



Gimnastyka

dla zdrowia

i zachowania linii

metodą płyt gramofonowych

Syrena - Electro



NAKLAD I WŁASNOŚĆ
TOWARZYSTWA „SYRENA-REKORD” SP. AKC.

W A R S Z A W A 1 9 3 3

Przedruk wzbroniony
Prawa autorskie zastrzeżone
Copyright by „Syrena-Rekord” Ltd. 1933

Druk. H. Leszczyński - Warszawa, Sienna 9

GIMNASTYKA DLA ZDROWIA I ZACHOWANIA LINJI

METODĄ PŁYT GRAMOFONOWYCH
SYRENA - ELECTRO

W OPRACOWANIU

WŁADYSŁAWA DOBROWOLSKIEGO
DYPL. INSTRUKTORA GIMNASTYKI I SPORTÓW WYCHOW.

*

Ć W I C Z E N I A :

I część od Nr. 1 do 5	} na dwustronnej płycie Nr. 7652.
II „ „ „ 6 „ 10	
III „ „ „ 11 „ 15	} na dwustronnej płycie Nr. 7653.
IV „ „ „ 16 „ 20	

W Y J A Ś N I E N I E P O S T A W

MARSZ W SPIĘCIU	- Marsz na palcach.
SKŁON	- Głębokie pochycenie tułowia wdół.
OPAD WPRZÓD	- Póchylenie tułowia wdół, tak, by ruch odbywał się tylko w stawach biodrowych — tułów opada do poziomu — kręgosłup wyprostowany.
ROZKROK	- Noga od nogi oddalona w bok o jakieś 40 cm.
RAMIONA W POZIOM SKURCZ	- Ręce znajdują się przed klatką piersiową dłońmi skierowanymi wdół.
PÓŁPRZYSIAD	- Lekkie ugięcie nóg w kolanach — tylko do kąta prostego.
PRZYSIAD	- Głębokie ugięcie nóg w kolanach.
RAMIONA WPRZÓD	- Wyprostowanie nieusztywnionych ramion na szerokość barków — dłońmi do siebie.
WZWYŻ	- D-tto.
ROZKŁĘK	- Kolana w klęku rozwarne.
RAMIONA, NOGI WKRZYŻ	- Ramiona lub nogi są skrzyżowane.
WYPAD W BOK LUB WPRZÓD	- Jedna noga ugięta i wysunięta, ciężar ciała spoczywa na jednej nodze — druga noga wyprostowana.

Cel:

Ćwiczenia gimnastyczne mają na celu uzupełnienie braków budowy przez wyrobienie dobrej postawy, gibkości, siły i zręczności, oraz rozwinięcie ruchliwości klatki piersiowej, giętkości kręgosłupa i pozbycie się zbytecznej warstwy tłuszczu.

Sposób:

1. Ćwiczenia, zawarte w tym programie, ułożone są w pewnym porządku, według określonych wzorców lekcyjnych, i w tej kolejności należy je przerabiać, gdyż stopniowo zatrudniają one coraz to inne partje mięśniowe i powoli zwiększają natężenie pracy.
2. Na początku, na pierwszych kilku lekcjach, celem przygotowania organizmu, zadowolnić się należy zaledwie paroma ruchami z każdego ćwiczenia, a w miarę opanowywania, dążyć do przerobienia całkowitego programu.
3. Ćwiczenia należy przerabiać miękko i nawet, podczas najbardziej natężających ćwiczeń, normalnie oddychać.
4. We wszystkich postawach wyjściowych tułów wyprostowany, lecz nieusztywniony, głowa podana wtył, barki także wtył ściągnięte.
5. Rozpoczęcie właściwych ćwiczeń poprzedza orkiestra na każdej stronie płyty, ażeby przygotować ćwiczącego, ożywić go i stworzyć dobry nastrój.
6. Każde ćwiczenie jest poprzedzone akordem, celem zwrócenia uwagi ćwiczącego na mającą za chwilę nastąpić zapowiedź.
7. Po akordzie następuje zapowiedź danego ćwiczenia, zakończona hasłem „ćwicz”, poczem, łącznie z orkiestrą, podawany jest rytm ćwiczenia.

