

mianę materji. W potrzebie ogrzania poruszamy się, biegamy i skaczemy na świeżem powietrzu. Jeżeli w kąpieli powietrznej znajdzie się kilku razem, to następują wtedy gry w piłkę, chowanego, gonitwę i inne. Jeżeli spotykamy się, aby wykonywać planowe ćwiczenia cielesne, to nie powinniśmy myśleć o uciążliwym szkolnem systematycznym ćwiczeniu. Wszelkie inne specjalne ćwiczenia prowadzą do trenningu, sportu, jemu odpowiadają, i dobre są jedynie na boisku sportowem. Swobodne poruszanie się winno być celem działania! To nie przeszkadza jednak wcale, abyśmy nie wykonywali jakichś małych i łatwych ćwiczeń cielesnych. Gra w piłkę i gonitwa dają dość sposobności fantazjowania, wyszukiwania coraz to nowych trudności, aby poszczególne części ciała w codziennej pracy zaniedbane wprowadzić w ruch. Na zmianę musimy przeżyć się i zwalniać, ręce i nogi musimy ćwiczyć przez biegi i skoki. Nieraz jednak też zapominać o tułowi, pierśsiach i ramionach, którym potrzeba nieraz specjalnie ćwiczeń wyrównawczych.

Pominęliśmy tutaj wzmiankę o pewnych grupach, albo systemach ćwiczebnych, gdyż więcej radości sprawia nam swobodne poruszanie się w danej chwili. Można przytem w różnych systemach wykorzystać podane możliwości ćwiczeń i przez to, ćwiczenia własne coraz więcej pobudzać i urozmaicać.

Z podziwem nieraz oglądamy grupy, jakoby dziecinne, śniegiem obrzucających się uczniów wyższej szkoły dla ćwiczeń cielesnych, ubranych w krótkie spodenki gimnastyczne. Rzadko kiedy, któremu to zaszkodziło. Bawiąc się, lub poruszając na sposób młodzieży, odczuwamy przy intensywnym ruchu, dobrodziejstwa zdrowego powietrza zimowego. Praktykować to mogą także starsi, którzy przywykli do kąpieli powietrznych.

Wzmocnienie wewnętrznych organów następuje zawsze po pilnej pracy cielesnej, a że jednak wszelki nadmiar jest szkodliwy, nie potrzebujemy udowadniać. Przedewszystkiem wystrzegać się należy, zbyt wielkiej obawy — bojaźliwy jest jak i chorowity, w zimie specjalnie skłonny do zaziębień. Musimy zatem szczególnie w zimie o ile jest to tylko możliwem, wykorzystywać skąpo dawane nam światło tej pory, przyzwyczajając nasz organizm do zimna hartować go, oraz zmuszać do walki z ostrem powietrzem i jego nagłemi zmianami.

Nierozsądne ubieranie się, jakie możemy zauważyć przedewszystkiem w zimie, sprawia to, że skóra stale trzymana w jednej temperaturze staje się jak każdy inny organ przez bezczynność osłaby, miękkiej i niezdolny do wypełnienia swych ważnych zadań.

Zatem śpieszmy do kąpieli powietrznych, do wyszkolenia ciała i trenningu skóry. Specjalnie w zimie! Kto sobie może pozwolić — niech oddaje się sportowi zimowemu! Nie jako zastępstwu — ale jako uzupełnieniu!

