

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

**Διατί οὐδὲν ὄργανον εἶναι ἀναγκαῖον εἰς
τὴν σειρὰν τῶν ἀσκήσεων τῆς Σουη-
δικῆς.**

Αἱ ἰδιαζόντως ἀπλαῖ ἀσκήσεις, τὰς ὁποίας προτιθέμεθα νὰ προσδιορίσωμεν, δύνανται νὰ χρησιμοποιηθῶσιν ὑφ' ὅλων τῶν ἀνθρώπων κατὰ τὸ οὐσιῶδες μέρος τῆς Σουηδικῆς μεθόδου, χωρὶς ν' ἀπαιτῆται οὐδὲν εἰδικὸν ὄργανον, τοῦθ' ὅπερ καθιστᾷ λίαν πρόσφορον τὴν κατ' οἶκον γυμναστικήν. Δύναται τις νὰ χρησιμοποιῇ ἑπιπλα διὰ πολλὰς ἀσκήσεις.

Ἡ ἀποχὴ εἰδικῶν ὀργάνων διευκολύνει τὸ ἔργον καὶ τὰ ἔξοδα. Βεβαίως, ἐὰν δύναται τις νὰ προμηθευθῇ ὄργανα, ὑπάρχουσι τοιαῦτα χρησιμώτατα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν μερικῶν ἀσκήσεων, ἰδίως διὰ τοὺς ἀρχαίους. Ἀλλὰ ἐξέλεξα κινήσεις, πλέον ἐνεργούς (ἀποτελεσματικὰς) χωρὶς ὀργάνων. Ἐπὶ πλέον πρέπει νὰ σημειωθῇ ὅτι πρόκειται περὶ εἰδικῶν εἰς τὰ Σουηδικὰ γυμνάσια ὀργάνων, καὶ σίγῃ περὶ ὠρισμένων συστημάτων γυμναστικῆς τῶν δωμάτων περιλαμβανόντων ὄργανα ἐντάσεως καὶ βαρῶν ἢ ἠνωμένων τῶν δύο τούτων μέσων ἀσκήσεις.

Πολλὰ ἄτομα ἐδελεάσθησαν ὑπὸ τῶν συστημάτων τούτων μεγάλως διωρημισθέντων, Ἄον διότι δὲν εἶνε πολυδάπανα, Ἄον διότι καταλαμβάνουσι ὀλίγον χρόνον καὶ εὐκόλως τοποθετοῦνται.

Ἄλλ' ὡς πρὸς τὴν ἀποτελεσματικότητα διαφέρει. Ἐπιτυγχάνει τις ἐλαττωματικὰ ἀποτελέσματα. Τὸ ὄργανον δύναται νὰ ἀπατᾷ. Ἀτασχολεῖται τις νὰ τὸ ἐνεργῇ, ἐν ᾧ ἐν τῇ ὀρθολογικῇ μεθόδῳ ἐπιζητοῦμεν νὰ ἐνεργῇ αὐτὸς ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς, καὶ ὡς ἀπομόζει. Σκέπτεται τις τί κάμνει, ὑπολογίζει τὴν αἰτίαν καὶ τὸ ἀποτέλεσμα ἐκάστης ἀσκήσεως.

Μὲ τὰ ἐντάτικα ὄργανα ἢ ἀντικατασσομένη εἰς τοὺς μῦς ἀντίστασις δὲν εἶναι βαθμολογιμένη, οὐδὲ ἐλαττοῦται

κατόπιν συμφώνως με τὴν δύναμιν τοῦ μυός.

Τὸ ὄργανον δύναται ν' ἀντιτάσῃ ἀντίστασιν, ἣτις ἀναγκάζει εἰς κακὴν ἐκτέλεσιν τὰς κινήσεις.

Δύν ται τις νὰ κάμῃ ἀνάλογον ἀντίρροσιν κατὰ τῆς ἀσκήσεως τῶν βιῶν. Πολλοὶ εἰ ὁποῖοι ἐξυμνοῦσι τὴν χρῆσιν αὐτῶν, θ' ἀπεστρέφοντο ταῦτα, ἐὰν ἐγίνωσκον κίλλιον τὴν ἀποτελεσματικότητα τῶν κινήσεων, τὰς ὁποίας τὸ σῶμα δύναται νὰ ἐκτελῇ ἄνευ τῆς βιηθείας οὐδενὸς ἀντικειμένου κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον βαρέως. Ὅσον ἀπλούστεροι εἶναι αἱ ἀσκήσεις, τόσον ἀξίζουσι.

Πρέπει ν' ἀντιλαμβάνομεθα τί εἶναι ὠφέλιμον διὰ τὸ σῶμα καὶ οὐχί τί τοῦτο δύναται νὰ ἐκτελέσῃ. Καὶ τὰ βάρη δύνανται νὰ βλάψωσι τὴν καλὴν ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων, τὰς ὁποίας πρέπει νὰ ἐκτελῇ τις ὄχι ἀρκετὰ καλῶς, ἀλλὰ κάλλιστα, οὕτως εἰπεῖν: Ἐπειτα ζήτημα φιλοτιμίας παρεμβάλλεται. Ἄμα ἀνασηκώσῃ τις 20 ὀκάδας, ἔπειτα 30, ζητεῖ νὰ ἐξισώσῃ τὰς ἐπιχειρήσεις τῶν ἀθλητῶν, ἂν μὴ νὰ καταροίψῃ τὰ θεκόρα.

Λοιπὸν, μία ἐκπαίδευσίς φυσικὴ ἀληθῶς ὀρθολογικὴ δὲν ἐπιζητεῖ νὰ μετοβάλλῃ, τὸ ἐπαναλαμβάνομεν, εἰς ἀθλητὴν, νὰ δώσῃ ἀπατηλὰ φαινόμενα ἰσχύος καὶ ὑγείας.

Αὕτη δὲν ἐπιζητεῖ νὰ προξενήσῃ ἐξωτερικὴν καλλιέργειαν, ἣτις ὑποκρύπτει συνήθως ἔλλειψίν τινα, νόσον τινα ὀσθηθρίαν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον μικρᾶς διορίας.

Κυρίως κατὰ τὴν αὔξησιν δὲν πρέπει νὰ μεριμνῶμεν πολὺ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, πρέπει πρὸ παντὸς νὰ βοηθήσωμεν τὴν αὔξησιν, νὰ ἀναπτύξωμεν τὰς κυριωτέρας λειτουργίας τοῦ ὀργανισμοῦ.

Καὶ τότε ἡ δύναμις ἔρχεται ὅπως φυσικᾶ, ὅταν ἐνεργῶμεν διὰ τρόπου ὀρθολογικοῦ, χωρὶς νὰ ἐπιδιώκωμεν ἐκτελέσεις τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, αἵτινες θὰ ἦσαν μᾶλλον βλαβεραὶ πρὸς τὸν ἐπιδιωκόμενον σκοπὸν.

Συστήματα Οἰκιακῆς Γυμναστικῆς ἄνευ ὀργάνων ἢ χρησιμοποιοῦντες ἐν ἀνάγκῃ ἐπιπλα, ἐξετέθησαν ὑπὸ συγγραφέων, οἵτινες ἀπομακρύνονται τῆς Σουηδικῆς Μεθόδου

τῆς μόνης ἀληθῶς ὀρθολογικῆς, ἀληθῶς στηριζομένης ἐπὶ τῶν ἀρχῶν τῆς ἀνατομίας καὶ τῆς φυσιολογίας. Οἱ συγγραφεῖς οὗτοι συνιστῶσιν ἑλλατωματικὰ κινήσεις. Ἐπὶ πλέον, εἷς τινὰ συγγράμματα, δὲν εὐρίσκει τις προγράμματα ἀσκήσεων.

Περὶ τῆς Σουηδικῆς Μεθόδου, ὁ ἰατρὸς, Φίλιππος Τισσιέ λέγει ἐν τῇ «Ἐπιστημονικῇ Ἐπιθεωρήσει.» «Οἱ κατηγοροῦντες τὴν Σουηδικὴν γυμναστικὴν, ὅτι αὕτη ἀγνοεῖ τὰς ἐπιστημονικὰς γνώσεις τῆς σήμερον, ἀπατώνται παραδόξως, δι' ἄγνοιαν αὐτῆς ταύτης τῆς μεθόδου, τὴν ὁποίαν κρίνουσι καὶ τὴν ἐμποδίζουσι νὰ εἰσχωρήσῃ ἐν Γαλλίᾳ, ἔνθα αὕτη θὰ ἀποδώσῃ κυρίως ἐν τῷ σχολείῳ τὰ αὐτὰ ὑγιεινὰ παιδαγωγικὰ καὶ κοινωνικὰ ἀποτελέσματα, ὅποια καὶ ἐν Σουηδία. Οἱ ἀντίπαλοι οὗτοι διαπραττοῦσι σφάλμα σπουδαιότατον ἐπὶ βλάβῃ τῆς δημοσίου ὑγείας.» Ὁ ἰατρὸς Τισσιέ παραθέτει ἀριθμοὺς ἀποδεικτικωτάτους περὶ τῶν ἐπιτυχῶν ἀποτελεσμάτων τῆς Σουηδικῆς Μεθόδου εἰς καθιδρύματα τῆς Μεσημβριῆς Γαλλίας.

Δὲν ἔξαριτάται ἀπὸ λόγους θερμοκρασίας, κλίματος, ὅπως μὴ ἔξακολουθῇ αὕτη νὰ παρέχῃ ἀποτελέσματα κρείττονα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Διατὶ κινήσεις καλῶς ἐννοούμεναι ἀρκοῦσι διὰ νὰ βελτιώσωσι τὰς οὐ μὴδεις λειτουργείας τοῦ ὀργανισμοῦ:

Ἄναπνοή, Κυκλοφορία τοῦ αἵματος, Θρόψις, νευρικὸν σύστημα (ἢ λειτουργία τοῦ νευρικοῦ συστήματος), λειτουργία τοῦ δέρματος.

Καὶ διατὶ κινήσεις κακῶς ἐννοούμεναι δύνανται νὰ βλάψωσιν εἰς τὰς αὐτὰς λειτουργείας.

Θὰ φανῇ εἰς τινὰς καταπληκτικὸν τὸ ὅτι ἀπλαῖ σωματικαὶ κινήσεις

ἐκτελούμεναι λεπτά τια τῆς ὥρας ἐκάστην ἡμέραν, ἔχουσι μίαν τόσον μεγάλην καὶ τόσον ἐπιτυχῆ ἐπιρροὴν ἐφ' ὧν τῶν λειτουργιῶν τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἄς δοκιμάσῃ καὶ θὰ ἀναγκασθῶσιν ἐντὸς ὀλίγου νὰ τὸ ὁμολογήσωσι.

Πάντες ὅσοι ἔκαμον μελέτας τινὰς φυσικῆς ἱστορίας, φυσιολογίας καὶ οἷτινες ἐνθυμοῦνται τὰς κυριωτέρας σημειώσεις τῆς Ἐπιστήμης ταύτης, θὰ ἐξηγήσωσιν εὐκόλως τὸ «Διατὶ» καὶ τὸ «Διότι» ἀποτελεσμάτων ἀσκήσεως καλῶς ἐκλεγομένης ἐπὶ ἐκείνης ἢ ταύτης τῆς λειτουργίας.

Πᾶς μὲν ὅστις ἐργάζεται — ἀλλὰ ἄνευ καταχρήσεως, διὰ τρόπου κανονικοῦ, — ἐλκύει περισσότερον αἷμα, αὐξάνει καὶ ἐνισχύεται.

Ἡ ὀρθολογικὴ Γυμναστικὴ κατεργαζομένη μεθοδικῶς τοὺς ἀναπνευστικοὺς μῦς, μεταξὺ ἄλλων ἀναπτύσσει τὴν θωρακικὴν κοιλότητα, καὶ καθιστᾷ αὐτὴν εὐκίνητοτάτην, ὅπερ εἶνε οὐσιῶδες διὰ νὰ ἔχωμεν καλὴν ἀναπνοὴν καὶ ὅλας τὰς ἐπιτυχεῖς αὐτῆς συνεπεῖας.

Εἶνε γνωστὸν ὅποια εἶναι ἡ ζωοποιὸς δύναμις (ἐνέργεια) τοῦ μέρους τούτου τοῦ ἀέρος, ὅπερ καλεῖται ὀξυγόνον καὶ τὸ ὅποῖον εἰσαγόμενον εἰς τοὺς πνεύμονας διὰ τῆς ἀναπνοῆς, ἀνακαινίζει ἐν αὐτοῖς τὸ αἷμα καὶ ἐκτελεῖ τὴν καῦσιν τῶν θρεπτικῶν προϊόντων, καὶ εὐνοεῖ τὴν ἀφομοίωσιν τοῦ ὠφελίμου μέρους.

Ἄφ' ἑτέρου ἀναπνέοντες καλῶς ἀφαιροῦμεν καλλύτερον τὸ ἀνθρακικὸν ὀξὺ καὶ ἄλλα προϊόντα βλοβερὰ, ἅτινα κατασκευάζονται ἐν τῷ αἵματι κατὰ τὴν καῦσιν καὶ ἅτινα θ' ἀπέβαινον ἐπικίνδυνα διὰ τὸν ὀργανισμόν.

Τέλος ὑπάρχει μία εἰδικὴ πάθησις, δις ἄρεστος σχεδὸν ἐπὶ τέλους ἀνυπόφορος, ἢ μὴ ἐλευθέρᾳ ἀναπνοῇ.

Ἡ ἀληθὴς ἀναπνευστικὴ ὁδὸς εἶναι ἡ ὅρις, ἥτις συχνὰ φράσσεται, ὅπερ εἶναι πολὺ ἐλαττωματικόν.

