanowczo, że nigdy nie jest za późno i na dowód przytoczę kilka przykładów, gdzie dotyczący wykonywali różne ćwiczenia, jednak bez jakiegoś z góry nakreślonego planu. Nabrać z tego można wyobrażenia, jakim skutkiem mogłoby być uwiecznione stosowanie racjonalnego systemu. „Ojciec“ atletyki w Rosyi Władysław Krajewski z Petersburga, urodzony w 1841 roku. złożył doktorat medycyny w 1865 i uzyskał godność lekarza nadwornego. Znużony olbrzymią praktyką rozpoczął w roku 1885 uprawiać ćwiczenia fizyczne, których ostateczny wynik był taki, że w roku 1895 mając lat 54 mógł podnieść ciężar 95 funtowy w jednej ręce, a w obu 170 funtowy. Słynny profesor uniwersytetu w Harvard dr. D. A. Sargent podaje w roku 1897 w „The North American Review“ co następuje: „Widziałem wiele przypadków, w których mężczyźni powyżej lat 60 zdobywali na skutek ćwiczeń systematycznych znaczną siłę fizyczną, większą wagę i wymiary ciała. P. Smith Robertson z Eau clair, wzrostu 68 cali, ważący 140 funtów, rozpoczął ćwicze-

nia ciężarkami mając lat 69. Ćwiczył przez 3 lata co dzień po 10 minut, a potem odbywał 7—8 klm. przechadzkę; po upływie tego czasu — a więc w 72 roku życia — waga jego doszła do 160 funtów, podczas gdy obwód klatki piersiowej postąpił od 36 — 40 cali, a wszystkie mięśnie rozrosły się w stosunku do tego harmonijnie. W 83 roku życia doniósł mi, że może równie swobodnie poruszać się, biegać i chodzić, jak i przed 60 laty.

### Dla uczonych i artystów.

Ponieważ umysł tych ludzi żyje i pracuje w innych sferach niż umysł ogółu, dlatego skłonni są do przeoczenia tego, że ciało podlegać musi zupełnie zwykłym prawom natury. Cierpi jednak zwykle na tem właśnie ich umysł, gdyż brak pielęgnacji ciała przynosi z czasem niemoc umysłową. Przedwczesna śmierć (około trzydziestki) znacznej liczby kompozytorów i poetów nastąpiła wskutek tego, iż brak im było zmysłu higienicznego—a ludzkość pozbawiona została w ten sposób wielu cennych utworów muzycznych i literackich.—Dla śpiewaków nader korzystnym jest rozwijanie mięśni brzucha.—Zmysłu higienicznego nie zdobywa się zresztą w pracowniach naukowych, a brak go niesłety często i tam, gdzie w pierwszym rzędzie kultywowanym być powinien, t. j. zwłaszcza u powag sanitarnych. Kultura ciała ludzkiego jest w wielu krajach przedmiotem zajmujących studyów dla uczonych, podczas gdy u nas w Danii panuje w tych samych kołach zupełna nieświadomość i obojętność pod tym względem. A właśnie tu znaleźćby można temat do rozpraw i dysput, które oprócz tego miałyby widoki stania się o wiele pożyteczniejszemi dla ogółu niż naukowe roztrząsanie po-

dobnych zagadnień jak: „Roślinność na Madeirze“ lub t. p. (Rozprawy duńskich uczonych).

### Dla zajętych pracą biurową.

Spodziewam się już z góry protestów wyrażonych mniej więcej w tych słowach: jakto, siedzimy przy pracy cały dzień, znajdując zaledwie wolną chwilę na posiłek, a tu chcą nas jeszcze obarczyć jednym nowym zajęciem.

Postaram się zaraz zbić ten zarzut i wytłumaczyć moje w tym względzie zamiary. Jeżeli ktoś po całodzienniej pracy w krzywej, zgiętej, siedzącej pozycji uczuje pod wieczór znużenie i zeszywnienie członków, to wielką ulgą jest wtedy dla niego oparcie się o poręcz krzesła, wyprostowanie ramion i nóg z całą siłą, wszystko ruchy stale praktykowane po biurach. A czemu innem są one, jeżeli nie pracą mięśni i to wcale znaczną, gdyż słyhać nieraz jak stawy trzeszczą. Praca 15 minutowa, którą radbym was obarczyć jest podobnej natury i o podobnym lecz tysiącokrotnie lepszym skutku. Typ biurokraty w wielkiem mieście jest często smutnem zjawiskiem; już od lat młodych pochylony, o ramionach i biodrach skrzywionych przez wadliwe siedzenie przy biurku, wybladły, opryszczony i wypomadowany; cienka szyja wystaje z kołnierzyka, który mógłby być raczej manszelem dla kogoś prawidłowo rozwiniętego, a wiszące na nim modne ubranie uwydatnia jeszcze bardziej jego chudość. Z czasem dzieje się jeszcze gorzej; do mody stosować już się nie może, gdyż ma rodzinę do wyżywienia, spojrzenie jego jakby zgaszone, postać albo jeszcze więcej zgięta, pochylona i wyschnięta, albo też otyła, cera bezbarwna, a ciało przepojone wonią starych aktów, łoju skór nego



i wstrętnego oddechu. Jednak stanowczo tak być nie musi!

Nie jest to koniecznem, ażeby praca wyciskała podobne piętno na człowieku. Ja również zajęty byłem w biurze przez lat 13. Marnych 15 minut dziennie oddanych na usługi zdrowia w sposób przezemnie podany, jest w stanie uczynić życie znośniejszem i weselszem.

Należałoby również dać do zrozumienia przełożonym, że każąc przepędzać swym podwładnym całe dni przy pracy w złem powietrzu — czy to dlatego, że żal im wydatków na odpowiednią wentylację, czy też z nieświadomości — sami w tem winę poniosą, jeżeli zachoruje ktoś, mimo to iż wolne swe chwile obraca na starania o zdrowie.

Powyższe rady odnoszą się nietylko do ludzi zajętych pracą biurową, ale również i do tych, którzy wiele czytają lub piszą, do rzemieślników i do wszystkich pracujących w postawie siedzącej lub stojącej w zamkniętych przestrzeniach.

### **Dla uprawiających sporty.**

Każdy, kto zna najnowsze i najlepsze metody wiosłowania, pływania i toczenia kulą, rzutów dyskiem, oszczepem i kulą o wadze 56 funtów angielskich, świadom jest tego, że dokonanie największej pracy we wspomnianych gałęziach sportu i atletyki jedynie wtedy jest możliwem, jeżeli główna jej część spoczywa na mięśniach nóg, a zwłaszcza tułowia, podczas gdy człowiek o nadmiernie rozwiniętych, grubych, guzowatych mięśniach, wyrobionych w skutek ćwiczeń żelaznymi ciężarami lub w następstwie uprawiania systemu Sandow'a, zwykle w takich razach zostaje pobity. Celowałem zawsze w tych ćwiczeniach i mogę mówić o tem z własnego doświadczenia. Zapewne mniej znanym

jest fakt, że osobnikom uprawiającym bieg, szybki chód i skok wielką korzyść przynoszą silne mięśnie wokoło pasa — ćwiczenia służące do ich rozwoju nazwałem „ćwiczeniami gorsetowymi“ — otóż te właśnie ćwiczenia są w stanie zastąpić trening w porze zimowej, wtedy gdy brak sposobności do biegu na wolnym powietrzu. Do przerywania zawodów w chodzie lub biegu zmusza zwykle złe wytrenowanego sportowca nie brak oddechu lub znużenie w nogach, lecz wszystkie te dobrze znane, niemiłe uczucia w brzuchu, przeponie, bokach i łądźwiach, określone ogólnie słowem „kłucie“.

W roku 1904 w styczniu przebiegłem w grubym ubraniu zimowym i wysokich butach 11<sup>1</sup>/<sub>4</sub> klm. po bardzo pagórkowatym i śnieżystym terenie w ciągu jednej godziny, a jakkolwiek nie ćwiczyłem przez kwartał, nie dostałem żadnego kłucia w boku z tego prostego powodu, gdyż codzień odbywałem „ćwiczenia gorsetowe“. Za młodych lat, gdym był jeszcze o wiele lżejszy, ale nie robiłem ćwiczeń tych, byłbym w podobnych warunkach nawet 2 klm. nie przebiegł bez kłucia w boku.

Wybierając ćwiczenia starałem się o to, ażeby stworzyć najlepszą szkołę przygotowawczą dla młodzieży, która z pomocą wspomnianych miłych i zdrowych ćwiczeń pragnie nabyć dzielności i siły. Stosowanie mego systemu zapewnia każdemu sportowcowi utrzymanie swych sił z łatwością w pożądanym stanie oraz rozwój tych mięśni, które są mu najpotrzebniejsze.

Na zakończenie tego rozdziału radbym poważnie ostrzedz wszystkich, którzy jakiegokolwiek sporty uprawiają, przed zbytecznym natężaniem się w trenowaniu w połączeniu z niewystarczającą ilością posiłku, niedostatecznym wypoczynkiem i snem. Prowadzi to do stanu przemęczenia, w którym organizm utraciwszy odporność staje się łatwo łupem

wszelkich chorób, a chociażby nawet ktoś mimo to wziął rekord, jednak zawsze usposabia to ogół niekorzystnie dla sportów. Training nie polega na wykonywaniu codziennie wielkiej, albo długotrwałej, ciężkiej pracy, ale na doprowadzeniu ciała do tego, ażeby w danej chwili (np. podczas zawodów, wyścigów i t. d.) mogło wykonać pożądaną pracę bez złych skutków następnych, a przyznać trzeba, że pod tym względem grzeszy się nieraz bardzo. Skorzystał moglibyśmy wiele od Amerykanów, tych najpierwszych w świecie atletów i sportowców, których głównym zadaniem jest przysporzenie równomiernie całemu ciału maksimum zdrowia i energii żywotnej.

### Dla kobiet.

Gdyby tylko połowa czasu poświęcanego zwykle przez kobiety układaniu, zakręcaniu i innemu niszczeniu włosów zużyta została na rozsądne pielęgnowanie ciała, to mielibyśmy mniejszy procent nieszczęśliwych małżeństw i wątłych, chorowitych dzieci; ziemia zmieniałaby się w istny raj! Pragnieniem każdej kobiety jest piękność, harmonia kształtów i dobra figura, ale niezmiernie mało jest takich, któreby miały należyte pojęcie o tem, na czem właściwie polega istotna piękność i że codzienna kąpiel, nacieranie skóry, wszechstronne ćwiczenia ciała i ruch na świeżem powietrzu i w słońcu są jedynymi środkami do uzyskania piękności, albo — dla starszych — do utrzymania jej.

U dzisiejszego pokolenia dojrzałych kobiet nie znajdę zapewne posłuchu.

Lecz mam nadzieję, że ze względu na córki zajmie je to, co tu powiem. Zmysł higieniczny i wiadości z zakresu nauki o zdrowiu postąpią u mężczyzn w niedługim czasie tak daleko, że zaniknie

u nich współczucie dla kobiety, która zniszczyła swe zdrowie noszeniem gorsetu (choćby się nawet nie ścisłała), a zaniedbanie codziennej kąpieli, ćwiczeń fizycznych i noszenie gorsetu uważane będzie przez nich raczej za zamięłowanie w brudzie, lenistwo i głupotę. Proszę sobie wyobrazić w jak niemiłym położeniu znajdzie się nowozaślubiona kobieta, której dopiero mąż będzie musiał tłumaczyć, na jak niskim ona stopniu kultury stoi pod względem pielęgnowania zdrowia, piękności, specjalnie zaś czystości, a że zna jedynie starania o zewnętrzny wygląd. Ale samo zdjęcie gorsetu nie wystarczy — trzeba się jeszcze postarać o zastąpienie go czemś, coby ciało ogrzewało i podtrzymywało.

Ciepło zdobywa się szybko zapomocą kąpieli i nacierañ, które wzmacniają skórę i pobudzają jej czynności. W „poradnikach lekarskich“ czytamy, że po zarzuceniu gorsetu tworzą się z czasem same z siebie mięśnie wspierające ciało. Mięśnie te jednak tworzą się w każdym razie albo bardzo powoli, albo wcale nie, leżeli się nie wykonuje właściwych do tego celu ćwiczeń jak te przezemnie polecane, przy których pomocy uzyskać można w przeciągu kilku miesięcy silny „gorset mięśniowy“. Tajemnicą pięknych figur starożytnych posągów niewieścich jest to, że wszystkie posiadały ów wspomniany właśnie gorset zamiast nowoczesnego, który jest drogi, brzydki, nietrwały, niewygodny i szkodzi zdrowiu.

Tłumaczenie się brakiem czasu nie wytrzyma krytyki. Im więcej ktoś zatrudniony, tem pewniej potrafi sobie rozłożyć czas w ten sposób, ażeby uzyskać codziennie owych 15 minut. A rozpoczynawszy raz, czeka się zawsze potem z upragnieniem na te chwile, a zwłaszcza na to niezwykle miłe uczucie, które po natarciu rozchodzi się po całym ciele.

Brak czasu zdarza się rzeczywiście nader rzadko,

gdy rozpatrzymy bliżej stosunki. Wiele matek udowadnia, że nie starczy im czasu na codzienną kąpiel swoją i dzieci, na pielęgnowanie zębów i staranie się o dobre trawienie, na wyprowadzenie dzieci podczas każdej pogody na świeże powietrze i t. d., lecz te same matki mają dosyć czasu na pochłanianie mnóstwa romansów, na pogadanki gdzie się tylko uda, na przechadzki po głównych ulicach, na wstąpienie do cukierni i na rozmaite inne bezcelowe marnowania czasu.

### Dla cyklistów.

Rower jest wybornym środkiem komunikacyjnym w przypadkach gdy niezależnie od pociągów kolejowych pragniemy wydostać się poza obręb miasta i szybko móc powrócić do swych zajęć obowiązkowych. Również turystom oddaje on nieocenione usługi. Natomiast pod wszelkimi innymi względami niema on dla zdrowia żadnej wartości. Jeździłem początkowo na wysokim kole, a potem przez długie lata w zimie i w lecie posługiwałem się rowerem do załatwiania różnych moich interesów biurowych. Z czasem jednak nabrałem przeświadczenia, że jako codzienny środek komunikacyjny przynosi on nietylko szkodę zdrowiu pod wieloma względami, lecz również pozbawia dobrotę czynnego ruchu, jakim jest szybka przechadzka pomiędzy domem, a biurem. Zrzuciłem więc ten port, czego nigdy później nie żałowałem.

Racyjalnie uprawiany sport pieszy nadaje nogom klasyczną formę, zaś jazda na rowerze zniekształca je z biegiem czasu. Szybka przechadzka — a jeszcze więcej szybki bieg — wprawia w ruch nietylko mięśnie nóg, lecz również wiele innych mięśni, gdy przeciwnie jazda na rowerze rozwija jedynie poszczególne mięśnie nóg, podczas gdy po-



została ich resztę upośledza i nuży przez narażenie ich bądź na nieustanne natężenie, bądź też na przymusową bezczynność. Człowiek, którego jedynym ruchem jest jazda na rowerze, nie jest w stanie uniknąć rozmaitych błędów rozwojowych i w następstwie tego podlega różnym chorobom. Z tego więc powodu o wiele ważniejszą rzeczą dla cyklistów niż dla uprawiających sport pieszy jest dostarczenie każdego dnia ruchu mięśniom brzucha, piersi, grzbietu i ramion. Mam przekonanie, że mój system spełnia to zadanie najlepiej i najskuteczniej.

### Dla mieszkańców wsi.

Do mieszkańców wsi zwracam się jako do słynnych w całym świecie ze swej umiejętności gospodarowania, z hodowli bydła i wyrobu masła \*), a także z rozsądku i niechęci trwonienia pieniędzy na niepotrzebne rzeczy.

Dlaczegoż więc chcecie używać tych wszystkich drogich lekarstw, które lekarz zapisuje wam często jedynie dlatego, bo wie, że w przeciwnym razie posądziłibyście go o nieuctwo? Przytoczę tu zdania kilku mądrych lekarzy w tej kwestyi. Dr. Mackenzie (lekarz cesarza Fryderyka) powiedział: „Śmiertelność zmniejszyłaby się, gdyby na świecie nie było ani kropli lekarstwa“. A dr. Titus (nadmorny lekarz w Dreźnie) utrzymuje, że: „Powodem  $\frac{3}{4}$  przypadków śmierci między ludźmi są lekarstwa“. Prawie każde lekarstwo to trucizna; im częściej się je zażywa tem mniej pomagają tam, gdzie pomódz powinny, a zatruwają cały organizm.

Wstyd to doprawdy, że przypadki chorób zda-

\*) Gospodarstwo wiejskie w Danii stoi bardzo wysoko. Np. wywóz za granicę samego masła przynosi 180 milion. K rocznie.

rzają się tak często na wsi, tam, gdzie warunki zdrowotne są przecież wprost idealne. Główna wina leży tu w braku najprostszych pojęć o pielęgnowaniu skóry.

Dosyć już źle, że nie lubicie przewietrzać mieszkań tak jak gdybyście obawiali się napływu świeżego powietrza, co jednak częściowo wyrównane bywa, skoro tylko dom opuścicie, przez znacznie od miejskiego lepsze powietrze wiejskie. Co do ruchu, to jakkolwiek nie jest on doskonałym, jednak macie go wszyscy prawie pod dostatkiem. Choroby panujące pomiędzy robotnikami i ubogimi miast wielkich mogą być usprawiedliwione, ale nie u mieszkańców wsi. Chorujecie i zatruwacie się, bo nie pielęgnujecie skóry, a zamiast szukać zdrowia w myciu, czystości i hartowaniu skóry, czego przestrzegacie nawet u swych koni, bydła, a nierzadko i u świń, to jeszcze w dodatku opychacie się lekarstwami i ubieracie w jak największą ilość zbytecznych kawałków ubrania. Naturalnie, że wynikiem tego jest brak wszelkiej odporności na choroby.

Żywo zajmująca umysły wszystkich w obecnej dobie gruźlica płuc, jedna z najgorszych plag ludzkości, sieje spustoszenie po wsiach jedynie dzięki opisanym warunkom. Dr. Dettweiler zajmujący się specjalnie gruźlicą pisze: „Przy gruźlicy płuc jest skóra w tym samym stopniu chora co i płuca“. Kto nie pielęgnuje skóry, ten zatracą odporność przeciw bakcydom.

