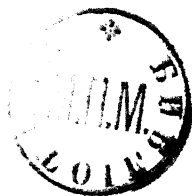


GIMNASTYKA LECZNICZA
POKOJOWA.



Dr. Med. W. Fischer.

GIMNASTYKA LECZNICZA POKOJOWA

czyli

ZASADY LECZNICZYCH ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

bez przyrządów i pomocy wykonywanych

dla

PŁCI OBOJGA I KAŻDEGO WIEKU

z 24-go wydania niemieckiego przetłomaczył

Dr. Med. R. Radziwiłłowicz.

z 45 drzeworytami w tekście i tablicą.

WARSZAWA

NAKŁAD GEBETHNERA I WOLFFA


—
1893

ДОЗВОЛЕНО ЦЕНЗУРОЮ.

Варшава, 1 Февраля 1893 года.

OD TŁÓMACZA.

~~~~~

 Gimnastyką leczniczą nazywamy zastosowanie ćwiczeń cielesnych, metodycznie ułożonych, do celów leczniczych; stanowi ona odrębny dział w medycynie i nosi nazwę kinesiterapii, t. j. nauki o leczeniu ruchem. Według trojkiej kategorii ruchu: czynny, bierny i oporny (t. j. czynnie bierny), rozróżniamy i trzy kategorie gimnastyki, t. j. gimnastykę czynną, bierną i oporną. Czynnym nazywamy ruch, który wykonywamy sami siłą własnych mięśni bez obcej pomocy. Ruchem biernym naodwrot taki, który się odbywa zupełnie bez naszego współudziału siłą mięśni obcej osoby. Kombinacja obu rodzajów stanowi ruch oporny nazwany tak dla tego, że osoba ćwicząca — pacjent — wysiłkiem swych mięśni stawia obcej osobie — gimnastykowi — opór, który ten przezwycięża. Te trzy kategorie ruchu w najrozmaitszych kombinacjach stanowią materiał leczniczy gimnastyki. Dają one taką różnorodność form ruchu, taką ilość ćwiczeń gimnastycznych, — że pozwalają wydobyć z każdego organizmu wszystkie

siły zdrowotne, jakie w niem tkwią i jakie drogą ćwiczeń fizycznych wydobyć można — bez względu na indywidualne warunki, naturę i stopień cierpienia, zasób sił fizycznych. Materyałem leczniczym gimnastyki pokojowej jest wyłącznie tylko ruch czynny,—ruch bierny i oporny musi być z uiej wykluczony jako wymagający obcej pomocy, bez której gimnastyka pokojowa z założenia swego obchodzić się powinna.

Twórcą gimnastyki leczniczej, a ściśle biorąc i całej gimnastyki racjonalnej, której gimnastyka lecznicza część tylko stanowi, był Pehr Henryk Ling, szwed, ur. 1776 zm. 1839 r.

Poeta i historyk, człowiek wielkiej wiedzy i twórczego talentu, gorąco miłujący ludzkość, widząc rosnący ciągle nieproporcjonalny stosunek pomiędzy duchowym i cielesnym ustrojem człowieka, ogromny rozwój i postęp pierwszego na koszt i z uszczerbkiem drugiego, postanowił zatrzymać ludzkość na tej drodze fizycznego zwyrodnienia do którego dążyła, i wynaleść drogę fizycznej regeneracyi. Zaprağnał wytworzyć taki system wychowawczo-leczniczy, któryby pozwolił ludziom rozwijać się i postępować nie tylko pod względem duchowym, ale i cielesnym—postanowił sztucznie wytworzyć taką rasę ludzi, któraby potrafiła połączyć w sobie intelektualną kulturę współczesnych z fizycznymi siłami i zdrowiem starożytnych. Jako środka do dopięcia zamierzonego celu użył Ling gimnastyki. Zna-no ją oddawna, ale stosowano z bardzo rozmaitym skutkiem, używano jej bez ładu i systemu, zamiast pożytku szkodę przynoszono i dyskredytowano niejednokrotnie ostatecznie.