

## نیرومندی

### ۴- ورزش

• قانون زندگی یعنی بدن با اندازه کافی قویست، چنانکه در مقابل فرسودگی مقاومت میکند و اگر کمی محافظت گردد ممکن است بیش از صد سال دوام نماید پس بهیچوجه ترس نداشته باشید که شمله های غلبی شدید آنرا بسوزاند. بهکس سعی کنید که عمل احتراق درونی آن شدید، منظم و دائمی باشد براتر ورزش منظم میتوان باین منظور نازل شد. شخص بر اثر فرسودگی نمی میرد بلکه در نتیجه بیکاری و خوشگذرانی از بین میرود.

(دکتر روفیه)

• فعالیت قانون زندگی است مومئیکه فعالیت مزبور بر اثر طرز زندگی ما و نوع آن بعمل نیاید باید ورزش را جانشین آن ساخت.

(ژ. هبر)

• اراده عظیمی است که بفتح نایل نگردد آنچه برای جنگهای عظیم که عالم را بیجان می آورد صدق میکند برای نبردهای مضمی و بی سدهای زندگی فردی نیز وارد است.

(هانری پریو)

• آنچه مادر آوزدی آن هستیم و آنچه برای ما لازم میباشد نژادی قوی الاراده است که افراد آن هوای عالم را باسرافرازی استنشاق کنند، مردم و انواع مختلف آدمی را بشناسند؛ راه خود را از میان مردم که چنانچه نه تنها بانسلط بر نفس و آراستگی تمام بلکه با تشخیص کامل منابع مشرواح و باعزمی واضح باز کنند.

(دودو ویلسن)

### لزوم ورزش برای عمل صحیح ما شمیم بدن

برای تأمین عمل کامل کارخانه بدن کافی نیست که غذای ما با اندازه و سلامت خیز باشد و تنفس ما عمیق و با نظم انجام یابد بلکه لازمست که عضلات ما قوی و اعضای بدن ما نرم باشد در نتیجه ورزش برای ما با اندازه غذا و تنفس امری ضرور است.

ورزش اگر درست انجام یابد اعتمادی در ما ایجاد میکند که نتیجه سلامت کامل و اطمینان از این امر است که هرگز حرکت ناهوزون و ساختگی نخواهیم کرد این موضوع در زندگی خیلی بیشتر از آنچه تصور میشود قابل اهمیت است

بعلاوه بعضی از ورزشها که با دقت انتخاب گردد و بدون زیاده روی انجام یابد عمل هاضمه را تحریک میکند، دستگاه تنفس را توسعه میدهد، حرکات قلب را منظم می سازد، سلسله اعصاب را آرامش می بخشد و عمل تخلیه بدن را تسریع می نماید.

دکتر (روفیه) احتیاج ورزش را بنحو بسیار خوبی تشریح می کند و می گوید:

«موقعی که شخص به تنبلی بدنی تن در میدهد یعنی موقعی که عمل عضلات بعد اقل ممکن تقلیل می یابد بدن تدریجاً رو با انحطاط میرود و این ضعف و انحطاط بر حسب طبیعت اشخاص و شرایط زندگی بسه طریق ظاهر میگردد.

«اشخاص قوی البنیه ای که دارای معده قوی هستند، بچاقی مضحک، مزاحم و خطرناک مبتلا میشوند.

«کسانی که بر اثر ضعف بنیه نعی توافند حتی چربی را جذب کنند به لاغری زیاد مبتلا و مستعد برای بیماری سل میگرددند.

«بالاخره کسانی که دارای بنیه متوسط هستند و میخواهند تمام تبادلات غذائی بدنشان بر اثر کار فکری انجام یابد دچار خود مسمومیت، Auto-Intoxication میگرددند و در معرض آرتريت و نوراستنی قرار میگیرند.»