„Obawa przed świeżem powietrzem jest główną przyczyną gruźlicy — a kto obawę tę zwalcza, przyczynia się w tym samym stopniu do zapobieżenia tej chorobie co ten kto tępi bakcyle“ — mówi dr. Niemeyer.

Małe, przepełnione i — praktycznie oceniając — nieprzewietrzane wiejskie izby szkolne, to istne

wylęgarnie chorób. Powietrze jest w nich przesycone rozmaitymi wyziewami brudnych dzieci, często w połączeniu z parą ulatniającą się z wilgotnych ubrań i bucików, albo gryzącym dymem z pieca. W razie, gdy jakiś rozumny nauczyciel próbuje przewietrzyć w czasie nauki — spotyka się z gwałtownym protestem rodziców.

Ćwiczenia gimnastyczne, z zamiłowaniem uprawiane w wielu okolicach, mogłyby polepszyć stan zdrowia mieszkańców wsi, jednak z powodu braku jakiegokolwiek wyobrażenia i zrozumienia tego, czym jest pielęgnowanie skóry i świeże powietrze, przynoszą raczej szkodę niż pożytek. Miałem sposobność przypatrywania się nieraz takim wiejskim ćwiczeniom. Biorący udział głęboko wdechali zepsute powietrze małej izby, przepojone kurzem, wyziewami i dymem tytoniowym. Oblani potem ani pomyśleli nawet o kąpeli, lecz włożyli na wilgotne ciała ubrania, na których do starych warstw potu z poprzednich godzin gimnastycznych przybyła nowa warstwa trujących produktów. A gdy wypowiedziałem przed najdzielniejszym z nich swój podziw dla ich nadzwyczajnych sił, którymi obdarzeni być muszą, jeżeli nie popadają w śmiertelne choroby postępując tak niehygienicznie — odpowiedział mi, że istotnie czuje się zwykle po takich ćwiczeniach niedobrze.

### Dla podróżujących.

Ajenci firm i ci, których zawód zmusza do zostawiania czas dłuższy poza domem, uważają się zazwyczaj na to, że brak im sposobności do wzmacniania ciała przy pomocy gimnastyki, albo sportów, że częstokroć zajeżdżają do takich miast prowincjonalnych, w których kąpiel — tak niezbędna po podróży koleją — połączona jest z wielu trud-

nościami i utratą czasu. W tym przypadku zaradzi złemu w łatwy sposób mój system, gdyż nie wymaga zabierania ze sobą jakichkolwiek przyrządów lub rozstawiania ich.

Po przybyciu do hotelu należy się rozebrać, ustawić na dywaniku i wilgotnym ręcznikiem uderzać po całym ciele (wożenie ze sobą małej gumowej wanienki nie zrobiłoby również wiele kłopotu), następnie obetrzeć się i wykonać ćwiczenia z nacieraniem. Nakoniec myje się mydłem twarz, ręce i nogi w miednicy w trakcie ubierania się. Jak widzimy trudy podróży wyrównują ćwiczenia przed kąpielą; jeżeli jednak zachodzi potrzeba zatrzymania się dłużej w tem samym miejscu, to przejść trzeba, rzecz naturalna, cały system — rano lub wieczorem.

### Dla szczupłych i otyłych osób.

Jak się to dzieje, że jedna i ta sama przyczyna jest w stanie wywołać dwa różne skutki? Pod względem tuszy dzielię ludzi na 5 głównych grup a mianowicie: 1) chudzi o kształtach zaokrąglonych, 2) chudzi wyschnięci, 3) tłuści ale muskularni, 4) chudzi o wystających kościach, 5) pulchni o pełnych kształtach. Oprócz tego istnieją i formy przejściowe jak również przypadki, w których dany osobnik należy np. górną połową ciała — do jednej, dolną połową ciała — do drugiej grupy. Do pierwszej grupy zaliczają się ludzie o mięśniach pełnych, wydłużonych, które w stanie spoczynku są miękkie. Mięśnie drugiej grupy są wyraźnie zaznaczone, nadmiernie wyrobione i w środkowej, miękkiej części są krótkie. Trzecia grupa ma warstwę tłuszczu ponad i pomiędzy zresztą zupełnie dobrymi mięśniami. Dwie ostatnie grupy — z praktycznego punktu widzenia sądząc — prawie zupeł-

nie mięśni nie posiadają. Nieraz bardzo jest trudno ocenić budowę człowieka w ubraniu. Ogół daje często nazwę „silnych“ takim mężczyznom, którzy fizycznie nic nie są warci, podczas gdy z pozoru niepokazni mężczyźni mogą być atletami. Jeden i ten sam osobnik może z przeróżnych przyczyn przejść z jednej grupy do drugiej. Wyjaśnię to na przykładach i tak: jeżeli ktoś należący do grupy 1 nie szanuje się i prowadzi niehygieniczny tryb życia, może przejść albo do 3, albo przedwcześnie (zależnie od wieku) do 2 grupy. Grupa 4 zmienia się w 5 przez dostatnie życie, ta ostatnia zaś w 4 wskutek chorób lub głodu. Wzory klasycznych posągów tak mężczyzn jak i kobiet należały do grupy 1, a z wzorów doby dzisiejszej przynależą męskie zazwyczaj do grupy 2, kobiece do 5. Rozsądny training (np. postępowanie wedle moich wskazówek) jest w stanie doprowadzić wszystkie 4 grupy do 1 (z wyjątkiem w nadzwyczajnych przypadkach grupy 2). Przynależący do grupy 4 wyrabiają sobie wszystkie mięśnie, przez co podnosi się ich waga i zwiększa obwód ciała.

Gdy chodzi o ludzi otyłych, należy przekonać się wprzód do której z grup przynależą, bo np. grupa 5 musi postępować stopniowo i bardzo ostrożnie.

W celu usunięcia otyłości istnieją rozmaite sposoby leczenia (np. metody Banting'a, Epstein'a i Örtel'a), które są dosyć uciążliwe do przeprowadzenia i zawierają drobiazgowo przepisy co do jedzenia i picia. Najprostszym jednak sposobem byłoby jedzenie i picie wszystkiego tego co przedtem \*),

---

\*) Zupełna zmiana w odżywianiu się wywołuje łatwo trudności w trawieniu, gdyż żołądek jest również niewolnikiem swych przyzwyczajeń.



ale w znacznie mniejszej ilości, ażeby się żadne nowe pokłady tłuszczu nie mogły tworzyć.

Dlatego należy usunąć stare warstwy tłuszczu działając na nie wewnątrz przez ruch bezpośrednio leżących mięśni, a zewnątrz przez tarcie. Postępowanie takie może nawet wzmocnić ciało, które w przeciwnym razie doznać może lekkiego osłabienia przez proces chudnięcia.

Najznaczniejsza i najuciążliwsza część tłuszczu umieszczona bywa z reguły w okolicy pasa i na brzuchu. Przechadzki i spiny się po górach, jazda na rowerze lub ćwiczenia ciężarkami, niewiele mają wpływu na warstwy tłuszczu umiejscowione na brzuchu, a schudnięcie nie wymagających tego części ciała, jak np. ramion i nóg, niema najmniejszego celu. Gdy przeciwnie przez stosowanie tych miejscowych ćwiczeń mięśni i mięsienia, które tak obficie podane są w moim systemie, znika wspomniany tłuszcz lekko i bez niemiłych następstw. Osobniki z grupy 3 mogą z reguły znieść pozbycie się tłuszczu w szybki sposób przez długotrwały bieg, parówki i nateżający trening sportowy. Ale niemiłem jest przy takiej męczącej metodzie to, że tłuszcz na brzuchu znika dopiero na ostatku, podczas kiedy pragnieniem każdego jest wyzbycie się go właśnie najpierw. Dlatego więc i ten sposób musi być uzupełniony moimi ćwiczeniami gorsetowymi i nacieraniem.

### **Ogólne uwagi co do posługiwania się moją metodą.**

W opisie poszczególnych ćwiczeń podam objaśnienia w jaki sposób postępować powinni początkujący, ci którzy już porobili postępy, silniejsi lub

wątlejsi; wiek ćwiczących będzie również uwzględniony.

Indywidualizując w ten sposób śmiało rzec mogę, że system mój służyć może wszystkim i w każdym wieku, mężczyznom, kobietom i młodzieży obojga płci. Naturalnie wyjątek stanowią ostre stany chorobowe, albo poważne wady organiczne jak wada serca, zaatakowane płuca, wrzody na kiszkiach i t. p. — w których to przypadkach powinni chorzy zwrócić się do lekarza z zapytaniem, które z ćwiczeń opuścić im należy. Można przecież pracować nad ogólną odpornością organizmu nawet i wtedy, gdy jakaś część ciała lub poszczególny narząd jest chory.

Zbytecznym byłoby chyba tłumaczyć, że kobiety powinny zaniechać w pewnych okresach pełnych kąpeli i zadowolić się jedynie najłżejszymi ćwiczeniami z natarciem.

## Opis ćwiczeń\*).

### Ćwiczenie Nr. 1.

**Wyprostowanie całego ciała i wypuklenie klatki piersiowej w pozycji stojącej. Następnie zataczanie łuków górną połową ciała najpierw na lewo, potem na prawo.**

Z rana po wyskoczeniu z łóżka ubrać spodnie (względnie reformowe majtki) i sandały; początkujący mogą ubrać pończochy i pantofle. Jeżeli się ćwiczy wieczorem, lub w ciągu dnia w trakcie przebierania się, to należy zdjąć wszystko z wyjątkiem koszuli i wyżej wymienionych części ubrania. Guziki, a już bezwarunkowo listewka koszuli musi

---

\*) Przed rozpoczęciem ćwiczeń poleca się powtórne przeczytanie rozdziału: Mój system.

być rozpięta, również w okolicy pasa lub w innych miejscach nie uciskać nie śmie. Przed rozpoczęciem samego ćwiczenia należy wyciągnąć i wyprostować całe ciało z wszystkich sił i podnieść przytem w górę ramiona, a palce spleść w ten sposób, ażeby były sobie wzajemnie przedłużeniem, dłonie zaś mają być pod kątem prostym. W pozycji tej



Fig. 2.

dadzą się najlepiej wyprostować stawy łokciowe i barkowe, a nie zaszkodzi im wcale, jeżeli czasem trzeszczą. Ten rodzaj ćwiczenia może być zastąpiony innym, a mianowicie: staje się plecami do ściany, tak, ażeby pięty oddalone były od niej o 40 — 50 cm., ramiona wyprostowuje się na dwie strony podając je równocześnie wtył i zwracając

dłońmi do góry. Następnie przechyla się górną połowę ciała wstecz aż do tej chwili, kiedy końce palców dotkną ściany. W czasie tego przechylenia należy wypuklić klatkę piersiową z całych sił, (wyprężenie łacie udaje się najlepiej, gdy stajemy na kłębach wielkich palców), uważając przytem, ażeby nie wysunęła się ku przodowi. Kto obdarzony jest gibkością barków i grzbietu może wyprostowywać ramiona w górę zamiast na obie strony. Silni ludzie mogą w miejsce tych przedwstępnych ruchów wykonać w łóżku, zanim jeszcze wstaną, t. zw. „most“ t. przegiąć kark dobrze w tył, podciągnąć nogi pod siebie i oprzeć ciało jedynie na głowie i podszwach w ten sposób, ażeby tworzyło ono łuk wygięty w górę. — Teraz przystąpimy do właściwego ćwiczenia. Dla zachowania równowagi stawia się



Fig. 3\*).

\*) Ta, jak również wiele następnych figur, są to wszystkie ćwiczenia wykonywane, na wolnem powietrzu, na wybrzeżu morskiem lub w lesie. Nie wynika stąd jednak, że muszą być bezwzględnie wyłącznie tam wykonywane—dziać się to może jedynie w nadzwyczajnie korzystnych warunkach.

silnie nogi na podłodze, trzymając jedną od drugiej w oddaleniu około półmetrowem, a końce palców zwraca się lekko na zewnątrz. Ramiona wyciąga się dobrze w górę, palce spleta, a dłoń zgina tak jak wyżej wskazałem, poczem górną połowę ciała pochyla się w tył i wykonuje nią kolisty miarowy ruch na prawo, dalej łukowaty ku przodowi—przyczem przestrzegać należy, ażeby ani grzbiet ani klatka piersiowa nie skrzywiły się podczas zginania ciała ku przodowi — następnie na lewo zataczając łuk ku tyłowi, aż ciało powróci do pierwotnej postawy. Teraz nie zatrzymując się ani chwili obraca się górną połową ciała pięć razy w tym samym kierunku zakreślając wielkie koła, podczas gdy ramiona trzymane są nieustannie tuż przy uszach, o czem zapomina się nader łatwo zwłaszcza przy kolistym ruchu ku przodowi. (Zob. fig. 2). Poczem zatrzymuje się i obraca górną połowę ciała w przeciwnym kierunku, a więc ku tyłowi, na lewo, wprzód, na prawo i t. d. znowu pięć razy.

W ten sposób górna połowa ciała zakreśla powierzchnię odwróconego stożka, którego wierzchołek \*) leży między biodrami, podczas gdy splecione ręce zaznaczają obwód podstawy.

Jeżeli ma kto skłonność do zawrotów, to nie powinien równocześnie z pochylaniem ciała w tył przechylać również i głowy, jakkolwiek lepiej to wygląda, gdy ruchy głowy towarzyszą ruchom ciała. Dla początkujących i niezbyt silnych jednostek korzystniej będzie opierać ramiona na biodrach, a później na karku, zamiast wyciągać je w górę.

Zwykłym miejscem ćwiczeń jest pokój sypialny lub sąsiedni, jednakowoż okna muszą być absolutnie otwarte — w początkach lekko uchylone, później zupełnie otwarte.

\*) Ze względów równowagi kołuje naturalnie nieco i ten wierzchołek.



Co do oddechania, to pamiętać stale o tem należy, ażeby odbywało się ono równomiernie i przez nos: wdech podczas zataczania koła wtył, wydech podczas zakreślania go ku przodowi.

### Ćwiczenia oddechowe.

Rozpoczynanie ćwiczeń oddechowych przez ustawienie się i wciąganie głęboko powietrza bez poprzedzenia ćwiczeniami fizycznymi — tak jak to często zwłaszcza niemieckie podręczniki zalecają — jest czemś zasadniczo niedorzecznem, mogącem nawet doprowadzić do zaburzeń w ciśnieniu krwi w naczyniach krwionośnych i do zawrotów głowy. Ćwiczenia oddechowe należy przeprowadzać jedynie wtedy, gdy zachodzi istotna potrzeba zaczerpnięcia powietrza w większej ilości, i dlatego są one na miejscu jedynie bezpośrednio po jakimś stosunkowo natężającym ruchu fizycznym, spełniając zarazem ważne zadanie uspokojenia tętna serca. Z tego powodu umieściłem w moim systemie na wszystkich odpowiednich miejscach ćwiczenia składające się z jednego lub więcej głębokich oddechów. (Zob. tablicę z rozkładem czasu). Wdechając jak najgłębiej przez nos, unieść się należy na palcach i lekko podać głowę wtył. Przy wydechu, który również powinien być jak najsilniejszy i najgłębszy oraz nieprzerywany, staje się napowrót na całej stopie i opuszcza brodę. Podczas wdechu ręce oparte są na biodrach, a łokcie dobrze oddalone od ciała (fig. 3) tak, ażeby można rozszerzyć klatkę piersiową na obie strony, co daje możność wciągnięcia jak największej ilości powietrza. Nie zgadza się to może z ogólnymi poglądami, lecz udowodnionem być może zapomocą spirometru (przyrząd do mierzenia pojemności klatki piersiowej) lub taśmy metrowej. Można też wciągnąć więcej powietrza jeżeli

się uniesie lekko barki w górę; jest to praktyczne, ale sprawia nieestetyczne wrażenie. Takie podnoszenie i zniżanie barków jest jednak samo przez się pewnym ćwiczeniem mięśni, o czym pamiętać należy. Po ćwiczeniach nr. 2, 6 i po wszystkich ćwiczeniach z nacieraniem, można ramiona wyciągnięte na obie strony i lekko wtył podane podnieść w górę podczas wdechu (fig. 4), a podczas wydechu napowrót opuścić, przez co ćwiczenia te oddechowe służą zarazem równocześnie do wyrobienia dobrej postawy. Niezbyt silni ludzie mogą w początkach obejść się bez podnoszenia się na palcach, albo opierać się o coś ręką jak przy ćwiczeniu nr. 9.



Fig. 4.

Tym, którzy już zrobili postępy poleca się podczas każdej 12-sekundowej przerwy skombinowanie dwu] głębokich oddechów i unoszenie się na palcach z głębokim zgięciem kolan, a to w następujący sposób: podnieść się równocześnie z pierwszym wdechem na kłębach palców (zob. fig. 3 i 4), z pierwszym wydechem zniżać się aż do zupełnego zgięcia kolan (zob. fig. 5), przy drugim wdechu wyprostować znowu nogi zupełnie (zob.

fig. 3 i 4) i wreszcie równocześnie z drugim wydechem opaść na pięty. Ale w ciągu tego nieustannie pamiętać należy, ażeby oddechanie odgrywało główną rolę, wobec czego zginanie i prostowanie ma być jedynie zaznaczeniem głębokiego wdechu i wydechu.

Można również przy każdym zgięciu kolan ścisnąć z wszystkich sił pięście, co będzie zarówno oznaką, że wszystko powietrze zostało właśnie w tej chwili z płuc wydalone. Jest to równocześnie bardzo pożyteczna gimnastyka pleców uzupełniająca ćwiczenie opisane pod nr. 8.

Istnieje jeszcze wiele innych trudniejszych do wykonania metod oddechowych, ja jednak wybrałem najprostszą z nich.

Klatki piersiowej należy podczas wdechu wysuwać za daleko naprzód, jednakowoż doskonałym ćwiczeniem jest podnoszenie jej zapomocą pracy mięśni i utrzymanie jej w tem położeniu przez pewien czas, podczas gdy oddechanie odbywa się przez wciąganie i wypuklanie brzucha. Inna wyborna gimnastyka płuc, którą zalecał

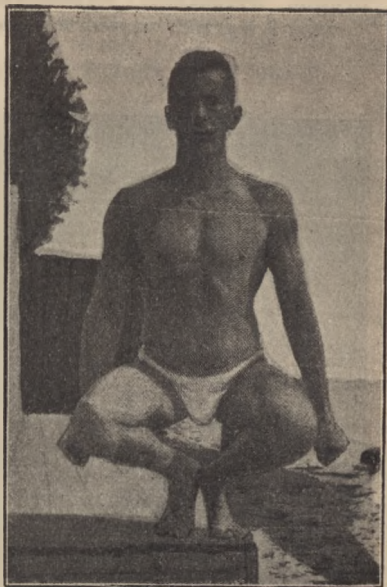


Fig. 5.

stary filozof Plato, a później Kant, polega na zatrzymaniu głębokiego wdechu przez przeciąg minuty; stanowić to może praktyczną rozrywkę na samotnych przechadzkach.

