

MIKSI VOIMISTELEN?

Huolimatta siitä, että voimistelu ja urheiluaate on levinnyt laajalle työläispiirienkin keskuuteen, kuulee vielä saattavan voimistelua "joutilaiden ajanvietoksi", joka ei sovi työläisille. Työläisille riittää voimisteluksi monenkin mielestä jokapäiväinen ruumiillinen työ. Kun ajattelee asiaa tarkemmin, niin ei ollenkaan ihmettele, että muutamat vanhemmat toverit ovat alkaneet katsella voimisteluharrastuksia "yll' oikain" halveksivasti. Voimistelu ja urheilu ovat päässeet kehittymään väärään suuntaan. Nyt monikin voimistelee ja harjoittelee urheilua vain kilpailujen tähden. Voimistellaan itsekkään kunnianhimon tyydyttämiseksi. Onhan alvan yleisenä ilmiönä kilpailujen jälkeen urheilijoissa havaittava liikeyhäiriö, joka johtuu siitä, että on alettu vasta vähää ennen kilpailuja "treenata" ja harjoittamaton lihas on tämän tähden joutunut kestämään ylenmääräistä liikeyhäiriötä. Tällaisesta voimistelusta ei ole todellakaan vastaavaa hyötyä, vaan päinvastoin vahinkoa terveydellemme.

Meidän täytyy aina pitää mielessämme voimistelua ja urheilua harjoittaessamme se, että me emme harjoittele ainoastaan voittaaksemme kilpailuissa sen ja sen paikinnon, päästäksemme esiintymään niissä ja niissä iltamissa. Kilpailut ovat vain "juhlahetkiä" jokapäiväisen säännöllisen ruumiinharjoituksen lomassa. Ne eivät saa olla, eivätkä ole ruumiinharjoitustemme lopullinen päämäärän, tarkoitus. Ei, vaan meidän työläisurheilijain, tulee aina muistaa, että me voimistellemme ja urheillemme saadaksemme itsellemme voimakkaan ja terveän ruumiin ja voimakkaan hengen. Toisin sanoen, me voimistellemme kehittäksemme itsestämme kykeneviä ja lujia seisomaan horjumattomina ankarrassa olemassaolomme taistelussa. Me voimistellemme terveydeksemme. Tämän pitäköön jokainen työläisurheili-

ja mielessään ja silloin on voimistelu- ja urheiluharjoitusiltoistamme todellakin muodostuva niitä, mitä niiden tulee olla todellisen ja terveen elämän ilon ja voiman ilmaisuhetkiä.

Suuri ja kaunis on siis urheilijain päämäärä. Ja jos sen merkityksen ei ainoastaan yksilöiden, vaan koko työläisluokkamme, kasvattajana ja voimistuttajana olkain ymmärrämme, niin ei yksikään työläisnuorukainen ja neiton voi olla säännöllisesti käymättä voimisteluharjoituksissa.

Erikoisen tärkeää on voimistelu ja urheilu käsityöläisille. Mutta kaikillekin työläisille on säännöllinen ja järjestelmällinen seuravoimistelu suuresta arvosta terveydellisessä suhteessa, sillä jokatapauksessa on työläisten työssään saama ruumiinliikunta yksipuolista. Todistuksena siitä on erikoisesti käsityöläisten keskuudessa havaittava useinkin kroonillinen päänsärky, huono ruuansulat, unettomuus ja tuskaallinen hikoilu. Nämä ruumiinviat ovat merkkeinä epäsäännöllisestä elinten ja ruumiinosien toiminnasta.

Tästä tällaisesta häiriintymisestä ruumiintoiminnassa kun sitä pitemmän ajan saa jatkua, seuraa useassa tapauksessa kyttyräselkäisyys, kroonilliseksi käynyt epäsäännöllinen ruuansulatusefinten toiminta ja yleinen hermostuneisuus. Ja nältä vikoja on työläisissä, yksistään huonoista asunto-oloistakin johtuneena, liian paljon havaittavissa.

Olkoon jokaisen työläisnuorukaisen ja -neitosen mieluisinta työtä käydä itse ja kehottaa tovereitaankin käymään säännöllisesti voimisteluharjoituksissa, ei ainoastaan kilpailujen tähden, vaan sentähden, että me kehittämällä itsetämme ruumiillisesti ja henkisesti terveitä, teemme rotuhygienisen palveluksen koko työväenluokallemme ja viemme eteenpäin sen yhteistä asiaa, kasvattamalla tervettä ja elinvoimaista joukkoa sosialidemokratian riveihin.