دکتر (فرانسیس هکل) چنین میگوید:

«تنبلی بدنی ما را بضعف عضلانی و اختلال جریان خون دچار میسازد و چنانچه با پر خوری توأم گردد به تصلب شرائین منجر میشود خطر زندگی بیحرکت اداری از اینهم بیشتر است زیرا هر شخص اداری با وجود امساک در خوراک باز بعواقب پر خوری مبتلا میگردد میدانیم که مقدار غذا باید به نسبت کمی کار بدنی تقلیل یابد لیکن طرز زندگی عادی شهر نشینان کنونی از این قرار است که در ۲۴ ساعت ده ساعت می نشینند ۹ ساعت می خوابند و بقیه آنرا با واصل کوتاه و مقطع می ایستند و اعطاهای مدود حرکت یا ایستادن تنها موقعی است که عمل قلب و جریان خون آنان منظم میگردد این فعالیت های مختصر بمنزله استراحت حقیقی بدن اشخاص مزبور است در چنین شرایط است که میتوان گفت برای بدن هیچ چیز مضرتر از استراحت عضلات نیست،

اکنون بخوبی دیده میشود که استراحت زیاد تا چه اندازه برای بدن  
مضر است .

### ورزش برای همه مفید است

ورزش برای همگی مفید است و برای اشخاصیکه کار فکری دارند (معلمین ،  
نویسندگان و علما) برای کارمندان مختلف (کارمندان اداری ، فروشندگان)  
برای کارگرانی که کار بدنی زیاد ندارند (مثلا کسانیکه ماشینها را مراقبت  
میکنند) بالاخره برای کسانیکه مدت مدیدی بحال نشسته باقی میمانند (شوفر  
ها و درشکه چیها) لازم می باشد تمام اشخاص مزبور محتاج بوزنش هستند  
ورزش صحیحی که عضلات آنها را بکار وادارد ، عملیات بدنی آنها را تحریک  
کند و آنها را از خود - مسمومیتها ، میکه شخص را برای انواع بیماریها مستعد میسازد  
درمان دارد .

پس ورزش برای مانهایت لزوم را دارد با وجود این سعی در پیدا کردن  
عضلاتی سخت (مانند آهن) و سعی در تقلید کردن از ورزشکاران حرفه ای باقوانین  
طبیعت وفق نمیدهد .

همانطور که شخص باید بطور صحیحی تغذیه و تنفس کند بهمان طریق نیز  
ورزش باید دارای هدف مشخصی باشد هدف ورزش آن نیست که مردم را بر اثر  
کارهای خارق العاده شگفتی سازند یا بر اثر عضلات قوی آنها را متوجه خود کرد  
بلکه منظور از ورزش صحیح آنستکه عمل کامل تمام اعضاء بدن را تأمین کند  
ضمناً قدرت ، چابکی و مهارتی تو را بدست نماید تا در نتیجه آن بدن بماشین منظمی  
تبدیل گردد که بدون مقاومت و خستگی مطیع اراده باشد .

بدون شك راجع به آنلتهیسم بیش از حد غلوشده است در جامعه ایکه بعقل  
واراده بیشتر از قدرت بدنی نیازمند است پهلوان شدن یکنوع اشتباهی است .  
از طرف دیگر پهلوان یکفرد غیر عادی است که توسعه خارق العاده عضلات  
فعالیت بدنی او را منحرف ساخته است و چنین کسی اگر چه میتواند تلاش  
های عضلانی زیاد انجام دهد ولی اغلب در مبارزه علیه بیماری چندان قوی نیست .  
دکتر ( تولوز ) معتقد است که سلامت به چه وجه مربوط بقدرت عضلانی

نیست و پهلوانهای حقیقی اغلب در معرض بیماریهای زیادتر و خطرناکتر از سایرین قرار میگیرند.

بنظر ما لازم است که خطرات توسعه خارق‌العاده عضلات بدن اندکی تشریح گردد.

دکتر (هکل) راجع بوزشکارانی که عملیات آنان مورد تحسین مردم است چنین میگوید. اغلب اینگونه ورزشکاران مانند اشخاص ضعیف میباشند. اینگونه اشخاص اگر چه میتوانند یک هالتر ۱۰۰ کیلوئی را بلند کنند و لسی نمیتوانند صد متر مسافت را در زمان قابل قبولی بدهند و چنانچه بخواهند بقدم دو سوار تراموای شوند دچار ضربان قلب میگردند. از یلکان عمارت دو طبقه نمیتوانند بدون نفس زدن بالا روند و در دویدن، پریدن و شنا کردن استعداد آنان طریق نقصان می یابد، بر اثر کمترین تلاش مداوم دچار خفقان میشوند زیرا قوه زیاد عضلات بدن ایشان بمحض اینکه بجرکت آید باندازه‌ای آسید-کربنیک تولید میکند که برای دفع آن ریه‌هایی دو برابر ریه آنان لازم میباشد قلب این پهلوانان برای فرستادن خون بدرون عضلات زیاد بیکه منقبض میشود قدرت کافی ندارد و بهرحال اینقبیل اشخاص تنها دارای ظاهر ورزشکاران میباشند و در حقیقت اشخاص ضعیفی بیش نیستند قدرت مقاومت بدن آنان خیلی کم است و علاوه بر این اشخاص مزبور دچار مسمومیت مغزی میشوند و در نتیجه از نظر فکری اغلب افرادی بیهوش بیمار می‌آیند و این موضوع از قیافه و ظاهر آنان بخوبی نمایان است این ضعفای پهلوان نما مایه زیان بزرگی برای ورزشند زیرا این فکر را تولید نموده‌اند که ورزشکار فرد بیهوش و ناسالمی است.