### Ćwiczenie Nr. 2.

**Krótkie wyrzucanie wyprostowanych nóg naprzemian wtył i wprzód, najpierw jedną potem drugą nogą.**

Jedną rękę opiera się o krawędź łóżka, komody lub kłamki, staje się na jednej nodze, a drugą wyrzuca szybko 16 razy to wprzód to wtył. Wolna ręka może być oparta na biodrze. (Zob fig. 6).

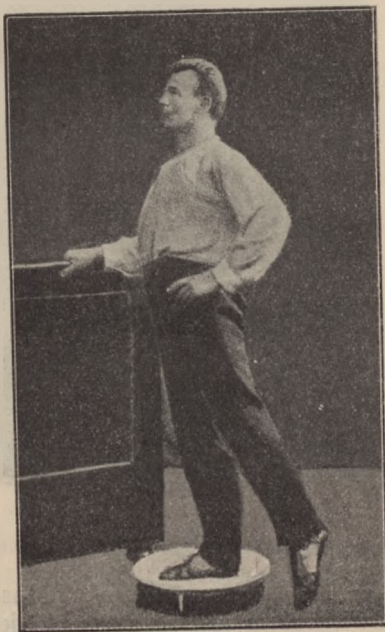


Fig. 6.

Noga nie powinna poruszać się na kształt wahadła, które własnym ciężarem opada, lecz wywijać nią trzeba w krótkich rzutach; przy każdej zmianie kierunku ruchów zdobyć się trzeba na pewną siłę, a zmiany te wykonywać należy szybko, bez przerw. Najwyższą siłę włożyć, trzeba w odrzucanie nogi wtył, dlatego też

najpraktyczniej jest rachować kiedy się to dzieje. Jeżeli wyczujemy potem, że dolna część wielkiego



mięśnia grzbietu jest lekko nabrzmiała, mamy w tem dowód, że ćwiczenie zostało należycie wykonane.

Dopiero trzy ostatnie razy wyrzuca się nogą jak najdalej ku przodowi i wtył, ażeby tym sposobem stawy i mięśnie nabrały gibkości. Kolano musi być przez cały ten czas zupełnie wyprostowane, a górna połowa ciała i głowa nie śmie być naprzód podana. Dobrze jest ustawić się na podnóżku, gdyż wtedy i cała stopa może być wyprostowana. (Zob. fig. 6).

Następnie należy się obrócić i drugą nogą wykonać 16 podwójnych rzutów. Im większej nabeździe się wprawy, tem szybciej można ćwiczenie to przeprowadzać; z czasem przekonujemy się, że ćwiczenie może stać się bardzo natężającym.

### Ćwiczenie Nr. 3.

**Naprzemian to podnoszenie tułowia, to układanie go na ziemi, wykonywane w pozycji leżącej.**

Przed komodą lub szafą rozściela się mały dywanik, a ułożywszy się na nim, umieszcza się palce pod dotyczącym sprzętem (jeżeli nóg nie przytrzymamy w ten sposób, to ćwiczenie może łatwo zostać źle przeprowadzone, a w każdym razie nie dostarczymy mięśniom dostatecznej gimnastyki). Poczem górną połowę ciała podnosi się 12 razy do postawy siedzącej, podając ją dobrze naprzód i zniża się ją tyleż razy znowu do pozycji leżącej. Grzbiet ma być wyprostowany, sztywny, a głowę przegina się wtył dopiero w ostatniej chwili tak, ażeby tylko kark i względnie palce dotykały podłogi, ale ani grzbiet ani barki. Jednak przy braku wprawy i sił można spoczywać całym grzbietem na ziemi, a dla ułatwienia podnoszenia i układania się napowrót opiera się wtedy ręce na ziemi po obu stronach ciała.



Powoli, wraz ze wzmocnieniem mięśni brzucha opiera się ręce na biodrach, a później używa się pomocy ramion — w celu uczynienia ćwiczenia trudniejszym i przez to samo korzystniejszym — do zwiększenia ciężaru podnoszonej górnej połowy ciała przez oparcie rąk na karku, albo przez wyprostowanie ramion w linii podłużnej ciała. (Zob. fig. 7). W przypadku tym strzedz się trzeba przed



Fig. 7.

popętnieniem błędu polegającego na tem, że ramiona podnosi się w górę i podaje naprzód wcześniej niż górną połowę ciała, podczas kiedy właśnie one, t. j. ramiona, powinny być stale tuż przy uszach. Kto ma dużą wprawę może ćwiczenie to wykonywać siedząc na stołku lub na ławce, co zmusza do silniejszego zginania grzbietu w tył, ażeby móżdżek karkiem dotknąć podłogi. Nogi nie muszą być wyprostowane, ćwiczenie jest równie skuteczne i wtedy, gdy kolana są zgięte.

Przy pochylaniu ciała należy wdechać, przy podnoszeniu wydechać. Wyprostowanie karku powinno odbyć się na ostatku, po ukończeniu oddechania, a to dlatego, ażeby uniknąć zamknięcia się głośni.

### Ćwiczenie Nr. 4.

**Obroty tułowia na prawo i na lewo w pozycji stojącej, z następowym zginaniem ciała w bok na prawo i na lewo, a więc w przeciwnym kierunku do obrotów, z ramionami wyprostowanymi w przedłużeniu linii barkowej.**

Stanąc silnie na podłodze, nogi szeroko rozstawić, palce zwrócić ku przodowi (odstęp od środka jednej nogi do środka drugiej powinien wynosić 58 — 75 ctm., u

osób niskiego wzrostu mniej), ramiona wyciągnąć prosto na dwie strony, ścisnąć pięście i górną połowę ciała wykonać  $\frac{1}{4}$  obrotu na lewo (o  $90^\circ$ ), nie ruszając przytem nóg z miejsca i nie zmieniając położenia ramion w stosunku ich do klatki piersiowej. Jest to, główna podstawowa pozycja (zob. fig. 8) tego ćwiczenia, które mimowoli rozłożyć trzeba na 3 części.

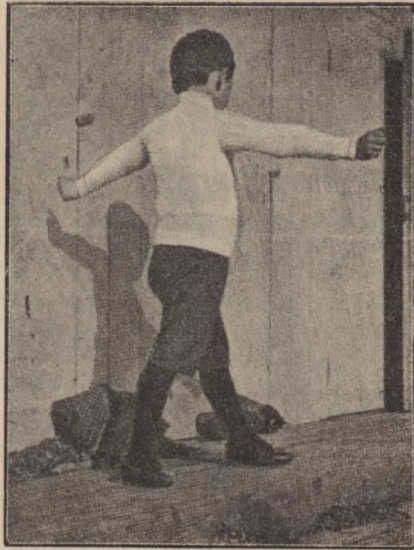


Fig. 8.

Stojąc w tej w opisanej właśnie pozycji, zgina się górną połowę ciała w bok na prawo ku dołowi tak nisko, ażeby ściśnięta pięść dotknęła ziemi pomiędzy nogami. (Zob. fig. 9). Rzadko kto jednak wykonać to potrafi bez lekkiego zgięcia

prawego kolana, przez co ręka przy dotykaniu ziemi zbliża się nieco ku prawej nodze.

Po dotknięciu ziemi podnosi się górną połowę ciała i pozostaje przez chwilę w pierwotnej pozycji. (Zob. fig. 8). (Druga część ćwiczenia).

Podczas gdy nogi stałe na tem samym miejscu stoją, robi górną połowę ciała pół obrotu (o  $180^{\circ}$ )



Fig. 9.

na prawo, tak, że twarz zwraca się ku tej stronie, gdzie przedtem był kark. Ależszkłą postawa ta jest wiernem odbiciem pierwotnej. Jest to część trzecia ćwiczenia.

Następnie powtarza się to całe złożone z 3 części ćwiczenie, ale w kierunku przeciwnym, czyli, że górną połowę ciała ma być teraz najpierw na lewo zgięta i pochyłona w ten sposób,

ażby lewa ręka dotknęła ziemi po stronie wewnętrznej lewej nogi (obecnie wolno jest zgiąć trochę lewe kolano), poczem należy górną połowę ciała wyprostować i ustawić w pierwotnem położeniu, następnie wykonać po raz trzeci wszystkie 3 części ćwiczenia, dokładnie tak samo, jak

za pierwszym razem i w ten sposób zmieniając ćwiczyć dalej.

Po wyuczeniu się ćwiczenia odpada dzielenie go na części i liczyć należy jedynie ilość całych ćwiczeń, a najpraktyczniejszym sposobem jest rachowanie za każdym razem, gdy ręka dotyka podłogi. Czas przeznaczony na tablicy na to ćwiczenie obliczony jest na 10 zupełnych ćwiczeń. Po nabyciu sił należy drugą i trzecią część ćwiczenia — a więc podnoszenie i obracanie górnej połowy ciała — wykonać nakszałt potężnego rzutu. Dbać również trzeba o rytmiczne oddechanie przez nos: wdech podczas 2 i 3 części, wydech podczas 1 części ćwiczenia.

Ćwiczenie to z połączeniem ćwiczenia nr. 7 jest najlepszą jaką się tylko pomyśleć da gimnastyką dla wątroby, a nadaje się również do zapobiegania chorobom nerek.

Wąтли i początkujący mogą opuścić podczas pierwszych prób zginanie w bok z dotykaniami ziemi, a zadowolić się 10 obrotami wykonywanymi naprzemian to na lewo to na prawo. W razie uczucia znużenia w ramionach lub barkach wolno te ostatnie opuścić podczas każdego obrotu.

### Ćwiczenie Nr. 5.

**Zakreślanie ramionami ruchów lekko kolistych wpród i wtył — pozycja jak do wypadu — najpierw na lewej, potem na prawej nodze.**

Wysunąć lewą nogę poprzód prawą w oddaleniu 75 — 90 ctm., zgiąć lewe kolano, ramiona wyprostować na dwie strony, dłonie zwrócić w górę. (Zob. fig. 10). Zniżyć ręce o 15 — 16 ctm. i rozpocząć ramionami ruchy kolisty — dłonie muszą być stale na zewnątrz — wpród, w górę, wtył



i w dół, średnica zaś tych kół nie powinna przekraczać 32 ctm. Dopiero trzy ostatnie koła mają być możliwie jak największe ze względu na staw barkowy.

Każde ramię zakreśla powierzchnię leżącego stożka, którego wierzchołkiem jest staw barkowy, podczas gdy palce zarysowują koliste obwód podstawy.



Fig. 10.

Ib mający 4 lata i 9 miesięcy.

wnym niż przedtem kierunku. — Im więcej sił przybywa, tem szybsze mogą być ruchy ramion, jednakowoż koła nie śmia być większe z wyjątkiem 3 ostatnich każdej poszczególnej części ćwiczenia. Jest to z większą korzyścią dla grzbietu, jakkolwiek przysparza trudności w wykonaniu przez to, że górna połowa ciała ustawia się w linii przedłużenia wyprostowanej, cofniętej nogi. Ramiona muszą być podczas ćwiczenia dobrze wtył podane.

Po zakreśleniu 16 kół lub stożków w powietrzu, zajmuje się przeciwną pozycją t. j. cofa się lewą nogę, a staje na prawej, dłonie odwraca się ku dołowi, ramiona podnosi o 15 — 16 ctm. wyżej i zatacza się nimi koliste ruchy 16 razy wprzód, wdół, wtył i t. d., a zalem w przeciwnym



Osobom, które nabyły już pewnej wprawy, poleca się wykonywanie obrotów w takiej pozycji, ażeby przednia powierzchnia ud spoczywała na poduszce, a nogi umieszczone były pod szafą, komodą, albo pod łóżkiem. Górna połowa ciała unosi się w ten sposób, że grzbiet gnie się ku wewnątrz, do środka, a ramiona podaje się dobrze wtył.

Ten rodzaj kolistych ruchów ramion rozwija mięśnie o wiele lepiej niż zakreślanie wielkich kół, przy których ciężar własny ramion stanowi główną część siły obrotowej. Można się o tem osobiście przekonać obracając jednym tylko ramieniem, a drugą ręką wyczuwając wtedy wszystkie mięśnie wokół pachy i barków.

### Ćwiczenie Nr. 6.

**Leżąc na wznak wykonywać nogami ruchy koliste, najpierw do góry, potem w dół; w chwili zetknięcia się nóg należy ścisnąć je dobrze.**

Ułożyć się na wznak na dywaniku, albo na sofie (umieszczenie rąk jak na fig. 11 pod głową na karku ułatwia wprawdzie wiele, nie należy jednak do prawidłowej postawy).

Potem należy oprzeć ręce na biodrach, albo leż wyciągnąć ramiona wzdłuż boków tak, ażeby dłonie leżały płasko na ziemi. Podnieść w górę wyprostowane nogi 30 — 35 cm. ponad ziemię i z wyciągniętymi stopami zataczać ruchy łukowe do góry i w bok, lewą nogą na lewo, prawą na prawo (zob. fig. 11) potem na dół, następnie złączyć je napowrót i dalej w ten sam sposób zakreślać koła 8 razy; średnica pierwszych 6 kół ma wynosić około 60 cm. (dla osób niskiego wzrostu naturalnie mniej). Gdy po skończonym obrocie nogi się spotkają, przyciska się je mocno wzajem-

nie. Tak więc każda noga sama dla siebie zakreśla powierzchnie leżącego stożka, którego wierzchołek leży w stawie biodrowym, podczas gdy końce palców znaczą obwód podstawowy. Trzy ostatnie koła mają być możliwie jak największe, przyczem nogi zamiast spotykać się, muszą się krzyżować. Potem wykonują nogi te same ruchy 8 razy w przeciwnym kierunku, a zatem wychodząc z punktu zetknięcia się, lewa noga na lewo wdół łuko-



Fig. 11.

wym ruchem, prawa tak samo na prawo, obie rozchodzą się na boki, w górę, zakreślając do siebie łukową linię aż do zetknięcia się. Następnie rozłączywszy się zaczynają nowe koło.

Osoby słabsze muszą się w początkach zadowolić ćwiczeniem naprzemian każdej nogi \*) osobno, nie układając jednak nogi po każdym zakreśleniu koła na ziemi. Ćwiczenie staje się łatwiejszem (naturalnie jednak mniej skutecznem), gdy obej-

\*) Nie natęża to wcale mięśni brzusznych, które wzmacniają się stopniowo przez różne inne ćwiczenia. .

mie się rękoma kark, lub oprze się je pod udami, albo też, gdy głowa ułożona jest przed komodą lub szafą, tak, że ramiona można podać wtył i chwycić palcami dany sprzęt.

Ćwiczenie to rozwija silnie mięśnie brzucha i wywiera wpływ na narządy trawienia. Im większy przyrost sił, tem powolniejsze powinny być koliste ruchy nóg.

Oddechanie — o czem pamiętać trzeba — odbywa się powoli przez nos: wydech w chwili gdy nogi stykają i przyciskają się wzajemnie, wdech — podczas reszty czasu.

### Ćwiczenie Nr. 7.

**Stojąc w pozycji zupełnie skróconej, przeginać ku przodowi górną połowę ciała najpierw na lewo, potem na prawo, z następującym za każdym razem całym obrotem w kierunku przeciwnym do przechylania się z ramionami wyciągniętymi w linii barkowej.**

Zająć postawę zasadniczą opisaną w ćwiczeniu nr. 4 (zob. fig. 8). Następnie bez zgięcia grzbietu, a z głową podaną wtył, pochylać górną połowę ciała na lewo ponad lewą nogę, której kolano ma być lekko zgięte. Teraz dopiero mamy zasadniczą postawę opisywanego ćwiczenia, tj. ćwiczenia nr. 7. (Zob. fig. 12). Poczem obrócić, górną połowę ciała na prawo o  $180^{\circ}$ , w ten sposób, ażeby lewa ręka zajęła dokładnie to samo miejsce, w którym przedtem była prawa. Górną połowę ciała trzyma się wciąż ściśle na tem samem miejscu ponad lewą nogą, ale przód podaje się wtył, a twarz zwraca do góry (zob. fig. 13). Zupełnie tak samo stoi się w kierunku na prawo, potem pochyla się górną połowę ciała ponad prawą nogę, aż do chwili,

w której powróci się do postawy zasadniczej, przedstawionej na fig. 12.

Następnie wykonuje się górną połową ciała obrót o  $180^{\circ}$ , czyli zakreśla się półkole, ale tym razem naturalnie na lewo; pochyła się ją powtórnie na lewo ponad lewą nogę, potem obraca się ją na prawo i doprowadza się po raz drugi na stronę prawej nogi — i w ten sam sposób dalej raz na lewą raz na prawą stronę.

Ćwiczenie to dzieli się więc tylko na 2 części; jedna, to cały obrót — druga, to pochylenie się wprzód na stronę przeciwną. Po wyuczeniu się ćwiczenia liczymy już tylko albo po dokonanym całym obrocie, albo po pochyleniu się wprzód.

Czas na tablicy obliczony jest na 10 obrotów, a zatem 5 na lewej, 5 na prawej nodze.

Przez przeciąg całego ćwiczenia muszą nogi stać bezwarunkowo w tem samym miejscu, z końcami palców zwróconymi ku przodowi, albo lepiej nieco ku wewnątrz. Ramiona trzyma się tak, jak przy ćwiczeniu nr. 4, stale wyciągnięte w ich własnej i barków linii przedłużenia, a pięści zaciska silnie. Wdech odbywa się najlepiej podczas obrotu, a wydech podczas przechylenia się wprzód.

Ćwiczenie to jest najlepszym środkiem do wyrobienia giętkości kręgosłupa, oraz do zachowania świeżości rdzenia kręgowego i głównych pni nerwowych.

Wąтли i początkujący mogą podczas pierwszych prób podnosić górną połowę ciała z postawy przechylonej wprzód bez wykonywania całego obrotu; mogą z tem zaczekać aż do chwili, gdy górna połowa ciała powróci do pionowej postawy. Jeżeli uczuwa się znużenie w barkach i ramionach, to po każdym obrocie można opuścić te ostatnie.





Fig. 12.



Fig. 13.



