

Tõumees



**HARJUTUSED
KERGETE,
KESKMISTE
JA SUURTE
RASKUS-
TEGA**

**MÕISTLIKU
GIMNASTIKA
KÄSI-
RAAMAT
K. PFEIFFER**



„Teaduse“ kirjastus Tallinnas

eye-dyep/ant. 100/
A-78100

ARH

Jõumees.

Kehatugewuse wäljeharimine.

00

harjutused

kergete, keskmiste ja suurte raskustega.


00

Mõistliku gimnastika käsiraamat.


K. Pfeiffer.



„Teaduse“ kirjastus, Tallinnas.



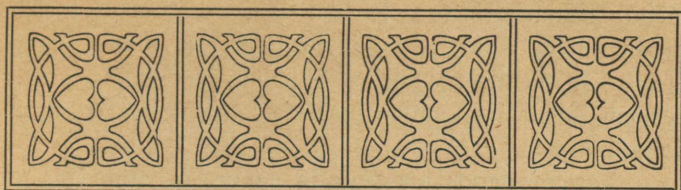
Trükitud J. Topmanni, end. W. Antje, trükikojas, Tallinnas.



U 29126101

ARHIIVKOGU

TARTU ÜLIKOOI
RAAMATU KOGU



Sissejuhatus.

Kui meil võimalik ei ole üleüldise edenemise ja paranemise käigu peale mõjuda, mida üksikute isikute sistemiliste keha-harjutuste abil terve inimesesugu heaks saadakse, siis peame katsuma üksikult igaihe omakaasu tundmust kõdistada, sest et korralik gymnastika inimese kehajõudu välja harib. Rihutuse abinõuks, et nad meie ettenäidatud teed mööda käiksid, võime kuulsuse ja au, samuti ka kõrgete palgade ja kalliste aumärkide peale näidata, mida meie oleme kätte saanud.

Need abinõud, mida meie üksikutele isikutele ärajätmata kehaharjutusteks soovitame, annavad inimesesugule iseäralist ilu, kui kehalist jõudu üksikutele võistu välja haritakse. Siin peame toonitama, et teadusline kehaehituse täiendamine ühtlasi ka ilutundiselt peab siindima. Nimelt sunnivad gymnastika harjutused inimest enese kehalist ilu hindama ja sellega ettesetud paleusele püüdma. See, kes oma kehajõu, terwise ja ilu poolest kõrgema astmeni tahab püüda, peab muidugi rohkem hoolt pidama ja waewa nägema, kui see, kes ilma aupüüdwate spordimehe mõteteta mõnda väikest kehapuudust või närwiwiga tahab ära

wõita. Wiimastele on harilistest gymnastikaharjutustest küllalt, mida kindla sistemi järele tuleb ette wõtta, kuna kehailu ja täieliste muskliste püüdjad suuremaid raskusi peawad ära wõitma, mille juhatuses käesolew raamat on kirjutatud

Karjakaswatusse uuenduse ja paranduse wiisidega on kõik koduloomade tõud wõimalikult kõrge täiuseni wälja haritud, mis näitab, et mõistlik kaswatus ja rawitus palju wõiwad forda saata. Kas on see siis lubatud, et inimene iseenele sugu kõwenduseks ja ilustuseks neid loomulikkusi abinõusi ei tarwita, mille kohta tal juba nii hülkawaid eesmärki on olemas?

Millal oli wanaaegne Greekamaa kõigeõrgemal hariduse järjel? Nimelt siis, kui tema noorsugu kehaliisi harjutusi tegi, kui tema mehed endid raskes wõitluses karastasiwad, kui terwe rahwas enesele eesmärgiks seadis, et wälimine ja sisemine harimine tasakaalus peab seisma.

Mis ajast saati on Japani, Saksa j. t. riikide sõjawäed oma wäljawaliku poolest hea korra peale tõusnud? Sellest ajast, kui soldatite keha täienemise ja karastamise peale hakati rõhku panema.

Suurem osa inimesi ei wõta wäeteenistusest osa, aga kõik on kohustatud endi harjutuste wilja tulewasele sugule päranduseks jätma. Kõige paremini jõutakse sellele eesmärgile, kui keheline ja waimline töö kõrwu käiwad, kui mõnesuguste harjutuste abil nooruse jõudu, wärskust ja ilu alal hoitakse. Kõige paremaks kehajõu ja ilu edendamise abinõuks on jõukarastuse harjutused, mis kerge gymnastika ja elufutseliste jõumeeste wägitegude wahelohas seisawad. Täitsa eksline on see arwamine, et jõumehes saamiseks wõi jõustikulise edu kätteisaamiseks iseäralisi loodusandeid tarwis olla, sest et iga inimene kohase harjutamise puhul kõrgele jõustiku astmele wõib jõuda.

Kehaline täienemine toob kaasa südametegevuse ja

were ringjooksu paranemist, edendab musklike- ja närwi-
sistemi ja mõjub hästi peaaju ning seedimise tegewuse
peale. Paremaks lähewad ka keha-ainete wahetus ja uni,
kõiksugu liialduste tung kaob nähtawalt. Selle juures saab
ka harjutatud inimese waim kasu. Ja waimujõu täiene-
misel jääb kindlaks tundmine, et waja on etteseatud
mürgile jõuda.





Jõustikulise harinemise väärtused.

Saritud inimene peab sellest katsuma iseäranis aru saada, et ta inimesesugu täienemisele peab kaasa töötama; ta võib selles asjas kõige pealt oma keha väliste wormide ja jõu hea korra peale tõstmise abil edasi jõuda; alaliste harjutamistega jõuab ta niisugusele harinemise kõrgusele, et ta nendest loodusetõketest võib jagu saada, mida meie praegune puhkamata aastasada nõnda palju meie teele ette seab, ilma, et meie kallist elu-nõud rikuks, või teda lõpulist ära hävitaks.

Kes praegusel ajal terwemõtteliselt elu peale waatab ja näeb, kudas, iseäranis meil lapsed koolides üleliigse waimu-toidu all nõrkewad, kudas õppiw noorsugu ühest efsami juurest teise lähed ja üleliigselt teadusega seheldab, kudas inimene, kes mõttelise tööga tegemist teeb, oma peaju niikaugele pingule tõmbama peab, et midagi iseäranis haruldast wälja mõtelda, ja kudas kõige selle wastu fiiskalise harimise ja keha eest hoolitsemise peale väga wähe aega üle jääb, see ei imesta, et meie aastasada üleüldist närwulist olekut ikka suuremaks kaswatab.

Jõustikuliste harjutuste põhjustingimised.

Esimeseks jõustikuliste harjutuste kasulikult tarwitmise seaduseks on — fordkorraline üleminek kõige kerge-

maist kõige raskema poole. Kõige pealt anname igaihele, kes ennast jõustiku harjutustele tahab pühendada, nõu, esmalt oma teha harilise gimnastikaga, käsipommide ja muude riistadega harjutades kõwendada, et ennast sellega meie rohkem raskema sistemi vastu ette valmistataks. Iga päew on tarwis kergeimatest harjutustest peale hakata, et musklib rohkem paenduwamaks teha ning südametöötamist paremini korraldada, mille järel suurtest raskustest jägu võib saada; selle juures ei või aga mõelda, et need raskused peasiht on, ja kõige pealt on tarwis eneses rahulikku olekut harjutuste juures wälja töötada ja võimalikult suurt osawust kätte saada. Ei ole tarwis ennem raskemate harjutuste kallale üle minna, kui eelmine, kergem, üsna wabalt forda saadetakse. Harjutada on tarwis, kui võimalik, wärske õhu käes, või kõige vähemalt hästi tuulutatud toas. Ülikonnaks olgu trikoo pluuse ja sellest samast riidest püksid, spordi kingad, pikad sukad ja tugew, aga mitte kõwaste ümber tõmmatud wöö. Pea peab harjutuste ajal paljas olema. Harjutuste waheaegadel peab ennast warjulises, tõmbawatest tuultest wabas kohas hoidma, kus juures, kui teha harjutustega palawaks on aetud, enne walmis pandud mantli õladele peab wõtma.

Kui inimene wäsitawas ametis on, siis võib ta päewas ainult üks kord harjutada; muidu peab päewas 2—3 korda harjutama. Kõige parem aeg harjutuste jaoks on enne lõunat peale esimest hommiku-einet, ehk jälle pool tundi enne lõunat. Kohe peale lõunat ei või harjutada, sellepärast, et siis muskled ei suuda raskustest jägu saada; tuleb kõige vähemalt kaks tundi oodata, et seedimisele aega anda oma tööd õigesti ära teha. Üleüldse, peab igaiüks katsuma aega ära määrata, millal temal kõige parem harjutusi on teha. Igal tingimisel, peawad harjutused kaks tundi enne magamisele minemist lõpetatud.

olema. Harjutuste tegemise juures peab teatud õpewiisidest finni pidama ja katsuma, kus wõimalik ühtgi asjatundjat isikut leida, kes enese harinemise ja täieliste teadmiste abil wõiks harjutuste tagajärgesi põhjusemõtteliselt iluduse ja terwisehoiu põhjal ära hinnata, aga ka harjutuste mõju keha ja muskliste kohta ära määrata.

Rõige parem oleks, kui see, teda jõustlised harjutused huwitawad, mõnesse jõustiku spordi-seltsi astuks, kus ta tingimata kõige paremat asjatundelist ja sistemilist hindamist leiab.