8. Ćwiczenia letnią porą należy przerabiać przy otwartym oknie, lub na powietrzu, w kostjumie kąpielowym lub pyjama. Zimową porą w dobrze przewietrzonym pokoju, lub też, jeśli kto może, przy otwartym oknie. W tym ostatnim wypadku należy być ciepło, lecz swobodnie ubranym.

9. Ćwiczący, który pragnie przeprowadzić kurację odłuszczałą, winien ćwiczyć stale w swetrze i ciepłych gimnastycznych spodniach. Im bardziej się spoci, tem więcej to dla niego korzystne.

10. Po każdej gimnastyce należy ciało zmyć ciepłą wodą z mydłem i wytrzeć do sucha.

11. Ćwiczenia trudniejsze i ćwiczenia złożone poparte są rysunkami.

12. Każde ćwiczenie posiada 3 wykonania a, b, c. Po opanowaniu dostatecznie ćwiczeń pod a, przejść można do b i c, a potem wybrać ze wszystkich 3-ch grup ćwiczenia najbardziej dla siebie odpowiednie i te ćwiczyć.

13. Wykonanie każdego takiego programu winno trwać co najmniej przez 10-12 dni.

Ć W I C Z E N I A

I Część: od Nr. 1 - 5

1. a) Marsz w wspięciu ze skurczem nóg i wymachem ramion naprzemian. (ryc. 1)

Objaśnienie: Po zapowiedzi „ćwicz”, na komendę „raz” lewą nogę skurczyć w ten sposób, by podudzie swobodnie zwisało wdół, a kolano podniesione było do poziomu, a nawet wyżej. Prawe ramię wymachem wzniesione do poziomu. Ramię w łokciu wyprostowane lecz nieusztywnione.



Na „dwa” opuścić lewą nogę i prawe ramię, a wzniesić tak samo nogę prawą i ramię lewe. Na „trzy” i „cztery”, jak „raz” i „dwa”.

Wykonanie miękkie i swobodne. Tułów wyprostowany, głowa w położeniu normalnem.

Charakter ćwiczenia. Rozruszać stawy i mięśnie, ożywić krwioobieg i w ten sposób przygotować organizm do intensywniejszych ćwiczeń.

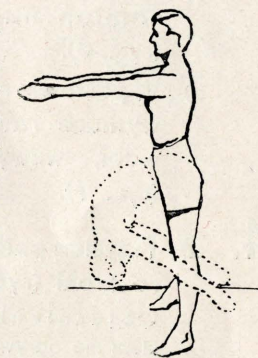
- b) Zwykły marsz z wymachem ramion wwyż.
c) Marsz w wspięciu: 8 kroków wprzód, 4 wtył.

2. a) W rozkroku dwukrotny wymach ramion wprzód i skłon wdół (ryc. 2).

Objaśnienie: Na „raz” należy miękkim wymachem wyrzucić ramiona wprzód, na „dwa” przenieść łagodnym łukiem do tyłu, na „trzy” wzniesić je zpowrotem do przodu, na „cztery”, równocześnie z zamachem ramion wdół wykonać szybki skłon wdół. I znowu na „raz” podnieść tułów do postawy, a ramiona do przodu, na „dwa”, „trzy”, „cztery” — jak wyżej.

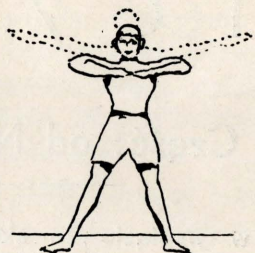
W czasie ćwiczenia, nóg w kolanach nie uginać. Tułów własnym ciężarem opada wdół. Dążyć stopniowo, by głowa kryła się między nogami. Wykonanie miękkie, w czasie pracy oddychać swobodnie.

Charakter ćwiczenia: Ćwiczenia połączone ramion i nóg. Wydłużenie ścięgien podkolanowych, oraz wydłużenie mięśni leżących z tyłu uda.



Ryc. 2

- b) W postawie rozkroczonej ramiona w poziom skurcz i wymachy ramion w bok ze wspięciem (ryc. 3).



