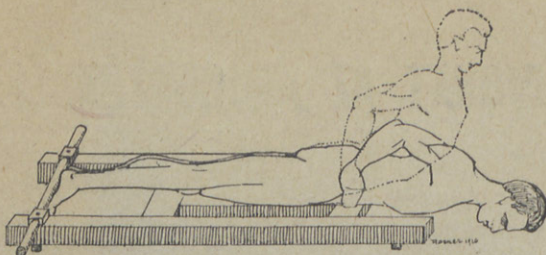


U-934/594

Tornázzunk naponta 5 percig

a szabadalmazott „Koloss”
tornapadon, hogy testünk
szép és egészséges legyen.



A szab. „Koloss” tornapad gyakor-
latait összeállította és magyarázza:

Kolos Lajos

testnevelési tanár.

Az ábrákat rajzolta: Rósner Imre.

A szab. „Koloss” tornapad ára
a magyarázó füzetrel együtt
28 Pengő (350,000 korona).

Gyártja: Lopos Gyula tornaszergyára

Budapest, III. ker., Bécsi-út 85. szám.

Debreczen szabad királyi város és a Tiszántúli
református egyházkerület könyvnyomda-vállalata 1926—965

925594

TORNASZEREK, SPORTESZKÖZÖK
ÉS ISKOLAPADOK GYÁRA.

LOPOS GYULA
BUDAPEST III., BÉCSI-ÚT 85. SZ.
Telefon Teréz 113-44. Telefon Teréz 113-44.

KIVONAT AZ ÁRJEGYZÉKBŐL.

Tornaszerek.

Arak pengő értékben

Korlátkarfák vasalással, vagy vasalás nélkül	12—től fejj.
Korlátok	100—től ”
Mászórúdak	10—től ”
Mászókötelek	15—től ”
Gyűrűhinták, szabályozhatók	20—től ”
Magasugró mércék, párja	30—től ”
Ugró mércelécek	2—től ”
Bordásfalak, szakaszonkint	30—től ”
Nyújtókészülécek	100—től ”

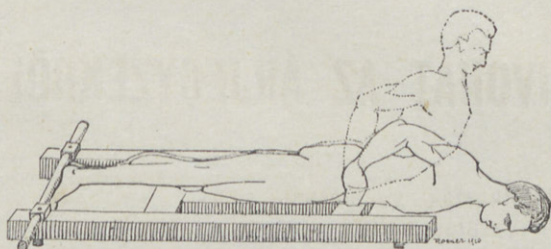
Athletikai szerek.

Diszkoszok	11—től ”
Svéd, magyar és ifjúsági gerelyek	3—től ”
Bambusz gerelyek	8—től ”
Gerelypótnyelek	2—től ”
Ugrógáták, fix és szabályozhatók	12—től ”
Ugrórúdak, fa és bambuszból	8—től ”
Súlyzók kg.-kint	—60-tól ”
Súlydobó golyók kg.-kint	—60-tól ”

A gyáramba beolvadt megszűnt **FEIWEL**-féle iskolapad
és iskola-bútorgyár mintáinak kizárólagos készítője.

Tornázzunk naponta 5 percig

a szabadalmazott „Koloss”
tornapadon, hogy testünk
szép és egészséges legyen.



A szab. „Koloss” tornapad gyakor-
latait összeállította és magyarázza:

Kolos Lajos

testnevelési tanár.

Az ábrákat rajzolta: Rósner Imre.

A szab. „Koloss” tornapad ára
a magyarázó füzetrel együtt
28 Pengő (350,000 korona).

Gyártja: Lopos Gyula tornaszergyára

Budapest, III. ker., Bécsi-út 85. szám.

925594



Előszó.

Az ember a szokások rabja. Ha megszokjuk testünket minden reggel friss vízzel lemosni, rosszul érezzük magunkat, ha egyszer is elmúlasztjuk azt. De nemcsak külső, hanem belső tisztálkodás is szükséges. Jó megszokni **tüdőnket** minden nap friss levegőben lélegzés-gyakorlatokkal kiszellőzni, **vérünket** testünk minden részében. néhány gyakorlat végzése által felfrissíteni a **felhasznált anyagok eltávolítását** elősegíteni s **meleget, üdítő friss anyagot** vinni a test minden egyes részébe.

A füzetkébe foglalt gyakorlatok igen alkalmasak a test minden oldalú fejlesztésére. Az előírt gyakorlatokat az egész család haszonnal alkalmazhatja. Jót tesz a kis gyermeknek. Otthoni kiégészítője lehet az iskolába járó gyermeknek is, mert hiszen a heti két tornaóra igen kevés a test fejlesztésére.

Elengedhetetlen azoknak, akik az iskola határán túlléptek s nincs idejük a felnőttek egyleti testgyakorlataiban résztvenni.

Ajánlom a füzetkébe foglalt gyakorlatokat minden magyar család figyelmébe. A gyakorlatok végrehajtását megkönnyítő eszköz **egyszerű és olcsó**. Olcsóbb mint az orvosság, mit venni kell a legyöngült test egyszségének visszaszerzésére.

Budapest, 1926 június 18 án.

Kmetykó János s. k.,

főisk. tanár.

Általános tudnivalók.

1. Tornásszunk naponta 5 percre, hogy testünk szép és egészséges legyen.

2. A gyakorlatokat a szabadban, a friss levegőn, esetleg jól szellőztetett, napos, pormentes szobában végezzük.

3. Gyakorlatozás közben a ruha sehol se szorítsa a testet, mert a szoros ruha zavarja a légzést s megnehezíti a szabad vérkeringést. (Legalkalmasabb a könnyű fürdőruha.)