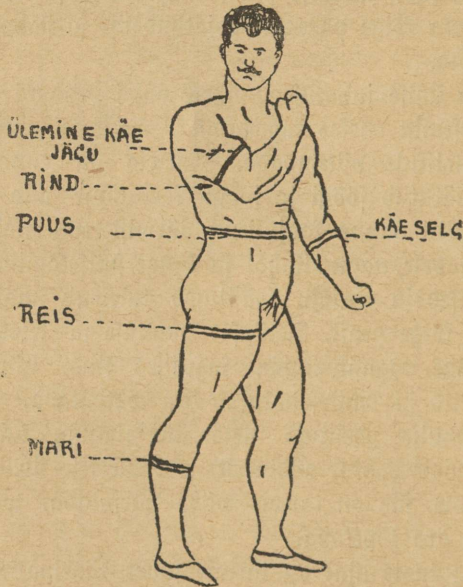
Alga ühise juhatuslega ühefõrgusel peab ka korralikku enesewalitsemist eneses kaswatama, kui keegi ennast tõesti tahab jõustikule pühendada. Tarwis on ennast, mitte ainult määratud söögi ja joogi korralduse alla sundida, waid ka piiri panna kahjulikult närwisistemi peale mõjuwatele asjadele, nagu alkohol ja kange suitsetamine, niisama ka waimlised ja peaaegu wäsitused tulewad maha jätta. Need on, kõige pealt, üleliigse auahnuse ja teiste kirgede rahustamine, tagasihoidmine sugulises elus, nõndasamuti tuleb jonnid ja wäikesed tujud ära wõerutada. Kui teie mõne waimlise pörutuse olete üle kelanud, kui tunnete waimlist wõi kehalist wäsimust, wõi kui teie üleüldse mitte terve ei ole, siis on tarwis wähe harjutada, wõi harjutust üsna ära lõpetada.

Harjutuste ajal on tarwis suurt tähelepanemist hingamise tegewuse peale pöörata. Selle all mõistame ühetasast õhu sisse- ja wälja-hingamist harjutuste ajal. Hingata on tarwis läbi nina finnise suuga.

Viikumine ja hingamine peab ühesuguses taktis sündima. Korralik, täiesti terve inimene teeb 14 hingamist minutis. Tarwis on ennast nõnda sügawale hinge tõmbama harjutada, et selle juures küljekontide muskolid tegewusesse tuleksiwad; hingamise harjutusi tuleb teha hommil ules ärgates wärske õhu käes, õhtul enne magama

minemist 10—15 minuti jooksul, ning ka iga kehalise harjutuse eel. Sisefhingatud õhku peab jälle läbi nina välja hingama.

Tähtis on sistemilise keha ja muskulate harjutamise juures kõige vähemalt üks kord kuus keha mõetmist ette võtta; seda võib ise, ehk jälle teise isiku abil teha. Sellega võib kergeste välimisi tagajärgesi ära määrata, mida



Pilt 1.

harjutuste abil kätte on saadud; niisugune teadaaamine on inimesel edespidišele tegewušele edasiõhutajaks.

Mõetmisi, mida harjutuste algusest peale tuleb teha, tehtakse kõige paremini Sandowi sistemi järele, mille juures järgmist tabelit tuleb tarwitada.

Mõetmise juures tuleb järgmist üles tähendada: 1) keha kõrgust, 2) raskust (kaaluda alasti), 3) ümbrust,

4) kaela ümbrust, 5) täishingatud rinna laiust, 6) wäljahingatud rinna laiust, 7) sääremarja ümbrust (paremal jalal), 8) sääremarja ümbrust pahemal jalal, 9) õla ümbrust (paremal käel), 10) õla ümbrust (pahemal käel), 11) käwarre ümbrust (paremal käel), 12) käwarre ümbrust (pahemal käel), 13) parema reie ümbrust, 14) pahema reie ümbrust. Need on peamõetmised; kes aga oma teha tahab täielikumalt mõeta, see võib käerandmeid ja teisi tehaosafi ära mõeta. Mõedetakse paela abil, ja tehakse seda iga kord, kui mõnda muudatusi teha peal tähele pannakse.

Plaanilise harjutuse kaapas peawad leige wee suplemised (dushid), kõwa terwisega inimestel harilises wees suplemised, ujumised ja aeg-ajalt auru-wannid ning Rooma-Strani saunad käima.

Harjutused, nõnda kui see juba ülemal pool tähendatud, peawad lühikesel rohuga kaetud lahtise [platsi] peal, wärske õhu käes sündima, kus juures see plats läbitõmbawate tuulte ja palawate päikeseliste kiirte eest kaitstud peab olema.

Kui harjutusi mitte oma spordi-ülikonnas ei tehta, siis on tarwis kõige wähemalt pesu ümber wahetada.

Harjutuste laadid.

Harilikult mõjub plats, kus peal harjutusi tehakse, harjutuste harude peale. Kui võimalik on, harjutusi lahtise õhu käes tasase platsi peal teha, siis on iseenesest mõista, et harjutuste seltsilise võimalikult rohkemal arwul käsitse wõetakse, kui finnisel hoones. Siin toome meie ülesandeid, nõndanimetatud „fergest jõustikust“, mille juurde terwe rea keskmise raskusega harjutusi võib wõtta. Kuna esimest laadi harjutused osawust ja wastupidawust soetawad, on teistel eesmärgiks ükfinda muskliste kõwendamine. Kõige paremat tagajärge annab muidugi see õpewiis, mis eneses mõlemad harjutuste laadisi ühendab.

A. Kerge jõustik.

Kergeks jõustikuks, kus juures teha oma harilikus seisukorras on, või mingit raskust kannab, nimetatakse jooksmist, hüppamist, harjutusi wiskamises ja tõukamises.

I. Jooksmine.

Jooksmiseks otsekohese koha peal on kõige vähemalt 120 meetri laiune plats tarwis. Kes oma kiirust tahab järele katsuda, võib seda aja mõetmisega või jooksumise ühe teise ehk mitme jõumehega wõisteldes teha.

Harjutusi võib ka nõndanimetatud „pikalises jooksumises“ teha, milleks muidugi suur või ümargune plats tarwis läheb. Jookstakse mööda ringi pahemale poole, kus juures rufikad, kätt kõweras pidades, rinna ees tulewad hoida. Pikalises jooksumises tuleb aja ehk ringide rohke peale wõistelda. Rutuline jooksumine võib lühikesel, kestmisel ja pika kaugusel peal sündida. Kõige rohkem pruugitawad on: lühikesed kaugused 70—370 m. peale, ja suured — 1600 m. kuni määramata kauguseni.

Jooksumine on üks kõige wanematest wõistlustest. Olimpia mängudel Greekamaa oli jooksumine au asi (776 a. e. Kr. kuni 393 a. peale Kr.). Iseäraline wanaaja wõistlus oli weel sõjariistus jooksumine, mille ajal wõistlejad kiwrid, filpi, mõeka ja raudriiet kandiswad.

II. Hüppamine.

Jooksumise järel on igamoodi hüppamised teha osawuse ja paenduwuse harinemiseks määratud. Nendes harjutustes mängib hüppe-laad suurt osa, kuigi hüppeid maast võib teha. Üksikud hüppe-seltsid on järgmised:

a) Jookfuga hüppe kauguse peale, kus juures hüpe äramärgitud kriipsust ettepoole tehakse. Keskmine hüppe pikkus on 3,60 m.; järgmised 20 sm. märgitakse 1 punktiga ära.

b) Waba üles hüpe aluse peale pandud nõõri üle. Keskmine hüppe kõrgus on 1 m.; iga järgmine lisandus 5 sm. märgitakse 1 punktiga ära.

d) Hüpet üles kepiga tehakse paendumata kepi abil. Algusline kõrgus on 1,80 m.; iga järgmine lisandus 10 sm. märgitakse järgmise 1 punktiga.

e) Kolmekordne hüpe, mis niisamuti ära mõdetakse, kui hüpe kauguse pealegi, ja sellesama hindamise alla käib. Tema keskmine pikkus on 9 m.; iga järgmine lisandus 3 sm. märgitakse 1 punktiga. Kolmekordse hüppe juures tehakse harilik hoo-jooks kuni äramärgitud kriipsuni, ehk lauast saadik, siit tehakse suur hüpe kauguse peale, mille peale faks teist ilma waheta järgnewad.

Kõrguse ja kauguse hüppeid võib oma korda jälle kahte liiki jagada, ja nimelt „hoo-jookfuga“ ja „ilma hoo wõtmata“. Paigast hüpped on wähem tarwitatawad. Hoo wõtmiseks wõetakse enamaste 18—20 sammuga pikkune kaugus. Hüppe harjutusi pruugitakse meil kõigis alamates ja keskimestes koolides, nõnda et need meile enam tuntud on kui teised.

III. Wiskamise ja tõukamise harjutused.

Wiskamise harjutuste hulka arwatakse:

a) Wiskamise-ratta loopimine. Wiskamise ratas on 2 kilogr. rasune metallratas ja 20—21 sm. läbi mõeta. Ta peab keskelt 12—14 mm. ja äärtes 5—7 mm. paksune olema. Loobitakse ringist, mille läbimõet 3 m. on, ja wiskekaugust mõdetakse ringi keskelt kuni wiske-ratta kükumise kohani.

Sarilikult wisatakse parema käega, kus juures käe keskmine jagu kõwaste wastu ratast on ja näpuotsjad ratta äärest kinni hoiawad, siis wisatakse rutulise poolringiga tagant ettepoole ratas lendu, kus juures kõit wõimalikult nii tehakse, et ratas maaga paralleelis õhust läbi lõikaks.

Mõned loobiwad ratast nii, et nad seal juures teha paremalt pahemale poole keerawad, teised jälle loobiwad hoojooksuga. Keskmise wiske pikkus on 15 m.



Bilt 2.

b) Muna wiskamine lingu abil.

Muna peab 2 kgm. kaaluma, tema nahkne käepide wõi rihm ei pea mitte pikem olema kui 33 sm. Enne wiskamist pannakse ling munaga parema käega 3—4 kord keerutades ringi käima ja lastakse muna alt ulespoole jõudmisel rihm lahti. Kõige wäiksem kaugus selle harjutuse juures peab 20 m. olema. Esialgne hoog saadakse parema käe keerutamise läbi selja taga, kus juures pahem jalg ette pannakse; wiskamine ise tehakse parema käega, kus juures teha natuke pahemale poole pööratakse.

c) Muna wiskamine.

