PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

WŁADYSŁAW PYTLASIŃSKI

BIBLIOTECZKA SPORTOWA

N 10-11 | 50 GR | N 10-11

WARSZAWA 1930

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

BIBLJOTECZKA SPORTOWA

Nr. 10—11

WŁADYSŁAW PYTLASIŃSKI

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

WARSZAWA 1930
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

Zakł. Graf. „Drukarnia Bankowa". Warszawa, Moniuszki 11.

WSTĘP.

W naszych wpływowych sferach, mających poniekąd głos rozstrzygający i w sprawie rozwoju sportów atletycznych, utarło się mniemanie, że podnoszenie ciężarów jest jakoby szkodliwe dla rozwoju fizycznego młodzieży. Nie przeczę, że chłopcy 12 lub 14 letni, rwący się do podnoszenia ciężarów, a niebacznie i nieumiejętnie uprawiający ten sport, mogą sobie zaszkodzić, chociażby dlatego, że kościec jest w tych latach niezupełnie jeszcze okrzepły. Tymczasem faktem jest, że ja sam i wonczas wielu moich rówieśników, zapoczątkowaliśmy nasz rozwój fizyczny od ciężarów, ja ćwicząc talerzami buforowemi od wagonów kolejowych, inni zaś, jak Paweł Ciemnoloński, bracia Stajewscy i wielu, wielu innych, odważnikami dwupudowemi, wreszcie co im pod rękę podpadło, to podnosili.

Podnoszenie ciężarów, jak i wszelkie inne rodzaje ćwiczeń cielesnych, nieumiejętnie, lub jednostronnie uprawiane, doprowadza do wyników ujemnych w znaczeniu wszechstronnego i harmonijnego rozwoju.

Niezaprzeczenie, że dodatnie i szybkie wyniki osiągnie ten, kto umiejętnie i systematycznie będzie się ćwiczyć, stosując tutaj podane zasady; więc STOPNIOWOŚĆ, w ilości tych ćwiczeń, oraz WYSOKOŚĆ OBCIĄŻENIA, warunki które właśnie w tym podręczniku gorąco się poleca.

Przytem zaznaczyć należy, że szybkie postępy w podnoszeniu wywierają wpływ na ćwiczącego się, szczególnie w okresie zapoczątkowania, że młodzież z wielkim zapałem oddaje się tym ćwiczeniom i częściej wykładowca czy instruktor widzi się zmuszonym do hamowania nadmiaru tego zapału, niżeli do pobudzania go, a przecież zjawisko takie daje się zauważyć nie we wszystkich ćwiczonych sportach.

Praca dnia powszedniego, sama przez się usposabia do uprawiania t. zw. ciężkiej atletyki, bardziej aniżeli do skoków i biegów. A kto zna zawodową pracę fizyczną, nie z teorji, lecz z osobistego doświadczenia, temu nie potrzeba dowodzić, że absorbuje ona siły człowieka zawsze w jednym kierunku. Spełniając jakąś pracę, czy rzemiosło, powtarzamy codziennie przez kilka, a może i kilkanaście godzin, te same ruchy, te same mięśnie pracują zawsze w jednem naprężeniu bez zmiany, podczas gdy inne pozostają w zupełnej lub względnej bezczynności. Czyli, że wykonywa się pracę jednostronną, tak pod względem współpracy poszczególnych organów jak i grup mięśniowych oraz sta-

wów. Proces, jaki odbywa się w organiźmie podczas jednostronnej pracy mięśniowej, można porównać z narzędziami pracy fizycznej: jak kilof, łopata, siekiera, lub pług. Narzędzie, które przy wykonywaniu swego zadania ostrzem swem zagłębia się w ziemię, lub w drzewo, w tej części zagłębienia samo się szlifuje, jest pełne hartu i połysku, gdy tymczasem pozostałe części nie pracujące pozostają zczerniałe, bez blasku, a nawet i rdzą pokryte.

Podobne objawy zachodzą i w organiźmie człowieka, pracującego fizycznie, którego ruchy i praca mięśniowa, przy wykonywaniu pewnego rzemiosła, tylko w części dają pracę mięśniom, pozostawiając inne grupy mięśniowe w zupełnej lub względnej bezczynności. Podnoszenie ciężarów, w podręczniku naszym pokazane, jest tak urozmaicone, że daje pracę nieomal wszystkim grupom mięśniowym, pokrywającym szkielet człowieka.

OGÓLNE ZASADY
DLA ĆWICZĄCYCH CIĘŻARAMI.

1) Podczas podnoszenia wzrok ćwiczącego się jest stale skierowany na podnoszony ciężar, przez cały czas aż do chwili opuszczenia ciężaru. Oderwanie wzroku chociażby na chwilę, grozi wywichnięciem ramienia, rozciągnięciem ścięgna, i t. p. następstwami.

W jednym wypadku jest to tylko dopuszczalne, a nawet zalecone t. j. przy rwaniu oburącz, ponieważ tego wymaga technika podnoszenia.

2) Przed każdym wysiłkiem, czyli próbą podniesienia, należy głęboko odetchnąć, t. j. zaczerpnąć pełną piersią potrzebną ilość powietrza, w czasie podnoszenia zużyte powietrze stopniowo wydalać.

3) Za plecami lub też zboku podnoszącego, znajdować się powinien instruktor, lub też drugi ćwiczący się, stanowiąc zabezpieczenie przed mogącym zajść wypadkiem wskutek zachwiania się podnoszącego, jak również w celu podtrzymania spadającego ciężaru, szczególnie przy próbach podnoszenia największych ciężarów.

4) Ćwicząc się ciężarami, starać się urozmaicać ruchy, to jest nie poprzestawać na pewnym określonym sposobie podnoszenia, lecz ćwiczyć się w różnych sposobach, żeby uniknąć specjalizacji, do czego właśnie każdy ćwiczący się dążyć powinien.

5) Ćwicząc się w pewnym sposobie podnoszenia należy ilością ruchów, a nie powiększaniem ciężaru, osiągać postępy w sprawności i sile mięśniowej. Więcej zdziała dla ogólnego postępu przy próbach podniesienia ciężaru, np. pięćdziesięciokilogramowego, kilkakrotne podniesienie go aniżeli ciągłe dokładanie, chociażby po 5 kg. Naturalnie, stopniowo należy i ciężar powiększać, lecz umiarkowanie od $^1/_2$ do 1 kg.

6) Przy podnoszeniu jednorącz, o ile to nie jest konieczne, nie przyzwyczajać swobodnej ręki do opierania się o kolano, lepiej jest swobodną ręką, zaciśniętą w pięść, utrzymywać równowagę i mieć ją wpogotowiu do przyjścia z pomocą podnoszącej ręce, w razie koniecznej potrzeby.

7) Podnoszenie ciężarów, należy uzupełniać innemi ćwiczeniami, jak bieg, zapaśnictwo, ćwiczenia gimnastyczne i t. p. Uzupełnienia takie mają na celu: odpoczynek dla mięśni pracujących bezpośrednio przy podnoszeniu, oraz uwszechstronnienie rozwoju.

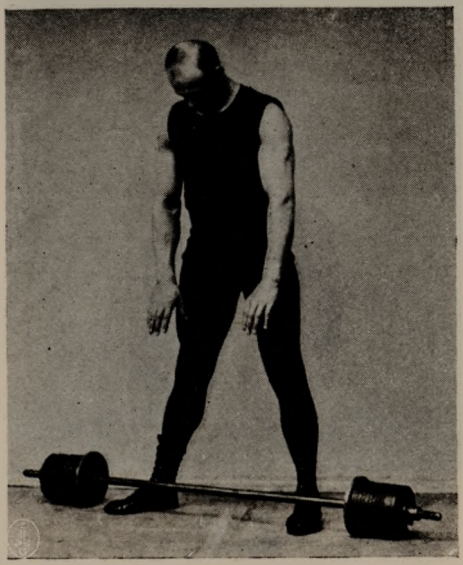
8) Do ćwiczeń z ciężarami, jak i do innych ćwiczeń fizycznych, przebierać się należy w specjalną bieliznę, po skończonych zaś ćwiczeniach jak

najprędzej ją z siebie zrzucać, a szczególnie gdy jest nasiąknięta potem i obmyć ciało letnią wodą.