4. Soh'se gyakoroljunk közvetlen étkezés előtt, vagy után, mert mindkét esetben az emésztés munkáját zavarjuk meg.

5. Ha csak tehetjük, dörzsöljük le testünket — a gyakorlatok befejezése után — langyos vízbe mártott frottirkezttyűvel. A gyakorlatozás alatt a bőr pórusai ugyanis jobban kitágulnak, a pórusokba lerakodott mindenféle tisztátalanság a lemosással könnyebben eltávolítható s így intenzívebbé tehetjük a bőr légzését.

6. Minden gyakorlatot figyelmesen és nagyon lassan kell elvégezni. Minden mozdulatot kössünk össze be-, vagy kilégzéssel.

7. A mozgás üteme igazodjék a légzés tempójához. Úgy a ki-, mint a belégzés mindig erőltetésig hosszú legyen. A kilégzések végén mindig hangosan modott „heeh“-vel igyekezzünk tudónkból a tartalék levegőt kikényszeríteni.

8. Minden gyakorlatot legalább kétszer, de legfeljebb négyszer végezzünk el.

9. Gyakorlatok végeztével — esetleg az elfáradás megelőzésére — csináljunk néhány légzőgyakorlatot, hogy testünk a rendes nyugalmi állapotba kerüljön.



Láb és légzőgyakorlat.

Álljunk háttal a pad alsó végéhez s folytonos belégzés közben emelkedjünk lábujjra, karunkat emeljük oldalt rézsutos

mély tartásba, míg a fejet mérsékelten húzzuk s hajlítsuk hátra. (L. 1. ábra.)

Folytonos kilégzés közben guggoljunk le oly mélyen, hogy a padra leülhessünk. Közben hozzuk karunkat előre. Ülésben hajoljunk jól előre s a térdeket átkulcsolva szorítsuk azt a mellkasra, hogy ezáltal a levegőt a tüdőből mennél jobban ki-szoríthassuk. (L. 1. ábra.)

A kilégzést előírás szerint hangosan mondott „heeh“-vel fejezzük be.

Folytonos belégzés közben lendület nélkül álljunk fel lábujjra, fejet húzzuk s hajlítsuk hátra, majd kilégzés közben ereszkedjünk le a talpakra s eresszük le a karokat (alapállás.)



1. ábra.

Törzsfeszítő gyakorlat.

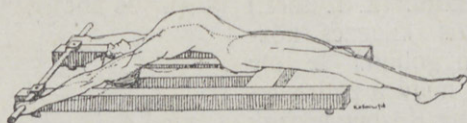
(A gerincoszlop gyakorlata, az előrehajló hibás testtartás ellensúlyozására.)

Feküdjünk 2. ábra szerint háttal a padra, hogy a tarkó a felső keresztfán nyugodjék, mert ezáltal a fej mérsékelten hátrahajlik, a mellkas felemelkedik.

Fölfelé néző tenyérrel — kétoldalt kívül — fogjuk meg a fokot. (Hüvelykujj fölül fog, kar

lehetett hajlított.) Ebben a fekvésben előírás szerint kilégzünk.

Folytonos belégzés közben csípőből emeljük ki felső törzsünket s hajlítsuk jól hátra. A fejet annyira emeljük s hajlítsuk hátra, hogy a fej búbja a tarkó előbbi helyére kerüljön. A törzs megemelése közben a két kart feszesre kinyújtjuk. (A törzs — deréktól a fejbübig — magas boltívet képez.) Az alsó testet nem szabad helyéből kimozdítani. (L. 2. ábra.)



2. ábra.

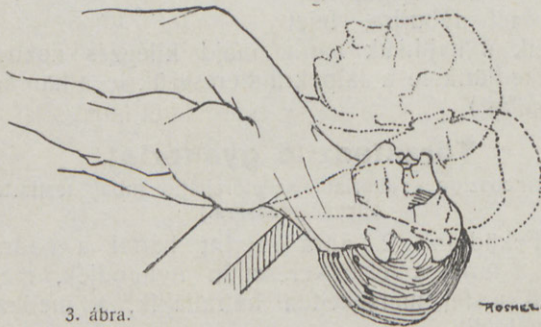
Folytonos kilégzés közben visszafekszünk a padra.

Fejhajlítás és fordítás.

(Nyak és hátizom gyakorlat a fej helyes tartására.)

A gerincfeszítő gyakorlatnál már leírt fekvésben erőltetésig hosszan belégzünk s utána folytonos kilégzés közben vízszintesig emeljük fel fejünket, fordítsuk el oldalra, majd visszafordítva hajlítsuk fejünket a mellre.

Folytonos belégzés közben lassan hajlítsuk fejünket hátra. (Tarkó a keresztfán.)



3. ábra.

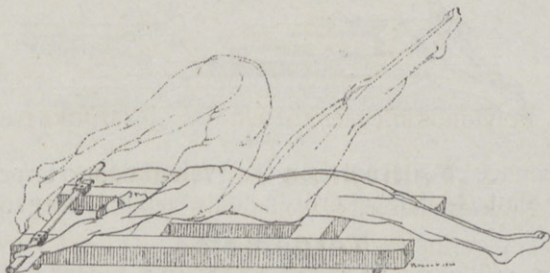
Ugyanígy folytatólagosan csináljuk meg a gyakorlatot az ellenkező oldalra is. (L. 3. ábra.)

Lábemelések.

(Mint a hasizom gyakorlatai.)

A már leírt fekvésben erőltetésig hosszan belégzünk.

