

WILSKMAN, I.

Om

Gymnastikens

Inflytande

på

vår helse

och

utveckling.

1893.

M15508

WILSKMAN, I.

Om

Gymnastikens

Inflytande

på

vår helsa

och

utveckling.

1893.

M15508

Edgar F. Cyriac

Om

Gymnastikens inflytande

på

Vår helsa och utveckling.

Af

Ivar Wilstman.



Helsingfors,
Finska Litteratur-Sällskapets tryckeri,
1893.

40213716

M15508

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	WELLCOME
Call	
No.	QT255
	1893
	W740



303950

— Bråla nu icke så försträcktligt igen med din ewinnerliga gymnastik! Det kan ju, kära bror, aldrig wara bra att så där wrida och swänga och anstränga sin arma kropp.

— Hwarför skulle det icke wara bra?

— Därför att det helt säkert icke är helsosamt. Deszutom har jag nog redan länge märkt, att din kropp genom gymnastiken fått en sådan besynnerlig form. T. ex. dina armar se ju alldeles förfärliga ut med sina hårda knutar och korslika utväxter.

— Hwad du fallar knutar och utväxter, det fallar jag utvecklade muskler. Sådana skola ju armarna ha, elses äro de icke normala.

— Äro dina armar normala? Nej, kärafste bror, det kunna de wäl aldrig wara! Enligt min mening äro de rent af fula och det fula kan helt säkert icke wara normalt. Betrakta blott en kroppsarbeters armar! De äro wisst aldrig sådana där besynnerliga släggor som dina, och du wägar wäl ändå icke påstå, att icke en arbetares armar äro normala?

— Jo, syster lilla, det wägar jag! Will du uppmärksamt betrakta denna antika byst? Denna kraftigt byggda muskel, som du ser här på öfwerarmens baksida, den är i regeln tämligen utvecklade hos wanliga kroppsarbetare. Lifnande är fallet med denna kraftiga stora bröstmuskel, med denna walf wid höften och med många andra muskler och muskelgrupper — jußt de som göra antikens byster så sköna.

— Du vill alltså påstå, att en arbetares kropp är utvecklade? Men se då på bondens kraftiga händer, hans fylliga skuldror och bastanta rygg!

— Ja, och på hans ofta hopträngda, nästan orörliga bröstorg, hans svaga magmuskler och utvecklade wador och lår! Nej, min syster, kroppsarbetaren är nog utvecklade, men icke allsidigt, icke normalt, ty intet enbart fysiskt arbete förmår harmoniskt utbilda vår kropp. Därtill kommer att kroppsarbetaren aldrig besitter den wighet, den smidighet och ledighet i rörelser som kännetecknar en allsidigt utbildad gymnast. Endast välordnad gymnastik, d. w. s. en med afseende å kroppens allsidiga utveckling wald serie af kraftiga muskelöfningar kan harmoniskt utbilda vår kropp, gifwa den god hållning, formskönhet och ledighet i rörelser.

— Låt wara, att en person, som dagen i ända utför tungt ensidigt kroppsarbete, icke kan prestera formskönhet och elegans i rörelser i samma grad som en väl gymnastiserad individ, men den förstnämnde kan desto mera bjuda på ren kroppslig kraft och uthållighet. En våra dagars herremannagymnast kan ändå aldrig, hwad kroppsstyrka angår, mäta sig med en kraftig och groflemmad sjöman, smed, bryggardräng eller slagtare, knappt nog med en duktig bonddräng.