## Ćwiczenie Nr. 8.

### Zginanie i wyprostowywanie ramion w pozycji leżącej na brzuchu. Potem ćwiczenia grzbietu.

Ułożyć się na dywaniku twarzą ku niemu zwróconą, a wspierać się jedynie na dłoniach i końcach palców nóg. Ręce mają być prawie wprost pod barkami z końcami palców zwróconymi naprzód lub też nieco ku wewnątrz, a całe ciało ma być tak wyprostowane, ażeby nie podnosić do góry ani tylnej części ciała, ani też brzuchem dotykać ziemi. Nie zmieniając w niczem tej postawy zginać



Fig. 14.

ramiona aż do zetknięcia się końca nosa, albo podbródka z dywanikiem poczem zaraz napowrót wyprostować ramiona. Następnie zniżyć ciało powtórnie, znowu je podnieść i powtórzyć to równomiernie 12 razy. Wdech powinien mieć miejsce podczas zniżania ciała, wydech podczas wyprostowywania ramion. Komu brak sił, ten może w początkach opierać się na kolanach, a ramiona tylko

tyle zginać, ażeby łatwo mógł się podnieść, albo też niech się oprze rękoma o brzeg komody, szafy lub trzyma się poręczy krzesła podczas zginania i prostowania ramion. Jest to znacznie łatwiejszy sposób od ćwiczenia przeprowadzanego na podłodze. Po nabyciu sił opierać się można na samych końcach palców zamiast na całej dłoni (zob. fig. 14), przez co powstaje bardzo korzystna gimnastyka dla palców.

Praca dokonywana przy ćwiczeniu nr. 8 zwiększona będzie o wiele, jeżeli za każdym razem, gdy nastąpiło zgięcie ramion, podniesiemy wtył do góry nogę z zupełnie wyprostowanym kolanem i stopą. Podczas każdego pierwszego zniesienia ciała unosi się prawą nogę, podczas każdego drugiego lewą. Im powolniej się je wykonuje, tem trudniejszym staje się to ćwiczenie.

Tak samo jak rozpoczynaliśmy każde z ośmiu ćwiczeń w postawie stojącej z ciałem wyprostowanym i wypukleniem klatki piersiowej, tak również możemy ćwiczenie nr. 8 zakończyć wyprostowaniem ciała w postawie leżącej, a to w sposób następujący: położyć się na brzuchu, ramiona wyciągnąć wprost przed siebie (do góry), a nogi z wyprostowanymi stopami wtył, wygiąć grzbiet do wewnątrz tyle ile się tylko da, przez co ciało — po pewnym czasie ćwiczeń — utworzy łuk nakszałt bieguna kołyski, podczas gdy tylko brzuch będzie oparty o ziemię. Pozycję tę zatrzymać należy kilka chwil.

### Kąpiel.

Część dłuższej przerwy, która następuje po ćwiczeniu nr. 8, zużywa się na ustawienie wanny i naczynia z wodą. Najprostszym sposobem byłoby użycie zwykłej miednicy i dzbanka z umywalni, prak-

tyczniej jednak jest posłużyć się koneweczką z lejkiem i wiaderkiem. Jeżeli ktoś nie może znosić zimnej wody, która nader korzystnie działa na nerwy, wyjąwszy stan zdenerwowania, to niech sobie przygotuje wodę na kąpiel wieczorem, jeżeli ona ma być rano i niech przez noc pozostawi w pokoju. Koneweczka napęlnia się z łatwością przez zanurzenie jej w wiaderku dobrze wypęlnio-



Fig. 15.

nem wodą. Kąpiel lepiej wzmacnia i odświeża, gdy rozpuścimy w wodzie garść soli kuchennej.

Naturalnie mamy różne odmiany kąpeli.

Niektórzy zanurzają wielką gąbkę w wodzie, a następnie wyciskają ją na siebie. Sposób, który tu podaję uważam za najpraktyczniejszy.

Stanąc prosto w środku wanny i oblać się wodą z koneweczki, poczem usiąść (zob. fig. 16) i wylewać na siebie resztę wody z wiadra. Przy odrobinie wprawy można wodę rozdzielić na całe ciało, nie rozlewając jej niepotrzebnie naokoło i przestrze-

gając, ażeby z łokci nie spływała woda strumieniem. Jeżeli nie chcemy utracić ani kropelki wody, należy przed rozpoczęciem polewania usiąść w wannie tak jak to widzimy na fig. 16, ale w środku. Jednak nawet wtedy, kiedy stoi się w wannie, można polewając uważnie, nie więcej wody wylać na podłogę, niż jak gdyby się ją miało kropić przed zamiataniem — nawiasem mówiąc kropienie przed zamiataniem jest bardzo dobrym zwyczajem.



Fig. 16.

Następnie należy ułożyć się w wannie na grzbiecie, przez co woda się podnosi, a lekkie obrócenie się na bok wystarcza, ażeby ramiona i boki zostały zanurzone w wodzie. Te części ciała z przodu, których woda dosięgnąć nie może, polewa się nabierając wodę w dłonie (zob. fig. 15). Późem siada się w wannie napowrót jak najczęściej ku tyłowi, polewa się obu dłońmi piersi (zob. fig. 16). W podobny sposób oblewa się uda z wierzchu i ze spodu,

tylną część ciała, a w końcu nogi i stopy. W sobotę po ciepłej kąpeli z użyciem mydła, należy się oblać zimną wodą z pomocą koneweczki.

Po wszystkim wylać można z łatwością zawartość wanny do wiadra, co wykona bez trudności każda służąca, gdyż woda wypełni zaledwie jedno wiadro.

### Osuszenie ciała.

Podczas gdy się jeszcze w wannie stoi otrząsnąć można z siebie większą część wody przy pomocy kilku ruchów podobnych do opisanych w ćwiczeniu nr. 11, ale naturalnie gładzić trzeba przednią część nóg również z góry na dół. Tak samo usuwa się wodę z ramion i z włosów, potem otrząsa się ją z nóg, a stanawszy na dywaniku \*) rozpoczyna się właściwe osuszanie ręcznikiem. Przedewszystkiem wyciera się włosy, twarz i szyję, ażeby woda nie ściekała z nich kroplami na ciało, podczas gdy je osuszamy. Następnie wycieramy kilkakrotnie tam i napowrót przednią część ciała od szyi do brzucha i od pachy do bioder kilka razy z każdej strony. Bardzo dobre usługi oddaje tu złożenie ręcznika we dwoje i włożenie weń jednej ręki, podczas gdy druga trzyma silnie oba końce (zob. fig. 17).

Poczem przychodzi kolej na barki i całe plecy. Ręcznik zostaje przerzucony przez plecy na ukos, a ręce chwytają po jednym jego końcu i ciągną tam i z powrotem aż do zupełnego osuszenia grzbietu (zob. fig. 18). Równocześnie posuwa się ręcznik ni-

---

\*) Jeżeli do wszystkich ćwiczeń służy jeden i ten sam dywanik należy go do osuszenia złożyć we dwoje, odwrotną stroną na zewnątrz. Zresztą trzeba go zawsze wysuszyć po wszystkim.



żej aż do boków i wyciera się przytem kilkakrotnie tam i napowrót część ciała idącą od zewnętrznej strony jednego barku do zewnętrznej strony drugiego. Potem górny koniec ręcznika przeciągamy ponad głową w ten sposób, aby spoczął na przeciwnym barku, zmieniamy ręce (t. z. ręka, która dotychczas trzymała górny koniec ręcznika, ujmuje teraz dolny) i wycieramy grzbiet tak samo jak przedtem, a więc tak, że kierunek obecnego ruchu tworzy wraz z poprzednim literę X. Teraz opuszczamy górny koniec ręcznika z barków i ramion, czyli trzymamy tak jak to wskazuje fig. 19. Przez pociąganie ręcznika tam i napowrót po bokach wycieramy powoli prawie całą tylną powierzchnię ciała

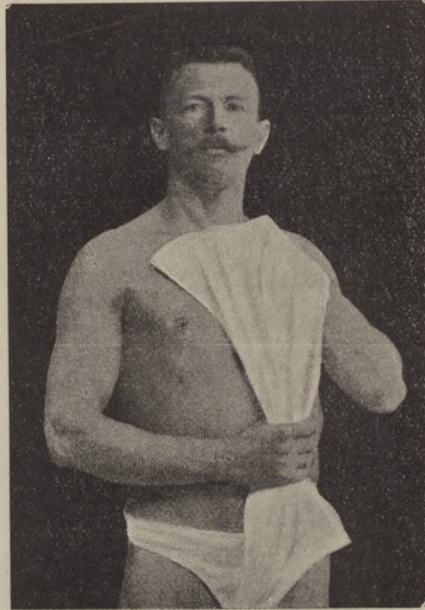


Fig. 17.

od lędźwi w górę do grzbietu jak najdalej tylko sięgnąć można, a potem zygzakowatą linią aż do pięt i znów z powrotem do lędźwi.

Następnie osuszamy ręce i ramiona za pomocą ruchów opisanych w ćwiczeniu nr. 10 (ręcznik trzy-

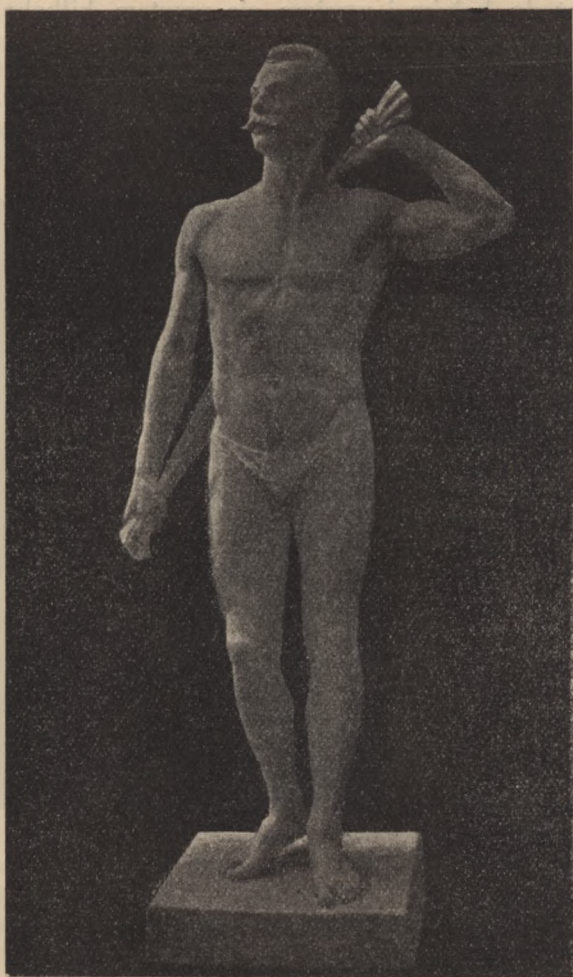


Fig. 18.

Posąg J. P. Müller'a dłuta rzeźbiarza Bögebjerg'a.

many jest naturalnie między dłonią, a skórą). W przypadku szybkiego oziębiania się ramion -- do czego skłonni są często mężczyźni noszący wełniane koszulki z rękawami, podczas gdy kobiece ramiona prawie nigdy nie ziębną -- można je osuszać wcześniej niż

całe ciało. Teraz z kolei wycieramy nogi od strony wewnętrznej, z przodu i po bokach, a na ostatku stopy. Przy osuszaniu tych ostatnich trzeba przyzwyczaić się do stania na jednej nodze, tak jak bocian. Jest to znakomite ćwiczenie równowagi. Podeszwy

osuszamy najłatwiej, przeciągając pod nimi tam i napowrót ręcznik, którego jeden koniec trzyma lewa, drugi prawa ręka. Gdy przesuwamy ręcznik pomiędzy każdym palcem z osobna -- czas wystarczy i na to -- opieramy piętę na kolanie (zob. fig. 20).

Jeżeli przeznaczamy tylko kwadrans na ćwiczenia fizyczne, to nie możemy w przeciągu tego czasu pozwolić sobie usiąść na krześle dla odpoczynku.

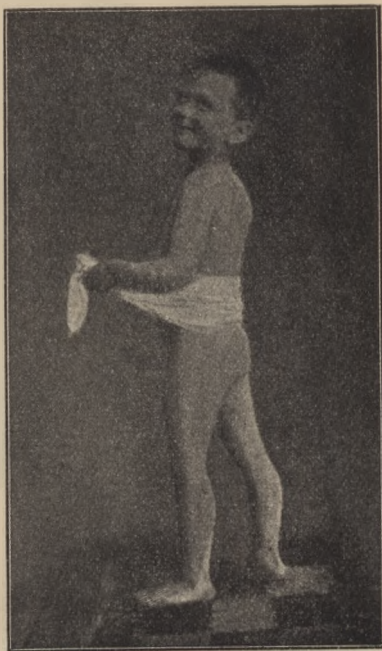


Fig. 19.

Osobom, które umieją osuszać się należyście,



Fig. 20.

zapewne zbyt czystym się wyda szczegółowy ten opis. Jednakowoż jak to wiem z własnego doświadczenia istnieje mnóstwo takich osób, które wykonując wiele niezgrabnych ruchów i tracąc przytem dużo czasu nie potrafią się porządnie osuszyć. No, a w końcu, miałem na myśli i tych wszystkich, u których nigdy nie zachodziła potrzeba osuszenia się po kąpieli, gdyż jej prawie nigdy nie używali.

### Nacierania.

Dla uniknięcia zbrukania ciała po kąpieli należy ćwiczenia te wykonywać w postawie stojącej. Pominąwszy już to, że skóra całego ciała zostaje przez nie pobudzona, zawierają one oprócz tego jeszcze i znaczną ilość ćwiczeń mięśni ramion, piersi i grzbietu, 4 ćwiczenia mięśni nóg, 2 zgięcia wprzód i wtył, 2 zgięcia wbok i 2 obroty tułowia włącznie z 8 ćwiczeniami oddechowymi i stanowią w ten sposób całość dla



siebie, którą przerabiać można np. wieczorem przed udaniem się na spoczynek, jeżeli z rana przerobiliśmy cały system z kąpielą. Chodzi tu zaledwie o 5—6 minut. W początkach dobrze jest natrzeć brodawki u piersi waseliną. Kobietom zwraca się uwagę, ażeby nacierania przednich części ciała wykonywały od dołu do góry, zamiast z góry na dół. Odnosi się to do ćwiczeń nr. 11 i 18. Poszczególne członki należy w przeważnej części nacierać więcej w kierunku do ciała niż od ciała i w tym pierwszym kierunku nacierając, zużywać więcej siły niż w drugim.

### Ćwiczenie Nr. 9.

**Nacieranie nóg, górnej części grzbietu, karku, szyi i miejsc porośniętych włosami.**

Oprzeć się lewą ręką o poręcz łóżka, o komodę lub klamkę drzwi i nacierać 25 razy górną i wewnętrzną stronę jednej nogi drugą nogą, której podszew zostaje w ten sposób również nacierana (zob. fig. 21). Równocześnie naciera się prawą ręką kark, sięgając tak dale-

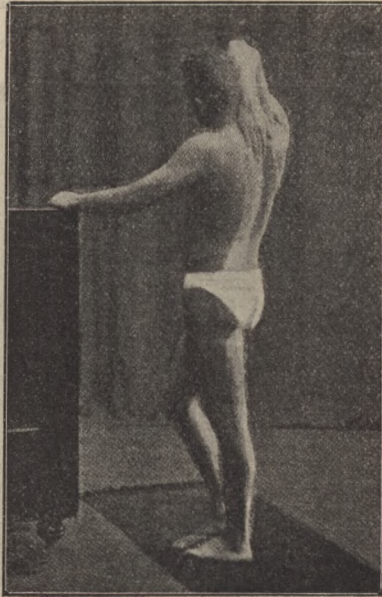


Fig. 21.



ko jak się da, od góry do środkowej części grzbietu, dalej całą szyję i względnie skórę głowy (przy długich włosach używa się końców palców). Później następuje zmiana i nacierania w tej samej ilości drugą nogą i drugą ręką. Osoby skłonne do napływów krwi do głowy i mające stale zimne nogi powinny to ćwiczenie powtórzyć na końcu po ćwiczeniu nr. 18; w każdym razie dobrze jest umieścić pomiędzy temi dwoma ćwiczeniami przerwę oddechową trwającą 12 sekund.

### Ćwiczenie Nr. 10.

**Nacierania ramion, barków i powierzchni od łopatek pod pachy do piersi.**

Najłatwiejszy sposób przeprowadzenia tego ćwiczenia jest następujący:

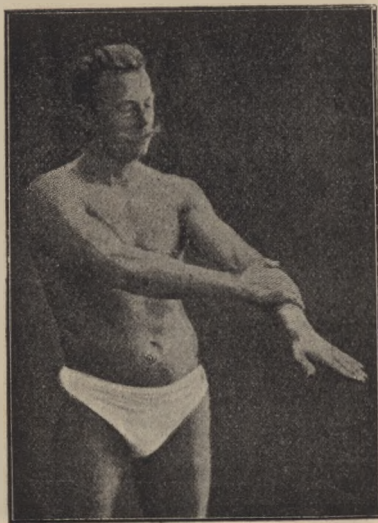


Fig. 22.

Wyciągnąć ku przodowi lewe ramię dłoń na dół. Prawą dłoń gładzić górną powierzchnię lewego ramienia (zob. fig. 22) od końców palców aż do barków i po przez nie aż do szyi — potem znowu z powrotem do końców palców — następnie w ten sam sposób postąpić z dolną częścią ramienia do pachy i stąd przejść w poprzecznym kierunku do lewej po-

łowy piersi. W tem miejscu usuwa się rękę z piersi, aby ją natychmiast przerzucić możliwie jak najdalej do tyłu na lewą łopatkę, popod lewe ramię, które równocześnie zgiąć należy, tak, ażeby lewa ręka mogła dobrze ująć prawy bark (zob. fig. 23). Natenczas, gdy prawa ręka gładzi powierzchnię łopatki i okolice pod lewą pachą to lewa gładzi równocześnie górną powierzchnię prawego ramienia od barku wdół, do końców palców.

Podczas tego wyciągamy ramiona napowrót ku przodowi i ruch już jest skończony; a że lewa ręka spoczywa na prawej, więc jest już przygotowana do rozpoczęcia zupełnie analogicznego ćwiczenia jak to,

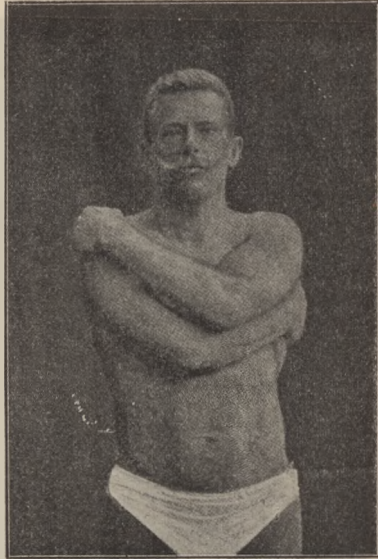


Fig. 23.

które dopiero co opisaliśmy (tylko, że słowo lewy zmieniamy wszędzie na prawy).

