

الهدية الأولى للرياضة البدنية في عام ١٩٣٤

الصحة والقوة

والعلاج الطبيعي

عن فريق من كبار أساتذة التربية البدنية

بقلم الاستاذين

مختار الجوهري

المدرس بمدارس المعلمين

و

علي محمد محمد

فهرست

صفحة

٤	مقدمة
٥	الحياة الصحيحة
٦	أهمية التمرين
٨	طريقة التمرين
١٠	التنفس
١٣	الاستحمام
١٥	التغذية الصحيحة
١٩	التمرين الحر والتمرين بالآلات
٢٢	تقوية الوسط والجهاز الهضمي
٢٧	تقوية الصدر
٣٣	تمارين خلال كحرف
٣٧	تمارين الظهر
٤١	تمارين للأذرع
٤٦	تمارين للأرجل
٥١	رفع الأثقال
٥٦	العلاج الطبيعي
٥٩	ضعف المعدة
٥٩	الامساك
٦٠	أمراض الكبد

٦٠	الأرق
٦٠	الاضطرابات العصبية
٦١	العادة السرية
٦١	الضعف التناسلي
٦١	ضعف القلب
٦٢	ضعف الصدر والرئتين وضيق النفس والسعال المزمن والزكام
٦٢	فقر الدم
٦٢	الروماتزم
٦٣	النحاسة
٦٣	البدانة
٦٤	قصر القامة
٦٥	اعوجاج السلسلة الفقرية
٦٥	الأمراض الجلدية
٦٥	أمراض الشعر
٦٦	ضعف النظر
٦٦	المحدرات



مقدمة

اننا نعطي في معهد التربية البدنية دروسا خاصة لتحسين الصحة وتقوية الجسم وعلاج الامراض المزمنة والعيوب الجسمية التي يمكن علاجها بالرياضة . وهذه الدروس تعطي على قياس العمر والجسم والجنس ونوع هذه الامراض والعيوب . ومثل هذه الدروس تكون بطبيعة الحال مرتفعة القيمة نوعا . ولكننا قد أحببنا أن يكون تفعا بهذا العمل الذي تقوم به أعم وأشمل . ومن ذلك فأننا نصدر العدد الشهري من مجلة الرياضة البدنية في الثقافة الصحية الرياضية وكل مايتعلق بالاجسام . وبالنظر لقلّة أوعدم وجود الكتب التي يصح الاعتماد عليها في التربية البدنية (على وجه العموم) أصدرنا هذا الكتاب

فالغرض من هذا الكتاب هو ايجاد تدريب مناسب في متناول يد كل فرد على درجة عادية من الصحة والقوة . فهو يشمل أصح التمرينات العامة التي يمكن للاصحاء مباشرتها بالفائدة المطلوبة . كما يشمل معلومات عامة عن النظام الصحيح في المعيشة . كما انه يشمل أيضا بعض الملاحظات المناسبة للمقام حول اعراض الامراض وعلاجها بالطرق الطبيعية .

ومعظم التمرينات مأخوذة مما ترجمه لنا الزميل الاستاذ علي حسن محمد المدرس بمدرسة الفنون والصناعات الملكية ومنظم الجوائز بها . وقد عنى بتكلفتها واطرافه المباحث اللازمة الاستاذ مختار الجوهري .

وكل ما أرجوه هو أن نكون قد وفقنا الى أن نضع بين يدي قرائنا ومشر كينا شيئا ذا قيمة عملية منتجة .

محمد عائده الجوهري

الحياة الصحيحة

لعل أول الدروس التي ينبغى أن يتعلمها كل رجل ، وكل امرأة وطفل ، ان المرض غلطة الانسان ذاته . فالانسان يجر على نفسه المرض لأنه يسير على عادات ونظم لا بد وأن تؤدي إلى المرض . وبالعكس من ذلك تكون الصحة نتيجة لازمة للحياة الصحيحة المنتظمة .

ومن الحقائق الهامة التي ينبغى أن نعرفها كذلك أن المرض يكلف الانسان من الجهد اكثر مما تكلف الصحة ، بعكس ما تعتقد الناس من أن الاحتفاظ بالصحة يتطلب جهودا وتكاليف قد تبدو ثقيلة في كثير من الاحيان . ولكن الواقع أنه في حالة الصحة تكون كل أجهزة الجسم وأعضائه في حالة سليمة ، تقوم بعملها بطريقة طبيعية ، سهلة ، منتظمة . فلا يقع على أجهزة الجسم شيء من الارهاق والتعب ، وتسير الحياة ذاتها في سهولة ويسر . فاذا أصاب الجسم المرض احتاج إلى أن يبذل مجهودا أشق حتى يستطيع التغلب على هذا المرض الذي يعطل عمله . فتصبح أجهزة الجسم وعضلاته وقد تكلفت جهدا لا لزوم له . واذن فالمرض معناه تحميل الجسم جهدا قد يكون فوق طاقته في كثير من الاحيان . وهذا الجهد الكثير يمكن توفيره لو راعى الانسان قواعد بسيطة لا شيء فيها من العناء والجهد ، وخاصة إذا اعتادتها نفسه فتصبح عادات سهلة يؤديها بلا تعب ولا تفكير .

فالصحة معناها راحة الجسم ، وسهولة عمله . ولهذا كان الأسهل أن يكون الجسم صحيحا .

والجسم المريض طالما كان به من القوة ما يستطيع به مغالبة مرضه ، والمضى في عمله ، والبقاء على الحياة ، ففي وسعه كذلك أن يرتد إلى حالة الصحة . ولكن هذه الصحة لا يمكن الوصول إليها في مخازن الادوية وفي عيادات الاطباء . بل تكون في إطاعة قوانين الطبيعة ، والسير على

العادات والنظم الصحيحة التي توفر الصحة على الجسم ، وتزيد قوته ،
وتقدر أعضائه على أن تقوم بعمليها على أحسن ما تستطيع .
ويمكن القول أن أركان هذه الحياة الصحيحة أربعة : — التمرين ،
والهواء ، والطعام الصحيح ، والنوم الكافي .

أهمية التمرين

التمرين والترطيب أكثر ما يهمله الناس من هذه العوامل الأربعة التي
تقوم عليها صحة الجسم . مع أننا ندرى أن الحركة أهم مظاهر الحياة ، وعدم
الحركة — السكون — يتساوى مع الموت إلى حد كبير . وأنت ترى
الحشرة ساكنة في مكانها بغير حراك . فتعجب لها هل هي ميتة أو أنها
على قيد الحياة . وقد يدفعك العجب إلى أن تخزها بعصاة أو تلقىها
بمحجر . فإذ دبت فيها الحركة عرفت أن فيها الحياة .

فالحياة تقوم على الحركة . وليس ينطبق هذا على العضلات التي
تمرك الجسم وحسب ، بل على الأجهزة التي تقوم بوظائف الجسم الحيوية
أيضا . فالقلب يتحرك ليدفع الدم في أنحاء الجسم ، والمعدة تتحرك
لتهضم ما فيها من طعام ، والأمعاء تتحرك لتقذف الفضلات الزائدة
فيها ، وقس على ذلك بقية أجهزة الجسم وأعضائه .

إن أربعين في المائة من زنة الجسم ، أو أكثر في كثير من الأحيان .
تتألف في حالة الصحة من أنسجة عضلية . أي إن ما يساوي خمسا وزن
الجسم أو نصفه يكون من هذه العضلات . فعظم الطعام الذي يدخل
الجسم يتحول إلى عضلات ولهذا كنت سلامة هذه العضلات وقوتها
من أول علامات الصحة . فالإنسان بالطبيعة مخلوق عضلي . فإذا استسلم
للسكون وترك عضلاته تضعف وتترخي ، لم يقلل ذلك من قوته
وحسب ، وإنما يضاعف جسمه في جميع أجزائه ونواحيه ، ويضعف
عمل أجهزته الحيوية ذاتها .

من هذا كله يتضح لك أن الحركة العضلية لازمة لصحة كل المزوم .
والسكون معناه الضعف ، ضعف العضلات ، وضعف دورة الدم ، وضعف
قوى الجسم الحيوية التي من جماعها يتألف ما نسميه بالحياة . فالحركة
— أو التمرين — ضرورة لا بد للجسم منها حتى يكون صحيحا .

ويمكن القول بصفة عامة أن التمرين يفيد في ناحيتين — فهو إما
يزيد في القوة العضلية ، أو يحسن الصحة وينشط أجهزة الجسم .
والتمرينات الأولى تقصد في العادة إلى زيادة القوة وانحاء العضلات .
والثانية تؤثر في القلب ، والرئتين ، وكل الأجهزة الحيوية بصفة عامة ،
ومن ثم تؤثر في تنقية الدم وتنشيط دورته .

وكل التمرينات تقريبا تشترك في هاتين الخاصيتين ، فهي تقوى
العضلات ، وفي نفس الوقت تحسن الصحة العامة عن طريق تأثيرها في
القلب ، والرئتين ، وأجهزة الهضم والإخراج . ولهذا كان كل نوع
من النشاط ، ما دام الجسم يحصل على كفايته منه ، له هذا الأثر
المضاعف . ولو أن هناك بعض التمرينات تعمل على تقوية الجسم بصفة
خاصة ، ولا تحسن الصحة إلا قليلا ، ويطلق على هذا النوع تمرينات
القوة ، وهي أكثر ما تكون على بعض الآلات ، كالتمرين بالحديد ،
وحمل الأثقال ، وما إليهما . كما أن هناك تمرينات لا تقوى الجسم كثيرا ،
واسكن فأثرتها الكبرى في تنشيط أجهزة الجسم ، وزيادة عملها . ويطلق
بعض البحوث على هذا النوع اسم « التمرينات النفسية » من حيث
أنها تؤثر في فسيولوجية الجسم ، أي في وظائف أجهزته . وينطوي تحت
هذه الطائفة من التمرينات كل ما يتطلب الاحتمال والجلد ، أي ما استمر
منها مدة طويلة من الزمن ، وهو لهذا يجعل القلب في نشاط مستمر ،
ويجعل الرئتين أكثر امتلاء بالهواء . وهذا ولا شك ينقى الدم ، وينشط
سيره ، ويزيد عمل الأجهزة الحيوية كلها .

وسوف نبين لك في الفصول التالية أهم هذه التمرينات المختلفة .

طريقة التمرين

هناك كثير من المشاكل التي تواجه المبتدئ في التمرين . وسوف نحاول في هذا الباب معاونتك على حل هذه المشاكل في شيء من الایجاز ، لأن المكان لا يتسع للتفصيل .

فأول هذه المشاكل ، هو الوقت الذي يخصص للتمرين . وحل هذه المشكلة يقف عليك أنت نفسك ، بحسب الفراغ الذي تجده في وقتك ، وبحسب الوقت الذي تميل الى التمرين فيه . وبعض الناس يجدون أن الصباح الباكر هو أنسب الاوقات وأفضلها للتمرين ، في حين أن البعض الآخر يفضل التمرين بعد الظهر . وهناك بعض ثالث يستحب التمرين في المساء ويجد فيه متسعا من الفراغ .

وترى من هذا أنه لا يجب أن تتقيد بوقت خاص تتمرّن فيه ، والقاعدة التي يمكن السير عليها أن تستخلص من وقتك أي زمن يناسبك للتمرين . بشرط أن تتجنب التمرين بعد الطعام بساعتين أو ساعة ونصف . ولا تتمرّن كذلك قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة ، إذا وجدت في ذلك ما يضايقك ويمنع عنك النوم ولو أن من الناس من يستسلمون للنعاس العميق عقب التمرين .

ويحسن أن تتمرّن وأنت عار من اللباس إلا قليلا ، بقدر ما تسمح لك به صحتك ويسمح الجو . ولكن لاحظ أن كثرة اللباس تعيق الحركة ، وتعطل احسان التمرين . وحبذا لو أدت تمريناتك أمام مرآة حتى تضمن صحة عملها من جهة ، ولأن في رؤية العضلات وهي تتحرك باعثا لنفسك على الشوق والاهتمام بالتمرين .

ثم عليك أن تقف في أثناء التمرين منتصب القامة ، مشدود عضلات الفخذين ، حتى تستفيد الأرجل من كل تمرين تعمله .

ولا يجب أن يثبط من عزيمتك متلاحظه في الأيام الأولى من التمرين ، من نقص طعيف في الوزن ، أو همود في الجسم . فان هذه عوارض طبيعية تصيب المبتدىء في التمرين . فلا تدعهم تقف في سبيل مضيك في الحياة الرضية اللذيذة التي بدأتها .

ان المناورة على التمرين لازمة كل اللزوم . أما الذين يقبلون على التمرين بحماس شديد في اول الأمر ، ثم لا يلبث حماسهم أن يفتر ، وعزيمتهم تقل بعد أيام ، فان يستفيدوا شيئاً . فاذا شئت أن تصل الى ماتنشده من صحة وقوة ، فامض في التمرين إلى نهايته ، بغير أن تدع أى عقبة تقف في سبيلك . مثل هذا النقص في الوزن الذى يحسه المحدثون في أيام التمرين الأولى ، فانه يفيد الجسم ولا يؤذيه . لأن هذا النقص ليس الا في فضلات الجسم ، وفي الدهن الزائد عن حاجته .

تبقى بعد ذلك المدة اللازمة للتمرين حتى يصل الجسم إلى تمام القوة والنمو . وهذه المدة تقف على المتمرن ذاته ، ليس على جسمه وحسب ، ولكن على حالته النفسية ، ومقدار القوة العقلية التي يركزها في عضلاته أثناء التمرين . وللعقل على العضلات تأثير كبير . حتى أن بعض الناس يزداد عضلاتهم وتقوى لأنهم يفكرون في القوة في كل أوقات الفراغ ، حتى وهم يقرأون .

