

RUCH

— DWUTYGODNIK, —
POŚWIĘCONY SPRAWOM
WYCHOWANIA FIZYCZNE-
GO I WOGÓLE NORMAL-
NEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcją Wład. R. Kosińskiego.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.40**; za dostawę do domu **30** kop. rocznie;
z przesyłką pocztową rb. **3.40**; w Austrii **8** koron.

Cena numeru pojedynczego kop. **12** w Warszawie i **36** halerzy we Lwowie.

Za redakcją odpowiedzialny we Lwowie: dr. Eugeniusz Piasecki.

W sprawie przedpłaty zwracać się należy do administracji i ekspedycji „RUCHU”, przy księgarni pod firmą E. Wende i S-ka w Warszawie, Krakowskie-Przedmieście 9. Dla Galicji i Poznańskiego administrację objęła księgarnia H. Altenberga we Lwowie.

Wszystkie artykuły są płatne. Pp. autorów miejscowych prosimy o zgłaszanie się do redaktora po odbiór honorarium najdalej w przeciągu 3 miesięcy od daty wydrukowania artykułów. Autorom zamiejscowym honorarium będzie w terminie właściwym przesyłane.

Adres redakcji: **Marszałkowska 4 m. 12.**

Redaktor przyjmuje: w poniedziałek do g. 11 r
we wtorek od g. 6—7 w, i w czwartek od g. 4—5 w.

Redakcja „Ruchu” z d. 8 października przeniesioną zostanie. Adres nowy podany będzie w nr. następnym.

(Treść numeru na stronie następnej).
(Table des matières—page suivante).

Treść numeru 17-go (59) „RUCHU“.

Nieco o kolarstwie, przez *Aby'ego*.

Różne postaci zmęczenia, przez *J. E. Ruffier'a z Paryża*.

Z życia szkolnego: Wystawa prac naukowych i warsztatowych. Kapielo dla uczniów szkół początkowych. Szkoła rzemiosł i przemysłu artystycznego.

Ze stowarzyszeń: Związek przyjaciół drzewek. Warszawskie towarzystwo higieniczne.

Przegląd czasopism: Głos warszawski. Przewodnik gimnastyczny Sokół (Chicago). Świat. Kuryer warszawski. Zgoda. Nowa gazeta. Gazeta kujawska. Słowo.

Zewsząd: Ogrody im. W. E. Raua. Kasa pomocy wzajemnej gimnastyków szwajcarskich. Związek szwajcarski pływaków. Działka berlińska na wakacjach. Stacja fizyologiczna w Parc-des-Princes. Na wystawie rolniczo-przemysłowej w Częstochowie.

Ogłoszenia—na okładce barwnej.

Table des matières dans ce numéro:

Le Cyclisme, par *Aby*.

Les diverses formes de la fatigue, par le Docteur *J. E. Ruffier* (Paris).

Chronique scolaire.

Dans les Sociétés sportives.

Révue des Journaux polonais.

Partout (Chronique sportive).

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki, tudzież na kartkach pomiędzy tekstem: za całą kolumnę rb. **24**, za $\frac{1}{2}$ kol. **13** rb., za $\frac{1}{4}$ kol. **7** rb., za $\frac{1}{8}$ kol. rb. **4**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb., za $\frac{1}{2}$ kol. **11** rb., za $\frac{1}{4}$ kol. **6** rb. i za $\frac{1}{8}$ kol. rb. **3,50**. Ogłoszenia małe — $\frac{1}{32}$ kolumny — po **1** rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach, rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa. Ogłoszenia przyjmuje redakcja oraz „Krajowe biuro ogłoszeń” Marszałkowska 116.

Redakcja „Ruchu” udziela najchętniej wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów**—t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Gimnastyka szwedzka

DLA CHŁOPCÓW I MĘŻCZYZN DOROSŁYCH

prowadzi się w zastępach według wieku, usprawnienia i stanu zdrowia.

Bliższa wiadomość w redakcji **Ruchu**.

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

NIECO O KOLARSTWIE.

