

Hlavní název: Zdravověda čili nejlepší způsob, aby člověk svého života ve zdraví a vesele užiti a k tomu dlouhého věku dosáhnouti mohl.

Druh dokumentu: Monografie

ISBN: null

Autor: Kodym, Filip, Stanislav

Donator NF

Strana: 172 - 180

SYSTEM
◆KRAMERIUS◆

Podmínky využití

NK ČR poskytuje přístup k digitalizovaným dokumentům pouze pro nekomerční, vědecké, studijní účely a pouze pro osobní potřeby uživatelů. Část dokumentů digitální knihovny podléhá autorským právům. Využitím digitální knihovny NK ČR a vygenerováním kopie části digitalizovaného dokumentu se uživatel zavazuje dodržovat tyto podmínky využití, které musí být součástí každé zhotovené kopie. Jakékoli další kopírování materiálu z digitální knihovny NK ČR není možné bez případného písemného svolení NK ČR.

Národní knihovna ČR
Klementinum 190
110 00 Praha 1

kramerius@nkp.cz

nezdvihal, a za třetí a za nejhlavněji, aby své tělo držel trochu do předu, tak aby tíže těla připadala spíše nad prsty nežli nad paty. Nebo čím více se drží člověk přímo neboli nazpět, tím těžší, tvrdší je chůze. Navahuje-li se však do předu, nemusí se právě navahovati hlavou nébrž jen prsama — nechť vypne prsa, čímž je spolu posílí.

70.

S ženskými na procházku mnoho není, ty jsou hned unaveny, za to ale tančiti — vydržej třebaš do rána. Tanec vlastně není nic zlého; ba přáli bychom našim domácím usedálkám, aby měly každý týden svůj taneček, aby si alespoň odtancovaly, co neuchoděj. Jediné co se nám při takových tancích nelíbí — vlastně při bálech — je, že se odbývají v noci, že trvají dlouho do noci, a pak že se odbývají v místech uzavřených, kdežto množstvím dýchajících osob, množstvím hořících světél vzduch dosti brzo pokažen bývá. Mimo to se tu obyčejně člověk i hodně prachu nalyká. Tím způsobem se stává, že taneční takové veselí, ješto by jinak mohlo ke zdraví mnoho prospívati, ničeho neprospěje, spíš ještě naopak.

Z tohotě vidno, co o takových veřejných bálech a plesech souditi. Zatím ale nechceme nikomu jeho radost kaziti a podotýkáme jen tolik, že by snad bylo dosti té radosti, kdyby jen až do půl noci trvala. Dále radíme, aby každá i každý měl pozor na sebe i na účinky, jež při tanci i po něm na sobě cítí. Bledne-li tancem, dostává-li dusení na prsou neb píchání, ať tance nechá. Tak i v měsíční svůj čas, za těhotenství i pokud kojí, měla by se ženská všeho tance zdržeti.

71.

Příjemné a užitečné vyražení je hraní v biliar; ale užitečnější je hraní v kuželky — totiž užitečnější tělu, ač zdali užitečnější i kapse, nechci rozhodovati.

Velmi užitečné tělu a kapse spolu neškodné jest hraní míčem. Míčem hrajou v Itálii mužové i padesátiletí — a to ne snad jen mužové ze stavu sprostého, ale i ze stavů vyšších i nejvyšších. U nás však pokládal by si to každý muž za velikou hanbu, aby byl postižen že hraje míčem. Míč je u nás zanechán pouze chlapcům; ba i těm se radost ta kolikrát ztenčuje — od nemoudrých.

Velmi dobře působí též jezdění na koni — to svým otrásáním i těla namáháním. Kdo trpí na játra, na zlatou žílu, na zácpu, ten ať se každý den na koni projede, i uvidí jak se mu polehčí. Jezditi na koni účinkuje líp nežli jezditi na voze; na voze ale zase líp nežli v kočáře. Jezditi na koni hodí se však jenom za teplého počasí — v letě. V zimě je lépe pěšky jíti. Jezdění na koni schvaluje se též jako dobrý prostředek proti souchotinám (plicním hlívkám), pokud jsou ještě ve svých začátcích.

Výborné cvičení těla jest též plování a klouzání se na želízkách (bruslich) — zvláště proto, že se děje v studenu, kdežto tělo mnohem úsilnějšího namáhání snese nežli v teple. Při plování třeba však ohled míti na to, co jsme už při koupání pronesli, totiž aby se člověk ve vodě nepředržel. Klouzání pak na želízkách ponecháme toliko mladým, jejichž hnáty nejsou ještě tak křehké jako u starých.

