



EXERCITIUL FIZIC SI SPORTUL... O NECESITATE VITALA PENTRU OMUL MODERN!

SEDENTARISMUL - PERICOLUL SECOLULUI!

OAMENII SE MIȘCĂ TOT MAI PUȚIN PE O PLANETĂ CARE SE GRĂBEȘTE...

Paradoxal, dar adevărat: într-un secol supranumit al vitezei, oamenii abandonează tot mai mult activitatea de mișcare...

„0 maiemie a omului care trăiește în confortul citadin”

Academicianul ARTHUR KREINDLER, neurolog de renume mondial, avertizează că sedentarismul este o maladie a omului care trăiește în confortul citadin al zilelor noastre...

Sportul intr-un „decalog al sănătății”

Academicianul CONSTANTIN ILIESCU, una dintre cele mai proeminente figuri contemporane ale cardiologiei, directorul ASCAR, a întocmit un „decalog al sănătății”, în care practicarea exercițiilor fizice și sportului figurează ca un punct absolut indispensabil...

Computerul și... stadionul

Pornind de la primele evidente a sedentarismului, amatorii de prezidenții înfricoșătoare afirmă că omul vitrorului va avea un creștin imens și extrem de subtil, ceea ce ar exprima, într-un fel, un trindit al creșterii asupra musculaturii...

„CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL” ȘI AGREMENTUL BUCUREȘTEANULUI

Astăzi dimineața, în decour admirabil al Parcului Herăstrău, Clubul Sportiv Municipal, recent constituit, organizează o nouă reuniune pentru bucareștienii amatori de agrement activ...



O intrecere populară care câștigă tot mai mult teren: încercarea puterii în trasul la frînghie. Foto: V. BAGEAC

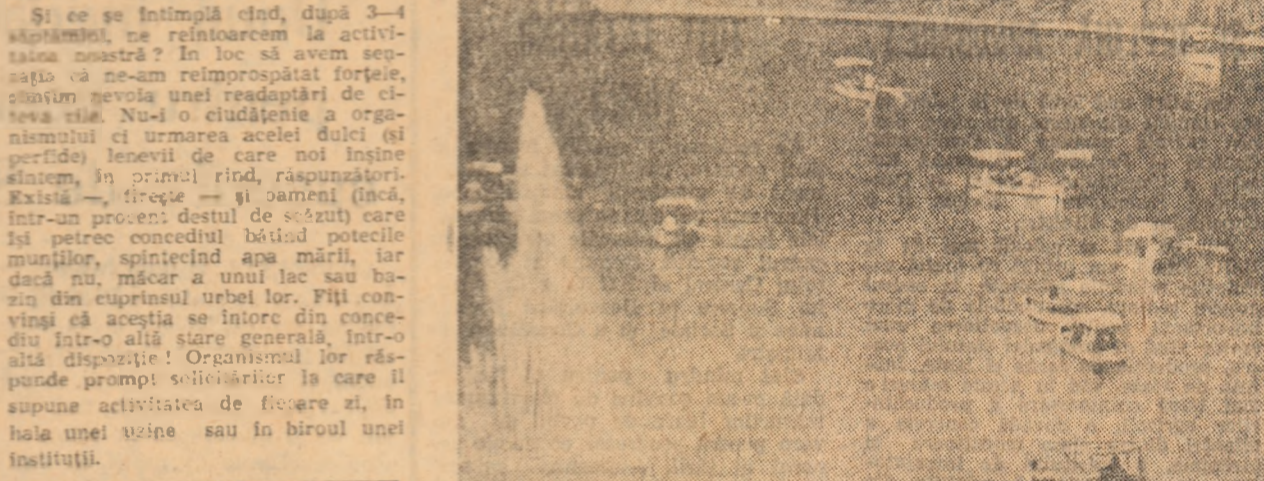
La dispoziția oaspeților vor sta două popicării (una în aer liber), mese de tenis din beton, un colț al sașilor, bănci universale și hidrobiociclete, un manej pentru amatorii câștiei, terenuri de tenis, volei, handbal, câteva estrade unde se vor desfășura atractive demonstrații...



Ziua începe cu un scurt program de gimnastică de împiorare, în familie. Foto: N. DRAGOS

CONCEDIUL, VACANȚA ȘI PROPRIA NOASTRĂ INERTIE

De ne-am recunoaște? Mulți dintre noi pașez — încă — pragul concediului sau al vacanței cu gândul la un program de odihnă care nu este în fond, decât o dușă rece, „douce far niente” — cum spune a consacrată expresie italiană...



„Gondole”, pe micul lac artificial din Parcul „23 August”. Foto: D. NEAGU

Un timp a vacanței sau concediului (în care sîntem, totuși, degrații de o serie de griji cotidiene), să începem un program de gimnastică de înviere...