Ostatnie dane urzędowe o liczbie kolarzy w Warszawie wskazywać się zdają—o czym zresztą wspominaliśmy w *Ruchu*—że sport ten praktyczny nietylko się u nas nie rozwija odpowiednio, ale upada. Warszawa liczy około 2000 kolarzy, co na osiemkroć sto tysięcy jej ludności daje zaledwie jednego kolarza na 4000 mieszkańców. Gdyby stosunek ten miał zachodzić i na prowincyi, to mielibyśmy zaledwie jednego lub paru kolarzy w niejednym mieście... Zdaje się, że przypuszczenie to niezbyt dalekiem jest od rzeczywistego stanu rzeczy.

Jakże inaczej jest zagranicą! Sztokholm np. posiada jednego kolarza na 10 mieszkańców, a stosunek ten powtarza się prawie we wszystkich miastach i wsiach Skandynawii. Podobnież daleko więcej kolarzy posiadają Niemcy i Belgia, nie mówiąc już o Anglii i Francyi.

Przyczyny takiej różnicy są liczne. Nadewszystko nadmienić wypada, że koło na Zachodzie ma znaczenie niezbędnego środka pomocniczego w wielu gałęziach pracy zawodowej. Na kole jeżdżą podczas swych zajęć listonosze i posłańcy, oraz rozmaici inni pracownicy, mieszkający zdala od miejsca swego zajęcia. W Danii np. spotykałem rower u tamiecznych robotników polskich, pracujących na roli—rzecz u nas zapewne zgoła niepraktykowana i niemożliwa.

Dlaczego niemożliwa?

Oto wprost dlatego, że u nas niema odpowiednich dróg bitych w ilości dostatecznej, po których możnaby jeździć stale na kole. Niemiele zyska kolarz, który pewną, znaczną nawet część swej drogi przechodzić musi pieszo, prowadząc swego żelaznego rumaka i bacząc, by go nie zabłocić lub nie uszkodzić na haniebnym trakcie... Wszelkie nawoływania do sportu kołowego okazały się głosem wołającego na puszczy, dopóki kraj nasz nie pozyska dróg lepszych nietylko wielkich publicznych, ale nawet wiejskich i prywatnych. U nas kolarstwo jest jeszcze po większej części sportem w nader szczupłym zakresie wyzyskania, to też znaczna suma, na nie wykładana, mało się kolarzom opłaca i stąd sport ten pozostać musi przywilejem ludzi zamężnych.

A przecie jakie znaczenie kolarstwo miećby mogło podczas wycieczek krajoznawczych, któreby znacznie ożywiło i dla wielu ułatwiło wobec nieraz krótkości czasu rozporządzalnego! O ile to wpły-

naćby mogło na poznawanie kraju i na zbliżenie się do przyrody wśród mieszczuchów! O wieleby rozszerzyć wśród nich było w stanie widnokrąg myślowy i uzdolnić do poważniejszej pracy ogólnej! Nie mówiąc już o tem, że żywy ruch na kole daje młodym poczucie pełni sił życiowych, dla starszych zaś obok świadectwa zachowania zdrowia, jest rzeczywiście walnym środkiem zachowania sił w świeżości przez szybszą przemianę materii.

Oczywiście zachować należy w kolarstwie właściwą miarę. Nawet w dwudziestym roku życia niewolno jest czynić wycieczek wielomilowych przy pierwszej lepszej sposobności, czego wynikiem byłby śmiertelne zmęczenie i niezdolność parodniowa do pracy dalszej, gdy tymczasem przy odpowiednim trenowaniu można dojść do tego, że wspomniana przestrzeń stanie się możliwą bez przemęczenia. W tym celu np. wystarcza—gdy się niema czasu codziennie—przygotowawcza jazda co niedziela: pierwszej niedzieli można przejechać np. 4 km., drugiej 6 km. i t. d., zwiększając stopniowo przestrzeń tę co tydzień, aż do osiągnięcia zamierzonej.