أما السن التي يمكن أن يبدأ التمرين فيها ، فهذا ما لا حد له . والتمرين يمكن مزارلته في أى سن ، في السابعة ، أو قبل السابعة . لو كان الجسم في حال صالحة . ولكن هناك بالطبع تمرينات خاصة للاطفال لا شأن لنا بها في هذا الكتاب . أما في السن المتقدمة فيستطيع المرء أن يتمرن حتى في الستين أو السبعين بغير أى ضرر . ومن البحوث من يشير بالتمرين حتى الموت ، ولو أن هذا يقف على حال الجسم ، ومقدار قوته واحتماله . وعن الصلة بين الجو والتمرين ، فلكل فصل تميزاته . فالتمرين

في الصيف يمتاز بإمكان فتح النوافذ بغير خوف ، ثم التمتع بالحمام البارد بعد التمرين . وتخفيف اللباس إلى أقصى حد ، والتعرض لأشعة الشمس المحيية على سواحل البحار . ومن ناحية أخرى فإن المراز في الشتاء ينشط دورة الدم ؛ ويساعد على تحمل البرد .

التنفس

الهواء الطلق غذاء للجسم كالخبز والقما كربة ، بل هو أكثر من هذه أهمية ولزوما للجسم . لأن الجسم يستطيع أن يحيا بغير طعام عدة أسابيع في حين أنه لا يحيا بغير هواء أكثر من دقائق قليلة . فأهمية الهواء الطلق للجسم لا يمكن الأسراف في بيانها . ومع ذلك تجد معظم الناس مجهولون قيمة الهواء للجسم البشري ، فيحبسون أنفسهم عنه في حجرات مقفولة يستنشقون فيها الهواء الفاسد ساعة وساعة ، بغير أن يتذمروا أو يشكروا شيئا ولو غابت عنهم وجبة واحدة من الطعام لضجت أصواتهم بالشكوى . وما علينا إلا أن نلقى نظرة بسيطة على وظائف التنفس . لنذكر أهميته فالتنفس ثلاث وظائف :

- ١ - فهو ينقى الدم من الفضلات التي به ، ويعمل على تجديده .
 - ٢ - تدفئة الجسم وتوليد الحرارة فيه .
 - ٣ - ثم انه يؤدي الخطوة الأخيرة في عملية تحويل الطعام المهضوم في المعدة الى دم ينساب في أنحاء الجسم فيغذيها .
- ومع هذه الأهمية لعملية التنفس ؛ فقلما يدرك الناس الطريق الصحيحة فيه ، وعلى الرغم من أن هذا الإدراك هو أهم دروس التربية البدنية . فالصدر عماد حياة الإنسان ، والمعدة اذا كانت بيت الداء ، فان الصدر كذلك موطن كثير من الادواء . ولهذا كنا نعنى عناية خاصة بتدريب الصدر وتقويته ونجعل الرئتين بعد المعدة فوق كل اعتبار . لانهما هما اللذان ينقيان الدم ، ويخلصانه من كثير مما به من فضلات .
- ويحسن تسهيلا للبحث ، تقسيم موضوع التنفس الى نقط ثلاث :

أولها تقوية الرئتين ، ثم التنفس من الأنف ؛ وأخيراً هواء الخارجى .
وسوف نبدأ بالكلام عن النقطة الأخيرة .

ان من أول ضروريات الحياة أن يحصل الانسان على كفايته من
الهواء النقى ؛ فى الليل وفى النهار ؛ طول العام ، والبحاث يخبرونا ان
الانسان فى الحالة العادية يحتاج الى ٤٨٠ بوصة مكعبة من الهواء فى
الدقيقة الواحدة وفى حالة الاجهاد يحتاج الى خمسة أضعاف هذا المقدار
أى مايساوى ٢٤٠٠ بوصة مكعبة . وهذا قدر كبير يحتاج منا عناية بتهوية
المكان الذى نوجد فيه اذا شئنا أن نحصل على كفايتنا من الهواء الطلق
وخاصة فى الامكنة التى يحتشد فيها الناس ؛ كالمكاتب ومصالح الحكومة
والمدارس والجوامع وما إلى ذلك . وفى هذه الامكنة يفسد الهواء من
التنفس ، فيضطر الناس إلى استنشاق الهواء الفاسد . مما يضر الجسم .
وتجب العناية بصنفة خاصة بتهوية حجرات الدراسة ؛ لان الاطفال يمضون
فيها جانبا كبيرا من اليوم

وفى الليل لاتكون حجرة النوم صحية مالم يغيرها الهواء الطلق
باستمرار . ولهذا كان الواجب أن تمتح نوافذ حجرة النوم صيف شتاء .
وإذا لم تكن متعودا هذا ، فابدأ هذه العادة بالتدريج ؛ بأن تفتح فى
الليلة الأولى جزءا من النافذة يسيرا ثم تزيده ليلة بعد ليلة حتى تصل
الى أن تنام فى أبرد أيام الشتاء ونوافذ غرفتك مفتوحة على آخرها

ومن الاخطاء الشائعة فيما يختص بالتهوية ، خوف الناس من تيار
الهواء ، ومن النوم فيه . ولكن الواقع أن لاضرر من الوجود فى
ذلك التيار ، إلا فى حالة ما إذا كان الجسم مبللا بالعرق أما النوم فيه فان
أصبح النوم ما كان فى تيار الهواء . فبدلا من أن تتجذب تيار الهواء
وتتجاشاه ، رتب سريرك بحيث يهب عليه تيار الهواء بأكثر كمية ممكنة
فى الصيف والشتاء

نأتى بعد هذا الى موضوع التنفس من الأنف . والأنف
كما يعرف من له بالتشريح أقل الماء ، يكون جزءا
من الجهاز التنفسى . أما الفم فلا دخل له بهذا الجهاز ، ولا يتصل به أقل

اتصال ، ولكنه يتبع جهازا هو جهاز الهضم . ولهذا نحب أن نلفت
نظرك الى أن يكون تنفسك دائما ، في اثناء التمرين ، وفي النوم واليقظة
من الانف لامن الفم . ولا نحسب ان ذلك من الصعوبة بمكان . فان
الانف هو الطريق الطبيعي للتنفس ، والمسألة لاتعدو مسألة تمرين . فاذا
عودت نفسك على أن تتنفس من أنفك ، وفك مطبق ، فلن تلبث أن
يصبح ذلك عادة فيك . قد تعاني في أول الأمر شيئا من الصعوبة ،
ونكثرك في ظرف أيام قلائل يسهل عليك الأمر حتى يصير عادة تؤديها
من غير ارادة ولا تفكير .

بقيت النقطة الثالثة والاخيرة ، وهي تفوق ما قدمناه في الاهمية ،
وان بدت في غاية البساطة . وهذه هي مسألة توسيع الصدر ومضاعفة
القوى البدنية . وهذا لا يكون إلا عن طريق زيادة كمية الهواء الذي
تستنشقه . فالانسان في الاحوال العادية يتنفس حوالى ٣٠ بوصة مكعبة
في كل شهيق . ولكنك تستطيع أن تضيف ١٠٠ بوصة الى هذا المقدار
بان تجعل تنفسك عميقا الى آخر ما تستطيع . واذا ما علمت ان هناك
في الصدر نحو ١٠٠ بوصة أخرى تملأ خلاياه وحويصلاته في حالة التنفس
السطحي ، كان في امكانك أن تدخل الى صدرك وتخرج منه ٢٣٠ بوصة
مكعبة من الهواء في كل تنفس عميق . أى ما يساوى ثمانية أضعاف ما تتنفسه
في الحالة العادية . وبذلك يقوى التيار الهوائى فى الرئتين ، فيتمكن من
اخراج جميع الفضلات ، وتنقية الدم تنقيه كاملة .

لهذا كان من المهم لك كخطوة أولية فى سبيل تحسين صحتك وزيادة
قوتك أن تعتاد التنفس من الانف أولا ، ثم تعتاد أن يكون تنفسك
كاطول ما يكون شهيقا وزفيرا .

الاستحمام

من أهم عوامل الصحة وقوة الجسم ، النظافة . ونظافة الجسم الخارجية تكون بالاستحمام . وللحمام وظيفتان : فهو وسيلة لتنظيف الجسم ، ثم هو عامل في تنشيطه وتقوية أعصابه .

والحمامات الباردة لها هذا الأثر المنشط على الجسم ، فهي تنشط دورة الدم ، وتزيد عمل أجهزة الجسم جميعا ، وتكون في كثير من الأحيان نافعة في تقوية القلب . ولكن أثرها في تنظيف الجسم ضئيل ، إلا إذا إستعمل معها كثير من الصابون .

والحمامات الباردة وسيلة بديعة في طرد الخمول عن الجسم ، وتنبية الأعصاب ، كما هي وسيلة في تنشيط دورة الدم . وهي لهذا تعد مكملة للتمرينات التي يمكن أن يقوم بها الانسان في الصباح .

ويمكن قياس الفائدة التي يستفيدها الشخص من الحمام البارد بمقدار ما يجده فيه من لذة وارتياح . فاذا شعرت أن الحمام البارد يكون لك بمثابة واجب ثقيل لا تسوغه نفسك ولا تميل اليه ، أو اذا أحسست بعده أو في أثناءه بأحاساس من البرد والارتعاش ، فخير لك أن تبعد عنه ، لانك لا تستفيد منه شيئا . والواقع أن الاجسام الضعيفة لا تحتمل أعصابها الرجة العنيفة عند نزول الماء على الجسم . وضعاف القلب بصفة خاصة يتأذون اذا اخذوا هذا الحمام البارد ، بغير مشورة الطبيب . وعلى العموم فاذا لم تحس بعد الحمام البارد بالدفء والارتياح . فلاحسن لك أن لا تأخذه .

لهذا لا نشير عليك بالاستمرار على الحمام البارد إلا اذا كنت صحيح الجسم ، أو قويه إلى حد . وانظر بصفة خاصة إلى أطرافك ، فاذا شعرت بالبرد فيها ، فاترك هذا الحمام . ومباشرة التمرين قبل الحمام مهم في توليد الحرارة الكافية بعده . ويستطاب الحمام البارد ايضا بعد الاستحمام بالماء الساخن . وهو يفيد كذلك ، لانه يسد المسام ، فلا يعرض الجسم للبرد .

ومن أقوى أنواع الحمامات الباردة صب الماء على الجسم ، أى «الدوش» ، وكذلك غمر الجسم فى الماء البارد فى حوض ، فإذا لم تقو على احتمال هذين ، فحرب الاستحمام بالأسفنج ، بأن تبلل الجسم بقطعة من الأسفنج . جزءا جزءا ، ومن خير الطرق للاستحمام بالماء البارد إذا كنت ضعيف دورة الدم ، أن تأخذ فى أول الأمر حماما ساخنا للأرجل أو تغمر قدميك فى ماء ساخن ، ثم تستحم بالأسفنج ، على أن لا تستعمل ماء شديد البرد فى أول الأمر ، حتى تعتاد الماء البارد .

والحمام البارد لا يغنى عن الاستحمام الساخن مع الصابون . فهذا الحمام الساخن ضرورى للجسم ، للتنظيفه وحسب ، ولكنه يهدى الأعصاب أيضا

وحمامات الهواء والشمس مفيدة أيضا فى تنشيط الجسم وخاصة الجهاز العصبى . فان طريقتنا فى اللباس تحجب عن الجلد الهواء والشمس . مع أن الجلد فى حاجة إلى أن يستنشق الهواء أيضا . ولو جربت أن تأخذ حماما فى الهواء ، أى بتعريه الجسم وتعريضه للهواء ، مقدار نصف ساعة قبل الذهاب إلى الفراش ، لاستفاد جهازك العصبى من ذلك فائدة كبيرة . ومثل هذا يقال أيضا عن حمام الشمس ، فان الجلد يحتاج إلى أشعة الشمس كما يحتاج إلى الهواء

ودلك الجسم أيضا طريقة بديعة من طرق الحمامات الجافة ، ولها ما سواها من أثر منشط بديع للجسم . ويمكن هذا الدلك بمرشاة خاصة ، أو بمنشفة جافة خشنة الليفة ، أو بتدليك الجسم بالأيدى العارية . ويكفى لهذا خمس دقائق ، ويحسن أن يكون ذلك بعد التمرين والحمام ، فانه يزيد فى نشاط دورة الدم ، ويحسن لون الجلد ، ويكسبه نعومة

التغذية الصحيحة

الجهاز الهضمي هو المكلف بتغذية الجسم . ولذا كانت صحة هذا الجهاز من أهم مقومات الحياة الصحيحة . وصحة الهضم والجهاز الهضمي تتمف على عوامل كثيرة أهمها الطعام الذي تأكله ؛ وطريقة ذلك الأكل وكميته ؛ ثم عدد مراته في اليوم الواحد . والناس أكثر ما يخطئون في هذه المسائل خطأ كان من نتيجته تفسى أمراض المعدة والجهاز الهضمي إلى هذا الحد الكبير .

وأول ما ينبغي أدراكه على من ينشد صحة الهضم وصحة الجسم أن يجعل شهيته رائده في الأكل دائماً . بمعنى أنك تأكل حين تجوع فقط ، ولا تتذوق الأكل وانت غير جائع . مهما تأمرت عليك الظروف . والواقع أن من أكبر الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها الفرد ضد صحته . هو ان يأكل بغير أن يشعر بحاجة إلى الأكل . فلا تأكل قط لأن العادة قد جرت بأن يأكل الناس في اليوم مرات ثلاث في أوقات محدودة . وإذا لم تحس بالجوع في ساعة الأكل ، أو كنت متعباً ، أو مهموماً ، أو مريضاً أو غير ذلك ، فغير لك أن لا تقرب الأكل . بل حتى تجوع فتأكل .

ومعنى هذا أنك يجب أن تسير في أكلك على نظام طبيعي . فان حشر الطعام في المعدة حين لا تحتاج إليه ، لا يزيد على أنه تكليف المعدة حملاً فوق طاقتها . فلا تزعم قط أن الواجب يقضى عليك بأن تتناول في اليوم ثلاث وجبات ، بصرف النظر عن شهيتك ، لأنك ترى غيرك من الفلاحين أو العمال يتهمون هذه الوجبات الثلاث في جوع ونهم . فان ظروفك غير ظروف هؤلاء ، لانهم يحكم عملهم البدني الشاق أكثر حاجة منك إلى الطعام .

والتجارب الحديثة التي أجريت في هذا الموضوع تشير كلها إلى أن نظام الوجبتين في اليوم أصلح لمعظم الناس ، وخاصة من طبقة الموظفين والمدرسين والكتاب وغيرهم ممن يشتغلون براءوسهم لأجسامهم . وفي وسعك أن تأخذ هاتين الوجبتين في الصباح وفي المساء ، أو في الظهر والمساء . أو غير ذلك مما تراه يتلاءم مع حاجتك ، وظروف عملك .