SERIAL CU PESCARI

Episodul 1. Degeaba i-am vorbit colegului meu, ca în atîtea alte dăți, despre binefacerile pescuitului sportiv...

„În ansamblul mișcării sportive, cea mai largă formă de participare a întregului tineret, a populației, la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului trebuie să o reprezinte sportul de masă, mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor cetățenilor patriei”.

(Din Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului)

GIMNASTICĂ ZILNICĂ

UN „LABORATOR DE SĂNĂTATE” LA DOMICILIUL NOSTRU

În decursul timpului, mulți oameni s-au preocupat de compensarea efortului fizic din ce în ce mai scăzut, cu mișcări naturale sau chiar artificiale, construite. Dintre toate mijloacele educației fizice, gimnastica dispune de cea mai bogată gamă de mișcări, care în mod analitic acționează fie asupra întregului corp, fie asupra unor părți ale acestuia...

ȘTIATI CĂ

„Eforturile care ridică frecvența pulsului la 140-160 pulsații pe minut s-au dovedit a avea cele mai favorabile urmări asupra organismului și, în special, asupra aparatului cardiovascular...”

Conf. univ. ROBERT PODLAHA de la Catedra de gimnastică a I.E.F.S.

ȘTIATI CĂ

„Eforturile care ridică frecvența pulsului la 140-160 pulsații pe minut s-au dovedit a avea cele mai favorabile urmări asupra organismului și, în special, asupra aparatului cardiovascular...”

Sebastian BONIFACIU

Serial cu pescari

— Merți duminică la pescuit? mă întreabă amicul. — Merș. Dar ce? Te-ai hotărî să... dai cu bănu-n bălă? — Ei, lasă, zice el, împăciuitor. N-ai vreo undiță și pentru mine? Că eu nu am nici o undeală!...

Serial cu pescari

dincolo de niște tufe, de pe malul rîului, un glas de femeie care striga triumfător: „Cincisprezece la patru pentru mine!” Mi-era cunoscut glasul și — îndăcser — mă îndrept în direcția acelei Ce-mi văd ochii? Amicul meu, cu soția lui, se întrecuseră într-o partidă de pescuit... cu înregistrarea scorului...



TURNUL INTERNATIONAL FEMININ DE VOLEI DE LA LODZ



CORESPONDENŢĂ DIN IUGOSLAVIA

PRIME OR CAMPIONATE MONDIALE DE NATATIE LI SE ASIGURA UN CADRU GRANDIOS

DOUA ECHIPAJE ROMANESTI-CALIFICATE IN FINALELE 'REGATEI LUCERNA' LA CANOTAJ ACADEMIC

LUCERNA, 14 (prin telefon). Aşadar, în prima zi a „Regatei Lucerna”, toate trei echipajele României s-au clasat pe locul II în serii, dar numai unul dintre ele (4 f.c. — Emeric Tuşa, Ernest Gall, Chiriac Dănilă şi Francisc Papp) a obţinut dreptul să participe la semifinalele...

BALCANIADA DE TENIS DE LA SOFIA

ROMANIA - IUGOSLAVIA: 1-1 DUPA JOCURILE DE SIMPLU

Partida de dublu s-a întrerupt la 6-1 şi 3-1 în favoarea sportivilor români. O nouă victorie a echipei feminine a României: 3-0 cu Grecia.

SOFIA, 14 (prin telefon, de la corespondentul nostru). În penultima zi a Balcaniadei de tenis, echipa masculină a României a avut ca adversară reprezentativa Iugoslaviei. După cele două jocuri de simplu, scorul este 1-1, astfel că punctul victoriei va fi adus de rezultatul din partida de dublu.

Meciul al doilea (care a durat 4 ore) Hărădău 1-a avut ca adversar pe Savici. Evoluind sub posibilităţile sale, tenismanul român a reuşit să se resemneze în postura de învins...

Alte rezultate: Bulgaria - Iugoslavia (feminin): 2-1. Berberian Ureş 4-6, 2-6; Radkova - Suput 6-0, 6-1; la dublu Berberian, Moskova - Ureş, Pojig 6-2, 6-0; Grecia - Turcia (masculin): 2-1. Kalogeropoulos - Altinkaya 6-1, 6-3; Kelaids - Ozdemir 6-3, 4-6, 2-6, 5-7; la dublu: Kalogeropoulos, Karamaghios - Altinkaya, Kocak 4-6, 5-7, 6-4, 6-2, 6-4.

TURNUL DE POLO DIN CAPITALA

Spus sfârşitul reprizei, Bodnar mai înscrisse un gol (3-1), avantaj ce se va dovedi suficient pentru victorie. În final, olandezii au atecat furtoş, au avut situaţii de superioritate nu...

LA FEL DE SEVER PE MARGINEA BAZINULUI CA ŞI LA ORELE DE MATEMATICĂ



O prezentă inedită la turneul internaţional de polo. Profesorul de matematică John Felix. O figură jovială...