Folytonos kilégzés közben amennyire tudjuk, felemeljük a térdben és bokában feszesre nyújtott egyik lábat, majd folytonos belégzés közben lassan leeresztjük a felemelt lábat a földre. Ugyanezt folytatólagosan elvégezzük a másik lábbal, majd mindkét lábbal egyszerre is. (L. 4. ábra.)



4. ábra.

Bukfenc hátra.

(A hasizom, folytatásában a hátizom, de különösen a gerincsigolyák mozgékonyságának fokozására szolgáló gyakorlat.)

Hosszú belégzés után folytonos kilégzés közben addig emeljük fel a feszesre nyújtott két lábat, míg a két láb fejünk mögött földet ér. Folytonos belégzés közben emeljük előre a két lábat s lassan eresszük le a földre. (L. 4. ábra.)

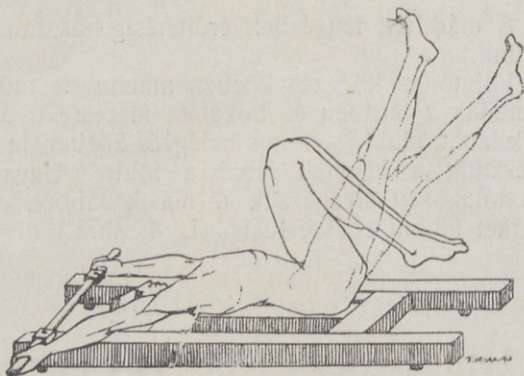
Visszajövet közben a lábakkal bicikliző mozgást is végezhetünk.

Terpesztés.

(Has és oldalizmok gyakorlata.)

Folytonos belégzés közben emeljük fel 45°-ig a feszesre nyújtott két lábat s nyissuk szét a lábakat oldalra (terpesztés).

Folytonos kilégzés közben zárjuk össze a két lábat s lassan eresszük le a földre. (L. 5. ábra.) A



5. ábra.

medence erősítésére szolgál a gyakorlat, ha a terpesztés alatt a lábfejeket erősen kifelé és befelé forgatjuk.

Térdemelés.

(Erős ki- és belégző helyzet, a has és lábizmok gyakorlata.)

Erős belégzés után folytonos kilégzés közben felemeljük a feszesre nyújtott egyik lábat, majd igyekezzünk a térdet a mellre felhúzni.

Folytonos belégzés közben feszesre kinyújtjuk a térdben meghajlított lábat s lassan leeresztjük a földre. (L. 5. ábra.)

Ugyanezt folytatólagosan elvégezzük a másik lábbal, majd egyszerre mindkét lábbal is.

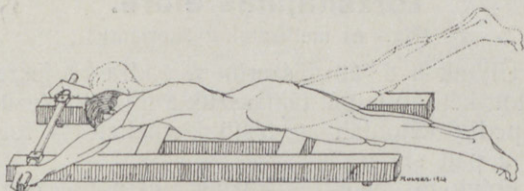
Hátizmok gyakorlatai : Fekvésben forduljunk meg hasra. A fokot kétoldalt kívül lefelé néző tenyérrel fogjuk meg (hüvelykujj alul, kar lehet hajlított). Ebben a fekvésben annyira csússzunk lefelé (a fok van fönt), hogy a fejet meghajtva éppen csak a homlok érinthesse a földet.

Láb- és fejemelések hátra.

(Hátizom gyakorlata.)

A fent leírt fekvésben hosszú kilégzés után folytonos belégzés közben — amennyire tudjuk — emel-

jük hátra a fejet s a feszesre nyújtott egyik lábat. Folytonos kilégzés közben, lassan eresszük le a fejet s a felemelt lábat a földre. (L. 6. ábra.)



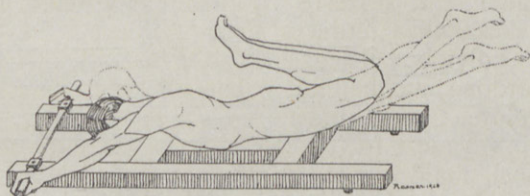
6. ábra.

Ugyanezt folytatólagosan megcsináljuk a másik lábbal, majd egyszerre mindkét lábbal.

Terpesztés és fejhajlítás hátra.

(Hát- és oldalizmok gyakorlata.)

Fekvésben — kilégzés után — folytonos belégzés közben, amennyire tudjuk emeljük hátra a fejet és a feszesre nyújtott két lábat és nyissuk oldalra szét (terpesztés). Folytonos kilégzés közben zárjuk össze a két lábat s lassan eresszük le a földre a fejet és a két lábat. (L. 7. ábra.)



7. ábra.

Sarokemelés és fejhajlítás hátra.

(Hát- és lábizom gyakorlata.)

Fekvésben — kilégzés után — folytonos belégzés közben, emeljük fel a fejet és a feszesre nyújtott egyik lábat, majd a lábat térdben meghajlítva igyekezzünk annak sarkát a hátunkig vinni. (L. 7. ábra.)

Folytonos kilégzés közben feszesre kinyújtjuk a felemelt lábat s lassan a fejjel egyidőben leeresztjük a földre.

Ugyanezt folytatólagosan megcsináljuk a másik lábbal, majd egyszerre mindkét lábbal.

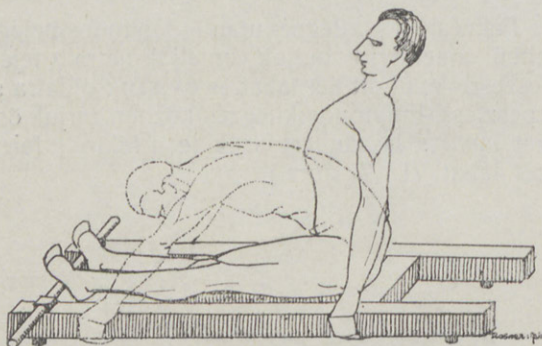
Törzshajlítás előre.