وهذا النظام ليس مستحدثا في الواقع . ونحن نرى معظم الناس لا يتناولون في الإفطار غير قدح من القهوة أو الشاي ، مع كسرة صغيرة من الخبز . فمثل هذه إلاكاه أسوأ بكثير من لا شيء . لأنها تشغل المعدة بمادة غير نافعة ، فتفسد الشهوة للأكاه التالية . بغير أن يستفيد الجسم منها شيئا .

ويتلو الأكل بغير شهية في ضرره ، الأكل في سرعة واستعجال . فلا تعتمد إلى أن تزدرد طعامك وتلتهمه اتهاما من غير أن تجيد مضغه لأن عملية الهضم تبدأ في الفم من قبل أن تبدأ في سواه ، عن طريق اختلاط الطعام بمادة اللعاب . فالواجب عليك أن تجيد مضغ الطعام حتى يستحيل عجيبة ساعة من قبل أن تقذف به في معدتك .

أما فيما يتعلق بنوع الطعام الذي تأكاه ، فإن من الصعب أن نحدد قاعدة عامة تنطبق على سائر الناس ، وما يوافق واحد ، لا يوافق سواه . ولكن يمكن القول بصفة عامة أن الطعام كلما كان أقرب إلى الحالة الطبيعية . كان أكثر تغذية ، وأنفع للجسم .

خذ مثلا القمح . فغلة القمح كما تنتجها الطبيعة طعام حسن ، يغذي كل جزء من أجزاء الجسم ، ولكن الإنسان في طحن القمح ونقته ، يسلبه كثيرا من العناصر المقوية فيه . ومن الغريب أنه يغذي بهذه مواشيه ، وهو أحوج إليها . كذلك الأرز ، فإن عمية تقشيره تفقده كثيرا من قيمته . لأن اثنين عناصره من الوجهة الغذائية تقع

في قشرته الرقيقة السمراء التي تنزع عنه . فإذا ما زعت هذه في عملية التغيير ، لم يبق في الأرز غير مادة نشوية لا قيمة لها . ونفس الأمر يكون في تكرير السكر ، فلا يوجد في أنواع السكر المختلفة ما يمكن أن نجده في عصير القصب المصنوع منه .

وهذه الخسارة الغذائية التي تسبب من عمليات التنقية والتكرير ، ترجع إلى ضياع العناصر المعدنية من الأطعمة في هذه العمليات . وهذه العناصر توجد في الأطعمة في العادة بنسب ضئيلة ، ولكن لها مع ذلك قيمتها في تغذية السكان الحى . وفقدائها لا يكون فقط في عمليات التكرير والتنقية ، ولكن عملية الطبخ كثيرا ما تلفها أيضا . فسلق البطاطس ، أو الفاصوليا أرغير ذلك من أنواع الخضر والبقول ، يذيب كثيرا من هذه العناصر المعدنية في الماء ، فاذا التى الماء ضاع من الأغذية كثير من قيمتها ولذا كان الأحسن أن لا تسلق هذه الخضر والبقول الا في قدر قليل من الماء ، حتى لا يبقى بعد نضجها غير نسبة قليلة من الماء تؤكل معها .

ولكن الطريقة المتبعة في الطهي على ما تعلم هي غير ذلك . حين يغلى الطعام في الماء ، ثم يلتقى ماؤه بما فيه . ولهذا كان الأسلم أن تأكل الأطعمة وهي اقرب لتكون إلى الحال الطبيعية . ويمكن تناول الكثير من الخضر على حالها الطبيعية على شكل سلطة الخضر المعروفة . ولهذا كان هذا الصنف من الطعام يمثل مكانا هاما في مائدة الطعام الحديثة . ويمكن فيها تناول البقدونس ، والجرجير ، والبصل ، والقوطة ، والخيار .. الخ .. والفراكة كذلك يمكن أكلها بحالها الطبيعية ، وهذه فوق أنها تساعد الهضم ، تمد الجسم بحاجته من العناصر الغذائية اللازمة .

أما اللحم فان الأكل منه ليس لازما للجسم ولا هو ضرورى له كما يعتقد أغلب الناس . بالعكس فان الاقلال منه أنفع للصحة ، وأقوى للبدن . ويمكن القول بصنمة عامة أن كل فرد يستطيع انقاص كمية ما يتناوله من اللحم الى الربع ، ان لم يمتنع عنه كلية . بغير أى ضرر .

وخاصة من يتناول كمية كافية من الاضعمة البروتينية كالبيض والجبنة والزبد والملمن . والعدس والتول كذلك من أهم الاطعمة البروتينية . واللبن هو بغير شك أكل الاضعمة وأمثلها للصغار والكبار . ويتلود في أهميته البيض . وهو نوع حسن من الاطعمة البروتينية النافعة في تكوين انسجة الجسم . لا يقل قيمة عن اللحم ، والسلك ، واندجاج ، والجبنة ، والزبد . ويمكن لمن لايسفون اللبن الحليب أن يتناولوا اللبن الزبادى ، أو القشطة ، أو الزبد . فهذه لا تقل قيمة عن اللبن . ان حالة الجهاز الهضمى عامل هام في صحة الجسم . فاعن بغذائك في عنوء الاقتراحات التى قدمناها لك ، فانه أساس الصحة والنمو .

التمرين الحر والتمرين بالآلات

التمرينات اما حرة ، أى بغير آلات ولا أجهزة ، أو على جهاز من أى نوع .

والتمرينات الحرة تزاوّل غالبا لغرض تحسين الصحة العامة ، وإن كان بعض هذه التمرينات ذات فائدة كبرى في تقوية الجسم . ونلاحظ أن الشائع بين الناس ان التمرينات الحرة لا تفيد من وجهة تقوية الجسم ، ولو ان الحقيقة كما قدمنا غير ذلك . فإن هناك من التمرينات الحرة ما يجهد أقوى الناس صعوبة في القيام به ، وما يجهد الجسم أكثر من تمرينات الحديد وحمل الاثقال .

على أن من هذه التمرينات أيضا ما هو بسيط كل البساطة ، حتى لينصرف الناس عنها من أجل ذلك . ولكن مثل هذه التمرينات على بساطتها ، لا تخلو من فائدة في تحسين الصحة وتقوية الجسم ، فضلا عن فوائدها الخاصة في علاج الأمراض ، مثل تخفيف الوزن ، وتقوية القلب أو تنشيط دورة الدم ، وتمرينات الجذع تعالج سوء الهضم ، وتقوى المعدة ، وتزيل الامساك وكسل الكبد .

ومن مميزات هذه التمرينات الحرة أنها يمكن مباشرتها في كل مكان وفي أى وقت ، بغير أن تتطلب شروطا خاصة ولا نفقات . أما تمرينات الاجهزة فكثيرة متنوعة ، ومن أهم اجهزة التمرين الحديد الخفيف ، أو « الدمبلز » ، والحديد الثقيل ، ثم الصاندين ، والكابزين أى عصي التمرين ... الخ

ويختلف شكل حديد اللعب ووزنه من نصف كيلو لاقطعة الواحدة الى ثلاثة كيلو أو أكثر . ويحدد الوزن الذي يمكن أن تستخدمه في اللعب حالتك الصحية ، وقوة جسمك ، كما يقف ذلك على الغرض الذي ترمى اليه من التمرين . ويمكن القول بصفة عامة ان الشاب المتوسط الجسم الذي يرمى من التمرين الى تحسين صحته ، يمكن أن يبدأ التمرين بقطعتي حديد زنة كل منهما كيلو أو كيلو وربع .

ولكنك تستطيع زنة الحديد بالتدريج بعد ذلك ، كلما وجدت أن قوتك قد زادت . ويحسن أن تكون الزيادة بالتدريج ، نصف كيلو في المرة الواحدة . وهكذا حتى تصل به الى ثلاثة كيلو جرامات . ويجب أن يكون هذا هو الحد الأقصى للحديد الذي تستعمله .

وفي التمرين على الحديد يلاحظ عمل طائفة مدرجة من التمرينات تشمل تمرين اجزاء الجسم ولا تقتصر على تحريك الذراعين أو الكتفين وحدهما كما يفعل الكثير .

ومن حيث نوع الحديد ، فهناك الحديد العادي ، والحديد ذو الزنبرك . والاول أرخص بطبيعة الحال ، وهو يسد بالحاجة . ميزة الثاني انه يمرن الأصابع ، وقبضة اليد . وقد يجد البعض شيئاً من الحماض في التمرين على هذا النوع من الحديد .

والتمرين على الحديد الذي من التمرينات الحرة على أي حال . ولهذا نشير عليك إذا كنت تتضايق من التمرينات الحرة أن تجرب هذا الضرب من التمرين .

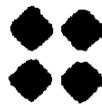
أما الصانداو ، أو موسعة الصدر ، ففي السوق أنواع منها كذلك . ومعظم هذه يحتوى على عدة افرع أو أسلاك يمكن فكها أو ربطها حتى تغير من قوة الجهاز بحسب ما تراه . وهذه ولاشك فكرة طريفة ، لان اللاعب فيها يستطيع أن يلائم الجهاز مع قوته ، فلا يكون ثمة خوف من الاجهاد ، كما أنها تسمح بطريقة التدرج في زيادة قوة الصانداو كلما تضاقت قوة اللاعب .

ومن المهم هنا أيضا أن تقوم بعمل تمرينات منظمة تشمل تمرين الجسم كله ، لا الذراعين وحدهما . والتمرين على موسعة الصدر ينمى دائما سواء أ كان الغرض تحسين الصحة أو تقوية الجسم ، أو الاستعداد للالعاب الرياضية المختلفة . وأول آثار الصانداو المحسوسة توسيع الصدر ، وهذا هو السبب في تسميتها بموسعة الصدر . ثم انه ينمى عضلات الكتفين والظهر .

والأساس العظمى الذى تقوم عليه موسعة الصدر ظاهر بسيط . فان شد السلك أو المطاط يسبب شد العضلات ، وبعد ذلك ترخى . وهذا هو ما يلزم لتنمية العضلات .

والتمرين على الصاندىو لذيذ لا يدعو الى السأم . ثم انه يمتاز أيضا بأنه لا ينمى العضلات الى حد كبير ، فلا يشوه الجسم ، ولا تشغل حركته .

وسوف نعطيك فى الابواب التالية تمرينات لتحسين الصحة . وتقوية أجزاء الجسم المختلفة . ومن هذه التمرينات ما هو حر ، وما هو على الحديد أو على الصاندىو ، فانتخب من ذلك الاحسن والأسرع فى التأثير والفائدة حسب ما تراه من حاجتك وقوتك وتجربتك فيها .



تقوية الوسط والجهاز الهضمي

الجهاز الهضمي هو الجهاز المختص بتقديم الغذاء للجسم كله . فهو من أهم أجهزة الجسم البشري ، ان لم يكن أهمها جميعا . ولذا كانت العناية به ، والعمل على تقويته وابلأغه حد الكمال من أول واجبات من يجب أن يعمل بجسمه الى تمام الصحة والنمو .

وأهم أجزاء الجهاز الهضمي المعدة ، التي يتم فيها هضم الطعام . وعضلات المعدة ليست إرادية ، أى ان لا تدخل لأرادة الانسان فيها ، فبى تقوم بعملها بالطبيعة بنظام تام ، فى اليقظة وفى النوم . ومنها فى ذلك مثل القلب . ولهذا كانت المعدة الصحيحة لا يكاد يشعر الانسان بوجودها ، كما لا يشعر بوجود قلبه .

ولتقوية المعدة ، ومشتتلات التجويف البطنى على وجه العموم ، يجب تقوية العضلات الإرادية التي تحيط بها . فتقوى عضلات البطن ، والوسط لانها تحيط بهذا الجهاز الهضمي ، وفى تقويتها تقوية له . وتمارين البطن التي سوف نعطيها لك الى انها تقوى المعدة والامعاء ، وتزيد فى نشاطها ، تفيد كذلك فى تقوية عضلات جدار البطن الخارجى . الذى يحمى التجويف البطنى . وبذلك يصبح أكثر احتمالا لضغط الامعاء ، فلا يتمدد ولا يتراخى ، ولا يتعرض صاحبه أبروز بعض هذه الامعاء ، وهو مانسميه بالفتق . فعمل هذه التمرينات يعد أعظم وقاية ضد هذا الداء .

وهناك فائدة ثالثة لهذه التمرينات ، من حيث مظهر الجسم الخارجى ، ونحن ندرى أن من تميل جسومهم الى البدانة والتشحم ، يجتمع الشحم فى أجسامهم حول منطقة البطن . فهذه التمرينات تمنع من تجمع الشحم على البطن ، وتمنع الاستكراش الذى يشوه جمال الجسم البشري .
واليك الآن هذه التمرينات :

التمرين الأول — قف معتدل القامة مضبوط
العقبين ويداك مرفوعتان إلى أعلا كما ترى في الصورة.
أحن جذعك مع يديك إلى الامام حتى تمس قدمك
بأصابعك بغير أن تثني ركبتك . ثم عد إلى حالتك
الأولى .



كرر التمرين حتى
تشعر بشيء من التعب
وخذ نفسك وأنت
ترفع جذعك وأخرجه
وأنت تنحني إلى الامام.
التمرين الثاني — قف
تنفس ووقفك الأولى فقط
شيك يديك خاف
رأسك كما ترى في

التمرين الأول

الصورة . أحن جذعك
إلى اليسار وإلى اليمين في
حركات سريعة منتظمة
إلى أقصى ما تستطيع في
كل ناحية .

التمرين الثاني

كف عن التمرين متى شعرت بالتعب .
التمرين الثالث — قف وبين قدميك
مسافة نصف متر وذراعاك مفرودتان إلى

التمرين الثالث

جانبك . احن جذعك الى الامام حتى تكون شبه زاوية قائمة . ثم طوح بجذعك الى اليسار كما ترى في الصورة حتى تمس قدمك اليسرى بيدك اليمنى ثم إلى اليمين حتى تمس قدمك اليمنى بيدك اليسرى

التمرين الرابع - قف وبين يديك حوالى نصف متر . ويداك مرفوعتان فوق رأسك . احن جذعك الى الامام وطوح يديك بين ساقيك المفتوحين حتى تمس الارض في ابعده وضع تستطيع الوصول اليه . عد إلى وضعك الاول ثم كرر التمرين بضع مرات .
التمرين الخامس - قف كما فعلت في التمرين الثاني ويدك مشبكتان



التمرين السادس

خلف رأسك . ارفع رجلك اليمنى حتى تمس ركبتك اليمنى بعرفك الايمن كما ترى في الصورة . ثم عد إلى وضعك الاول .

