

Budapestre vonatkozó ujságcikkek

Szerző: Gerhárd Lajos
Cím: Babonás és hóbortos matadorok

Forrás: 8 órai ujság

3n (Hely) 1925. 12. 25. (Idő) (Köt. v. füz.) (Oldal)

Osztályozás

Tárgy 796

Hely

Idő

"1925"

Személy

Helyszám



Közp. ny.

Babonás és hóbortos matadorok

**A sportolás százada — Flók-Nurmik tréningje a köruton
A villamos, mint soványító alkalmatosság — Budapest egészség-
ügyi fotográfiája és a kultúremler mindennapi kötelessége**

(Saját tudósítónktól). Sok intelligens ember zavarba jönne, ha hirtelen arra kellene válaszolnia, hogy melyik oldalán van a lépe? Ennek a régi iskolai rendszer az oka, mert a sok tudomány között elfelejtették megismertetni az embert is. Innen van az, hogy mindenki más és más egészségi szabályokra esküszik.

Különösen a „nagy bajnokok“ kótyagosak. Majdnem kivétel nélkül többet tudnak, mint a mesterek és egészen sajtóságos módszerekkel próbálják a „szuflájukat“ növelni, vagy különösebb eredményeket elérni és ha ez sikerül, akkor az csak az ő érdemük.

A nagy matadorok emellett hihetetlenül babonások is. A legtöbbször van valami „kabalája“, vagy „fetise“. Az egyik neves futbal-

listánk pl. minden mérkőzésen egy bábut tesz a kapujába s ha azt véletlenül otthon felejtí, biztos, hogy a meccs elveszett. Legkiválóbb atlétáink egyike öreg lópatkót hord állandóan magával. Még Párizsba is elvitte és olimpiai sikereinek feltétlenül ez a titka. Egy szintén hírneves klubtársa pedig ideáljának (két hónap óta feleségének) a hajából készített gyfi-



Még ma is, a sportolás századában, sokan vannak olyanok, akik még sohasem láttak futballmérkőzést, vagy atletikai viadalt és akikkel nem volna nehéz elhítenni, hogy a versenyfutók tizedmásodperc pontosággal közzölt eredményeit — acélszalaggal mérték.

De a kimondott sportemberek is nagy tévedésekben leledzenek. Mindegyik a maga sportjára esküszik s azontúl nem akceptál semmit.



rüt viselt versenyein és amikor az egyszer hiányzott róla, természetesen — kikapott a Király Palitól.

Ha már a testi kultúra nagy alakjai is ilyenek, akkor az egészen egyszerű emberek hóbortjain sem szabad megütköznünk. Egy régi hiedelem szerint az álmatlanság ellen nagyon jó, ha lefekvés előtt százszor gúgrolunk és hányan vannak, akik ezt csinálják egészen addig, amíg — viszértágulást nem kapnak.

Itt jut eszembe a „súlyzómnia“. Azt hiszem minden házba akad a régi, vagy a mostani időkből egy 10—15 kilogramos súlyzó, vagy egy kimustrált vasaló, amelyet „végelgyengülésig“ szokás emelni, hogy minél nagyobb legyen a „muszkli“. Nem baj, ha ugyanakkor a lábak pípászárkonyaságuk maradnak, a szív pedig az élettani határokon túlható erőfeszítésektől úgy kitégul, mint — egy öreg keztyű.

De nemcsak a szűk falak között üzik az emberek a testedzés különböző fajtáit, kivonulnak vele a szabadba is. Legujjabban a kamasz diákok a villamosok után kapaszkodva a villamosokkal együtt futnak, mert 3 héttel ezelőtt az állt, hogy Nurmi, a „futógép“ azért éri el szenzációs eredményeit, mert egy vicinálshoz tapadva, naponta 10—15 kilométert fut és ezáltal lettek abnormisan hosszúak a lépései.

