



Važnost tjelovježbe za žensko zdravlje

Piše: VELIMIR CINDRIĆ

Premda je sve izneseno u popularnoj reviji od prije gotovo stotinu godina, čini se vrlo blisko osnovama suvremene kineziologije s njezinom strukturom, antropološkim karakteristikama, utjecajem tjelesnoga vježbanja na pojedine osobine, sposobnosti i zdravlje

Druga polovica 1920-ih i, posebno čitave tridesete, bile su doba procvata ilustriranih revija, i to ne samo onih općih, već i specijaliziranih. Tako je u Zagrebu, između ostalih, u razdoblju od 1925. do 1938. izlazila revija „Ženski list“, mjesečnik posvećen ženama. Zanimljivo je da je glavna urednica i autorica većine tekstova (osobito novela, humoreski ili romana u nastavcima, ljubavne, kriminalističke ili humoristične tematike) bila tada vrlo popularna književnica Marija Jurić Zagorka.

Revija je sadržavala članke o modi, zabavi i kućanstvu, pri čemu je prvoj od tih tema bilo posvećena naslovnica i prvih dvadesetak stranica. Uz novele, humoreske ili

romane u nastavcima namijenjene zabavi čitateljica, ali i poticanju na čitanje, „Ženski list“ imao je i rubrike koje su pokrivala vijesti iz zemlje i svijeta, kućanstvo, kozmetiku, šale, ali i one edukativnog karaktera, među kojima je bila i jedna pod naslovom „Zdravstvo“, koja je donosila informacije o ljudskom tijelu, bolestima i zaštiti zdravlja.

Tu je mjesto našla i tema „Gimnastika“, koja je tjelovježbu još doživljavala nedefiniranom u modernome smislu, ali ujedno i isticala njezinu važnost za zdravlje žene.

„ŠPORT IMA POGREŠKU ŠTO PREVIŠE GLEDA NA POBJEDU“

„Zdravo tijelo, kakvo ga je uzgajala kultura starih Grka, je temelj tjelesnog i duševnog dobrog osjećanja. Tjelesno zdravlje je preduvjet svake kulture tijela. Gimnastika i šport imaju tu visoku zadaću da gaje tjelesno zdravlje i da oplemene tijelo. No, jesu li moderna gimnastika i moderni šport na takvoj visini grčkog ideala lijepog i zdravog tijela?“, pita se 1925. autor teksta u jednome od prvih brojeva revije i odmah odgovara:

„Možemo bez premišljanja odgovoriti da nije. Moderna kultura tijela još je u traženju, nije još izradila jedan idealan sistem oplemenjenja tijela. Gimnastika treba biti sistematska, razvijati tijelo harmonički, a tako savršenog gimnastičkog sistema, kojemu se ne bi dalo prigovoriti, do danas još nemamo“.

Potom autor svoju tvrdnju potkrepljuje tvrdnjom da

„gimnastika, osobito ona na spravama, previše razvija velike mišice na štetu nježnije muskulature, što donasa više štete nego koristi“. Jednako tako prigovara športu da „ima veliku pogrešku što previše gleda na pobjedu“ te nastavlja:

„Zdravo i lijepo tijelo je osnova modernog života, današnji ideal... A što zahtijeva uistinu lijepo tijelo? Elegantnu liniju, savršenu harmoniju, uspravan rast, potpuno izgrađen kostur, pokriven idealno izvježbanim mišićjem koje je u stanju izvadati plemenite i elegantne kretnje“, tvrdi autor i čitateljicama daje savjet kako to postići:

„To je razborita gimnastika, dopunjena športom... A od svih današnjih metoda kulture tijela, najviše se približila tom idealnom sistemu ritmička gimnastika. Dakako, na otvorenom, na čistom i svježem zraku. Neka, dakle, ritmička gimnastika bude temelj kultiviranja našega tijela, a razborito i svrsishodno tjeran šport neka joj bude dopunjom“.

Već u istome broju, ženama se nudi i praktični početak „oplemenjivanja tijela“, vježbom koju danas poznajemo pod pojmom „sklek“. Evo upute, dopunjene fotografijom vježbačice:

„Spuštanje i dizanje tijela na rukama s čvrsto ispruženim tijelom jedna je od najtežih, ali i najuspješnijih vježba, osobito za jačanje prsnog koša i razvijanje pluća. Spuštaj se i diži na rukama polagano, udiši pri spuštanju, izdiši pri dizanju. Ovu vježbu uzmi uvijek kao završnu, a izvađaj ju 8, najviše 10 puta“.