CAMPIONATELE NAŢIONALE DE PENTATLON ŞI DECATLON

(Urmare din pag. 1)
p (15,7, 9,18 m, 1,65 m), 6. Valeria Biduleac (Constructorul) 2.074 p (14,2, 8,82 m, 1,50 m)...

pe (15,7, 9,18 m, 1,65 m), 6. Valeria Biduleac (Constructorul) 2.074 p (14,2, 8,82 m, 1,50 m), 7. Marcela Miloşiu (C.A.U.) 2.045 p (14,4, 9,54 m, 1,45 m)...

VARŞOVIA, 14 (prin telefon). În oraşul polonez Lodz se desfăşoară un puternic turneu internaţional feminin de volei la care luau parte 7 reprezentative naţionale foarte bine cotate pe actuala scară a valorilor mondiale...

Sub patronajul Preşedintelui R.S.F. Iugoslavia, Iosip Broz Tito, între 31 august şi 9 septembrie se va desfăşura la Belgrad prima ediţie a Campionatelor mondiale de not, polo şi sărituri de pe trampulină. Din momentul cînd F.I.N.A. (Federaţia Internaţională de Nataţie Amatori) a hotărât ca Iugoslavia să fie gazda primului campionat, edilii belgrândi...

1. Baza sportivă „Starji Grad”, cu bazin olimpic acoperit 50x21 m, adîncime 2,20 m cu opt culoare şi tribune cu capacitatea de 2500 spectatori. Aici se vor desfăşura probele eliminatorii la not. Complexul mai dispune de un bazin 30x21 m deservat pentru antrenamentul participanţilor...

Pe terenurile de tenis. Lelf Johansson 6-3, 6-0, 6-0. În sfîrşit de cînd Sinihi (S.U.A.) al Mulligan (Australia) 1-6, 6-2, 6-3; Borg (Suedia) - Pinto Bravo (Chile) 6-3, 6-1; Johansson Suedia; Carmichael (Australia) 6-4, 6-4; Orantes (Spania) - Zugarelli (Italia) 6-3, 6-1.

ROMA, 14 (Agerpres). — Au continuat întrecerile turneului internaţional feminin de baschet de la Messina. Echipa României a învins cu scorul de 62-47 (27-24) selecţionata secundă a Italiei...

MONZA INCHEISĂ PENTRU MOTOCICLIŞTI. ROMA, 14 (Agerpres). — Federaţia italiană de motocicletism a hotărât să interzică întrecerile moto pe circuitul de la Monza...

ISPRAVELE UNUI DEBUTANT. Cu două săptămîni în urmă, „cetele” formulaei 1 a pînă pe modernul autodrom Paul Ricard din Le Castellet, în sudul Franţei, unde s-a disputat cel al 5-lea Mare Premiu din campionat...

ÎN C. E. DE ŞAH. ECHIPA U. R. S. S. PĂSTREAZĂ TITLUL. LONDRA, 14 (Agerpres). — Turneul final al campionatului european de şah pe echipe s-a încheiat la Bath (Anglia) cu victoria selecţionatai U.R.S.S., care a câştigat pentru a 5-a dată...

TURUL FRANŢEI. În Turul ciclist al Franţei, ieri a fost zi de odihnă. Cursa se reia astăzi cu o nouă etapă în Munţii Pirinei, care va duce caravana concurenţilor de la Bourg Madame la Luchon...

ÎNTRERCERILE DE PE VELODROM CIND GREŞTE INSUŞI FITIPALDI. Ce-a făcut Jody Scheekter se autodromul Paul Ricard se ştie. El î-a ridiculizat pe cel mai în formă alergător...

TELEX • TELEX • TELEX • TELEX. Kornelia Ender. Ea a parcurs 106 m flutur în 1:02,5, ameliorîndu-şi vechiul record care-i aparţinea cu 1:03,05.

TELEX • TELEX • TELEX • TELEX. Recordul mondial de viteză pe schiuri a fost dobîndit de italianul Alessandro Casse care, în tentativa a doua, a nuntile Cervinia, a realizat pe kilometru lungat viteză medie orară de 184,237 km. Vechiul record era de 184,183 km.

TELEX • TELEX • TELEX • TELEX. Într-o cursă de 100 m, atletul sovietic Vladimir Litvinenko a realizat un nou record mondial în proba de 100 m, pe timpul de 23,10. El a îmbunătăţit cu 74 milimetri stabilul anul trecut la J.O. de la München...

TELEX • TELEX • TELEX • TELEX. Campionatele de atletism ale U.R.S.S., sau terminat cu o mare surpriză: în proba feminină de aruncarea greutăţii, recordmana mondială şi campiona olimpică Nadejda Ciiova a fost învinsă de Svetlana Doljenko (locul 4) la J.O. de la München...