دکتر (هجر) چنین میگوید. موقعیکه عضلات کار میکنند بمواد حیاتی احتیاج دارند چنانچه بر اثر کار زیاد توسعه عضلات بحد اعالی برسد ممکن است چنین اتفاق افتد که اعضاء درونی (ریه‌ها، قلب، دستگاه هاضمه) برای تهیه بدل ما یتحلل باندازه کافی قوی نباشد در اینصورت بدن خسته و قبل از موقع فرسوده میگردد.



بعلت آنکه اغلب ورزشکاران  
بر اثر هر ض قلمی میگیرند آنست  
که عضلات آنان زیاد از حد توسعه  
می یابد و با ساختمان کلی بدن آنان  
تناسب ندارد این اشخاص که از نظر  
ظاهر شاید کامل باشند باطناً چنین  
نیستند اشخاص مزبور بر اثر انحراف  
ز قوا نین طبیعت بدن خود ضرر  
میرسانند .

نمو بیش از حد عضلات بر اثر زیاد روی دو ورزش  
هر قدر ورزش ملایم و بقاعده برای آسین عمل عادی اعضاء مختلف  
بدن لازم است همان اندازه ورزشهای سنگین و بی قاعده مضر میباشد  
زیاده روی در وزنه برداری بکسر و تمام سوره های شدید باعث تغییر  
شکل عضلات میگردد که برای سلامت بدن خیلی مضر است در هر کاری  
بهر است انداز و صحیحاً از دست نداد .

و پس توسعه عضلات دارای حدیست  
که نباید از آن تجاوز نمود زیرا  
در این صورت خطرات زیادی تولید  
میگردد حد مزبور بر حسب اشخاص

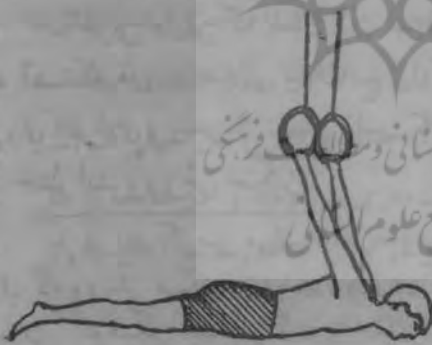
مختلف است و اصولاً تابع ساختمان کلی بدن و استخوان بندی اشخاص است.  
آخرین دلیلی که بعلت آن نباید در فکر توسعه خارق العاده عضلات  
بود آنستکه قدرت عضلانی تنها تابع بزرگی و کوچکی عضلات نیست بلکه تابع  
نیروی انفرادی و تحریک عصبی است که بعضی وارد کرده .  
خطرات ورزش سنگین

با در نظر گرفتن مراتب بلال بنحوی میباید که شخص نباید در عین  
حال که ورزش میکند از زیاد روی در آن خسود داری نماید افراط در تلاش  
عضلانی کوفتگی ایجاد میکند و عضلات را خشک و سخت و شخص را مسموم  
مینماید و در نتیجه عرق بدن زیاد واد رار کدر میشود ورزش زیاد از حد عمل  
ریه هارا مختل میسازد، آهنگ قلب را نامنظم و سلسله اعصاب را خسته میکند  
اگر فشار بر عضلات بحد اعلی ترقی یابد علاوه بر نفس زدن شدید و پریدگی رنگ  
صورت ممکن است خفقان، سنکوپ و حتی مرگ عارض شود بهترین مثال برای  
اثبات این مدعا دونه معروف یونانی است که نزدیک دروازه آتن پس از حصول  
پیروزی جان داد . شکارهاییکه بدون تیراندازی تنها بر اثر خستگی از پادرمی  
آیند نیز شاهد دیگری بر این مدعا است .