(Hát- és mellizmok gyakorlata)

Üljünk a 8. ábra szerint a padra s a feszesre nyujtott két láb talpát támasszuk a foknak, kezünkkel pedig kétoldalt — testünk mellett — fogjuk meg a pad szélét.

Folytonos belégzés közben, csípőből húzzuk ki magunkat.

Folytonos kilégzés közben hajoljunk előre s kezünkkel egymásután egy-egy kicsit a fok irányában előrefogva, igyekezzünk a fokot kétoldalt megfogni (l. 8. ábra) (térdek feszesek). A kilégzés be-



8. ábra.

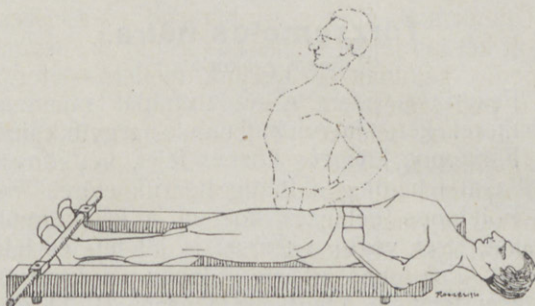
fejezése után engedjük el a fokot s hirtelen egyenesedjünk fel. Közben folytonos belégzés mellett, csípőből húzzuk ki magunkat, fejet húzzuk s hajlítsuk mérsékelten hátra.

Törzsdülés hátra.

(Hasizom gyakorlata.)

A két lábat akasszuk be a fokba. Kezek — hüvelykujj hátul — a csípőn. Folytonos belégzés közben, csípőből húzzuk ki magunkat, míg a fejet, a vállakat és a két könyököt húzzuk hátra — hogy

a mellkast jól felemelhessük — düljünk fekvésbe lassan hátra. A fekvésben erőltetésig kilégzünk, majd folytonos belégzés közben lassan felemelkedünk ülésbe (két könyököt, vállakat és fejet hátrahúzzuk). (L. 9. ábra.) Felülés után csípőből előre meghajol-



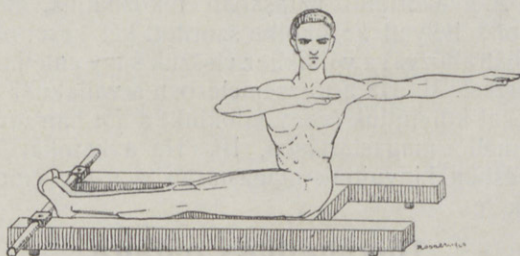
9. ábra.

latunk, hogy a kilégzés mennél intenzívebb legyen.

Ha a gyakorlatot hatásában fokozni akarjuk, akkor a kezeket kulcsoljuk össze a tarkón — könyököt erősen hátrahúzzuk — esetleg nyújtuk ki a karokat magastartásba, közvetlen a jól hátrahúzott fej mellé.

Törzsforgatás oldalra.

(Oldalizmok gyakorlata, különösen a gerincoszlop mozgékonyságának fokozására saját hossz tengelye körül.)



10. ábra.

Támasszuk a két láb talpát a foknak. Csípőből jól húzzuk ki magunkat és forduljunk el oldalra. (L. 10. ábra.)

A behajlított kart hirtelen oldalra kinyújtjuk (ütjük), míg a kinyújtott kart a mellre hajlítjuk. Az így nyert lendülettel a törzset is elfordítjuk az ellenkező oldalra. Két-két fordításra vegyünk egy-egy hosszú be-, illetőleg kilégzést.

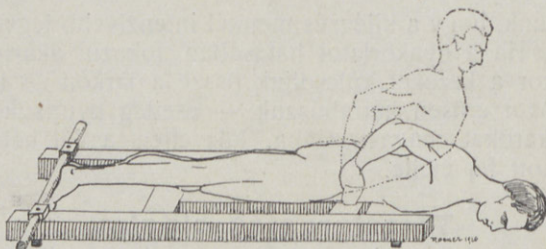
Törzsemelés hátra.

(Hátizom gyakorlata.)

Feküdjünk hasra. A két láb talpát támasszuk a foknak, kezeket — hüvelykujj hátul — tegyük csípőre.

Folytonos kilégzés közben fejet, két könyököt s vállakat lehetőleg a földig hozzuk előre.

Folytonos belégzés közben a két könyököt, vállakat, fejet, végül a törzset is jól fel- és hátra-emeljük. Folytonos kilégzés közben visszaeresztjük a törzset, fejet stb. a fent leírt fekvésbe. (L. 11. ábra.)



11. ábra.

