

A. 12.799.



Kokkuseadnud:

B. Lepik.

Diplom. kehalise kasv. õpetaja.

Hind 25.snt.



ENSV TA
Kirjandusmuuseumi
Arhiivraamatukogu

30979

Saavutage ilu ja tervise!

Igal inimesel peavad kogu kehas töötama kooskõlastatult süda, kopsud, sisenõrestus-elundid, liigendid, lihased ja nahk. Sarnase kooskõla saavutamiseks peame palju harjutama. Ühtlasi saavutame sellega siis ka tervise, jõu ning ilu.

Tänapäeva mehaniseerunud elu arendab inimest ikka enam ja enam ühekiülselt. Inimene spetsialiseerub ühele kitsale alale ja tagajärg — tegevuseta olevate elundite ja lihaste kiduraks jäämine. Tehes tööd nõrgenenud lihastega võib juhtuda õnnetusi, näiteks: astudes üle tänava võib nikastuda jalg; tõstes raskust võib haigestuda käsi jne. Kätesaadavam vahend elundite ja lihaste kooskõlastamiseks on võimlemine. Võimeldes arendame kogu oma keha ning saavutame jõu, ilu, tervise, vastupidavuse jne.

Harjutused olgu koostatud asjatundlikult. Selleks peab igaüks omama hää võimlemistabeli või -raamatut. Kelle lihased igapäevase töö juures seisavad tegevuseta (vaimutöölised), või kes kalduvad rasvumisele (tüsedusele), peavad tingimata võimlema. Võimlemisega karastatakse keha ja kaotatakse üleliigne rasvakude. Ühtlasi saavutatakse võimlemisega ka keha ilu.

Juba Plato soovitas omas töös „Seadused“ hoolitseda oma keha eest ja väljendas seda järgmiselt:

„Ei ole hing see, mida kasvatatakse ja ei ole seda ka keha, vaid on inimene, keda ei tohi kui tervikut poollitada, üht poolt ilma teiseta arendades ja õpetades, sest mõlemad on üksteisest olenevad, ning alles koos nad moodustavad inimese.“ Ainult hästiarenenud terve ja tugeva kehaga inimene võib luua püsivaid väärtusi ja elufisi ideid.“

Kehakultuur on edu pant.

Kehaline kasvatus arendab tervist, jõudu, ilu ja vastupidavust. Keha arendamine tugevndab tahet ja energiat. Tugevatahteline inimene on isand enda üle ja võib valitseda ka teisi. Energiline, terve ja vastupidav inimene ei jää kunagi hätta, ka majanduslikult rasketel aegadel.

Tänapäiv nõuab naistelt peaaegu samapalju kui meesteltki, sellepärast peavad naisedki omama terve, tugeva, ilusa ning vastupidava keha. Abielus pole naine enam nõrgem pool, kelle ülesanne vaid kodu korrashoidmine. Tänapäeva naine peab olema elutormides väärikaks kaaslaseks ja abiliseks mehele, alles siis on kindlustatud kooselu.

Naised, ärge olge kehakultuuri avaldusis passiivsed päältvaatajad, vaid sammuge aktiivselt kaasa! Alles kehakultuuri abil võite elada õnnelikult.

Kuidas saada terveks, tugevaks ja elurõõmsaks?

„Nõiarohi“ selleks on:

1. Võimelge iga päev kodus vähemalt 10 minutit.
2. Vähemalt kord nädalas võimelge võimlas, või tehke spordiharjutusi väljal.
3. Harrastage mõnd sportlist mängu.
4. Tehke vähemalt kord nädalas matk vabasse loodusesse, võimalikult kaugele linnast.

5. Minnes tööle või tulles säält, ärge kasutage sõidukit, vaid kõndige.

6. Hoolitsege, et keha oleks alati puhas.

Alustage juba täna nende juhtnööride täitmisega, siis saavutate peagi tervise, jõu ja elurõõmu.

Kuidas alata harjutamisega?

Alul tuleb harjutada vähe ja kergelt. Järk-järgult tõusku harjutuste raskus ja kestvus. Peab harjutama niipalju, et keha tunneb väsimust. Tüse inime harjutagu pikaldasemalt ja kauem, kõhn aga kiiremalt ja lühemalt. Harjutada võimalikult väheste riietega. Soovitavaim on võimelda täiesti alasti. Et harjumata keha ei külmetaks, selieks harjutada kiiresti ja vähem. On hää teha harjutusi peegli ees, et kontrollida oma liigutusi.