9) Podczas ćwiczeń unikać napojów, a tem bardziej zawierających alkohol, w razie silnego pragnienia, płókać usta i gardło czystą wodą. Zaleca się przytem zwilżać język i usta sokiem cytryny.

10) Wogóle wszyscy ćwiczący się w sportach powinni przyjąć za zasadę, aby ciało jak najczęściej stykało się z powietrzem, wodą i słońcem!

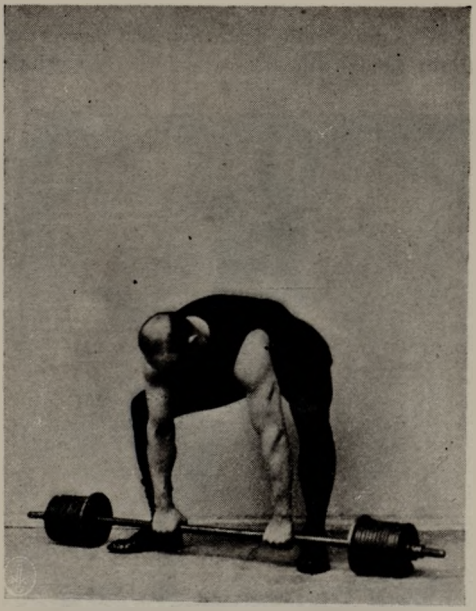
Zasadą przy podnoszeniu ciężarów jest przybranie takiej postawy, któraby umożliwiła jak najmniejszym wysiłkiem unieść



Rys. 1.

powyżej głowy jak największy ciężar. Rys. 1 pokazuje postawę zasadniczą przy podnoszeniu oburącz ciężaru długiego.

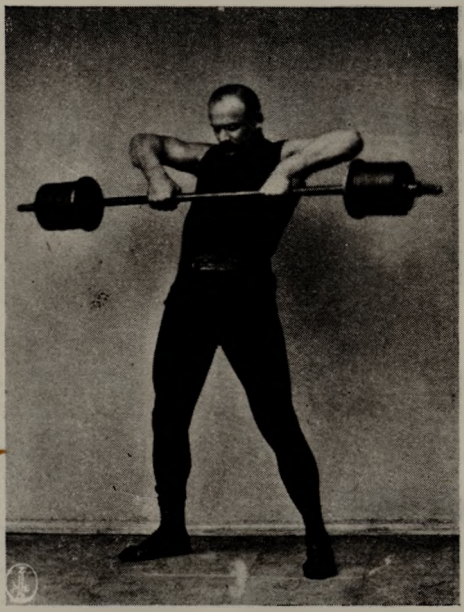
Stopy do połowy podsunięte pod drążek, co ma na celu zbliżenie się do linji prostopadłej ciężaru, czyli do najkrótszej linji, po której ciężar powinien być uniesiony. A zatem nie ciężar do podnoszącego, lecz odwrotnie, podnoszący powinien się stosować w swoich ruchach do ciężaru, ażeby się znaleźć jak najbliżej środka ciężkości.



Rys. 2.

Rys. 2, 3, 4 i 5 pokazują najprostszy sposób podnoszenia t. zw. „poderwanie i podrzucenie oburącz". Stojąc w postawie zasadniczej (rys 1) nachwytem ująć uburącz drążek, z pochylonym tułowiem i ugiętemi kolanami, jak na rys 2; następ-

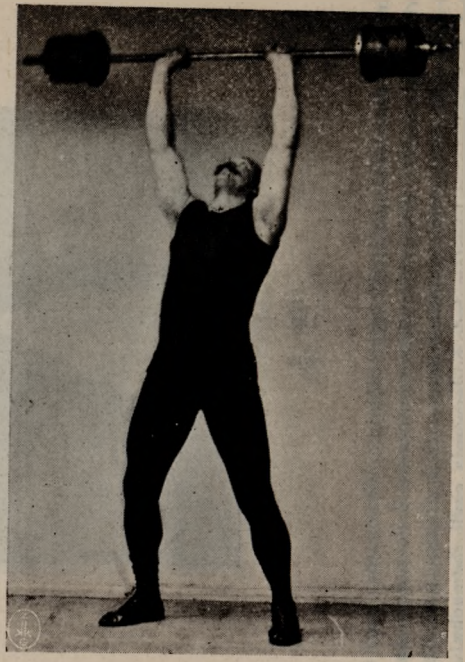
nie raptownem poderwaniem ciężaru i rozprostowaniem nóg i tułowia, zarzucić drążek na wysokość klatki piersiowej rys. 3 i 4. Przejście z położenia na rys. 3 w położenie wskazane na rys, 4, czyli przeniesienie ramion i łokci z nad drążka, pod



Rys. 3.

drążek, powinno nastąpić momentalnie. Wykonalne jest to wtedy, gdy ciężar jest poderwany z położenia 2 do położenia 4 z taką siłą, ażeby ruch ramion i łokci z nad drążka pod drążek był wykonany kosztem tego poderwania czyli rozmachu.

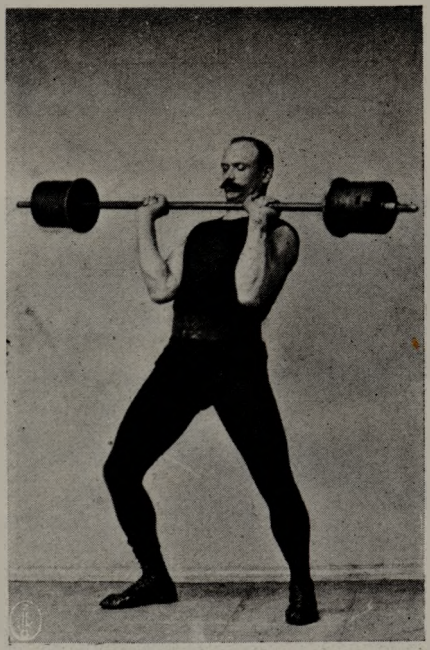
Rys. 4.



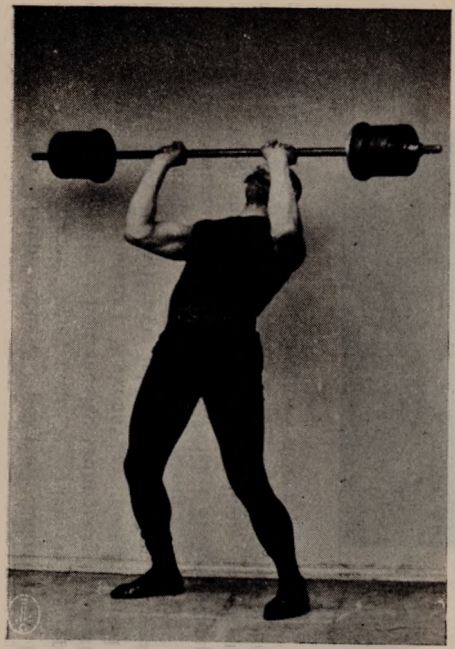
Rys. 5.

Rys. 5, czyli „tempo drugie", pokazuje zakończenie t. j podrzut; należy przytem ugiąć nogi w kolanach, następnie raptownie je wyprostować, podrzucając jednocześnie tułowiem oraz rozprostowując ramiona. Wykonawszy potem wypad do przodu, połączony z powtórnym lekkim przysiadem, zatrzymać ciężar ponad głową.

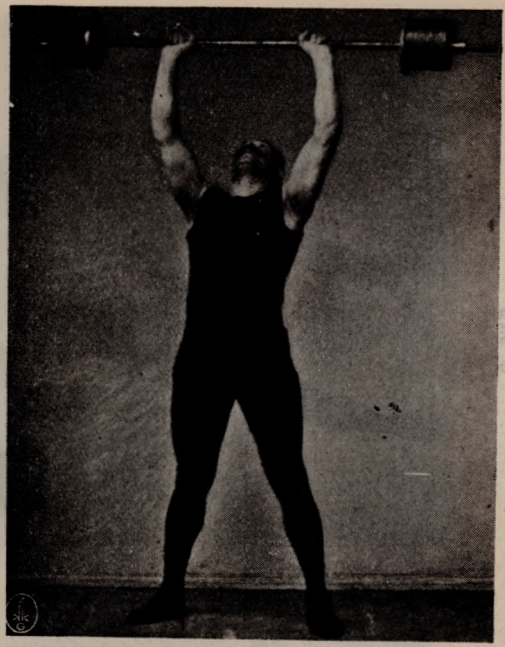
Przy podrywaniu, tak w pierwszem jak i drugiem tempie, rozsuwanie (nóg) stóp jest dopuszczalne, jednak ostatni moment powinien być zakończony wyprostowaniem nóg w kolanach i przesunięciem stóp na odległość 40 centymetrów.