Šermování je též cvičení velmi pěkné i zmužilé, i slouží zvláště k sesílení prsou a paží. Leč tu přicházíme k tělocviku samému.

72.

Není nad řádný, dobře vedený tělocvik. Nebo tu se nenamáhají jen některé údy neb svaly, nébrž všechny — a to souměrně a všestranně. Člověk tu musí skákat, běhat, vylézati, zavěšovati se, nahýbati, prohýbati se, všelijak se napínati a rukama i nohama zmítati; zkrátka tu není pohybu, jakého by člověk nemusel konati; tu se namáhají všechny údy, všechny svaly — ve všech částech svých i na vše strany. Tu se neopomijí žádný úd, aniž se který vzdělává na ujmu druhého. Slovem tělo se tu cvičí a sílí souměrně i všestranně.

Cvičení takové není nic nového. U starých národův, ze jména u Řekův, bylo cvičení těla všeobecné. Tam se cvičili mladí i staří, chudí i bohatí, nízcí i vznešení. Tam bylo cvičení těla považováno za věc tak potřebnou, jako za našich časův učiti se čísti, psáti a počítati. Plato, Aristoteles a jiní řečtí mudrcové vážili si tělocviku tolik, že každou zem, každou obec, kde by se tělocviku nehledělo, pokládali za chybně zřízenou; tak i člověka, jenž by svého ducha vzdělával a ne zároveň i tělo, mněli za mrzáka.

Bohužel, na to přišla doba, kde zdravé tyto náhledy přišly k zatemnění a v zapomenutí. Tělo považováno jen jako za břemeno, jako za vězení duše; těla svého si nevážiti, je bičovati i umrtvovati pokládáno za zásluhu. Smutná to věru doba, kde každou radost, každé tělesné vyražení pokládáno za hřích. — Tělo má tak dobře své právo jako duch. Tělo není ani

břemenem ani vězením ducha; při nejmenším můžeme říci, že je jeho služebníkem, vykonavatelem jeho vůle. A tu pak není jednostejně, je-li služebník silný, obratný, zdravý, či je-li slabý, nemotorný, neduživý.

Tělocvik není jen k tomu, aby utužil i zpružil tělo, ale on tuží a pruží i ducha. Člověk tělesně vy-cvičený neleká se tak snadno každého nebezpečení, nepozbývá hned myslí, on jest smělý a zmužilý, v nenadálých příhodách ví si spíše rady a pomoci. Staré přísloví dí: v zdravém těle zdravá mysl.

A potom jak tělocvik ke zdraví prospívá a k napravení pokazeného slouží!—Plutarch vypravuje o Ciceronovi, slovutném to římském řečníku, že na počátku veřejného svého živobyetí byl velmi churav, trápen jsa zvláště bolením a slabostí žaludku; aby tedy se zotavil, odebral se do Athen, kde tehdaž tělocvik ještě kvetl. Dal se v cvičení těla, a vida! netrvalo to dlouho: on se z úplna pozdravil, a chraplavý jeho před tím hlas stal se plným, zvučným. Tak i o Juliu Cesarovi vypravuje Plutarch, že byl velmi útlý, bledý a slabý, trpě mnoho na bolení hlavy i na padoucí nemoc; jak ale nastoupil válečný život, kdežto zároveň se svými vojáky všecky svízele, všecko namáhání vojny snášel, pozdravil se úplně i zesílel.

Znamenitý řecký lékař Herodikus prohlašoval tělocvik za první a nejhlavnější věc ve správě života; i byltě se svým tělocvikem v léčení jistých nemocí tak šťastný, že až mu vytýkali, že nedává lidem umírati, že vetčný život slabochů protahuje až k nejvyššímu stáří.

V kterýchž nemocech tělocvik se hodí, to zde vykládati vedlo by příliš daleko, to náleží léka-

řovi. Něco o tom bylo sice už zprva podotknuto. Jediné, co stran toho ještě doložíme, kde totiž tělocvik zvláště prospěšným se ukazuje, to jsou křivá záda anebo nerovnost ramen.

Křivá záda spatřujeme nejspíše u ženského pohlaví, to zvláště u ženských ze stavu zámožnějších, měkce vychovaných. Jakých prostředků se proti tomu užívá? — Shledá-li se u děvčete, že začíná býti k jedné straně, tu bývá hned se všech stran volání: Šněrovačku, šněrovačku. Pravda, šněrovačkou dá se taková jednostrannost poněkud zakryti a snad i docela — před nepovolanými zraky; ale pravíme jen zakryti, nikoli napravit. Šněrovačkou aniž jakými obvinadly neb deskami nenapravila se posud žádná křivota zad, ano spíše pohoršila. Právě u ženských bývá křivota zad častější i horší nežli u mužských, protože ony proti ní užívají šněrovaček.