Ἄναπνεύουσιν ὡραύτως διὰ τοῦ στόματος, ἀλλὰ ἐπὶ τέ-

λους, ἢ ἀνατνοῆ εἶναι ἄλλειπῆς εἰς πλεῖστα ἄτομα.

Ὅταν δὲν ἐξασκῆταί τις εἰς τὸ καλῶς ἀναπνεῖν, μερικά μέρη τῶν πνευμόνων δὲν λειτουργοῦσιν οὐδέποτε, μάλιστα εἰς ζωὴν καθεστηκυῖαν. Ταῦτα ἀτροφοῦσι, καθίστανται ἀσθενῆ, ἀδύνατα, καὶ ὡς λέγεται, καθίστανται οὕτω καλὰ ἔδαφος διὰ τὰ μικρόβια.

Εἰς τὰ Συνέδρια τῆς φυματιώσεως, οἱ ἱατροὶ ἀνηπουοῦσιν ὡς πρὸς τὸ περιβάλλον, ἔνθα ζῆ τις, περὶ τῆς λαμβανόμενης φροντίδος διὰ τὴν καθαριότητα, περὶ τῶν μέσων πρὸς ἀποφυγὴν τῆς μεταδόσεως. Ἄλλὰ τὸ οὐσιώδες, ἡ ἀρχὴ ἐπὶ τῆς ὁποίας οἱ ἱατροὶ δὲν δύνανται νὰ διχογνωμῶσιν, εἶναι ἡ ἰσχυροποίησις τῶν πνευμόνων, ἀπὸ νεαρᾶς ἡλικίας.

Διὰ τὴν βελτίωσιν τῆς λειτουργίας ταύτης τῆς τόσον σπουδαίας τοῦ ὀργανισμοῦ, διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῆς θωρακικῆς κοιλότητος, πρὸς ἐνδυνάμωσιν τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων, ἡ ὀρθολογικὴ μέθοδος παρέχει ἐξόχους ἀσκήσεις. Αὕτη γινώσκει νὰ τὰς κανονίζῃ κατὰ δόσεις τὸ ποσὸν τῶν προσπαθειῶν (efforts) ὁποῖον ἀμύζει.

Ἐν τῇ ἀναπτύξει τῆς Θωρακικῆς κοιλότητος δὲν πρέπει νὰ ἐννοῶμεν τὴν ἀνάπτυξιν τῶν στηθιαίων μυῶνων, ἐνὸς ὄγκου σαρκὸς ἀχρήστου ἐπὶ τοῦ στήθους, ἀχρήστου καὶ δύναται τις νὰ εἴπῃ ὀλίγον καλαισθητικοῦ.

Πρὸς εὐρύθυνσιν τοῦ θωρακικοῦ Κλωβοῦ πρέπει νὰ ἐξασκῶμεν τοὺς ἀναπνευστικούς μῦς, ὡσαύτως ὅπως καταστήσωμεν αὐτὸν ὅσον τὸ δυνατόν εὐκίνητον.

Τούτους ὡσαύτως πρέπει νὰ εὐρύνωμεν ὅπως ἀποκτήσωσι τὴν μεγαλύτεραν δυνατὴν πνευμονικὴν ἰκανότητα.

Ἄλλ' ἐνδιαφέρει ἡ καλὴ ἐκλογή, ἡ καλὴ δόσις τῶν ἀσκήσεων.

Ὁ διαπρεπὴς καθηγητὴς Τόργκνερ, διαπρεπὴς διευθυντὴς τοῦ Βασιλικοῦ Ἰνστιτούτου τῆς Στοκχόλμης, λέγει περὶ τοῦ θέματος ἵ; τι ἀξιοσημεῖωτον βιβλίον «Κινήσεις βλαῖσι, λίαν μερικάι, καὶ ἀσκήσεις συχνόταται ἐπαναλαμβανόμεναι δύνανται νὰ ἐντείνωσι τὴν καρδίαν καὶ νὰ βλά-

ψωσι τὴν καλὴν τῆς λειτουργίαν. Τοῦναντίον κινήσεις καλῶς ὑπολογιζόμεναι δύνανται ὄχι μόνον νὰ εὐκολύνωσι τὰς κινήσεις τῆς καρδίας, ἀλλ' ἐπὶ πλέον ν' ἀναπτύξωσι καὶ ἐνισχύσωσι τοὺς μῦς τοῦ τόσον σπουδαίου τούτου ὄργανου.

Ἡ λειτουργία τῆς καρδίας ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς τῶν πνευμόνων καὶ ἀλληλενεργῶς. Ἡ λειτουργία τοῦ ἑνὸς ἐκ τῶν ὀργάνων τούτων ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς τοῦ ἄλλου.

Αἱ φυσικαὶ ἀσκήσεις ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τῶν δύο συγχρόνως.

Ἡ λειτουργία τῶν ὀργάνων τούτων ἔχει ἐπίδρασιν σπουδαιοτάτην ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος. Ἡ δύναμις τῆς ἀντιστάσεως εἰς πᾶν ἔργον ἐξαρτᾶται ἐξ αὐτῶν, καὶ εἰς πᾶσαν προσπάθειαν μεγαλυτέραν αὐταὶ ἀποφασίζουσιν, ἐὰν πρέπει νὰ ἐξακολουθήσωμεν.

Ὁ ἰατρὸς Μισσῶ, χειροῦργος τοῦ νοσοκομείου Βωζὸν, γράφει, μετὰ τῆς συνήθους αὐτῷ αὐθιγότητος: «Ἐίδον, ἐπὶ τινὰς μῆνας, ὑπὸ τοὺς ὀφθαλμούς μου, τὸ στήθος πολλῶν νέων νὰ εὐθύνεται κατὰ πολλὰ ἑκατοστόμετρα ἔρουναι ἀκριβέστεραι ἐγένοντο ἐπὶ μακρὸν ἐν Σουηδία, καὶ ἡ καταμέτρησης ἀπέδειξεν νικηφόρος τὰ ἀποτελέσματα τῆς μεθόδου Λίγκ ἐπὶ τῆς ἀναπνευστικῆς λειτουργίας ». Ἐπὶ τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος καὶ τῆς θρέψεως, ὁ ἰατρὸς Μισσῶ, ἐκθέτων τὰ ἐπιτυχῆ ἀποτελέσματα τῶν ὀρθολογικῶν ἀσκήσεων, λέγει ἐπὶ λέξει :

«Ἐκτὸς ταύτης (τῆς ἀναπνευστικῆς λειτουργίας) ἡ κεντρικὴ κυκλοφορία δὲν διευκολύνεται ὀλιγώτερον ἐπιτυχῶς διὰ τῆς μεγεθύνσεως τοῦ στήθους. Προκαλούμενον ὑπὸ τῆς θωρακικῆς κενότητος, τὸ αἷμα εἰσρέει εἰς τὴν καρδίαν διὰ τῶν φλεβικῶν ἀγγείων, αἷμα μέλαν προοριζόμενον νὰ ἀναζωογονηθῆ παρ' αὐτῆς, αἷμα ἐρυθροῦν ὃν ἔτοιμον νὰ μεταφέρῃ εἰς τοὺς ἰστούς τὸ ὀξυγόνον καὶ τὴν ζωὴν.»

Ἡ μέθοδος Λίγκ δὲν ἐνεργεῖ μόνον διὰ τῶν ἀναπνευστικῶν αὐτῶν ἀσκήσεων ἐπὶ τῆς κεντρικῆς κυκλοφορίας, ἐπὶ τῆς καρδίας καὶ τῶν μεγάλων ἐνδοθωρακικῶν ἀγγείων, αὕτη κανονίζει ἐπίσης τὴν περιφερειακὴν κυκλοφορίαν διὰ τῶν ἐπαλλήλων συστολῶν, τὰς ὁποίας αὕτη ἀλληλοδιαδό-

χως ζητεί παρὰ τῶν ὑπογαστρίων μυόνων, παρὰ τῶν μυόνων τῶν ἐσωτερικῶν μελῶν, παρὰ τῶν μυόνων τῶν ἀνωτέρων μελῶν, ὡς πᾶσα μέθοδος ἀσκήσεων ἐνεργεῖ ἐπὶ τῆς πέψεως, ἐνεργεῖ τὰς καύσεις, τὰς ἀφομοιώσεις, αἱ ὁποῖαι ἀποτελοῦσιν αὐτὴν τὴν οὐσίαν τῆς πεπτικῆς λειτουργίας.»

Ἡ μεθοδικὴ συστολὴ τῶν ὑπογαστρίων μυόνων διευκολύνει τὴν κυκλοφορίαν τῶν ἀναμιγνυομένων ὑλῶν ἐν τῷ πεπτικῷ σωλήνι. Τὸ μηχανικὸν μέρος τῆς πέψεως διευκολύνεται τοιοῦτοτρόπως. Εἶναι γνωστὸν, ὅτι ἡ πέψις δὲν τελεῖται ἀποκλειστικῶς ἐν τῷ στομάχῳ, αὐτὴ συνεχίζεται ἐν ὄλῳ τῷ πεπτικῷ σωλήνι. Καὶ ἐὰν οἱ ὑπογάστριοι μῦς εὐρίσκωνται εἰς καλὴν κατάστασιν, ἡ πίεσις τῶν μυόνων τούτων ἐπὶ τῶν ὀργάνων τοῦ ὑπογαστρίου διεγείρει ταῦτα, αὐξάνει τὴν λειτουργίαν των, αὐξάνει μηχανικῶς τὴν ἐργασίαν των. Ἐπὶ πλέον τὸ τοιοῦτον ἐμποδίζει κατὰ μέγα μέρος τὴν εὐρυσιν πχ. τοῦ στομάχου, καὶ τὸν μετατοπισμὸν τῶν ὀργάνων. Τὰ ὑπογάστρια πλεureὰ ἐνδυναμούμενα ὑποστηρίζουσι ταῦτα ὡς εἶδος φυσικοῦ κορσὲ καὶ διευκολύνουσι τὴν περισταλτικὴν κίνησιν, τὴν ἐργασίαν ταύτην τῶν σπλάχνων. Ἐν ἐνὶ λόγῳ οἱ ὑπογάστριοι μῦς συντελοῦσιν οὕτω κάλλιον εἰς καλλιτέραν πέψιν. Ὁ Κ. Τόρνγκρεν λέγει περὶ τούτου. «Ἡ πεπτικὴ συσκευὴ, τὸ ἥπαρ ὑφίστανται τὴν ἐπίδρασιν τῶν σωματικῶν κινήσεων καὶ τῶν διαφορῶν αὐτοῦ θέσεων. Ἀσκήσεις καλῶς ἐφαρμοζόμεναι αὐξάνουσι τὴν λειτουργίαν τῶν ὑπογαστρίων ὀργάνων. Ἐλάχιστον ποσὸν ἀσκήσεων προξενεῖ μίαν καὶ περισσοτέρας ἄλλας διαταράξεις τῶν ὀργάνων τούτων. Τότε παχύνει τις, τοῦθ' ὅπερ κατ' ἀρχὰς εἶνε ἀπολύτως ἀνωφελὲς καὶ προξενεῖ τὴν ὀνηρίαν καὶ μεγίστην τάσιν πρὸς τὴν ῥαθυμίαν. Ἡ μεταποίησις τῶν τροφῶν βοηθεῖται ὑπὸ τῶν κινήσεων, ἀλλ' ἐπιβραδύνεται ἢ παρακωλύεται δι' ἔλλειψιν ἀσκήσεων. Αὕτη καθίσταται ἀκανόνιστος διὰ κινήσεων λίαν μερικευομένων ἢ μὴ ἀρμοζουσῶν καλῶς εἰς τὸ σῶμα.»



Ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἡ ὀρθολογικὴ γυμναστικὴ ἐπιδρῶν ἐπιτυχῶς, ἐπὶ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων τῆς κυκλοφορίας καὶ τῆς πέψεως. Ἰλλήν τούτου τὸ πᾶν ἐν τῷ ὀργανισμῷ ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ἀνθρωπίνου μηχανῆς. Ὑπενθυμίσαμεν ἤδη ὅτι κινήσεις καλῶς ἐννοούμεναι ἀπαλάττουσι τὸν ἐγκέφαλον ἐκ τῆς συμφορήσεως, τὸν ἀνακοφίζουσι, προξενουσι εἰς τὸ πολυμέριμον πνεῦμα ὠφέλιμον ἀντιπερισπασμόν. Ἰσοσταθμίζουσιν ὅλον τὸν ὀργανισμόν καὶ ἐπιφέρουσι τὴν γαλήνην.

Συνηθεστάτη τις νόσος τῆς ἡμετέρας ἐποχῆς, ἡ νευρασθένεια κακαπολεμᾶται ἀποτελεσματικῶς ὑπὸ τῆς ὀρθολογικῆς γυμναστικῆς.