Rys. 6.

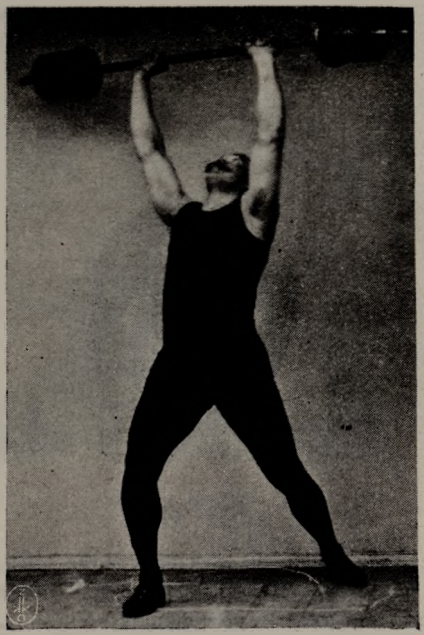


Rys. 7.



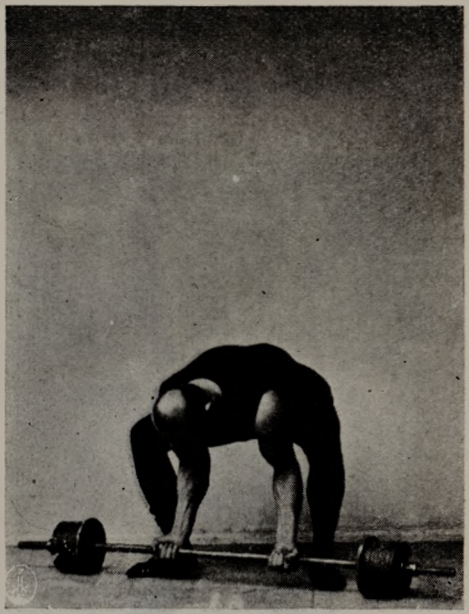
Rys. 8.

„Wyciskanie oburącz" pierwsze jego tempo wykonywa się jak wskazują rys. 2, 3 i 4, dopiero od chwili zupełnego ukończenia tego ruchu (rys. 4) prostujemy powoli ramiona w kierunku pionowym. Na rys. 6, 7 i 8 pokazane są momenty powolnego odchylania tułowia do tyłu, z równoczesnem prostowaniem ramion w stawach przedramieniowych. Odchylanie tułowia w niektórych wypadkach jest niedopuszczalne i takie zastrzeżenia wydaje się przed zawodami w podnoszeniu ciężarów. Rys 8 pokazuje moment zupełnego wykończenia tego ruchu.



Rys. 9.

„Rwanie oburącz" uskutecznia się w jednem tempie. Stanąć jak na rys. 2, stopy do połowy umieszczone pod drążkiem ciężarowym, nachwytem obu dłoni ująć za miejsca oznaczone na drążku, tułów pochylony, nogi w kolanach zlekka ugięte; połączonym wysiłkiem krzyża, nóg i ramion oderwać ciężar od ziemi i nie-



Rys. 10.

zatrzymując się w ruchach, pokazanych na rysunkach 2, 3, 4 i 7, przyjąć położenie wskazane na rys. 9. Rozmach, począwszy od położenia z rys. 2, powinien być tak silny, ażeby podnoszony ciężar znalazł się odrazu na wysokości pokazanej na rys. 7, poczem ugiąwszy raptownie kolana, zachowując równo-

wagę, wyprostować ramiona w pion a następnie i nogi ugięte w kolanach.

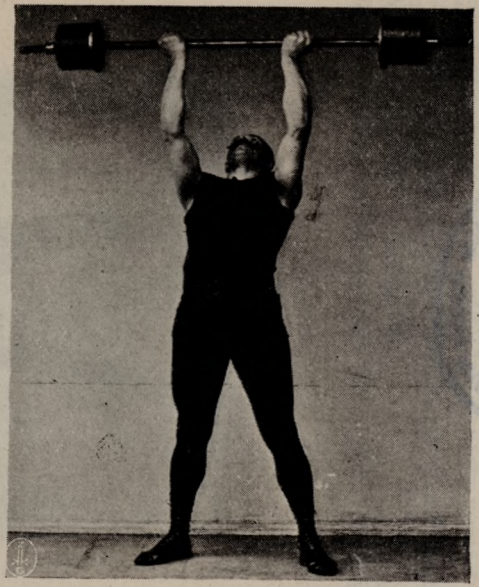
Ten rodzaj podnoszenia, wymagający nadzwyczajnej wprawy i wyrobienia technicznego, radzę początkowo wypróbować bez

Rys. 11.

ciężaru a następnie poczynać z ciężarem lekkim, nie wymagającym dużego wysiłku mięśniowego.

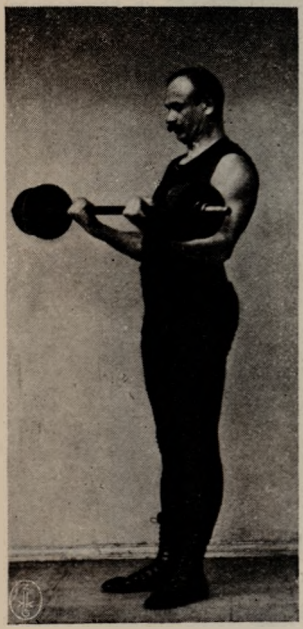
„Podnoszenie podchwytem", najczęściej bywa stosowane w tempie powolnem.

Rys. 12.



Rys. 13.

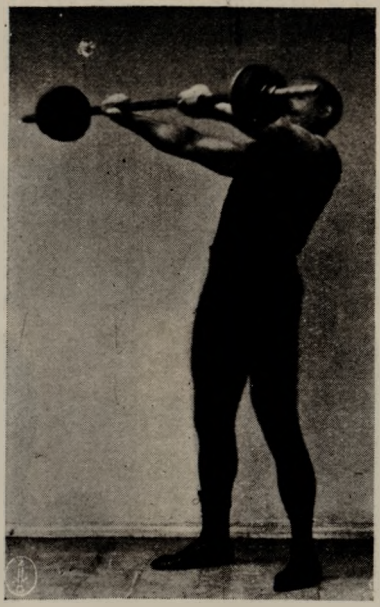
Ująć drążek oburącz tak, ażeby wierzchnie strony dłoni były skierowane ku ziemi, a palce, zaciskające drążek, widzialne zgóry; przedramiona i kolana zgięte, tułów pochylony jak na rys. 10. Uniesienie ciężaru do wysokości klatki piersiowej uskutecznia się bądź w tempie powolnem, prostując jednocześnie tułów i nogi w stawach kolanowych, do położenia pionowego rys. 12 bądź też nadanym rozmachem prostującego się tułowia przejść w tempie przyśpieszonem do położenia, wskazanego na rys. 13.



Rys. 14.

Rys. 15

Rysunki 14, 15 pokazują ruchy ćwiczebne dla poszczególnych mięśni, przedramieniowych i ramieniowych. Z lekkim ciężarem wykonywane po kilka lub kilkanaście razy, bez zbytniego zmęczenia, doprowadzają do bardzo dobrych wyników.



Rys. 16.

Dla całości ruchu jest wskazane każdorazowo doprowadzać do położenia pionowego, pokazanego na rys. 13.

Rys. 16 pokazuje przejściowe położenie ćwiczenia przygotowawczego, działającego również rozwijająco na mięśnie ramion (barkowe).

Z nachwytu, w pionowej postawie tułowia, powtarza się ruch (półkolem) z uchwyconym ciężarem. W celu utrudnienia tego ćwiczenia, a zatem i większego skutku gdy ciężar dojdzie do położenia poziomo wyciągniętych ramion, zatrzymuje się go na jedną sekundę, poczem w dalszym ruchu dochodzi się do położenia ponad głową, jak na rys. 9. Następnie tą samą drogą opuszcza się ramiona do położenia zwieszonego, powtarzając ten ruch kilka lub kilkanaście razy; działamy w ten sposób na rozwój mięśni barkowych.

