

РУССКОЙ = СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ И КОНТОРА.
МОСКВА,
Петровка, д. № 17, кв. 28.
Телефонъ № 187-38.

Иллюстрированный журналъ
ВСѢХЪ ВИДОВЪ СПОРТА
ВЫХОДИТЪ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМЪ.

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:
Впереди текста 80 к. за строку пети.
Позади " 40 " " " "

Вліяніе спорта на укрѣпленіе органовъ пищеваренія *).

Статья проф. Адольфа Биккеля.

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

становятся крайне неблагоприятными 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 указываетъ на неправильное кровообращеніе въ органахъ пищеваренія.

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

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



А. Н. Коншинъ, выигравшій на 100 километровой гонкѣ 19-го іюня въ Москвѣ лучшей призь дня, покрывъ гоночную дистанцію въ 54 м. 51/5 с.
Съ фот. С. П. Манускина.