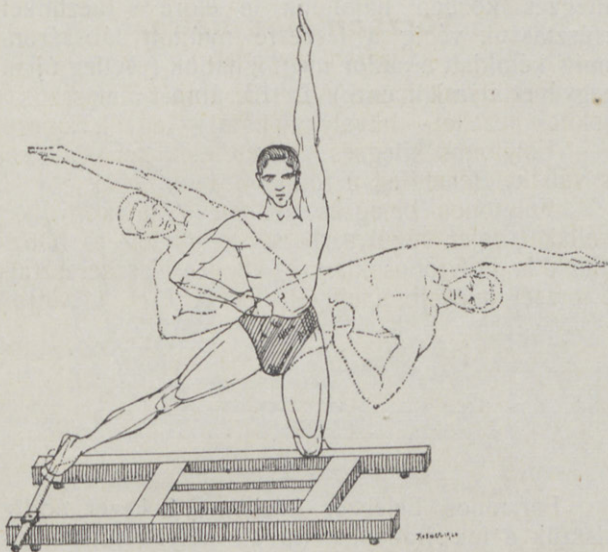
A gyakorlatot hatásában fokozhatjuk, ha: I. „csípő” helyett az ökölbe szorított két kezét oldalt (jól hátrahúzva) a vállakhoz visszük s így emeljük fel a törzset. II. Ha a törzsemelésben a vállaknál levő karokat kinyújtjuk (vagy kilökjük) a jól hátrahúzott fej mellé magastartásba. III. Ha a karokat még fekvésben kinyújtjuk magastartásba s így emelkedünk fel.

Törzshajlítás oldalra.

(Oldalizmok gyakorlata, különösen a gerincoszlop hibás — oldalra — elferdülésének ellensúlyozása.)

Folytonos belégzés közben térdeljünk egyik lábbal a pad szélére, míg a másik lábat térdben

feszesre nyújtottan támasszuk a foknak. Az egyik oldalon törzshajlítás irányában a kéz a csípőn, míg a másik oldalon a kar a kissé hátrahúzott fej mellett nyújtottan magastartásban van. (L. 12. ábra.)



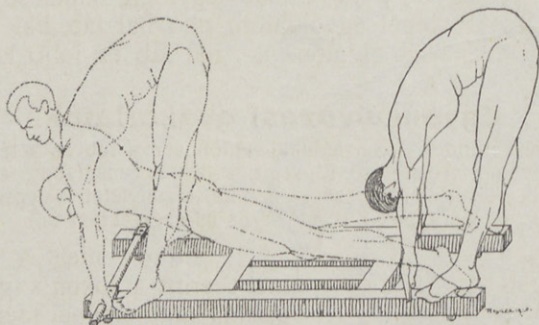
12. ábra.

Csípőből jól kihúzzuk magunkat s folytonos kilégzés közben törzsünket a fok felé hajlítjuk, majd folytonos belégzés közben a törzset kinyújtjuk (felegyenesedünk). Az oldalra hajlásban sem előre, sem hátra nem szabad elhajolni. Hátunk mögé falat képzeljünk s a hajlás alatt fej, vállak s hát állandóan ezt a képzelt falat érintsék. A támasztásban volt lábat akasszuk a fokba. A csípőn levő kéz magas tartásba, míg a másik kéz csípőre kerül. Folytonos kilégzés közben hajlítsuk törzsünket oldalra a foktól távolodó irányba, majd folytonos belégzés közben egyenesedünk fel (l. 12. ábra). Ugyanezt végig csináljuk 1—1-szer a pad másik oldalán, a másik lábra térdepelve.

Támaszgyakorlatok.

(A hát- és lábizom, de különösen a mellizmok és vállöv erősítésére.)

Álljunk a pad alsó szélére. Emeljük fel két karunkat a jól hátrahúzott fej mellé s folytonos kilégzés közben hajoljunk le előre s kezünket csúsz tassuk végig a feszesre nyújtott lábszáron, amíg kétoldalt a padot megfoghatjuk (esetleg újjak hegyével érintjük csak). L. 13. ábra.



13. ábra.

Folytonos belégzés közben a 2 kezet addig visszük a fok irányába (lábak helyükön maradnak), míg a fokot két oldalt megfoghatjuk. (Láb, törzs és fej egy rézsútos, de egyenes vonalat képez.) L. 13. ábrán fekvő alakot. Folytonos kilégzés közben a kezekkel addig megyünk vissza, míg lábunkat bokában megfoghatjuk. (Térd feszes.)

Folytonos belégzés közben a karokat nyújtottan előre magastartásba emeljük a hátrahúzott fej mellé s ugyanakkor lábújjra emelkedünk.

Folytonos kilégzés közben karokat leeresztjük s ugyanakkor leállunk a talpunkra (alapállás). A fekvésből felállhatunk úgy is, hogy a kezek maradnak a fokot fogva s a térdben feszesre nyújtott lábakat hozzuk — ameddig tudjuk — a fokot fogó kezekhez. L. 13. ábra.

Ebből a helyzetből hirtelen guggoljunk le, majd a térdek hirtelen kinyújtásával emelkedjünk

fel a rajzon látható törzshajlításba. (Fokot a hirtelen térdnyújtásnál nem szabad elengedni.) A guggolás a ki-, a felállás a belégző helyzet.)

Fekvő támaszban végezhető a karok erősítésére:

- I. páros karhajlítás,
- II. egyik, majd másik kar felemelése és kinyújtása,
- III. egyik, majd másik láb felemelése (térd és boka feszes),
- IV. egy-egy kar és láb egyidejű emelése (a kar és láb lehet egyoldalon, pl.: bal láb, bal kar vagy ellenkező oldalon, pl.: bal láb és jobb kar.)

Egyensúlyozási gyakorlatok.

(A test minden izomzatának, különösen a láb és a lábfejboltívének erősítésére. Elősegíti a test egyensúlyban tartásának helyes beidegzését — labilis, bizonytalan helyzetben is, de elősegíti a ruganyos és szép járást is.)



14 ábra.

fel vízszintesig, fejet húzzuk hátra s dőlünk előre vízszintesig.

1. álljunk meg a 14. ábra szerint a fokon s igyekezzünk rajta mennél tovább megmaradni. (A karok mozgatásával, a térd meghajlításával, vagy kinyújtásával, a törzs előre, oldalt vagy hátrahajlításával egyensúlyozunk.)