Jak z tego widać każdy całkowity ruch dzieli się na 5 części, a po nabyciu wprawy odbywa się zupełnie mechanicznie i rytmicznie przy pomocy rachowania od 1—5. Dziesięć takich ruchów złożonych z 5 części, a przeprowadzanych kolejno to lewą to prawą ręką, da się z łatwością przeprowadzić w 25 sekundach.

Po wyuczeniu się ćwiczenia niema już potrzeby liczenia każdej jego części, a tylko całkowity ruch, np. w chwili, w której nastąpiło skrzyżowanie ramion (zob. fig. 23). Gdy się ktoś czuje dość silnym i wytrzymałym, może do tego ćwiczenia

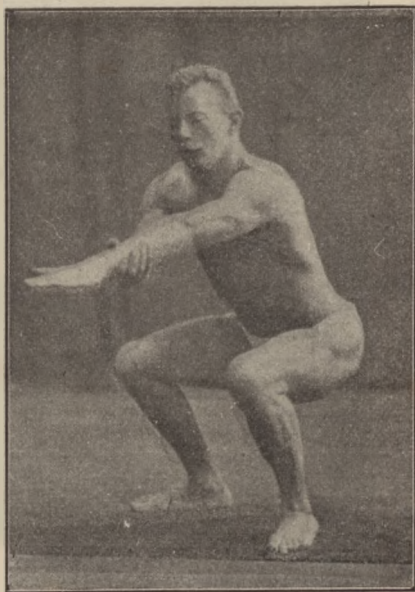


Fig. 24.

do tego ćwiczenia dodać 10 silnych przysiadów (zgięcie w kolanach), które wykonuje stojąc na całych podszwach i trzymając jedną nogę w oddaleniu 30—50 cm. od drugiej. Ćwiczy to mięśnie i stawy nóg w inny sposób niż zgięcie kolan na końcach palców ze złączonymi piętami, które wprawne osoby uprawiają wraz z głębokim oddechem. Za każdorazowem rozpoczęciem nacierania górnej części ramienia (zob. fig. 22) zgina się kolano, a gdy jest się już zupełnie w takiej postawie jaką nam wskazuje fig. 24, należy rozpocząć nacieranie dolnej części ramienia. Uważać też trzeba na to, ażeby w chwili, w której ramiona się krzyżują, wyprostować nogi napowrót (zob. fig. 23).

Zewnętrzna powierzchnię ramion naciera się

znacznie więcej niż wewnętrzną, gdyż skóra jej wymaga tego. Gdy po upływie pewnego czasu ramiona i barki nabrały sił, zaokrągliły się, a skóra stała się w dotknięciu gładką niby atlas — bez guzków na przedramieniu i bez zmarszczek na łokciu — ćwiczenie to staje się tak miłym, że z własnej ochoty zaczyna się pomnażać ilość ruchów, nawet chociażby przyszło przekroczyć owe 15 minut. Odnosi się to zarówno do kobiet jak i do mężczyzn.

### Ćwiczenie Nr. 11.

**Zginanie górnej połowy ciała naprzemian wtył (z wypukleniem brzucha) i mocno wprzód (z wciągnięciem brzucha) z nacieraniem piersi, żołądka, dolnej części grzbietu, lędźwi, pośladków, tylnej i przedniej części nóg w wymienionym porządku.**

Postawa nóg zupełnie jak przy ćwiczeniu nr. 1. Podać górną połowę ciała dobrze wtył, a równocześnie wedle możliwości wypuklić brzuch i nacierać dłońmi zaczynając z góry od obojczyków (zob. fig. 25) przechodząc przez piersi, brzuch i przednią część bioder; w tem miejscu usuwa się ręce, rozpoczynając równocześnie przechylenie się wprzód. Obecnie należy tak mocno jak tylko można wciągnąć brzuch, przeprowadzić w czasie tego ręce wtył (duże palce idą wdół lub wprzód) i ująć lędźwie jak najwyżej (zob. fig. 26), poczem nacierać tylną powierzchnię tułowia i nogi aż do pięt. Górna połowa ciała ze zgiętym grzbietem ma być jak najwięcej podana wprzód i wdół i bez zatrzymywania powinna zacząć się prostować, przyczem ręce przeprowadza się wokoło kostki u nogi (zob. fig. 27), przesuwając przez kość piszczelową i przednią stronę uda; na tem się





Fig. 25.





Fig. 26.

kończy. Górna połowa ciała pochyla się napowrót ku tyłowi, ręce zbliżają się szybko do obojczyków i wyżej opisany złożony ruch rozpoczyna się na nowo. Dla kobiet byłoby najlepiej, ażeby podczas wyprostowywania się nie spuszczały rąk, lecz jednym nieprzerwanym ciągiem przesuwwały je w gó-

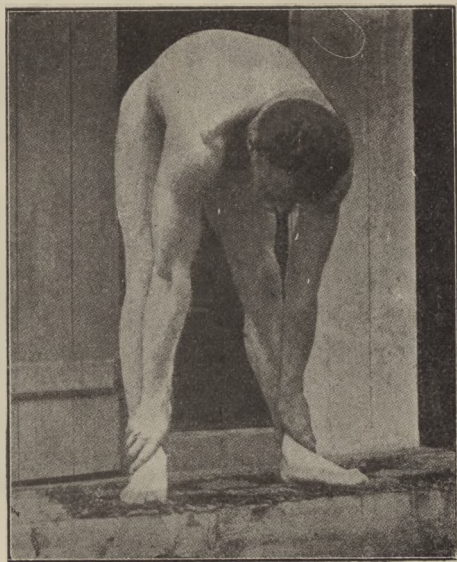


Fig. 27.

rę od kostek aż do obojczyków (porównać ogólne uwagi co do ćwiczeń z nacieraniem).

Poszczególne ruchy powinny miarowo i spokojnie przechodzić jedno w drugie, wyjąwszy podnoszenie się ciała, które — u osób silnych i wyćwiczonych — ma być jednym potężnym rzutem. Czas obliczony jest na 16 całkowitych, złożonych

ruchów. Co drugi raz, albo ostatnich 8 razy, należy podczas ruchu w górę nacierać uda od strony wewnętrznej zamiast zewnętrznej.

Jeżeli brak jest komu giętkości to może w początkach przy pochylaniu się wprzód zgiąć nieco kolana; później muszą one przez cały czas być wyprostowane.

Na każdy całkowity ruch przypada \* głęboki wdech i odpowiadający mu wydech. Wdechanie ma miejsce w czasie, w którym nacieramy łydki, kości piszczelowe i przednią stronę ud i kiedy górna połowa ciała podana jest wtył; podczas reszty czasu następuje wydech. Wdech i wydech nie zgadza się więc ściśle z przechyleniem ciała wtył i wprzód, gdyż to ostatnie odbywa się spokojniej i więcej czasu wymaga niż szybkie prostowanie się i przeginanie wtył. Nie należy zapominać o specjalnych ruchach brzucha, które bardzo służą trzewiom i o tem, że dopóki „mięśnie gorsetowe“ są jeszcze niewyrobione trzeba w miejsce ćwiczenia nr. 18 powtórzyć ćwiczenie właśnie opisywane.

Jest to pod każdym względem doskonałe ćwiczenie. Znany amerykański profesor Edv. B. Warman nazywa je „swoistym środkiem leczniczym“, o którym od wielu lat pamięta każdego ranka, nawet w wagonie sypialnym lub w kajucie okrętowej.

Sądzę, że skuteczność jego zwiększyłem znacznie przez dodanie nacierania, oraz wypuklanie i wciąganie brzucha.

## Ćwiczenie Nr. 12.

**Zginanie naprzemian górnej połowy ciała w bok z odpowiednim prostowaniem jednej, a zginaniem drugiej nogi i z nacieraniem zewnętrznej strony uda, dolnej powierzchni tułowia z boku, z poprzecznym nacieraniem brzucha i okolicy przepony.**

Nogi zajmują taką samą pozycję jak podczas ćwiczenia nr. 4, końce palców jednak naturalnie zwrócone są na zewnątrz. Prawe kolano zgiąć, lewe trzymać wyprostowane i pochylić górną połowę ciała o ile można najwięcej na lewo. Na zewnętrznej stronie nogi położyć silnie obie dłonie i to tak nisko jak tylko sięgnąć się da bez przechylenia się wprzód (zob. fig. 28). Podczas gdy podnosimy ciało, a prawą nogę napowrót prostujemy, przesuwamy dłonie wzdłuż uda i biodra, do połowy tułowia w górę, a stąd poprzecznie przez przednią powierzchnię ciała tak, że lewa ręka gładzi w poprzecznym kierunku „żołądek“, prawa okolicę przepony (zob. fig. 29).

Następnie zabiera się stąd obie ręce, przenosi je na zewnętrzną stronę prawej nogi, górną połowę ciała pochyla się na prawo, lewe kolano zgina i wykonuje się ruch w ten sam powyżej opisany sposób; i tak dalej naprzemian na lewo i na prawo. W całości mamy 20 pochyleń w bok, 10 na lewo, 10 na prawo.

Prostując ciało (po obu stronach) wdechamy szybko, zaś podczas reszty czasu wydechamy.

Ukośne pochylanie się ku przodowi, zamiast pochylania się prosto w bok, jest poważnym błędem. W początkach objawia się skłonność do krzyżowania rąk, albo też do zginania niewłaściwego kolana. Zginamy kolano po przeciwnej stronie, ku



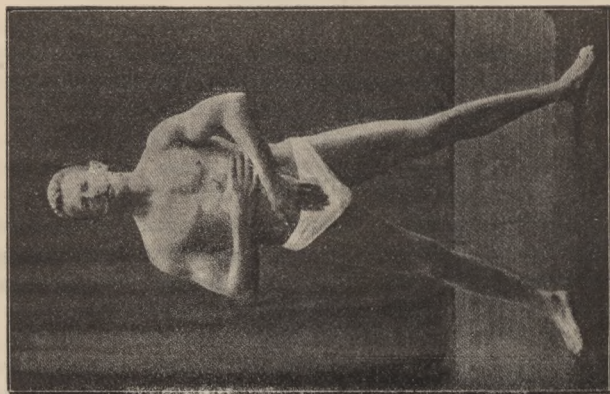


Fig. 29.

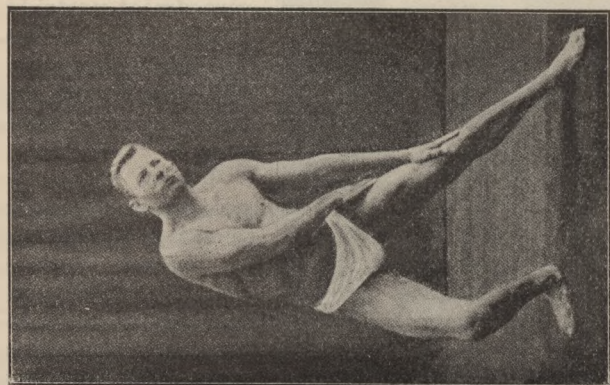


Fig. 28.



której pochyliłiśmy ciało, a zatem lewą nogę, jeżeli ciało pochylamy ku prawej.

Przyciskając mocno ręce wprawiamy w silny ruch mięśnie piersi i wielkie mięśnie grzbietu. Ćwiczenie to wraz z ćwiczeniem nr. 4 i 16 jest najlepszą gimnastyką nerek.

### Ćwiczenie Nr. 13.

**Półobroty tułowia raz na lewo raz na prawo, z równoczesnym krążeniem ramion i wywieraniem ucisku jedną ręką, podczas gdy zewnętrzna część drugiej ręki naciera grzbiet i lędźwie.**



Fig. 30.

Stanąc przed komodą, niezbyt niską umywalnią lub poręczą łóżka, w takiej odległości, ażeby oparcie ręki o ten przedmiot nastąpić mogło bez wyraźnego pochylenia się wprzód. Pozycja nóg jak przy ćwiczeniu nr. 1.

Prawe wyprostowane ramię zatacza wielki łuk od dołu ku tyłowi, w górę, wprzód i wdół, podczas gdy górna połowa ciała obraca się równocześnie o szóstą część koła (około  $60^{\circ}$ ) na lewo. W międzyczasie ręka prawa

dłonią na dół zwrócona opada na wymieniony przedmiot, na który wyprostowane ramię wywiera silny ucisk, częścią na dół, częścią w kierunku do ciała. Ucisk ten trwać powinien przez taki przeciąg czasu, jaki potrzebny jest zewnętrznej stronie lewej ręki na trzykrotne zygzakowate poprzeczne natarcie grzbietu, zaczynając od góry jak najwyżej sięgnąć można i zsuwając się wdół aż do lędźwi (zob. fig. 30). Poczem zdejmuje się prawą rękę z poręczy a lewą zatacza się wielki łuk ku przodowi, robiąc zaś równocześnie zwrot górną połową ciała na prawo uciska się lewą na przedmiot tak, jak przedtem prawą, która obecnie naciera grzbiet. Czas obliczony jest na 16 takich półobrotów, po 8 na każdą stronę.

Uciskać należy w ten sposób, ażeby mięśnie naokoło pachy i na przedniej stronie tułowia były napięte. Żadne inne ćwiczenie nie nadaje się lepiej do wzmocnienia mięśni górnej połowy ciała i ramię niezbędnych przy szybkim pływaniu. Rytm oddechania musi być również ten sam co i w wodzie: wydech podczas uciskania ręką, wdech podczas reszty czasu. Jest to specjalne ćwiczenie głębokiego i zupełnego w y d e c h u.

### Ćwiczenie Nr. 14.

**Ucisk ręką z boku, naprzemian lewą i prawą; podczas gdy jedna uciska, druga naciera odpowiednią boczną część tułowia.**

Stanąc przed poręczą łóżka, rogiem mocnej szafy albo najlepiej przed drzwiami. Pozycja nóg taka jak przy ćwiczeniu nr. 1. Wyciągnąć prawe ramię w bok, posuwać je spokojnie w kierunku poziomym do przodu i dłoń silnie nacisnąć wybranym przedmiot, poręcz łóżka, róg szafy czy też drzwi.

Jest to zupełnie podobny ruch, jak gdybyśmy wymierzali komu policzek. Równocześnie lewa ręka naciera trzykrotnie tam i z powrotem lewy bok tułowia (zob. fig. 31).

Potem ręce zmieniają się tak, że lewe ramię wykonuje dokładnie ten sam ruch co przedtem prawe, podczas gdy prawa ręka naciera. Przez cały czas ćwiczenia musi być zatrzymana ta sama postawa.

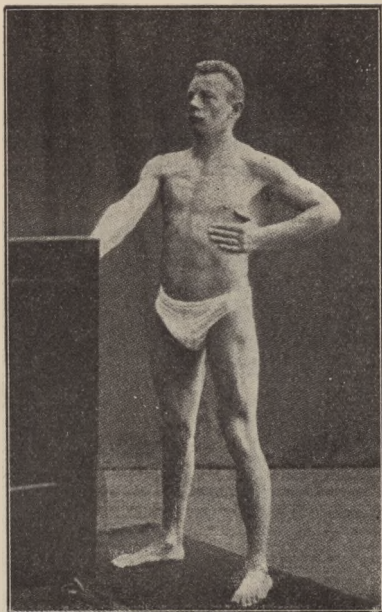


Fig. 31.

W chwili gdy ręka uciska, musi odpowiednia noga — w celu utrzymania równowagi — silnie oprzeć się na ziemi. Ćwiczenie to powtarza każda ręka po 8 razy, a zatem w całości 16 razy; rozwija ono oprócz większej części mięśni tułowia, jeszcze mięśnie ramion i nóg.

Wytrzymali już i wprawni mogą w miejsce tego ćwiczenia przeprowa-

dzać następujące: „naprzemienne podnośzenie nóg wprost na bok połączone z nacieraniem bocznych części ciała i ud“. Jest to ćwiczenie wzmacniające prawie te same mięśnie, lecz nieco trudniejsze, gdyż jest zarazem „ćwiczeniem równowagi“. Po-

stawa ma być wyprostowana, pięty zsunięte, a oba ramiona zgięte w ten sposób, jak na fig. 31 a lewe. W chwili gdy jedna noga wyprostowana w stawie skokowym i w kolanie unosi się jak najwyżej wprost na



Fig. 31a.

bok, naciera odpowiednia ręka zewnętrzną stronę uda ku dołowi, przez co stawia opór ruchowi nogi w górę i przedstawia nader korzystne ćwiczenie dla mięśni biodrowych. Gdy bezpośrednio potem spuścimy nogę, naciera ręka do góry, ale tym razem wzdłuż wewnętrznej strony uda, a ramię pozostaje wtedy



zgięte, podczas gdy druga noga i drugie ramię rozpoczynają ruch. Czas obliczony jest na podnoszenie każdej nogi po 10 razy.

### Ćwiczenie Nr. 15.

**Wznoszenie wysoko obu kolan po kolei z równoczesnem nacieraniem zewnętrznej i wewnętrznej strony podudzia; za każdym razem następuje nacieranie przedniej powierzchni i dolnej tylnej strony tułowia.**

Postawa wyprostowana, pięty zsunięte ku sobie. Podnieść kolano jak najwyżej w kierunku do piersi,

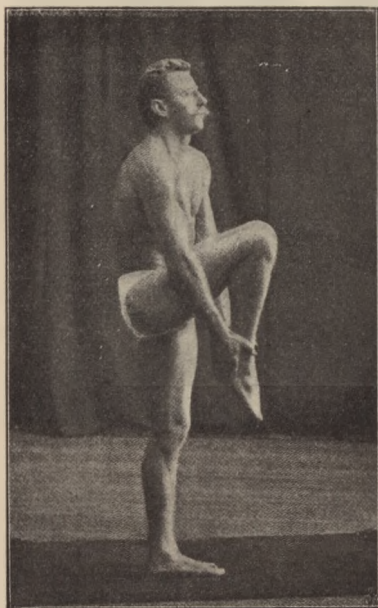


Fig. 32.

jednakowoż bez pochylania górnej połowy ciała ku przodowi. Podudzie ma być w linii pionowej, noga w stawie kolanowym wyprężona. Następnie ręce ujmują piętę po bokach z obu stron (zob. f. 32) i gdy noga wyprostowuje się napowrót wdół, przesuwiają się każda po swojej stronie wzdłuż dolnej części nogi, łydki i kolana i nieco wyżej.

