

Voimistelusta ja urheilusta

Kirj. A. Niemi

Kun vuotuinen harjoituskausi aletaan, ja erittäinkin kun ensi kerran yritetään urheilua harjoittaa, on alettava säännöllisesti harjoitella, ei kumminkaan väsyttää ruumistaan liiallisella voimistelulla eikä käyttää liian raskaita voimisteluvälineitä. Alotteleville ovat ensiajat vaikeimmat ja tärkeimmät; tällöin on — jos tulevaisuudessa toivotaan tulosta harjoitustyöstä — erittäin tarkoin tehtävä huomioita omasta itsestään, eikä vaan urheilupaikalla, vaan yleensä kaikkialla: jokapäiväisessä työssä, kotona ja ulkona.

Moni, joka ehken ei aina ole elänyt erittäin mallikelpoista elämää, alkaa harjoitella vasta myöhemminä vuosinaan; hänelle on yhtä tärkeätä kuin uoremmille tai enemmän kehittyneille tovereilleen elää raitista ja terveellistä elämää. Keuhkot ovat kunnollisesti tuuletettavat, ruumiin on saatava sopivaa ruokaa ja tiheään kylpyjä. Kaikkeaa tätä tehtäessä on kuitenkin huomioon otettava tarpeellista kohtuutta. Voimistelu ja kävely on aluksi parhain ja ainoa tarpeellinen liikuntomuoto. Siten harjaantuvat ja kehittyvät lihasot tarpeellisen monipuolisesti ja suhteellisesti. Paras keino on yhtyä voimisteluseuraan jos sellainen on käytettävissä.

Kun täten on voimisteltu jonkun aikaa, voidaan vähitellen alkaa harjoitukset siinä urheilulajissa, mikä parhaiten sopii ja miellyttää kutakin. Mitä suurimmalla varovaisuudella ja huomiolla on sitte alotettava varsinainen treenaustyö. Ei yksipuolisesti kerta toisensa perään suorittamalla samaa

liikettä, eikä myöskään yrittämällä heti kaikkiansa. Mitä teknikan kehittymiseen tulee, on paras ensin tarkoin tutkia sitä erikoisala-jallisuutta, mitä mahdollisesti on saatavissa, ja sitte pyydetävä neuvoja joltain kykenevältä henkilöltä, jotta saavutetaan sellainen harjoitustyö, joka paraiten sopii asianomaisen ruumiinrakenteelle. Kun lopulta on alettu treenata kilpailuja varten, on erittäin tarkoin otettava laskelmiin ne asianhaarat, jotka milloinkin voivat olla vaikuttavia kilpailun päätetuloksiin nähdessä. Tässä suhteessa ovat ruokajärjestelmä, hieronta ja kylvyt suurena tekijänä kilpailun onnistumiseen.

Koska ruumis liiaksi rasitetaan, vaatii se myöskin kunnollista lepoa. Unen tarvis on henkilökohtaisesti sangen erilainen, eikä niin muodoin voida määritellä mitään säädettyä makuu-aikamäärää; kuitenkin lasketaan, että täyskasvuisen henkilön, joka suorittaa raskasta ruumiillista työtä, vaatii vähintään 8—9 tuntia unta ja nuoremmat henkilöt vieläkin enemmän. Niin muodoin: Aikuisin levolle iltasin!

Yleensä kiinnittävät urheilijamme liian vähän huomiota hengittämiseen, vaikka tämä onkin tärkein tekijä kaikessa urheilemisessa. Keuhkojen kautta saa ruumis kaiken sen happotarpeensa, mikä tarvitaan lihastoiminnasta johtuneen liikakulutuksen ylläpitämiseksi ruumiin eri osissa.

Viime aikoina on tässä suhteessa kokoonpantua kokonaisa hengitysjärjestelmiä, mutta niin mieltäkiinnittävää kun niiden tunnetuksi tekeminen olisikin urheilijoille, täy-

tyy minun tällä kertaa sivuuttaa ne, koska kävisi liian laajaksi niitä edes osapuilleen tyydyttävästi käsitellä tämän yhteydessä. Ajan, jolloin on paras treenata ja harjoitella, määräävät ruokailuajat. Kun tiedetään, ettei ole hyvä treenata tai harjotella yhtä vähän tyhjällä

kun täysinäiselläkään vatsalla, niin on selvää, että harjotusaika lankee ruokailuajakojen välille; siinä suhteessa ei tarvis sentään välittää vaikkakin se tapahtuisi vähän lähempänä joko päivällistä tai illallisaikaa.



UNELMA

Näin unta.

Pirtti oli pieni ja savuinen,
pimeä pilkotti akkunasta.
Pirtin nurkassa tyttönen
hiljaa tuuditti lasta.

Pirtissä oleili joukkue,
väsynyt päivän työstä.
Oli kantanut vaikean kuorman se,
haki lepoa, rauhaa yöstä.

Minä katselin joukkoa uinuvaa,
joka raskasta kuormaa kantoi.
Se kumarsi nöyränä sortajaa
ja kaikkensa sille antoi.

Heräsin.

Oli lapsonen lähtenyt kätkeystään,
moni kertoa ties' jo sen työstä.
Sen työ oli puolesta sorrettujen,
pois johtaa joukkoja yöstä.

Minä etsin joukkoja silmilläin,
Oisko sortuneet kuormansa alle?
Jäin hämmästyneenä katsomaan,—
Eivät kumarra sortajalle.

Ne asteli suorana, pystyssäpäin.
Kaunis oli katsoa moista.
Ja pirtti oli uusi ja avara,
valo vilkutti akkunoista.

Matti.

