

výkonnost zvýšiti účelnou výchovou a výcvikem. Buďme si proto vědomi své síly, važme si svých tělesných předností, chraňme svého zdraví a zdokonalujme svou přirozenou zdatnost — a český národ bude pro veškerou budoucnost nejlépe opatřen!

---



---

OBSAH.

	Str.
I. Vzdrost čili tělesná výška . . . . .	5
II. Váha těla . . . . .	12
III. Pevnost kostry . . . . .	13
IV. Vývoj svalstva . . . . .	13
V. Tvar hlavy . . . . .	14
VI. Barva pleti, vlasů a očí. . . . .	18
VII. Váha mozku . . . . .	23
VIII. Vojenská zdatnost . . . . .	24
IX. Tělesná krása . . . . .	26
X. Schopnost regenerační . . . . .	27
Závěr . . . . .	31