این حرکت مضر برای مفصل شانه در شکل فوق کار فوق العاده ای که بمفصل شانه وارد می آید بخوبی دیده میشود در این حرکت وزن بدن باعث انقباض بیش از اندازه استخوان بازو میگردد.

شبیه بسختی حاصل پس از هر گاست و بر اثر همان علت (ایجاد مقداری آسیدلاکتیک در عضلات) تولید میشود این آسیدلاکتیک اضافی مسمومیتی ایجاد میکند که



حرکت مشرد دیگر برای مفصل شانه با اینکه زاویه حاصل بین دستها و بدن قدری کمتر از وضع سابق است با وجود این موازنه از عقب حرکت شدید است که بمفصل شانه فشار وارد می آید که برای آن ساخته شده است.

در صورت کار عضلانی زیاد در بدن مقداری فضولات جمع میشود که بر اثر زیادی بموقع دفع نمیکردد این فضولات دفع نشده اجباراً مدتی در بدن باقی میماند. در آنجا جمع میشود و حالت التهابی ایجاد میکند باین جهت است که نباید هیچ نوع ورزشی را تا مرحله کوفتگی عضلات ادامه داد

در حقیقت کوفتگی عبارت از احساس دردناک سختی عضلات است که پس از سختی ایجاد میشود این موضوع چیز نیست که همه از آن

اطلاع دارند لکن موضوعی که کمتر از آن مطلع هستند آنست که این سختی عضلات قهریباً

ممکن است سریع و کشنده باشد مانند

وضع قهرمان یونانی

اگر عضلات ما برای کاری ساخته

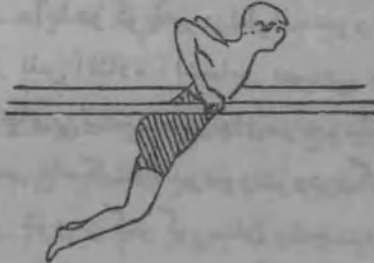
شده اند که ممکن نیست بدون خطر از اطاق علوم انسانی و ورزشی آن تجاوز کرد بهمان طریق نیز مفاصل ما برای عملی ساخته شده اند که نباید در

آن افراط نمود. بعضی از روشهای ورزشی مستلزم عملیات خاصی هستند که نمیتوان در مقابل خطر آنها سکوت اختیار کرد

اینگونه حرکات غیر عادی بیشتر بشانهها فشار میآورد و موقعی انجام میگردد که شخص با حلقه یا پارالل بازی می کند. هر قعی که بر اثر موازنه هایل شخص بمعاقه آویزان میشود وزن بدن باعث



حرکت غیر عادی مفصل شاله میشود این مفصل که معمولاً نباید بیش از ۹۰ درجه باز شود زاویه ای معادل ۹۰ درجه و گاهی هم بیشتر تشکیل میدهد در نتیجه مفصل شاله در دناک میشوود بعلاوه کشش وارد بر عضلات سینه باعث فرورفتگی آن میگردد .



در بازی با پارالل نیز آرنجها بیش از اندازه به عقب خم میگردد

موازنه از عقب با حلقه نیز باعث کار زیاد مفصل شاله و فرورفتگی سینه میشود .

ورزشهای با پارالل هم بهمین حلل مفید نیست .

پس باید از ورزشهای شدیدیکه عمل عادی مفصل ها را تغییر میدهد دوری جست .

### هدف ورزش صحیح

مقصود از ورزش صحیح آنستکه عضلات بدن را قوی سازد و در عین حال هم آهنکی خطوط بدن و نرمی حرکات را از بین نبرد .