Tähtsaim põhilause, mida harjutamise juures unustada ei tohi, on: „Iga harjutuse eel kogu end vaimliselt! Mõtle ainult harjutuse läbiviimisele! Kontsentreeri end! Kontsentratsioon annab harjutustele jõu, ilma selleta on nad väärtusetud.“

Kus, kunas ja kuidas harjutada?

Harjutusi võib teha igalpool, kus on tarviliselt puhast õhku. Et võimeldes vajab keha palju hapnikku, siis on parim harjutuskoht vabas õhus (aias, rõdul jne.), kuid võib väga hästi harjutada ka toas. Viimasel juhtumil harjutusi peab tegema avatud akna juures. (Oleks soovitav, et aknad oleksid avatud ka öösel magamise ajal. Peetagu ainult silmas, et ei tekki tõmbetuult).

Sobivaim aeg harjutamiseks on hommikul, 5—10 min. pääle ülestõusmist. (Enne loputatagu suu ja puhastada hambad). Muidugi võib harjutada alati, kui on vaba aeg.

Harjutada ei või:

1. Pärast ülestõusmist hommikul esimese 5—10 minuti kestes.

2. 10—15 minutit enne söömist lõpetada harjutustega.

3. Kahe tunni kestes pärast söömist.

4. Enne magamaheitmist vähemalt ühe tunni kestes. (Öhtul umbes 1 tund enne söömist lõpetada harjutustega).

Teistel aegadel võib harjutada alati. Pole soovitatav harjutada, kui tuntakse füüsilist väsimust. (Siis peab enne pisut puhkama).

Harjutused tulevad sooritada alati jõuliselt, kusjuures sügavalt sisse ja välja hingatakse. Igaüks peab leidma oma kehale kohase rütmi (tempo) harjutusteks ja sellest rütmist oleneb ka hingamise rütm. Hingamise rütm peab alati olema kooskõlas harjutuste rütmiga.

Pärast harjutusi hõõruda keha tugevasti välja-väänatud niiske rätiga, kuni läheb keha punaseks. Siis pesta toasseisnud veega keha hästi puhtaks ning loputada külma veega. Kui pole võimalik kogu keha pesta, siis pesta vähemalt ülakeha.

Tabeli tarvitamisest.

Tunnid tabelis on koostatud inglise hommikuse võimlemise meetodil. Hommikuse lühiajalise „tunni-ga“ on võimalik läbi töötada kõiki lihasgruppe. Iga-hommikused harjutused on järgmised:

1. Ringutus ülestõusmisel.
2. Kerge hingamisharjutus.
3. Sügav hingamisharjutus.
4. Tipu hingamisharjutus.

Märkus: Kopsu ülemiste tippude õhundamine tuleb sooritada järgmiselt: 1) hingata sügavalt sisse,

2) paenutada rind vähe ette paremale küljele ja suruda vasaku käsivarrega vastu rinda, 3) sirutada uuesti keha, 4) paenutada rind vähe ette — vasakule küljele ja suruda parema käsivarrega vastu rinda, 5) sirutada keha, 6) rinda ette paenutades välja hingata.

5. Sõrmede harjutus, vere ringvoolu elustamiseks.

6. Kereharjutused — painutused (käed, rind, keha esi- ja tagakülg ja küljed).

7. Rippeharjutus.

8. Tasakaaluharjutus.

9. Tugiharjutus.

10. Jalgadeharjutus.

11. Rahustavaid harjutusi (rahustav käik, rahustav hingamine).

Tarvitage pingega tehtud harjutuste järele lõdvendusharjutusi (käte harjutuste järele käte lõdvendus jne.).

Märkus: Lõdvenduseks nimetatakse pingevabade jäsemete või keha raputamist. Täidab osaliselt massaaži aset.