وا فعل بـرجلك اليسرى التمرين الخامس كما فعلت باليمنى . .

كرر التمرين حتى تشعر بشيء من التعب .
التمرين السادس - قف وبين قدميك حوالى نصف متر وافرد ذراعيك الى جانبك في محاذاة كتفيك . احن

التمرين الرابع

جذعك الى اليمين ثم الى الخلف الى أقصى ما تستطيع. افعل ذلك بكل بضع وتودة.
ثم عد إلى وضعك الاول. واحن جذعك الى اليسار وإلى الخلف كذلك الى
أقصى ما تستطيع كما فعلت أولا .
لا تهمل التنفس بل يجب أن يكون منظما ثم الانتظام .



التمرين السابع -
استلق على ظهرك
على الارض .
وذراعاك ممدودان
فيما وراءك. ثم اقعد
جالسا وانت تمد
ذراعيك الى الامام.
حتى تمس بهم -
أطراف أصابع
قدميك . عد الى

التمرين السابع

الوضع الاصلي واعد التمرين حتى تشعر بشيء من التمدد .
هذا التمرين يجب أن يؤدي في شيء من الابطاء . وهو اذا أدى على وجهه
الصحيح يقوى البطن والظهر



التمرين الثامن

التمرين الثامن — استلق على ظهرك ثم حرك رجليك الى أن تأخذ
وضعها خلف الرأس كما في الشكل .

هذا التمرين مفيد جداً لاصلاح المعدة .

التمرين التاسع — استلق على ظهرك على الارض ومد ذراعيك إلى
الخلف وارفع جذعك من الوسط ثم اهبط برجليك الى ماوراء رأسك
واحدة في أثر الاخرى . رهكذا بالتناوب .

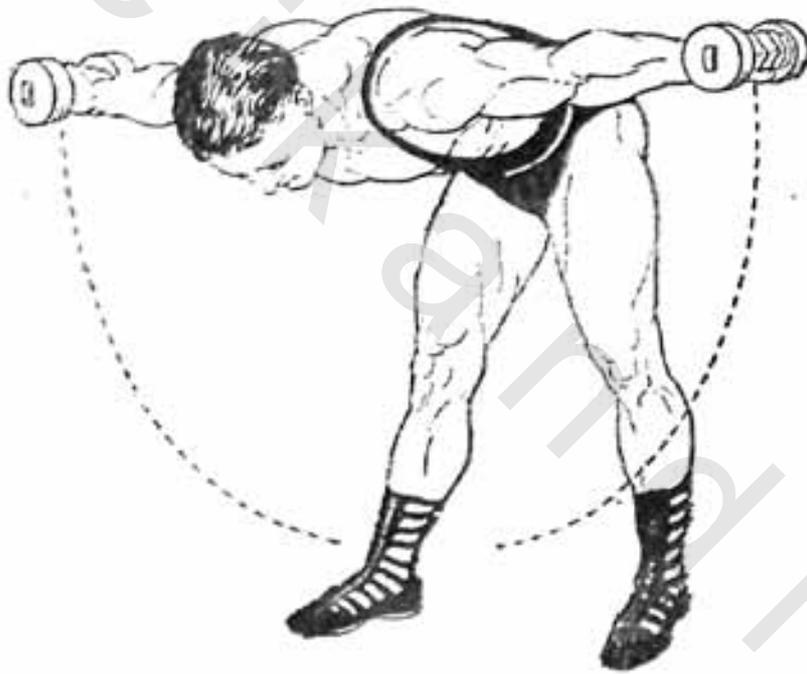
هذا التمرين مفيد في تقوية البطن والسلسلة الفقرية .



التمرين التاسع

تقوية الصدر

من أهم الحقائق التي تخفى على المبتدئين في التربية البدنية ، انه يجب أن يبدأ في تكوين الجسم من الداخل إلى الخارج . ولكن معظم المحدثين في التمرين يعنون بالمظاهر الخارجية ، ويهملون داخل الجسم . فيظنون أن عمل بضعة تمرينات على صاندة قوى ، أو على قطعة هائلة من الحديد الثقيل ، تكفي لتكوين الجسم ذلك التكوين البديع الذي يصبون إلى



التمرين الاول

الموصول اليه . على أنهم لا يلبثون حتى يجدوا أن التمرينات التي يلحون عليها لا تفيد ؛ لأنهم أهملوا أجهزة الجسم الحيوية في داخله وهي الأساس في الجسم .
فاذا شئت أن

تقوى صدرك ،

فالواجب عليك أن تبدأ بهذه التقوية من الداخل ، تبدأ بالرئتين من قبل أن تبدأ بالعضلات الخارجية . وأهم وسائل تقوية الرئتين غمرها بالأكسجين ، ذلك الغاز الذي يفيض على الجسم الحياة . وينتج الدم ، ويولد في الآلة البشرية الوقود اللازم لنشاطها وتسييرها . لهذا كان التنفس العميق ، وتمرينات التنفس ، يعدان — كما قدمنا — من أول وسائل تقوية الصدر . لأنهما يملآن كل خلايا الرئتين بالهواء .

فعملية التنفس تشبه عملية ادخال
الطعام في المعدة ، ولكنها
تفوقها في الأهمية بكثير .
وكما زاد عمق التنفس ، كان
ذلك أبلغ في تقوية الرئتين .

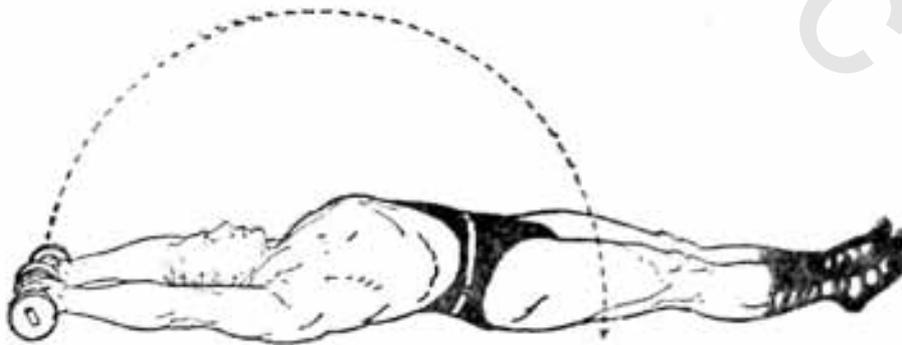
تمارين خاصة لتقوية الصدر

قد يرى بعض اللاعبين أن
التمارين التي سوف نعطيها لهم
لهذا الغرض بسيطة كل البساطة ،
فلا تؤدي إلى نتيجة . لأنهم
يعتقدون أن عضلات الصدر لا تربي
إلا بالألحاح على حمل قطعة كبيرة
من الحديد الثقيل ، أو على
صنادق قوي يتطلب التمرين
عليه مشقة وعناء . ولكن هذه
الفكرة لا تقوم على أساس .



التمرين الثاني

وهي السبب فيما يلقاه هؤلاء اللاعبون من خيبة وعدم نجاح
في الوصول إلى الغرض الذي يرمون إليه .
والواقع أن الاجهاد في التمرين يؤدي أكثر مما يفيد . لأنه



التمرين الثالث

يسبب احتقاناً في مجرى الدم ، وضعفاً في أعضاء الجسم نتيجة لذلك .
 فيضعف القلب ، وتزدحم الرئتين بالهواء . وأنت تلاحظ هذا حين
 يقوم بعض اللاعبين المحترفين ببعض الخيل الرياضية ، فتغص وجوههم
 بالدم ، ويعلمون أنفسهم في تنفسات قصيرة . ولو استمرت هذه الحال طويلاً ،
 لأصاب الجهد قلوبهم بالأعياء .

التمرين الأول

قف وبين قدميك مسافة نحو ٥٠ سم . وفي كل من يديك قطعة
 حديد من نوع (الدمبلز) زنتها نحو ٢ - ٤ كيلو . ثم اثن جسمك



التمرين الرابع

من الوسط حتى يكون ظهرك في موازاة الأرض . وافرد ذراعيك إلى
 أسفل والحديد فيهما على مبعده نحو ١٠ سنتيمترات من الأرض ولاحظ .
 أن تكون القدمان على استقامة تامه .

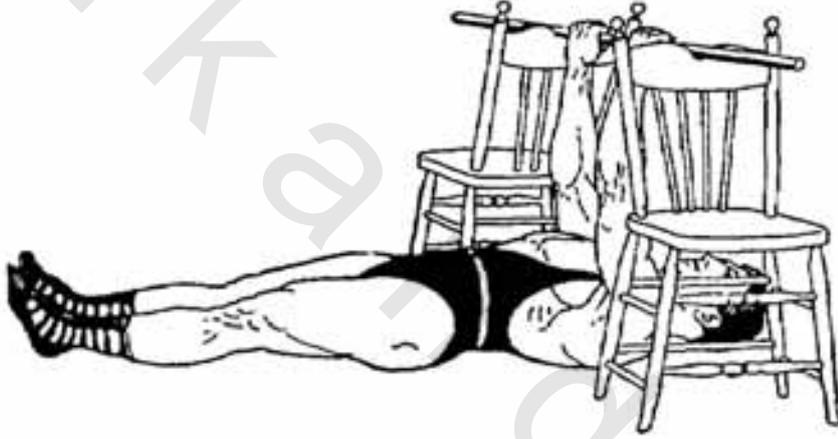
بعد ذلك ابدأ التمرين بأن تستنشق الهواء الى آخر ما تستطيع . وأنت
 ترفع ذراعيك الى الجانبين وهما مستقيمان حتى يصبحان في مساواة الكتفين
 كما هو مبين في الشكل . تريت بعد ذلك حتى تعد اثنين أو ثلاثة : ثم أعد
 ذراعيك الى أسفل وأنت تخرج الهواء من صدرك .

لاحظ أن يكون الجسم في غاية الصلابة . ولا تطوح الحديد في ذراعيك تطويحاً

كرر التمرين عدة مرات حتى تشعر بالتعب .

التمرين الثاني

امسك في يدك اليمنى قطعة من الحديد الثقيل وزن نحو ١٠ - ١٥ كيلو ثم أن جسمك كما في التمرين السابق ، مع وضع اليد اليسرى خلف الظهر كما هو مبين في الشكل الثاني
أن جسمك إلى اليسار إلى آخر ما تستطيع ، مع ثني الركبة اليسرى دون اليمنى ، ثم ارفع الحديد في يدك اليمنى إلى أعلا إلى آخر الذراع . وابق الذراع مرفوعة وأنت تفرد جسمك .



التمرين الخامس

كرر التمرين ٩ مرات بكل من اليدين . مع زيادة عدد المرات بالتدرج حتى تصل الى ١٨ مرة .

التمرين الثالث

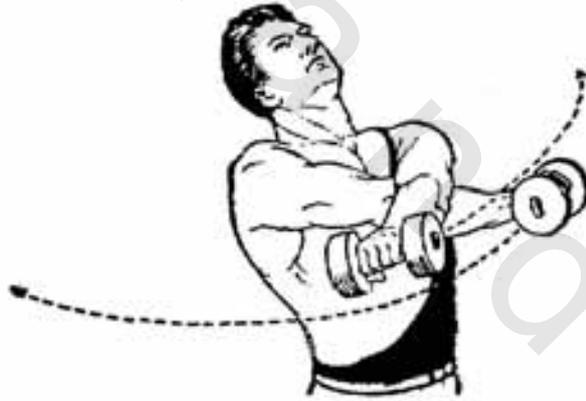
ارقد على ظهرك على الارض فاردا جسمك على نهايته . وضع قطعتي الدمبلز في يدك خلف رأسك كما هو مبين بالشكل الثالث ، مع محاولة لصق ظهرك بالارض إلى آخر حد ممكن .
بعد ذلك ابدأ بأدخال الهواء في صدرك ببطء ، مع رفع الذراعين

وهما مفرودان إلى أعلا ثم إلى الأمام ، مع ملاحظة أن تبدأ الزفير —
 أي اخراج الهواء — حالما يصبح الحديد في محاذاة وجهك . واستمر في
 ذلك حتى تصل بذراعيك إلى جانبيك
 ومن هذا الوضع عد بذراعيك إلى الوضع الاول . وأنت تستنشق الهواء
 مرة أخرى ، على ألا تبدأ في إخراجه إلا حين لمس الحديد الأرض وراء
 رأسك .

ابدأ بعمل الحركة ٦ مرات على أن تزيدها بالتدرج إلى ١٥

التمرين الرابع

اليك تمرينا من أهم تمارينات الصدر . ضع ظهرك على كرسي منخفض
 مع فرد الجسم وإبقائه على استقامة تامة . وامسك الحديد في ذراعيك
 وهما مفرودان إلى أعلا كما هو مبين بالشكل الرابع . وبعد ذلك اخفض
 ذراعيك إلى الجانبين حتى
 تلمس بالحديد الأرض .
 وفي أثناء ذلك خذ شهيقا
 عميقا



التمرين السادس

عد إلى الوضع الاول
 وأنت تخرج الهواء
 من صدرك . وراع ان
 يكون الجسم على استقامة
 طول عمل التمرين .

واعمل التمرين في أول الامر ٦ مرات تزيدها إلى ١٥ مرة .