Ἡ νευρική, περὶ ἣν, πάθησις, πρόκειται συναντᾶται πρὸ πάντων εἰς τὰ ἐπαγγέλματα, εἰς τὰ ὁποῖα ἀναγκάζεται τις εἰς ὑπερβολικὴν ἐγκεφαλικὴν ἐργασίαν. Ὑφίσταται τότε ὑπερμετρος ἀνισορροπία μεταξὺ τῆς φυσικῆς ἐνεργείας καὶ τῆς διανοητικῆς ἐνεργείας. Αὕτη δύναται ἐπίσης νὰ προξενηθῇ ὑπὸ νόσου, ὑπὸ σπουδαίου δυστυχήματος, ὑπὸ μεγάλων ἐναντιοτήτων κτλ. Προσλαμβάνει διαφόρους βαθμοὺς ἀπὸ τῆς νευρώσεως, τῆς ὀργηλότητος ἢ τῆς μελαγχολίας μέχρι συναφείας τῆς αὐτοχειρίας. Οἱ νευρασθενικοὶ, οἵτινες ἐπεδίωξαν θεραπείαν ἐν τῇ Σουηδικῇ Γυμναστικῇ, ἀφ' οὗ ἐδοκίμασαν παντὸς εἴδους ἄλλας θεραπείας, εὗρον τὴν ὑγείαν ἐξ αὐτῆς. Διότι ἐπιταχύνουσα τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, ἀπαλάττουσα τὸν ἐγκέφαλον ἐκ τῆς πληθώρας, ἰσοσταθμίζουσα ὅλον τὸν ὀργανισμόν, παρέχει εἰς τὸ νευρικὸν σύστημα τὴν ποιητὴν ὑγείαν.

Ἐπὶ τῆς λειτουργίας τοῦ δέρματος ἡ ἄσκησις ἔχει καθάδηλον ἐπίδρασιν κυρίως ὅταν ἐκδηλοῦται δι' ἀδήλου διαπνοῆς κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ἀφθόνου.

Ἄλλ' ἂν καὶ τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο δὲν εἶναι ὄρατόν, ἡ ἄσκησις ἐπενεργεῖ ἐπὶ τοῦ δέρματος διὰ τρόπον ἀποτελεσματικοῦ καὶ τόσον μᾶλλον χρησίμου, καθ' ὅσον διαπλάττει ἀληθῆς ὄργανον καὶ τὸ ὁποῖον συμβάλλει, ὡς

οἱ πνεύμονες καὶ οἱ νεφροὶ, εἰς τὴν ἐξαγωγήν τῶν βλαβερῶν προϊόντων διὰ τὸν ὄργανισμόν.

Μάλιστα ἐὰν συμπληροῦνται, ὡς πρέπει ἔστι, διὰ ὑδροθεραπευτικῆς περιποιήσεως, πλυσίματος, ἐντρίψεων, ἢ μεθοδικῆ ἀσκήσεως ἔχει τὴν καλυτέραν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς λειτουργίας τοῦ δέρματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ΄.

Συμβουλαὶ ὑγιεινῆς.

Παρ' ὅλην τὴν ὠφέλειαν καὶ παρ' ὅλην τὴν ἀποτελεσματικότητα τῶν ἀσκήσεων, τὰς ὁποίας συνιστῶμεν, πρέπει, καλῶς προσεκτέον, νὰ φιλάττωμεν μερικοὺς στοιχειώδεις κανόνας ὑγιεινῆς καὶ ν' ἀποφεύγωμεν τὰς καταχρήσεις ἐν παντί, τόσον καλῶς ἐν τῇ ἐκτελέσει τῆς ἐργασίας ὅσον καὶ εἰς τὰς διασκεδάσεις καὶ τὰς διαφόρους ἀπολαύσεις.

Ὁ σκοπὸς ἡμῶν ἀποβλέπει νὰ δώσωμεν ἀπλῶς συμβουλὰς γενικῆς τάξεως, πρακτικὰς δι' ὅλους.

Κατ' ἀρχὴν ἕκαστος ὀφείλει νὰ προσέξῃ νὰ κάμῃ ἀτομικὴν δοκιμὴν.

Δύναται τις νὰ ἀποκτήσῃ ταύτην, μάλιστα ἐνωρὶς, μετ' ὀλίγην σκέψιν, νὰ ἀποφεύγῃ τὰς βλαβεράς καταχρήσεις διὰ τὴν ὑγίαν, καὶ ἀφ' ἑτέρου νὰ παρατηρῇ τί ἀρμόζει κάλλιον, π. χ. διὰ τὴν διατροφήν.

Πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ τὰς καταχρήσεις ἐν παντί. Ἄλλ' ὅτι ἀποτελεῖ κατάχρησιν διὰ τοὺς μὲν δὲν εἶναι τοιαύτη διὰ τοὺς ἄλλους, καὶ ἡ ἀτομικὴ πείρα ἀφήνει εἰς ἕκαστον νὰ παρατηρήσῃ ποῦ πρέπει νὰ σταματήσῃ. — Π. χ. ἐὰν θέλῃ νὰ ἀποφύγῃ τὴν κατάχρησιν τῆς τροφῆς, τῶν ποτῶν, τῶν ὀδυνηρῶν δυσπεψιῶν κτλ. Δι' ὅλους ὑπενθυμίζομεν ὅτι ἡ κατάχρησις τοῦ οἴνοπνεύματος, εἶναι κακὴ, ὀλεθρῖα.

Καταδικάζομεν ἐπίσης τὴν τοῦ καπνοῦ.

Διὰ τὴν διατροφήν, μέγας τις ἱατρὸς εἶπεν, δικαίως, ὅτι

ἀπέθανον περισσότεροι ἄνθρωποι ἀπὸ κατάχρησιν παρὰ ἀπὸ ἔλλειψιν τροφῆς.

Δὲν πρόκειται νὰ καταφορτώσωμεν τὸν στόμαχον, τοῦ ὀργανισμοῦ ἀδυνατοῦντος νὰ πέψη ὅλα. "Όταν ὑπάρχη ὑπεραφθονία τροφῆς, κοιράζεται καὶ ἡ ἀφομοίωσις τῶν τροφῶν δὲν ἐκτελεῖται ἐπίσης καλῶς.

Τοῦναντίον, ἐὰν τρώγῃ τις εἰς κανονικὴν ποσότητα ὑγιεινὰς τροφὰς, ὅσον τὸ δυνατόν καλῆς ποιότητος, ἔχει ὑγειῶς.

Πρέπει νὰ μωσῶμεν καλῶς τὰς τροφὰς, τοῦθ' ὄπερ διευκολύνει τὴν πέψιν. Ἡ ἐπιμέλεια διὰ τοὺς ὀδόντους εἶναι πρώτου ἐνδιαφέροντος, ὄχι μόνον διὰ τὴν καθαριότητα τῆς ἀναλνοῆς, ἀλλ' ὡσαύτως διὰ τὴν ἐργασίαν τοῦ πεπτικοῦ σωλῆνος. Ὑπενθυμίζομεν, ὅτι πρέπει νὰ κανονίζωμεν καλῶς τὰ γεύματα, δηλαδὴ νὰ τρώγωμεν, ὅσον τὸ δυνατόν, τὰς αὐτὰς ὥρας.

Ὡς πρὸς τὴν ὄρεξιν, εἶναι γνωστὸν, ὅτι δὲν λείπει αὕτη εἰς τὰ ἄτομα, τὰ ὁποῖα ἐργάζονται σωματικῶς ἐκτὸς ἐν περιπτώσει ἀδιαθεσίας. Ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου, αἱ φυσικαὶ ἀσκήσεις, τὰς ὁποίας συνιστῶμεν παρέχουσι ἐξοχα ἀποτελέσματα καὶ ἐπέχουσι τόπον τῶν πολυῶρων ἐργασιῶν διὰ τῶν χειρῶν.

Εἶναι ἀπαραίτητον διὰ τὴν ὑγίαν νὰ ἔχωμεν κανονικὰς κενώσεις. Ἄς ἐνθυμώμεθα τὸν περίφημον λόγον ἐνὸς ἀστέιου. «Ἡ ἐ λ ε υ θ ε ρ ί α τ ῆ ς κ ο ι λ ί α ς ε ἴ ν α ἰ ἤ π ρ ὶ τ ῆ τ ῶ ν ἐ λ ε υ θ ε ρ ι ῶ ν».

Διὰ νὰ τὴν ἀποκτήσωμεν, δὲν πρέπει νὰ διαπραττωμεν συνηθεστάτην τινὰ ἀμέλειαν, δηλαδὴ νὰ ἐμποδίζωμεθα, ὅταν... ἢ κατάλληλος εὐκαιρία παρουσιάζεται ὑπὸ τὴν πρόφασιν, ὅτι εἴμεθα ἠναγκασμένοι νὰ ἐξέλθωμεν, ὅτι ἔχομεν κατεπείγουσαν ἐργασίαν κτλ. Ἡ εὐκαιρία δύναται νὰ μὴ παρουσιασθῇ πλέον καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας ... καὶ ἐντεῦθεν ἐπέρχεται ἡ διατάραξις, τὴν ὁποίαν πολλοὶ ἀναγνῶσται γνωρίζουσιν. Συνηθῶς νευρικά τινὰ πρόσωπα, παρὰ τοῖς ὁποίοις ἡ

δυσκοιλιότης εἶναι συχνή, κάταντῶσι νὰ λησμονῶσιν ἐὰν ἐπῆγαν πρὸς ἀποπάτησιν (ἀφόδευσιν). Πραγματικῶς πρέπει νὰ κανονίζωμεν ταύτην, ὅπως τὰ γεύματα. Πρέπει νὰ πορευῆται τις εἰς τὸ ἀφοδευτήριον, καθ' ἑκάστην, κατὰ τὰς αὐτὰς στιγμὰς, κατὰ προτίμησιν τὴν πρῶταν.

Προσθέτομεν, ὅτι διάφοροι κινήσεις δηλούμεναι εἰς τὰς ἀσκήσεις 19 καὶ 24 καὶ ἄλλαι κινήσεις ἐπιδρῶσιν ἐπὶ τῶν ὑπογαστρῶν ὀργάνων.

Ἡ κατοικία ἄς διατηρῆται ἐν μεγάλῃ καθαριότητι. Πρέπει νὰ εἶναι εὐρύχωρος, καλῶς ἀερίζομένη καὶ φωτιζομένη. Τὸ ἀερίζειν, ὅσον τοῦτο εἶναι δυνατὸν, εἶναι ἀναγκαῖον διὰ τὴν ἀνανέωσιν τοῦ ζωοποιοῦ ὀξυγόνου διὰ τὴν ἀποδίωξιν τῶν μiasμάτων, διὰ τὴν καταστροφὴν τῶν μικροβίων, ὅπως μὴ ζῆ τις ἐντὸς ἀτμοσφαιρας κεκορεσμένης ἀνθρακικοῦ ὀξέος παραγομένου παρ' ἑαυτοῦ καὶ παρὰ τῶν ἄλλων.

Ἡ ἀνθρωπος ἔχει ἀνάγκην τοῦ φωτὸς καὶ τῶν φυτῶν.

Εἰς πολλὰς χώρας εἶναι συνήθης ἡ ἠλιοθεραπεία, καὶ εἶναι βέβαιον, ὅτι τὸ ἀνθρώπινον σῶμα ἐκτιθέμενον εἰς τὰς ἠλιακὰς ἀκτῖνας κτᾶται ἐπίδρασιν ἐκ τῶν εὐεργετικωτέρων.

Ἡ ψυχρολουσία εἶναι ἀναγκαία. Ὅποιας ὠφελείας θὰ ἀπολαύσῃ τις ἐξ αὐτῆς. Αὕτη θὰ παράσχη ὑγιεινὰς συνηθείας, αἵτινες θὰ ἐκπλήξωσιν ἐν ἀρχῇ τοὺς «ἀβροῦς» ἀνθρώπους, τοὺς ἀνατεθραμμένους ἐν βάμβακι. Εἶναι ἄλλως τε μία ἡδονή. Αὕτη θὰ τοὺς καταστήσῃ ἤτετον ῥιγηλοῦς.

Ἐνδυσόμενός τις πολὺ θερμῶς, συνηθίζων νὰ ζῆ ἐν ἀτμοσφαιρᾷ ὑπερθέρμῳ, ἐκτίθεται εἰς κρυσολογήματα εὐκολώτερον παρὰ ἐὰν συνηθίσῃ νὰ φοβῆται ὀλιγώτερον τὰς μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίης.

Πρέπει νὰ εἶναι «ἐνθαρρυσμένος τὸ σῶμά.»

Ἡ ὑδροθεραπεία εἶναι ἀναγκαία ὄχι μόνον διὰ τὴν καθαριότητα, διὰ τὴν καλὴν στάσιν τοῦ σώματος, ἀλλ' ὠσαύτως διὰ τὴν καλὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος. Ὑπενθυμίζομεν, ὅτι τὸ δέριμα ἀφαιρεῖ ἐκ τοῦ σώματος τὰ βλαβερὰ προϊόντα, ἅτινα ἠδύναντο νὰ δηλητηριάσωσιν αὐτό.

Ὅπως τοῦτο κατορθώνη τὸν σκοπὸν τοῦτον, πρέπει τὰ δηλητηριώδη προϊόντα νὰ μὴ διαμένωσιν ἐν στρώματι ὀύπου· ἄλλως τε τοῦτο εἶνε ἑυπαρὸν καὶ μυρίζει κακῶς.

Ἀλλοίμονον! εἰς πολλοὺς τόπους πόσον ἀγνοοῦσιν ἀκόμη τὴν γενικὴν καὶ καθημερινὴν πλύσιν, ἥτις θὰ παρεῖχε πολύτιμον στοιχεῖον δημοσίου ὑγείας. Φαίνεται παρηγοροῦνται διὰ τὴν σπάνιν λουτήρων.

Διηγοῦνται, ὅτι ἀναρίθμητοι ἄνθρωποι δὲν ἔλαβον ποτὲ ἐν λουτρὸν καθ' ὄλην τὴν ζωὴν των καὶ ὅτι ἄλλοι ἔλαβον ἐν κατὰ τὴν διανυκτέρευσιν τοῦ γάμου των.

Πρέπει νὰ λυπηταί τις διὰ τοιαύτην ἀμέλειαν.

Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι δὲν δύνανται νὰ ἔχωσι λουτήρα, ψυχρὰ, λουτρὰ, ὑδροθεραπευτικὴν ἐγκατάστασιν (συσκεκὴν). Ἄλλ' ὅλοι οἱ ἄνθρωποι δύνανται νὰ λόβωσιν ὕδωρ, πετσέτας, νὰ πλύνωνται καὶ νὰ τρίβωνται. Ἡ γενικὴ πλύσις τοῦ σώματος πρέπει νὰ εἶνε καθημερινή. Καὶ οἱ δυνάμενοι νὰ μεταχειρίζωνται λοιτρὸν δὲν ἀπαλλάττονται τοῦ νὰ λαμβάνωσιν ἀνὰ ἓν καθ' ἑβδομάδα ἐκτὸς τῶν καθημερινῶν πλύσεων, διὰ ψυχροῦ ὕδατος.

Ἀρχίσατε ἐν θέρει. Θὰ εὐκολυνθῆτε νὰ συνειθίσητε εἰς τὰς καθάρσεις ταύτας. Θέλετε ν' ἀρχίσητε ἐν χειμῶνι, δύνασθε νὰ χρησιμοποιήσητε θερμὸν ὕδωρ κατ' ἀρχὰς καὶ βαθμηδὸν θὰ ἀρχίσητε τὸ ψυχρὸν ὕδωρ. Ἐντὸς δλίγου θὰ λάβητε τὴν ἀπόλαυσιν, ἥτις θὰ σᾶς εἶνε ἀναπόσπαστος. Ὅποῖον αἰσθημα εὐεξίας δωρεῖται ἡ καθημερινὴ αὕτη πλύσις, προηγουμένη τῆς σειρᾶς τῶν ἡμετέρων ἀσκήσεων καὶ παρακολουθουμένη ὑπὸ ἐντριβῶν, προσωρισμένων νὰ διευκολύνωσι τὴν ἀντίδρασιν καὶ νὰ ἐπιταχίνωσι τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος! Πλύσις καὶ τριβαὶ κανονίζουσι καὶ πρᾶτνουςι τὰ νεῦρα συγχρόνως.

Αὗται ἐνεργοῦσι καὶ κανονίζουσι ὅλον τὸν ὄργανισμόν.

Εἶναι ὠφέλιμον νὰ κατακλίνεται τις ἐνωρὶς καὶ νὰ ἐγειρηται ὡσαύτως. Καλὸς ὕπνος εἶνε ζήτημα πρωτίστου ἐνδιαφέροντος διὰ τὴν ὑγείαν.

Σημειοῦμεν ἐπὶ τοῦ ζητήματος τούτου, ὅτι αἱ δηλούμεναι

ἀσκήσεις ἐν τῷ βιβλίῳ τούτῳ θὰ προσφέρωσι καλὴν θεραπείαν κατὰ τῆς ἀϋπνίας. Ἐκτελῶν τις πρὸ τοῦ κατακλιθῆ, μικρὰν σειρὰν ἀσκήσεων, ὡς αἱ ὀριζόμεναι εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς σειρᾶς Γ' (ἀνδρικαὶ ἀσκήσεις), ὅπως ἀπαλλάξῃ τὸν ἐγκέφαλον ἐκ τῆς συμφορήσεως, συχνὰ διατελοῦντα ἐν ἐξεγέρσει διὰ τῶν ἐνασχολήσεων τῆς ἡμερησίας ἐργασίας, ἐνεργεῖ τις ἀντιπερισπασμὸν εἰς τὰς ἰδέας, αἱ ὁποῖαι τὸν ἐμποδίζουσι ν' ἀναπαυθῆ. Τὰ νυκτερινὰ φορέματα δὲν πρέπει νὰ φέρονται καὶ τὴν ἡμέραν.

Ἐλαφρὰ φανέλλα εἶναι χρήσιμος διὰ νὰ ἀπορροφᾷ τὸν ἰδρῶτα, καὶ διὰ ἀποφυγῆν τῆς ψύξεως. Ἐάν τις δὲν φορῇ φανέλλαν ἐκ συνειθίας, καθιστᾷ τὸ δέρμα θαρραλέον κατὰ τῶν δριμυτάτων τῆς θερμοκρασίας.

Τὰ ἐνδύματα πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετὰ εὐρέα διὰ νὰ μὴ ἐνοχλῶσι τὰς κινήσεις. Ὑπενθυμίζομεν, ὅτι ὑπείλει τις νὰ μὴ ἐνδύεται βαρῶς καὶ ἐὰν ἐκτελῇ τις τὰς ἀσκήσεις συμπληρουμένας δι' ὑδροθεραπείας, καθίσταται ἰσχυρῶς ὀλιγώτερον ὀιγηλός.

Ἀπευθύνομεν καλὴν συμβουλὴν πρὸς τὰς ἀγαπητάς μας ἀναγνώστριάς, ὅπως ἀποταχθῶσι ἐν ἀνθυγιεινῇ χρήσει τοῦ κορσέ. Ἡ μόδα ἐπιβαλοῦσα αὐτήν, ἐπεξήτησε νὰ πολεμήσῃ τὴν φύσιν, ὅπερ εἶναι ἐπικίνδυνον. Κατ' ἀρχὴν κινδυνεύει νὰ παραμορφώσῃ τὴν καθαρότητα τῶν μορφῶν, ἃς ἀποθαυμάζομεν εἰς τοὺς Ἑλληνικοὺς ἀνδριάντας.

(Ἡ Ἀφροδίτη τῆς Μήλου δὲν ἐγίνωσκε παντελῶς τὸν κορσέ!) Ὑπὸ ἔσποιν ὑγιεινῆς τὰ διςτυχήματα εἶναι σοβαρά. Ἡ ὑλόμετρος πίεσις τοῦ κορμοῦ συμπίεζει καὶ παραμορφώνει ὄργανα οἷα εἶναι ὁ στόμαχος, τὸ ἥπαρ, ἡ θωρακικὴ κοιλότης, οἱ νεφροί, βλάπτει τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν κυκλοφορίαν. Δύναται τις νὰ ἀντιτάξῃ, ὅτι ὁ κορσέ κρατεῖ τὸ σῶμα εὐθύ. Τοῦτο εἶναι προφανές· ἀλλὰ κρατεῖ ἐν ἀκινήσει τι ἄλλο μῆν τῶν ὁποίων ἡ λειτουργία ἀντικαθίσταται οὕτω δι' εἶδους ὀρθοπεδικῆς μηχανῆς.

Συνεπεῖα τῆς ἀκινήσεως, οἱ μύωνες ἀτροφουσιν. Ἐὰν

τούναντιον ἀφήση τις ἐλευθέρους τοὺς μῦς τούτους νὰ ἀναπτύσσωνται, ἐκπληροῦσι τὴν φυσικὴν αὐτῶν λειτουργίαν πρὸς προστασίαν τοῦ σώματος, ἰδίως ἐὰν ἐνδυναμοῦνται διὰ μεθοδικῶν ἀσκήσεων.

Οἱ μῦνες οἱ ὑπογάστριοι εἶναι ἀδύνατοι. Τὰ ὄργανα ἔχουσι τάσιν νὰ πίπτωσι πρὸς τὰ ἐμπρὸς, ὁ στόμαχος εὐρύνεται, ὀκνηρία τις τῶν σπλάχνων παράγεται κτλ.

Τὸ ἐναντίον συμβαίνει, ἐὰν οἱ ὑπογάστριοι μῦνες καθιστάμενοι ἰσχυροὶ, σχηματίζουσιν ἀληθῆ φυσικὸν κορσέ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ΄.

Κανόνες τηρητέοι διὰ τὴν ὀρθὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων.

Πρὶν εἰσελθῶμεν εἰς τὰς λεπτόμερειάς τῶν ἀσκήσεων, ἅς συνιστῶμεν, παραθέτομεν μερικοὺς κανόνας τηρητέους πρὸς ἀποτελεσματικότητα αὐτῶν. Αἱ ἀσκήσεις αὗται εἶναι ἀπλουστάται, ἀλλὰ πρέπει νὰ ἐκτελῶνται λίαν καλῶς. Εἶνε ὅλας οὐσιῶδες ἵνα ἡ ἐκτέλεσις εἶναι ὅσον τὸ δυνατόν ὀρθή. Τέλος, μεθ' ἐκάστην κίνησιν, θὰ δεικνύωμεν τὰ σφάλματα πρὸς ἀποφυγὴν.

Δύναται τις νὰ κάμῃ ὅλας τὰς κινήσεις τῆς Σουηδικῆς μεθόδου, ὡς ἐννοεῖ ταύτας τὸ πλῆθος, χωρὶς νὰ ἐπιτύχωμεν οὐδὲν ἀποτέλεσμα, ἐὰν ἡ βᾶσις ἐκάστης κινήσεως δὲν ἐννοεῖται καλῶς, ἐὰν αἱ κινήσεις εἶναι πολὺ σκληραὶ δι' ἐκεῖνον, ὅστις τὰς ἐκτελεῖ, ἐὰν ὠρισμένη τις τάξις δὲν τηρῆται εἰς ἐκάστην σειρᾶν. Πρὶν ἀρχίσωμεν τὰς σειρὰς, πρέπει νὰ μανθάνωμεν καλῶς τὰς θέσεις τῆς ἀφετηρίας, αἱ ὁποῖαι εἶναι λίαν οὐσιώδεις, ὡς καὶ ἡ ἐκτέλεσις ἐκάστης σειρᾶς. Διὰ τὴν ἀναπνοὴν ὀρίζονται ἰδικαὶ ἀσκήσεις. Ἄλλ' εἰς ὅλας τὰς ἀσκήσεις πρέπει νὰ ἀναπνέωμεν καλῶς. Πρέπει νὰ ἀναγκάζωμεν τὴν ἀναπνοὴν καὶ νὰ ἀντιδρῶμεν κατὰ τῆς τάσεως πρὸς

συγκράτησιν αὐτῆς. Ὑπενθυμίζομεν ἐπίσης, ὅτι δὲν εἶναι ἀνάγκη λίαν μερικῶν (ξεχωριστῶν) κινήσεων, ἄλλως εἰπεῖν, ἐξασκουσῶν ὠρισμένα μέλη τοῦ σώματος πρὸς βλάβην τῶν ἄλλων. Μέλος τι ἀναπαύεται, ὅταν ἐργάζεται ἐν ἄλλο.

Εἰς τὰς δηλουμένας ἀσκήσεις ἀσκεῖ τις ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματος καὶ διὰ τῆς ἐπιθυμητῆς προόδου.

Πρέπει νὰ φυλάττωμεν καλῶς τὴν τάξιν τῶν κινήσεων καὶ τὴν προχώρησιν. Ἀφ' οὗ ὑπενθυμίσωμεν, ὅτι ἡ προχώρησις εἰς τὰς σειρὰς τῶν ἀσκήσεων πρέπει νὰ εἶναι ἀνεπαίσθητος ὅσον τὸ δυνατόν. Ὁ κ. Τόρνγκρεν προσθέτει :

«Καλὴ στάσις ἀποκτᾶται εὐκολώτερον δι' ἀσκήσεων βαθμηδὸν ἐκτελουμένων παρὰ ἕαν, μετὰ μεγάλα διαλείμματα, ἐκτελῆ τις ἀσκήσεις βιαίας καὶ ἰσχυράς.

Ἐάν τις μεταχειρίζεται κινήσεις λίαν σκληρὰς, ἢ ἀσκήσεις ἀπαιτεῖ περισσοτέρους ἀγῶνας, οὓς οἱ μῆς δυσκολευόμενοι δὲν δύνανται νὰ παραγάγωσι. Θέτει τις τότε εἰς λειτουργίαν τοὺς γειτονικοὺς μῆς καὶ προξενεῖ τις οὕτω σφάλματα ἐν τῇ ἐκτέλει καὶ ἐν τῷ ἀποτελέσματι.

Π ρ ο σ ο χ ή ! Π ρ ο σ ο χ ή !

Εἶναι μικρότερον σφάλμα νὰ ἐκλέγη τις κίνησιν λίαν ἰσχυράν. Λίαν μεγάλη ἀγωνία ἐκδηλοῦται ἐν τῇ ἀσκήσει διὰ τοῦ ἄσθματος, τῶν παλμῶν τῆς καρδίας, διὰ τοῦ ἀδυνατίου τῆς ἐκτέλεσεως κινήσεων ἤδη γνωστῶν, δι' ἀφθόνου ἰδρώσεως, διὰ ἀλλιώσεων τῶν χαρακτηρηστικῶν καὶ διὰ κλίσεως πρὸς κακὴν ἐτέλεσιν τῶν κινήσεων.

Ἐὰν καταστῆ τις ὤχρὸς, εἶναι σημεῖον, ὅτι ἡ καρδία εἶναι ἀσθενὴς ἢ ὅτι παρήγαγε ἀγωνίαν (τροσπάθειαν) πολὺ μεγάλην.

Ὁ Τόρνγκρεν λέγει, ὅτι ὄχι μόνον οἱ νεανῖαι, ἀλλὰ γενικῶς ὅλα τὰ πρόσωπα, ἅτινα ποιοῦσιν ἐναρξιν τῆς γυμναστικῆς εἶναι λίαν οὐσιῶδες νὰ ἀρχίζωσι διὰ κινήσεων ἀρκετὰ ἀδυνάτων καὶ νὰ αὐξάνωσι τὴν τροσπάθειαν σιγαλὸ, ὀλίγον κατ' ὀλίγον. Τὸ ἀξίωμα τοῦτο πρέπει νὰ τηρῆται

κυρίως διὰ τὰς γυναῖκας.