Muna peab rauast olema, 5 flgrm. raske, ja seda wõib, kudas tahes, wisata. Kõige wäiksem kaugus — 9 m.

d) Haambri wiskamine.

Haamber peab rauast olema, 5 ehk $7\frac{1}{2}$ kgm. raske. Tema peab rauast prisma olema, kõwaste finni köidetud käepidemega, mis 90—107 sm. pikkune, nagu sepa haamber on; käepide võib puust ehk metallist olla ja ühe ehk kahe käe jaoks.

See haamber pannakse nõndasamuti liikuma kui ling munaga, ja peale 2—3 keerutust lastakse käepide lahti ja haamber kukub õhus ettepoole maa peale. Kõige pisemad tagajärjed



Pilt 3.



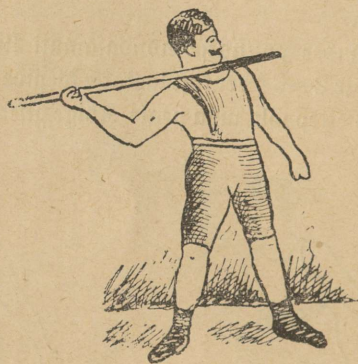
Pilt 4.

haambri raskuse järel: 5 kg. raskune — 15 meetr., $7\frac{1}{2}$ kg. juures — 14 m. Haambri keerutamise juures peab väga ettevaatlik olema, et mitte enesele wastu jalgu ei löö. Harjutuse juures peab ka seda hädahoitu meeles pidama, et haamber enneaegu käest lahti võib minna; harjutuse jaoks peab koha otsima, kus muid inimesi ei ole, ja peab üleüldse sellega väga ettevaatlik olema.

e) Piigi wiskamine.

Wäljatõukamise piik peab puust olema, millel esimene ots rauaga ära löödud, aga siiski niiri on. Kaaluma peab ta 2 kgm.

Wiskamine sünnib, kas kauguse peale, mille kõige pikem kaugus 20 m. on, ehk märki, kus juures wiskamine korda on läinud, kui piigi esimene ots märgi külge puutus. Märk tehakse palgist ehk kindlast lauast.



Pilt 5.

Raskuste wiskamine.

Raskus peab ükspuhas mis moodi kang olema, mitte pikem kui 45 sm. ja mitte raskem kui $2\frac{1}{2}$ ehk 25 kgm. Wiskamine pannakse üks puhas mis moodi toime, jookstuga wõi ilma. Kõige wähem kaugus peab $12\frac{1}{2}$ kgm. juures 7 m., 25 kgm. juures 3 m. olema.

Harjutused wäljalükkamisega.

a) Muna wäljalükkamine.

Muna peab rauatiikk olema, $7\frac{1}{2}$ wõi $12\frac{1}{2}$ kgr. raske. Muna tuuakse kõweraks käänatud käega õla poole, siis liukatakse otsekohe wäljalükkamisega edasi. Kõige pikem

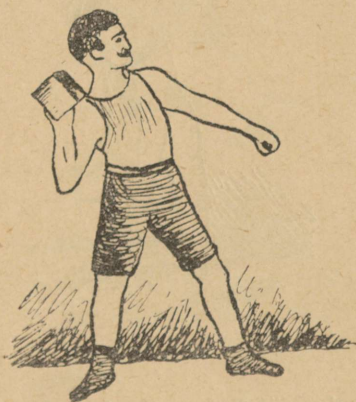
tagajärg peab $7\frac{1}{2}$ fgm. juures 6 m., $12\frac{1}{2}$ fgm. juures 5 m. olema.



Pilt 6.

b) Kiwi väljatõukamine.

Selle harjutuse jaoks kõlbaw kiwi peab $\frac{1}{3}$ ehk $\frac{1}{4}$ tsfentneri raskune ja teliskiwi kujuline olema ning teda



Pilt 7.

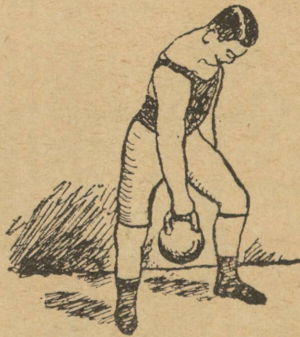
tuleb wabalt wälja tõugata. Kõige wähem kaugus $\frac{1}{3}$ tsf. 4,50 m., $\frac{1}{4}$ tsf. juures 5 m.

Siin peab nõndawiisi püüdma, et kiwi saaks kahe

käega maast üles tõstetud, siis parema käe peale pandud, mille järel jalad õieti seatakse, kus juures pahem jalg ette pannakse, pahem käsi välja sirutatakse ja peale selle keeratakse keha paremale poole. Peale 2—3 pööramist liigutatakse kiwi järsku ette poole, kus juures parem õla jõu vähesuse puhul kiwi edasi tõugata aitab. Kõiki harjutusi wiskamises ja tõukamises võib ka pahema käega teha, kus juures kõik ülewal õpetatud moodid tarwitusele tulewad. Kõige pisemad tagajärje numbrid harjutusel on Saksa-maa Atleedi-ühisuse arwustiku teadetest wõetud.

IV. Wibusamine.

Wibusamist (shonglerimist) ei loeta, enamaste, kerge jõustiku hulka, olgugi, et seda harjutust kergema raskuse abil tehakse ja waba õhu käes forda saadetakse.



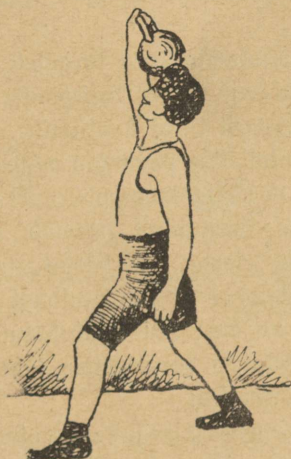
Pilt 8.

Wibusamine läheb suureste teistest ülewalnimetatud harjutustest oma sistemi ja wõtete iluduse poolest lahku ja mõjub suurepäraliselt muskliste jõu ja osawuse väljarenemise peale.

Wibusamise jaoks on 15—50 kgm. raskust, liikumata

käepidemega ümargust pommi tarwis. Harjutusi võib üksikult, paarikaupa ja terwete salkade faastegewusel forda saata. Harilikult minnakse üksik-harjutustelt salga-tegewuse peale üle.

Harilik seisuford wibutamise alguseks on külje seisat, kusjuures väljasirutatud käsi pommiga jalgade wahel on; siis tõstetakse käsi oma ette ja niisuguses poole-ringi olekus tehakse harjutusi.



Pilt 9.

Alguslised üksik-harjutused on järgmised:

1) Raskuse üles tõstutamine kuni käe ülemise wil-tuse seisakuni, mille järel käepide lahti lastakse ja ras-kus käega finni püütakse.

2) Raskuse tõstutamine ja käepideme wabastamine ette ja taha, kus juures raskus ise enese ümber käib ja käepide jälle väljasirutatud käe juurde juhtub, kes teda finni püüab ja edasi-tagasi wibutamisega uut raskuse tõstutamist sünnitab.

3) Niipea kui raskus jälle ülemisesse olekusse on viidud, tehakse ringisi teistpidises korras; nende ringide täitmise juures on raskem teist korda käepidet finni püüda.

4) Järgmiseks ülesandeks on raskust kaht ringi tegema panna enne kui käepidet finni püütakse.

5) Needsamased pommi ringid tehakse kahe käega, kus juures mõlemas käes pomm on.

6) Ristimisi pandud kätega ringikäivate raskuste finnipüüdmine nõndaviisi, et iga käsi wastupoolse pommi finni püüaks.

Raskuse õõtsutamine pea kõrgusele, pommi keerutused enese vertikal-telje ümber küljepoolse liigutamise ja teise käega käepidemest finni haaramine.

Rõiki harjutusi ühe pommiga võib muidugi paremalt poolt pahemale poole ja ümberpöörduvalt korda saata.

Salgataupa harjutades peavad osalised üksteisele film-filma vastu seisma; kui harjutustest palju inimesi osa võtab, siis peavad need muidugi raskuse wiskamise ja püüdmise juures oma külje wahetama.

Rõige paremateks harjutusteks kahe ehk mitme inimese jaoks on järgmised:

1) Raskuse wiskamine ja finniwõtmine; seda harjutust tehakse üles õõtsutamise ja, siis järgneb liigutus allapoole ja siis pommi wiskamine.

2) Küljepoolse kordamisi wiskamine ja kahe pommi finniwõtmine, kus juures harjutus tehakse nagu esimenegi.

3) Raskuse wiskamine ja finniwõtmine, kus juures see loodis iseenele ümber käib.

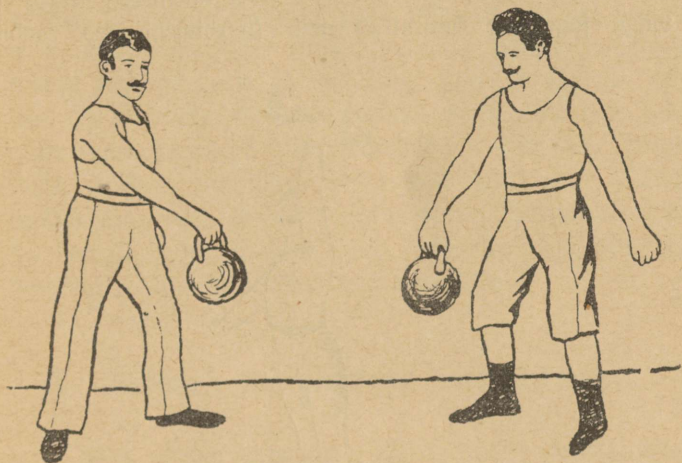
4) Kahe raskuse wiskamine ja finniwõtmine, kus juures harjutajad üksteise wastas seisawad.