Powróciwszy do wyprostowanej postawy wykonuje się te same ruchy drugą nogą i potem kolejno je zmienia. Pomiędzy każdą zmianą jest



więc krótka przerwa, podczas której stoi się spokojnie na obu nogach.

Gdy po pewnym przeciągu czasu nabierze się wprawy w tem ćwiczeniu, jak wogóle we wszystkich innych, należy — bez przedłużania owego kwadransa — krótkie te przerwy wykorzystać na nacieranie ciała z przodu i z tyłu i to w ten sposób: jeżeli ręce nacierały n. p. lewą nogę wzdłuż, nacierają dalej do góry przez brzuch i pierś aż do obojczyka, skąd rozprowadza się je na boki i opuszcza. Bezpośrednio potem podaje się lewą rękę wtył i zewnętrzną jej stroną naciera się grzbiet, lędźwie i pośladki wdół. Skończywszy z prawą nogą nacieramy jak przedtem przednią stroną tułowia jedną i drugą ręką, podczas gdy przeciwnie tylna część tułowia nacierana jest tylko prawą ręką, t. j. zewnętrzną jej stroną.

W całości wznosi się kolejno kolana 20 razy, czyli, że na każdą nogę przypada po 10 razy.

### Ćwiczenie Nr. 16.

**Nagle zgięcie górnej połowy ciała w bok, kolejno na obie strony, podczas gdy ręce nacierają odpowiednie strony ciała.**

Stać prosto z piętami zbliżonemi do siebie i z ramionami wyciągniętymi wdół w kierunku pionowym. Podczas gdy tułów szybkim rzutem zginamy na lewo, naciera lewa dłoń wzdłuż lewego biodra i zewnętrznej strony uda wdół, a prawa dłoń prawą stroną ciała w kierunku do góry (zob. fig. 33).

Potem przeginamy nagle tułów na prawą stronę a obie ręce zamieniają swe role; w ten sposób zginamy szybkimi rzutami ciało dalej naprzemian na lewo i na prawo. Ramiona nie mają być cały czas wyprostowane, lecz naprzemian zginane za każdym

razem gdy ręka posuwa się z dołu do góry, ażeby w ten sposób umożliwić natarcie większej powierzchni ciała.

Czas obliczony jest na 20 zgięć — po 10 na każdą stronę.

Im większe siły danego osobnika, tem szybsze powinny być ruchy i tem silniejsze przyciskanie rąk podczas nacierania.

Ćwiczenie to działa nader korzystnie i wzmacniająco na ramiona, na prawie wszystkie mięśnie tułowia i na wewnętrzności. Ma się rozumieć, że z początku należy wykonywać ruchy zupełnie powoli.



Fig. 33.

### Ćwiczenie Nr. 17.

**Szybkie obroty górnej połowy ciała na lewo i na prawo z równoczesnem nacieraniem piersi w kierunku poprzecznym.**

Stanąc z nogami jak najszerzej rozstawionymi, a końce stóp zwrócić lekko ku wewnątrz. Postawa taka daje możność wykonywania obrotów przedewszystkiem samym tułowiem, a nie wyłącznie nogami, na czem wartość ćwiczenia ucierpiałaby znacznie. Obrócić należy tułów szybko o 90°, albo

przynajmniej wedle możności jak najwięcej w kierunku na lewo, przyczem obie dłonie układa się na prawej połowie piersi, jedną powyżej, drugą bezpośrednio poniżej brodawki (zob. fig. 34). Szybkim ruchem zwrócić należy teraz tułów na prawo o  $180^{\circ}$ , przyczem ręce przesuwają się równocześnie

poprzecznie przez piersi, czyli wprost przeciwnie do zwrotu tułowia.

Tak więc po ukończonym obrocie na prawo, ręce spoczywają na lewej stronie piersi (zob. fig. 35).

Zaraz potem wykonuje się tułowiem szybki cały obrót na lewo, podczas gdy dłonie suną się z powrotem przez całą prawą połowę piersi. Ćwiczenie to powtórzyć należy 20 razy, kolejno na lewo i na prawo, w jak najszybszem

tempie, a dłonie przyciskać silnie do piersi, przyczem pamiętać należy, że jedna ręka porusza się stale powyżej, a druga poniżej brodawki.

Zaleca się jednak zmienianie codzien położenia rąk, czyli, że gdy jednego dnia n. p. była prawa ponad, a lewa poniżej brodawki, to na drugi dzień ma być odwrotny porządek.

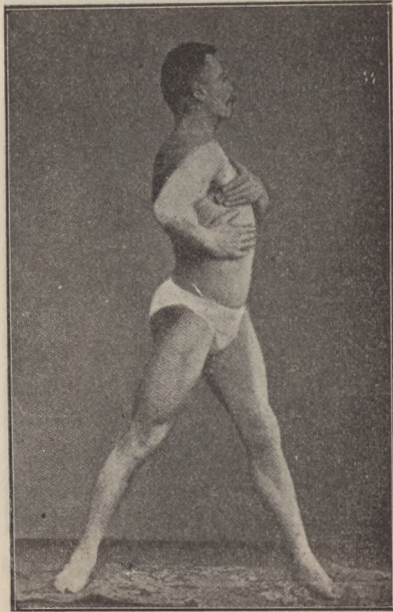
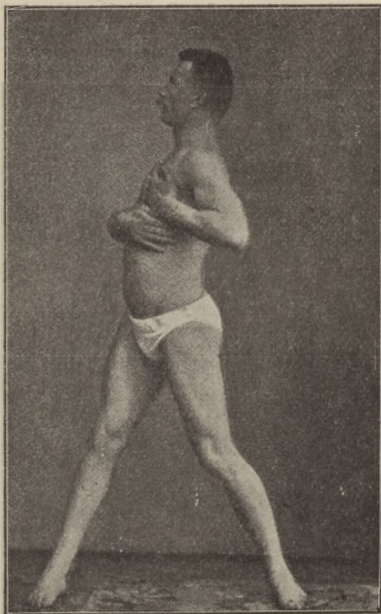


Fig. 34.

Przez nacieranie przy tem ćwiczeniu i przy ćwiczeniu Nr. 12. jest cały tułów z przodu natarty wpoprzek. Wysokość przedniej powierzchni tułowia wynosi równo trzy szerokości ręki (przy



[Fig. 35.

niedco rozstawionych palcach) + jedna długość tejże. Takie poprzeczne nacieranie jest szczególnie ważnem, gdyż nacieranie górnej połowy ciała z góry na dół lub odwrotnie omija zazwyczaj poszczególne części tułowia z przodu.

Początkujący muszą opisané ćwiczenie przeprowadzać powoli i bez nagłych ruchów. Wadliwie postępują ci, którzy najwięcej głową poruszają,

podczas gdy tułów zostawiają prawie w spokoju. Dla pewności, że za każdym razem zatoczone zostało półkole ( $180^{\circ}$ ) lub więcej, dobrze jest zaznaczyć sobie dokładnie w tyle poza plecami jakiś punkt lub też linię pionową. Znak ten musi zostać osiągnięty, albo też barki muszą go mijać naprzemian.



## Ćwiczenie Nr. 18.

**Nagle zgięcia górnej połowy ciała naprzemian ku tyłowi z natarciem przedniej powierzchni, i ku przodowi z natarciem lędźwi.**

Pozycya nóg jak przy ćwiczeniu Nr. 1. Górną połowę ciała odrzucić wtył w sposób przedstawiony na fig. 25, a równocześnie nacierać pierś, żołądek i przednią część bioder (kobiety odwrotnie: od brzucha do góry przez przeponę i pierś) w sposób opisany w ćwiczeniu Nr. 11. Następnie przerwucić tułów wprzód, ale nie dalej jak to widzimy na Fig. 26, jednak bez wciągania brzucha. Równocześnie naciera się ciało z tyłu znowu tak samo jak podane jest w ćwiczeniu Nr. 11; nieco poniżej lędźwi ustaje się. Teraz szybkim ruchem wraca tułów do pierwotnej postawy i przednia strona nacierana jest jak przedtem, poczem znów ku przodowi z towarzyszącym mu nacieraniem tylnej części. W ten sposób wykonuje się 20 szybko po sobie następujących rzutów naprzemian wprzód i wtył. Dla początkujących najlepiej będzie, jeżeli w miejsce tego ćwiczenia powtórzą Nr. 11.

## Ćwiczenia szyi mego pomysłu.

Nie umieściłem ich w moim systemie, gdyż dla zdrowia nie są one konieczne. Ponieważ jednak ogólna piękność ciała i dobra postawa nie da się pomyśleć bez harmonijnie rozwiniętej szyi, ponieważ dalej wszystkie ćwiczenia szyi podane w innych podręcznikach gimnastycznych posiadają małą wartość i w końcu ze względu na to, że stosunkowo niewiele osób ma sposobność do grecko-rzymskich zapasów, które przedewszystkiem wyrabiają mięśnie szyi i karku — więc uważam za stosowne



podzielić się z czytelnikami opisem 3 dotyczących ćwiczeń, zapomocą których człowiek o szyi cienkiej może ją w przeciągu 3 miesięcy wzmocnić i obwód jej zwiększyć o 2 cm.

Ćwiczeń tych sam już nie uprawiam, gdyż na ich to skutek właśnie wyrobiła mi się za gruba szyja i robi z tego powodu wrażenie zbyt krótkiej (noszę 47 numer kołnierzyka). Gdy człowiek o wa-

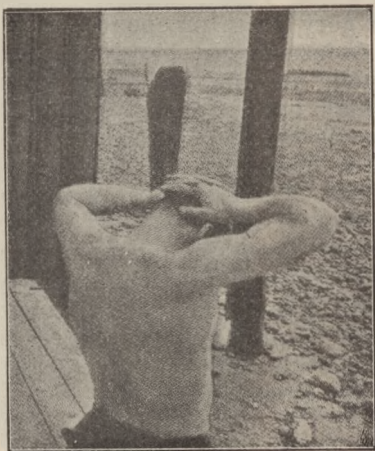


Fig. 36.

dze 125 klg. uchwyci mój kark z tyłu, jestem w stanie cofnąć głowę wtył i bez pomocy ramion kręcić nim wokoło w ten sposób, że nogi jego będą wisały w powietrzu. Próba wytrzymałości, którą sobie wymyśliłem, a którą poniżej podaję, jest raczej próbą siły szyi aniżeli brzucha. Dokonuję jej w ten sposób: opieram się jedynie karkiem na jednym, a piętami na drugim krześle, podczas gdy dwaj kowale zaopatrzeni w duże młoty uderzają

w kowadło ustawione na moim brzuchu, a wa-  
żące 90 klg.

### 1. Zginanie głowy wtył i wprzód.

Pochylić głowę całkiem wprzód, ująć ją w gó-  
rze w obie ręce, których palce mają być splecione  
(zob. fig. 36), i zginać ją wtył podczas czego po-

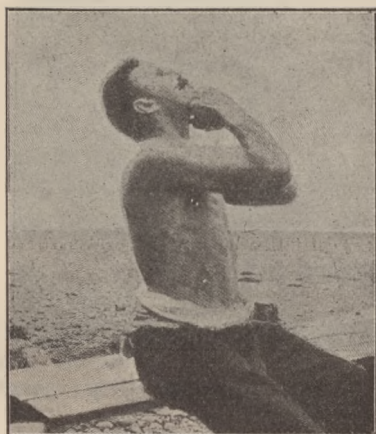


Fig. 37.

winny ręce stawiać silny opór. Następnie gdy już  
w ten sposób przegięto się głowę jak najdalej ku  
tyłowi, podłożyć ręce pod podbródek (zob. fig. 37),  
a gdy rozpoczyna się znowu przechylanie głowy  
wprzód przeciwstawić mu silny opór i ćwiczyć tak  
dalej naprzemian 10 do 50 razy.

## 2. Zginanie głowy w bok.

Przejąć głowę na lewo i oprzeć prawą rękę na skroni (zob. fig. 38). Teraz zacząć przechylać ją powoli na prawo, czemu prawe ramię ma stawiać

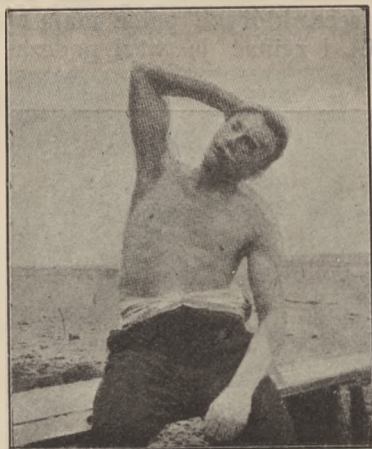


Fig. 38.

silny opór. Gdy głowa już zupełnie jest przechylona na prawą stronę, uwalnia się prawą rękę, a przykłada lewą do lewej skroni. Teraz z kolei lewe ramię stawia opór i t. d. naprzemian 5 do 25 razy.

### Trzy obroty głowy w bok.

Obrócić głowę na lewo, a prawą rękę położyć na prawej dolnej szczęce (zob. fig. 39).

Następnie obracać głowę powoli na prawo, cze-

mu prawe ramię powinno opierać się energicznie. Gdy obrót na prawo jest już dokonany, uwalnia



Fig. 39.

się prawą rękę, a lewą przykładą do lewej szczęki dolnej celem stawienia oporu obrotowi głowy na lewo. Powtarza się to 5 do 25 razy.

## Zakończenie.

Spostrzegłem, że niniejsza praca wypadła cokolwiek obszerniej niż to sobie w myślach pierwotnie układałem; zwłaszcza nie byłbym nigdy przypuścił, że objaśnienia ćwiczeń przeznaczonych na owych 15 minut zabiorą tak wiele miejsca. Wyczerpujące te objaśnienia nie powinny jednak dawać powodu do przypuszczeń co do jakichś powikłanych trudności ćwiczeń — owszem, z wszelkiem prawdopodobieństwem będzie mógł je każdy wykonywać po przeczytaniu samych nagłówków tylko i po przejrzaniu rycin. Przyzna mi jednak każdy, że przyjemnie jest mózdz przekonać się w przypadkach wątpliwych, w jaki sposób można najlepiej przeprowadzić poszczególne ruchy danego ćwiczenia.

Słaby czy silny, młody czy stary, najlepiej zrobi wzięwszy się zaraz do tych ćwiczeń; raczej dziś niż jutro. Jednak w początkach nie powinno się przeceniać swych sił, chyba, że jest ktoś do fizycznych ćwiczeń przyzwyczajony. Nie należy odkładać ćwiczeń dla jakichś błahych powodów, np. dla braku wanny kąpielowej; tę przecież można zawsze przy sposobności nabyć, a tymczasem zadowolić się nacieraniem zapomocą wilgotnego ręcznika. Albo też przeprowadzić jeszcze dziś wieczór ćwiczenia z nacieraniem, np. nr. 11, 10, 12 i 17 naprzemian z głębokiem oddechaniem. Dają one kąpiel powietrzną i przedsmak nieocenionej rozkoszy związanej z niemi. Wszelkie obawy co do przemęczenia, bolesności i jakiegoś niedomagania, są płonne.



W następane dni wieczorem można powoli wykonywać wszystkie ćwiczenia z nacieraniem, wyjąwszy nr. 18, a jeżeli nadarzy się sposobność do tego, dobrze jest w ciągu dnia próbować robić któreś z ćwiczeń od nr. 1—8, ale „w ubraniu“.

Następnie przypuśćmy, że w międzyczasie znajdzie się mały cebrzyk, albo jakieś płaskie naczynie, np. balia. Wtedy pewnego pięknego poranku zmusza się do silnego postanowienia, wstaje się około 20 minut wcześniej niż zwykle, wykonuje się 8 ćwiczeń, oblewa się letnią wodą, osusza, naciera i ubiera się — a później w ciągu dnia przy pracy jest się mile zdziwionym uczuciem świeżości w całym ciele. Jakże słusznie można tu użyć zdania: małe zachody, a skutek wielki. Całogodzinna poranna gimnastyka może nieraz wywołać większe znużenie i niedomaganie, niż zupełny brak ruchu.

Napisałem tu wyraźnie: letnia woda, gdyż twierdzenie, że tylko zimna jak lód woda jest jedynie zbawienną — należy do dziedziny przesądów. Główną rzeczą jest, ażeby woda, powietrze i natarcie, bezpośrednio działały na całą powierzchnię skóry i taką sprawiały przyjemność, żeby uprawianie tych zabiegów nadal, stało się poniekąd pragnieniem i potrzebą. Po pewnym przeciągu czasu pragnienie zimnej wody przychodzi samo z siebie z tego powodu, że ta ostatnia nie wywołuje już dreszczy i jest pod ręką. I dopiero w takich warunkach jest ona w stanie wzmocnić nerwy, podczas gdy na słabe nerwy łatwo może wyrzucić wprost przeciwny skutek.

Taka poranna gimnastyka i kąpiel wpływa wspaniale na usposobienie i chociażby później w ciągu dnia nie stało czasu na jakikolwiek ruch lub odpoczynek, to można mieć spokojne sumie-

nie, że wobec swego fizycznego „ja“ zostały już na dzień dzisiejszy spełnione obowiązki.

Niechajże mnie nikt nie posądzi, że zamiarem moim jest przekształcanie ludzi w t. zw. „siłaczy“, lub raczej ich parodyę. Pojmuję, że perspektywa podobnego wyglądu nie uśmiecha się nikomu, gdyż nieproporcjonalny rozwój ich ciała sprzeciwia się wszelkim prawom harmonii i piękności. Uważają oni za nieunikniony swój obowiązek trzymanie łokci krzywo i stawianie wyprostowanych do góry palców nóg na zewnątrz w celu zaznaczenia jak ciężko im jest chodzić z nadmiaru sił. Prawdziwą dumą ich jest osiągnięcie możliwie jak największej martwej wagi. Fotografując się, mają na myśli przede wszystkim wzbudzenie podziwu i w tym celu wysuwają na pierwszy plan nienaturalnie wyprężone ramiona, tak, że mięśnie robią wrażenie jeszcze przesadniej rozwiniętych, więcej guzowatych, niż są w rzeczywistości; albo też przechyleni wprzód ponuro patrząc, preją kurczowo wszystkie mięśnie ciała widoczne na kliszy fotograficznej. W sportowych niemieckich i angielskich czasopismach dla atletów roi się od takich wstrętnych karykatur.