V čem záleží medle taková nakřivlost zad? V ničem jiném než že jedna strana je silnější než druhá, že jeden bok — obyčejně pravý — zesílel na ujmu druhého — levého. Silnější bok je vysedlý, slabší pak vlehlý, a podlé toho je nakřiven hřbet. Jaké tu tedy pomoci? Ta se hlásí sama; potřeba jen hleděti, aby i druhá slabší strana zesílela. A toho se docílí tím, že ruka a ramě té slabší strany hodně se pohybuje, napíná i namáhá. Jakých tu však pohybů a jakého napínání potřeba, to může ustanovit nejlépe zkušený lékař, totiž lékař takový, který spolu i v tělocviku se zná. Škoda jen, že takových je posud na mále! Čím mladší osoba, tím lehčeji jde to s takovým napravováním; nebo kosti jsou tu měkčí a podajnější. Nejlépe jde to, pokud chlapec neb holka je ještě v zrůstu — v prvním mládí.

Zkřivení takové mívá obyčejně svůj počátek už z peřinek — od zavínování. Pečlivá matka, aby své dítě vychovala rovně, zavínuje ho do peřinek, po každé ho natáhne jako strunu a pak hezky utáhne. Nuž ale právě to je dítěti na škodu. Bláhová si představuje své dítě jako stromek, jenžto se podobně uvažuje, aby rostl rovně. Ptáme se ale: kdo pak uvažuje v lese jedli? A pak byt i takového uvázání bylo potřeba u některých stromků, rostoucích v nepřirozeném jakémś postavení, což je dítě stromek nebo dřevo, aby zůstalo jak se uváže? Což není v dítěti život! což mu není takové vězení trapné, aby si nehledělo z něho pomáhati? — A ono si pomáhá — všemožně; ono si pomáhá — ručičkama, hledíc je ven dobytí. A dobře ještě, dobude-li je obě; — hůře však, dobude-li jen jednu. Dobude-li dnes jednu, dobude zejtra obyčejně tu samou, tak i pozejtří i vždy podruhé. Následek toho jest, že ta samá ručička i celý ten bok se silí, kdežto druhá ručička i druhý bok zůstávají slabé i zakrňují. A to je právě to, co jsme výše pravili: dítě takto podroste neboli zkřivne — a to tím spíše, protože v též době dítě nejvíc roste a kosti jeho jsou ještě velmi měkké, podajné. Čím tedy starostlivá matka myslila dítěti posloužit, tím právě mu ublížila.

Proto žádného zavínování! zhola žádného! na nejvýš jen ke křtu anebo na procházku; a tu buď dítě zavínuto tak volně, aby mohlo ručičkama svobodně vládnouti. Ostatně ať leží zcela nezavínuté, jenom peřinkou přikryté; ať hýbá a ohání se ručičkama a nožičkama; toť první začátkové tělocviku! Učiní-li se tak, nechá-li se tělu jeho vůle, ujišťujeme

každou matku, že dítě její vyroste zcela rovné, že se na něm dočká radosti. *)

Ovšem že i později třeba hleděti, aby se dítě nikdy nenamáhalo jen jednou stranou, a pak aby při práci nesedělo křivě. Mnohé děvče se tím pokazilo, že bylo příliš záhy zapraženo k vyšívání. Při vyšívání sedí dítě křivě, majíc pravou ruku vztaženou nahoru na rámeček.

73.

Při vychovávání mládeže a ve školách je cvičení těla tak podstatné i potřebné jako cvičení ducha. Cvičiti jen ducha a zanedbávati tělo, je tolik jako ploditi duchovní mrzáky, jako stavěti velkou hlavu na slabé hnáty. Cvičení tělesná měla by se dít ve všech školách, malých i velkých, po všech i po městech. Tím by se nejlépe předešly všeliké bujnosti i nezbednosti chlapců, ba i učení by jim šlo lépe; nebo pomysleme si, dvě hodiny anebo i tři má ubohé dítě v jednom kuse vyseděti a přitom ustavičně pozor míti! — Aby takhle dospělého k tomu požádal, by tak dlouho na místě vyseděl a nějaké kázání poslouchal — což by mu to přišlo za krušné! a dospělý člověk je přece povahy usedlé, nemá v krvi tolik rtuti jako chlapec. Následek toho je, že chlapec je nepozoren, že ledacos kutí co nemá, že je trestán. Trestán je ale nevinně; což on za to může, že jeho tělo žádá také svůj díl? — U dítěte je vyvinutí těla přednější nežli vyvinutí ducha. — V tom ohledu je přirozený chtíč dítěte, vlastní jeho popud