2. Ugorjunk fel — páros lábbal egyszerre — a fokra s maradjunk meg rajta.

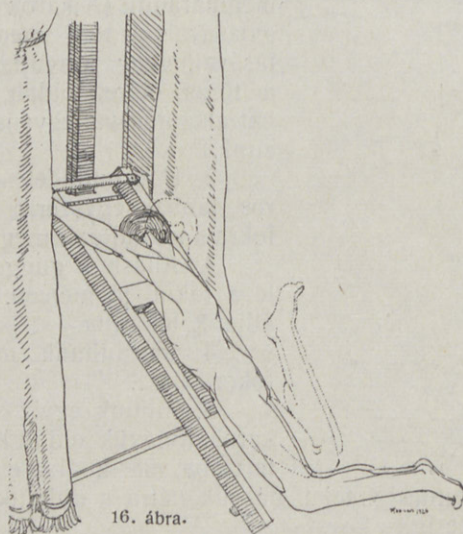
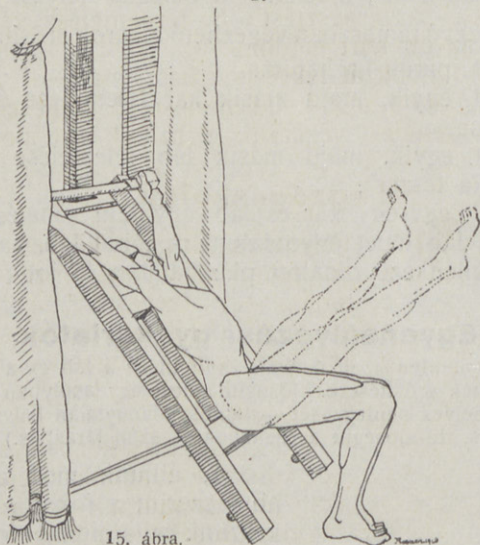
3. Állásból guggoljunk le a fokon jó mélyen, majd álljunk fel rajta.

4. Forduljunk meg a fokon állva.

5. Álljunk egyik lábra, karokat vigyük oldalt középtartásba, másik lábat emeljük

Függési gyakorlatok.

(15. ábra has, oldal és lábizmok, 16. ábra nyak, hát, oldal és lábizmok gyakorlatai.)



Az ablak párkányára, asztalra, erős székre, vagy korlátnak támasztott padon a hátunkra fekszünk s a 4—5. ábra gyakorlatait, u. m.: **1. lábemelést; 2. terpesztést; 3. térdemelést** végezzük el az ott leírt módon.

Forduljunk át fekvésben hasra s a 6—7. ábra gyakorlatait, u. m.: **1. lábemelést; 2. terpesztést; 3. sarokemelést** végezzük el az ott leírt módon.

Légzőgyakorlat.



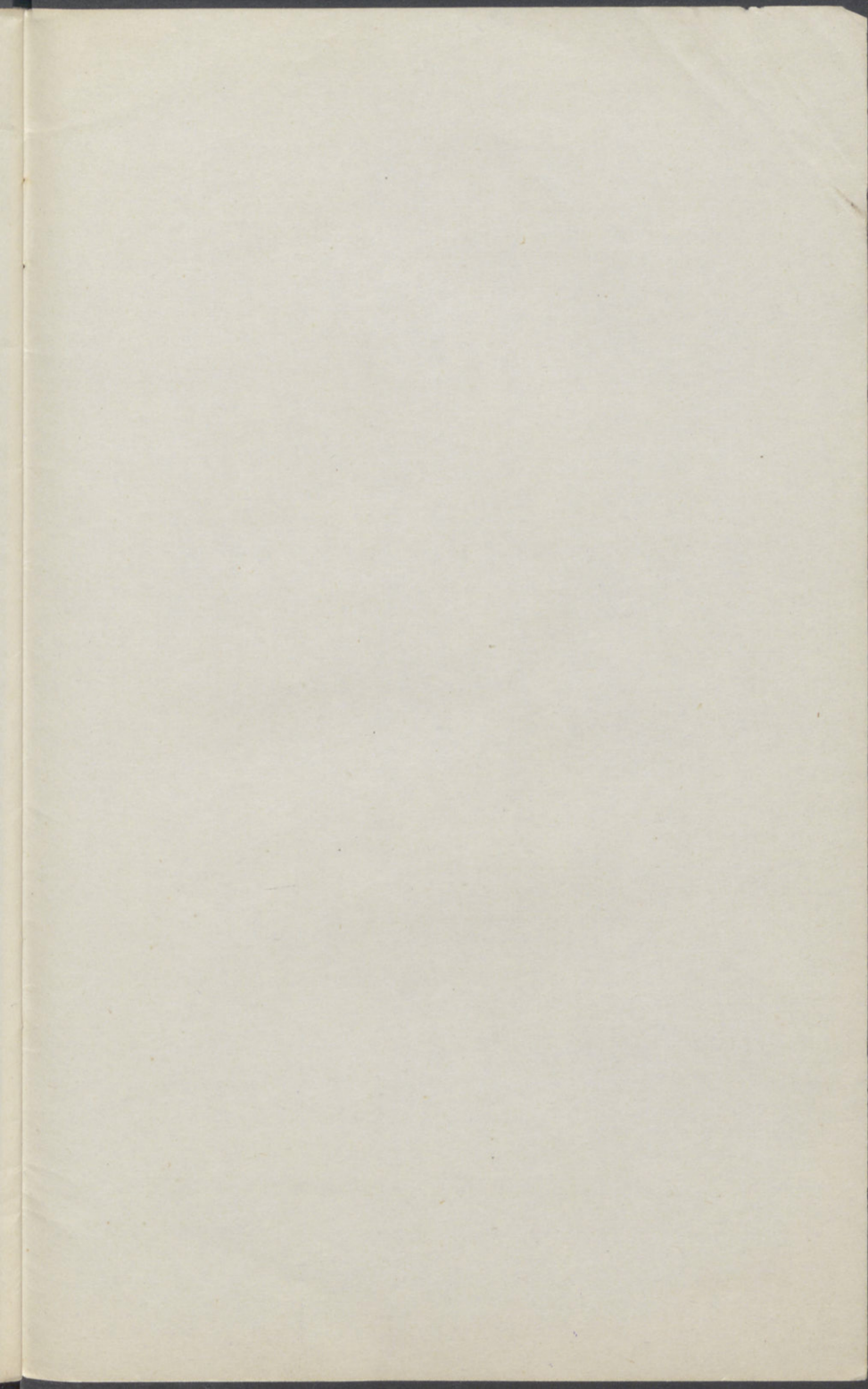
17. ábra.