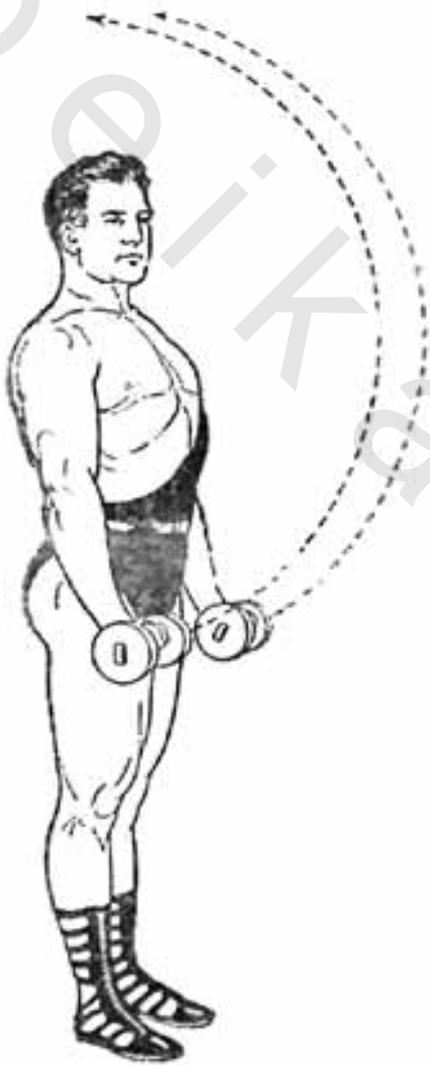
التمرين الخامس

ضع كرسيين ظهرا لظهر ، وبينهما مسافة تتسع لك . وضع فوق ظهري
 الكرسيين يد مكنسة قوية . أو أنبوبة من الحديد . ثم نم على ظهرك بين
 الكرسيين على الأرض ، وأنت تلمس العصا أو الأنبوبة بيديك كما هو مبين
 بالشكل .

ابق جسمك على استقامته ؛ وأنت ترفعه بقوة الذراعين إلى أعلاحتي
 يمس صدرك العضا . بغير أن ترفع عقبيك عن الارض .
 كرر التمرين ٦ مرات ؛ زيدها بالتدريج إلى ١٨ .

التمرين السادس

قف معتدل القامة ، وذراعيك مفرودان فيما أمامك . وفيهما قطعتي
 الحديد ثم خذ نفسك وأنت تضع ذراعيك
 الواحدة فوق الأخرى إلى آخر حد .
 لا تثن الصدر بل حرك الذراعين فقط .
 بعد ذلك عد إلى الوضع الأول ، وأنت
 تخرج الهواء . مع ملاحظة أن تتبادلن
 الذراعين بجعل الواحدة فوق الأخرى
 مرة وتحتها أخرى .



التمرين السابع

التمرين السابع

قف معتدل القامة ، وذراعاك
 مفرودان إلى جانبك ، وراحتا اليدين
 إلى الامام والحديد فيهما .

من هذا الوضع ارفع الذراعين وها
 مفرودان إلى أعلا ؛ فوق الرأس
 وأنت تأخذ تمسك ببطء . على أن يكون
 رفع الذراعين ببطء كذلك .

عد إلى الوضع الاصلى وأنت تخرج

الهواء من صدرك ويكفي في أول الامر أن تكرر التمرين ست مرات ، على
 ان زيدها بالتدريج إلى ١٨ مرة .

تمارين للاكتاف

الكتف عبارة عن مجموعة العضلات التي تصل الذراع بالجسم .
ولذا كان الكتف يستفيد من كل حركة يبدتها الانسان في رفع
أى شىء أو من تحريك الذراع عند المشى مثلا
ولا ينجح على القارىء أن تحسّن حالة الاكتاف ازديادا في القوة
العامة للجسم . إذ بالاستمرار في تمارينهما تزداد قوة العضلات
المجاورة من الظهر والرقبة والصدر التي عليها تتوقف حالة الانسان
من قوة أو ضعف .

والاكتاف تكسب الانسان شخصية بارزة عند اخوانه وعند
ذويه بل عند كل من راه من ذكر أو أنثى .
وتمارينهما بسيط يستطيع تأديته الصغير والكبير والقوى والضعيف .
وتتحسن حالتها بغاية السرعة بخلاف العضلات الأخرى .
وتمارين الذراعين في الحقيقة تفيد الاكتاف علاوة على توسيعها
للصدر . وهذا هو السبب في نمو الاكتاف بغاية السرعة عند
المبتدئين ، وتكويهما وتفسيرهما عند المناورة على تأدية تمارينهم
الرياضية .

وعلى القارىء أن يعلم أن كل حركة للاصابع أو اليد حول
المعصم تفيد الساعد . وكل حركة للساعد حول المرفق تفيد العضد . وكل
حركة للذراع بأكملها كما هو الحال في السباحة تفيد الكتف وما
حوله من عضلات خلف الرقبة وعضلات الصدر
والحركات الواردة في هذا الباب وان كانت سهلة الا أنها مفيدة
جدا . لان هناك حركات صعبة لا تتفق مع حالة كل انسان مثل رفع
الأثقال والوقوف على اليدين . ومن الألعاب التي تفيد الاكتاف
التنس كما أن العوم يعطى الاكتاف شكها الطبيعي من حيث التكوير

التمرين الاول

ارفع ذراعيك الى أعلا فيما فوق رأسك مع تشبيك أصابع اليدين كما ترى في الشكل . وادفع ذراعيك الى أعلى وإلى الخلف وإلى أقصى ما تستطيع .



التمرين الثاني



التمرين الاول

التمرين الثاني

قف وشبك يديك خلف ظهرك كما ترى في الشكل . ثم شد يديك كأنك تحاول أن تفصل كل واحدة منهما من الأخرى . شد بكل هافيك من قوة . واسترح وكرر ذلك عدة مرات

التمرين الثالث

شبك أصابع يديك وراء ظهرك كما ترى في الشكل . ثم ادفع

ذراعيك الى الخلف بعيدا عن الظهر الى أقصى ما تستطيع . هذا التمرين يفيد فائدة خاصة في علاج انحدار الكتفين واحديداب الظهر .

التمرين الرابع

اعمل كما ترى في الشكل . اثن ذراعيك من عند المرفقين . واثني راسي اليدين بحيث تمس الكتفين بقبضتي اليدين وهما مغلقتين . ولاحظ أن تقرب المرفقين كلا منهما من الآخر . ثم



التمرين الرابع



التمرين الثالث

افرد ذراعيك وهما على هذا النحو ووجههما الى الخلف الى أقصى ما تستطيع .

التمرين الخامس

رفع الذراعين على النحو المبين بالشكل أو في أي اتجاه آخر يفيد الكتفين وجميع العضلات المجاورة لهما . كما أنه يوسع ويعلل الصدر نفسه

التمرين السادس

ارفع ذراعيك فيما أمامك الى مستوى الكتفين كما ترى في الشكل ثم طوحهما الى الخلف وهما في هذا المستوى الى أقصى ما تستطيع . وعد الى الموضع الاصلى وكرر ذلك عدة مرات .



التمرين الخامس

ملحوظة
ويفيد كثيرا عمل حركات الاكتاف بثقل صغير . وخير من ذلك الكابز الخشبي .

التمرين السادس



تمارين للظهر

العمود الفقري جزء رئيسي في جسم الانسان . فهو يصل ما بين الجمجمة والخرقتين ، ويتصل بالقفص الصدري والاطراف العليا . ثم هو يحتوى على القناة التي يمر بها النخاع الشوكي الذي توجد فيه مراكز الحس والحركة . لهذا كانت تقوية الظهر من أهم عوامل صحة الجسم وإبلاغه حد الكمال ، رغم أن معظم الرياضيين لا يهتمون به العناية اللازمة . والحركات الآتية تقوم العمود الفقري ، وتقوى الظهر ، فوق أنها تحسن الصحة بصفة عامة .

التمرين الاول

قف معتدلا واضعا يدك في خاصرتك كما في الشكل ثم ارفع يبطء رجلك اليمنى الى الوراء وفي الوقت نفسه أنظر الى اعلا . ارجع برأسك ورجلك وأعد الحركة بـرجلك اليسرى وهكذا . يسهل التمرين بوضع اليدين على الكرسي



التمرين الاول

التمرين الثاني

خذ الوضع المرسوم على كرسي . ارفع يديك ورجليك في وقت واحد ثم اسقط يديك ورجليك الى الأرض وهكذا يمكن عمل هذا التمرين على الأرض ويمكن وضع اليدين خلف الظهر أو خلف الرقبة



التمرين الثاني

التمرين الثالث

قف معتدلاً رافعاً يديك إلى جانبيك . انحن إلى الأمام عند الوسط .



ثبت في هذا الوضع ثم ارفع رأسك فقط
إلى أعلا إلى الخلف واقاب يديك
بمخيت تجعل راحة اليدين إلى أعلا كما
في الشكل . ثم ارجع إلى الوضع الذي
اثبت فيه أولاً

هذا التمرين مهم جداً لاعتدال

القامة

التمرين الرابع

حركة الكوبري — حارل أن

التمرين الثالث.

تثبت كما في الوضع الموجود بالشكل . هذا التمرين صعب جدا ولكنه مفيد للجسم كله



التمرين الرابع

التمرين الخامس

قف معتدلا ويديك خلف الرقبة ورجليك على بعد ٤٠ سم تقريبا . إلو جسمك إلى اليمين ثم انحن إلى الوراء وارجع معتدلا ثانيا ثم إلو جسمك إلى اليسار وانحن إلى الوراء . وارجع هكذا .



التمرين السادس

أضغط على رأسك بيديك ثانيا إياه إلى أسفل مقاوما بعضلات الرقبة بقدر الامكان . ثم ارفع رأسك عائدا إلى الوضع الأول وانت تقاوم بيديك .

هذا التمرين والتمرينان التاليان لتقوية الجزء الأعلامن العمود الفقري

التمرين الخامس

التمرين السابع

اثن عنقك الى الخلف مع المقاومة باليدين كما في التمرين السابق

التمرين الثامن
ثنى الرقبة إلى الجانبين مع المقاومة باحدى اليدين

التمرين السادس



التمرين السابع



التمرين الثامن



تمارين الازرع

يتكون الذراع من ثلاثة أجزاء : العضد من الكتف الى المرفق ،
والساعد ما بين المرفق والرسغ . ثم اليد . وهذه الاجزاء الثلاثة تتألف من
عضلات كثيرة تكسو العظام . وتظهر لك هذه العضلات في وضوح
عند ثنيه أو مده . ولكن حركات الذراع لا تقف على عضلاته فقط ،
بل أن عضلات الصدر والظهر والاكتاف تساعدها مساعدة عظيمة .
وأهم عضلات الذراع ثلاث عضلات توجد في العضد وتسمى أولها
(البيسبس) وتوجد بالجزء الاممى من العضد ، وهى التى تحرك الساعد
إلى أعلا . والثانية عضلة (اتريسبس) وتوجد بالجزء الخلفى من العضد
والعضلة الثالثة (براتشيس انتيكس) ووظيفتها ثنى الساعد .
وتقوية الذراعين من الاهمية بمكان .



التمرين الاول

لأن الأذرع تعتبر خدام العقل التى تقوم
بأوامره ونواهيه . فمن المهم أن تقويها حتى
تحسن القيام بوظيفتها . ثم أن تقوية
الذراعين تسكسبهما تلك الاستدارة العضلية
الجميلة التى يتم بها جمال الجسم فى المرأة وفى
الرجل .

وفىما يلى عدة تمارين تفيد فى تقوية
العضد والساعد واليد والاصابع .

التمرين الاول

يستعمل لهذا التمرين حزام من الجلد
أو ما شابه ذلك

ضع الحزام كما فى الشكل ثم افرد
ذراعك ثم اثنه وهكذا مقاوماً بفخذك
هذا التمرين يفيد (البيسبس)

التمرين الثاني

امسك الحزام بيديك أمام فخذيك ثم ارفع يديك فوق رأسك كما في الشكل ثم ارجع بهما خلف رأسك . اثن ذراعيك ثم افردهما وهكذا .
هذا التمرين يفيد (البيسبس)

التمرين الثالث

امسك الحزام خلف الفخذين ثم حاول رفع اليدين الى وسطك ثم افرد ذراعيك وهكذا . هذا التمرين لم يرسم له شكلا وهو يفيد الترييس والكتف والظهر



التمرين الخامس



التمرين الرابع



التمرين الثاني

التمرين الرابع

امسك الحزام خلف رأسك كما في الشكل ثم اثن ذراعك ثم افرده
هذا التمرين يفيد (البيسبس)

التمرين الخامس

امسك الحزام خلف ظهرك كما في الشكل

أفرد ذراعيك الى أعلا ثم عند رجوعك به خلف رأسك انزل
بذراعك الآخر إلى أسفل ثم ارجع إلى وضعك الاول وكرر وهكذا .
يقيد الذراع والكتف

التمرين السادس

ارفع ذراعيك في مستوى كتفيك كما في الشكل الاول . اقبض
بيديك ثم افردهما وهكذا .

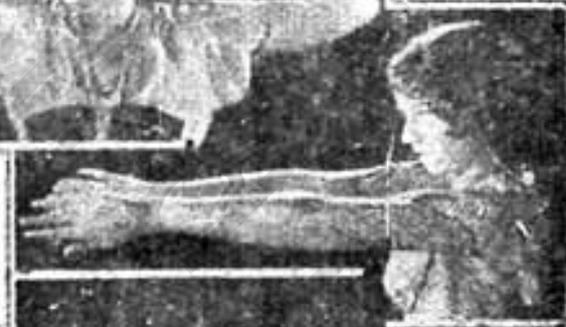
التمرين السادس



التمرين السابع



التمرين الثامن



التمرين التاسع



التمرين السابع

ارفع ذراعيك في مستوى كتفيك ثم اثن ساعديك كما في الشكل
الثاني محاولا وضع أطراف أصابعك عند كتفيك ثم ارجع الى الوضع
الاول وهكذا . كرر عشر مرات

التمرين الثامن

ارفع يديك كما في الشكل . الو ذراعيك وهما في هذا الوضع إلى أن تجعل راحة يديك إلى الخارج . لاحظ الشكل كرر عشرين مرة

التمرين التاسع

ارفع يديك كما في الشكل احدهما إلى الامام والأخرى إلى الخلف .



التمرين العاشر



التمرين الحادي عشر

التمرين الثاني عشر



كما في حركات العوم استمر ثلاث دقائق

التمرين العاشر

ابعد الاصابع عن بعضها كما في الشكل ثم قربها من بعضها إلى أن تشعر بالتعب

التمرين الحادى عشر

شد ولف كل اصبع على حدة كما فى الشكل الى أن تمرن الاصابع كلها

التمرين الثانى عشر

ابعد الاصابع عن بعضها ثم المس طرف كل اصبع بالابهام كما فى الشكل

التمرين الثالث عشر

اضررب كل اصبع الى الامام كما فى الضرب على البيانو . لاحظ الشكل

التمرين الثالث عشر



التمرين الرابع عشر



التمرين الخامس عشر

التمرين الرابع عشر

اسحب الاصابع واحدا فى أثر آخر كما فى الشكلى . كرر بضع دقائق

التمرين الخامس عشر

الو يدك حول المرفق الى الامام ثم الى الخلف كما فى الشكل

تمرينات للارجل

تنقسم الارجل كالاذرع إلى ثلاثة أجزاء : الفخذ : والساق ،
والقدم . وهي مثلها أيضا تتألف من عدد كبير من العضلات تلتصق
حول عظام الارجل .