Przeciwnie, co za spokój, szlachetna powaga i miła harmonia wieje ku nam ze starożytnych rzeźb. Nie widzimy tam nigdzie naprężonego mięśnia chyba, że wymaga tego przedstawiany właśnie ruch. Wszystko nosi tam znamię zdrowia i piękności. Pierś jest wspaniale sklepiona, barki szerokie i zaokrąglone, biodra wąskie, mięśnie tułowia wydatne, poszczególne członki wprawdzie potężne u nasady, stopniowo jednak stają się coraz smuklejszemi i przechodzą w subtelne stawy rąk i nóg. Wszystko przemawia za tem, że ideału fizycznego rozwoju

jedynie między niemi szukać i na nich wzorować się należy.

Taki nadzwyczajnie korzystny wpływ na ciało wywierają codzienne, chociażby nawet najkrótsze, ćwiczenia fizyczne. Dlatego też wejść one powinny w przyzwyczajenie, stać się czemś tak niezbędnym dla ciała, jak ciepły posiłek w południe i stół czysto nakryty dla domowego porządku. Codziennej gimnastyki stanowczo nie można zastąpić np. 2 godzinami w tygodniu gimnastyki wieczornej lub treningu sportowego, jakkolwiek są one doskonałe jako uzupełnienie.

Piętnaście minut codziennie z rana i  $5\frac{1}{2}$  minuty wieczorem wyniesie w tygodniu niecałe pół godziny więcej, niż owe wspomniane 2 godziny — jakże więc się to dzieje, że wpływ tych pierwszych działa na organizm o tyle zbawienniej? Przyczyny szukać należy w tem, że podczas wspólnej godziny ćwiczeń traci się wiele czasu na przebieranie, rozkazy, przerwy i przyglądanie się ćwiczeniom innych. Do czego przyłącza się jeszcze i to, że przy takiej wspólnej gimnastyce odpada indywidualizowanie — czyli, że wykonuje się nieraz ćwiczenia, które na zdrowie danego osobnika stosunkowo niewielki wpływ wyrzeć mogą, a czasem nawet zaszkodzą. Przeciwnie czas  $15 + 5\frac{1}{2}$  minut poświęcony zdrowiu każdego dnia w tygodniu wykorzystany jest od pierwszej aż do ostatniej sekundy na jak najwydatniejszą pracę wszystkich najważniejszych narządów w organizmie. Wkońcu ten ostatni może tylko pewną ilość ćwiczeń „strawić“ na jeden raz; większa dawka naraz przyniesie mu raczej szkodę niż pożytek.

Gdy z wyżej przedstawionego punktu widzenia rozstrząsam system gimnastyki szkolnej, uważam go — rzecz naturalna — za nie bardzo odpowiadający swemu celowi. Według mego zdania nauka tego przedmiotu powinna służyć do rozwoju fizycznego nie tylko w przeciągu lat szkolnych, ale zarówno do pobudzenia go i w życiu późniejszym.

Wszelkie inne przedmioty — np. czytanie, pisanie, rachunki — dają uczniowi sposobność nagromadzenia wiadomości, które mogą mu oddać później usługi w życiu.

Gdy przeciwnie udzielana im nauka gimnastyki wymaga sal i przyrządów, o które po opuszczeniu szkoły jest im nieraz bardzo trudno.

Właściwie istnieją tylko dwie główne formy racjonalnego wychowania fizycznego młodzieży i obie one uzupełniają się wzajemnie. Pierwszym głównym środkiem jest uprawianie sportów i gier, które wpływają korzystnie na rozwój fizyczny, a równocześnie w wysokim stopniu na poziom uczuć moralnych młodzieży. Idealnie pod względem fizycznym rozwinięty człowiek powinien być swobodnie się poruszającą, zwinną istotą, obdarzoną dzielnością w pracy i wytrzymałością, które to przymioty zdobyć można najlepiej przez sporty i gry. Nie wyrobią one nadmiernych mięśni, które sztucznie uzyskać można zapomocą podnoszeń ciężarów i rozmaitych przyrządów gimnastycznych. Ale też nie są wcale czemś pożądanym godnym i w życiu praktycznym są raczej martwym, zbytecznym, uciążliwym brzemieniem i w dodatku prawdopodobnie niezdrowym. Dalszą zaletą sportów i gier jest to, że w dzisiejszych czasach są one prawie że jedynym polem, na którym młodzież ma sposobność do rozwijania i pielęgnowania takich duchowych przymiotów

i cnót charakteru, jakimi są odwaga, energia, przytomność umysłu, zdolność szybkiego oryentowania się, solidarność koleżeńska i uczynność wobec słabszych.

Drugim głównym środkiem fizycznej kultury młodzieży jest uprawianie gimnastyki pokojowej, w której wszystkie mięśnie ciała biorą współdziałanie, a zadaniem szkoły powinno być wyćwiczenie w niej uczni i nakłonienie ich do uprawiania jej.

System gimnastyczny powinien być tak ułożony, ażeby stosowanie go zapewniało — o ile to może być w ludzkiej mocy — utrzymanie zdrowia i dawało możność zapobiegania większości chorób. Ćwiczenia muszą więc dlatego uwzględniać przede wszystkim czynności dróg oddechowych, krążenia krwi, skóry i narządów trawiennych. Potrzebny rozwój mięśni przyjdzie potem sam z siebie.

Taki idealny system musi nieodwołalnie być połączony z codzienną kąpielą wodną, powietrzną i mięsieniem. Musi on dać uczniom możność przeprowadzania go wszędzie i w rozmaitych warunkach, które nań w późniejszym życiu czekają. Młodzież w okresie szkolnym powinna się nauczyć nietylko samych ćwiczeń, lecz nabyć zarazem silnego przekonania, że mały ten system jest i pozostać nadal powinien nieodłączną częścią ich porannej lub wieczornej toalety. Powinni go móżd uprawiać z jednakową korzyścią tak najbiedniejsi jak i najbogatsi, słabi zarówno jak i atleci, młodzi i starzy, dziewczęta i chłopcy, kobiety i mężczyźni. Nie powinien zajmować więcej czasu dziennie jak 15 — 20 minut i ażeby nie obciążyć pamięci musi każde poszczególne ćwiczenie w jednakowym porządku powtarzane być przez całe życie. Również muszą być dla wszystkich jednakowe ćwiczenia; żeby jednak dla rozmaitych osób, okresów wieku, płci lub sił dostosowane być



mogły, powinno każde poszczególne ćwiczenie posiadać pewną ilość różnorodnych stopni trudności, czyli lżejsze i cięższe sposoby wykonywania.

Zmysł pielęgnowania ciała i higieniczny można by w młodzieży w wieku szkolnym o wiele lepiej rozwinąć, gdyby przez wpojenie w nią zapomocą jakiegoś systemu gimnastyki pokojowej — bądź mojego, bądź też innego — obudziło się w niej zamiłowanie do ćwiczeń fizycznych i czystości, które przeszłoby w końcu w przyzwyczajenie. Uczeń, którego udziałem było tego rodzaju fizyczne wychowanie, zabierze ze szkoły na drogę życia coś rzeczywiście pożytecznego.

Byłoby to tem bardziej pożądanem wobec tego, że największa część fizycznej i umysłowej pracy odbywa się w dobie dzisiejszej wśród złych warunków zdrowotnych. Mam jednak nadzieję, że przyszłość urzeczywistni wszystkie moje pragnienia w tym zakresie.

◀ Nawet wtedy, gdy według swego zdania czuje się ktoś świeżym i zupełnie zdrowym, mimo to powinien przyzwyczać się do codziennej kąpieli i do tych wszechstronnych ćwiczeń. Jeżeli zdrowie służy nam w istocie, to dla samego zachowania go nadal, należy sobie zadać ten niewielki trud; zwykle tylko pierwsze kroki sprawiają nieprzyjemność — a w krótkim czasie chwile tych zbawiennych dla zdrowia ćwiczeń stają się tak miłe, że nie można się bez nich obejść za żadną cenę.

Leży to nietylko w naszym własnym interesie, ale i w interesie przyszłych pokoleń, jeśli nie ma ich z naszej winy czekać zwyrodnienie.

Ileż to potomków zdrowych rodziców porzuca wieś i zamieszkuje w mieście w celach naukowych, które pochłaniają ich zupełnie. Jeżeli mają szczęś-

cie należeć do klasy zamożnej, to przyłącza się jeszcze do tego życie towarzyskie, zbytki w jedzeniu, piciu i pod różnymi innymi względami, a także nieraz i pewne występki. Z politowaniem patrzą wtedy na pracę fizyczną, która przecież była źródłem zdrowia ich przodków i która obecnie jedynym jest powodem tego, że jednostronna umysłowa kultura wraz z całym swym przerafinowaniem nie jest w stanie zniszczyć szybko a doszczętnie ich sił fizycznych. Ale już ich potomkowie w pierwszym pokoleniu będą wątli i nerwowi, a wnukowie już od chwili przyjścia na świat tak jakby jedną nogą w grobie, albo też w każdym razie będzie w nich tkwił zarodek chorób umysłowych. Całej tej nędzy możnaby uniknąć, gdyby ludzie zechcieli w stosownej chwili zastanowić się nad tem, że ciało to bynajmniej nie obojętna powłoka dla duszy i umysłu, lecz podłoże w którym się mieści zaród wszelkiej energii. Nie należy więc na wzór bezwzględnego dzierżawcy wykorzystywać ciała do ostatecznych granic, lecz obchodzić się z niem jakby to uczynił rozsądny właściciel, t. j. uczynić je przedmiotem starannej kultury i pielęgnować regularnie, mając tę pewność, że postępowanie takie wypłaci się nam w przyszłości sowicie.

Ciało, któremu odmawia się codziennych ćwiczeń i wszechstronnego ruchu, podupada, t. j. staje się z biegiem czasu wątłym i przedwcześnie starym. Zapewne, że długie życie nie sprawia żadnej przyjemności, ani też korzyści nie daje, jeżeli przynosi ze sobą zgrzybiałość, sztywność członków, wątłość i wszelkie możliwe rodzaje cierpień wraz z przyćmieniem władz umysłowych. A jest to przecież los większości starych ludzi, którzy przez całe swe

życie nie dbali o świeże powietrze, słońce, wodę i gimnastykę. Codzienny widok takich starych niedołęgów napawa wielu młodych ludzi takim wstrętem, że odbiera im ochotę do robienia czegokolwiek w celu przedłużenia życia. Przecozają oni jednak fakt, że zachowanie fizycznych, jak również i umysłowych zdolności w stanie prawie niezmienionym aż do lat sędziwych, leży w naturalnych granicach możliwości, nie zastanawiają się nad tem, ileby to szczęścia, bogactwa i doświadczenia przybyło w takich warunkach — rodzinie, rasie i państwu.

Główne korzyści racjonalnych ćwiczeń fizycznych nie leżą więc przede wszystkim w wzmocnieniu mięśni i ścięgien, lecz w tem, ażeby z ich pomocą przeszedł codziennie prąd odmładzający przez wszystkie wewnętrzne narządy aż do mózgu, serca i rdzenia kręgowego. Czyż jest to możliwem, ażeby np. kręgosłup, który poddany jest codziennie tylu zgięciom, skrzywieniom i prostowaniom jak to np. w moim systemie ma miejsce, był w stanie zeszywnieć kiedykolwiek, zwapnieć i może nawet upośledzić czynność głównych pni nerwowych przechodzących przezeń? Nietylko, że jest to wprost niemożliwością, ale co więcej, jeżeli ktoś nawet w późniejszym dopiero wieku rozpocznie te ćwiczenia, to ciało jego nabrać może większej gibkości, zwinności i ruchliwości niż za lat młodych, a prawdopodobnie i wzrost w przeciągu kilku miesięcy zwiększy się o 2 lub 3 cm. Dlatego radziłbym każdemu, kto rozpoczyna moje ćwiczenia, ażeby zmierzył przedtem wzrost swój bardzo dokładnie. Należy wziąć również miarę obwodu klatki piersiowej w chwili głębokiego wdechu i wydechu, a po połowie roku przekonać się, jaka jest różnica między obiema miarami.

Mierzenie ramion i przedramion, ud i łydek,

bioder, pasa, szyi i t. d. nie ma zupełnie znaczenia (jakkolwiek inne systemy kładą na to nacisk), gdyż nie daje żadnego pojęcia o kształcie mięśni, jeszcze mniej o ich substancji lub sprawności. Miara obwodu w pasie nie mówi nam np. czy w tem miejscu tłuszcz czy też mięśnie mają siedlisko. Jeżeli jednak zechce ktoś bez względu na zachody przekonać się w sposób dokładny i widoczny o swych postępkach — niech się odfotografuje nago (najlepiej z ramionami wyciągniętymi na obie strony), a po upływie oznaczonego czasu niech każe w tej samej postawie, wielkości i oświetleniu zrobić nowe zdjęcie. Gdyby takie porównawcze fotografie mogły być umieszczone w jakimś późniejszym wydaniu tej pracy, wywarłyby na tych, którzy zwlekają z zabraniami się do dzieła, bezsprzecznie większe wrażenie, niż cały rozdział przepel-niony usilnem namawianiem i przekonywaniem.

\*

Pozwoliłem sobie podać tu dwie fotografie mojego synka w nadziei, że zajmą one czytelnika ze względu na to, iż jest on jedynym dzieckiem w Danii, które nie przebywało nigdy w zamkniętym pokoju ani w dzień ani w nocy, nigdy nie miało na swem ciele wełnianej koszulki i nigdy żadnej choroby nie przeszło, a nawet nie kaszłało.

Miał on dokładnie licząc 14<sup>1</sup>/<sub>2</sub> miesiąca w dniu zdjęcia tych obu fotografii (8 lipca 1904). Po przyjęściu na świat ważył tylko 4 klg., obecnie waga jego wynosi 14 klg. Jest on w stanie wykonywać chód i bieg tak szybki jak i trwały, wchodzić dobrowolnie do wody z niskiego wybrzeża, a nawet wtedy gdy zostaje zanurzony w wodzie o ciepłocie 12° R., nie broni się wcale, a w lecie, gdy w południowych godzinach bawi się w ogrodzie, niema na sobie nic oprócz sandałków.



Jego dobry rozwój jest następstwem tego, że w pierwszym roku życia nie znał innego pożywienia jak mleko matki, płuca jego oddechały zawsze świeżem powietrzem, żadnego dnia nie ominęła go kąpiel wodna i powietrzna z nacieraniem i gimnastyką, a ubiór jego był zawsze lekki i przewiewny.



Fig. 40.



Fig. 41.

Obecnie pożywieniem jego są rozmaitego rodzaju mleczone zupy, papki, chleb, cakes, owoce i mleko. Mięso i złożone potrawy są stanowczo wykluczone.

Teraz (w dniu 2 grudnia 1904 roku) wzrost jego wynosi  $90\frac{1}{2}$  cm., obwód  $\frac{1}{4}$  piersi 60 cm., a waga 17 klg. „Czyż ma on być akrobatą, albo jakimś



siłaczem“ — pytają mnie nieraz ludzie. Nie. I zapewne nie z tych względów zajmuję się tak troskliwie jego fizycznym rozwojem, lecz zawsze stoją mi w myśli słowa wypowiedziane przez pewnego starego doktora: „Siła i mądrość całego narodu zawisła jest od fizycznego zdrowia dzieci“.

---

## Tablica stopniowania ćwiczeń „mego systemu“ wedle ich trudności.

### Ćwiczenia oddechowe:

1. Ręce na biodrach (albo ramiona do góry) bez podnoszenia się na palcach,
2. Podnieść się na palcach, jedną rękę oprzeć na komo-dzie, drugą na biodrze.
3. Ręce na biodrach (albo ramiona do góry), wzniesić się na palcach bez opierania się rękoma.
4. Ręce na biodrach (albo ramiona do góry), wzniesić się na palcach i dobrze zgiąć kolana.

### Ćwiczenie Nr. 1.

1. Ręce na biodrach; spokojnie.
2. Ręce na karku; spokojnie.
3. Wysoko podniesione ramiona, palce splecione; spo-kojnie.

### Ćwiczenie Nr. 2.

1. Bez podnóżka; spokojnie.
2. Z podnóżkiem; dosyć szybko.
3. Z podnóżkiem; bardzo szybko i silnie.

### Ćwiczenie Nr. 3.

1. Wspieranie się na rękach przy kładzeniu się i przy podnoszeniu; cały grzbiet spoczywa na ziemi.
2. Ręce na biodrach; cały grzbiet leży na ziemi.
3. Ręce na karku; cały grzbiet leży na ziemi.
4. Ramiona wyciągnięte, tylko kark i biodra opierają się o ziemię.
5. Jak stopień 4, ale w pozycji siedzącej na podnóżku.
6. Jak stopień 4, ale w pozycji siedzącej na krześle lub na ławce.

### Ćwiczenie Nr. 4.

1. Bez zginań wbok, ręce spuszczone; spokojnie.
2. Bez zginań wbok, ramiona stale na obie strony wy-ciągnięte; spokojnie.
3. Ze zginaniem wbok; spokojnie.

4. Ze zginaniem w bok; szybkie wyprostowanie się i obroty.

#### Ćwiczenie Nr. 5.

1. Krótki wypad; spokojne ruchy koliste.
2. Długi wypad; szybkie ruchy koliste.
3. Długi wypad. tułów podany wprzód; szybkie ruchy koliste.
4. Uda wsparte o krzesło albo ławkę; szybkie ruchy koliste.

#### Ćwiczenie Nr. 6.

1. Ruchy koliste jedną nogą.
2. Ręce na karku; średnio szybkie ruchy koliste równocześnie obu nogami.
3. Karkiem i rękoma oprzeć się o ziemię; powolne ruchy koliste równocześnie obiema nogami.

#### Ćwiczenie Nr. 7.

1. Obroty w wyprostowanej postawie ze spuszczonej ramionami; spokojnie.
2. Obroty w wyprostowanej postawie z ramionami stale na obie strony wyciągniętymi; spokojnie.
3. Obroty w zgiętej postawie; spokojnie.
4. Szybkie obroty w zgiętej postawie.

#### Ćwiczenie Nr. 8.

1. Oprzeć ręce o komodę lub jakiś inny przedmiot.
2. Ręce na kolanach, albo na ziemi.
3. Oprzeć jedynie ręce i końce palców na ziemi.
4. Jak stopień 3, ale z podnoszeniem nóg.
5. Oprzeć jedynie palce rąk i nóg na ziemi; nogi wzniesione.