Tabeli keskel kaks „tundi“, kus on näidatud, millises järjekorras ja missuguseid harjutusi teha hommikul. Tabeli äärtel kujutatud harjutusi võib asendada vahelduseks tabeli keskel olevate harjutustega. Sellega võimaldub koostada uut „tundi“, mille füsioloogiliselt vastab tabelis toodud „tunnile.“ Nii võib muuta „tundi“ raskemaks või kergemaks, vastavalt oma keha arengule. Hingamisharjutused (nr. nr. 1, 2, 3) võivad alati jääda ikka samadeks, samuti ka sõrmede lahutamise harjutus (nr. 4) vereringvoolu suurendamiseks.

Teine tund algab samuti hingamis- ja vereringvoolu elustavate harjutustega (esimeses tunnis 1, 2, 3, 4) 16 ja 17 harjutuste vahel teha käte lõdvendisi. Tunni lõpuks rahustavad harjutused (nr. 25).

Harjutusi, milliseid võimalik, tuleb teha nii paremale kui ka vasakule poole.

Soovitav on harjutuste nr.nr. 9 ja 10 ja nr.nr. 19 ja 20 vahele asetada tagavara-harjutusist kõhulihaste harjutusi, kas nr. 34, nr. 38 või nr. 36. Nr.nr. 10 ja 11 ning 20 ja 21 vahel nr. 41. Nr.nr. 12 ja 13 vahele ning 22 ja 23 vahele nr. 38.

Nagu juba eelpool mainitud, võib vahelduseks asendada tabeli äärtel kujutatud tagavaraharjutusi tabeli keskel olevatega. Milliseid tagavaraharjutusi võiks võtta tabeli keskel asetsevate harjutuste asemele, näeme allolevast tabelist:

1. TUND.

- Nr. 6 asemel nr. 48.
- Nr. 7 asemel nr. 49 või 50.
- Nr. 8 asemel nr. 27, 37 või 39.
- Nr. 9 asemel nr. 28, 29, 37 või 39.
- Nr. 10 asemel nr. 52 või 53.
- Nr. 11 asemel nr. 42 või 44.
- Nr. 12 asemel nr. 40.
- Nr. 13 asemel nr. 30, 31, 32, 33 või 51.

2. TUND.

- Nr. 17 asemel nr. 26, 27 või 31.
- Nr. 18 asemel nr. 28 või 37.
- Nr. 19 asemel nr. 29, 30 või 39.
- Nr. 20 asemel nr. 52 või 53.
- Nr. 21 asemel nr. 42, 43 või 44.
- Nr. 22 asemel nr. 40.
- Nr. 23 asemel nr. 47.
- Nr. 24 asemel nr. 45 või 46.

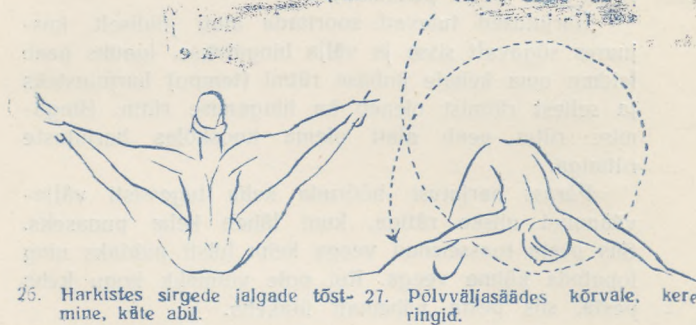
Käesoleva tabeli kohta ligemaid seletusi on võimalik saada kehalise kasvatuse õpetajalt Bernhard Lepik'ult Tallinnas, S. Karja 18, k/m. „Spordist“.

B. Lepik

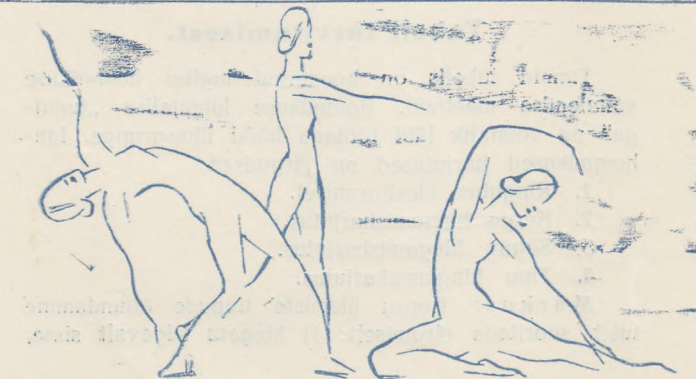
Diplom. kehal. kasvat. õpetaja.