التمرين الاول

ونشاهد جمال الارجل في الراقصين
وفي لاعبي الكرة والعوامين . في حين أن
أجل الأذرع تشاهد في لاعبي الحديد
وحمل الأثقال والمصارعين . ولكن الرياضي
الماهر يعمل على أن تكون أعضاء جسمه
كلها متناسقة تمام التناسق فلا يربى بعضها
على حساب البعض الآخر .

التمرين الاول

قف على مقعد ثم انزل يديك كما ترى
في الشكل إلى ما تحت قدميك على الجانبين
لا بأس في أن تنني ركبتك في أول

الامر . إلى أن
تقوى عضلات
الفخذين
والأليتين
وتصبح أكبر
مرونة فيمكنك
عمله بدون
ثنى الركبتين



التمرين الثانى

يتلخص هذا التمرين فى أن اتنى ركبتك والنقل محمل على رجل واحدة مع مد الأخرى كما ترى فى الشكل .

ضع يديك فى وسطك وحاول أن تهبط بجذعك عموديا فلا تمل به إلى أى من الجانبين ولا تنس أن تكرر التمرين نفس عدد المرات بالرجل الأخرى .



التمرين الثالث

التمرين الثالث

امسك بارا أو قطعة من الحديد من ثقل مناسب خلف ظهرك واهبط القرفصاء به كما ترى فى الشكل . قم واجلس وقم واجلس إلى أن تشعر بالتعب فى عضلات الفخذين

هذا التمرين من أبداع التمرينات التى تساعد على نمو سريع فى هذه العضلات

التمرين الرابع

قف على استقامة تامة ومد ذراعيك الى الامام ثم انحن إلى الامام إلى أقصى ما تستطيع مع ابقاء الارجل والظهر ذاته على أتم الاستقامة .

هذا التمرين مفيد جدا لمط عضلات الفخذين

التمرين الخامس

امسك ثقلا مناسبيا فى احدى يديك ثم اجلس القرفصاء رافعا ذراعك بالثقل إلى ما فوق رأسك كما ترى فى الشكل



التمرين الرابع

هذه الطريقة في رفع النقل هكذا تضاعف الجهد على عضلات
الفخذين وتقويهما بشكل أكبر

التمرين السادس

هذا التمرين هو من أحسن التمرينات
التي يمكن عملها لتقوية وتحسين الاليتين .
اختر مقعدا قصيرا كالذي تراد في
الشكل ثم اصعد عليه باحدى قدميك
وعلى فخذك ثقل طيب كما هو ظاهر ثم ارفع
رجلك الاخرى عن الارض الى جانب التي
على المقعد - كرر ذلك عدة مرات ثم
أعد فعله مثل هذه المرات بالرجل الاخرى

التمرين السابع



أترك انخراش
وقف على
الارض عارى

التمرين الخامس

القدمين وهما ملتصقان كل منهما بالآخر ثم
انهض على أطراف أصابع قدميك واستمر
واقفا كذلك ريثما تعد من واحد الى عشرة
عشر مرات

التمرين الثامن

ويوجد وجه آخر من هذا التمرين
هو أن تنهض على عقبيك رافعا أصابع
قدميك إلى أعلى .



التمرين السادس

التمرين التاسع

هذا التمرين كالتمرين السابق من حيث أنك تنهض على أطراف أصابع قدميك ولكن بدلا من أن تظل واقفا ريثما تد عشرة، سر على أطراف أصابع قدميك اثني عشرة خطوة الى الامام.



التمرين العاشر

ألق قاما رصاصا على الارض ثم حاول أن تلتقطه عشر مرات بأصابع القدم اليمنى ثم افعل مثل ذلك بأصابع انقدم اليسرى

التمرين الحادى عشر

قف وقدماك بعيد كل منهما عن الآخر قليلا، ثم اثن كاحليك ببطء الى الخارج بحيث يرتفع عقبا القدمين عن الارض ويواجه كل منها الآخر.

التمرين الثاني عشر

احس على مقعد ثم أدر قدميك ببطء من عند الكاحلين في حركات



دائرية الى أعلى ثم الى اليمين ثم الى أسفل ثم الى اليسار وكرر ذلك عشر
مرات . ثم أعد التمرين في دوائر بعكس اتجاه الدوائر الاولى .

رفع الأثقال

تمرينات على الحديد الثقيل

رفع الأثقال رياضة لذيذة كبيرة الفائدة في كثير من الأحيان ، وان لم تخل من الضرر في حالات قليلة . وفائدتها أو ضررها يقف على بنية اللاعب وحالة جسمه ، كما يقف الى حد ما على طريقة اللعب . ويمكن القول بصفة عامة أن رفع الأثقال رياضة الاقوياء الاصحاء . أما الضعفاء الاجسام فإن رفع الأثقال يضرهم أكثر مما ينفعهم .

وظاهر ان حمل الأثقال سواء أ كانت من نوع (الباربلز) أو (الدمبلز) ذو أثر كبير في تربية العضلات إلى حد كبير . ولذا نجد أن معظم الرياضيين المشهورين بالقوة ونمو العضلات ، وصلوا إلى ذلك من طريق الرفع أى رفع الأثقال ، لأن الحديد الثقيل يعطى المقاومة اللازمة لانقباض العضلات الى آخر حد ، مما يسبب نماءها .

ولكن رفع الأثقال كما قدمنا يجب أن ينظر اليه كنوع متقدم من التمرين ، لا يصح لك أن تقربه إلا بعد أن تقوى جسمك بالتمرينات العادية . وبعد ذلك تستطيع ، إذا شئت أن تزيد في قوتك إلى حد كبير ، تستطيع أن تعالج هذا الضرب من الالعب الرياضية . على أن تلاحظ من أول الامر ان لا تجهد نفسك في التمرين ، فتتمرن باعتدال تام ، وتكف عن اللعب حالما تشعر بشيء من الاجهاد . فان الاعتدال في اللعب كفيلا دائما بان يزيد القوة إلى أقصى حد ، أما الاجهاد فلا يفيد غالبا بشيء .

ومن القواعد الهامة لهذا أن لا تحاول قط أن ترفع أقصى ما تستطيع رفعه ، ولكن خيراً لك أن تتمرن في رفع الحديد على وزن يقل بمقدار العشر عن أقصى ما تستطيع رفعه . فإذا كان أقصى قوتك مثلاً ٨٠ كيلو فلا ترفع أكثر من ٧٢

وليس من الضروري إذا كنت تقصد برفع الأثقال ان تقوى جسديك

ليس ضروريا أن تلم بجميع الرفعات ، وان كان الالام يزيد في تحمك .
وتستطيع على أى حال أن تلم بهذه الرفعات في أي ناد رياضي أو على يد
أحد الرباعين بطريقة عملية - وسوف نكتفي هنا بأعطائك بضعة تمرينات
لذيذة على الحديد الثقيل . مع ملاحظة أن هذه التمرينات تقوى سائر
أعضاء الجسم ، وهي تتميد في التقوية أكثر مما تتميد الرفعات الفنية ذاتها
لأن هذه الرفعات وان بدا لنا أنها تم بقوة الجسم تعتمد بالاكثير على
الساقين وحدهما .

ويستحسن أن تكون قطعة الحديد التي تتمرن عليها ذات وزن يمكنك
من التمرين عليها بغير أى اجهاد - ١٥ الى ٢٠ - كيلو مثلا بحسب ما
يوافق وزنك وقوتك ويفضل (الباربلز) في هذه التمرينات (على الدمبلز)
لأن الاول يمكن استعماله باليد الواحدة أو باليدين لطول المسافة بين
طرفيه ، في حين أن عمود الدمبلز قصير فيتعين اللعب به بيد واحدة .

ولا شك ان الطالب المهتم بتربية جسمه يلم الكثير من التمرينات الحرة
البسيطة ، وقد أعطيناك في الابواب السابقة عدداً كبيراً من هذه التمرينات
الحرة . ونحب الآن أن نلفت نظرك الى ان معظم هذه الحركات يمكن -
مع شيء من التصرف البسيط - عملها بمساعدة قطعة من الحديد . وعمل
الحركات بهذا الشكل يكون بالطبع أصعب وأجدي على الجسم . والواقع
أن معظم التمرينات السهلة يمكن تصعيبها ومضاعفة الفائدة منها باستعمال
ثقل مافي أثناء عملها . ففي تمرين رفع الجسم برفع العقبين عن الأرض
تكون الحركة أصعب وأكثر تقوية لعضلات سمانة الرجل لو انك عملتها
مع وضع قطعة من الحديد فوق كتفيك . ومثل هذا يكون في باقي
التمرينات .

على أن تكرر كل تمرين من ثمان الى عشر مرات في أول الامر حتى
تشعر منه بشيء بسيط من التعب . وذلك بالطبع أن تزيد عدد المرات أو
وزن الحديد كلما تقدمت في التمرين وزادت قوتك بالتدريج تبعا
لذلك ،



(الشكل الأول)

التمرين الأول

ضع الحديد فوق كتفيك وراء عنقك وأنت واقف ثم أثن ركبتيك حتى تجلس القرفصاء كما ترى في الشكل الاول . بعد ذلك عد الى الوقوف وكرر التمرين عددا من المرات . وهذا التمرين لتقوية عضلات الجزء الأعلى من الساقين .

التمرين الثاني

امسك الحديد كما في التمرين الأول ثم ارفع جسمك على أصابع القدمين واخفضه ثانية . وهكذا عدة مرات . وهذا لتقوية عضلات أسفل الرجل (السمانة)

التمرين الثالث

ضع الحديد على الارض أمامك وأنت واقف على استقامتك . ثم انحن الى الامام والتقط الحديد من الأرض بغير أن تثني الركبتين حتى تعود الى الوقوف ويكون الحديد في يديك على صدرك . أعد الحديد الى الارض من جديد وكرر التمرين حتى تشعر بقليل من التعب . وهذا التمرين لعضلات الظهر عامة .

التمرين الرابع

قف وذراعاك مفرودتان على جانبيك والحديد في يديك أمام الجسم مع مراعاة أن يكون باطنا اليد متجهين الى الامام . أن ذراعيك الى أعلى من عند المرفقين حتى ترفع الحديد الى محاذاة الكتفين . كرر هذا التمرين عدة المرات .

التمرين الخامس

أعد التمرين السابق مع مراعاة أن يكون باطنا اليد إلى الخلف هذه المرة . ولاحظ أن لا تعمل هذا التمرين بسرعة وإلا كانت الحركة عبارة عن تطويح الحديد أما إذا عمل بتأن فإن رفع الحديد يكون بقوة انقباض العضلات ومن هنا تكون الفائدة . هذان التمرينان لعضلات اليريسبس ومقدم الذراع .

التمرين السادس

امسك الحديد في يديك على محاذاة كتفيك ثم ارفعه الى أعلى بفرس الذراعين الى آخرها . وكرر ذلك حتى تشعر بشيء من التعب . هذا التمرين لعضلات اليريسبس ويشترط الا يكون رفع الحديد بنظره نظراً ولكن يبطء .

التمرين السابع

نم على ظهرك والحديد في يديك فوق صدرك ثم ارفع الحديد الى أعلى ما تستطيع ماداً ذراعيك الى آخرها وهذا التمرين لعضلات اليريسبس، والصدر .

التمرين الثامن

ارقد على ظهرك والحديد فوق بطنك ، والرجلان مثنيان مع وضع العقبين تحت الركبتين . ثم ارفع ظهرك إلى أعلى مقوساً إياه بحيث يرتكز ثقل الجسم على الكتفين والرجلين . وكرر ذلك حتى تشعر بالتعب في عضلات الظهر والمخدين .

التمرين التاسع

قف ورجلاك مستقيمتان وظهرك محني إلى الامام في موازاة الأرض وهو على استقامة تامة أيضاً . وليكن الحديد على الأرض فيما أمامك . تناول الحديد في يديك ثم أجدبه الى صدرك بثني الذراعين فقط مع بقاء الظهر على استقامته وموازاته للأرض . ثم اخفض الحديد الى الأرض

ثانية . وكرر ذلك حتى تحس بقليل من التعب .
وهذا التمرين لليسبس وعضلات الكتفين الخلفية .

طريقة التمرين

هذه التمرينات البسيطة كما ترى تفيد في تمرين كافة أجزاء الجسم .
ويحسن أن تتمرّن عليها لمدة شهر أو أكثر حتى يتقوى جسمك بصفة
عامة . وبذلك تستطيع أن تبدأ التمرين على حمل الاثقال بعد أن تكون
قد أعددت جسمك لذلك .

ولاحظ دائماً في عمل هذه التمرينات أن تفرد ذراعيك إلى نهايتهما
في رفع الحديد إلى أعلى أو أى اتجاه آخر . كما يجب أن تثني ذراعيك أو
رجليك إلى آخر حد ممكن كذلك وبمعنى آخر يجب أن تكون الحركة
كاملة إلى آخر ما تستطيع وسوف ترى ان هذا لازم للاستفادة من
التمرينات كما انه لازم كذلك في حمل الحديد . واذا اتبعت هذه النصيحة
لم يعد هناك خوف من تيبس العضلات الذي يحس به الكثيرون
مع حمل الاثقال .

ويحسن أيضاً مع عمل هذه التمرينات ومع التمرين على حمل الاثقال:
يحسن أن تباشر إلى جانب ذلك بعض التمرينات الأخرى التي تربي الخفة
وسرعة الحركة حتى لا تتيبس العضلات ولا تثقل حركتها نتيجة لحمل
الاثقال لأن اللعب بالحديد وحده يجعل العضلات أميل إلى النقل والبطء
في الحركة ، بعكس بعض الألعاب الأخرى كالملاكمة وكرة السلة ونط
الحبل ولعب الشيش وما إلى ذلك مما يجعل الجسم نشيطاً خفيفاً سريع
الحركة . والذين يجمعون بين هذين النوعين من الألعاب يكونون في العادة
أقوياء الجسم مع سرعة وخفة في الحركة .