*) Kdo by o ošetřování dítek v prvním jejich věku více zvěděti chtěl, viz opět „Mladou matku.“

moudřejší než kolikráte vůle rodičů nebo učitele. Co nemůže s vůlí rodičů neb učitele, činí chlapec mimo jejich vůli, mimo jejich oči. A to jest právě, co mnohdy na škodu bývá a čemu by se vyhovělo, kdyby se tělocvik řádně do škol uvedl a zde pravidelně pěstoval. Nezřízená pohyblivost chlapce a chtivost jeho, aby své tělo vypracoval, vedla by se tudy ku vzdělání, k všestrannému zesílení jeho těla.

Nejlepší čas k takovému tělesnému cvičení byl by v malých školách asi prostřední čas mezi učením, totiž asi půl hodinky mezi první a druhou hodinou. Jaká by to byla radost, jaké vyražení pro ty hochy, když by si tak společně proskočiti mohli! Jak by jim pak učení lépe šlo, jak by lépe rostli i lépe prospívali!

Bohdejž bychom se těch časův dočkali, kde by naši učitelové byli netoliko učiteli ducha ale i učitelé těla! Do té doby arcit ještě mnoho vody uteče. Prozatím by ale přece mohly obce neb kdo učitelská místa obsazují, k tomu hleděti, aby nebrali nikoho za učitele neb podučitele, kdo by se dříve neprokázal svou zběhlostí neb vysvědčením z tělocviku. A zběhlostí té nabyti není těžko; příležitost k tomu je v Praze. Zde je několik tělocvičen, z nichž zvláště všeho povšimnutí zasluhuje tělocvična pana Malipetra v české národní škole, kdežto je za učitele tělocviku od vlády ustanoven. Cvičej se zde školní děti, hoši i holky od nejmenších až do největších, tak i studenti z vyšších škol, každý ovšem ve zvláštních hodinách. Radostné je to věru podívání, s jakou chutí ta mládež svá cvičení odbývá i jak přitom prospívá — tělesně i duchovně. Ze studentů známe jich několik, kteří dříve, než k tělocviku přistoupili,

byli zdraví velmi chatrného i ducha sklíčeného: nyní však co nějaký čas se pocvičili, stali se z nich stateční jonáci, každý jako suk, plni života a veselé mysli.

Tamtéž choděj ná cvičenou i ze starších pánův mnozí, jako někteří doktoři, professorové, úředníci. A ti všickni si cvičení ta velmi libují, neb se cítěj po nich lehčí, pevnější i zdravější. Takovýmto pánům od péra je arci cvičení těla tím více potřebí, protože obyčejně mnoho seděj a málo choděj neb jinak málo tělesně se namáhají. Bylo by přáti, aby si toho z podobných pánů i jiní hleděli, především ale ti, kteříž jsou pracemi tak zanešeni, že jim na vycházky neb jinak málo času zbývá. Jedna hodina tělocviku vydá víc nežli několik hodin procházky. Však ale namítne mnohý z těchže pánů: cože, já bych měl na stará kolena ještě skoky prováděti jako chlapec? — I vždyt není žádných skoků potřebí. Jinak se učí mladý, jinak starý. Vždyt je ještě dost jiného cvičení, co i starší člověk může velmi dobře vykonávati; a pak to jde postoupně, krok za krokem; počna s lehčím octne se člověk u těžšího ani neví jak.

Tělocvik, tělocvik! tot ta jediná hráz proti změkčilosti a rozmařilosti, proti všelikým těm neduhům, vyplývajícím z pokročilé vzdělanosti, vlastně ze vzdělanosti nepravé; neb pravá vzdělanost je celá, dokonalá, není jen poloviční; pravá vzdělanost vztahuje se tak dobře na ducha jako i na tělo.

K tělocviku náleží poněkud i čtení na hlas, kázání, zpívání. Tím se sílej plíce, a žaludek pak i lépe tráví. Professorové bývají dosti zdraví, dosahující v poměru dosti vysokého věku. Onemocní-li který, bývá to nejspíše v čas prázdnin.