DAAMIDE HOMMIKUNE SALEDUS-NING TERVISVÕIMLEMISE TABEL

Enne tabeli tarvitamist
läbi lugeda sõnaline osa!



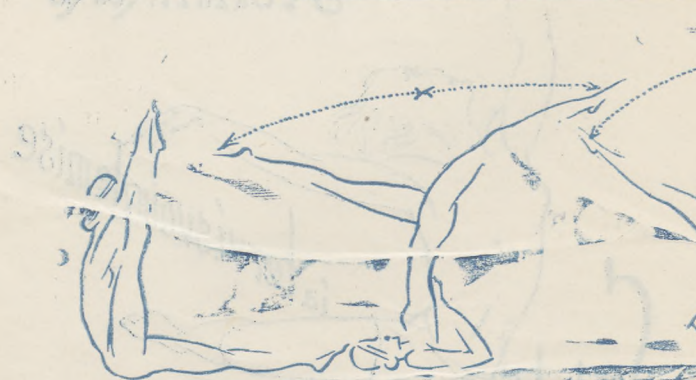
25. Harkistes sirged jalgade tõstmine, käte abil. 27. Põlvväljasäädes kõrvale, kere ringid.



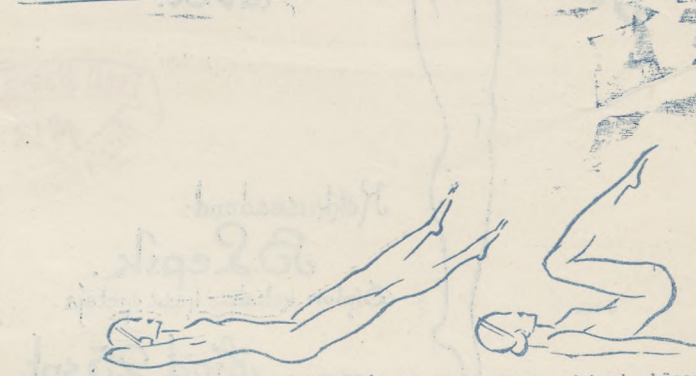
28. Varvasel taha, painutus taha 29. Istudes, põlvväljasäädes kõrvale, painutus kõrvale.



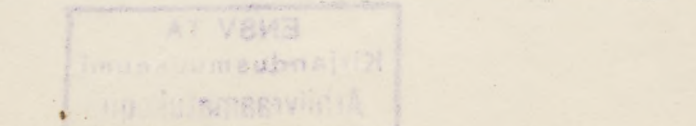
30. Rätsest, vaheldumisi jala tõstmine. 31. Istes seis, sirge jala tõstmine.