یک نمونه از زیباترین قدیم : گلاب یا تورومی

چنانکه بمجمعه قهرمانان قدیم نظرا فکنیم بخوبی دیده میشود که عضلات بدن آنها بدون افراط مشخص میباشد بعلاوه وضع کلی اندام آنها نیروی زیاد و راحت کامل راهویدامیسازد ضمناً تمام اعضاء بدن ایشان متناسب و باقرینه است. اما معاصرین ما از این نمونه های زیبایی، نیرومندی، سلامت و تعادل فرسگمها دورند: آیا در کوجه و در اطراف خود بتمام این حرکات سنگین، اشخاص چاق و از نفس افتاده، اشخاص عصبانی، لاغر، پشتهای خمیده، شکمهای بزرگ، گردنهای بی تناسب، صورتهای سرخ و ملتهب دقت کرده اید! اشخاص فوق العاده لاغر که نیم رخ اسکلت مانند و صورت زرد رنگ آنان شخص را متأثر میسازد و خواه و ناخواه مناظر شوم مرگ و گورستان را مجسم مینماید نیز بهمان اندازه نفرت آورمی باشد. خواننده عزیز، این نکته را بخاطر بسیار که باید بدن خود را گرامی داری پس باهزمی راسخ فکر خود را بطرف قهرمانان قدیم که زیبایی آنان زبانزد عموم است متوجه ساز و سعی کن که هر روز بدنت قویتر و فرمتر و روح خویتر و بزرگتر گردد و یقین داشته باش که با اندک همت و پشتکار فوق خواهی شد.

تناسب اندام آدمی

با در نظر گرفتن مطالب بالا بخوبی دیده میشود که برای بدن آدمی تناسب خاصی موجود است. باندازه قسمتهای مختلف بدن و وزن هر یک در سنین مختلف با دقت بررسی و تعیین شده است جدول زیرین که از کتاب دکتر ( هیر ) اقتباس گردیده عناصر مزبور را برای شخص بالغ بدست میدهد.

قد	گرددن ماهچه یا	دور شینه (پس از ۴۰ برون دادن)				وزن
		دور کمر	ساعده	ران	وزن	
۱/۵۵ متر	۲۹ سانتیمتر	۸۳ تا ۸۶ سانتیمتر	۷۵ سانتیمتر	۲۳ سانتیمتر	۴۰	۴۸ تا ۵۰ کیلو
۱/۶۰	۳۱	۸۸ تا ۹۱	۷۷	۲۵	۴۵	۵۲ تا ۵۴
۱/۷۰	۳۶	۱ متر	۸۲	۲۹	۵۶	۶۳ تا ۶۶
۱/۷۵	۳۹	۱/۰۵	۸۵	۳۱	۶۱	۷۰ تا ۷۴
۱/۸۰	۴۲	۱/۱۰	۸۷	۳۳	۶۶	۷۹ تا ۸۴

فهرست تناسب قسمتهای مختلف بدن انسان

( از کتاب دکتر هیر )



در انسان بالغ کردن و ماهیچه پا باید همیشه بیک اندازه باشد دور سینه در عریض ترین قسمت آن و پس از دم برون دادن کامل تعیین میشود اندازه این قسمت پس از دم فرو بردن کامل باید از ۵ تا ۸ سانتیمتر افزایش یابد.

اندازه دور کمر در سطح افقی مار بر ناف تعیین میگردد اندازه های دیگر از بزرگترین قسمت اعضاء مربوط گرفته میشود.

معمولاً وزن انسان عادی مساوی تعداد سانتیمترهای قد اوست که از یک متر تجاوز کنند این وزن بالباس گرفته میشود مثلاً یکنفر که قدش ۱۷۰ متر است باید بالباس در حدود ۷۰ کیلو وزن داشته باشد که پس از کم کردن وزن لباس ۶۳ تا ۶۶ کیلو گرم میشود.

برای بانوان نسبت بین قد و وزن کمی اختلاف دارد اگر خانمی دارای قدم مساوی با مردی بود باید در حدود  $\frac{1}{8}$  تا  $\frac{1}{10}$  کمتر از او وزن داشته باشد بدین ترتیب زنی بلند قامت که قد او ۱۷۰ متر است باید در حدود ۵۸ تا ۶۰ کیلو گرم وزن داشته باشد (در صورتیکه وزن مرد در چنین حالی باید از ۶۳ تا ۶۶ کیلو باشد).

### ورزش صحیح و مشخصات اصلی آن

بسیاری از روشهای ورزشی فواید بیهوده و مضرمانی بطرفداران خود میدهند ما بفرکر این نوع افراطها و معجزها نیستیم ضمناً باید در نظر داشت که همه روزه تلاشهای فراوانی برای ایجاد یک ورزش صحیح انجام می یابد و استعمال اسبابهای مختلف (بار فیکس - حلقه - پارالل و غیره) که خطرات آنها بر همه روشن است بیش از پیش متوجه میشوند.