Ryc. 3

- c) W postawie rozkroczonej z opadem wprzód i ramionami wdół i wkrzyż – wymachy ramion wprzód i wskos (ryc. 4).



Ryc. 4

3. a) Półprzysiad ramiona wkrzyż i wymachy ramion przodem wzwyż ze wspięciem.

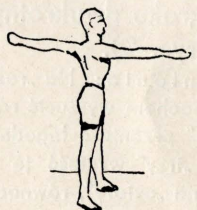
Objaśnienie: Na „raz” wnieść się na palce, a ramiona wymachem wyrzucić wgórę wskos. Na „dwa” opuścić się do postawy wyjściowej (poprzedniej). Tułów wyprostowany, głowa lekko odchylna w tył. Półprzysiady, w miarę opanowania ćwiczenia, pogłębiać. Nadać kolanom charakter resorów.

Charakter ćwiczenia: Zwiększyć ruchliwość stawu barkowego i wzmocnić mięśnie nóg i ramion (ryc. 5).



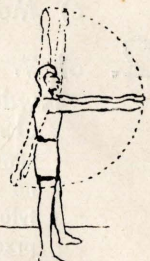
Ryc. 5

- b) W postawie rozkroczonej jedno ramię wprzód, drugie w tył i wymachy ramion naprzemian (ryc. 6).



Ryc. 6

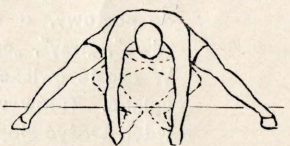
- c) W postawie rozkroczonej wymachy ram. wprzód, wdół, wzwyż i wdół (ryc. 7).



Ryc. 7

4. a) Przysiad podparty i podskokami rozkroki (ryc. 8).

Objaśnienie: Na „raz” podskokiem nie odrywając rąk od ziemi, wykonać rozkrok tak, aby nogi w kolanach były wyprostowane; głowa w tym momencie ma być podana silnie wdół. Na „dwa” wykonać zeskok. Głowa wraca do normalnego położenia. Na „trzy” jak na „raz”. Na „cztery”, jak na „dwa”.



Ryc. 8

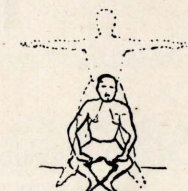
Charakter ćwiczenia: Rozwinąć i wzmocnić mięśnie grupy przywodzicieli t. j. mięśnie leżące po wewnętrznej stronie uda. Ćwiczenie wywiera również dodatni wpływ na staw biodrowy.

- b) Wspięcie, chwyt bioder i przysiady na jednej nodze z wyprostem drugiej nogi w bok (ryc. 9).



Ryc. 9

- c) Przysiad, wsparcie rąk na udach i podskokiem rozkrok, ramiona w bok (ryc. 10).

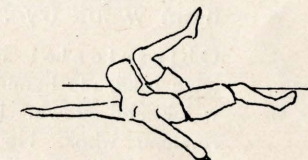


Ryc. 10

5. a) Leżenie tyłem, ramiona w bok, skłon głowy wprzód i skurcze nóg naprzemian (ryc. 11).

Objaśnienie: Na „raz” wykonać skłon głowy wprzód, nie odrywając łopatek od ziemi, i równocześnie skurczyć lewą nogę. Na „dwa” głowę i nogę opuścić na ziemię. Na „trzy”, jak na raz, wznosząc prawą nogę. Na „cztery”, jak na „dwa”, poczem zmiana nogi.

Charakter ćwiczenia. Wzmocnić mięśnie szyi.



Ryc. 11

- b) Siad skrzyżny, dłonie na kolanach, skłon głowy wprzód i w tył.

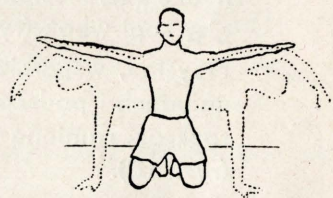
- b) Siad skrzyżny, ramiona splecione przed piersią „po napoleońsku”, krążenie głowy, najpierw w lewo, potem w prawo (ryc. 12).