Szybkość jazdy na kole musi być rozmaita i oczywiście zależna przedewszystkiem od ogólnego stanu zdrowia danego osobnika; można tu jednak podać zasadę ogólną taką: „Nigdy nie jedź tak szybko, ażebyś mógł przypuszczać, że nie potrafiłbyś jechać szybciej!”. Stosując tę zasadę, nigdy się nie przekracza granicy zmęczenia. Zwalniać bieg należy szczególnie przy jeździe pod wiatr; w tym celu należy tak podróż swą zamierzać, ażeby nigdy nie trzeba było pośpieszać, zwłaszcza pod wiatr. Podobnie powinno się jechać wolniej pod górę, wyjąwszy chyba lekkie wzniesienia; przy większym spadku należy nawet iść pieszo prowadząc koło. Wielkiego braku rozumu dowodzi ten, kto na to wszystko nie zważa, ażeby tylko móżdż się pochwalić, iż pędził gwałtownie, nie bacząc na drogę.

Podczas jazdy na kole należy unikać przeziębienia, co da się osiągnąć przez stosowanie właściwej odzieży. Pod tym względem pamiętać należy, iż zawsze jest lepiej ubrać się zbyt ciepło, aniżeli za lekko. Nie unika się przecież nigdy zagrzania i spocenia podczas jazdy ponad 4 mile. Niewiele tu znaczy odrobinę większe spocenie, chodź zaś o to, by być ciepło odzianym podczas przerw, przeznaczonych na posiłek lub wytchnienie.

Najlepszą odzieżą jest całkowita wełniana. Podczas dłuższej jazdy dobrze jest mieć ze sobą koszulkę wełnianą na zmianę; skoro słońce dobrze grzeje można zdjąć kurtkę, nakładając ją wszakże podczas wypoczynku.

Nadzwyczaj ożywczo działa kąpiel zimna w podróży w dzień upalny i dlatego nie należy jej nigdy zaniedbywać, o ile się zdarzy sposobność. Trzeba tylko dbać o to, żeby kąpiel była krótka. Zwłaszcza gdy się ma jeszcze przejechać spory kawałek drogi, kąpiel taka trwać nie może dłużej nad parę minut, gdyż inaczej traci się możność potrzebnego jeszcze wysiłku. Jeżeli nie możemy zmienić ubrania po kąpieli, należy przynajmniej wysuszyć koszulkę podczas kąpienia w wodzie czy na słońcu, zwłaszcza gdy to ostatnie trwać może do 10 minut—po dobrem obtarciu ciała. *Nigdy nie należy kłaść na siebie koszulki przepoczonej i mokrej, zwłaszcza gdy pozostawać mamy bez ruchu; chyba że pragniemy nabawić się reumatyzmu.*

Kurier warszawski w nr. 242 przynosi art. podpisany (e) p. t. *Gimnastyka w Niemczech*. Jest to szereg cyfr dotyczących wzrostu stowarzyszeń gimnastycznych niemieckich w ciągu roku ostatniego. Wnioski autora są zbyt różowe, bo przecież sam podaje, że zaledwie trzecia część członków ćwiczy rzeczywiście. Liczba ćwiczących Niemców kilkadziesiąt razy np. przewyższa liczbę ćwiczących sokołów galicyjskich, ale nie powinno nam to imponować wobec wzrostu daleko większego stowarzyszeń podobnych w Skandynawii lub chociażby w Szwajcaryi.

Zgoda (Chicago). Nr. 32 pisma tego zawiera w dziale „Związku śpiewaków polskich w Ameryce” cięty artykuł o istniejących wśród Polaków tamiecznych (zresztą zdaje się *nietylko*) stosunkach stowarzyszeniowych p. t. *Pawie*.

Nowa gazeta w dodatku *Nauka i życie* do nr. 399 przynosi art. p. t. *Zapobieganie zaburzeniom trawienia* (K. S.), w którym autor rozpatruje jednak wyłącznie stronę dyjety, zupełnie milczeniem pomijając wpływ ruchu na trawienie.

Gazeta kujawska (Włocławek). W nr. 99 p. Kazimierz Halinka zamieścił zręczny feljeton p. t. *Atleci*.

Słowo w nr. 226 słusznie piętnuje rozwielnioną obecnie we Lwowie manię siłaczą i za *Słowem polskiem* powtarza artykuł p. t. *Popisy atletyczne lwowskie*. Codo końcowego ustępu w rzeczonym artykule o kabaretach, pozwolimy sobie nadmienić, że przecie walki siłackie nawet przez zestawienie z kabaretami nie staną się nigdy czemś pożytecznem, coby tolerować należało.