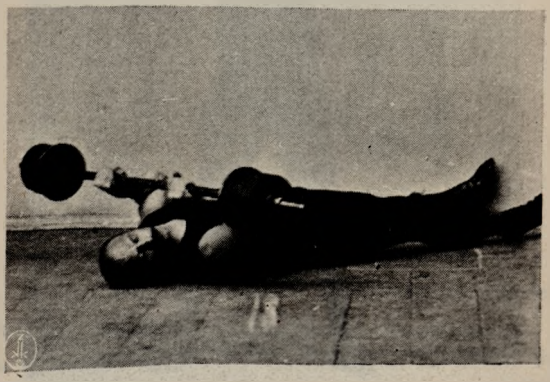
Rys. 17. Ruch ćwiczebny na mięśnie wyprostne ramion i łopatkowe polega na wolnem opuszczaniu ciężaru, z położenia pionowego za kark i zpowrotem w pion.

Rys. 17.

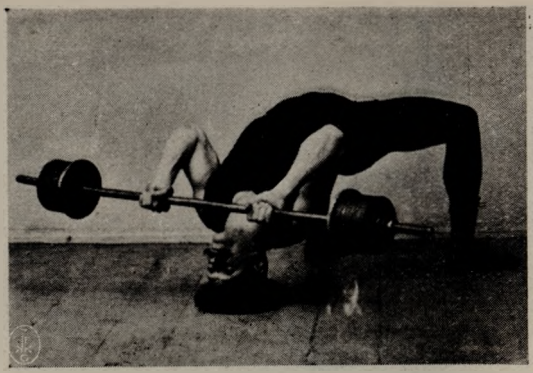
Rys. 18.

Jest to przygotowanie do sposobu podnoszenia zwanego rwaniem oburącz.

Rys. 18 i 19. Podnoszenie oburącz w postawie leżącej. Ująć drążek podchwytem, przenieść swobodnie ponad głową,



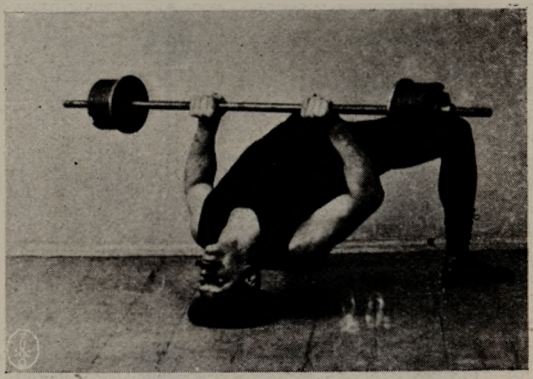
Rys. 19.



Rys. 20.

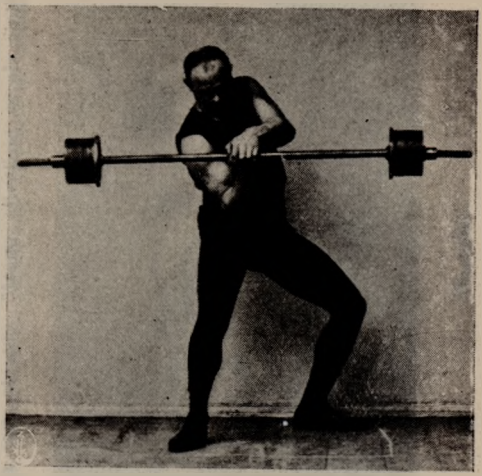
z położenia wskazanego na rys. 19 cisnąć do pozycji pionowej ramion, aż do ich zupełnego wyprostowania.

Rys. 20 i 21. Podnoszenie oburącz w postawie zwanej mostem. Staje się w postawie „most", chwyta się drążek pod-



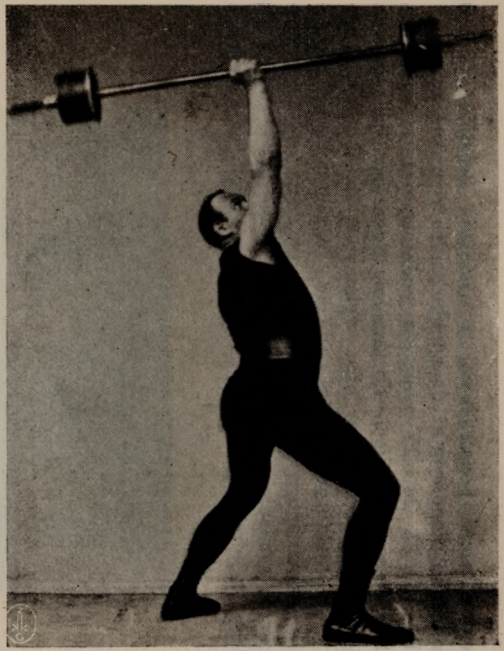
Rys. 21.

Rys. 22.



Rys. 23.

Rys. 24.



Rys. 25.

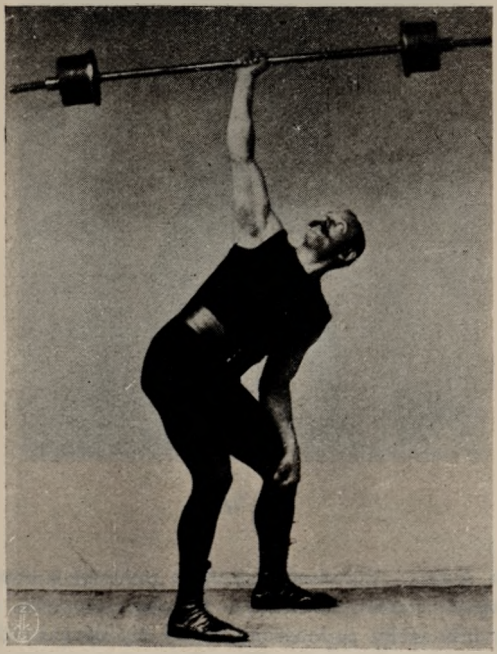
chwytem, unosi ponad głową, a następnie prostuje ramiona w kierunku pionowym aż do zupełnego ich wyprostowania.

Rys. 22, 23, 24 i 25 pokazują podrzut ciężaru jednorącz. W tym wypadku podjęcie do ramienia pokazane jest oburącz, a dopiero od ramienia w pion wykonywa się jednym ramieniem. W niektórych razach podjęcie do ramienia, już z położenia pokazanego na rys. 22, obowiązuje do uchwytu i poderwania do ramienia, bez pomocy drugiej ręki, tak iż należy się ćwiczyć w obydwu sposobach. Począwszy od położenia z rys. 24,

Rys. 26.

tak w pierwszym jak i w drugim wypadku, ruch jest taki sam niezmienny, czyli podrzutem bocznym z położenia wskazanego na rys. 24 dochodzi się do położenia na rys. 25, to jest do zupełnego rozprostowania ramienia.

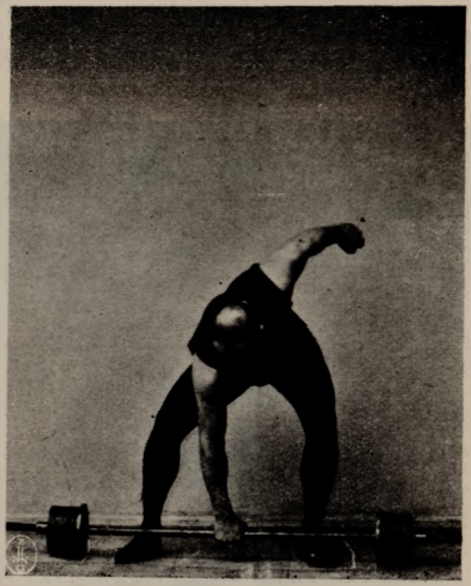
Rys. 26 i 27. Wyciskanie jednorącz. Początkowe podjęcie ciężaru od ziemi wygląda jak wskazałem w poprzednim sposobie; albo też podrywa się go przy użyciu jednej ręki, lub z pomocą drugiej (patrz rys. 22) i z postawy pokazanej na rys. 24, gdzie, jak widzimy, łokieć podnoszącej ręki wsparty jest na



Rys. 27.

biodrze, odchylamy tułów w przeciwnym kierunku od ramienia podnoszącego i prostując ramię, rys. 27, a następnie przybieramy wyprostną postawę tułowia.