Ryc. 12

II Część: od Nr. 6–10

6. a) Rozkłąk, ramiona w bok, poczem skłon w bok ze wsparciem na jednym ramieniu i zamachem drugim ramieniem w łuk (ryc. 13).



Ryc. 13

Objaśnienie: Na „raz” wykonać skłon wlewo, podeprzeć się lewą ręką, nie hamując skłonu, drugim ramieniem wykonać wymach w łuk nad głową. Na „dwa” powrócić do pierwotnej postawy, ramiona w bok. Na „trzy” wykonać skłon w przeciwną stronę. Na „cztery” tak jak na „dwa”.

Charakter ćwiczenia. Wzmocnić boczne mięśnie brzucha i wyrobić giętkość kręgosłupa.

- b) Rozkrok, jedno ramię w bok, drugie oparte na biodrze i skłony na nogę wyprostowaną z ugięciem drugiej (r. 14.)



Ryc. 14



Ryc. 15

- c) W wypadzie boczny prawą nogą, prawe ramię na ciemieniu, lewe w bok. Skłony na nogę wyprostną (ryc. 15).

Wykonać parę razy na lewą, parę na prawą nogę.

7. a) Podskokami rozkroki z wymachem ramion w bok.

Objaśnienie: Na „raz” wykonać rozkrok, ramiona w bok. Na „dwa” zeskok, ramiona w dół, poczem to samo. Wykonanie zrozumiałe.

Charakter ćwiczenia: Wzmocnić stawy skokowe.

- b) Trzy małe podskoki w miejscu, czwarty wwyż.

Wykonanie zrozumiałe.

- c) Dwa podskoki w miejscu i dwa podskoki w rozkroku.

Wykonanie zrozumiałe.

8. a) Marsz w wspięciu ze swobodnym wymachem ramion naprzemian.

- b) Marsz w miejscu w spięciu.

- c) Marsz ze skurczem nóg i wymachem ramion naprzemian. Wykonanie zrozumiałe.

Charakter ćwiczenia: Uspokojenie organizmu po poprzednich ćwiczeniach. Wykonanie jak ryc. 1.

9. a) Klęk na jednym kolanie i z wymachem ramion przodem wwyż, skłon w tył, poczem skłon w dół, z opuszczeniem ramion w dół.



Ryc. 17

Objaśnienie: Na „raz” wykonać wymach ramion wwyż. Na „dwa” pogłębić skłon w tył. Na „trzy” skłon w dół z zamachem ramion w dół.

Na „cztery”, pogłębić skłon w dół.

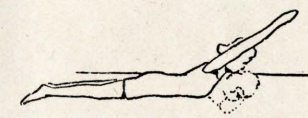
Przy skłonie w tył nie przeginać się w lędźwiach, a starać się wykonać ruch w kręgach piersiowych. Przy komendzie „dwa” ramionami pogłębić ruch w tył. Klęk winien być szeroki, aby umożliwić wykonanie głębokiego skłonu i uniknąć ewentualnego uderzenia brodą o kolano.

Charakter ćwiczenia: Wzmocnić ruchliwość klatki piersiowej i ułatwić przez to czynności płuc i serca, oraz poprawić postawę.

- b) Rozkłąk i z wymachem ramion przodem wwyż, poczem skłon w dół z wymachem ramion przodem w tył (ryc. 17).



Ryc. 17

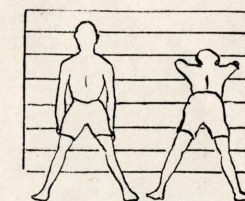


Ryc. 18

- c) Leżenie przodem, ręce pod czołem, i skłon w tył z kłaśnięciem dłońmi nad głową (ryc. 18).

10. a) W oparciu o ścianę uginanie i wyprost ramion (ryc. 19).

Objaśnienie: Stając w odległości $\frac{1}{2}$ –1 mtr. od ściany. Na „raz” wykonać opad na ścianę i w ostatnim momencie oprzeć ręce na ścianie na wysokości piersi i ugiąć ramiona. Na „dwa” wyprost



Ryc. 19

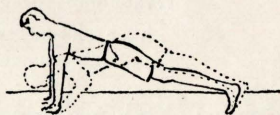
ramion i przez odepchnięcie się od ściany powrócić do postawy wyjściowej.