5) Raskuse uleswiskamine, kus juures harjutaja teha pool-pöördes seisab, lookas, nõnda et teine osanik pommi jaoks finni püüda.

Kui jutt kahest raskusest on, siis mõeldakse selle all,

et mõlemad ühel ja seltsamal ajal tegewuses on, aga et iga harjutaja ainult ühe pommiga korraga harjutab, mis määrus ka salkade harjutustel maksew on.

Kui üle kahe inimese harjutawad, siis on tarwis tegelastele uut seisakut leida, niisamuti, kui ka pealtwaa-



Pilt 10.

tajaid on, ehk kui spordimehed wõistlewad, siis on tarwis ilusat harjutuse hakatust ja lõppu teha.

B. Raske jõustik.

Kui raskustega harjutustest tuleb rääkida, mis gimnastikale ja sellesarnastele kergele jõustiku harjutustele wastu käib, ja raskes jõustikus ehk jõugimnastikaks nimetatakse, siis juhtub tihti, et eelarwamisega kokku pörgatakse, nagu wõiksid selles asjas ainult spetsialistid ehk eriteadlased mõnesuguseid tagajärgesi kätte saada. Aga see waade ei ole õige, ja meie tahame katsed teha,

et ühelt poolt seda spordisõbrade eelarwamißt kaotada, teiselt poolt jälle tõsise raske jõustiku sístemi abil neile seda seltsi kehaliste harjutuste tõsiseid wäärtusi ära näidata.

Gluteadliselt seisukohalt ei wõi keegi midagi raske jõustiku wastu ütelda, sest et tema enam kui ei üksigi teine spordi laad keha kuju seda wõrt täiendada aitab, et wäga sagedaste kunstnikud neid spordimehi, kes rasket



Pilt 11.

jõustikku harjutawad, enestele eeskujudeks ehk mudeliteks on wõtnud. Mis terwisesse puutub, siis ähwardab teda siin hädaoht niisama kui teistesgi spordi harudes, nimelt liia wäsitamisega. Aga kui tähele panna, et raske jõustif harjutajale suurt wabadust jätab, 30-naelase raskusega alustades kuni kõige suuremateni raskusteni, millega maailma kuulsad jõufangelased harjutawad, siis peab seda tõeks tunnistama, et selle sístemi korralise tarwitamise juures tema harjutused harjutajatele wäga mee-

pärast on. Igaiüks, kellel loomulik keha olu on, kes kergeste harjutuste abil oma keha on finnitunud ja paenduwaks teinud, paneb ehk wahest omale küsimise ette, kas ei peaks ta mitte raskema kehalise harjutuse töö peale üle minema. Kui ta näituseks 35 naelaste hantlitega nii kergeste harjutusi teeb, et üsna wabalt neid ühe käega ülesse wiskab, nõnda kui see pildi peal näidatud on, siis sunnib teda kaswaw oma jõu peale lootmine kergest jõustikust warsti raskema peale üle minema. Meie ei soowita sellele, kes jõustlikes harjutustes löbu leiab, oma keha kohe mitte suure raskusega koormata, mida ta küll üles jaksab tõsta, waid meie anname nõu esmalt wõrdlemisi wäikest raskust tarwitada, ja nõnda kawa temaga harjutada, kuni see temale mängukanniks jääb, ning ka siiski wõib ta suurema raskuse käsiwõtmisega wiivitada.

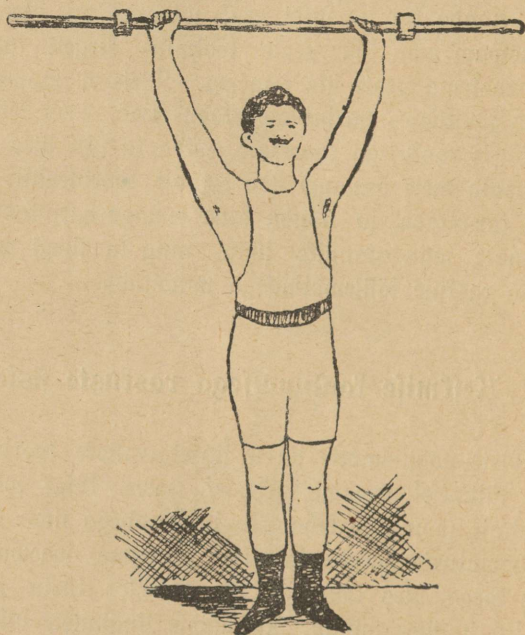
I. Keskmise kaaluwusega raskuste sistem.

Meie põhjusemõtte järele järjekorraliste spordi ülesannete täitmisel arwame meie, et terwe, kõige wähemalt 20-aastane loomulise kehaoleku ja terwisega noor inimene wõib harjutuste hakatuseks, ilma suurema waewata, 30 n. ühe käega üles tõugata, 35 n. üles tõsta ja kahe käega 75 n. üles wistata. Niisuguste tingimiste all wõime meie loota, et ta alatiste, näituseks: 2 korda nädalas 2 tundi, heaste tehtud harjutuste mõjul ühe aasta jooksul suureste edeneb, aga 2 aasta jooksul kõige kõrgemat keha harinemist tema wanuse kohta kätte saab, kus juures muidugi loomulik terwis ja korralik toitmine eeltingimisteks on.

Selle eesmärgi kättesaamisel soowitame meie algawatele spordiharjutuste sõbradele 30 naelast kangi (stange) pruukida.

Üleswiskamine ja ülestõukamine.

Rang peab pöranda peal olema, ehk pörandast natuke kõrgemal, kahe puust paku peal. Harjutaja tuleb sirgelt kangile ligi, nõnda et see temast mitte kaugemal ei



Pilt 12.

ole, kui pool laba jalga, võtab temast mõlema käega kõwaste kinni, nõnda et käte wahel ligemale $\frac{1}{2}$ meetrit oleks ja käed ühe kaugusel kangi keskkohtast seisakswad, tõstab teda ülade kõrgusele ja tõukab siis kangi ruttu otsekohe pea kohta, kus juures tal põlwed natuke nõtkuwad. Rangi tagasiliikumise juures, nõtkutakse põlwi ja lastakse ta siis pörandale.

Rui harjutaja nii kaugele on edenenud, et võib kangi ilma suurema waevata 10—15 korda ühte järge üles visata, siis teku ta sedasama harjutust pikalt ja wenitades, kus juures ülesviskamist rinna juurest tuleb pikaldaselt ja ühtlaselt teha, ilma et seal juures keha töu-



Pilt 13.

getega ehk jalgade kõwerdamisega aitaks. Mõne nädala pärast võib ta seda harjutust 7—10 korda üksteise järel õigete teha. Rui harjutaja juba nende harjutuste täit-
mises täiusle on jõudnud, siis võib ta järgmiste ette-
tete kallale minna.

Rang lastakse pikkameisi ülevalt seisakust kulla taha õlade peale, kus juures piht waba peab olema, ja siis tõstetakse kang pikkamisi, keha õigeste hoides uueste üles. Kui selle harjutuse kordasaatmine ka suuri raskusi ei sünnita, siis võib sinna juurde sügawat põlwe paenutamist ja warwaste peale ülestõusmist juurde lisada. Selle järel lastakse keha jälle harilikusse seisakusse jääda. Seda harjutust peab 5 korda tegema, üht korda iga nädalaga juurde lisades. Selle juures on tarwis tähendada, et kõikide raskustega harjutuste juures ikka filmadega peab raskuse keskpunkti järel vaatama.

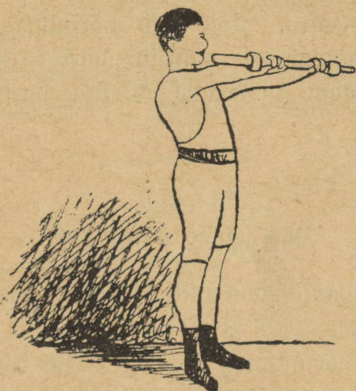
Ühekülgised harjutused.

Harjutaja lasseb kangi pikkamisi ülemisest seisukohast ühele poole, paenutab paremat või pahemat kätt nii palju, et kang wiltu olles peal ligidale tuleb. Selle juures on teine käsi wälja sirutatud. Siis pannakse kang jällegi sirgesse ülemisesse seisukorda. Kui see harjutus enam misgit raskust ei tee, siis võib seda harjutust põlwe kõwerdamisega paremale ja pahemale poole raskemaks teha, mille järele kangi pörandale lastes uueste algusliit seisukorda wõetakse.

Otskohene kangi ettetõuge.

Palju raskem on otskohene käte ettetõukamine kangi. Kui käed juba sirged on, siis peab kangi wähe aega filmade ees hoidma ja selle järel pikkameisi põlwe juurde lastma või rinna juurde tagasi uue wäljatõukamise jaoks tõmbama. Kui see harjutus üsna heaste läheb, siis võib

kangi ettelükkamist pikkamesti teha, kus juures seda natuke kauem silmade ees tuleb hoida. Siis tuleb kangiga väljasirutatud käte tasahiljusest ülevalt alla lastmist harjutada.



Pilt 14.

Paenutatud põlvedelt ülestõstmine.

Kõikide ülevalnimetatud harjutuste täiendamiseks järgneb nüüd nende täidesaatmine sügawa põlvede paenutamise juures.

Mõlemate kätega tõstetakse kang rinna kõrgusele, peaaegu õlade juurde, tehakse sügaw hingamine, mille järel põlvesti sügawalt, kikiwarwukile tõustes, paenutatakse.

Siis tehakse väljahingamine. Siis, kõwerdatud põlvede peal seistes, tõstetakse kang kõrgele üles, kus juures teist hingamist tehakse.