درفرانسه از سال ۱۸۷۸ (۲۰ دمنه) سعی کرده است که برای ورزش طریقه جدیدی بدست آورد در صورتیکه سابقاً تنها سعی میشد که قدرت عضلانی و بویژه زور بازوها را زیاد کنند بمعکس طریقه (دمنه) که بر اصول آناتومی مبتنی است متوجه چهار هدف اساسی میباشد: زیبایی، سلامت، مردانگی، چابکی.

این متد توسط (هیر) تکمیل شده است، تمرینهای ورزشی دکتر (هیر) شامل راه پیمائی، دو، پرس، بالارفتن، وزنه برداشتن، پرتاب وزنه و تمرینهای دفاع طبیعی است. علاوه بر این تمرینهای مزبور شامل هواخوری و شستشوی بدن نیز میباشد مدت اجرای تمرینها از ۶۰ تا ۹۰ دقیقه میباشد برنامه هفتگی

تمرینها شامل چهار تاشش جلسه (حد متوسط یکساعت هر جلسه) میباشد و سایر روزها با استراحت میگذرد.

عده کمی میتوانند طبق این روش عمل نمایند زیرا دارای اشکالاتی است که برای اغلب اشخاص لاینعمل میباشد مدت مزبور وقت زیادی لازم دارد کارمند یا کارگری که از صبح تا شام کار میکند یا مادری که مسئول مراقبت فرزندان خود میباشد نمیتواند شغل یا خانه خود را رها کند برای آنکه ورزشگاه برود و در آنجا تمرینهای پرزحمتی را انجام دهد در حقیقت این روش باندازه کافی شدید است زیرا پس از هر جلسه ورزش یک خستگی عمومی ایجاد میشود و از طرف دیگر مهندسی که هر نوع خستگی اعم از بدنی یا مغزی حالت مسمومیتی تولید مینماید پس خسته ساختن خود و تاحد کوفتگی بدن ورزش کردن (اغلب کسانی که ورزشهای سنگین میکنند عادت باین امر دارند) برخلاف هدف ورزش صحیح میباشد در نتیجه روش (هیر) چون مستلزم کار بسیارست باید برای تمام اشخاص ضعیف البنیه ممنوع گردد در حقیقت تمرینهای مختلف این روش برای اشخاص مزبور یک نوع مشقتی است که نمیتوانند بآن عادت کنند.

از این گذشته ورزش بر روش مذکور که باید در هوای آزاد عملی گردد برای سلامت بدن لازم نیست حتی میتوان چنین گفت که ورزش خیلی ملایم تری که در اطاق (با پنجره تمام باز) انجام یابد به مراتب بهتر است. ورزش در اطاق بدون هیچ اسبابی بعمل می آید و برای همه اشخاص مفید است (جوان یا پیر سالم یا ناسالم) و همگی میتوانند از آن حداکثر استفاده را ببرند.

رساله جامع علوم انسانی

روش ورزش سوئدی

روش ورزش در اطاق توسط یکنفر سوئدی بنام (لینگ) متداول گشته و مورد قبول عده زیادی از علمای بهداشت قرار گرفته است و (مولر) دانمارکی نیز یکی از مهمترین طرفداران آن بشمار میرود در صورتیکه طول مدت درس ورزشی (هیر) بطور متوسط یکساعت است (از ۳۰ تا ۹۰ دقیقه) ورزشهای مولر بیش از یک ربع ساعت وقت لازم ندارد مولر توصیه میکند که پس از ورزش بدن را شستشو و بلافاصله مالش دهند شستشوی بدن در یک طشت بزرگ بوسیله دوش یا آب پاش بعمل می آید در صورت فقدان

وساایل مزبور ممکن است بدن را بایک حوله قرمالش داد پس از خاتمه ورزش هواخوری بعمل می آید تعلیمات مولر برای هر کس که آنها را با نظم انجام دهد متضمن بهترین نتایج است و هیچنوع ضرری ندارد .

