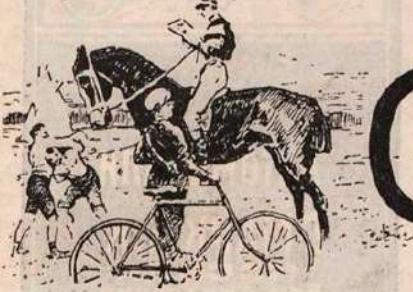


РУССКІЙ СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ и КОНТОРА:

МОСКВА,

Петровка, д. № 17, кв. 28.

Телефонъ № 187-38.

Иллюстрированный журналъ

ВСѢХЪ ВИДОВЪ СПОРТА

ВЫХОДИТЬ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМЪ.

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:

Впереди текста 80 к. за строку петита.

Позади " 40 " " "

Вліяніе спорта на укрѣпленіе органовъ пищеваренія *).

Статья проф. Адольфа Биккеля.

Вліяніе энергичныхъ тѣловиженій на выдѣленіе желудочнаго сока было также изслѣдовано дѣятелями науки. Кадикровъ нашелъ, что выдѣленіе сока въ такихъ условіяхъ къ концу пищеваренія болѣе сплошно, чѣмъ въ началѣ. Къ тѣмъ же результатамъ привели опыты Пипкусона, проведенные въ моей лабораторіи, причемъ это наблюденіе относится особенно къ тѣмъ случаямъ, когда движенія спокойны и непрерывны. При большомъ утомлении индивида результаты мѣняются и

становятся крайне неблагопріятными для правильного пищеваренія.

Для ускоренія прохожденія пищи по пищеварительному каналу болѣе или менѣе полезно всякое умѣренное движеніе. Мы знаемъ, что лица, которые ведутъ сидячій образъ жизни, часто страдаютъ запорами, геморроемъ и т. п., что безусловно указывается на неправильное кровообращеніе въ органахъ пищеваренія.

Кромѣ того, то же ускореніе вызывается укрѣпленіемъ мускуловъ живота, которое имѣется въ виду многими спортивными упражненіями, либо прохожденіе пищи регулируется не только мускулатурой стѣнокъ кишечника, но и поперемѣннымъ напряженіемъ и ослабленіемъ мускуловъ живота. Надо следить однако, чтобы эти упражненія не вызвали сильной убыли воды въ организмѣ, такъ какъ въ этомъ случаѣ испра-

*) Окончаніе, см. № 33 „Русскаго Спорта“.



А. Н. Коншинъ, выигравшій на 100 километровой гонкѣ 19-го июня въ Москвѣ лучшій призъ дня, покрывъ гоночную дистанцію въ 54 м. 54/5 с. Съ фот. С. И. Макухина.