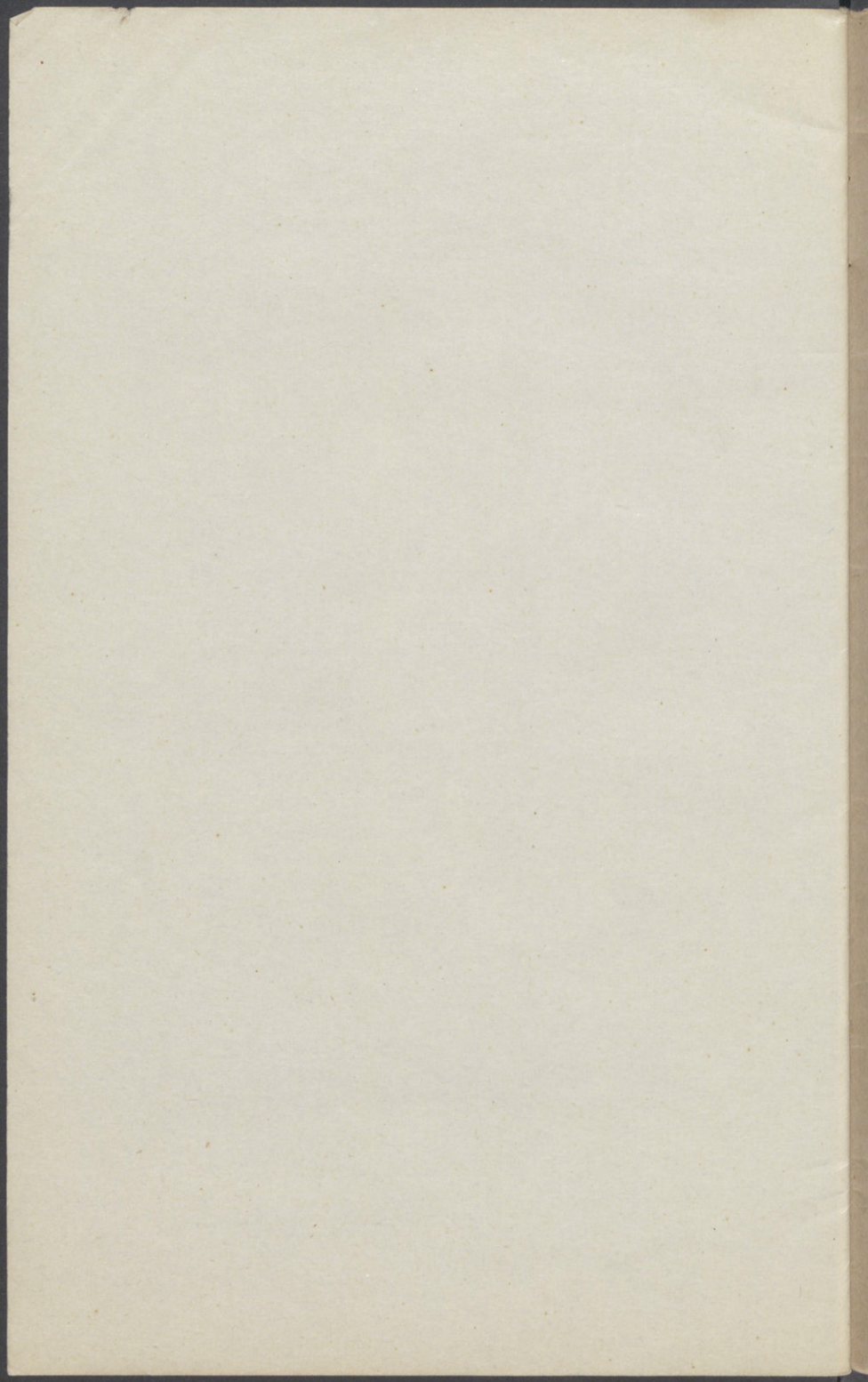
Folytonos kilégzés közben hajlítsuk fejünket jól a mellkasra, csípőből egy keveset hajoljunk előre, hogy derékban összeessünk, a két kart pedig lógassuk le s hozzuk annyira előre, hogy a kézfejek összeérjenek.

