

## УГОЛОК

## ФИЗКУЛЬТУРЫ

Т. СОЛОНЕВИЧ

## Или увядание — или физкультура

Это — вполне реальная альтернатива, и в ней нет никакого преувеличения. Или вы будете активно заботиться о своем здоровье — или долго, бесплодно и безнадежно отдавать свое время врачам. Активная забота о здоровье — это и есть физкультура. Физкультура — это не только атлетика и баскет-бол, не только спортивные состязания и гимнастические выступления, — это прежде всего физическая культура, культура тела. Формы этой культуры будут разными: для мужского тела — одними, для женского — другими. Но во всех их входят: чистота, движение, чистый воздух и солнце. Выкиньте из вашей жизни один из этих факторов, — и вам не помогут врачи всего мира, вместе взятые.

Значит занимайтесь физкультурой — гимнастикой, теннисом, плаванием, баскет-болом, греблей, велосипедом, прогулками — чем хотите. Старайтесь возможно больше двигаться на чистом воздухе, возможно глубже дышать, возможно чаще пользоваться водой и купаньем. Это — основа.



Если вы захотите хорошо плавать, хорошо играть в теннис, хорошо гребсти — дело ваше, но не в этом центре тяжести. Центр тяжести — просто — в дви-

жении на чистом воздухе. Тогда у вас будет хорошее пищеварение, хорошее на-



строение, яркие губы и стройная фигура. Правда, вы не совсем будете похожи на ту доску, которая изображена на рисунке внизу и которая у дегенерирующей части западноевропейского общества считается модным идеалом женского сложения. Эта, обскобленная со всех сторон, «модель» — анатомически не может ни родить, ни кормить ребенка — и уже по этой одной причине — обречена на вырождение. Нам с этой модой — не по одной дороге.

И все-таки, помимо чистого воздуха, шесть часов неподвижности за машинкой или за тетрадкой нужно разбить несколькими простейшими «разминающими» движениями — просто для того, чтобы не допускать слишком большого застоя крови в артериях и воздуха — в легких.

Прежде всего — сидите правильно за машинкой или за тетрадкой. Главное — не сгибайтесь в пояснице. Позвоночник должен быть совершенно прямым. Согнутый позвоночник — сжимает легкие, задерживает дыхание, стесняет органы пищеварения.





Упр. 1.

Упр. 2.



Упр. 3.

Упр. 4.

Упражнение 1. Откиньтесь на спинку стула, вытянув ноги вперед. Руки заложите за голову. Локти — возможно дальше назад. Сделайте глубокий вдох. При возвращении в прежнее положение — выдох. Движение проделывайте медленно, плавно, без усилий.

Упражнение 2. Встаньте, поднимите руки над головой. Встаньте на носки, отогнитесь назад, делая глубокий вдох. Опустите руки вниз, разводя их по сторонам и отводя возможно больше назад. Выдох.

Упражнение 3. Откиньтесь к спинке стула. Держась руками за сиденье — поднимите ноги до уровня пояса. Если это будет трудно — сгибайте ноги в коленях, поднимая колени к груди.

Упражнение 4. Заложите руки за голову. Нагнитесь вперед, к правому колену, делая выдох. Выпрямитесь — вдох. Снова то же самое — вперед влево (к левому колену).



Рис. 1.

Продельвайте эти упражнения по несколько раз — по 3—7 раз каждое, вместе или по отдельности, — через каждые час-два.

Помещенные на полях страницы маленькие рисунки дают очень элементарную, но более или менее законченную систему домашней гимнастики для женщины. Движения эти — достаточно ясны по рисункам. Имейте только в виду, что всегда при сгибании корпуса нужно делать выдох, а при разгибании — вдох.

При каждом удобном случае старайтесь делать простейший массаж кистей рук, растирая и разминая их по направлению от пальцев к плечу. Это предохранит вас от многих профессиональных заболеваний руки.

Об остальных видах физкультуры — в следующий раз.



Рис. 2.



Рис. 9.



Рис. 3.



Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 8.



Рис. 7.