

O B Š A H:

Úvod.

Třeba přemýšlet o své hmotné podstatě	27
Vztahy těla a kulturního života	27
Zdravotnické snahy	29
Slabá školní mládež	31
Vzhled těla mužského a ženského v 30 letech	32
Zničená tělesná krása ženina	33
Jest přirozenou nutností, aby žena pozbyla úkony manželskými své tělesné krásy?	34

I. Náboženství a pěstění těla

Opovrhování tělem	35
Zodpovědnost ženy vůči příštímú pokolení	37

II. Pěstění těla v Americe

Delsarte	38
Mackaye-Stebbinsová	38

III. Svalstvo

Svalová soustava	41
----------------------------	----

IV. Činný a trpný stav těla

Energie	46
Klid	48

V. Pěstění těla v dřívějších dobách

Řekové	49
Sokrates	49
Renesance	49

VI. Vliv módy a cepování*) slušnosti

Svalový relief	50
Svalstvo dolní končetiny	53
Ladnost kyčlí	53
Vedlejší únavy	55

VII. Úspora sil

Fysické zákonitosti svalových stavů	56
Stání	57
Držení hlavy	57
Správné rozdělení břemene	58

VIII. Ovládání pohybového rozsahu

Koně — selští synkové — nováčkové	60
Těžkopádní služebníci	60
Otáčení těla v místě	61
Vstávání — shýbání	64
Úspora sil při pohybech horních končetin	67
Vedení linie	69
Chůze	72

IX. Náboj (energisování)

Obratnost	78
Vedení dechu	79

X. Povolování (odenergisování)

Tempo života	82
------------------------	----

XI. Ladnost

Estetické povinnosti paní	86
Estetická výraznost zjevu	88
Duševní náboj	89
Užitkové vztahy umění a těla	95
Úhel náporu	96
Zohyzďování svalů jich neužíváním	97

*) V německém spise „Anstandsdrill“. Slovo Drill označuje hrubý německý způsob tělesné výchovy a výcviku, zvl. vojenského, u každého stejný. Pozn. překlad.

Vady krásy počínají u začek	99
Vděku lze nabýti	100
Vliv oděvu na krásu	102
Zmrzačování v povolání	103
Dědění	104
Držení hlavy — dvojí brada	105
Zohyzďování krku mluvením a smíchem	105
Dýchání	108
Vztahy duše a dýchání	113
Oči — nos	116
Zuby — ústa	117
Jak naučíme dívat se?	120
Výchova naslouchání — hlas	123
Vrásky	134
Hrudník	126
Nadloktí a předloktí	130
Ruce	132
Břicho	133
Záda	135
Hyždě	136
Kyčle	137
Stehna a bérce	138
Kolena	139
Nohy	139

XII. Cena krásy.

XIII. Od umění k všednímu životu.

XIV. Reformní oděv.

Jeptišky — kněží	155
Norský šat reformní	155

XV. Výchova.

XVI. Vyučování tělocviku.

XVII. Strojenost.

Cvičky: Tabulky s vysvětlivkami	167
---	-----

O B S A H :

Cvičení.

Cvičení I.:	R á z n ě e n e r g i s o v a n é v ý c h o - d i š t ě p o h y b u	174
	Postavení dolních končetin	174
	Držení trupu	175
	Držení hlavy	175
	Hodnota různě energisovaného držení .	177
Cvičení II.:	Ohnutí trupu vpřed	177
Cvičení III.:	Ohnutí trupu na stranu	179
Cvičení IV.:	Ohnutí trupu vzad	180
	Hodnota ohýbání trupu	181
Cvičení V.:	Užívání ohybů trupu k estetickým pro- jevům těla	181
	Hodnota cviků	184
Cvičení VI.:	Energisování	184
	Hodnota cviků v energisování	186
Cvičení VII.:	R e l a x o v á n í	186
	Relaxované držení těla stojmo	188
Cvičení VIII.:	P ř e m í s t ě n í r o v n o v á h y	189
	Příčina vybočení páteře. Hodnota .	190
Cvičení IX.:	C h ů z e	191
	Ústředna	195
	Přemístění rovnováhy. Kyvy	197
	Cena správné chůze	200
Cvičení X.:	O h ý b á n í k o l e n	200
	Ohyb kolen při sevřených kolenech .	201