Kui käed kangiga üsna sirged on, siis pannakse teha jalgade sirgetõstmisega algus-seisukorda, hingatakse välja ja hakatakse harjutustega edasi minema. Üleval näidatud aja pikkus põlvede paenutamise juures ja hingamised

tulewad kõigi raskuste tõstmiste juures, ka kõige suuremate juures, väheste muudatustega ette. Kui see harjutus, kangi ülestõstmisega kõwerdatud põlwedel, üsna ladusaste lähed, siis võib kangi ülestõukamist rinna juurest katsuda, ikka ühesuguselt hingates. Kõik need harjutused põlwele kõwerdamisega teewad reie muskliid märksa tugewamaks ja harjutawad jalgu raskemate atletika harjutuste tarwis välja.

Ühekäelised harjutused.

Kui harjutaja juba kõiki harjutusi kahe käega nõnda teeb, et paremat enam ei või soowida, siis võib ta nende harjutuste kallale minna, mis ühe käega tehakse.

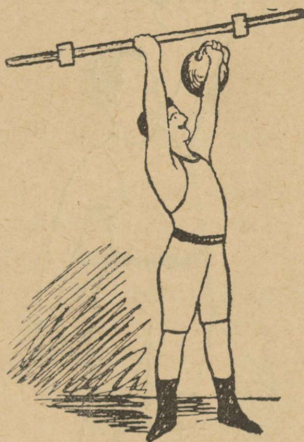
Esimisel paigal on siin ühe käega väljatõukamine. Kui meie tahame seda pahema käega teha, siis võtame kangi kahe käega maast üles, võimalikult kangi keskelt, ja ajame ta kõige lühemal teel parema õla juurde. Siis lastakse pahem käsi alla, aga parem peab katsuma kangi keskelt finni võtta. Siis tuleb kehaga otse seistes poolpööret teha, ja kang tõstetakse kerge põlwele kõwerdamisega ruttu üles. Siis aetakse põlwed jälle sirgeks ja hoitakse kang natuke aega üleval. Kangi allalaskmise juures tuleb pahem käsi jälle paremale abiks; siis tehakse sedasama harjutust pahema käega.

Ühe käega ülestõukamise juures, kui kang juba õlale on tõstetud, pannakse jalad kokku ja kang liukatakse, kuna keha sirge seisab, pikkameisi, ilma tõugeteta ja ilma keha kõrwale lastmiseta, üles. Peale mõne filmapilgu kangi üleval olemist lastakse ta kahe käega jälle alla. Kõiki harjutusi ühe käega tehakse niihästi parema kui ka pahema käega.

Raskuste suurendamine.

Kui harjutusi kangiga ühe käega üsna kergelt tehakse, siis võib seda harjutust nõnda raskendada, et kangiga ühes mingit lisaraskust, näituseks 30-naelalist kera, üles tõstetakse.

Kuna harjutaja selle juures paremas käes kangi üleval hoiab, kõverdab ta ennaft walmis pandud pommi



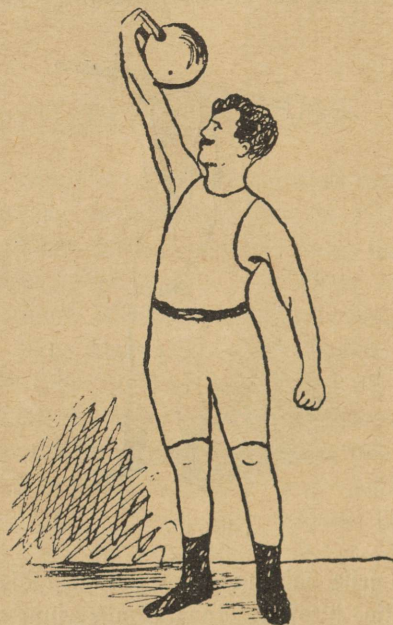
Pilt 15.

juurde, tõstab selle pahema käega piffameesi õla juurde ja tõukab selle siis ülesse. Mahalaskmise juures pannakse pomm enne maha ja siis lastakse mõlemate kätega kang alla.

Munakujulise pommi õõstutamine.

Peale selle, kui harjutaja juba munakujulise pommi on ära harjunud, võib ta harjutust ette võtta, mida sedasorti raskusega suurepäraliselt korda saadetakse.

30-naelase pommi ülesdõtsutamine sünnib järgmiselt, et harjutaja poolpöördes seisab ja pommi nõnda finni võtab, et tema käepide ees oleks, kiigutab ühetasaselt pommi väljasirutatud käe otsas jalgade vahel, ja tõstab siis rutulises poolringis pommi üles. Ülestõstetud olekus seisest rõhub pomm käe ülemise jäu tagumiste musk-



Pilt nr. 16.

lite peale. Pommi mahalaaskmine sünnib tagurpidises korras. Palju raskem on seda harjutust korda saata, kui pommiga täit ringi tuleb teha. Seda harjutust võib keha ees, taga ja külgede juures korda saata. Nende harjutuste jaoks võib ainult tühjasi pommi kergest metallist tarvitada.

Kui see, kes spordis huwitust tunneb, kõik üleval nimetatud harjutused ladusalt ära on teinud, siis on tema muskolid ja künnapid nõnda kaugele kõwenenud, süda välja haritud ja agarus suurendatud, et meie temale raske jõustiku korrapäraliste harjutuste peale üle minna võime soovitada. See ei tähenda mitte, et meie tahame teda sundida kõike oma jõudu raske jõustiku raskustest jägu saamiseks kulutada, vaid seda, et meie seda laadi spordi tehnikat tahame rahvale arusaadavaks teha.

II. Kordkorralise ülemineku sisetem.

Kui inimesele, kes spordist midagi ei tea, raskuste tõstmiste tehnikast räägitakse, siis raputab ta tihti peaga, arwates, et seda asja olemas ei olegi. Sellest hoolimata on jõustikul oma suured väärtused, ja ta on jõufangelaste poolt kuni kõige weiksema wõتنeni välja töötatud. Tihti leidub inimesi, kes looduse poolt suure muskli-jõu omandanud ja seda nende auahnus ja oma rekordide kõrgendamise himu harjutuste poole tõmbab; aga ka vähema jõuga inimesed näitavad nende keha raskusega võrreldes imestamisewäärt tagajärgegi raskuste tõstmises. Näituseks on selle raamatu kirjutajale üks hoolas jõustiku armastaja teada, kes 135 naelase keha-raskuse juures kahe käega 280 n. üles wiskab.

Nõnda siis ei ole tarwis millalgi julgust kaudata, vaid hoolsasti tuleb töötada, ja tagajärjed on alati rahuldawad.

Siin tuleb meil kindlalt ära määratud harjutusi teha, mis ühe ehk kahe käega tehtakse, selle järel kui suur raskus meil on. Kõige parem on, kui meie need harjutused kaheks jägame, esiteks sellepärast, et ühe käega ülestõstmiste juu-

res meil ümmargused raskused vähem tarwis lähewad, teiseks, et need harjutused wäga suurt harjumist nõuawad, mida harjutajal esiteks ei ole.

Järgmiseks ülesandeks raste atletika sees on ülemineku abinõu leidmine nendest harjutustest, mis ülewal pool näidatud, „raskesse atletikasse“ minna, mille poole meie siin peaasjalikult püüame.

Meie hakkame siin ühe käega kangi wäljatõukamisega peale, kuna kangel mõlemil pool otsades $2\frac{1}{2}$ naelalised rõngad on külge kruuwitud, nõnda et kang kõigega 35 n. kaalub; ning kang tõstetakse õla juurde, nagu ülemaal seletatud, ja liukatakse õigesti ülesse. Kui seda harjutust pahema käega tehti, siis peab teda ka parema käega tegema, ja ümberpöördukt.

Siis wõtame meie kangi küljest rõngad ära (nad peawad kruwi soonega olema ja ei pea mitte liig kõwaste külge käima), mis koos 5 naela kaaluwad, ja kruwime kangi külge teised rõngad, kumbgi 5 naela, kokku 10 naela rasked. Selle kangiga peawad harjutused jälle parema ja pahema käega korda saadetud olema. Kui see harjutus enam mingisuguseid raskusi ei sünnita, siis wõib suurte rõngaste otsa weikesed $2\frac{1}{2}$ n. rõngad finnitada ja selle kangiga on tarwis nõndasamuti harjutada, nagu see ülemaal pool seletatnd.

Sel kombel jõuame meie warsti oma wõimiste piirini, ja näeme, näituseks, et meie 45-naelalist kangi enam wabalt ühe käega wisata ei wõi.

Siis hakkame lähemal harjutuse päewal oma harjutusi 40 naelase kangiga, ja ainult 3—4 korda katsume seda 45 naela raste kangiga korda saata. Kui see meil korda ei lähe, siis lükkame edespidi sed katsed järgmise harjutuse päewa peale.

Wäljatõukamisega ühel ajal peab ka ühe käega wäljawäänamist harjutama, kus juures, iga kangi raskuse

suurendamise järel tarwilik on üks ehk rohkemgi korda harjutada. Kõige suuremad tagajärjed mõlemates harjutustes saavad peaaegu ühesugused olema, sest et, iseäranis hakatuses, osawuse puuduse pärast, mõlemad seda laadi katsed ühesugust jõu pingutust nõuavad.

Kui meie järelduse teeme, et meie väljaväänamises ei wõi kõige kõrgemaid kordasaatmisi kätte saada, siis läheme ühe käega väljaviskamise peale üle.

Siin näeme meie, et selles raskuste tõstmiste järgus meie, wedrutawate põlwele paenutamise abil, mitte ainult 45-naelalisest raskusest jägu ei saa, waid kangi otša kolm kord 5-naela raskuseid rõngaste paarisi kruwida wõime, nõnda et ühe käega peaaegu 60 naela ules wisata jaksame.

Ühe käega harjutuste järel $\frac{1}{4}$ kuni $\frac{3}{4}$ tunnilise pikkuse puhkamise järel wõime meie kahe käega harjutuste peale üle minna.