MÜLLEROV SISTEM ZA VJEŽBANJE KOD KUĆE

U četvrtom broju revije, nakon što je u prethodnim brojevima predstavljeno nekoliko temeljnih vježbi, autor prelazi na moderne metode, odnosno sustavan pristup tjelovježbi u stanu ili kući, pogodan za žene, a koji je početkom 20. stoljeća bio velika novost:

„Jedan od najoprobanijih i najboljih sistema sobne gimnastike je poznati Müllerov sistem. Po ovom sistemu, koji je Danac J.P. Müller već god. 1904. po prvi put objelodanio, vježbaju sigurno stotine hiljada osoba. Praktičnost i prednost ovoga sistema sastoji se u tome što ne iziskuje nikakvih gimnastičkih aparata, što se cijeli sistem može izvesti u četvrt sata i što harmonički razvija sve mišice, sprečava debljanje, pomaže funkciju svih organa, naročito organe disanja i probave.“

Sistem se sastoji od 8 jednostavnih vježbi i 10 vježbi spojenih s protiranjem iza kratke kupke, koja se može



nadomjestiti i pranjem tijela mokrom spužvom. Između pojedinih vježbi umetnuta je uvijek vježba dubokog disanja, kojoj je svrha da čisti zrak dopre u svaki kutić pluća i da umiruje srce iza napora gimnastičke vježbe“, preporučuje autor čitateljicama, napominjući da je ovu seriju vježbi najbolje provesti ujutro, čim čovjek ustane. Te da zrak u sobi mora biti potpuno čist.

Mnogima će Müllerove vježbe biti poznate sa satova tjelesnog odgoja u školi, kao zagrijavanje za program tog sata...

U istome broju „Ženskoga lista“, detaljno je objašnjena tekstom i u četiri fotografije prva vježba sustava – razgibavanje u struku s podbočenim rukama, dok su u narednim brojevima predstavljene po jedna ili dvije daljnje vježbe, za vježbanje uz otvoreni prozor:

„Müller vježbe preporuča u svako doba godine, a što može svatko podnašati, barem ljeti. Vježbe, ako samo malo otvrdnemo, mogu se uostalom i zimi izvadati pri otvorenom prozoru. Tko se priuči ovom sistemu i vidi koliko toplinu dobije tijelo od vježbi, uvjerit će se i sam da je dapače zdravije i ugodnije vježbanje kod otvorenog prozora“.

DJEČJA GIMNASTIKA UZ POMOĆ RUČNIKA

Nakon što je pomno objašnjen čitav sustav Müllerovih vježbi i vježbi disanja, sve bogato popraćeno fotografijama vježbačice, revija se obratila i odgojnoj ulozi čitateljice:

„Dosad smo donasali gimnastičke vježbe za odrasle. Sada donosimo jedan zaokruženi sistem od osam vježbi, vrlo laganih, s ručnikom, za djecu. Nije potrebno govoriti našim čitateljicama o važnosti gimnastiranja za djecu. Gipkost tijela, jačanje mišica, a time i pravilno i uspješno funkcioniranje svih organa, naročito za disanje, mora se njegovati već kod djeteta. I ono, kad se u tim godinama navikne zdravo njegovati tijelo gimnastičkim vježbama, neće tu naviku zanemariti ni u kasnijem životu.“

Ovaj sistem ima prednost u tome što je vrlo lagan, ne stavlja velikih zahtjeva na organizam djeteta, vježbe su jednostavne i po sebi sadržavaju dio jutarnje toalete djeteta“, objašnjava autor te u nastavku objašnjava dječju zabavnu gimnastiku uz pomoć ručnika.

Sve zajedno, premda izneseno u popularnoj reviji od prije gotovo stotinu godina, čini se vrlo blisko osnovama suvremene kineziologije s njezinom strukturom, antropološkim karakteristikama, utjecajem tjelesnoga vježbanja na pojedine osobine, sposobnosti i zdravlje te dopunjavanja tih elemenata športom. Ili kako je to tada napisala urednica gimnastičke rubrike:

„Od svih športskih disciplina, najbolje su one koje se obično označuju skupnim imenom laka atletika. Tu spada trčanje, skakanje, plivanje, veslanje, bacanje diska itd. Tu su baš svi oni športovi na kojima su Grci osnivali odgoj tijela, te su njima postigli rezultate kojima se mi danas divimo“.

IZVOR:

Ženski list, 1925-1926.