— Tror du det, så tar du misse. Wisserligen gifwes det en och annan dräng, slagtare och ölutförare, som eger större kroppsstyrka än en wanlig gymnast, men då har alltid den förstnämnda i förhållande till gymnasten en stor, grof och tung kroppsbyggnad. För att wid jämförelser sådana som dessa få noggranna resultat, måste förhållandena, åtminstone hwad tyngden angår, wara lika hos bägge parterna. Välj ut en kraftig sjöman, slagtare eller kroppsarbetare och låt honom sedan mäta sina krafter med en lika stor och framför allt lika tung gymnast, och du skall finna, att i 90 fall af 100 går den senare som segrare ur täflingen. För resten äro våra bönder och kroppsarbetare

wijst icke så starka som du tyckes antaga. Jag vill belysa mitt påstående med ett par exempel. Vid folkupplysningsfällskapet's musikfest i Tammerfors arrangerades å folkfesten en täflan i wigtlyftning. Wäl par hundra allmogemän och kroppsarbetare, stora och duktiga allesammans, pröfwade sina krafter på en wigt om 25 kgr. Knappt nog en bland tio af de täflande förmådde från skulderhöjd stämma wigten rätt uppåt. Bland unga gymnaster har jag sett 15- ja t. o. m. 14-åringar, som utan föregående öfning eller järskild träning stämt upp lika tunga wigter. Ett annat exempel: För några år sedan anställdes försök i wigtlyftning uti en förening, som bland ett femtiotal medlemmar räknade blott två gymnaster. Wigten, som skulle lyftas, ständes uppåt af endast tre föreningsmedlemmar, nämligen af de bägge gymnasterna och af en (säger en!) icke-gymnast. Senare anställdes försök med samma wigt i en skola. Resultaten blefwo öfverraskande. I det närmaste alla elever på öfwersta klassen, ynglingar om 17—18 år, lyftade wigten rätt uppåt med såwäl högra som wenstra armen, och många gjorde det upprepade gånger. Märkas bör, att ingen af de nämnda ynglingarna tidigare öfwat sig i wigtlyftning, men de hade alla under flera års tid mer eller mindre flitigt gymnastiserat. Hwad säger du om sådana exempel? Twiflar du ännu, ja skall jag för dig räkna upp liknande fall i hundradetal. Kanste finner du redan, att den öfwade gymnasten, hwad angår ren kroppsstyrka, öfwerträffar allmogemannen, förutsatt blott att kroppsstorlek och wigt hos hwardera parten äro ungefär lika.

— Ja, hwad kan jag wäl annat göra; men huru är det med uthålligheten? Kanste du helst med tyfthet förbigår denna fråga? Jag har alltid hört sägas, att allmogemannen och kroppsarbetaren är mera uthållig än herremannen, äfwen om denna är gymnast.

— Skenbarligen är det så! Äfwen jag känner många och utomordentliga exempel på uthållighet hos allmogemännen, och järfkildt synas våra finnar i den wägen kunna prestera alldeles

oerhörda resultat. Kanske har också du hört talas om ett postbud där uppe i Österbotten, som i en fortsättning plögade tillryggalägga 14 mil; eller om gumman som rodde öfver Dwarfen; eller om en fattig torpare i Tavastland, som på obanade skogsstigar bar en half tunna råg en sträcka af 12 kilometer; eller om kareliska jägare, som oafbrutet kunna jaga en lo eller en varg öfver hundra kilometer; att nu icke tala om våra nordfinska skidlöpare, som i uthållighetsväg de senaste åren vunnit oerhörda rekord *). Men, kära systrar, nu kommer klämmen! I alla de nu uppräknade och i andra kända anmärkningsvärda fall måste de presterande personerna anses för yrkesmänniskor, icke amatörer **). Vi böra således jämföra de af dem vunna rekorden med de resultat, om af yrkesgymnasterna uppnått; och blir det åter fråga om de sistnämnde, ja då falla t. o. m. de förr i Grekland vunna, så lysande ansedda resultaten fullkomligt i skuggan. Jag behöfver blott nämna om amerikanaren B. Fitzgerald, som på kortare tid än 6 dygn (140 timmar 34 minuter 40 sekunder) till fots tillryggalade 610 engelska mil, d. w. s. omkring 980 kilometer; om B. Howes, som gick 193 kilometer på 22 timmar 6 minuter 25 sekunder; om N. Corcoran, som i en fortsättning lyftade från marken rätt uppåt en 5,44 filogramms wigt 14,000 gånger; om kapten Webb, som sam öfver engelska kanalen, eller om de två fransmän som för några månader sedan på velociped tillryggalade 1000 kilometer på omkring 40 timmar. Äfwen amatörgymnaster kunna i uthållighetsväg prestera rätt vackra resultat. Jag vill här framhålla endast par rekord vunna under de senaste åren af våra egna landsmän. En ung prest, ifrig gym-

*) Med rekord förstår man ett wid allmän täfling eller offentligt tillfälle vunnet utomordentligt resultat.