#### Ćwiczenie Nr. 9.

1. Spokojnie; spokojne nacieranie.
2. Szybko; silne nacieranie.

#### Ćwiczenie Nr. 10.

1. W 5 tępach; spokojne nacieranie.
2. Silne nacieranie.
3. Silne nacieranie i głębokie zgięcia kolan.

#### Ćwiczenie Nr. 11.

1. Wyprostować się powoli; spokojnie nacierać.
2. Wyprostować się szybko; silnie nacierać.

## Ćwiczenie Nr. 12.

1. Spokojnie; spokojne nacieranie.
2. Silne mięsienie brzucha.

## Ćwiczenie Nr. 13.

1. Spokojnie; spokojne nacieranie.
2. Twardy ucisk i silne nacieranie.

## Ćwiczenie Nr. 14.

1. Spokojnie; spokojne nacieranie.
2. Silny ucisk i silne nacieranie.
3. Podnoszenie nóg w bok i silne nacieranie.

## Ćwiczenie Nr. 15.

1. Spokojne nacieranie samych nóg.
2. Spokojne nacieranie nóg i tułowia.
3. Silne nacieranie nóg i tułowia.

## Ćwiczenie Nr. 16.

1. Powoli; spokojne nacieranie.
2. Szybko; silne nacieranie.

## Ćwiczenie Nr. 17.

1. Powoli; spokojne nacieranie.
2. Szybko; silne nacieranie.

## Ćwiczenie Nr. 18.

1. Jak stopień 1 ćwiczenia nr. 11.
  2. Szybkie rzuty tułowia i silne nacieranie.
-

Tablica z rozkładem czasu.

Ćwiczenie Nr.	Oznaczenie ćwiczeń.	Ilość wykonań	Czas w sekundach			Zobacz stronicę
			Dla początkujących.	Dla wprawniejszych	Dla bardzo wprawnych	
1	Wyprostowanie całego ciała i wypuklenie klatki piersiowej w pozycji stojącej. Następnie zataczanie łuków górną połową ciała najpierw na lewo, potem na prawo . . . . .	10	35	25	67	
	Ćwiczenia oddechowe*) . . . . .		12	12	71	
2	Krótkie wyrzucanie wyprostowanych nóg naprzemian wtył i wprzód, najpierw jedną potem drugą nogą . . . . .	2×16	20	14	74	
	Przerwa na oddech . . . . .		12	12		
3	Naprzemian to podnoszenie tułowia to układanie go na ziemi wykonywane w pozyc. leżącej . . . . .	12	40	30	75	
	Przerwa na oddech . . . . .		12	12		
4	Obroty tułowia na prawo i na lewo w pozycji stojącej z następowem zginaniem ciała w bok, na prawo i na lewo, a więc w przeciwnym kierunku do obrotów, z ramionami wyprostowanymi w przedłużeniu linii barkowej . . . . .	10	32	28	77	
	Przerwa na oddech . . . . .		12	12		
5	Zakreślanie ramionami ruchów lekko kolistych wprzód i wtył—pozycja jak do wypadu, najpierw na lewej, potem na prawej nodze . . . . .	2×16	18	15	79	
	Do przeniesienia		193	160		

\*) Ćwiczenia głębokiego oddechania łączyć należy zaleźnie od wzrostu sił i wprawy z podnoszeniem się na palcach i silnem zginaniem kolan podług ćwiczenia nr. 2, 6, oraz z wszystkimi ćwiczeniami z nacieraniem i ze wznoszeniem ramion (zobacz „Ćwiczenia oddechowe“).



Ćwiczenie Nr.	Oznaczenie ćwiczeń.	Ilość wykonań	Czas w sekundach.			Zobacz stronicę	
			Dla początkujących.	Dla wprawniejszych	Dla bardzo wprawnych		
	Z przeniesienia			193	160		
6	Przerwa na oddech . . . . .			12	12		
	Leżąc na wznak wykonywać nogami ruchy koliste najpierw do góry, potem na dół; w chwili zetknięcia się nóg należy ścisnąć je dobrze . . . . .	2×8		35	46	81	
7	Przerwa na oddech . . . . .			12	12		
	Stojąc w pozycji zupełnie skróconej przeginać ku przodowi górną połowę ciała najpierw na lewo, potem na prawo, z następującym za każdym razem całym obrotem w kierunku przeciwnym do przechylania się z ramionami wyciągniętymi w linii barkowej . . . . .	10	Według woli i możliwości.	30	22	83	
	Przerwa na oddech . . . . .			12	12		
8	Zginanie i wyprostowywanie ramion w pozycji leżącej na brzuchu. Potem ćwiczenia grzbietu	12			30	60	86
	Potrójna przerwa: zaczerpnięcie oddechu, ustawienie naczynia z wodą i rozebranie się*) . . . . .				36	36	
	Kąpiel . . . . .				105	105	87
	Osuszenie ciała . . . . .				115	115	90
9	Nacieranie nóg, górnej części grzbietu, karku, szyi i miejsc porośniętych włosami . . . . .	2×25			18	18	95
10	Nacierania ramion, barków i po-						
	Do przeniesienia				598	598	

\*) Osoby wątłe i początkujący muszą podczas tej przerwy zaczekać aż tętno serca uspokoi się, jednakże nie tak długo, ażeby wystąpiło uczucie chłodu.

Ćwiczenie Nr.	Oznaczenie ćwiczeń.	Ilość wyko- nań	Czas w sekundach			Zobacz stro- nicę
			Dla po- czątkując.	Dla wpra- wniejszych	Dla bardzo wprawnych	
	Z przeniesienia wierzchni od łopatek pod pa- chy do piersi . . . . .	10		598	598	
	Krótką przerwę na oddech . . . . .			25	25	96
11	Zginanie górnej połowy ciała naprzemian wtył (z wypukle- niem brzucha) i mocno wprzód (z wciągnięciem brzucha), z na- cieraniem piersi, żołądka, dol- nej części grzbietu, lędźwi, po- śladków, tylnej i przedniej części nóg w wymienionym porządku . . . . .	16		40	40	99
	Przerwa na oddech . . . . .			12	12	
12	Zginanie naprzemian górnej po- łowy ciała w bok, z odpowiednim prostowaniem jednej, a zgina- niem drugiej nogi i z nacie- raniem zewnętrznej strony uda, dolnej powierzchni tułowia z boku, z poprzecznym naciera- niem brzucha i okolicy przepony Przerwa na oddech . . . . .	20		35	35	104
				12	12	
13	Półobrotu tułowia raz na lewo, raz na prawo, z równoczesnem krążeniem ramion i wywiera- niem ucisku jedną ręką, podczas gdy zewnętrzna część drugiej ręki naciera grzbiet i lędźwie Przerwa na oddech . . . . .	16		38	38	106
				6	6	
14	Ucisk ręką z boku, naprzemian lewą i prawą, podczas gdy je- dna uciska, druga naciera od- powiednią boczną część tulo- wia . . . . .	16		30	30	107
	Do przeniesienia			802	802	

Ćwiczenie Nr.	Oznaczenie ćwiczeń.	Ilość wyko- nań	Czas w sekundach			
			Dla po- czątkując.	Dla wpra- wniejszych	Dla bardzo wprawnych	Zobacz stro- nicę
	Z przeniesienia			802	802	
15	Krótką przerwa na oddech . . .			6	6	
	Wznoszenie wysoko obu kolan po kolei, z równoczesnem na- cieraniem zewnętrznej i we- wnętrznej strony podudzia; za każdym razem następuje na- cieranie przedniej powierzchni i dolnej tylnej strony tułowia	20	Według woli i możności.	32	32	110
	Przerwa na oddech . . . . .			12	12	
16	Nagle zgięcie górnej połowy cia- ła w bok, kolejno na obie stro- ny, podczas gdy ręce nacierają odpowiednie strony ciała . . .	20		6	6	
	Przerwa na oddech . . . . .			12	12	111
17	Szybkie obroty górnej połowy ciała na lewo i na prawo z ró- wnoczesnem nacieraniem piersi w kierunku poprzecznym . . .	20		10	10	112
	Przerwa na oddech . . . . .			12	12	
18	Nagle zgięcia górnej połowy cia- ła naprzemian ku tyłowi z na- tarciami przedniej powierzchni, i ku przodowi z natarciem łędźwi . . . . .	20		8	8	115
	Razem sekund . . . . .			900	900	

= 15 minutom.

Zdaniem rozmaitych (swojskich) krytyków z dziedziny gimnastyki i pielęgnowania ciała, ćwiczenia zawarte w moim systemie więcej kształcą mięśnie przedniej połowy ciała (utrzymywano nawet, że wyłącznie) niż tylnej. Rzecz ma się jednak w istocie tak, że „Mój system“ — oprócz wprowadzenia w ruch innych grup mięśni — właśnie ćwiczeniom mięśni brzucha daje należyte miejsce, co nawet rozmyślnie zostało obliczonym.

Jeżeli jednak do fałszywego tego zarzutu zbyt wielką przywiązywano wagę, ma to powód częścią w tem, że wszystkie inne znane systemy stanowią za mało uwzględniają mięśnie brzucha, a częścią może i w tem, że dotyczący krytycy nie wypróbował na sobie mego systemu, a w każdym razie nie przez należyty przeciąg czasu.

Załączam tu wynik moich obliczeń wedle punktów, które obrachowywałem matematycznie, ażeby mógł wyznaczyć należyte miejsce ćwiczeniom wzmacniającym mięśnie, zarówno przedniej jak i tylnej strony ciała. Zauważyć można, że rozdzielenie punktów dla ćwiczeń obu rodzajów mięśni jest zupełnie równe. Przeciwnie, jeżeli dałby się jakiś zarzut podnieść, to chyba raczej ten, że mięśniom brzucha zbyt mała jeszcze praca jest przeznaczona wobec tego, że działają one na wewnętrzne narządy i z tego powodu znacznie są ważniejsze od wyprostnych mięśni grzbietu, od których jedynie dobre trzymanie się zawisło.

---

### Tablica porównawcza.

Ćwiczen. Nr.	Mięśnie wyprostne grzbietu		Proste mięśnie brzucha	
	Działanie ćwiczenia	Ilość punktów	Działanie ćwiczenia	Ilość punktów
1	silne . . . . .	3	silne . . . . .	3
2	umiarkowane . . . . .	2	słabe . . . . .	1
3	słabe . . . . .	1	silne . . . . .	3
4	umiarkowane . . . . .	2	słabe . . . . .	1
5	słabe . . . . .	1	żadne . . . . .	0
6	słabe . . . . .	1	silne . . . . .	3
7	silne . . . . .	3	umiarkowane . . . . .	2
8	silne . . . . .	3	umiarkowane . . . . .	2
9	słabe . . . . .	1	słabe . . . . .	1
10	żadne . . . . .	0	żadne . . . . .	0
11	silne . . . . .	3	umiarkowane . . . . .	2
12	słabe . . . . .	1	umiarkowane . . . . .	2
13	umiarkowane . . . . .	2	umiarkowane . . . . .	2
14	słabe . . . . .	1	słabe . . . . .	1
15	żadne . . . . .	0	umiarkowane . . . . .	2
16	słabe . . . . .	1	słabe . . . . .	1
17	umiarkowane . . . . .	2	słabe . . . . .	1
18	silne . . . . .	3	silne . . . . .	3
	Razem	30	Razem	30

### „Mój system“.

1. „Mój system“ jest połączeniem: 1) Ćwiczeń fizycznych. 2) Ćwiczeń oddechowych. 3) Pielęgnowania skóry (zapomocą kąpeli wodnej, albo zmywania całego ciała, kąpeli powietrznej i ćwiczeń z nacieraniem).

2. „Mój system“ nie wymaga żadnych przyrządów specjalnych i może z łatwością być wykonany na każdym miejscu i o każdej porze.

3. „Mój system“ daje możliwość w jak najkrótszym czasie wprowadzenia w ruch wszystkich mięśni ciała zależnie od ich ważności.



4. „Mój system“ uwzględnia głównie wewnętrzne narządy i skórę, przez co wywiera nader silny i dobroczynny wpływ na przemianę materii, a więc na ogólny stan zdrowia.

5. Ćwiczenia oddechowe umieszczone między (18) ćwiczeniami fizycznymi są gimnastyką dla płuc i służą zarazem do uspokojenia tętna przyspieszonego na skutek poszczególnych ćwiczeń.

6. Każde ćwiczenie ma kilka stopni, a w ten sposób może tak najłagodniejszy jak najsilniejszy wybrać sobie to, co mu najwięcej odpowiada.

7. „Mój system“ jest przeznaczony w pierwszym rzędzie dla zdrowych, ażeby ich nadal w tym stanie utrzymać; stosowany umiejętnie, okazał się on również w wielu przypadkach bardzo pomocnym w uleczeniu np. reumatyzmu, zaburzeń w trawieniu, poszczególnych chorób serca i t. p. Chorzy, a zwłaszcza chorzy na serce, powinni jednak przed stosowaniem go porozumieć się ze swoim lekarzem.



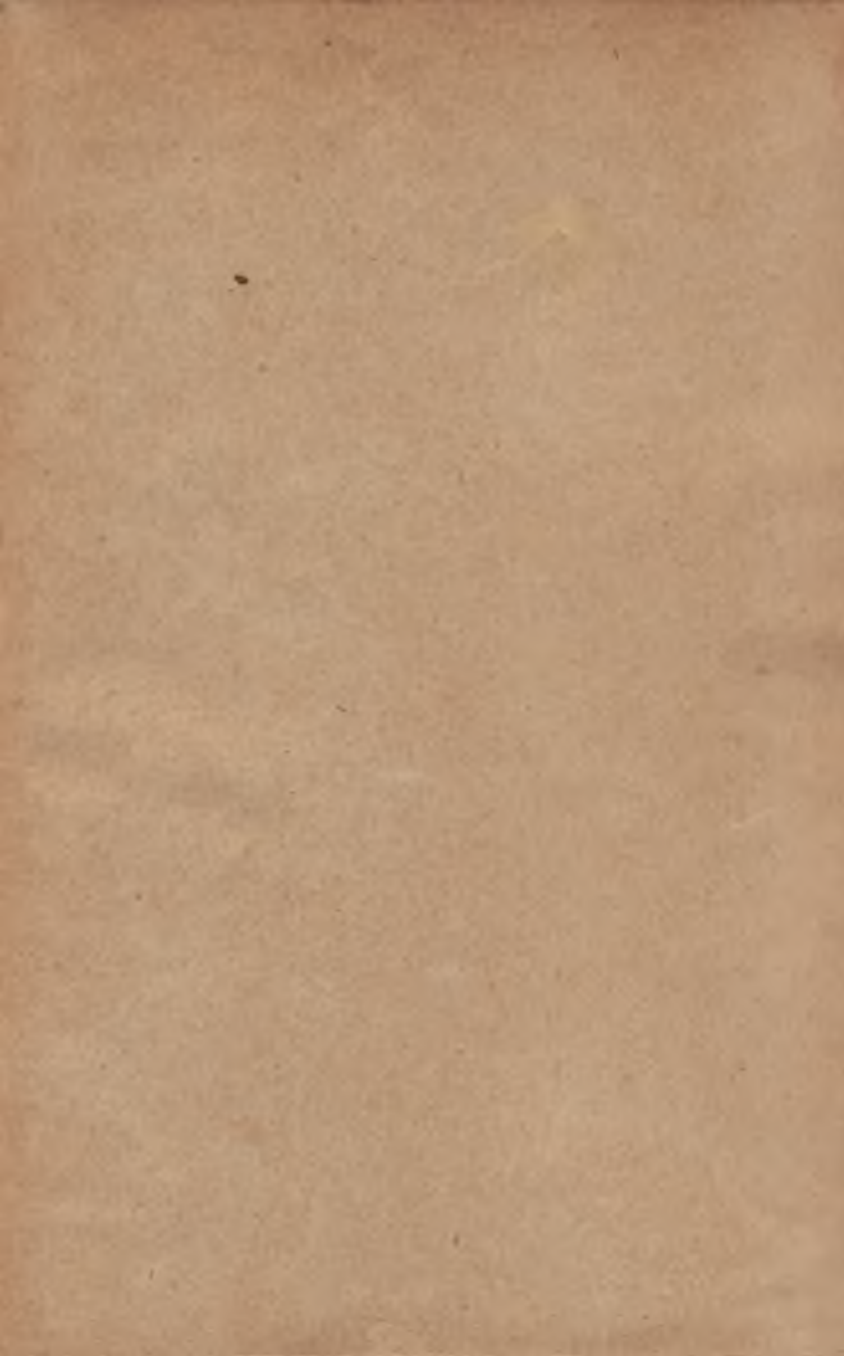


## SPIS RZECZY:

	Str.
<b>Zdrowie a choroba</b>	3
Poco być wątłym?	3
Chorujemy zwykle z własnej winy	4
Jak więc postępować powinniśmy?	7
<b>Różne systemy gimnastyki pokojowej.</b>	
Doświadczenie lat 30	9
Co rozumiem pod nazwą atletyki, sportu, gimnastyki	15
Mój system	17
Bezpośrednie działanie racjonalnych ćwiczeń fizycznych	33
<b>Źródła zdrowia</b>	37
Odpowiednia dyeta	38
Bielizna	40
Umiarkowana ciepłota w pokoju	43
Staranne pielęgnowanie zębów, jamy ustnej i szyi	44
Pielęgnowanie nóg	45
Ośm godzin snu	47
Umiarkowane palenie	48
<b>Szczególne uwagi co do posługiwania się moim systemem.</b>	
Dla małych dzieci	49
Dla dorastających dzieci	51
Dla osób starszych	53
Dla uczonych i artystów	54
Dla zajętych pracą biurową	55

	Str.
Dla uprawiających sporty	56
Dla kobiet	58
Dla cyklistów	60
Dla mieszkańców wsi	61
Dla podróżujących	63
Dla szczupłych i otyłych osób	64
<b>Ogólne uwagi co do postępowania się moją metodą</b>	66
<b>Opis ćwiczeń</b>	67
Ćwiczenia od Nr. 1—8	67—86
Kąpiel	87
Osuszenie ciała	90
Nacierania	94
Ćwiczenia Nr. 9—18	95—115
<b>Ćwiczenia szyi mego pomysłu</b>	115
Nr. 1—3	117—118
<b>Zakończenie</b>	120
<b>Tablica stopniowania ćwiczeń mego systemu wedle ich trudności</b>	135
<b>Tablica z rozkładem czasu. — Tablica porównawcza</b>	140













11111

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



\*1800065515\*