

Kobieta a sport

Napewno wszystkie przypomnieć sobie możemy, kiedy to matki nasze opowiadały lub opowiadają nam jeszcze nieraz o sportach, jakie one uprawiały. Im wprawdzie dozwolone było już większe poświęcanie się sportem, gdyż i w szkołach zaczęto wprowadzać naukę gimnastyki, ale posłuchajmy, co nasze babki za rodzaje sportu uprawiały i w jakiej formie. Nieraz przecież jeszcze dostanie nam się jakaś stara fotografia do ręki lub też widzimy obrazki na ekranie, jak nasze biedne babki mężczyły się w sukniach po kostki przy jeździe na łyżwach i jeszcze, jeśli się tam pokazywały — to nie zawsze było odpowiednie i godne kobiety. Matki nasze wywalczyły sobie już później rower, no, a nam dziś nietylko, że się pozwala, ale wprost zaleca, sport wszelkiego rodzaju, czy to wioślowanie, pływanie, jeżdżenie na rowerze, lekką atletykę lub inne rodzaje sportu. Niejednokrotnie słyszymy także, że kobiety poświęcają się sportowi bokserskiemu — mojem zdaniem potrzeba do tego dużo odwagi, surowości, no i braku estetyki i smaku. Przy uprawianiu sportu jakiegokolwiek bądź rodzaju, winnyśmy zważać przede wszystkim, aby przy wykonywaniu tegoż dwa te pojęcia, jak: „higienia i estetyka” się kojarzyły. Każdy sport się dla nas nadaje, który wzmacnia nasze płuca i serce, oraz uspokaja nerwy i wogóle dobrze wpływa na całą budowę organizmu. Zawsze powinniśmy na to zważać, by przy uprawianiu sportu wszystkie części ciała pracowały, aby uniknąć nierówności t. zn. osadów tłuszczu w jednym miejscu, a chudości w drugim. Poszczególne organy winny przez sport wykonywać tę pracę, do której zostały stworzone, ale odpowiadać to zawsze musi warunkom estetyki. Sport ma za zadanie u nas wyrównać nasze brzydkie partje, czy to budowy, czy też chodzenia.

Niestety nie każda z nas, która poświęca się sportowi zna dokładnie jego właściwy cel. Wiele uprawia go nieraz zupełnie w formie pewnego systemu z góry ułożonego. Pozwolę sobie na tę uwagę, że każdy „system”, któremu niewolniczo się podporządkowujemy, jest jednostronny w swem działaniu. A ile jest pośród nas, miłe czytelniczki, które uprawiają sport po to tylko, aby utrzymać swoją „smukłą linję” — w ich mniemaniu, ale niestety nie uświadamiają sobie tego, jak bardzo same siebie oszukują. Przypomnijmy sobie tylko, że przecież po każdym wykonanym sporcie, mamy większy apetyt, a co jest jego następstwem, że jemy więcej, obiecując sobie równocześnie — jutro lub kiedyindziej znowu strenować. Kto jednak głoduje dla szczupłej linji — wyrządza wielką szkodę swemu organizmowi. Także przy używaniu rozmaitych środków oczyszczających musimy być bardzo ostrożne i poradzić się zaw-