***) Amatör kallas en person, som endast för sitt nöjes skull utöfvar en konst eller en sport.

naft, lyftade för ett par år sedan en 11 1/2 kilogramms wigt från marken rätt uppåt öfwer tusen gånger i en fortsättning. Samma år löpte en ung student 2 (gamla svenska) mil på 1 timme 57 minuter, och en 17-årig skolepojke utförde wid ett tillfälle 1000 knäböjningar till hufvudställning. Innerevarande höst tillryggalade en ung gymnast wid en velocipedtäflan 100 km på 3 timmar 13 min. 35 sek. Dessa och dylika exempel ådagalägga tydligt och klart, att gymnastiken i högre grad än allt ensidigt kroppsarbete förmår skänka oss uthållighet och förmåga att under en längre tid öfvervinna yttre motstånd.

— Kanste har du rätt? Jag har icke så noga tänkt mig in i saken. Men i det stora hela ha ju de frågor wi hittills behandlat varit af jämförelsewis underordnad wigt. Af wida större intresse är frågan: i huru hög grad och på hwilket sätt inverkar gymnastiken på vår kroppsliga och andliga helsa? Kan och will du äfwen härå gifwa mig en nöjaktig förklaring?

— Frågan är widlyftig. Men om du ger dig till tåls, ja skall jag till dess behjälpsamt hålla för dig ett kortare föredrag i helsolärau. För att få rätt syn på saken; måste wi dock först klargöra begreppet helsa. Hvad är helsa? Helshan är regelbunden ämnesomsättning i vår kropp, d. w. s. ofstörd och normal matjämning, blodbildning och blodrörelse, andning, afföndring och nervverksamhet. Det gifwes en allmän fysiologisk sats som lyder: ju hastigare och fullständigare ämnesomsättningen i vår kropp förjiggår, desto mera ofstörd är vår helsa och desto större blir möjligheten till såwäl andlig som kroppslig verksamhet. Kunna wi nu genom ordnade kroppsöfningar direkte och werksamt påskynda och reglera denna ämnesomsättning, ja blifwa ju hjälffallet dessa öfningar i våra händer medel till såwäl vår kroppsliga som vår andliga helshas bevarande. Men för att du nu skall rätt förstå järskildt gymnastikens stora och wigtiga betydelse för den nämnda, i vår kropp förjiggående ämnesomsättningen, således för helsa, li

och verksamhet, så vilja vi nu närmare järfkåda kroppsföningarnas inflytande på organismens olika förrättningar.