Σημειοῦμεν καλῶς ἐνταῦθα. Μία σειρά ὀρθολογικῶν ἀσκήσεων δὲν πρέπει νὰ ἐπιφέρει κάματον, μάλιστα πρέπει νὰ ἀποδώσῃ αἰτίημα ἀνακουφίσεως, εὐεξίας. Πρέπει νὰ αἰσιθάνεται τις ἑαυτὸν ἀνανεούμενον, οἰκείως εἰπεῖν.

Ἐν μάθημα γυμναστικῆς καλῶς διευθυνόμενον προσομοιάζει μὲ παιγνίδιον καλῶς τελούμενον. Ἄφ' ἑτέρου, ὁ Λίγγ παρατηρεῖ, ὅτι γυμναστικὴ καλῶς διευθυνομένη, ὀρθῶς ἐφαρμοζομένη κατὰ τὴν ἀνάπτυξιν, αὐξάνει τὸ πνεῦμα τῆς ὑπακῆς καὶ τῆς τάξεως, τῆς προσοχῆς καὶ τῆς κρίσεως. Προσθέτομεν, ὅτι δὲν πρέπει νὰ κάμνη τις ἄλλας κινήσεις, καταστρεφούσας τὸ ἀποτέλεσμα τῶν ὀρθοῦν κινήσεων. Κατ' ἀρχὰς ποιεῖ τις ἐκάστην ἀσκήσιν δύο ἢ τρεῖς φορὰς. Δὲν πρέπει νὰ στενοχωρῆται τις οὐδὲ νὰ ἐπισπεύδῃ τὰς κινήσεις. Ἐάν τις θέλῃ νὰ καταστήσῃ τὴν σειράν ἰσχυροτέραν, ἐκτελεῖ συχνότερον ἐκάστην ἀσκήσιν ἢ λαμβάνει θέσιν ἀφετηρίας διάφορον, θέτων π.χ. τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ αὐχένου ἢ ὑψώνων τοὺς βραχίονας ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς, ἀντὶ νὰ θέσῃ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, εἰς ἃς ἀσκήσεις ἀφίνομεν τὴν ἐκλογὴν μεταξὺ τριῶν θέσεων ἀφετηρίας.

Εἰς τὴν δευτέραν περίπτωσιν (ἐπὶ τοῦ τραχήλου) καὶ ἰδίως εἰς τὴν τρίτην (ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς) ἡ κίνησις εἶνε ἰσχυροτέρα ἢ ὅσον ἡ θέσις τῆς ἀφετηρίας (αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν) ἢ (πρώτη περίπτωσις).

.....

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄.

**Ἔθραι κατὰ τὰς ὁποίας ἀρμόζει κατὰ προτιμῆσιν ἢ ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων.
Ἰματισμὸς — Ὑδροθεραπεία.**

Κατὰ προτιμῆσιν ἀφ' οὗ φάγωμεν ὀλίγον (ἰφ' οὗ κάμωμεν μικρὸν πρόγευμα) ἀρμόζει νὰ ἐκτελέσωμεν τὴν σειράν μας τῶν ἀσκήσεων μὲ ἀνοικτὰ τὰ παράθυρα. Ἐὰν εἰσέλθῃ τις δέκα λεπτὰ ἐνωρίτερον, εἶναι πρόσφορος οὗτος

χρόνος, ἔξ οὗ θὰ κερδίσωμεν ὥρας ὀλοκλήρους εἰς ἕλην τὴν ἡμέραν χάρις τῶν τοιουτοτρόπως ἀποκτωμέγων καλῶν κλίσεων.

Ὡς πρὸς τὸ αἰσθημα τῆς εὐεξίας καὶ τὰ καλὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ τῆς ὑγείας, ἅτινα θὰ ἐπιφέρει ἡ πρωϊνὴ αὕτη ἄσκησις, δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ νῶ ἐπαναλάβωμεν. Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, κυρίως κατόπιν διανοητικῆς κουραστικῆς ἐργασίας, θὰ ἦτο ὠφελιμώτατον νὰ κάμνωμεν ἀκόμη ἀσκήσεις τινὰς, συντομώτερον ἢ κατὰ τὴν σειρὰν τῆς πρωΐας πχ. τὰ παιδιά θὰ ἠδύναντο νὰ ἐπαναλάβωσι τὰ πρῶτα δέκα κινήματα τῆς σειρᾶς των. Οἱ ἄνδρες δύνανται νὰ κάμωσι τὴν σειρὰν των μέχρι τῆς ἀσκήσεως 10, περιλαμβανομένης. Ἡ ἡμισειρὰ αὕτη θὰ εἶνε πολὺ ὠφέλιμος, θὰ τοῖς προξενήσῃ πολὺτιμον ἀντιπερισπασμὸν, πχ διὰ νὰ ἀπαλλάξῃ τὸν ἐγκέφαλον τῆς συμφορήσεως κατόπιν γραφικῆς ἐργασίας. Ἐάν τις δὲν γευμαίξῃ πολὺ ἀργὰ ἢ δὲν κατακλίνηται πολὺ ἔνωρις μετὰ τὸ φαγητὸν καὶ πάσχει ἔξ ἀϋπνίας, θὰ εἶνε ὠφέλιμον νὰ κάμνῃ κινήσεις πρὸς ἀπαλλαγὴν τοῦ ἐγκεφάλου ἐκ τῆς πηθώρας, κινήσεις τῶν σκελῶν (ιδὲ ἄσκησιν ὕ c) (1). Διὰ τὰς ἀσκήσεις δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἔχωμεν εἰδικὴν ἐνδυμασίαν, πανταλόνιον ὀλίγον μεταχειρισμένον καὶ ὑποκάμισον ἐκ φανέλλας καὶ ἐμβάδες ἀποτελοῦσι τελείαν ἐνδυμασίαν.

Ἐνταῦθα παραθέτομεν ὁδηγίαν περὶ τῆς ὑδροθεραπείας, αἵτινες συμπληροῦσι θαυμασίως τὴν σειρὰν τῶν ἀσκήσεων. Ἐάν ἔχωμεν λουτήρα πληροῦμεν αὐτὸν ψυχροῦ ὕδατος καὶ βυθίζομεθα ἐν αὐτῷ. Εἰσερχόμεθα καὶ ἀμέσως ἐξερχόμεθα. Ἐπειτὰ τρίβομεν ὄλον τὸ σῶμα, τὰ ἄκρα, τὸ στήθος, τὰ νῶτα κτλ. τριβόμεθα ταχέως διὰ νὰ διευκολύνωμεν τὴν ἀντίδρασιν (διὰ χειροκτείου ἐκ σκληρῶν τριχῶν ἢ μὲ πετσέτα ὀλίγον τραχεῖαν). Διὰ νὰ συνηθίσωμεν τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἀρχίζομεν ἀπὸ τὴν θερμὴν ἐποχὴν, καὶ ἐξακολουθοῦμεν τὸν χειμῶνα. Ἡ ἀρχίζομεν μὲ θερμὸν καὶ βαθμὴδὸν συνηθίζομεν τὸ ψυχρὸν. Ἐάν τις στερεῖται λουτήρου, μεταχειρίζεται σπόγγον ἐμβρεχόμενον καὶ σωλήνα.

Ἐν ἑλλείψει καὶ τούτων πετσέταν ἔμβροχομένην. Λαμβάνομεν εἶτα πετσέτα ξηράν, μετὰ τῆς ὁποίας τριβόμεθα ζωηρῶς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'

Σιμπληρωματικαὶ Ἀσκήσεις.

1) Κυριώτεροι διαιρέσεις τῆς ὀρθολογικῆς μεθόδου ἐπινοηθείσης ἐν Σουηδία. Λεπτομέρειαι ἐπὶ τοῦ ἱατρικοῦ καὶ ὀρθοπεδικοῦ μέρους τῆς μεθόδου ταύτης.

Ἐν συνόψει αὕτη προφυλάσσει τὴν ὑγίαν καὶ ἀναπτύσσει τὴν δύναμιν κατὰ κανονικὸν τρόπον. Αὕτη εὐνοεῖ τὴν συμμετρικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ παιδὸς κατὰ τὴν αὔξησιν. Αὕτη διατηρεῖ παρὰ τοῖς ἐφήβοις τὰ κτηθέντα ἀποτελέσματα καὶ αὐξάνει βαθμηδὸν τὴν ἰσχὺν αὐτῶν. Εἰς τοὺς γέροντας ἰσορροπεῖ αὕτη τὴν δύναμιν καὶ τὴν ὑγίαν.

Δύναται τις ὡσαύτως νὰ καλέσῃ ταύτην αἰσθητικὴν γυμναστικὴν (καλαισθητικὴν), διότι παρέχει καλὴν στάσιν, ὕψος ἐνάρετον, ζωηρόν, καὶ εἰς τὰς κόρας διευκολύνει παραστατικὰς καὶ χαριέσας ἀσκήσεις.

Ἡ Σουηδικὴ μέθοδος περιλαμβάνει ὡσαύτως τὴν Στρατιωτικὴν Γυμναστικὴν, βασιζομένην ἐπὶ τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς καὶ συμπληρουμένην δι' ἀσκήσεων, ὁποῖαι εἰσὶν ἡ ξιφασκία, ἡ σκοποβολὴ καὶ διάφοροι ἐφαρμοστικαὶ κινήσεις. Ἡ Μέθοδος Αὕτη περιλαμβάνει τέλος τὴν Ἰατρικὴν Γυμναστικὴν καὶ Ὀρθοπαιδικὴν, συμπληρουμένην ἢ ὀλίγον, κατὰ τὰς περιστάσεις, ὑπὸ τῆς τριβῆς (μάλαξεως).

Ἴδου μερικαὶ λεπτομέρειαι ἐπὶ τοῦ μέρους τούτου τῆς Σουηδικῆς Μεθόδου.

Αὕτη βασίζεται, κατὰ μέρος, ἐπὶ τῆς παιδαγωγ-

γική; γυμναστική, και χρησιμοποιείται μετὰ μεγάλων ἐπιτυχιῶν κατὰ πολλῶν ἀσθενειῶν καὶ διαστροφῶν ἢ παραμορφώσεων.

Σύγκειται ἐκ προοδευτικῶν κινήσεων, καὶ ἀρχεταί τις ταύτης διὰ τῶν εὐκολωτέρων, ὁποῖα εἰσιν αἱ παθητικαὶ κινήσεις, ἀπαλλάττουσαι τὸν ἀσθενῆ παντὸς ἔργου, παντὸς ἀγῶνος. Κατὰ τὴν κατάστασιν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ τὸ ἐπιδικώγιενον ἀποτέλεσμα, χρησιμοποιεῖ τις ὡσαύτως τὰ ἐνεργητικὰ κινήματα.

Αἱ κινήσεις τῆς Ἰατρικῆς καὶ Ὀρθοπαιδικῆς Γυμναστικῆς συνδυάζονται συχνὰ μετὰ τῆς μασάζου; καὶ τὴν συμπληροῦσιν. Μερικὰ πρόσωπα ἔχουσι τάσιν νὰ θέλωσι μόνον τριβὴν, ἄλλα μόνον κίνησιν. Λοιπὸν εἴτε τὸ ἓν, εἴτε τὸ ἄλλο ἢ καὶ ἀμφότερα χρειάζονται. Πρέπει, οὕτως εἰπεῖν, νὰ διακρίνωμεν κατὰ τὰς περιστάσεις.

Θὰ ἦτο μακροσκελὴς ὁ πλήρης κατάλογος τῶν νόσων, τῶν διαστροφῶν καὶ παραμορφώσεων, τὰς ὁποίας δύναται νὰ καταπολεμήσῃ ὠφελίμως ἡ Ἰατρικὴ καὶ Ὀρθοπαιδικὴ Γυμναστικὴ καὶ ἡ Τριβὴ, συνδυαζόμεναι ἢ μὴ, κατὰ τὰς περιστάσεις.

Νόσοι τῶν μυῶν — τῶν ἀρθρώσεων καὶ τῶν ὀστέων — τῶν ὑπογαστρῶν ὀργάνων — παθήσεις τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τῶν συνεπειῶν αὐτοῦ — νόσοι τῆς κυκλοφορίας τῆς ἀναπνοῆς — νόσοι ἰδιοσυγκρασίας, κυφώσεις τῆς σπονδυλικῆς στήλης — εἰδικαὶ νόσοι τῶν γυναικῶν.

Πολυάριθμοι εἶναι αἱ νόσοι καὶ αἱ διαστροφαι, εἰς τὰς ὁποίας ἡ Ἰατρικὴ καὶ Ὀρθοπαιδικὴ Γυμναστικὴ, ὡς καὶ ἡ Τριβὴ, δύνανται νὰ ἀποδώσωσιν ἔξοχα ἀποτελέσματα.

Προσθέτομεν, ὅτι ἡ τριβὴ ἀντενδελκνυται εἰς τὴν πυρε-

τικὴν κατάστασιν, καὶ εἰς τὴν appendicite.... τὸν καρκίνου καὶ πλείστας νόσους, ἐνθι δύνανται νὰ προξενήσῃ βλάβη τοῦ προσβεβλημένου ὄργάνου.

Κατὰ τὰ λοιπὰ ἀπόκειται εἰς τὴν συμβουλὴν τοῦ ἱατροῦ διάγνωσιν τελουμένην ὑπ' αὐτοῦ περὶ τοῦ εἴδους τῆς νόσου διὰ νὰ μεταχειρισθῇ τις τὴν τριβὴν.