A pesti „flók-Nurmik“ addig fogják ezt gyakorolni, amíg egy kiadós combizületi gyulladás után meg nem hosszabbodnak nem a lépéseik, hanem — az ízületi szalagok és akkor majd megoperálthatják magukat. A villamosnak azonban úgy látszik soványító hatása is van. Ezt tartja róla vagy 30 esztendeje

egyik sportszövetségünk illusztris vezére is, akit még soha senki nem látott villamoson utazni, mert reggelenként a villamosok után futva teszi meg az utat lakásától a Járásbíróságig, de hogy föl ne tűnjék, úgy tesz, mintha a robogó villamosokat akarná elérni. Ez a kiváló sportférfiú azután tényleg sovány is, úgy néz ki, mintha — tudóvésztes lenne.



Ezek után a kedélyes esetek után álljon itt *Budapest egészségügyi fotográfiája*. Fővárosunkban aránylag háromszor annyi ember hal meg tudóvészben, mint Nápolyban, négyszer annyi mint Edingburghban, stb. Vég-eredményben

Budapest egészségi viszonyok tekintetében az európai nagy városok között a 34. helyen áll!

A szellemi munkát végző embernek különösen fontos a test célszerű ápolása. Az volna az ideális, ha minden nap töltenénk legalább egy órát a szabadban valami testedzéssel. Ha csak labdázunk, ródlizunk, vagy kergetődzünk, már eleget tettünk a fizikum követelményeinek. Azonban jól tudjuk, hogy nálunk a szabadban, a napfényen és a jó levegőn végzhető testedzés, amelyben mindenki résztvehet, ma még csak álom. Az, hogy vannak szép sporttelepeink, még nem jelent sokat. *Az egészség közkinccs legyen, mert az egészséges, életerős ember produktívitasából nemcsak neki, hanem a köznek is van haszna, azért a köznek kötelessége megadni azokat a módokat, amelyek a polgár egészségét biztosítják.*



Mindennap iparkodjunk a szellemi élettel összhangba hozni testi életünket! Ha az élet-

körülmények azonban úgy hozzák magukkal, hogy a négy falat nem hagyhatjuk el huza-mosabb időre, akkor legalább *racionális házi gimnasztikával* igyekezzünk a test érdekeit ki-elégíteni.

Nem többről, csak tíz percről van szó.

Csak 10 percet!

De ezt a tíz percet el ne vonjuk magunktól. Ez a minimum, amelyet el nem végezni — bár csak később föllépő — ártalmak nélkül nem lehet.

Dalmady Zoltán egyetemi tanár a *minden-napi tízperces testedzésről* ezeket mondja:

— A rendszeres testmozgás hiánya lustává tesz és a zsírlerakodást is elősegíti, egyre ne-hézkesebbé és ezzel együtt pettyüdtebbé teszi a szervezetet. Ebből az állapotból egy kis izomláz és néhány alapos elfáradás nélkül bajos szabadulni. *Akinek tehát a tornázás kezdetben „nem esik jól“, azt ne higgye, hogy „nem tesz neki jót“, hanem fokozott buzga-lommal folytassa, hacsak valamely beteg-ségre nem fogott gyanút.*

A házi torna a tudomány mai állása szerint csakis az u. n. *svéd-*, vagy helyesebben a *Ling-féle* rendszer szerint történhetik. Ebben a rendszerben a vezérelv ugyanis az, hogy *szerek nélkül is lehet élettanilag meghatáro-zott mozgásokkal a test minden egyes részét, különösen a gerincoszlopot, a mellkast és a nemesebb szerveket oly módon foglalkoztatni, hogy az a testre üdítőleg hasson.* A helyesen megválasztott gyakorlatok az élettani mozgá-sokat tökéletesebbé teszik, egyenes testtartást biztosítanak és így teszik a testet széppé, ami-vel együtt jár a legnagyobb boldogság: az *egészség.*

Gerhárd Lajos.