ZEWSZĄD.

Ogrody im. W. E. Raua. W dn. 30 z. m. odbyły się w jednym z ogrodów tej instytucji, a mianowicie na Pradze, już drugie międzyogrodowe zawody w grach ruchowych. Do zmierzania stawały zastępy z ogrodów: Agrykoli, Saskiego, Okopowego, Floryańskiego i Kościelnego. Rozgrywano zawody w palancie, piłce z bramkami i w piętówce. Następne zawody odbędą się d. 20 b. m., a powołane do nich zostaną również zastępy grających w nogę oraz śpiewaków.

Kasa pomocy wzajemnej gimnastyków szwajcarskich, istniejąca przez szereg lat, wykazuje stały rozwój. W r. ostatnim liczyła 15,944 członków w 600 kołach, t. j. o 1455 czł. i 31 kół więcej. W r. sprawozdawczym wydano 692 zapomóg w 343 kołach na sumę 24,166 fr. Saldo kasowe wynosi przeszło 50 tys. fr. Najwięcej wypadkom nie-szczęśliwym ulegała pięść—119, potem stopa, — 100 wyp., obojczyk

i ramię—79, łokieć—72, kolano—65, palce—61, nerki i krzyże—34, głowa—32, przedramię—27 i t. d.

Większość tych wypadków zdarzyła się podczas walki—20,81%, potem przy drażku—19,8%, przy poręczach—14,17%, podczas skoku—11,42%; przy kółkach—9,82%, przy koniu z łękami 4,48%.

Związek szwajcarski pływacki—Fédération Suisse de natation—powstał niedawno z sekcji, tworzonych od pewnego czasu przy tamecznych towarzystwach wioślarskich. Na czele związku stoi *Komitet główny pływacki*, w którego skład wchodzi najznakomitsi pływacy szwajcarscy: A. Schindler, Müller, L. Ritter, E. Richème, Imhof, Savoie-Petitpierre. Celem rzeczonych zabiegów jest propaganda na rzecz pływania, które „powinno być znane każdemu, podobnie jak chodzenie”.

Jakże nam do tego daleko...

Działwa berlińska na wakacjach w kraju spędza corocznie po kilka tygodni. Sprawą tą zajmuje się osobny wydział *Kolonii wakacyjnych* w towarzystwie *Oświata*. W r. b. z pobytu tego korzystało 250 działwy, która przez czas lata przebywała w otoczeniu wyłącznie swojskiem i na wsi, co oczywiście ma doniosłe znaczenie nie tylko pod względem zdrowotnym. W urządzaniu pierwotnem tych kolonii brał niegdyś czynny udział niezapomniany dr. Jordan, który stale grupę działwy takiej ugasał w krakowskim swym parku.

Stacya fizyologiczna w Parc-des-Princes założona została w r. 1882 staraniem nieżyjącego już Marey'a przy udziale Georges Demeny'ego. Stacyą rzezoną zaopiekowały się władze miejskie Paryża i dały jej podstawę materyalną.

Przez czas długi stacyą kierował sam Marey, a próby i dochodzenia jego w dziedzinie ruchu i ćwiczeń cielesnych dały w wyniku poważny przyczynek do poznania i oświecenia praw naszego ustroju. Nie zaniedbano tu żadnych środków, stosowano wszystkie metody, co mogły dopomóc do oświecenia tej sprawy.

Obecnie głównym kierownikiem stacyi został właśnie mianowany prof. G. Demeny.

Na wystawie przemysłowo-rolniczej w Częstochowie, która się ma odbyć w lecie roku przyszłego, urządzone zostaną między innemi:

- grupa przemysłu ludowego (11),
- „ pracy i zadań kobiet w społeczeństwie (16),
- „ szkolnictwa (17),
- „ pożarnictwa i ratownictwa (18),
- „ grupy higieny (19).

W grupie 20 — ogólnokulturalnej — znajdą pomieszczenie m. i.: okazy dotyczące statystyki ludności, szkolnictwa i zdrowotności.