Rys. 28, 29, 30 31. Rwanie jednorącz wymaga bodaj że najwięcej umiejętności podnoszenia. Rys. 28 pokazuje pierw-



Rys. 28.

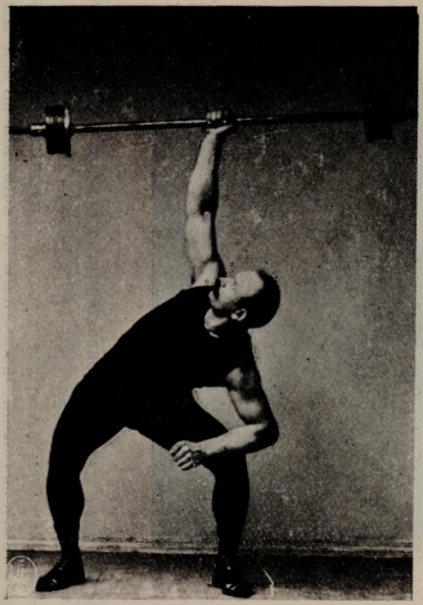
sze ujęcie drążka. Położenie czynnego ramienia w stosunku do podnoszonego ciężaru musi być zupełnie pionowe, a tułów zwrócony tak, ażeby podnoszony ciężar nie doznał na linji podnoszenia żadnego zboczenia. W podnoszeniu największego ciężaru najmniejsze takie zboczenie powoduje nieudanie się, jest

ważną przeszkodą w osiągnięciu zamierzonego celu. Podnoszący, jak na początku powiedziałem, musi zastosować ruchy ciała do podnoszonego ciężaru, a nie odwrotnie.

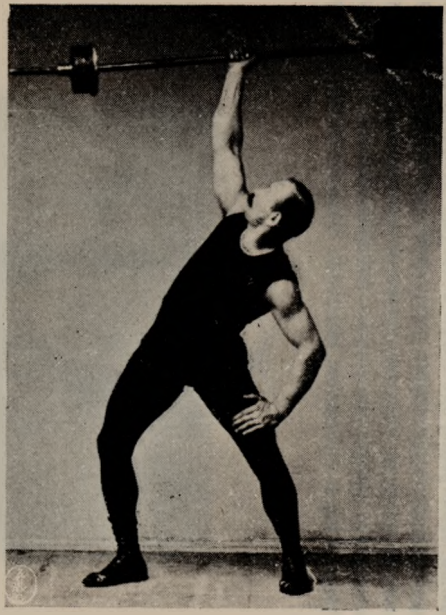
Skupienie całej energji i siły na jeden punkt, rys. 28, oraz rozprostowanie tułowia z jednoczesnem zgięciem ramienia w sta-

Rys. 29.

wie przedramieniowym, musi być wykonane z taką siłą i rozmachem, ażeby zastosowany wysiłek umożliwił przejście z położenia 29 w położenie pokazane na rys. 30, czyli że ten ruch przejściowy podejścia pod ciężar należy wykonać błyskawicznie, czem uniknie się martwego punktu, uwidocznionego na rys. 29.



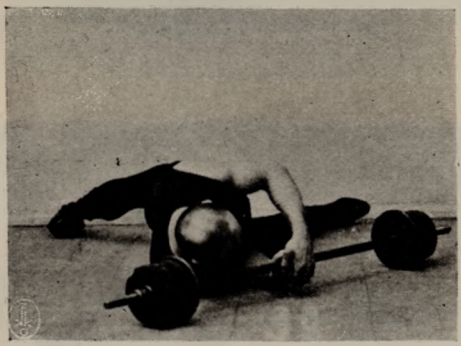
Rys. 30.



Rys. 31.

Z położenia wskazanego na rys. 30 prostuje się tułów jak na rys. 31. Zakończeniem podniesienia powinna być postawa, o wyprostowanym tułowiu i kończynach, tak górnych jak i dolnych.

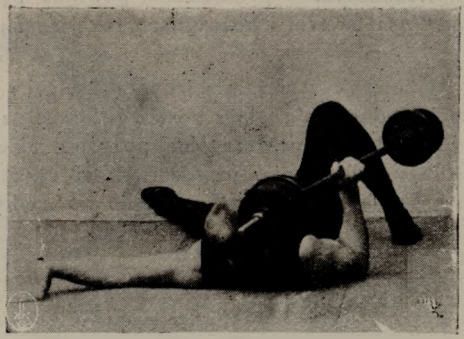
Rys. 32. Wstawanie z ciężarem jednorącz. Ażeby jasno uwydatnić sposób podnoszenia się z postawy leżącej z ciężarem, zmuszony byłem każdą poszczególną pozycję, jakie zachodzą w tym sposobie podnoszenia, przedstawić na rysunkach, gdyż tylko w ten sposób zrozumiale a dostępnie można było wywią-



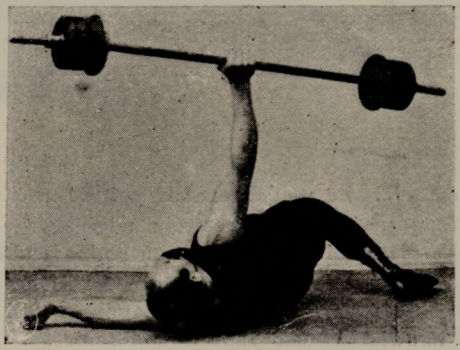
Rys. 32.

zać się z zadania. Ze względu na rozmaitość ruchów, a tem samem i skuteczność ich dla rozwoju mięśniowego, uważałem za wskazane nie pominąć tego sposobu podnoszenia.

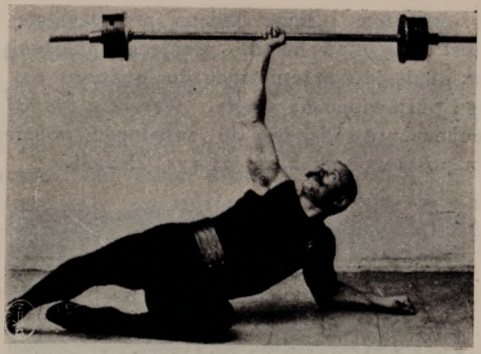
Rys. 32 wskazuje jak z pomocą drugiej ręki dochodzimy do położenia pokazanego na rys. 33. Następnie wysiłkiem mięśni zwrotnych tułowia przechodzimy do położenia 34. Wzrok nieprzerwanie skierowany na rękę podnoszącą ciężar, lewe ramię wyprostowane, łokciem i przedramieniem silnie wsparte na ziemi, służy za podstawę dla tułowia, przenoszącego się do po-



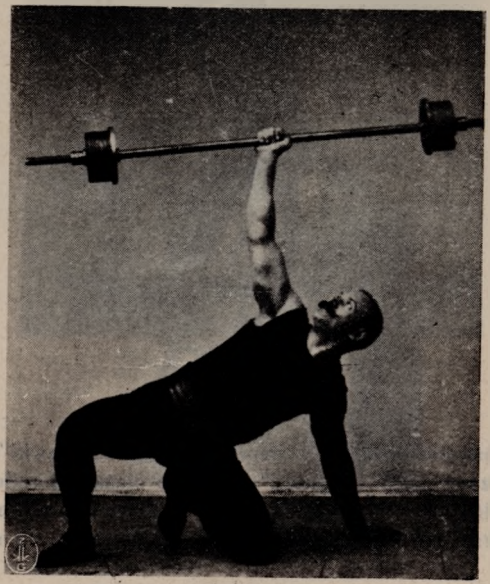
Rys. 33.



Rys. 34.



Rys. 35.



Rys. 36.

łożenia 35, przyczem i lewe kolano przyciągnięte silnie do brzucha jest przygotowane do przyjęcia położenia, rys. 36, gdzie lewe ramię jest przeniesione do podporu na dłoni zaś prawa noga postawiona na stopie. Wreszcie rys. 37 jest końcowym ruchem, prowadzącym do zupełnego podniesienia się i przyjęcia postawy wskazanej na rys. 25 i 31.

Rys. 37.