لذلك نشير عليك على الدوام بأن تعمل إلى جانب التمرين على حمل
الاثقال — وخاصة إذا انهمكت فيه بصفة جدية — بعض الألعاب الأخرى
التي تساعد على جعل الجسم مرناً خفيف الحركة . وأفضل هذه الجرى
ونط الحبل وملاكمة الخيال . وبذا تضمن أن يكون جسمك خفيفاً مع قوته .

العلاج الطبيعي

من الاقوال الماثورة عن « ابقراط » — أبى الطب — قوله بأن الامراض لا توجد إلا فى سوائل الجسم . ومعنى ذلك ان المرض يوجد فى الدم ليس غير ، أو هو فساد الدم . وقد تظهر آثار ذلك الفساد فى أشكال شتى ، وأمراض مختلفة متعددة الالوان . وقد جرى الاطباء على أن يسموا هذه الاعراض المختلفة المتعددة باسماء كثيرة كذلك ، وصفوها على أنها أمراض مختلفة ، فى حين انها جميعا مرض واحد ، وأن تعددت مظاهره وأعراضه .

فالامراض والعلل الجسمية ليست فى الواقع الاعراضا المختلفة لمرض واحد أساسى . وهذا المرض الأساسى ينجم عن واحد أو أكثر من واحد من المسببات الثلاث التالية :

- (١) انحطاط حيوية الجسم ، وضعف الدم نتيجة لهذا الانحطاط بسبب الاجهاد فى العمل ، أو الإفراط من أى نوع ، جسميا أو عقليا .
- (٢) فساد الدم فسادا ناجما عن سوء التغذية ، أو استعمال الكحول والدخان وما اليهما من الجواهر السامة .
- (٣) تجمع الفضلات السامة بالجسم بسبب عجزه عن اخراجها بواسطة الاجهزة المخرجة .

فهذه المسببات كلها أو بعضها قد تحدث بالجسم خلاا يتميز وتتغير مظاهره تبعا للعضو أو الاعضاء التى يصيبها هذا الخلل . لأن أعضاء الجسم البشرى تختلف فى وظائفها وفى شكولها . فقد يظهر الضعف فى المعدة أو الامعاء أو الرئتين ، أو القلب أو سواها . فنسبته فساد الهضم أو الامساك ، أو ضعف الرئتين ، أو القلب ، أو غير ذلك بحسب العضو من الجسم الذى يظهر فيه .
والذى نطلع به من هذا أن الامراض أو العلل الجسمية مهما اختلفت

وتنوعت ، واحدة في أساسها ، ولا يجب أن تعالج إلا بطريقة واحدة كذلك . لأن الامراض مهما كانت أعراضها ، وأينما كان موقعها من الجسم البشرى تنجم في جميع الحالات عن فساد ما في أجهزة الجسم وفي سوائله الحيوية . والطريقة المعقولة في العلاج في جميع الحالات كذلك هي العمل على زيادة الاخراج في الجسم ، حتى تطرد المادة السامة منه ، فينتقى الدم ، ويعود الجسم إلى حالته الطبيعية .

ومن الأدلة التي تؤيد صحة هذه النظرية الجديدة في العلاج ، أن الطبيعة ذاتها تعتمد إلى مثل هذا ، حين يثقل الجسم المرض ، وتوقره السموم . خذ مثلا حالة الحمى ، وفيها يزيد النبض ، وترتفع حرارة الجسم وتلشط كل أعضائه وأجهزته إلى آخر حد . والنتيجة النهائية لهذا النشاط هي العمل على طرد السموم المتجمعة بالجسم ، والتي لو بقيت به تؤدي في كثير من الحالات إلى الموت . فالحمى اذن وسيلة طبيعية تقصد بها الطبيعة إلى حماية الجسم . ولولاها لزادت السموم فيه زيادة مخررة .

أما محاولة اخماد الامراض الجسمية بالأدوية فلا يوصلنا في الحقيقة الى العلاج . لأن علاج المرض وأزالته شيء ، واخفاء أعراضه الظاهرة شيء آخر يخالفه كل الخلاف . ومحاولة أخفاء أعراض الجسم الظاهرة . مع ترك السبب الحقيقي كامنا في داخل الجسم ، لا يفيد شيئا . لأن هذا المرض السكامن لا يلبث أن يظهر في جزء آخر من الجسم ، وفي شكل آخر . فنسميه اسما جديدا بحسب المكان الذي يكون ظهوره فيه . ولكنه في الواقع المرض الأول بنفسه وعينه لم يكن من ظهوره بد ، لاننا لم نزله وإن حاولنا أخفائه حيننا .

وإذا أخذ هذا المرض الثاني بنفس الطريقة أيضا ، زاد تجمع الشوائب السامة في الجسم ، وتمهد السبيل إلى ظهور مرض ثالث أحد وأقوى . ويصل الجسم في النهاية إلى الحد الذي يعجز فيه عن القيام

بوظائفة الحيوية ، وتمتلىء خلاياه بالمادة الفاسدة ، وتزدحم بها أوعيتة
الدموية فلا يعود بإمكانها أن تؤدي وظيفتها على الوجه الصحيح
من هذا يتبين لك وجه الخلاف بين العلاج الطبيعي ،
وعلاج الأدوية . فالثاني يعمل على القضاء على أعراض الأمراض
بمجرد ظهورها . لأنه يرى أن هذه الأعراض الظاهرة هي المرض ذاته ،
وفي إزالتها قضاء على المرض ، أما الأول فيرى أن هذه الأعراض ليست
إلا علامة على محاولة الطبيعة تخليص الجسم من شر فيه ، فيعمد إلى
مساعدة الطبيعة في تلك المحاولة بالامتناع عن الأكل مثلا حتى لا تزيد الحالة سوءا
فالفرق الجوهرى بين الطب الطبيعى وطب الأدوية هو أن الأول
يعالج المسببات الأساسية للأمراض ، فى حين أن الثانى يهتم فقط بأعراضه
وظاهر أن التربية البدنية بمعناها الواسع تتبع هذه الطريقة فى العلاج
فهى لا تعنى بأعراض الأمراض بقدر ما يعنىها سبب المرض فى الجسم ،
ثم أنها تمتاز بأنها لا تصكفى بدور سلبى فى العلاج ، أى
بالكف عن النظام الخاطىء الذى أدى بالعليل إلى مرضه ، ولكنها
تشارك مع الطبيعة اشتراكا إيجابيا وتتعاون معها بوسائل شتى على العلاج
وأول هذه الوسائل تنشيط الأخراج فى الجسم حتى يتخلص سريعا
من السموم التى تضعفه بالصوم الكلى والجزئى ، وبتناول الاغذية
الملائمة لهذا الغرض ، وباستخدام الماء ، وبالتدليك
ثم هناك التمرينات البدنية التى تزيد التنفس ، وتنشط دورة الدم ،
وتضاعف ما يأخذه الجسم من غاز الاكسجين ، وتنشط الكلى والأمعاء ،
وتقوى الجسم على العموم .
ولكن اللجوء إلى التربية البدنية فى العلاج يحتاج إلى عناية وحذر ،
وهو يجب أن يكون تحت إشراف فنى لضمان النتيجة .

الأمراض والعيوب الشائعة

أسبابها وأعراضها ومعلومات عن علاجها بالطرق الطبيعية

ضعف المعدة

ضعف المعدة مرض مضايق . ومن أعراضه الطعم الكريه في الفم وخاصة في الصباح والشعور بالثقل والضيق بعد الأكل والتجشؤ والحموضة والصداع وكدورة الوجه والطفح الجلدي والخفقان . والغالب أن يكون المصاب بمعدته هزيل الجسم عبوس الوجه تتخلل نومه الاحلام المزعجة . وإذا نهض صباحا نهض متعبا خائر القوى وقد تختل لديه وظيفة الامعاء فيصاب بالامساك تارة وبالإسهال تارة أخرى .

والعلاج يكون بالصوم ، وبتدبير الغذاء كما تقدم في الباب الخاص بذلك وعمل تمرينات البطن والوسط .

الامساك

الامساك مرض يكاد يكون عاما . وهو شديد الخطر حيث يستتبع عددا من الامراض أقل مافيهما خبث رأمحة الفم بشكل ظاهر ووجع الرأس وفقد الشهية للطعام وشحوب اللون والطفح الجلدي وثقل الجسم وقرب الغضب وعدم الميل الى العمل ، وهو اذا أهمل يؤدي الى ما هو أخطر من ذلك ، الارق المستعصى والهياج العصبي والاحتلام والضعف التناسلي والبواسير والقروح المعوية والتهاب الامعاء والزائدة الدودية فضلا عن تسمم الدم ببقاء مواد البراز بمشتملاتها العفنة السامة في الامعاء فتمتصها الدورة الدموية فيما تمتصه من كتلة الغذاء وتحملها الى جميع أنسجة الجسم تسممها رويدا رويدا .

والعلاج يقوم على تقوية الامعاء ذاتها بعمل التمرينات المناسبة ، وبالاعتناء بالغذاء كما تقدم في الباب الخاص بذلك ، والا كثار من شرب الماء في

غير أوقات الاكل . ولا سيما عند القيام من النوم . ومن المهم المشى مسافة في كل يوم .

أمراض الكبد

الكبد هو أكبر عضو في الجسم وتترتب على احتقانه أو كسبه عدة أمراض مختلفة . ومن الأعراض الصفرة والصداع والدوخة . ولتمرينات البطن والوسط تأثير مباشر على الكبد حيث أن الضغط والتدليك الداخلي الذي تحدثه هذه التمرينات يفيد الكبد ويساعد على تخليصه من الأمراض المتجمدة فيه .

الأرق

الأرق في الغالب ليس مرضاً قائماً بذاته وإنما هو عرض لعدة أمراض مختلفة ولذا يجب في علاجه معرفة العيب أولاً . ولتمرينات والحمامات المختلفة ما بين باردة وساخنة أثر كبير في تهدئة الأعصاب وإعادة الجسم إلى مستوى الصحة التامة . ولكن الاجتهاد في التمرين قد يؤذي دماغه إذا كان الأرق ناجماً عن أسباب عقلية .

الاضطرابات العصبية

يحدث ضعف الأعصاب أو الحالة العصبية أو النيوراستينيا من الإفراط في الأشغال العقلية أو الجسدية أو العادة السرية أو الشهوات أو الهموم أو غير ذلك مما يؤول إلى إفلاس القوى العصبية . ومن الأعراض انحطاط القوى العقلية والتعب من الأعمال والكسل وكثرة التثاؤب وضعف البصر وسرعة الغضب وفقد الشهية للطعام وعسر الهضم وخفقان القلب والامساك والأرق وسوء التفاهم لأقل شيء واعتقاد المريض أن الناس لا تعبأ به ولا يمرضه . ويستتبع ضعف الأعصاب عموماً ضعف الجهاز التناسلي وفي كثير من الأحيان يؤدي يأس المريض من الحياة إلى الانتحار .

ولما كان المرض راجعاً إلى فقد تلك الذخيرة من القوى العصبية التي تعتبر الصحة بدونها في حكم العدم فإن علاجه الصحيح إنما يكون بالعمل على زيادة الدخل على الخرج حتى يتوفر في الدم الغذاء الكافي لبناء الأعصاب

وذلك بفتح الشهية وتقوية كل عضو في الجسم لاسيما الاعضاء الداخلة
والتمرينات البسيطة المناسبة هي أحسن ما يمكن أن يتبع لذلك .
العادة السرية

تطلق كلمة (العادة السرية) على كل عمل يحصل الانسان بواسطته على
الذلة الشهوانية بغير الجماع الطبيعي . وأول آثار العادة السرية ضعف الجهاز
التناسلي والجهاز العصبي وهي تضعف جميع أجهزة الجسم من طريق غير
مباشر .

لكل ذلك يجب الامتناع عن العادة السرية في الحال ولكن الامتناع
لا يكفي بل يجب الاهتمام بالرياضة البدنية . حيث أنها تهدىء الجهاز
العصبي فتمنع الميل الى الاستمناة كلية في غير ضرر وتصلح وظائف الجسم
وتعيد بناء العضلات التي تلفت بسبب هذا العمل الشنيع . كما ان للحمامات
الباردة والتدليك أثرهما في تهدئة الجهاز العصبي .

الضعف التناسلي

مرض مؤلم يرجع الى أسباب عدة أهمها انحطاط الصحة العامة والانهك
الجسماني والعقلي ومخالفة القواعد الصحية ولاسيما من حيث استفرغ
المني بالعادة السرية والأفراط في العلاقات التناسلية .

والعلاج يكون بالعودة الى الحياة الطبيعية الصحيحة ، من تمرين
وغذاء مناسب ، وحمامات وغير ذلك مما فصلناه في هذا الكتاب . ومن
المهم الانقطاع عن العلاقات الجنسية مدة حتى يعود الجهاز العصبي الى
مستوى الصحة

ضعف القلب

القلب عضلة غير ارادية فليس للشخص سلطان على حركته بخلاف اليد
والرأس مثلا ولكنه يتأثر بحالة الجسم العامة فهو يتحسن بتحسنها ويسوء
بسوءها ومن الاقوال المأثورة « أصلح جسمك يصلح قلب من نفسه »
وأعراض القلب على اختلاف أنواعها من الاضطرابات الناجمة عن
الاضطرابات العصبية العامة ، والتضخم الناجم من الاجهاد الجسماني أو

الرياضة البدنية الشاقة ، والتشحم الذى يصحب البدانة والتمدد والخفقان وغير ذلك يمكن علاجها بالتمارين السهلة وتمارين التنفس النظامى واتباع النظام الصحيح فى المعيشة .

ويجدر بالمرضى بقلبه ان لا يعتمد الى التمرين إلا بعد استشارة طبيب اختصاصى . كما أنه يجب ان يستعين برأى خبير فى التمرينات التى يباشرها لأن هذا المرض يحتاج إلى عناية تامة من هذه الوجهة .