Corderie centrale

Maison Bardou, Clerc & C^{ie}

12, Boulevard Sébastopol, Paris

dostarcza wszelkich przyrządów gimnastycznych i sportowych.

!Cena wkrótce będzie podwyższona!

Po rb. 2 kop. 40

dostać można pozostałe w niewielkiej ilości
roczniki „Ruchu” z r. 1906 i 1907.

Zamawiający w redakcyi otrzymują bez dopłaty za przesyłkę.

SZKOŁA NA WSI

7-kl. realna pod Grodziskiem.

Internat na miejscu.

Adres: Grodzisk, Czerwony Dwór.

LA COMPAGNIE

BRUNSWICK

FRANÇAISE

19, Rue de la Pépinière

w Paryżu

podejmuje się urządzania słynnej
gry kręglowej **Bowling.**

Wychodzi w Warszawie 11 i 26 każdego miesiąca

pod redakcyą

Władysława R. Kozłowskiego

RUCH,

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

„Ruch” zasilają pracami nietylko uczeni i fachowcy polacy, ale również wybitni cudzoziemcy.

Nader nizka przedpłata — **rb. 2 kop. 50 rocznie** w Warszawie i o rubla drożej na prowincyi — umożliwia trzymanie „RUCHU” wszystkim, co się prawdziwie i poważnie interesują sprawą normalnego rozwoju ciała obecnego i przyszłych pokoleń.

Adres Redakcyi: Marszałkowska № 4 m. 12.

Otwarta prenumerata na rok XI (1908)

„PRZEGLĄD FILOZOFICZNY”

pod redakcją **WŁADYSŁAWA WERYHY.**

Nowi prenumeratorzy roczni otrzymują zaraz jako **premium** „KSIĘGĘ PAMIĄTKOWĄ SEKCJI FILOZOFICZNEJ X ZJAZDU LEKARZY I PRZY-RODNIKÓW POLSKICH”.

Warunki prenumeraty: rocznie rub. 4, z przesyłką pocztową rub. 5.

Nowi prenumeratorzy z prowincyi za przesłanie premium ponoszą kosztą przesyłki k. 30

Adres Redakcyi i Administracyi: Warszawa, ul. Nowogrodzka 44.

Wyszedł z druku

nakładem „R U C H U”,

nabywać można we wszystkich księgarniach:

Podręcznik do gry w nożną p. t.

Zamawiający w redakcyi otrzymają książkę tę bez dopłaty za przesyłkę.

FOOTBALL.

Gry w piłkę nożną.

Cena 2 złote.

Lodownie. — Wyżymaczki. — Naczynia niklowe. — Maszynki do kawy. — Kuchenki „Primus” i „New Ardens”. — Noże stołowe i kuchenne. — Po cenach niskich poleca

Edward Dusoge,

Nowy Świat 5, tel. 25-15.

Karpińskiego Mydło alkaliczne

do mycia twarzy u osób z cerą tłustą, połyskującą, skłoną do wągrów i pryszczy, oraz przy łuszczeniu się skóry.

Cena kop. 40.

FR. KARPIŃSKI,

Warszawa, Elektoralna 35, telef. 600

OGŁOSZENIA DROBNE.

Dr. Antosiewicz Ignacy, Żórawia 11 m. 1, przyjmuje od 5—7 w.

Dr. Drabczyk Teodor, choroby dróg oddechowych i dzieci; Chmielna 30, tel. 196,00; przyjmuje od 4—6 w.

Fotograf Czesław Kulewski, Warszawa, Nowy Świat 57, tel. 3756.

Gimnastykę obejmie w szkole męskiej nauczyciel wykwalifikowany. Wiadomość w redakcyi „Ruchu”.

Hiszpański St., szewc męski i damski, istnieje od r. 1838. *Obuwie higieniczne i sportowe.* Krak.-Przedm. 7, tel. 4802.

Ogrodniczy zakład F. Staszewskiego, Marszałkowska 97, telefon 35 49.

Rutecki Stanisław, krawiec męski, Żórawia 4.

Słojd w szkołach wykładać może nauczyciel uzdoln. Wiad. w red. „Ruchu”.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami Drukarni Naukowej, Warszawa, Hoża 60.