	Ohyb kolen s ohybem trupu vzad	201
	Cena ohýbání kolen	203
Cvičení XI.:	Chybné držení těla	203
Cvičení XII.:	Držení hlavy	204
	Zdvih hlavy	206

Cviky k posílení svalstva břišního:

Cvičení XIII.:	1. Relaxovaná poloha na znaku	207
	2. Rázně energisované držení v poloze na znaku	208
	3. Normálně energisované držení v poloze na znaku	208
Cvičení XIV.:	Zdvih pat při natažených končetinách dolních	208
Cvičení XV.:	Zdvih kolen v poloze na znaku	209
Cvičení XVI.:	Střídání dolních končetin při poloze na znaku	209
Cvičení XVII.:	Zdvih trupu v poloze na znaku (s oporou o lopatky a paty)	210
Cvičení XVIII.:	Zdvih trupu v poloze na znaku (s oporou o lopatky a chodidla)	210
Cvičení XIX.:	Zdvih trupu v poloze na znaku (s oporou o lokty a chodidla)	210
Cvičení XX.:	Volné vzpřimování trupu s oporou o paty	211

Cviky v poloze na břiše.

Cvičení XXI.:	Svislý zdvih trupu s oporou o prsty nohou a lokty	211
----------------------	---	-----

Cvičení XXII.:	Vysoký zdvih trupu s oporou o prsty nohou a lokty	212
Cvičení XXIII.:	Zdvih trupu v poloze na kyčli . . .	212
Cvičení XXIV.:	Kroužení dolními končetinami v po- loze na znaku	212
Cvičení XXV.:	Kroužení koleny v poloze na znaku	213
Cvičení XXVI.:	Oddalování kolen v poloze na znaku	213

Cviky hlavy a krku.

Cvičení XXVII.:	Točení hlavy	215
Cvičení XXVIII.:	Sklon hlavy ke straně	215
Cvičení XXIX.:	Zkrášlení sloupce krčního	216
Cvičení XXX.:	Vývoj reliefu šíje — točení rameny	216

Cviky paže k estetickému vývoji reliefu paží.

Cvičení XXXI.:	Předpažení	217
Cvičení XXXII.:	Vzpažení a vztažení paže k uka- zování	218
Cvičení XXXIII.:	Vzpažení proti tělu	218
Cvičení XXXIV.:	Odpažení ve výši ramene	219
Cvičení XXXV.:	Vedení nadloktí příčně přes hrudník	220
Cvičení XXXVI.:	Křížení paží	220
Cvičení XXXVII.:	Cviky celkové pro relief paží . . .	221
Cvičení XXXVIII.:	Cviky trupu m: Zdvih hrudníku pomocí dýchání	222
Cvičení XXXIX.:	Kles a zdvih hrudníku z ústředny	225
Cvičení XL.:	Sílení ústředny: I. Zdvih a kles dolní končetiny v kruhu .	226
Cvičení XLI.:	Sílení ústředny: II. Vedení dolní končetiny z ústředny. Kyvy	227
Cvičení XLII.:	Zdvih kolena až k hrudníku . . .	228

Cvičení XLIII.:	Kroužení kolenem	228
Cvičení XLIV.:	Krok serpentínový	229
Cvičení XLV.:	Kroužení dolní končetinou z ústředny	230
Cvičení XLVI.:	Přemístění rovnováhy. Pi- rueta s hákovitým zakončením .	231
Cvičení XLVII.:	Přemístění rovnováhy. Pi- rueta v kroku	232
Cvičení XLVIII.:	Socha Hermova	233
Cvičení XLIX.:	Výpad	234
Cvičení L.:	Houpání pánve. A. Točení trupu až k hranici věnce ramenního .	237
Cvičení LI.:	Houpání pánve. B. Točení trupu až k hranici hrudníku	238
Cvičení LII.:	Houpání pánve. C. Točení trupu za souhybu pánve	238
Cvičení LIII.:	Uléhání	239
Cvičení LIV.:	Vstávání z polohy ležmo	239