Ἄς ἐννοεῖται καλῶς, ἐπαναλαμβάνομεν, ὅτι εἰς ἀσθενῆς πρέπει νὰ ἀπευθύνηται διὰ τὴν τριβὴν, εἰς ἓνα πρακτικόν, τέλειον γνώστην τοῦ εἴδους του, τελέσαντα σοβιρὰς σπουδὰς καὶ ἔχοντα ἀρκετὴν πείραν διὰ τὴν καλὴν ἐκτέλεσιν τῆς διαταγῆς τοῦ ἱατροῦ.

Ὡς πρὸς τὸ ἀντικείμενον τῆς Ὀρθοπαιδικῆς προσθέτομεν ἐνταῦθα :

Παιδιά, νέοι μὴ ἔχοντες καλῶς εἰς τὴν ὑγίαν καθιστῶσιν τοὺς γονεῖς αὐτῶν ἀνησύχους, εἴτε διὰ τὴν ὑγίαν αὐτῶν, εἴτε διὰ τὴν ἐπιτυχίαν εἰς τὸ στάδιον τὸ ὁλοῖον προορίζονται.

Αἱ ἐλαττωματικαὶ στάσεις δύνανται νὰ καταπολεμηθῶσι ἀσκουμένων τῶν ἀσθενῶν μελῶν Ὑπάρχουσι περιπτώσεις, καθ' ὅσας τὸ Μασσὸς εἶναι ἀναγκοῖον.

Πολλοὶ νέοι δὲν γίνονται δεκτοὶ εἰς τὰς μεγάλας σχολὰς, διότι ἔχουσι τὸ στήθος στενόν.

Καὶ μεταξὺ τῶν γινομένων δεκτῶν μὲ τὴν ἐν χρήσει καταμέτρησιν, πολλοὶ ἔχουσιν ἔλλειψιν διάμορφώσεως, τῆς ὁμοίας τάχιον ἢ βράδυον θὰ ὑποστῶσι τὰς συνεπείας, καὶ τὰς ὁμοίας μία ὀρθολογικὴ γυμναστικὴ θὰ ἰδύνατο νὰ καταπολεμήσῃ ἐπιτυχῶς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ'.

Ἀπατηλὰ φαινόμενα ἐξωτερικῆς φυσικῆς ἀσκίσεως, ἵτις ὑποκρύπτει συνήθως ἐν ἐλάττωμα, μίαν νόσον ὀλεθρίαν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον μακρᾶς διαρκείας.

Ἐδηλώσαμεν, ὅτι ἡ ἀληθῶς ὀρθολογικὴ μέθοδος δὲν ἐπιδιώκει τὴν διάμορφωσιν ἀθλητοῦ, ν ἀποδώσῃ ἀπα-

τηλά φαινόμενα ισχύος καὶ ὑγείας. Ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου ὁ κύριος Οὔγος λὲ Ροῦ ἐξεφράσθη ἐξόχως:

«Θὰ προσεπάθουν νὰ ἀποδείξω (ἐν τινι διαλέξει) ὅτι ὑπὸ τὴν πρόφασιν ὅτι «τοῦτο γίηεται συνήθως ἐν Γαλλίᾳ» δὲν πρέπει νὰ ἐπιτρέπωμεν, ὅπως τὸ κολύτερον μίγρος τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς ἀποβλέπει εἰς τὴν κατεργασίαν τῶν στηθικῶν μυῶνων, οἱ ὁποῖοι παρὰ τὴν καλὴν αὐτῶν ἐξωτερικὴν καλλιέργειαν, τὸ πλαστικὸν αὐτῶν τὸρνευμα, προτείνουσι τοὺς ὤμους καὶ βυθίζουσι τὸ στῆθος, ἐν ᾧ ἐπιστημονικῆ ἢ γυμναστικῆ — ὁποῖα εἶναι ἡ τοῦ Ἀλινγ — στρέφει τοῦναντίον, ὅλας οὐτῆς τὰς προσπαθείας πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ θωρακικοῦ κλωβοῦ καὶ ἐπιτυγχάνει τοῦτο διὰ τῆς ἀσκήσεως τῶν νωτιαίων μυῶνων, οἷσιν ἐπανορθοῦσι τὴν σπονδυλικὴν στήλην, τείνουσι τοὺς ὤμους (ὀπισθεν) καὶ ὑψοῦσι τὴν κεφαλὴν.

Τί ἐνδιαφέρει ἐὰν ἀπεκτήσατε διὰ τῆς ἐμπειρικῆς γυμναστικῆς στηθὸς μεγαλοπρεποῦς θέας, ἐὰν ἄθλιοι πνεύμονες ἐγκλείονται εἰς τὴν ἐνδοξὸν ταύτην θωρακικὴν κοιλότητα!

Διὰ τὰ τεχνικὰ ταῦτα στήθη ἐπὶ τῶν ὁποίων καμπυλοῦνται οἱ στηθιαῖοι μυῶνες ἐν εἴδει καλοῦ τορνεύματος, οἱ ζήσαντες ἐν τῷ ἀκροβατικῷ κόσμῳ θὰ σᾶς εἴπωσι, ὅτι ταῦτα ὑποκρύπτουσι συνήθως τὴν νόσον ταύτην, τὴν τόσην συνήθη εἰς τὰ κέντρα τῆς ἀλλοδαπῆς, τὴν φθίσιν τοῦ ἀθλητοῦ. Ἡ φθορὰ τοῦ ἀνθρώπου τούτου εἶνε τόσον ταχύτερα, καθ' ὅσον οὗτος ὀφείλει νὰ κιῆ σῶμα βαρύτερον. Φαντασθῆτε μέγα πλοῖον ὀπλισμένον διὰ μικρᾶς ἀτμομηχανῆς καὶ ὄν ὑποχρεωμένον παρ' ὄλον τοῦτο, νὰ κινήται μετὰ ταχύτητος. Ὁ λέβης δὲν θὰ ἀνθέξῃ ἐπὶ μακρόν.»

Ἐπὶ ἐποψιν καλαισθησίας, ἥτις πολὺ ἐνδιαφέρει, προσθέτομεν, ὅτι ἡ ἀνάπτυξις τῶν στηθιαίων μυῶνων, ἐξ ὄγκου σαρκῶν ὑπεράνω τοῦ θωρακικοῦ κλωβοῦ, πολὺ ἀπαρέσκει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η΄

Περὶ τῆς ἀναπνοῆς τῶν παιδῶν.

Πῶτα μέτρα λαμβάνουσιν, ὅπως συνειθίσωσι τὰ παιδιά
ἵνα ἐκτελῶσι καλῶς τὴν λειτουργίαν ταύτην, τόσον ἐνδια-
φέρουσαν τὸν ὄργανισμόν ;

Οὐδεμίαν !

Μετὰ τὴν αὔξησιν, τὸ ἐλάττωμα παραμένει. Ὡσαύτως
πολλὰ ἄτομα δὲν ἀναπνεύουσιν ἀρκετὰ ἐλευθέρως, εἴτε
διότι δὲν ἐσυνειθίσαν ἐνωρὶς, εἴτε διότι οἱ πνεύμονες δὲν
λειτουργοῦσι, ὡς ἀρμόζει. Δὲν λαμβάνουσι τὴν ἕξιν κα-
λῆς ἀναπνοῆς, καὶ ἀπ' ἐτέρου δὲν ἐκτελοῦσιν ἀσκήσεις
εἰδικὰς διὰ τὴν θεραπεύσασθαι ταύτην.

Οἱ πνεύμονες στεροῦμενοι τῆς καλῆς λειτουργίας, ἢν
ἀπαιτοῦσι, καθίστανται λίαν εὐπαθεῖς, παρέχουσαν μικρο-
τέραν ἀντίστασιν κατὰ τῶν μικροβίων, τὰ ὁποῖα ἐνεδρεύου-
σι τοὺς ἐλαττωματικούς ὄργανισμούς. Ἐάν βλέπωμεν συμ-
πτώματα φθίσεως εἷς τι παιδίον, πρέπει νὰ φροντίσω-
μεν, ὅπως ἀποκτήσῃ θωρακικὴν κοιλότητα καλῶς ἀνεπτυγ-
μένην, διὰ τὴν ἐμποδίσωμεν τὰ μικρόβια τῆς νόσου ταύτης
νὰ ἐγκατασταθῶσιν ἐν αὐτῇ.

Ἡ ἔλλειψις τῆς ἀσκήσεως καὶ ἀναπτύξεως τῶν πνευ-
μόνων δύναται μάλιστα νὰ σταματήσῃ τὴν αὔξησιν, διότι
τῶν πνευμόνων λειτουργούντων κακῶς, ὅλος ὁ ὄργανισμὸς
υποφέρει.

Αἱ κακαὶ διαθέσεις τῶν πνευμόνων ἐπιδεινοῦνται συνή-
θως διὰ τῶν παρατεταμένων σπουδῶν.

Τὰ ἐπαγγέλματα, ἅτινα ἐξασκοῦσι, γενικῶς δὲν ἐννοοῦσι
περισσότερον μίαν καλὴν ἀναπνοὴν : εἷς λόγος ἐπὶ πλεόν
διὰ τὴν ἀντισταθμίσωμεν τὸ ἀποτέλεσμα δι' ὀρθολογικῶν ἀ-
σκήσεων.

Τὰ παιγνίδια, τὸ κυνήγιον καὶ ἡ ἵπποδρομία ἐν ὑπαίθρῳ
δὲν ἐπαρκῆ πρὸς θεραπείαν τῶν ἐλλείψεων τῆς ἀναπνοῆς.
Δύνανται νὰ ἐπιδεινώσωσι ταύτας, ἐὰν ἀγωνίζεταί τις μετὰ
θωρακικῆς κοιλότητος ἀνεπαρκοῦς.

Πρέπει, οὕτως εἰπεῖν, νὰ παρασκευάσῃ τις, τοὺς πνεύμονας βαθμηδόν, καθ' ὅσον αὐξάνει τις π. χ. τὴν διάρκειαν ἢ ταχύτητα δρόμου.

Οἱ ἀγῶνες (προσπάθειαι) οἱ τελούμενοι κατὰ τὸν δρόμον θὰ εἶνε τότε ὠφέλιμοι διὰ νὰ αὐξήσωσιν ἀκόμη τὴν δύναμιν τῆς καταστάσεως τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων, ἀλλὰ πρέπει κατ' ἀρχάς, ὅπως προπαρασκευασθῶν βαθμηδόν διὰ τοὺς ἀγῶνας (προσπαθείας) τούτους.

Κυρίως, ἐπαναλαμβάνομεν, πρέπει νὰ μεριμνῶμεν κατὰ τὴν αὐξήσειν, διὰ τὴν ἀνάπτυξιν ἰδίως τῆς θωρακικῆς κοιλότητος.

Πᾶν ὅ,τι τελεῖται ἐν πλήρει ἀναπτύξει ἀξίζει χιλιάκις καλύτερον, διότι τότε πάντα ἀναπτύσσονται περισσότερον.

Τὸ παιδίον πολλάκις παρεβλήθη μὲ ἐν ἓκ τῶν φυτῶν ξκείνων, ἅτινα ἔχουσιν ἀνάγκην ἐνὸς ὑποστηρίγματος, ἄνευ τοῦ ὁποίου ταῦτα παραμορφοῦνται.

Παρ' αὐτῷ, τὸ μυϊκὸν σύστημα ἐκτελεῖ χρέη ὑποστηρίγματος καὶ πρέπει νὰ ἐπιβλέπεται, νὰ διευθύνηται.

Ἄξιον μόνον ὑπὸ ἔρθοπεδικὴν ἔποψιν, ὄχι μόνον ὅπως τὸ παιδίον αὐξάνῃ κατ' εὐθείαν, ἄνευ διιστροφῶν ἢ παραμορφώσεων, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ ἔποψιν καλῆς λειτουργίας ὅλων τῶν ὀργάνων εἶναι χρήσιμος ἡ γυμναστικὴ αἴτη.

Ἡ καθιστικὴ ἐργασία, ἣτις κάμπτει συνήθως αὐτὸ ἐπὶ τῶν βιβλίων αὐξάνει παρὰ τῷ παιδίῳ τὴν κινδύνους τῆς ἐλάττωματικῆς λειτουργίας ὅλου τοῦ σώματος, εἰάν δὲν ἀντισταθμίσῃ τις τὰ ἀποτελέσματα διὰ κινήσεων καλῶς ἐννοουμένων.

Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον, ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ παρέχει ἐξόχως ἀσκήσεις.

Αὕτη γινώσκει νὰ τὰς ἐκλέγῃ καὶ νὰ δίδῃ κατὰ δόσεις τὸ ποσὸν τῶν προσπαθειῶν, αἱ ὁποῖαι ἀμόζουσιν.



ΟΝΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑ



ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ. — Προσέγγισις τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν οὕτως, ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν παλάμαι νὰ ἐφάπτονται ἀλλήλων.

ΑΠΑΓΩΓΗ. — Ἐπαναφορὰ τῶν ποδῶν ἐκ τῆς προσαγωγῆς εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

ΜΕΣΟΛΑΒΗ. — Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων.

ΕΚΤΑΣΙΣ. — Αἱ χεῖρες τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως.

ΑΝΑΤΑΣΙΣ. — Ὑψωσις τῶν χειρῶν ἄνω κατοκορύφως.

ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ. — Κάμψις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους.

ΠΡΟΠΤΥΞΙΣ. — Κάμψις τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους.

ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ. — Ἀνέρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.

ΕΚΤΙΝΑΞΙΣ. — Ὁρμητικὴ τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ἀπὸ τῆς προπτύξεως.

ΠΡΟΚΥΨΙΣ. — Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς μέχρι ὀριζοντίας τὸ πολὺ θέσεως.

ΑΝΑΚΥΨΙΣ. — Ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν ἐκ τῆς προκύψεως.

ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ. — Μετάθεσις ἑκατέρου τῶν ποδῶν πρὸς τὰ πλάγια κατὰ ἓνα πόδα.

ΠΡΟΕΚΒΟΛΗ. Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν.

ΠΡΟΒΟΛΗ. — Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατὰ τὴν ἰδίαν ἢ τὴν τοῦ ἐτέρου ποδὸς διεύθυνσιν εἰς τριῶν ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν μετὰ συγχρόνου κάμψεως τοῦ ἔμπροσθίου γόνατος.



ΣΕΙΡΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΔΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ

1) **Μεσολαβή.** Ἡ ἄσκησις αὕτη δύναται νὰ εἶναι ὠφέλιμος κυρίως διὰ τὰ παιδιά, τὰ ὁποῖα βαδίζουσι μὲ τοὺς πόδας ἐντός. Ἐπαναφέρει ταῦτα εἰς τὴν καλὴν κατάστασιν.

2) **Ἐκτασις—ἀνάτασις.** (Παρατήρησις). Ὅταν οἱ βραχιόνες ἵψῶνται ὑπὲρ ἄνω τῆς κεφαλῆς, καὶ ὅταν καταβιβάζονται, πρέπει νὰ φέρονται καλῶς πρὸς τὰ ὀπισθεν, χωρὶς νὰ προβάλη τις τὴν κοιλίαν. Ἐν τῇ ἕψει τῶν βραχιόνων, μόλις οὗτοι φθάσωσιν εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, στρέφομεν τὰς χεῖρας μὲ τὰς παλάμας πρὸς τὰ ἄνω. Ἐν τῇ καταστάσει αὐτῶν, μόλις ἐπανέλθωσιν εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, νὰ στρέφωμεν τὰς χεῖρας μὲ τὰς παλάμας πρὸς τὰ κάτω.

Σκοπός. Ἡ ἄσκησις αὕτη κατεργάζεται εἰδικῶς τοὺς μῦς τοῦ ἀνωτέρου μέρους τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὤμων. εἶναι ταυτοχρόνως κίνησις ἀναπνευστική. Τῷ ὄντι, ὅταν ἀνυψῇ τις τοὺς βραχιόνας, ὁ θωρακικὸς κλωβὸς ἀνεγείρεται.

3) **Ἀκροστασία.** Ἡ κίνησις αὕτη κατεργάζεται τὰς γαστροκνήμας.

4) **Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.** Ἡ ἄσκησις αὕτη κατεργάζεται τοὺς μῦς τοῦ λαιμοῦ καὶ κυρίως τὸ τραπέζιον. Ἐτελοῦμεν ταύτην ἐπεκτείνοντες, ὅσον τὸ δυνατόν, τὸν λαιμὸν, καὶ ἡ κίνησις εἶναι ὠφέλιμος διὰ τὴν καλὴν στάσιν τῆς κεφαλῆς.

5) **Στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά—δεξιά.** Ἡ ἄσκησις αὕτη κατεργάζεται τοὺς μαστοειδεῖς μῦς καὶ τὸ τραπέζιον.

6) **Ἐκτασις.** Πρέπει νὰ προσέχωμεν, ὅπως ἡ κεφαλὴ καὶ οἱ βραχιόνες παραμένωσι καλῶς ὀπισθεν. Ἡ

ἄσκησις· αὕτη κατεργάζεται ειδικῶς τοὺς δελτοειδεῖς μῆς καὶ τοὺς περιστροφικοὺς τοιούτους τῶν βραχιόνων καὶ τῶν πήχεων.

**7) Διάστασις. Ἐκτασις κορμοῦ ἔμπροσ—
ὀπίσω.** Πρέπει νὰ προσέχωμεν πρὸ πάντων νὰ μὴ κίμπτωμεν τὰ γόνατα καὶ νὰ τηρῶμεν τὴν κεφαλὴν ὑψωμένην.

Σκοπός. Αἱ ἀσκήσεις αὗται κατεργάζονται τοὺς νωτιαίους καὶ ὑπογαστρούς μῆς.

**8) Διάστασις. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀρι—
στερὰ—δεξιὰ.** Πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ κάμπτωμεν τὰ γόνατα, νὰ μὴ χαλαρῶμεν τὴν κεφαλὴν, νὰ μὴ ἐκτοπίζωμεν τὴν λεκάνην.

Σκοπός. Ἡ ἀσκήσις αὕτη κατεργάζεται ειδικῶς τοὺς πλαγίους μῆς.

9) Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—δεξιὰ.

Πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ κινῶμεν τοὺς πόδας, νὰ μὴ κάμπτωμεν τὰ γόνατα, νὰ μὴ στρέφωμεν τὴν λεκάνην.

Σκοπός. Ἡ ἀσκήσις αὕτη κατεργάζεται μεταξὺ ἄλλων τοὺς πλαγίους μῆς ἑκατέρων τῶν πλευρῶν.

**10) Ἀκροστασία — κάμψις τῶν σκελῶν —
ἔκτασις αὐτῶν.** Ἡ κίνησις αὕτη ἐκτελεῖται εἰς 4 χρόνους. 1) Ὑψωσις ἐπὶ τοῦ ἄκρου τῶν ποδῶν. 2) Κάμψις τῶν σκελῶν. 3) Ἐκτασις τῶν σκελῶν. 4) Ἐπὶ τῶν περσῶν.

Παρατήρησις. Πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ ἀπομακρύνωμεν καλῶς τὰ γόνατα, νὰ διατηρῶμεν τὸ σῶμα εὐθύ, νὰ μὴ κλίνωμεν ἔμπροσ, οὐδὲ ὀπισθεν. Σκοπός. Ἡ κίνησις αὕτη κατεργάζεται ἰδίως τοὺς ἐκτείνοντας μῆς τῶν σκελῶν καὶ τὰς γαστροκνήμας,

**11) Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ἔμπροσ μετ' ἀνα—
στάσεως· τὸ αὐτὸ ὀπίσω.** Ἡ ἀσκήσις αὕτη ἀκολουθεῖται ἀμέσως ὑπὸ ἐκείνης, ἣν παριστῶμεν ἐν ἀσκήσει 12ῃ, ἣτις τὴν συμπληροῖ καὶ ἀποτελεῖ μετ' αὐτῆς

υίαν άσκησιν.

12) 'Ανάτασις — "έκτασις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς, κάμπσις τοῦ κορμοῦ. — 'Ανόρθωσις.

'Ανεγειρόμενοι δὲν πρέπει νὰ κυρτῶμεν τὰ νῶτα. 'Οφείλομεν, οὕτως εἰπεῖν, ν' ἀρχίζωμεν τὴν κίνησιν μὲ τοὺς βραχίονας καὶ τὴν κεφαλὴν.

Σκοπός. 'Εκτελοῦντες τὰς κινήσεις τὰς δηλουμένας ἐν ἀσκήσεσιν 11 καὶ 12 κατευθύνομεν τὸ ἀνώτερον μέρος τῆς σπονδυλικῆς στήλης. ('Εν ἄλλαις λέξεσιν κατευθύνει τις τὴν ὕβον, οὕτως εἰπεῖν, ἢν σχηματίζει ἡ ῥάχις, ὅσον ὀλίγον καὶ ἂν κυρτῶται αὐτῇ). Αἱ ἀσκήσεις αὗται τείνουσι νὰ ἐπανορθώσωσι τὴν στάσιν τῶν ἰώτων καὶ νὰ εὐρύνωσι τὸν θωρακικὸν χῶρον. Κατεργάζονται ἰδίως τοὺς μῦς τοῦ ἀνωτέρου μέρους τῶν ἰώτων.

13) Σύμπτυξις — ἀνάτασις — σύμπτυξις ἐκτασις. Ἡ κάμπσις, τούτέστιν, ἡ θίξις τοῦ ὤμου διὰ τῆς χειρὸς, τελεῖται πρὸ ἐκάστης ἐκτάσεως. 'Όταν θέτῃ τις τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ὤμων πρέπει οὗτοι νὰ ὀπισθοχωρῶσι καὶ νὰ παραμερίζωνται καλῶς, καὶ πρέπει νὰ φέρῃ τις τὰς χεῖρας, ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὰ ὀπίσω, μὲ τοὺς δακτύλους θίγοντας τοὺς δελτοειδεῖς.

Σκοπός. Ἡ άσκησις ἡ δηλουμένη ἐν τῇ ἀσκήσει ταύτῃ κατεργάζεται τοὺς μῦς καὶ τὰς ἀρθρώσεις τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὤμων κατὰ πᾶσαν διεύθυνσιν.

14) Κάμπσις τῶν ποδῶν ἐναλλάξ καὶ τάσις αὐτοῦ. Παρατήρησις. Ποιοῦν τὸ παιδίον οὕτω μίαν κίνησιν ἰσορροπίας ὀφείλει νὰ βλέπῃ ἔμπρὸς αὐτοῦ καὶ μᾶλλον ὀλίγον ὑψηλῇ. Σκοπός. Καθὼς πᾶσα άσκησις ἰσορροπίας, οὕτως ἡ κίνησις αὕτη προξενεῖ ταυτοχρόνως μίαν ἐγκαταλειπὴν ἐργασίαν καὶ μίαν ἀναλογίαν ἐνεργείας ὅλων τῶν μυῶν τοῦ ὄργανισμοῦ.

'Όταν ἡ ἰσορροπία ἀπειληται, ὅλοι οἱ μῦς, ἀπὸ ποδῶν μέχρι κεφαλῆς, ἐργάζονται νὰ ἐπιφέρωσιν ἀντιστάθμησιν. Αἱ ἀσκήσεις τῆς ἰσορροπίας ἐξοικιοῦσι τὸν ἐγκέφαλον νὰ

δεσπόζει ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ νὰ συναρμολογή τὰς κινήσεις.

15) "Αδκνδς. Τὸ παιδίον κάμνει κατόλιν ἀσκήσεις τινὰς συνήθους βαδίσματος, βάδισμα ἐπὶ τοῦ ἄκρου τῶν ποδῶν καὶ βῆμα γυμναστικόν. Ἐὰν ἔχητε αὐλήν, κῆπον ἀφίνητε τὸ παιδίον νὰ τρέξη ὀλίγα λεπτά.

Σκοπός. Τὸ βάδισμα, ὁ δρόμος ἐπιταχύνουσι τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος.

16) "Εκταδς. Σκοπός. Κυρίως μετὰ βίδισμα, ὄπερ ἐλειάχυνε τὴν κυκλοφορίαν, ἡ κίνησις αὕτη χρησιμεύει νὰ καὶ καθησυχάχη τὴν καρδίαν, νὰ κανονίσῃ τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν κυκλοφορίαν. Ἀσκεῖ ἰδίως τοὺς μῦς τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὤμων, εὐρύνει τὸν θωρακικὸν κλωβὸν ἔμπρὸς καὶ πλαγίως.

Τὰ πλευρὰ ἀνεγείρονται ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς κινήσεως ταύτης. Ἐπὶ πλεόν ἡ ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἀσκεῖ τὰς κήμας διὰ νὰ ἐξάγωσιν ἔκ τῆς πληθῶρας (συμφορήσεως) τὰ ἀνωτέρω μέρη τοῦ σώματος.

17) Ἀκροστασία — κάθισμα — τὰς χεῖρας πρὸ τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κοὶ ταῦτο-χρόνως ἐκτίναξις τῶν ποδῶν πρὸς τὰ ὀπίσω.

Σκοπός. Ἡ κίνησις αὕτη ἀσκεῖ ἰδίως τοὺς μῦς τοῦ νώτου καὶ τοῦ βραχιόνος, τοὺς μῦς, οἵτινες ἐπαναφέρουσι τοὺς ὤμους καὶ εὐθύνουσι τὰς ὠμοπλάτας.

18) Ἀκροστασία — κάθισμα — τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πλαγίως τῶν ποδῶν — ἐκτίναξις αὐτῶν ἔμπρὸς — ὑψωσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ. Δὲν πρέπει νὰ κρατῶμεν τὴν ἀναπνοὴν κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ταύτης, ὡς καὶ ἐν οὐδεμιᾷ ἄλλῃ. Ἡ κίνησις ἐκτελεῖται βραδέως καὶ ὅσον τὸ δυνατόν μὲ κνήμας τεταμμένας. Σκοπός. Ἀσκεῖ ἰδίως τοὺς μῦς τοῦ ὑπογαστροῦ καὶ τῶν κνημῶν.

19) Διάστασις — μεσολαβὴ — στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἐναλλάξ. Πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ στρέ-

φωμεν τὰ ἰσχύια, νὰ μὴ κάμπτωμεν τὰ γόνατα, νὰ μὴ κινῶμεν τοὺς πόδας. Ἡ κεφαλὴ νὰ συμμορφῶται καλῶς πρὸς τὴν κίνησιν, νὰ μὴ μεταβάλλῃ μέρος. Ἡ κίνησις δύναται νὰ ἐκτελεῖται ταχέως ἢ βραδέως. Σκοπός. Ἄσκει τοὺς ἰδίους μῦς, τοὺς δηλουμένους ἐν ἀσκήσει 9. Ἄσκει αὐτοὺς ἰσχυρότερον, ἐὰν ἡ ἐκτέλεσις εἶναι ταχεῖα.

20) Διάστασις — ἀκροστασία — ἡμικάθισμα. Σκοπός. Ἄσκει, οὕτως εἰπεῖν, τοὺς αὐτοὺς μῦς, οἵτινες δηλοῦνται ἐν ἀσκήσει 10 Μόνον κατεργάζεται περισσότερο τὰς ἀρθρώσεις καὶ τὰς μεγάλας ἴνας (νεῦρα) τῆς ἀρθρώσεως τῶν ἰσχύων.