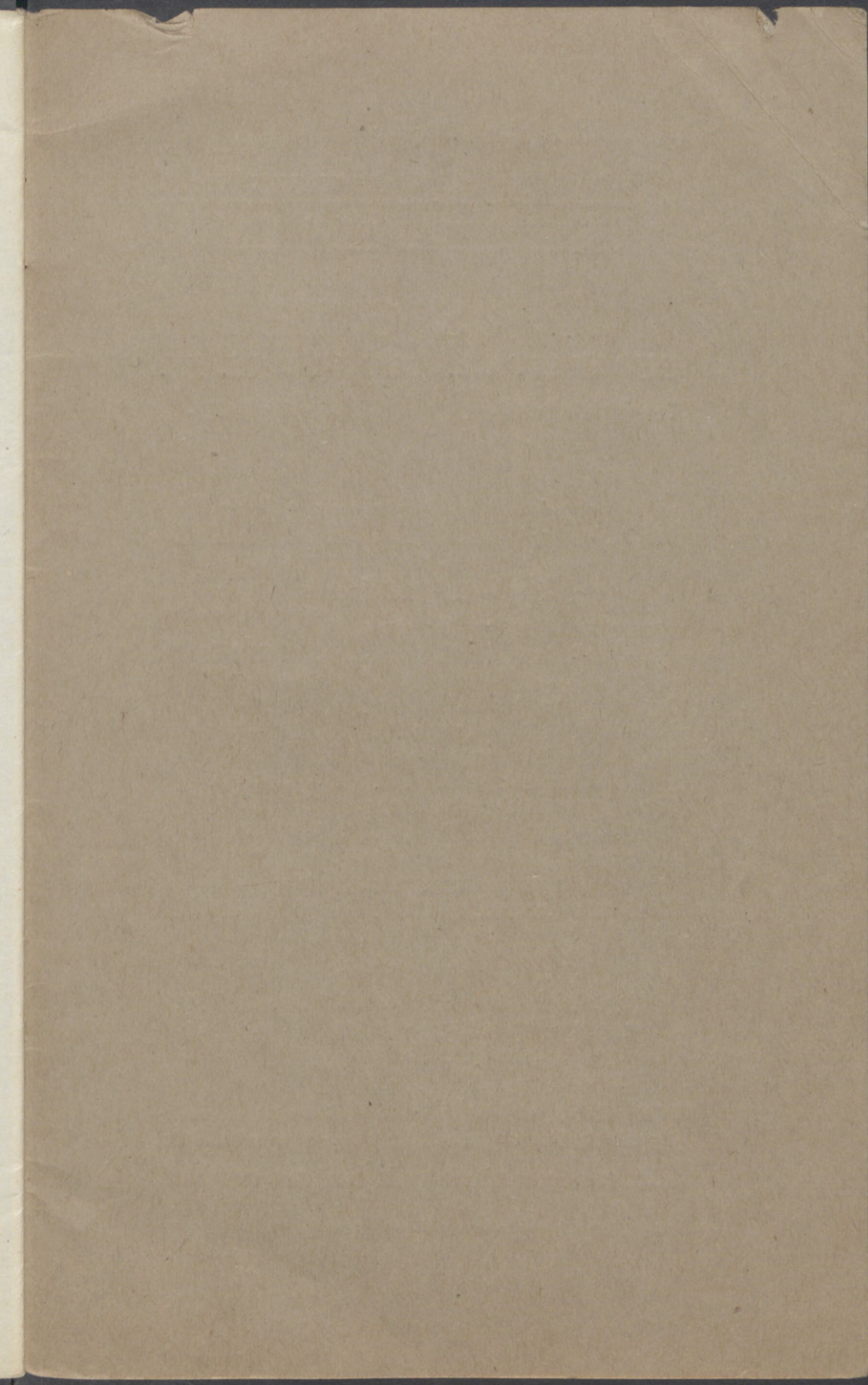
Folytonos belégzés közben csípőből jól kihúzzuk magunkat, fejet és vállakat jól hátrahúzzuk, a karokat oldalra visszük s keveset megemelve kifelé fordítjuk. Folytonos kilégzés közben megyünk vissza a már fönt leírt helyzetbe s hangos „heeh“ mondatával igyekezzünk tüdőnkéből a tartalékkevegőt is kipréselni.

Ezt a leírt gyakorlatot gyöngétüdejűek mint önálló tüdőtornát végezzék naponta többször a friss s tiszta levegőn, ameddig csak bírják.









TORNASZEREK, SPORTESZKÖZÖK

ÉS ISKOLAPADOK GYÁRA,

LOPOS GYULA

BUDAPEST III., BÉCSI-ÚT 85. SZ.

Telefon Teréz 113-44.

Telefon Teréz 113-44.

KIVONAT AZ ÁRJEGYZÉKBŐL.

Kézi- és játékszerek.

Arak pengő értékben

Buzogány feketére fényezve, darabja	1·20-tól felj.
Tornabot	1·20-tól "
Kis és nagy tömött bőrlabdák.	1·20-tól "
Füleslabda, nagyság szerint .	11·—től "
Football labda gummibetéttel, 5-ös számú.	12·—től "
Fapuska, szabadgyakorlatokhoz	4·—től "
Football fújtató	2·—től "
Állványok a labdakosárljátékhoz, befont vaskosárral, párja .	100·—től "
Kosárlabda gummibetéttel . .	12·—től "

Iskolapadok.

Iskolapadok fa- és vasállvánnyal	30·—től "
Egyes gyermekpadok, 6 éves kortól 18 évig, szabályoz- hatók.	60·—től "

**Iskolapadokról, iskolabútorokról és tornaszerekről képes ár-
jegyzéket kívánatra legnagyobb készséggel bérmentve küldök.**

Költségvetéssel mindenkor díjmentesen szolgálok.