32. Turjaseis jalgade lahutamine ette, taha. 33. Turjaseis jalgade lahutamine kõrvale.



34. Sellamangus jalgade tõstmine ja 35. Sellamangus jalgade hõõrdumine.

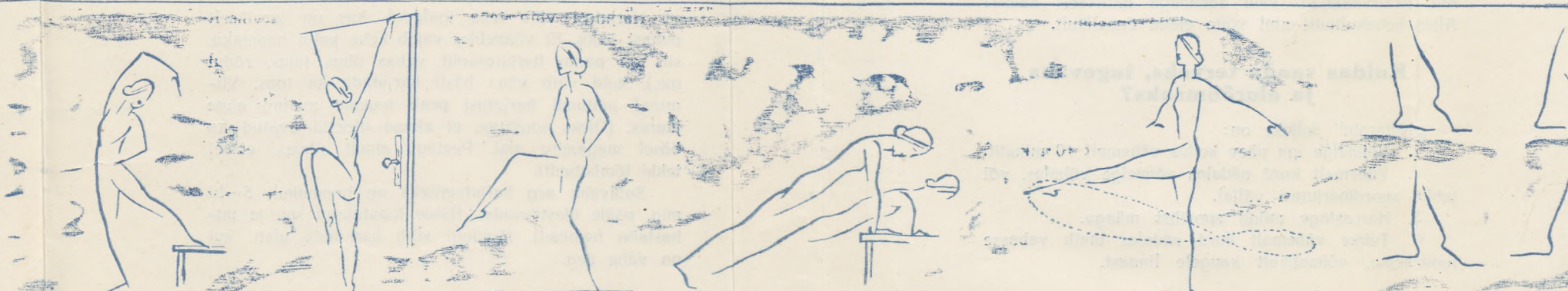


36. Sellamangus kere kallutus ette. 37. Sellamangus pingil kere painutus taha.

Esimene lund



1. Kerge hingamisharjutus. 2. Sügav hingamisharjutus. 3. Tip hingamisharjutus. 4. Rusikasse pigistatud sõrmede lahutamine. 5. Käed kõrval, kätega suurenevad ja vähenevad ringid. 6. Käte lõdvendamine. 7. Olgade hood kätega. 8. Kere ringid.



9. Kere painutamine kõrvale. 10. Rippes, põlvede tõstmine ette. 11. Tasakaalu hoides, joonel käik. 12. Eestugilamangus, käte kõverdamine ja sirutamine. 13. Jala kaheksad. 14. Rütis, rahustav käik.



15. Käte suured ringid. 16. Käte vibutamine. 17. Kere kallutusest ette, painutus. 18. Põlvitusel painutamine taha ja kallutamine ette. 19. Kere painutamine taha kõrvale.



20. Rippseis kere kallutamine. 21. Kaalsel ette. 22. Eestugilamangus vahelduv jalgade tõstmine. 23. Hüppemisel jala eettõstmine. 24. Lendhüpe. 25. Tektamitus varvaskäik.



26. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 27. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 28. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 29. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 30. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 31. Põlve hoides, jalgade tõstmine.



32. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 33. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 34. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 35. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 36. Põlve hoides, jalgade tõstmine. 37. Põlve hoides, jalgade tõstmine.

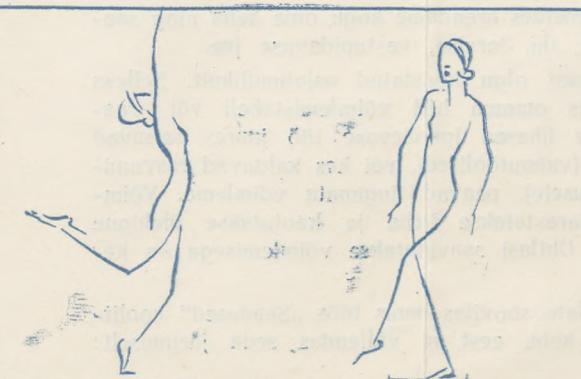
Teine lund

I, II, III ja IV
harjutus
esimesest
tunnist.

VI harjutus
esimesest
tunnist.



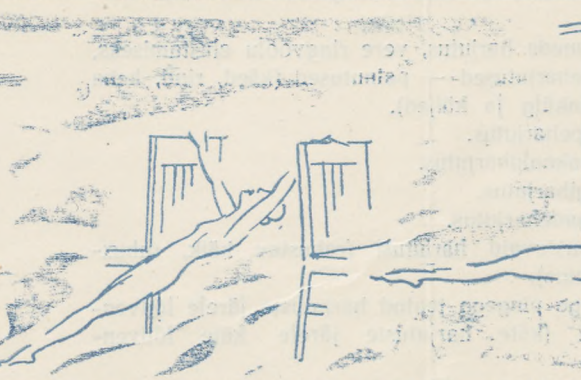
45. Lendhüpe kõrvale. 46. Lendhüpe kõverduid jalgadega taha.



47. Ollessirutus vahelduva jala tõstetega taha. 48. Reie lõdvendus pingil.



49. Ola hood. 50. Põlve hood kätega.



51. Puusade ringitamine. 52. Tagarippseis, kahe tooli vahel. 53. Rippes jalgade tõstmine.



54. Kaalsel taha. 55. Kaalsel taha.



56. Kaalsel taha. 57. Kaalsel taha.

Saledat joont kergesti võite
saavutada oma's kodus —



muretsedes
omale

A.E.G.
massaaž aparaat

TALLINN, RAJKOJA PL. 4.

Kodune demonstreerimine ei kohus-
ta veel omandamist.
Soovikorral järele maks kuni 12 kuuni.



Täielikum spordiäri Eestis

Kaubamaja „Sport“

Tallinnas, Suur Karja 18.

Kõnetraat 446-00.

Kõik sporditarbed!

Nõudke hinnakirju.