21) Κάμψις τῶν κνημῶν ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν. Ἡ αὐτὴ κίνησις, ὡς ἐν ἀσκήσει 10, ἀλλὰ ταχύτερον ἐκτελουμένη καὶ προετοιμάζουσα τὰς κνήμας διὰ τὸ ἄλμα.

22) Ἄσκησις. Τὸ παιδίον ἀσκεῖται νὰ πηδᾷ πχ. τὸ σχοινίον.

23) Ἄσκησις. Αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχύων, κάμψις τῶν κνημῶν.

24) Ἐκτασις — ἀνάτασις — ἔκτασις — ἀφθετηρία θέσις. Ὑψοῦντες τοὺς βραχίονας κάμνομεν βιθεῖν εἰσπνοὴν καὶ ἐκπνοὴν, ὅταν τοὺς καταβιβάζωμεν Σκοπός. Ἡ ἀσκησις αὕτη ἔχει τὴν αὐτὴν χρησιμότητα τὴν δηλουμένην ἐν τῇ ἀσκήσει 16. Μόνον εἶναι ὀλίγον ἰσχυροτέρα.

Σ Ε Ι Ρ Α Α Σ Κ Η Σ Ε Ω Ν

ΔΙΑ ΚΟΡΑΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΠΑΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Παρατηρήσεις :

Διὰ τὰ δύο φύλα, ἡ διδασκαλία τῆς γυμνοστικῆς εἶναι ἡ αὐτὴ μέχρι τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας.

Μετὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, διὰ τὰς κόρας, μερικαὶ κινήσεις πρέπει νὰ ἐκτελῶνται μετὰ μετριοπαθείας καὶ ἄλλαι

πρέπει να καταργῶνται.

Αἱ κινήσεις τῆς αἰωρήσεως, οἱ δρόμοι καὶ τὰ ἄλλα, δὲν ἀρμόζουν εἰς γυναῖκας.

Εἰς ὀρισμένες ἐποχὰς ἡ Γυμναστικὴ πρέπει νὰ διακόπῃται. Ὑπάρχουσι κινήσεις, οἷτινες δύνανται νὰ προξινήσωσι συμφορήσιν, ἢ τοῦναντίον, εἰς τὰ ὄργανα.

Ὅταν γενιᾶται ἐκτὸς μικρᾶς συνήθους ἀδιαθεσία, ἄλλη τις διατάρξις, συμβουλευόμεν ἀτλῶς τοῦτο, νὰ διακρίνωμεν κατὰ τὰς περιστάσεις, καὶ ἀφ' οὗ λάβωμεν συμβουλήν τοῦ ἱατροῦ νὰ ἀπευθυνώμεθα εἰς πεπειραμένα πρόσωπα, διὰ νὰ ἐκτελῶμεν τὴν γυμναστικὴν.

1) **Ἐκτασις—ἀνάτασις—ἔκτασις—καταπίεσις.** Σκοπός. Ἡ ἀσκήσις αὕτη ἀσκεῖ ἰδικῶς τοὺς μῦς τοῦ ἀνωτέρου μέρους τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὤμων. Εἶναι ταυτοχρόνως ἀναπνευστήριος κίνησις. Πράγματι ὅταν ἐγείρῃ τις τοὺς βραχίονας ὁ θωρακικὸς κλωβὸς εὐρύνεται.

2) **Ἀσκήσις.** Αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν. Ἀνοῖξατε τοὺς πόδας καὶ ἔπειτα κλείσατε.

3) **Ἀσκήσις.** Ὑψώσον τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν, τὸ ἐν κατόπιν τοῦ ἄλλου, διατηρῶν τὴν πτέρναν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Σκοπός. Ἡ ἀσκήσις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς ἀντιπάλους μῦς τῆς γαστροκνήμης.

4) **Ἀκροστάσις.** Ἡ ἀσκήσις αὕτη ἀσκεῖ τὰς γαστροκνήμας.

5) **Ἐκτασις — στροφὴ τῶν παλαμῶν.** Πρέπει νὰ προσέχωμεν ὅπως ἡ κεφαλὴ καὶ οἱ βραχιόνες διατηρῶνται καλῶς πρὸς τὰ ὄπισθεν. Σκοπός. Ἀσκεῖ ἰδίως τοὺς δελτοειδεῖς καὶ περιστροφικοὺς μῦς τῶν βραχιόνων καὶ τῶν πήχεων.

6) **Ἐκτασις κεφαλῆς.** Ἡ ἀσκήσις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς μῦς τοῦ λαιμοῦ καὶ ἰδίως τὸ τραπέζιον. Ἐκτελεῖ τις ταύτην ἐκτείνων τὸν λαιμὸν ὅσον τὸ δυνατόν καὶ ἡ κίνησις ὠφελεῖ διὰ τὴν καλὴν στάσιν τῆς κεφαλῆς.

7) **Στροφή κεφαλῆς ἀριστερὰ δεξιῶ.** Ἄσκει τοὺς μαστοειδεῖς μῦς καὶ ἀφ' ἑτέρου τὸ τραπέζιον.

8) **Διάστασις — ἔκτασις κορμοῦ ἔμπρὸς-ὀπίσω.** Πρέπει ἰδίως νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ κάμπτωμεν τὰ γόνατα καὶ νὰ διατηρῶμεν τὴν κεφαλὴν ὑψωμένην. Σκοπός. Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀσκεῖ ἰδίως τοὺς νωτιαίους καὶ ὑπογαστρούς μῦς.

9) **Μεσολαβὴ κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ δεξιῶ.** Πρέπει νὰ προσέχωμεν κυρίως νὰ μὴ κάμπτωμεν τὰ γόνατα, νὰ μὴ χαλαρῶμεν τὴν κεφαλὴν, νὰ μὴ ἔκτοπιζώμεν τὴν λεκάνην. Σκοπός. Ἄσκει ἰδίως τοὺς πλαγίους μῦς.

10) **Ἀνάκαμψις ἔκτασις κορμοῦ ὀπίσω.** Οἱ πόδες κλειστοί, αἱ χεῖρες ἐπὶ τοῦ αὐχένος (πρέπει νὰ θέτωμεν τοὺς δακτύλους ἠνωμένους ὀπισθεν τοῦ τραχήλου χωρὶς νὰ συμπλέκωμεν αὐτοὺς χωρὶς νὰ κάμπτωμεν τὴν δραγα (χοῦφτα) καὶ χωρὶς νὰ χαμηλώσωμεν τὴν κεφαλὴν. Τείνομεν τοὺς ἀγκῶνας ὀπισθεν καὶ τηροῦμεν τὸ ὑπόλοιπον σῶμα, ὡς ἐν τῇ στάσει Δ.) Παρατήρησις. Πρέπει νὰ προσέχωμεν ἰδίως νὰ μὴ κινῶμεν τοὺς πόδας νὰ μὴ κάμπτωμεν τὰ γόνατα, νὰ μὴ στρέφωμεν τὴν λεκάνην. Σκοπός. Ἄσκει μετὰξὺ ἄλλων, τοὺς πλαγίους τῶν δύο πλευρῶν.

11) **Σύμπτυξις — ἔκτασις — σύμπτυξις — ἀνάτασις.** Ἡ κάμψις δῆλα δὴ τὸ φέρειν τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ὤμων τελεῖται πρὸ ἐκάστης ἐκτάσεως. Σκοπός. Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς μῦς καὶ τὰς ἀρθρώσεις τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὤμων κατὰ πᾶσαν διεύθυνσιν.

12) **Ἄσκησις.** Ἡ ἄσκησις αὕτη εἶνε ἡ ἰδία μετὰ τὰς ἀσκήσεις 10 13 14 καὶ 15. Αἱ ἀσκήσεις αὗται εἶναι αἱ αὐταὶ μετὰ τὰς ἀσκήσεις 11 12 καὶ 13 τῶν παιδικῶν ἀσκήσεων.

16) **Ἄσκησις.** Ἐκτελεῖ τις κατόπιν ἀσκήσεις τινὰς συνήθους βαδίσματος ἢ μᾶλλον, ἐὰν εἶναι τις εἰς ἕνα μικρὸν χῶρον κινήσεις βαδίσματος ἐπὶ τόπου σημειῶν τὸ

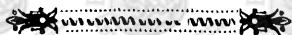
βῆμα, μεθ' ὑψώσεως ἐπὶ τοῦ ἄκρου τῶν ποδῶν.

17) Ἀκροστασία καὶ ἔκτασις εἰς θέσιν. Κατὰ τὴν ὑψωσιν εἰσπνέομεν, κατὰ τὴν κατάβασιν ἐκπνέομεν.

18) Ἐν βῆμα πλαγίως, περιστροφὴ τοῦ σώματος ἐπὶ τῆς κνήμης προτεινομένης. Λιχεῖρες ἐπὶ τοῦ αὐχένος. Παρατήρησις. Κάμπις τοῦ σώματος ἔμπρὸς καὶ ὀπισθεν χωρὶς νὰ κάμπωμεν τὰ γόνατα, χωρὶς νὰ ὑψώμεν τὴν πτέρναν, τῆς κνήμης τηρουμένης ὀπισθεν. Σκοπὸς. Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς νεοταίους μὲς τοὺς ὑπογαστρίους καὶ πλαγίους.

19) Ὑψωσις ἐκατέρας τῶν χειρῶν — κάμπις κορμοῦ ἀντιθέτως δις. Ἡ ἄσκησις αὕτη κατεργάζεται τοὺς πλευρικοὺς μὲς καὶ τοὺς μὲς τοῦ ὤμου ἐπὶ τοῦ ὑψωμένου βραχίονος.

20) Κίνησις. Ὑψωσε τοὺς βραχίονάς σου πλαγίως τηρῶν τὰς χεῖρας μὲ τὰς παλάμας πρὸς τὰ κάτω, ἔπειτα ἐπανάφερε τοὺς βραχίονας εἰς τὴν πρώτην θέσιν τῶν. Ἄς ἐγείρεται τις ἐπὶ τοῦ ἄκρου τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως.



ΣΕΙΡΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΔΙΑ ΝΕΟΥΣ

ΚΑΙ ἈΝΔΡΑΣ ΠΑΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

1) Προσαγωγὴ — ἀπαγωγὴ.

2) Πρότασις — ἀνάτασις — ἔκτασις εἰς θέσιν. Σκοπὸς ταύτης εἶναι ὁ αὐτὸς μὲ τὸν σκοπὸν τῆς ἀσκήσεως παιδικῶν ἀσκήσεων.

3) Ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα. Παρατήρησις.

Πρέπει νὰ προσέχωμεν ἰδίως νὰ διατηρῶμεν τὸ σῶμα εὐθύ, νὰ μὴ κλίνωμεν οὔτε ἔμπρὸς, οὔτε ὀπίσω. Σκο-

πός. Ἡ ἄσκησις αὕτη κατεργάζεται ἰδίως τοὺς ἐκτείνον-
τας μῦς τῶν κνημῶν καὶ τὰς γαστροκνήμας.

4) Ἐκτασις κεφαλῆς—κλίσις αὐτῆς ἀρι-
στερὰ δεξιὰ. Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς μῦς τοῦ
λαιμοῦ καὶ κυρίως τὸ τραπέζιον. Ἐκτελεῖ τις ταύτην ἐκ-
τείνων ὅσον τὸ δυνατόν τὸν λαιμὸν καὶ ἡ κίνησις εἶναι
ᾠφέλιμος διὰ τὴν καλὴν στάσιν τῆς κεφαλῆς.

5) Στροφὴ κεφαλῆς ἀριστερὰ—δεξιὰ. Ἡ
ἄσκησις αὕτη ἀσκεῖ ἀφ' ἑνὸς τοὺς μαστοειδεῖς μῦς ἀφ' ἑ-
τέρου τὸ τραπέζιον.

9) Σύμπτυξις—πρότασις—σύμπτυξις—ἀ-
νάτασις—σύμπτυξις—ἔκτασις. Παρατήρησις. Θέ-
τοντες τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ὤμων, ἅς προσέχωμεν ὅπως
οἱ ὤμοι εἶνε καλῶς τεταμένοι (ὀπισθεν) καὶ ἵα προσπα-
θῶμεν νὰ πλησιάσωμεν (προσεγγίσωμεν) τὰς ὠμοπλάτας.
Κρατῶμεν καλῶς τοὺς ἀγκῶνας ἐπὶ τὸ σῶμα. Καὶ αἱ χεῖ-
ρες φερόμεναι ἐκτὸς τοῦ σώματος, πρέπει νὰ ἐγγίξωσι
τοὺς ὤμους. Σκοπός. Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς μῦς καὶ
τὰς ἀθρώσεις τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὤμων κατὰ πᾶ-
σαν διεύθυνσιν.

7) 8) Ἀσκήσεις τῶν παιδῶν ἐκτελοῦνται καὶ παρὰ
τῶν ἀνδρῶν.

9) Ἀνάκαμψις — στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀρι-
στερὰ δεξιὰ. Παρατήρησις. Πρέπει νὰ προσέχωμεν
ἰδίως νὰ μὴ κινῶμεν τοὺς πόδας, νὰ μὴ κάμπτωμεν τὰ
γόνατα νὰ μὴ στρέφωμεν τὴν λεκάνην. Σκοπός. Ἡ ἄσκη-
σις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς πλευρικοὺς μῦς ἀμφοτέρωθεν.

10) Ἀκροστασία—πρότασις—ἀκροστασία
—ἔκτασις. Σκοπός. Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀσκεῖ τοὺς
βραχιόνας καὶ τὰ σκέλη.

Γ Ε Λ Ο Σ