Do ciężarów krótkich zaliczamy t. zw. „konewki" (babki) kule z uszami czyli „żąglerki" wreszcie ciążki „hantle" i „buldogi". Niektóre z wymienionych bywają wewnątrz puste z odpowiedniemi otworami, umożliwiającemi dowolne ich napełnia-

nie t. j. obciążenie, zapomocą piasku, otoczków żeliwnych, kawałków ołowiu lub śrutu.

Konewki, przedstawione na rys. 38, są dlatego dogodne i praktyczne do ćwiczeń, że mają ucha czyli rączki dopasowane do wygodnego ujęcia i dobre oparcie o przedramię podnoszącego. Dno takiej konewki zaopatrzone jest w otwór do nasypywania, zamknięty śrubą Rys. 38 przedstawia pierwsze położenie do t. zw. zarzutu konewek na ramiona,

Rys. 38

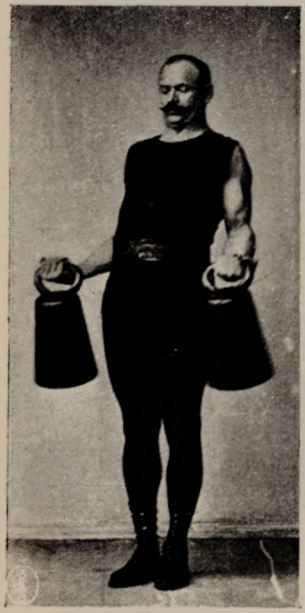
Rys. 39.

Rys. 40.

przez poderwanie konewek od ziemi i nadanie im rozmachu w kierunku pomiędzy rozwartemi kolanami do tyłu, a następnie powrotnym ruchem do przodu. Równoczesnym wysiłkiem krzyża, nóg i ramion zarzucamy konewki na ramiona, rys. 39, a następnie, wykonywając odpowiedni wypad z lekkim przysiadem, prostujemy ramiona w kierunku pionowym i przyjmujemy postawę, rys. 40.

Rys. 41 pokazuje powolne podnoszenie jednocześnie dwóch konewek w postawie na „baczność", popularnie nazwane „podnoszeniem na biceps".

W postawie wyprostowanej („na baczność"), z wiszącemi

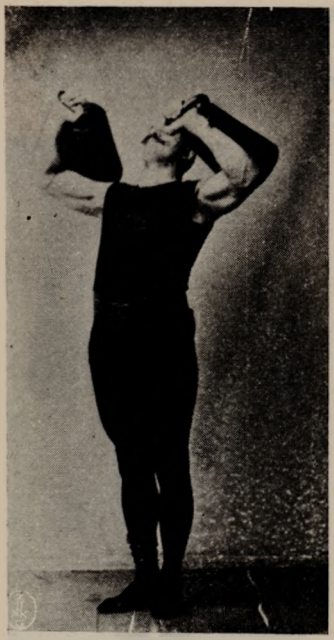


Rys. 41.

Rys. 42.

w dłoniach konewkami, powolnym skurczem przedramion przyciągamy konewki do wysokości ramion, rys. 42.

Wsparte na przedramionach konewki przenosimy na ramiona, rys. 43, następnie w kierunku pionowym, prostując ramiona przechodzimy do położenia 44.

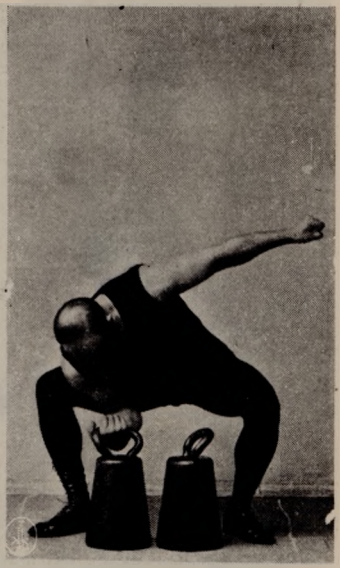


Rys. 43.

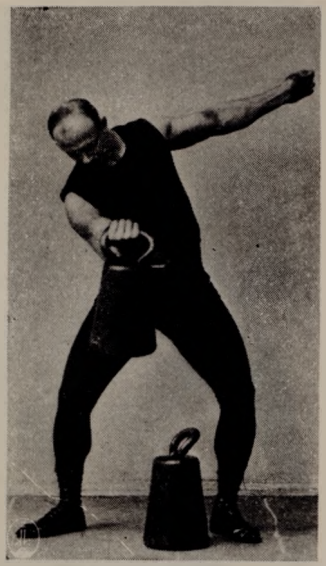
Rys. 44.

„Donoszenie" ciężarów rozdzielnych („krótkich").

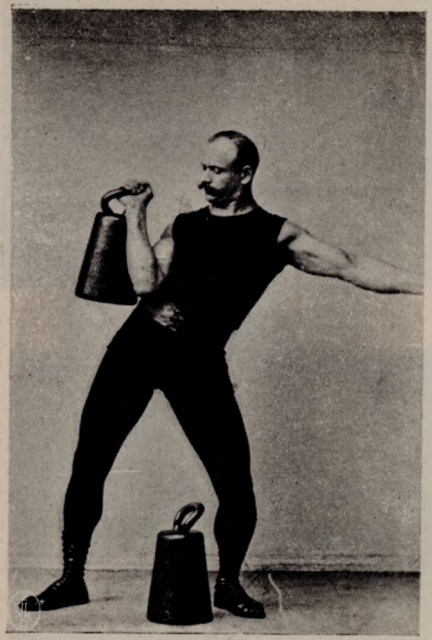
Jedno z najbardziej urozmaiconych w ruchach podnoszeń jest t. zw. „donoszenie". Wykonywa się ono jednakowego albo różnego kształtu ciężarami. Rys. 45 pokazuje początek tego sposobu; w postawie rozkrocznej, umożliwiającej głęboki przysiad, uchwytem praworącz, ze zgiętem przedramieniem, unosimy ciężar do położenia 46, a następnie, opierając na biodrze łokieć podnoszącej ręki, przenosimy ciężar do boku, rys. 47, stąd zaś, pro-



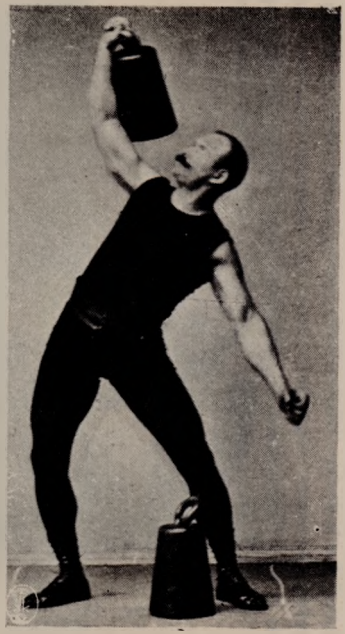
Rys. 45.



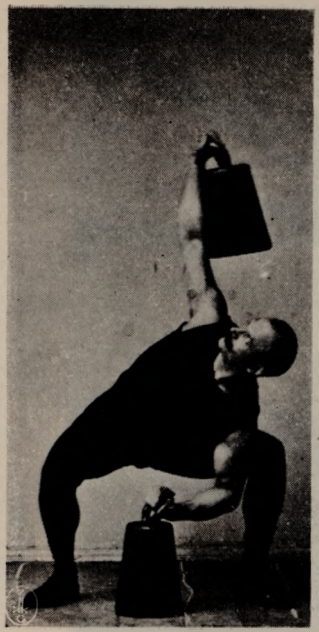
Rys. 46.



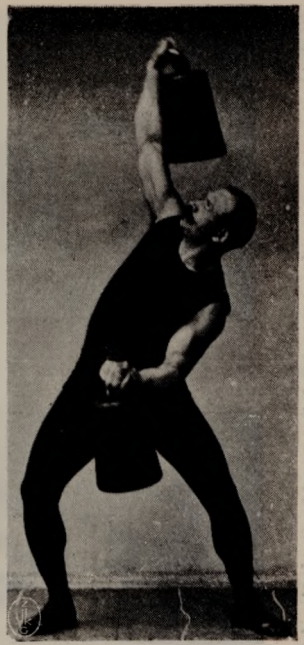
Rys. 47.



Rys. 48.



