

или пъкъ търпи съвсѣмъ малко, съвсѣмъ кжсоврѣ-
менно и безврѣдно повишение.

Кожата се загрѣва, поритѣ ѝ се отварятъ и чрѣзъ
потѣта се отстраняватъ сума изхабени и врѣдни ма-
терии, както и една частъ отъ отровния вжглороденъ
двуокисъ, защото, ние знаемъ това, кожата е органъ,
който помага на дробовѣтѣ при дишането.

Нѣма система, нѣма органъ, нѣма пжтъ въ на-
шето тѣло, дѣто да не се прѣнасятъ и осѣщатъ слѣ-
дитѣ отъ едно общо и по-дълговрѣменно движение.

Жлѣзитѣ, натоварени съ отдѣляне на извѣстни
сокове, отлжчатъ по-редовно и въ по-голѣмо изобилие.
Пикочѣта става по-тъмна, по-мжтна и по тоя начинъ
свидѣтелствува, че е наситена съ излишни и врѣдни
материи. Понеже общото хранение на тѣлото е уси-
лено и подобро, ние чувствуваме по-голѣма нужда
отъ храна, нашата епоха се възбужда, а пищева-
рителнитѣ органи дѣйствуватъ по-бързо и по-редовно.

Въ благоразумнитѣ физически упражнения умо-
рената ни нервна система намира *почивка, спокойствие,*
и енергия за новъ трудъ. Слѣдъ продължителна или
трудна умствена работа, едно леко тѣлесно упражнение,
напримѣръ, или една проста разходка на чистъ въз-
духъ е въ положение да ни направи по-спокойни и
въ сжщото врѣме подобри или пъкъ да ни подгот-
ви къмъ единъ по-дълбокъ и по-сладъкъ сънь.

На кжсо казано, разумнитѣ физически упражнения
сж едно отлично срѣдство, което ще ни помогне да
развиемъ правилно тѣлото си и да бждемъ здрави,
бедри и силни.

*
* *
*

Въ едни упражнения се изисква голѣма сила, въ
други често повтаряне на едно и сжщо движение, т.
е. бързина. Нѣкои упражнения сж много сложни и
трудни, други пъкъ помагатъ за развитието само на
извѣстна частъ отъ тѣлото въ ущърбъ на останал-
итѣ и т. н.

Ето защо за насъ не е безразлично да се подло-
жимъ изведнажъ или при всѣка възраст на каквото
и да е упражнение. И ако това има значение, като