Förft vill jag då göra dig uppmärksam på, att människans muskulatur i förhållande till kroppens öfriga delar utgör en så betydande massa, att t. ex. en kraftig man om 70 kilogramms vikt eger omkring 42 % muskelfkött. Naturligtvis måste ett stärkande och utbildande af denna massa vara af en ofantligt stor betydelse för ämnesomsättningen i dess helhet. Muskelsubstantien eger förmåga att genom sin egen verksamhet i högre grad än andra organiska väfnader och i motsats till alla döda maskiner förnya sina egna beståndsdelar. En kraftig öfning af muskeln gör den fastare, större och rörligare. Gymnastiken befordrar alltså muskulaturens utveckling och förökar dess förmåga till arbete. Detta kommer oss, som du strax skall finna, i många hänseenden till godo. Låt om oss taga i betraktande t. ex. andhemtningen. Ju kraftigare och djupare denna verkställes, desto större mängd luft inströmmar i lungorna, desto rikligare blir utbytet af gaser emellan luften och blodet, och desto hastigare förfliggår ämnesomsättningen i väfnaderna, isynnerhet då blodströmmens hastighet genom lämpliga kroppsföningar påskyndas. Men för att en verkligt djup inandning och grundlig utandning skall kunna förfliggå, erfordras själfvallet, att bröstforgen är tillbörligt rörlig och att de för andhemtningen affedda musklerna förmå verksamt utföra bröstforgens nödiga formsförändring och däraf uppkommande volymtillökning. Bröstforgens rörlighet kan i ofantligt hög grad ökas medels välordnade gymnastiska öfningar. Genom mätningar företagna under en längre period å tusentals individer har man funnit, att skillnaden emellan bröstforgens omfång vid djup inandning och utandning är hos gymnaster vida större (hos gossar och ynglingar dubbelt större) än hos icke-gymnaster. De förra, hvilkas andningsmuskler liksom alla öfriga muskler äro kraftigt utvecklade, kunna alltså tillföra lungorna en större mängd luft och — hvad som icke är det minst viktiga — göra utandningen fullständigare än

andra menniskor. Genom ofwannämnda mätningar har man desutom kommit till följande resultat:

att bröstets omfång hos mera öfwade gymnaster är större än hos mindre öfwade;

att andningskapaciteten eller förmågan att inandas en större mängd luft är synnerligen stor hos goda rek- och barrgymnaster;

att bröstets form och rörlighet är fullkomligare hos sådana ungdomar, hwilka under hela sin skoltid regelbundet gymnastiserat, än hos sådana, som å de lägre klasserna icke åtnjutit ordnad gymnastikundervisning eller från densamma varit helt och hållet befriade, och

att bröstforgen hos i wällesnad och maklighet uppfostrade barn, hwilka alls icke erhållit gymnastisk utbildning, är liten, hopträngd och jämförelsewis orörlig.

Det ofwan sagda visar tillfylles, att ordnade kroppsöfningar förmå kraftigt utbilda bröstforgen, göra den rymlig och rörlig, hwarigenom lungorna få möjlighet att tillföra kroppen en större mängd af det lifgifwande syret samt förmåga att hastigare och grundligare aflägsna wid förbränningen i wäfnaderna uppkomma, för helsen otjenliga gaser.

Under wanlig andning har luften ej fritt tillträde till lungornas alla celler, ty en stor del af dem äro ofkast i följd af yttre mekaniskt tryck hopklämda. Uti sådana celler kan då icke heller gasutbyte ega rum, ty blodet har ej fritt tillopp till dem. Nämnade cellers näring måste alltså aftaga och omsättningen i dem afstanna. Men då inträder ett sjukligt tillstånd, ty när ämnesomsättningen upphör, widtager förruttnelsen. Wi finna häraf huru viktigt det är att wi dagligen utföra kraftig och djup inandning. Och då man betänker, att andningsförmågan ökas genom gymnastik, så framgår ju däraf, att gymnastiken gentemot andhemtningen har en särskild mission, den att stärka och nybilda själfwa andningsorganen, lungorna.