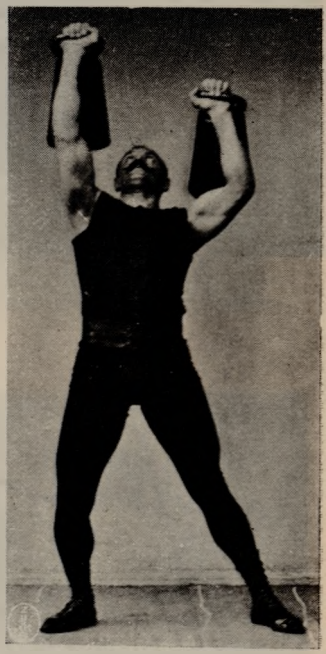
Rys. 49.



Rys. 50.

stując rąmię w kierunku pionowym, do położenia 48. Wzrok skierowany wyłącznie, nieoderwalnie, na podnoszony ciężar, sięgamy, nie patrząc, po następny, powtarzając przysiad, rys. 49. Podnosimy się z przysiadu ze zgiętem lewem przedramieniem, rys. 50

Rys. 51.



Rys. 52.

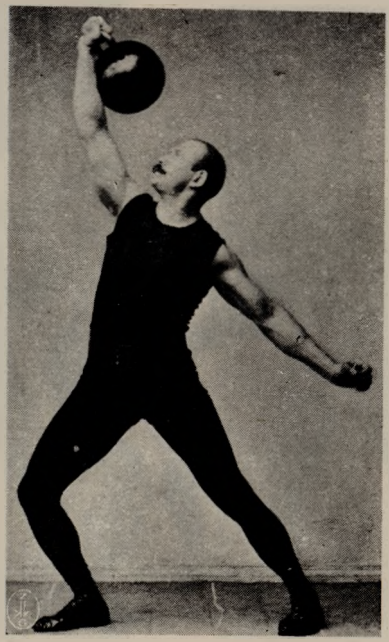
skurczem lewego przedramienia układamy ciężar na zewnętrznej jego stronie, rys. 51, aż prostując lewe ramię w kierunku pionowym, rys. 52, osiągamy zamierzony sposób podnoszenia czyli „donoszenie".

Kula z uchem, również pusta wewnątrz, nadająca się do nasypywania, czyli powiększania jej ciężaru, służy do podnoszenia z rozmachem „donoszenia" a najczęściej do podrzucania do góry i chwytania za ucho, wygodne do ujęcia. Rys. 53 po-

Rys 53.

kazuje drugie tempo zarzutu kuli na przedramię, z wypadem nogi, odpowiadającej ręce podnoszącej kulę. W tym wypadku prawej Tempo pierwsze uskutecznia się w sposób następujący: przed rozstawionemi w rozkroku nogami ująć za ucho leżącą

na ziemi kulę, w półmetrowym odstępie od linji prostej rozkroku patrz rys. 38, konewki), rozmachem wahadłowym ramienia do tyłu, pomiędzy rozkrok, rys. 53, a następnie bez zatrzymywania w nadanym ruchu, podnosząc wyprostowane ramię

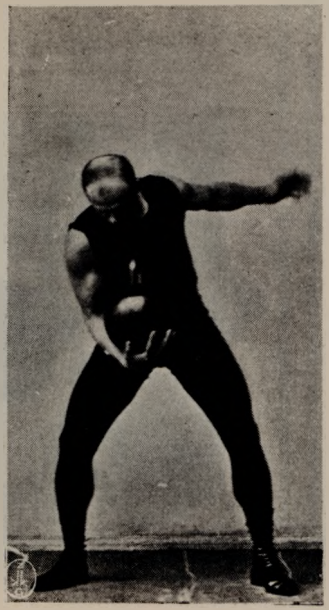


Rys. 54.

i tułów do góry, równocześnie z wypadem prawej nogi podejść pod uniesioną rozmachem kulę i przyjąć postawę pokazaną na rys. 54.

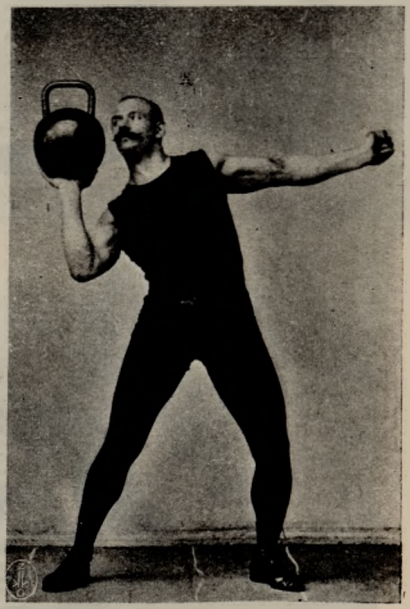
Podnoszenie „szwajcarskie". Nazwę taką dałem temu sposo-

Rys. 55.



Rys. 56.

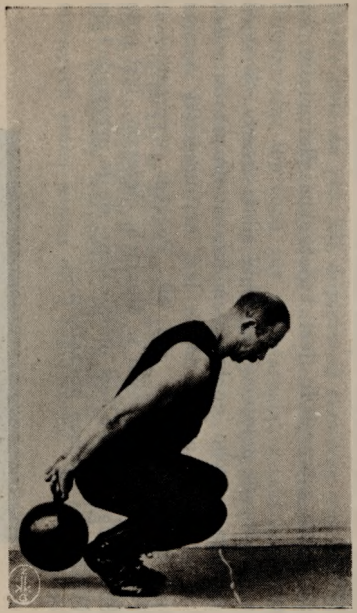
bowi podnoszenia, gdyż jest ono jednem z pięciu zadań pięcioboju szwajcarskiego. Ćwiczenie to wymaga dużej wprawy, pewności ręki, ponieważ jest połączone z równoczesną pracą mięśni nóg, tułowia i ramion i należy do ćwiczeń ogólnie rozwijających.



Rys. 57.

Rys. 55 pokazuje początek tego ruchu od czego przechodzimy do położenia wskazanego na rys. 56, następnie przenosimy przedramię w położenie wskazane na rys. 57, t. j. do boku na prawo, co stanowi najtrudniejszy moment w utrzymaniu równowagi. Ostatni ruch wyprostowania ramienia w pion

Rys. 58.

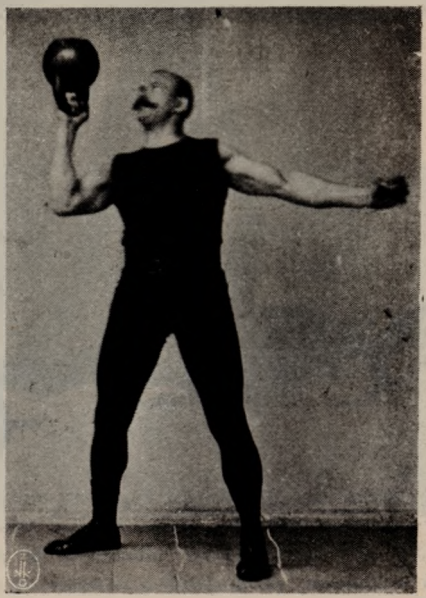


Rys. 59.

jest zakończeniem połowy podniesienia, całość liczy się w chwili, kiedy ciężar tą samą drogą wróci na miejsce pierwotne, czyli na ziemię.

Podnoszenie z przysiadu jest ćwiczeniem dla mięśni nóg i równowagi.

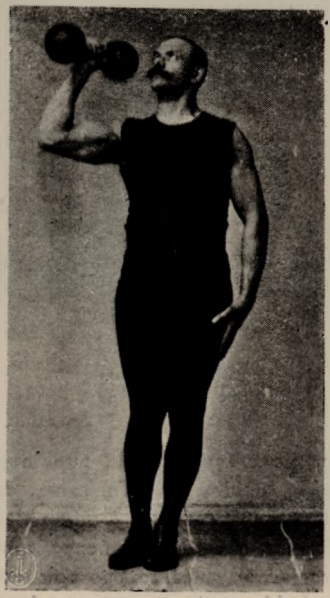
Rys. 58 pokazuje położenie nóg: pięty silnie zwarte. W chwili ujęcia ciężaru za ucho pochyleniem tułowia do przodu należy ruszyć z martwego punktu, jakim jest najtrudniejszy moment tego sposobu podnoszenia, rys. 59. Poczem wyprostowanie nóg i tułowia, z zawieszonym w dłoniach ciężarem, jest połową ruchu, drugą połową jest opuszczenie się do przysiadu i złożenia ciężaru na miejsce początkowe.