Nõnda kui meie ennemalt juba rehkendasime, kaalub kang rõngastega kokku 66 naela; hakatuses katsume seda raskust kahe käega rinna juurest ules tõsta ja siis katsume pörandalt uleswäänamist korda saata. Peale nende harjutuste rahuloldawat kordasaatmist suurendaks kangi raskust 5 naela wõrra ja nõnda edasi, kuni meie enam rõngastega raskendatud kangi jägu saada ei suuda.

Ütleme näituseks, et meie kuni 75 naelani oleme jõudnud, mida meie ei wõi mõlemi käega ei wälja tõugata, ei wälja wäänata, aga, põlwele paenutamise abil jaksame meie seda raskust ules wisata ja samal kombel wõime koguni kangi raskust kuni 85 naelani suurendada.

Wiimaks on meie rammu otšas, meie paneme wäsinult kangi maha ja teeme märkusi, mis meie kätte saadud tagajärgefi ära näitawad. Meie oleme näituseks järgmisi tagajärgefi saanud:

Wäljatõukamine ühe käega ja wäljawäana- mine	45 n.
Üleswiskamine ühe käega	60 "
Wäljatõukamine mõlema käega ja wälja- wäänamine	70 .
Üleswiskamine kahe käega	85 "

Need arwud luetakse tarwiliseks inimesele, kes oma 65 kilogr. raskuse juures ilmasgi ei ole kehaliselt tugevasti töötanud, ja oma muskliste jõudu raskustega harjutusi tehes tahab wälja harida.

Zoomulikult wäljaharinenud inimeselt, kes noorest iaist saadik raske kehalise tööga on ära harjunud, wõime meie harjutuste lõpul järgmisi arwusi oodata:

Wäljatõukamine ühe käega	60 n.
Wäljawäänamine	70 "
Üleswiskamine	80 n.
Kahe käega wäljatõukamine ja wäänamine	100 "
Üleswiskamine	130 "

Sellel inimesel, kes raske kehalise tööga mitte ei ole harjunud, kulub tükk aega selleks ära, et alguslisi rekordisi kätte saada ja tükk aega selle tarwis, et ta oma töö kordaminekut wõiks näha. Uga alaliste harjutuste ja ühesuguse feha raskuse ning muskliste juures tuleb aeg, kus need mõlemad inimesed ühesuguseid tagajärgesi kätte saawad, mille järel nad üsna ühesuguselt edasi hakkawad minema, muidugi sel tingimisel, et nad alaliselt harjutawad.

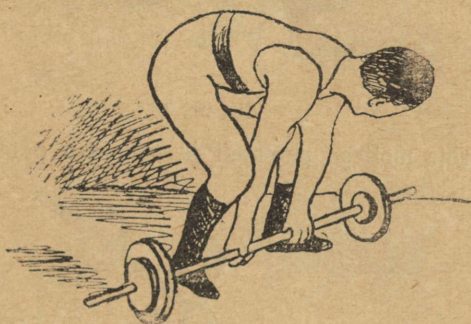
Tagajärgede äramõetmisega, mis kehalise tööga kätte on saadud, teeme meie juba esimest sammu feha harinemise põllul raske jõustifu abil, ja siis käime seda teed mööda edasi, mis meid täielisele muskli jõu harinemisele wälja wiib.

See kõik ei tähenda weel, et igaiks peab katsuma kõigeförgemaid rekordisi kätte saada; aga kõik praegused näitused, mis hästi suurte kordaminekute peale näitawad,

mida paljud kätte on saanud, peavad spordi sõbrasi tegevusele õhutama, kuna iga kordaminek waimu tõstab ja agarust suurendab.

III. Suurte raskuste sistem.

Nagu juba ülewal pool nimetatud, on kõige tähtsamateks ja kasulikumateks harjutusteks teha wäljaharjutamises wäljatõukamine, wäljawäänamine ja raskuste ülesiskamine iibe kui ka kahe käega. Kõige parem riist nen-



Bilt nr. 17.

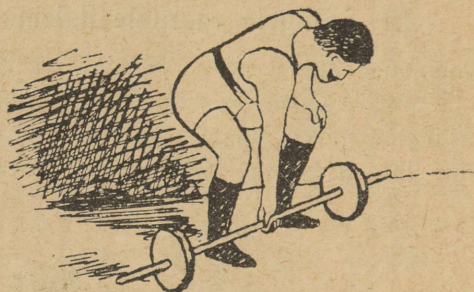
dele harjutustele on 30—200 naelane rõngastega kang, mille käepideme läbimõet ligemale 35 mm. on.

Kõigi tõstmiste harjutuste juures on tähtis alati hingamise tehnikat silmas pidada, nii et raskuse ülesse õla kõrgusesse tõusmise juures sissehingamist tuleb teha, aga raskuse allalaskmise juures — wäljahingamist.

Kõige rohkem on tarwis üleliigse wäsimise eest hoida, ja kõike oma tähelepanemist ei pea nõnda raskustest jägu saamise peale kui harjutuste õigesti kordasaatmise peale pöörama.

Ühe käega väljatõukamine.

Raskus, praegusel juhtumisel rõngastega kang, tuleb kahe käega õla kohta tõsta. Selle tarvis võetakse kangil



Pilt nr. 18.

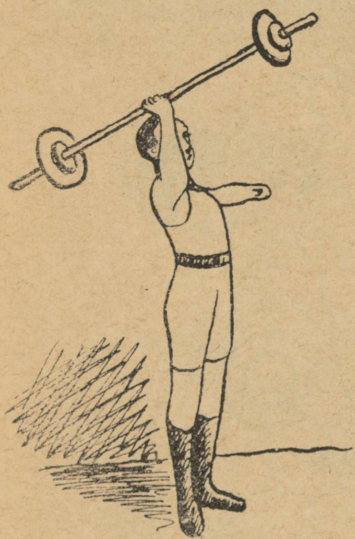
kahefordse wõttega paremalt ja pahemalt poolt keskpaigast



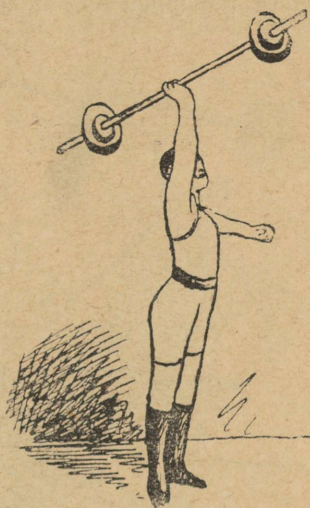
Pilt nr. 19.

finni, kus juures parem käsi kangist sisemise ja pahem
välimise wõttega finni haarawad. Kangi tasakaalus hoi-

des tõstetakse teda õla kõrgusele nõnda, et tema parem pool paremast õlast kõrgemal oleks ja ühes kohas õlasse puuduks; siis haarab parem käsi nõndasamuti jälle pahema käe abil kangi warre kõige kestmisest kohast finni, mille järel pahem käsi alla lastakse. Kangi võib ka ühe käega



Pilt nr. 20.

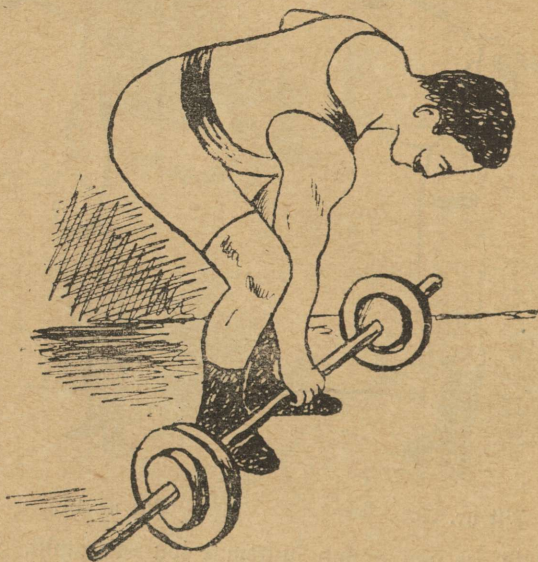


Pilt nr. 21.

ülesse tõsta, see aga nõuab suuremat jõu raistamist. Seda harjutust tehakse järgmiselt. Kummardatakse maas olewa kangi kohta, tuetatakse pahema käega põlwe peale, haaratatakse kangiist parema käega finni ja nõtkutatakse natuke põlwele. Siis tõstetakse kindla liigutusega kang maast õla juurde, kus juures rutulise põlwe wäljasirutamisega kaasa aidatakse. Selsamal ajal wiiakse teha kangi alla, mis nüüsguusesse seisakusse pannakse, et pool kangi õlast madalamal tema taga ripub. Kui harjutuse abil kang kogemata tasakaalu ära kaotab, siis võib teda mõnefordse kangi alt

ülesse tõukamise abil kergesti üles leida. Kui kang juba olade juurde on tõstetud, siis pannakse jalad alguslisesse seisakusse ning aetakse keha sirgeks. Pahemat kätt võib tasakaaluks kõrvale välja sirutada.

Siis tõugatakse kang pikaldaselt parema käega üles, peetakse filmapilgu üleval, mille järel ta pahema käe abil



Pilt nr. 22.

jälle maha lastakse. Korraliku väljatõukamise juures ei tohi varbad ja kannad mitte üles tõusta, põlved ei pea paenduma ja keha seisakut ei saa muuta.

Edasi ei või kangi otsad keha pöörete pärast mitte kõikuda, aga kõik tõstmise harjutus peab ainult käega tehtama, ilma et sinna juurde teised kehaliikmed kaasa aitaksivad.

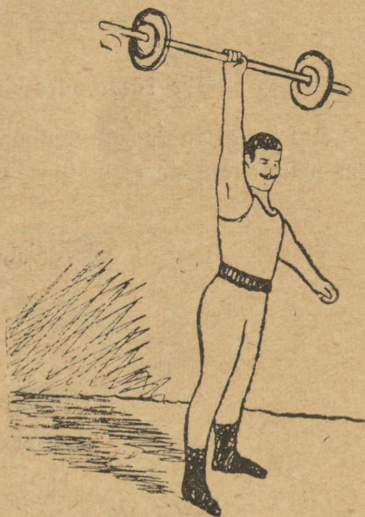
Korralik väljatõukamine harjutab iseäranis bitsseps-muskleid välja, nõndasamuti ka õla, selja ja rinna muskleid.