Blodet är ämnesomsättningens förmedlare. Det tillför kroppens alla organ och väfnader de för dem nödiga näringsämnen och aflägsnar från dem genom förbränningen uppkomna otjenliga produkter. Med ju större hastighet blodet rör sig framåt i ådror och hårrörskärl, desto lifligare försiggår ämnesomsättningen, desto friskare bibehåller sig organismen. Genom gymnastiska öfningar befordra wi blodströmmens hastighet, och däraf framgår klarligen, att wi genom gymnastik kunna påskynda ämnesomsättningen. Jag vill närmare förklara saken. Då en muskel sammandrar sig, utöfvar den ett tryck på närliggande blodkärls väggar. Detta trycks inverkan på artererna (pulsådrorna) blir jämförelsewis ringa, men desto större blir den på venerna (blodådrorna), hwilka i motsats till artererna äga mjuka, lätt uttänjbara väggar med ringa elasticitet och spänning. Då nu muskelns tryck träffar dessa, pressas de formligen ihop. Blodet måste i sådant fall med ökad hastighet söka sig wäg antingen framåt eller bakåt. I följd af blodådrornes egendomliga byggnad, kan blodströmmen i dem icke gå tillbaka, utan den måste röra sig framåt i riktning mot hjärtat. Gymnastiken påskyndar således blodströmmens hastighet i ådrorna. Därjämte åstadkomma kroppsöfningar volymförändring i blodkärlen. Dessa blifwa än förlängda och utwidgade, än förkortade och hopträngda. Kroppsöfningarnas inverkan på blodmassan blir alltså lifnande en wanlig sugpump. Ännu ytterligare kan gymnastiken på ett werksamt ehuru indirekt sätt öka blodströmmens hastighet. Jag har tidigare framhållit, att lämplig gymnastik stärker andningsorganen, hwarigenom djupare och kraftigare inandningar samt större utwidgning af lungor och bröstförg möjliggöres. Men då nu bröstet kraftigt spännas och utwidgas, måste lungorna i följd af lufttrycket samtidigt swälla till och uppfylla hela den inre förstorade bröstcaviteten. Eljes skulle ett tomrum där uppkomma. Men lungornas egen elasticitet sträfvar till att draga ihop dem. Följden häraf blir den, att de organ, som ligga närmast lungorna, således hjärtat och dess stora blodkärl, blifwa ut-

hätta för ett mindre yttre tryck än de mera aflägsna venerna och hårrörskärLEN. Hjärtat kommer därigenom att i förökad grad suga till sig blodet ur närmaste vener. Följden blir förökad cirkulation. En djup inandning underlättar alltså hjärtverksamheten, kraftiga andningsmuskler verkställa andningen, gymnastiken ökar dessa musklers arbetsförmåga och gör bröstkorgen rörligare; alltså inverkar gymnastiken äfwen på detta jätt påskyndande blodrörelsen och därigenom ökande ämnesomsättningen.

På samma gång gymnastiken ökar andhemptningens storlek och således påskyndar ämnesomsättningen, utöfwar den ett wälgörande inflytande äfwen på matsmältningen. Den hindrar blodstökningar att uppkomma i de finaste hårrörskärLEN och i de förtlar och organ, som ha till uppgift att afföndra födan upplöjande safter; den befördrar ämnesomsättningen i själfwa matsmältningorganen, hwarigenom dessas nybildning och förmåga att fylla sin uppgift ökas, och slutligen åstadkommer den en rent mekanisk knådning af födan i magsäcken och tarmarna, hwarigenom den s. k. peristaltiska rörelsen underhjälpes.

En liflig ämnesomsättning förhåller sig stundligen äfwen i nerverna, ryggmärgen och hjärnan. Då nu gymnastiken förmår öka tryckningen af blodet i lungorna och påskynda blodströmmens hastighet samt sålunda befördra ämnesomsättningen i kroppens alla delar, så framgår ju däraf, att ändamålsenligt lämpade kroppsöfningar kraftigt stärka, nybilda och utveckla äfwen nervsystemet, hwarigenom det bibehålles i normalt d. w. s. friskt tillstånd. Ett wälgörande inflytande på nervsystemet och de för det andliga lifwet afsedda organen måste själfallet mäktigt inverka äfwen på själsverksamheten, ty det andliga lifwets spänstighet och arbetsförmåga står i direkt förhållande till ämnesomsättningen i hjärnan. Vi sjuna häraf att gymnastikens betydelse för vårt andliga lif, dess friskhet och arbetsduglighet icke är mindre än dess betydelse för vår kroppsliga hellsa. Genom gymnastiska öfningar stärkes dessutom vår wilja. Ju mera betydande motstånd

vi ha att öfvervinna, ju större vår kroppsliga swaghet och slapphet är, desto kraftigare måste den från hjärnan utgående wiljeimpulsen wara. Hwarje öfning af kroppen blir alltså en öfning jämväl af wiljan. Häraf framgår så småningom andens normala wälde öfver kroppen, handlingskraft, själsbeherškning, beslutsamhet, mod och ihärdighet och menniskan känner sig ega en fri, friskt och sedlig ande i en sund och kraftig kropp.