### روش ما

روش ما از همان روش سوئد ناشی شده و از آنها ساده تر است . ورزش ملایم و منظم تنها وسیله نرم کردن و توسعه دادن عضلات و تأمین عمل کامل اعضاء بدن نیست بلکه بنظر ما برای تربیت دقت و تقویت اراده نیز فوق العاده نافع است داشتن جسمی سالم در خدمت روحی قوی و فعال کمال مطلوب ماست مشخصات اساسی طریقه ما بدینقرار است :

- ۱- تمرین باید ملایم باشد .
- هیچنوع حرکت پهلوانی ، هیچنوع انقباض شدید و طولانی و هیچنوع حرکت سریع اعضاء نباید بعمل آید .
- ۲- تمرین باید بدون اسباب بعمل آید .
- هر چنین میگوید . هیچنوع اسبابی لازم و حتی ضروری نیست ، پس هالتر ( ساده یا فئری ) و یا اسباب دیگر به چه وجه لازم نیست فقط بیکقطعه چوب هنگام بلند کردن دستها بموازات هم بمنظور حفظ فاصله آنها از هم کافی است لکن این فاصله نیز بهتر است دقت و بدون چوب محفوظ گردد .
- ۳- تمرین باید موزون باشد .
- تمرین باید با حداکثر نظم انجام یابد و هر حرکت بهتر است با یک زمان تنفسی وفق داده شود .
- ۴- تمرین باید دقت شخص را جلب کند .
- بر اثر این موضوع ممکن است بر خویشتن تسلط یافت و اراده را تقویت نمود .
- ۵- تمرین باید برای هر کس قابل اجرا باشد .
- همه اعم از مرد و زن ، کوچک و بزرگ و حتی پیرمردها از این روش بهترین نتیجه را بدست خواهند آورد و اشخاص عصبانی ، صفراوی یا المفاوی مزاج همه میتوانند آن را بکار بندند .

## تمرین تنفسی

روش ما تنها شامل ۱۵ تمرین است ما سعی کرده ایم حتی الامکان تمرین های مزبور را ساده کنیم تا هر کس بتواند آنها را بدون زحمت انجام دهد تمرین های مزبور باید بترتیبی که تعیین شده (بدون توقف زیادی در بین فواصل آن) انجام گیرد. هر تمرین تنها یک مرتبه بعمل می آید.

همیشه که پانزده تمرین خاتمه یافت باید بدن را با دست خشک یا با حوله خشک مالش داد تمرینها و مالش بدن بیش از ده دقیقه وقت لازم ندارد.

این تمرینها را باید در اطاق و قبل از خوابیدن با لباس مختصر و یا برهنه انجام داد. باید هر تمام مدت تمرین آهنگ واحدی را حفظ نمود.

هر حرکتی شامل دو زمان است و برای آنکه تمرینها درست روشن گردد ما شکل کلیه حرکات را رسم خواهیم نمود موضوع تنفس حائز اهمیت بسیار است تنفس باید طبق دو زمان هر تمرین بطور عمیق خیلی منظم و هموزن بعمل آید در زمان اول هر تمرین باید نفس را بالا کشید و در زمان دوم نفس را بیرون داد مدت دم فرو بردن و دم بیرون دادن باید تقریباً مساوی باشد نباید هوا را در ریه ها نگاه داشت همیشه سینه بعد اعلای خود اتساع یافت باید عضلات مربوط بدم فرو بردن را آزاد گذاشت در نتیجه سینه و شکم بر اثر وزن خود پائین خواهد آمد همین که ریه ها از هوا خالی شد بدون وقفه زیاد باید مجدداً و با اهلیت آنها را پر کرد. باید سعی کرد هوای هر چه خالصتر است تنشق نمود باید بتدریج خود را عادت داد که تمرینها در مقابل پنجره نظام باز انجام یابد اگر تمرینها در فصل سرما شروع گردد در این صورت هر چه ممکن است باید با احتیاط عمل نمود بهیچوجه نباید از روز اول با بدن لغت مستقیماً در مقابل پنجره ایستاد بلکه روز اول بهتر است با لباس مختصر شروع کرد و پنجره اطاق مجاور را کمی باز نمود و در بین دو اطاق را کاملاً باز گذاشت بدین ترتیب هوای آزاد و خنک بطور غیر مستقیم بشخص میرسد بعد هر روز پنجره مزبور را قدری بازتر کرد و ضمناً هر روز مقداری از لباس خود کاست همیشه باین موضوع عادت شد آنوقت ممکن است پنجره اطاق خود را مستقیماً و بتدریج باز نمود موقعی که شخص ورزیده شود و حساسیت بدن در مقابل تغییر هوا بر اثر تقویت عضلات از بین برود آنوقت از ورزش کردن در هوای خالصی که دائماً تجدید شود لذت خاصی باو دست خواهد داد.