Na „trzy”, jak na „raz”.

Na „cztery”, jak na „dwa”.

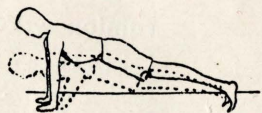
Charakter ćwiczenia. Wzmocnić mięśnie ramion i obręczy barkowej.

- b) Podpór poziomy, uginanie i wyprost ramion (ryc. 20).



Ryc. 20

- c) Podpór poziomy i krążenie tułowia wprzód i wtył z ugięciem i wyprostem ramion (ryc. 21).



Ryc. 21

III Część od Nr. 11–15

11. a) Stanie na jednej nodze, druga skurczona, ramiona w bok, poczem waga.

Objaśnienie: Na „raz” skurczyć nogę i wnieść ramiona w bok lub wwyż.

Na „dwa” wyprostować nogę wprzód.

Na „trzy” przenieść tę nogę wtył i wykonać wagę na nodze przeciwnej.

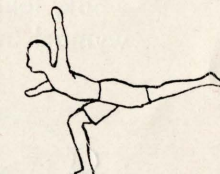
Na „cztery” powrót do postawy jak na „raz”.

Na „pięć” powrót do postawy jak na „dwa”.

Na „sześć” powrót do postawy zasadniczej, ramiona wdół, poczem zmiana nogi.

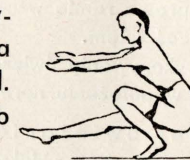
W czasie wagi głowę odchylać do tyłu i załamywać się tylko w stawie biodrowym. Tułów opada całą długością.

Charakter ćwiczenia: Przyzwyczajanie do utrzymywania równowagi.

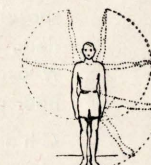


Ryc. 22

- b) Półprzysiad lub przysiad jednonóż, druga wyprostowana wprzód. Ramiona wprzód lub w bok (ryc. 23).



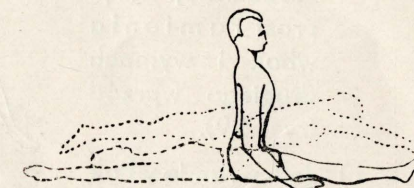
Ryc. 23



Ryc. 24

- c) Stanie na jednej nodze, ramiona w bok, nogę wolną wznosić w bok wraz ze wznosem ramion bokiem wwyż, poczem powrót do postawy zasadniczej i zmiana nóg.

12. a) Siad płaski, poczem leżenie tyłem, nakrycie się nogami, siad i skłon wprzód (ryc. 25).



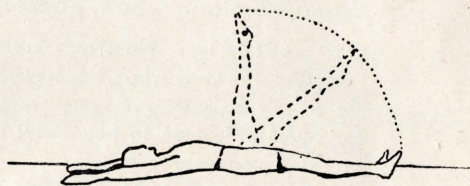
Ryc. 25

Objaśnienie: Na „raz” leżenie tyłem
 Na „dwa” wznos nóg wwyż.
 Na „trzy” siad płaski.
 Na „cztery” skłon wdół, ramiona podać wprzód, poczem to samo.
 Charakter ćwiczenia: Wzmocnić mięśnie brzuszne, mięśnie tułowia, oraz wyrobić giętkość kręgosłupa.

- b) Rozkrok szeroki i skłon z chwytem za kostki (ryc. 26).
 c) Leżenie tyłem, ramiona obok głowy, lub ramiona w bok, lekkie wzniesienie nóg i naprzemian – stronny wymach nóg (ryc. 27).



Ryc. 26



Ryc. 27

13. a) Rozkrok, ramiona wwyż i krążenie ramię, jedno wprzód, drugie wtył.

Objaśnienie: Na „raz” opuścić prawe ramię wprzód, lewe wtył.

Na „dwa” oba ramiona wdół.

Na „trzy” powrót do postawy wyjściowej w ten sposób, by prawe ramię wznosiło się do góry przodem, lewe zaś tyłem.