Rys. 60.

Ćwiczenie uchwytu, oraz równowagi w podnoszeniu kuli z grubem uchem. Pierwsze tempo wykonywa się z rozmachem (patrz kula na rys. 53), dopiero od ramienia, rys. 60, następuje powolne pchanie w pion, aż do wyprostowanego ramienia. Powtarzając ten ruch, nie wypuszczając z ręki ucha, nadaje się ciężarowi rozmach wahadłowy, przepuszczając ciężar pomiędzy rozstawionemi nogami i zpowrotem do ramienia, jak wskazuje rys 60 i t. d.

Utarło się w słownictwie atletycznem, że ciążek o większym ciężarze i rozmiarach nazywamy „buldogiem", nazwę zaś „ciążek" stosujemy wyłącznie do małych ciążków ćwiczebnych, ważących mniej więcej do 3 kilogramów. Rys. 61 przedstawia



Rys. 61.

podnoszenie „buldogów" w postawie na „baczność". Ująć jednorącz u stóp leżący „buldog", wyprostować się i z tej postawy podnieść ciężar w powolnem tempie do ramienia, następnie

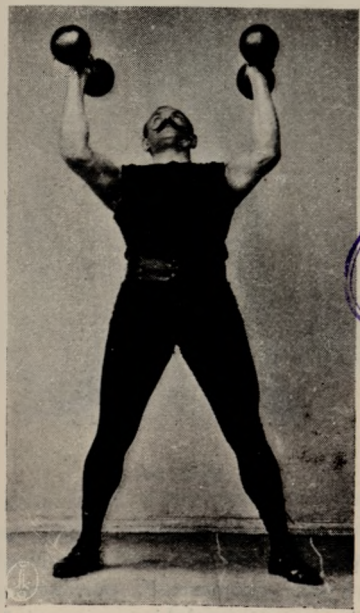
Rys. 62.

chać w kierunku pionowym aż do zupełnego wyprostowania pamienia w stawie łokciowym. Tą samą drogą opuszczamy ramię do położenia zawieszonego, i albo kładziemy ciężar na ziemi, o ile ćwiczenie chcemy zakończyć, albo powtarzamy ten sam ruch, poczynając od zwieszonego położenia ramienia.

Podnoszenie „buldogow" oburącz: nad parą takich cięża-

rów stajemy w pozycji rozkrocznej, rys. 62, chwytamy ciężary i powolnem wyprostowaniem tułowia, przyciągając równocześnie ciężary do klatki piersiowej i do ramion, prostujemy je w kierunku pionowym, rys 63, aż do zupełnego ich wyprostowania, poczem opuszczamy do ramion, ewentualnie kładziemy w tem samem miejscu, z którego rozpoczęliśmy podnoszenie.

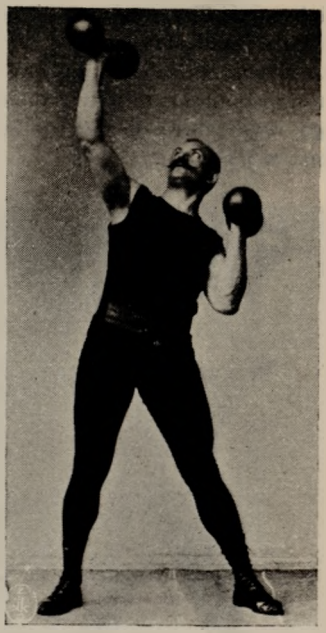
Drugi sposób może być stosowany z użyciem rozmachu, czyli poderwania. Z położenia 62 zarzucamy ciężary do wysokości ramion, a stąd podrzutem, przy pomocy lekkiego przysiadu i raptownego wyprostowania nóg w kolanach, rys. 63 prostujemy ramiona w pion.



Rys. 63

Rys. 64 wyobraża podnoszenie „buldogów" oburącz, prostując na zmianę raz lewe raz prawe ramię w pion.

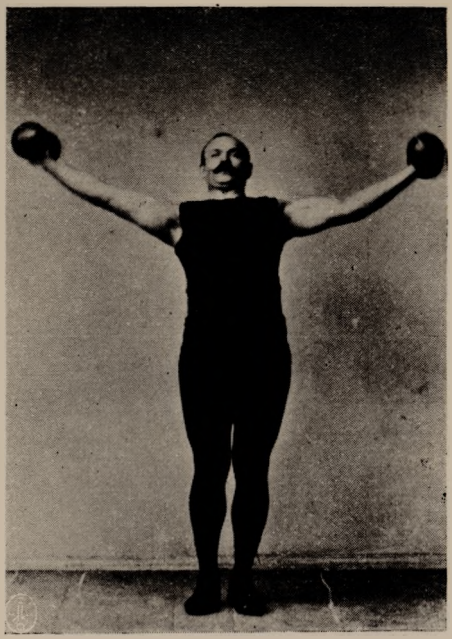
Ten rodzaj ćwiczeń jest najpraktyczniejszym środkiem prowadzącym do rozwoju mięśni i zdobycia techniki w podnosze-



Rys. 64.

niu ciężarów, a to dzięki wielokrotnemu ich powtarzaniu. Pomijając opis pod nagłówkiem rys. 64 „buldogi" można z korzyścią stosować przy „donoszeniu", opisanem pod rysunkami 45—52, następnie przy wszelakiem „rwaniu" „wyrzucaniu" i jako przygotowanie do [illegible] szelkiemi sposobami.

Rys. 65 pokazuje rozwodzenie ramion, obciążonych dwoma „buldogami", jako ćwiczenie mięśni barkowych (ramiennych).



Rys. 65.

Ćwiczenie te stosujemy w ten sposób, że ramiona, zwieszone ku ziemi, przenosimy w położenie na rys. 65 a następnie w tym samym kierunku w położenie pionowe i zpowrotem tą samą drogą w położenie ramion zwieszonych.

Str.
1
5

Nr..... Dział: VIII. B. Wychowanie fizyczne.

Pytlasiński Władysław.

Podnoszenie ciężarów. — Bibljoteczka sportowa. Nr. 10-11. —

Warszawa, 1930, Gł. Księg. Wojsk. — Str. 3 nlb., 54.

Nr..... Dział: VIII. B. Wychowanie fizyczne.

Pytlasiński Władysław.

Podnoszenie ciężarów. — Bibljoteczka sportowa. Nr. 10-11. —

Warszawa, 1930, Gł. Księg. Wojsk. — Str. 3 nlb., 54.

UWAGA. Pragnąc zachęcić czytelników do tworzenia bibljotek domowych i pragnąc im ułatwić pracę około porządkowania tych księgozbiorów, zaopatrują W. Inst. N. W. i Gł. Księg. W. wszystkie wydawnictwa swoje w gotowe kartki katalogowe.

Dla utworzenia więc katalogu należy załączone kartki wyciąć i jedne z nich ułożyć w porządku alfabetycznym, t. j. według nazwisk autorów lub wyrazów uwidocznionych tłustym drukiem, a drugie w porządku działowym, t. j. według liczb rzymskich i oznaczeń uwidocznionych w rubryce „Dział" np. Organizacja, Strategja i t. d. W rubryce „Nr." należy wpisać liczbę porządkową nabycia książki, a więc pierwsza książka nabyta otrzymuje N. 1. a dalsze Nr. 2. Nr. 3 i t. d.

SPIS RZECZY

BIBLJOTECZKA SPORTOWA

			Cena
Tomik	1.	*W. Junosza-Dąbrowski.* Co to jest sport. 1928.	—.75
Tomik	2.	*W. Junosza-Dąbrowski.* Co każdy o boksie wiedzieć powinien. 1928.	—.75
Tomik	3.	*W. Ziętkiewicz.* Sprzęt narciarski. 1929.	—.75
Tomik	4—5.	*W. Pytlasiński.* Tajniki walki zapaśniczej. 1929.	1.50
Tomik	6—7	*L. Szwykowski.* Krótki podręcznik żeglarski 1929	1.50
Tomik	8—9.	*inż. Z. Trylski.* Mały podręcznik obozowania. 1929.	1.50
Tomik	10—11.	*W. Pytlasiński.* Podnoszenie ciężarów. 1930.	1.50

Do nabycia

W GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ

Warszawa, ul. Nowy-Świat 69.