— tack bror! Jag känner mig nu lifligt öfvertygad om, att gymnastiken mäktigt inverkar på den i vår kropp försiggående ämnesomsättningen och därigenom utöfwar direkt inslytande på vårt lif, vår helja och handlingskraft; men skall du också lyckas öfvertyga mig därom, att en sådan påskyndad ämnesomsättning icke åtföljes af en motsvarande reaktion. Jag fruktar för att gymnasten på äldre dagar blir styf och mindre arbetsför och att han går en förtidig död till mötes. Man hör ofta sägas, att t. ex. cirkusgymnaster icke länge hålla ut och att de dö jämförelsewis unga.

— Hvad detta slag af menniskor angår, så leswa de för att gymnastisera och gymnastisera icke för ätt leswa. Wi kunna således icke fullt jämföra deras förhållanden med amatörgymnasternas. Men om det nu bewisar sig, att cirkusgymnaster eller öfverhufvudtaget yrkesgymnaster uppnå en medelålder, som öfverstiger den allmänna medelåldern för män i Europa, så framgår ju däraf tydligt, att icke ens deras gymnastik, så ensidig och wäldsam den än ofta är, verkar förkortande på lifslängden. Tywärr föreligga icke några statistiska data i den wägen, men jag har i saken samtalat med åtskilliga, till yrkesgymnasternas klass hörande män, och de ha alla enstämmigt intygat, att såwäl män som qwinnor hörande till deras yrke uppnå en mycket hög ålder och att de bibehålla sin rörlighet och arbetsfrihet långt öfver det wanliga gräns. Om clowner och akrobater icke föra ett utswäfwande lif (hwilket bland mera framstående „artister“ ytterst sällan inträffar), så kunna de offentligen uppträda och uppträda faktiskt

ännu wid 60 och 70 års ålder. I regeln har yrkesgymnasten ännu wid 50 års ålder i mycket hög grad sina kroppsliga färdigheter i behåll, hwilket ju icke kan sägas om menniskor i allmänhet. Några särskilda slag af cirkusyrken kunna wisserligen förkorta lifwet, nämligen sådana, som förutsätta en onaturligt högt uppdrifwen hjärtwerksamhet. Men hjärtwerksamheten blir aldrig onaturligt uppdrifwen hos en gymnast, han må nu sedan wara yrkesmenniska eller amatör, ty gymnastiska öfningar utföras aldrig i en fortsättning längre tid än högst par minuter. Yrkesgymnasterna hafwa ju också, i motsats till jonglörer, parforceryttare o. d., ett kraftigt, friskt och godt utseende. Och då nu deras helsa icke lider af de wäldsamma och oftast ytterst ensidiga redskapsofningar som de utföra, hwarför skulle då amatörgymnasterna, som arbeta måttfullt och allsidigt, taga men till sin helsa? I Tyssland, där man ju har wida större erfarenhet i saken än hos oss, är man tämligen på det klara därom, att menniskan medels daglig och allsidig fristgymnastik kan förlänga sitt lif med omkring 10 år. Wackert så! Och tänka wi på våra egna små förhållanden, så kan det ju icke förnekas, att våra äldre gymnaster äro ganska lifskraftiga och att de synbarligen ha mycket stor utsigt att uppnå en hög ålder.

För mycket och för litet kan dock skada allting. Öfwen för gymnastiken gifwes det en gräns, hwilken wi icke böra öfverskrida, såwida wi wilja undgå menliga följder. Att ensidigt bråka med wigtlyftning eller med en wäldsam redskapsofning eller att gymnastisera flere timmar dagligen medför helt wisst mycket mera skada än gagn. Men till och med i den händelse, att en eller annan individ genom onaturlig och öfwerdrifwen gymnastik tager skada till sin helsa, så äro wi därför alls icke berättigade att uttala en förkastelsedom öfwer gymnastiken i dess helhet. Det faller ej heller någon förnuftig menniska in att förklara ätandet såsom en för vår helsa skadlig process, om ock tusentals gourmander gått en förtidig död till mötes.