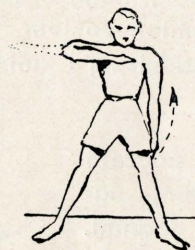
W czasie wykonywania ćwiczenia, mięśni nie napiąć, głowa w położeniu normalnym, oddychać swobodnie.

Charakter ćwiczenia: Uniezależnić pracę lewego ramienia od prawego, oraz zwiększyć panowanie nad ruchami.

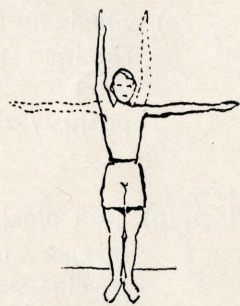


Ryc. 28

- b) Jedno ramię w poziom skurcz, drugie w postawie zasadniczej. Wyprost ramienia w bok i wymach drugiego wprzód (ryc. 29).



Ryc. 29



Ryc. 30

- c) Jedno ramię w bok drugie wwyż i wymachem przodem zmiana (ryc. 30).

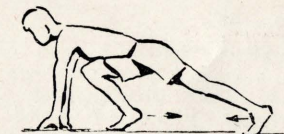
14. a) W oparciu o ścianę bieg w miejscu z wysokim uniesieniem kolan.

Objaśnienie: Zrozumiałe.

Charakter ćwiczenia: Wzmocnić serce i wyrobić głęboki i spokojny oddech w czasie biegu, oraz wyćwiczyć stawy i wzmocnić mięśnie nóg. Wykonanie zrozumiałe.

- b) W podporze na ziemi jedna noga podkurczona, druga wyprostowana i podskokami – zmiana nóg (ryc. 31).

- c) Bieg w miejscu z kłaśnięciem pod kolanem i nad głową naprzemian (ryc. 32).



Ryc. 31



Ryc. 32

15. a) Marsz swobodny z wymachem ramion wprzód.

Charakter ćwiczenia: Uspokoić organizm po biegu. Wykonanie zrozumiałe.

IV Część od Nr. 16–21

16. a) Podpór klęczny i skręty tułowia z wymachem ramienia w bok (ryc. 33).

Objaśnienie: Na „raz” prawe ramię wzniesić bokiem wzwyż ze skrętem tułowia i głowy w prawo tak, by ujrzeć nad sobą sufit.

Na „dwa” zamachem ramienia wdół, podać go na drugą stronę tułowia, pod pachą lewego ramienia przyczem skrócić tułów wlewo.

Na „trzy” jak na „raz”.

Na „cztery” jak na „dwa”.

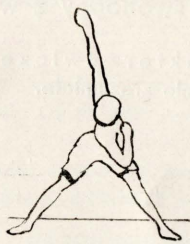
8 razy wykonać w prawo i 8 razy w lewo.

Charakter ćwiczenia. Wzmocnić mięśnie leżące po obu stronach kręgosłupa, oraz przeciwdziałać jednostronnemu rozwojowi tułowia.

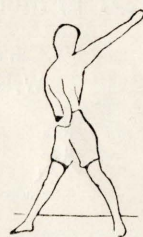


Ryc. 33

- b) Rozkrok, ramiona skurczone w poziom, opad wprzód i skręt tułowia z wymachem ramienia w bok (ryc. 34).



Ryc. 34



Ryc. 35

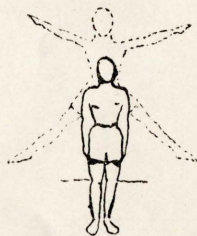
- c) Rozkrok, ramiona na biodrach i skręty tułowia z wymachem ramienia w bok naprzemian (ryc. 35).

17. a) 2 podskoki w miejscu, a trzeci rozkrok w powietrzu z wymachem ramion w bok (ryc. 36).

Objaśnienie: Na „raz” i „dwa” wykonać 2 małe podskoki.

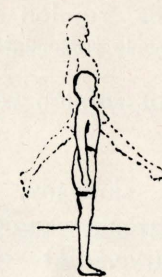
Na „trzy” podskoczyć wzwyż i nogami wykonać rozkrok w powietrzu, poczem powrócić do półprzysiadu a w końcu do postawy zasadniczej.