ضعف الصدر والرئتين وضيق النفس والسعال المزمن والزكام

التربية البدنية هى أحسن مقو للجهاز التنفسى بجميع مشتعلاته وان التمرين أسبوعا واحدا لكاف لآظهار التحسن بازدياد التنفس وعمقه واتساع الصدر مما يدل على القوة والنمو . ويعين على اصلاح كل علة مزمنة مما يلحق جهاز التنفس من زكام أو سعال أو نزلة شعبية فى الصدر أو فى الرئتين حتى السل فى مبدئه .

فقر الدم

فقر الدم (الانيميا) حالة مرضية مؤداها قلة الكرات الدموية الحمراء التى تتحد مع الاكسجين الموجود فى هواء التنفس وتنقله إلى جميع أنسجة الجسم ولهذا الكرات الحمراء أهمية عظمى لان كل خلية من أنسجة الجسم يلزمها وارد مستديم من الاكسجين حتى تستطيع البقاء حية وهى تموت بانقطاع هذا الوارد فتضعفها قلته بطبيعة الحال . وعلامات الانيميا لا تخفى على أحد وأهمها الشحوب والاصفرار . وبين الاعراض خفقان القلب وعسر التنفس والهستريا والحمول وضعف القوى .

وعلاج الانيميا يقوم على تنشيط الدورة الدموية وزيادة كمية الاكسجين فى الدم وتحسين الهضم والامتصاص وتقوية كل عضلة وكل عضو فى الجسم مما يؤدي إلى زيادة سريعة فى الكرات الدموية الحمراء .

ويكون ذلك بالتمرين ، وتناول الاغذية الموافقة ، والعناية بالتنفس .

الروماتزم

أمراض الروماتزم ووجع المفاصل وأوجاع الظهر تتشابه فى أن السبب الرئيسى منها هو زيادة حامض البوليك فى الدم وترجع هذه الزيادة إلى

عدم قيام الاجهزة المفترزة بواجبها على الوجه الصحيح مضافا الى ذلك ضعف الدورة الدموية مما ينقل الدم بالافرازات السامة ويحملها على ايداع بلوراتها المؤلمة في أنسجة العضلات والمفاصل والاعصاب .

والعلاج ظاهر في غير حاجة إلى بيان — العمل على تنشيط الدورة الدموية بحيث تقوى على ازالة وإخراج الفضلات المتجمعة في الاجزاء المريضة وتقوية الاجهزة المفترزة بحيث تقوم بواجبها على الوجه الصحيح وليس غير التمرين يفيد في هذه الناحية .

النحافة

النحافة تدل دلالة أكيدة على ضعف الهضم والامتصاص ، وهذا هو السر في أن أكثر النحفاء قدياً كلون كثيراً ومع ذلك لا يبين عليهم أثر لما يأكلون . فان العبرة ليست بكمية الطعام بل بمقدار الفائدة المستقاة منه ، ومقدار الفائدة يتوقف على جودة الهضم والامتصاص . والواقع أن الافراط لا يفيد النحيف بل يزيد الطين بلة حيث يجهد الجهاز الهضمي أكثر مما هو مجهد .

ان بلية النحيف هي أن جهازه الهضمي أضعف من أن يحمل طعامه على النحو الصحيح ، ولا يمتص كل ما فيه من المواد المغذية فالعلاج الحقيقي للنحافة انما يكون بتحسين الهضم والامتصاص وذلك بتقوية الغدد التي تفرز العصارات الهاضمة . مع تنشيط الدورة الدموية والاجهزة المفترزة . وتمارين البطن ، مع تناول الاغذية الموافقة كفيلان بذلك . ونظام الوجبتين أحسن للنحيف من نظام الثلاث وجبات .

البدانة

تنجم البدانة عن بطء الحركة وقلة النشاط واذن فعلاجها ظاهر : هو الاكثار من النشاط والحركة . أي التمرين . وتدير الغذاء عامل هام في علاج البدانة . فمن المهم الاقلال من الاطعمة النشوية والدهنية بقدر الامكان . ويحسن هنا كذلك اتباع نظام الوجبتين . والصوم من أسرع الطرق في ازالة السمنة .

قصر القامة

أهم أسباب القصر الوراثية . على أن من أسبابها كذلك سوء التغذية وضعف الصحة والرياضة الخاطئة في دور النمو .

ومن المتفق عليه أنه لا يوجد أمام قصر القامة أمل في اطالة قامته غير الرياضة البدنية . فقد لوحظ أن المتمرنين يزيد طولهم زيادة محسوسة بسبب التمرين . ويذكر اللفتنت مولر (ويعتبر القائد الأول لتعاليم التربية البدنية في إنجلترا) انه وصل الى النتائج الآتية في هذا الباب : -

أولا - الطلبة الذين عدوا سن الاربعين لا يمكن اضافة أى طول الى قامتهم .

ثانيا - الطلبة الذين وصلوا الى سن تمام النمو (الخامسة والعشرين) ومعظم هؤلاء يمكن لهم الحصول على طول حوالى بوصة واحدة أى سنتيمترين ونصف . وهذا الطول لا يكون طولا حقيقيا أى زيادة واقعية فى العضاريق أو فى العظام . بل مجرد (فرد) فى الجسم . وبديهي أن التمرينات الرياضية تفرد الجسم .

ثالثا - الطلبة الذين هم تحت الخامسة والعشرين . وهؤلاء يمكن أن يزيد طولهم الى ثلاث بوصات (حوالى سبعة سنتيمترات ونصف) وربما الى أكثر من ذلك حسب سنهم واستعدادهم الطبيعى بالشروط الآتية :
أولا - يجب أن لا يكونوا وصلوا بعد الى طول اخوتهم واخواتهم وآبائهم وأمهاتهم وأجدادهم وجداتهم . ومحصل ذلك أن يكون فى أصول العائلة أفراد طوال . وكلما زاد عدد هؤلاء الافراد كلما قوى الامل فى زيادة الطول .

ثانيا - يجب أن لا يكون قد سبق لهم قبل ذلك عمل تمرينات من أجل زيادة الطول وزاد طولهم فعلا الى أقصى ما يمكن الحصول عليه بسبب هذه التمرينات .

ثالثا - اذا أعطوا التمرينات الصحيحة الملائمة لحالتهم والتي تستطيع فعلا أن تحقق أغراضهم وعاشوا الى جانب ذلك عيشة صحية طول مدة

التمرين . وأهم ما يجب مراعاته في ذلك الغذاء الكافي مع وجود الهضم والامتصاص والنوم مدة كافية .

فالتمرين هو الوسيلة الوحيدة لاطالة اقامة . وخير التمرينات التي تتميد في ذلك تمرينات الوسط وكل تمرين يساعد على مط الجسم واطالة الاقراص الغضروفية فيه .

اعوجاج السلسلة الفقرية

ان الطبيب بل كل انسان يعرف قيمة التمرينات في هذه الحالة فانها هي الأمل الوحيد لعلاج هذا التشويه . فعلاج هذه العلة يسكون بعمل تمرينات البطن التي توصل إلى أقصى ما يمكن الوصول اليه من التحسن الأمراض الجلدية

يعتبر الجلد مرآة الاعضاء الداخلية فالمصاب بكبده يكاد يكون جلده دا كنا عليه سيما الكسل والتبليد . والمصاب بضعف المعدة أو الامساك تعلق جلده البثور والحبوب وخاصة في الوجه ؛ كذلك صريع العادة السرية ومن أسباب الامراض الجلدية عدا ذلك إهمال الجسم وعدم الرياضة البدنية وأغلاط الغذاء لذلك تجد أن لافائدة دائمة ترجى من المراهم المختلفة التي يعلن عنها لتحسين البشرة وعلاج ما بها فانها اذا عالجت البثور الموجودة لاتمنع من تولد غيرها مادامت أسباب المرض لاتزال موجودة .

أما العلاج الصحيح فيكون بازالة السبب الداخلي بتقوية الاعضاء الداخلية التي يؤثر ضعفها في الجلد . والتدريب الغذائي المناسب مما يمكن تلخيصه في كلمتي التربية البدنية بمعناها الواسع .

أمراض الشعر

من الحقائق الثابتة التي لا مجال للريب فيها أن حالة الشعر تتوقف على حالة الدم الذي يغذيه ؛ فكما أن أى عضو في الجسد لا يمكن أن يكون قويا صحيحا الا بسلامة الدم الذي يصل اليه . فان الشعر كذلك لا يمكن أن يكون غزيرا صحيحا خاليا من الآفات والامراض الا اذا كان الدم الذي يصل الى بصيلاته ومناقبه غزيرا نقيا حافلا بالغذاء . وحالة الدم تتوقف بطبيعة الحال على حالة الاعضاء التي تنقيه من السموم وتمده بالمادة المغذية ففي

علاج أمراض الشعر ابدأ من الاساس بتقوية الصحة العامة والاعضاء الرئيسية في الجسم مع العناية بالشعر ذاته؛ بتعريضه للشمس والهواء بقدر الامكان ، وغسله بالماء الدافئ مرتين في الأسبوع بماء جيد . ومن المهم ان لا تكثر من غسل الرأس بغير مناسبة فان ذلك من بعض اسباب تقشر الرأس وسقوط الشعر .

ضعف النظر

العين هي أيضا عضو في الجسم تتأثر بكل ما يؤثر فيه . فضعف الصحة العامة يترتب عليه حتما ضعف البصر . ومن هنا تتضح أهمية العمل على تحسين الصحة العامة . وهذا هو أول مانوجه اليه نظرك . ولكن يجب الى جانب ذلك الاهتمام بالعلاج المحلي . ويتلخص هذا العلاج في :

١ - تمرينات خلصة للأعين تقويها كما تقوى الذراع التمرينات الخاصة به

٣ - تدليك الأعين بطريقة علمية خالية من الضرر . وللتدليك على العين نفس التأثير الذي له في أى عضو آخر في الجسد .

٣ - تدليك الرأس والرقبة والوجه بطريقة كفيلة بتغذية الأعصاب التي تهمننا في علاجنا وإزالة الصداع والآلام التي تصحب أمراض الأعين .

٤ - حمامات صحية للأعين .

وتستطيع الحصول على هذا العلاج من بعض الكتب الخاصة بالموضوع أو من أى مصدر آخر . حيث لا يتسع المجال هنا للبحث هذا الموضوع المتشعب .

المخدرات

ان التربة البدنية هي أحسن ما يمكن أن يتبع للتغلب على الخمر والتبغ أو تعاطى المخدرات . فان ضعف الجسم والمخاطبه هما وحدهما العاملان الوحيدان اللذان يرغبان الانسان على اللجوء إلى المقويات أو المسكنات . أما إذا كان الرجل قوى الجسم في صحة جيدة وفي الحالة الطبيعية في كل جزء من أجزائه فإنه لا يمكن أن تقوم به عند ذلك رغبة في التبغ أو

الوسكى أو الكنيك أو المخدرات انقذت من حشيش وأفيون وكوكايين ومورفين وغير ذلك . فاذا كنت من متعاطي المخدرات أو من مدمني الخمر أو ضحية لأي عادة من العادات الممقوتة فإن اتباع تعاليم التربية البدنية سوف يقويك ويعيدك إلى حالة الصحة التامة ويربى فيك قوة الإرادة والشجاعة الأدبية فلا تعود تحتاج قط إلى هذه الأشياء المخالفة للطبيعة .

والواقع انه لو وجه كل الناس إلى نفسه قسطا من عنايته واعتنى بتربية نفسه لما قامت أمام الحكومات أى حاجة إلى سن القوانين لتجريم الخمر والمخدرات .



دروس خاصة في التربية البدنية

عنى قياس العمر والقوة والجنس والأمراض أو العيوب المشكو منها

إن كل ما يزيد منك هو عشر دقائق كل يوم لمدة سبعة أيام لتريك أننا نستطيع أن نخلق منك مخلوقاً جديداً . نضيف إلى وزنك ووزيد مقاييسك ونربي عضلاتك ونزيل خجلك ونقوى ارادتك ونعطيك جسماً جديداً ونشاطاً لا حد له وأعصاباً كالصواب و ارادة من حديد .

لقد ساعدنا آلافاً من الناس كباراً وصغاراً وسماناً ونحافاً وضعافاً وأقوياء وسوف نساعدك أنت أيضاً . في أسبوع واحد تبدأ ترى وتشعر بالفرق في حالتك الجسمية ومظهرك . فضلاً عن تحسن كل ما تشكو منه من علة مزمنة أو عيب جسماني أو نفسى . وتبدو الصحة في عينيك وفي مشيتك ومعاملتك للناس ومعاملة الناس لك . لأن الجسم الجديد والنفس الجديدة اللتين نربيهما لك سوف يكفلاان لك إعجاب واحترام كل من يراك .

افعل ما فعله كل ضعيف من قبلك غداً قويا واطلب كتاب الانسان الكامل . فان هذا الكتاب العجيب سوف يريك في ١٠٠ صفحة كبيرة بالصور كيف تحصل على جسم جديد من الداخل والخارج ونفس جديدة أيضاً . يرسل بغير مقابل فقط ١٠ مليمات طوابع بوسنة تكاليف البريد (وقسيمة مجاوبة للذين في الخارج) لا تؤجل بل اقطع الكوبون وارسله الآن .

اسأل هذا الكوبرون بخط واضح وارسله اليهم - الآن استشارة مجانية - الأسرار لا تفتش

الأستاذ فاضل الجوهري المحامي

مدير معهد الجوهري للتربية البدنية والعقلية بالمتاهة

أرسله يرسل نسخة من كتابك المجاني - الجسم الكامل - والعقل الكامل - في تحسين الصحة ونفسي الجسم التنشيطية ومعالجة الأمراض المزمنة والعصبية النفسية بالطرق الطبيعية وقد رصفت طرقت ما يهتم بها يبي :
التهامة . السمة . قصر البقاة . ضعف الأعصاب . ضعف التناسل . العادة السرية . عدم استخدام
الذوق . النوم والكلام . الخليل . ضعف الذاكرة . زيادة . شرور الذهب . الثقة بالنفس .
الامساك . الصرع . القلب . الرئتين . الكلى . الشعر . النظر . الجلد .
اصدياب النظر . نفس الأرجل . الحزازات . الحزازات . الحزازات . الحزازات .

الاسم والعنوان

البريد المنفرد منها الكوبرون

عنواننا ١١ شارع مستحق السروزي قاروق مصر تليفون ٥٠٣٥٩