

UNION DES SOCIÉTÉS HELLENIQUES DE GYMNASTIQUE ET D'ATHLETISME

SPORTS RÉGIS : ATHLÉTISME CLASSIQUE · LAWN TENNIS · ESCRIME · TIR · TIR · A FUSIL DE CHASSE CYCLISME

SPORTS FEMININS · LUTTE · LUTTE LIBRE · BOXE · POIDS & HALTÈRES · JEUX SPORTIFS

ADR. TEL. SEGAS
TELEPH. 20 - 378

ATHÈNES LE 5η Δεκεμβρίου 1934
CAPSALI 4

No.....

Ἀγαπητέ Κυριακίδη,

Ἔλαβα τό γράμμα ἀπό 16 Δεκεμβρίου 1933, καί νά μέ συγχωρεῖς κοῦ μόλιε τώρα μπόρεσα νά σοῦ ἀπαντήσω. Μέ μεγάλη εὐχαρίστησι ἐδιάβασα τό γράμμα διότι βλέπω ὅτι γυμνάζεσαι σύμφωνα μέ τίς γενικές γραμμές τῆς καλῆς προκονήσεως. Σέ κα ἀκαλῶ μόνον ὅταν αἰσθάνεσαι λίγη κούρασι νά ἀφίνεις δύο ἢ καί τρεῖς προκονήσεις ἀνεκτέλεστες γιά νά μή χάνης τή φόρμα σου καί νά κρατήσης μιᾶ καλή σωματική κατάστασι. Αὐτή ἡ καλή κατάστασις τοῦ σώματος εἶναι τό πᾶν καί μπορεῖς νά κάνης τίς παρατηρήσεις σου περί αὐτοῦ μέ τόν ἐξῆς τρόπον. Κάθε φορά κοῦ γυμνάζεσαι νά ζυγίζεσε. Ἡ ἀπότομη πῶσις τοῦ βάρους θά ἔδειχνη ὅτι πρέπει νά σταματᾷς μερικές ἡμέρες τήν προκονήσι σου. Νά σημειώνης κάθε φορά τή προκονήσι κάθει, τήν διάθεσί σου πρό τῆς προκονήσεως καί μετά τήν προκονήσι, καί τί ἀποστάσεις τρέχεις κάθε φορά καί τί χρόνους κάνεις, σέ περίπτωσι κοῦ τρέχεις μέ ὀρολόγιον. Ὅλα αὐτά θά θά σημειώνης σέ ἓνα εἰδικό τετράδιο. Ἔτσι θά μπορέσης νά κοντρολάρης τό σῶμα σου καί τήν προκονήσι σου. Θά ἤθελα πάρα-πολύ νά μοῦ στείλῃς σέ ἐνάμισυ μῆνα περίκου τό τετράδιο αὐτό γιά νά βλέπω πῶς γυμνάζεσε καί νά κάνω τίς σχετικές μου παρατηρήσεις. Ἐν τῷ μεταξύ νά μοῦ γράψης σέ ὅτι ἔχεις ἀμφιβολίες καί θά σοῦ ἀπαντήσω ἀμέσως.

Διαβίβασε τούς χαιρετισμούς μου σ' ὅλα τά παιδιά, καί νά γυμνάζεσε καλά διότι θά σέ χρειάστοῦμε κατά τήν προσηχῆ ἀθλητική περίοδο. Μέ ἀγάπη *Αἰμίνου Σ. Οἰοῦ*