Ühe käega väljaväänamine.

See harjutus nõuab kõrgemat tehnikat ja on kõige ilusam harjutus raskes jõustikus. Reha kõverdades haaratakse käega fangi keskkohest finni, mis mõnefordse fangi maast ülestõstmise abil üles leitakse, kus juures käsi oma seisakut fangi käepideme küljes nii laua muudab, kui keskkoht kätte on saadud. Põlweesi paenutatakse fergelt, ja pa-



Pilt nr. 23.



Pilt nr. 24.

hem käsi tuetab pahema põlve peale. Parema käsi võtab kõvasti fangist finni, ja siis viiakse kang kindla liigutusega, ilma wahetpidamata, pea kohta ülemisesse seisakusse. Väljaväänamine, fangi tasakaalus hoides, tehakse võimalikult keha ligidal. Siis hoitakse fangi ühe sekundi peakohtal, mille järel teda mõlema käega maha lastakse.

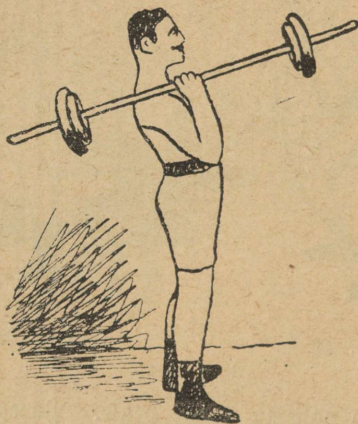
Etkslik on see, kui selle harjutuse juures fangi mitte otsekohe üles ei wäänata, ning käsi kõveras ülesse tõstetakse.

Miisama kautab harjutus oma tähtsuse ja ilu, kui keha, selle asemel, et teda korruga välja sirutada, enne külje pool välja paenutatakse ja alles siis välja sirutatakse.

Wäljawäänamise eelharjutuseks võib peale meie poolt äranäidatud käe kindlustamise harjutuste (Sandowi käsi-pommidega), veel sagedast raskuse tõstmist ühe käega rinna kõrgusele soovitada.

Ühe käega üleswiskamine.

Kui kangi raskuse suurendamisega jõud ei jäkfa teda enam välja tõugata ega üles wäänata, siis võib teda

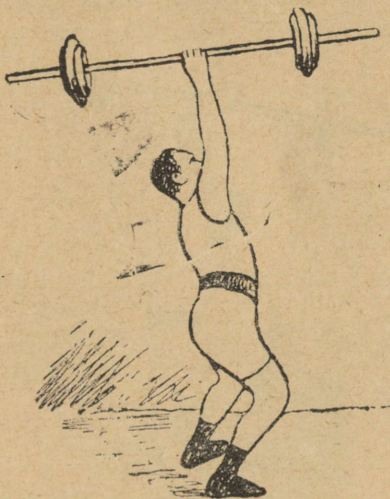


Pilt nr. 25.

weel üleswiskamise abil edendada. Järgmine wõte on raskuse üleswiskamiseks ainuke.

Rahe käega tuuakse raskus õla juurde, pahem käsi lastakse alla, ja parema käe küünarnukk tuetatakse wastu

külge. Siis paenutatakse fergelt põlweşi ja wişatakse wõimalikult lühikese liigutusega kang ülesse, kus juures jalad ruttu wälja sirgudes sellele liikumisele kaasa aitawad. Kui kang üleswişkamise juures pea kohale seisma jäi, siis wõib kätt sel ajal üles üsna wälja sirutada, kui jalad weel kõwerdatud olekus on. Peale põlwede wäljasirutamist sei-



Pilt nr. 26.

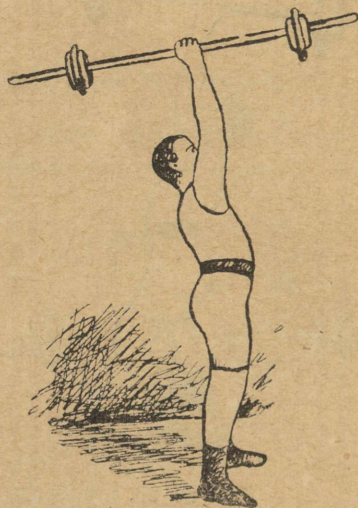
fab kang ühe sekundi pea kohal, mille järel teda mõlemi käega maa peale lastakse. Suurem jägu tööd wäljawiskamise juures jääb jalgade osaks.

Üleswişkamise harjutusi peab muidugi niihästi parema kui ka pahema käega tehtama, kuigi suuremal jaol spordimeestel parem käsi tugewam on kui pahem.

Saksamaa atleedi-ühisuse arwustiku teadete põhjal seisawad wäljatõukamise ja wäljawäänamise rekordid ühesugusel kõrgusel ja on üleswişkamise ülema rekordi 30 n. kohased, niihästi ühe, kui ka kahe käega.

Alsaarmastajate atleetide rekordid ühe käega harjutustes on järgmised: wäljatõukamine — 195 naela, wäljawaänamine — 189 n. ja üleswiskamine — 202 n.

Kui juba kõik harjutused ühe käega on ära lõpetatud, siis võib selle jäuks $\frac{1}{4}$ tunnilist waheaega teha, et ennaft kahe käega harjutuste wastu valmistada, mis pea-

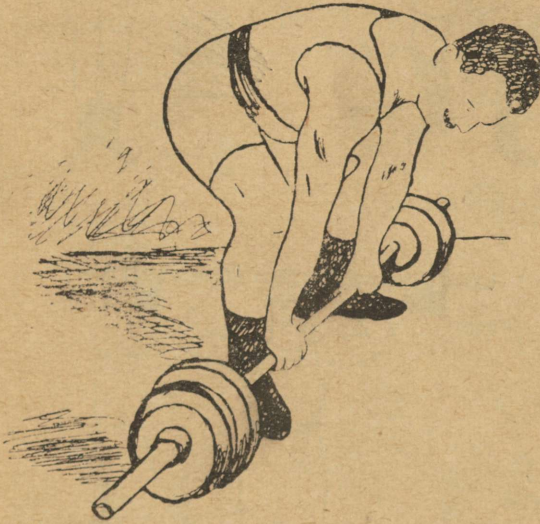


Pilt nr. 27.

aegu kahefordset jõu kulutamist nõuawad, sest et fangi raskus selle harjutuse juures peaaegu kahefordseks suurendatakse. Ühe käega 60 naela wäljatõukamisele ja wäljawaänamisele ning 90 naela üleswiskamisele on peaaegu kohased kahe käega 110 naela wäljatõukamine ja wäljawaänamine ja 140 naela üleswiskamine.

Kahe käega väljatõukamine.

Harjutaja astub pommipaari ette ja võtab, keha kõverdades ning põlvesi nõtkutades, mõlema käega kangist nõnda finni, et käte vahel suurem oleks, kui õla laius. Selle järel tõstetakse kang kahe võttega rinna kõrgusele, nimelt tõstetakse raskus tasakaalus üles ja tuetatakse kõwa nahast rihma ehk kõhu peale. Teise liikumisega paenu-



Pilt nr. 28.

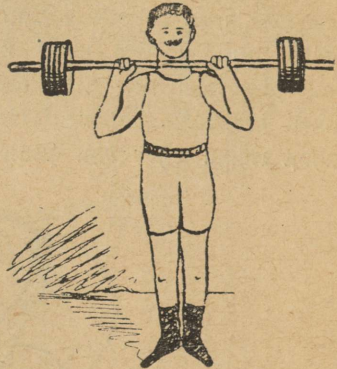
tatakse põlvesi; käed keeravad endid küünarnukkides ja käe randmetes ning tõstavad kangi rinna kõrgusele; siis sirutatakse jalad välja. Põlvede paenutamine akitab kangi kergemalt rinna kõrgusele tõsta.

Kui kang juba rinna kõrgusele on tõstetud, siis sirutatakse keha ja seatakse teda alguslisesse seisakusse, ja kang tõstetakse pikaldase liigutusega, ülemist keha pisut tagasi lastes, üles.

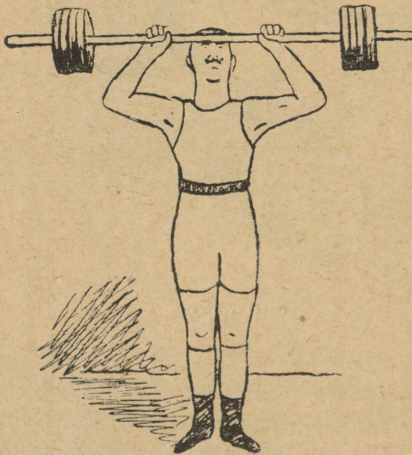
Ühe sekundi hoitakse kang üleval, ja siis lastakse pikkamisi alla, esiteks rinna peale, siis kõhu ja maa peale.



Pilt nr. 29.



Pilt nr. 30.



Pilt nr. 31.

Rinna juurest ülestõukamise juures peab keha sirge olema; iisna wõlts on põlwede paenutamise ja keha ülemise jao wäga tagasi kõwerdamine, nõndasamuti ka kõige-

wähem keha seisaku muutmine, wõi warwaste ja kandade ülestõstmine.