Charakter ćwiczenia: Wyćwiczyć stawy i mięśnie nóg



Ryc. 36

- b) 2 podskoki w miejscu, trzeci podskok wzwyż, jedna noga wprzód, druga wtył. (Lądować na nogi zwarte) ryc. 37.



Ryc. 37

- c) 2 podskoki w miejscu, trzeci podskok wzwyż, ramiona wzwyż (ryc. 38).



Ryc. 38

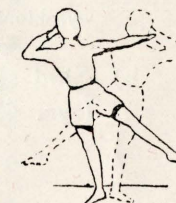
18. a) Marsz w miejscu z wymachem ramion naprzemian.

Charakter ćwiczenia: Uspokoić organizm po intensywnym ćwiczeniu. Wykónanie zrozumiałe.

19. a) 2 podskoki na prawej nodze, lewa noga w bok, lewe ramię w bok, a prawe na karku naprzemian (ryc. 39).

Objaśnienie: Na „raz” i „dwa” 2 podskoki na prawej nodze, lewa noga i lewe ramię w bok, na „trzy” i „cztery” zmiana.

Charakter ćwiczenia: Ćwiczenie wyrabiające zręczność ćwiczenie rozluźniające i eliminujące sztywność tułowia.



Ryc. 39

- b) Podskokami wykroki wkos (ryc. 40).

- c) Dwukrotne zaznaczanie palcami stopy ziemi ze skurczem nóg naprzemian (ryc. 41).



Ryc. 40



Ryc. 41

20. a) Ramiona w poziom skurcz i wyprost ramion w bok przenos wprzód i skurcze.

Objaśnienie: Na „raz” wyprost ramion w bok, dłonie wdół. Na „dwa” przenieść ramiona wprzód (rozchylenie na szerokość barków). Na „trzy” powrót do postawy wyjściowej (ramiona skurczone).

Charakter ćwiczenia: Przyspieszenie powrotu serca do normalnego rytmu.

b) Wznos ramion bokiem wwyż i opust przodem.
Wykonanie zrozumiałe.

c) Wznos ramion w bok i opust wdół. Wykonanie zrozumiałe.

21. a) Siad skrzyżny, ramiona skurcz i krążenie ramion od przodu do tyłu (ryc. 42.)

Objaśnienie: Na „raz” i „dwa” ściągając ramiona do tyłu tak, by się łopatka z łopatką schodziła. Na „trzy” powrót do postawy wyjściowej.

W czasie wykonywania ćwiczenia nie podawać głowy do przodu i nie garbić się. Tułów wyprostowany lecz nieusztywniony.

Charakter ćwiczenia: Ćwiczenie mające za zadanie wyrobienie poprawnej postawy.

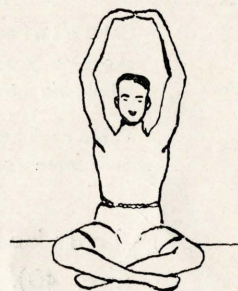


Ryc. 42

b) Siad skrzyżny, ramiona w bok i krążenie ramion w tył (ryc. 43.)



Ryc. 43



Ryc. 44

c) Siad skrzyżny, ramiona w łuk i zamachy ramion w tył (ryc. 44).

Staraniem i nakładem Towarzystwa „Syrena-Rekord” Sp. Akc. zostały wydane:

na płytach **„Syrena-Electro”**

arcydzieła literatury polskiej
recytowane przez:

Helene Buczyńską
Karola Bendę
Stefana Jaracza
Kazimierza Justjana
Bolesława Mierzejewskiego
Tymoteusza Ortyma
Artura Sochę
Józefa Węgrzyna

na płytach **„Phonoglotte”**

pierwszy, przystosowany do polskich potrzeb
w układzie
prof. B. Kielskiego

kurs nauki języka francuskiego
metodą **Phonoglotte** dla samouków,
składający się z 20 płyt (40 lekcji),
podręcznika, gramatyki i słowniczka.

Do nabycia
po cenach niskich
we wszystkich sklepach muzycznych i księgarniach.