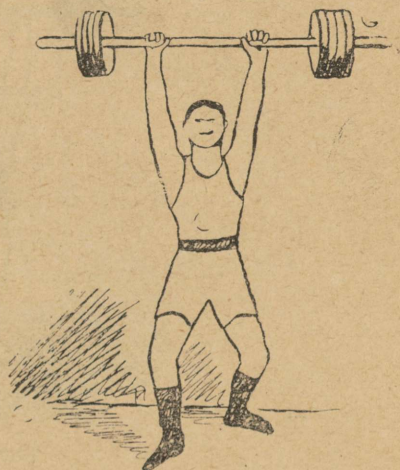
Wõlts on ka see, kui kangi mitte otsekohe pea kohta ei tõugata, waid wiltu keha ees.

Kahe käega wäljawäänamine.

Harjutaja haarab, keha kõwerdades ja kergelt põlwi nõtkutades, mõlemi käega kangiist finni, mille järel kang tiiseda liigutusega, kus juures jalad laiali on kõwerdatud,



Pilt nr. 32.



Pilt nr. 33.

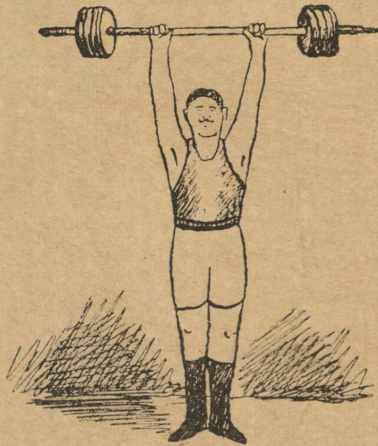
üles wäänatakse. Siin lastakse jalad jälle kõweraks ja jääwad niisugusesse olekusse nii kaua, kui käed ülesse üsna wälja on sirutatud. Siis sirutatakse jalad wälja, kang seisab ühe sekundi ülewal ning lastakse endist wiisi kolmes wõttes alla.

Wäga tähtis on wõimalikult ruttu kangi maast üles wäänata, seal juures jalgu wälja sirutades.

Kahe käega väljaväänamine peab ilma teha muudatusteta siindima. See harjutus mõjub heasti selja, kõhu ja jalgade musklike peale.

Kahe käega ülesviskamine.

Rang tõstetakse kahes võttes rinna kõrgusele, nõnda kui see juba ennemalt ära näidatud. Siin tehakse sissehingamine, siis paenutatakse ruttu põlvesi ja kiire liigutusega visatakse kang ülesse, kus juures põlvesi veel üks kord selle tarwis paenutatakse, et käte tööd kergendada ja



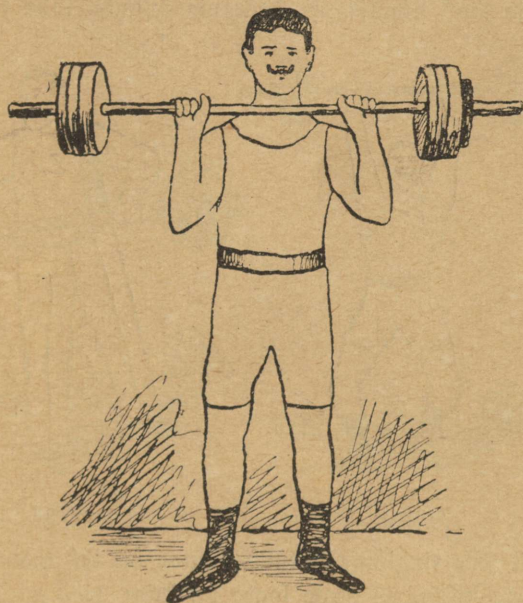
Pilt nr. 34.

kangi kõige kõrgemasse seisakusse viia. Siis sirutatakse jalad välja, kang seisab ühe sekundi üleval, ja lastakse ta siis kolmes võttes alla maa peale.

Wäga tähtis on kangi ruttu rinna juurest ülesse visata; tarwis on ka põlvede paenutamist ära korraldada, et neid mitte liiasti raskusega ära ei väsitaks. Paiga muutmise ülesviskamise juures vähendab harjutuse tähtsust, nõnda samuti on ka kangi alttõukamine kätega. Siin tuleb

ka fangi tõstmist rinna juurde ühe wõttega meelde tule-
tada, nõndasamuti ka kui ühe käega harjutuse juures, aga
see wõte nõuab liiga suurt jõuu kulutamist.

Sel korral wõetakse kangist, mis maa peal seisab,
kõwasti mõlema käega kinni ja tõstetakse teda kiire liigu-
tusega, hästi keha ligidal, aga mitte kehasse puutudes,



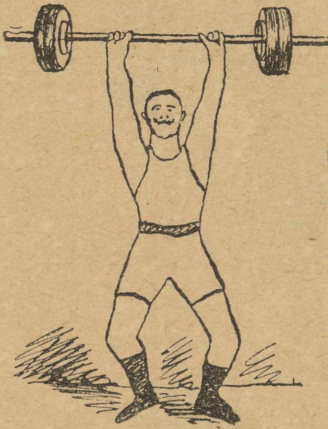
Pilt nr. 35.

põikloodis üles; siis tõstetakse, käsa küünarnukkides ja läe
randmetes, paenutades, kang üles, kus juures põlweesi pae-
nutatakse; jalad peawad weel paenutatud olema, kui kang
juba rinna juures on. Siis aetakse jalad sirgeteks, kang
seisab sekundi rinna ees, õlade kõrgusel, mille järel teda
välja tõugatakse wõi üles wifatakse.

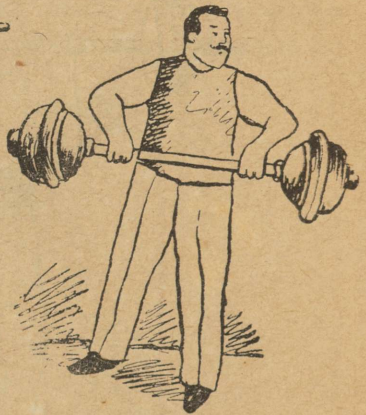
Rahkordne põlweede paenutamine on siin väga täh-
tis, sest et selle abil kang peaaegu masinlikult rinna juurde

tõstetakse. Kõik see harjutus peab pifaldaselt sündima. Keha ei pea oma seisakut mitte muutma, kuigi keha ras- kus kõik jala eest jäu peal lamab, nõnda et ilma wäikse kandade tõstmiseta läbi ei saa.

Wäga tähtsaks punktiks on see, et harjutaja, iseära- nis kangi üleswiskamise juures, ei jätaks mitte kangi liiku- miste järel silmitsemist, iseäranis kestmise koha järel. Üi-



Pilt nr. 36.



Pilt nr. 37.

nult selle tingimise täitmise juures on tal wõimalik kangi õigete liikumiste peale loota ja, kõige vähema õnnetuseta jõuu raugemise puhul rahulikult maa peale lasta.

Usja-armastajate atleetide rekordid sel kombel ras- fuste tõstmistes on järgmised :

Rahe käega väljatõukamine	290	naela
Wäljawäänamine	250	"
Üleswiskamine	352	"



ARH A-78100

TÜ RAAMATUKOGU
10300015760780

Spordiarmas
tähelepanemiseks ::

A
78100

i29126101

Jalapallimängu õpetus.

Mängu äraõppimise abinõuks algajale ja edasiõppijale. Piltidega. Hind 40 kop.

Prantsuse maadlemise ja uuema wabawõitluse iseõpetaja.

Täielik juhatus Prantsuse ehk Greeka-Rooma maadlemise, uuema wabawõitluse ja jõustiku tundmisele. 98 pildiga. Hind 50 kop.

Minu sistem.

Kokku seadnud J. P. Miller, inshener-leitenant Daanimaal, 41 pildiga, mitme tabeli ja kokkuseadja näupildiga. 15 minutit igapäewast tööd terwise heaks.

Seda raamatut on enam kui 500,000 eksemplari kõigis haritud rahwaste keeltes ära müüdnud.

Eesti keeles on esimene 5000 raamatut kahe aastaga äramüüdnud.

Kudas peab inimene hingama?

Kopsuharjutused kõigile, kes terwed tahawad olla. Piltidega. Hind 30 kop. Raamatu kirjutaja arst G. Zoenelandt arwab kindlaste, et õieti hingamise abil, paljudest haigustest lahti saada wõib. Ta hüüab raamatu algul: Hinga nõnda, et sa terve oleksid!

Saada igast raamatukauplusest. Pealadu „Teadus“ Tallinnas. г. Ревель.

A

78100

i29126101

Spordiarmas
tähelepanemiseks

Jalapallimängu õpetus.

Mängu äraõppimise abinõuks algajale ja edasiõppijale. Piltidega. Hind 40 kop.

Prantsuse maadlemise ja uuema wabawõitluse iseõpetaja.

Täielik juhatus Prantsuse ehk Greeka-Rooma maadlemise, uuema wabawõitluse ja jõustiku tundmisele. 98 pildiga. Hind 50 kop.

Minu sistem.

Kokku seadnud J. P. Miller, inshener-leitnant Daanimaal, 41 pildiga, mitme tabeli ja kokkuseadja näupildiga. 15 minutit igapäewast tööd terwise heaks.

Seda raamatut on enam kui 500,000 eksemplari kõigis haritud rahwaste keeltes ära müüdüd.

Eesti keeles on esimene 5000 raamatut kahe aastaga äramüüdüd.

Kudas peab inimene hingama?

Kopsuharjutused kõigile, kes terwed tahawad olla. Piltidega. Hind 30 kop. Raamatu kirjutaja arst G. Zoenelandt arwab kindlaste, et õieti hingamise abil, paljudest haigustest lahti saada võib. Ta hüüab raamatu algul: Hinga nõnda, et sa terve oleksid!

Saada igast raamatukauplusest. Pealadu „Teadus“ Tallinnas. г. Ревель.

K. PFEIFFER E. J. J. HIND 70 P.

Joumees

**HARJUTUSED
KERGETE,
KESKMISTE
JA SUURTE
RASKUS-
TEGA**

**MÕISTLIKU
GIMNASTIKA
KÄSI-
RAAMAT
K. PFEIFFER**



„Teaduse“ kirjastus Tallinnas