-- Du har nog rätt! Men jag är tvungen att ännu göra ett par invändningar. Vid anställandet af gymnastiska öfningar inträffar eller kan åtminstone inträffa många olycksfall. Om nu någon under en gymnastiköfning bryter nacken af sig, så motväges detta aldrig af den vinst, som hundrade andra individer af och genom sina gymnastiska öfningar erhålla.

— Nu talar du riktigt oförståndigt, syster lilla! Vi böra alltid se sakerna i stort. Hvad betyder det för fosterlandets väl och mensklighetens framtida utveckling, om genom de idrottsliga medel som stärka och stålsätta vår kropp, en eller annan individ tager fel till lif eller lem, blott hundrade genom dem utvecklas till kärnfriska, härdade, handlingskraftiga män och kvinnor, allsidigt och rikligt utrustade för lifwets kamp. Men för resten skall jag säga dig, att olycksfallen under gymnastiktimmarna äro till antalet ytterst få. Jag vill belysa mitt påstående med ett exempel: I ett läroverk, hvars förhållanden jag noga känner, har under förloppet af 18 år icke ett enda allvarligare olycksfall under gymnastiklektionerna inträffat, om jag undantager några mindre betydande försträckningar och wrickningar, hwilka varit en följd däraf, att gossarna icke åtlödt lärarens upprepade warningar och påminnelser. Skolan har under dessa 18 år arbetat med i medeltal 9 klasser. Då hwarje klass har 2 timmar gymnastik i veckan och läroåret omfattar 34 veckor, så blir lektionernas antal för hela skolan 612 per år, hwilket under 18 år gör 11,016 lektioner. I medeltal kunna wi på klass räkna 25 elever och då under hwarje timme enhwar elev utför omkring 4 redskapsofningar, så blir totalsumman af utförda öfningar, hwilka kunna föranleda till olycksfall, något öfwer en miljon. Och under alla dessa öfningar har inte ett enda allvarligare olycksfall inträffat. Till liknande resultat har man kommit wid de flesta läroverk i vårt land. Kan man då med skäl påstå att gymnastiken är farlig eller att möjligheten till olycksfall under gymnastiklektionerna är stor? Jag förutätter naturligtwis att de gymnastiska öfningarna stå un-

der insigtsfull och förnuftig ledning. Såsom ett ytterligare bewis på att gymnastiken under normala förhållanden icke medför några nämnvärda wådor för den gymnastiserandes lif och helsa kan ju ännu anföras, att olycksfallsförsäkringsbolagen såwäl hos oss som i utlandet icke fordra förhöjda premier af personer, som syssla med gymnastik, ehuru de göra det af många slags tjenstemän, handtwerkare och arbetare. Naturligtwis inträffar utom skolan ofta nog diverse olyckshändelser såsom ben- och armbrott, swåra wrickningar och dyligt, men när ha ej oförwägna pojkar råkat ut för olyckshändelser? Nu är det ju för resten fråga om ordnade gymnastiköfningar. Och jag ber dig observera, att i vårt land ännu ingen gymnast varit utsatt för olycksfall med dödlig utgång.

— På senare tider har man i vårt land med allt större ifwer, intresse och framgång börjat idka hwarje slags sport. Enligt min tanke kan idrotten fullt ersätta gymnastiken. Swilken är din åsigt i saken?

— Ingen färskild idrottsgren kan täfla med gymnastiken i förmåga att allsidigt utveckla vår kropp. Allt sportande består i ensidigt utfördt muskelarbete, och gymnastikens uppgift är ju att gifwa kroppen en allsidig öfning och harmonisk utbildning. Dessutom utsätta wi oss under sportöfningar i mycket högre grad för olyckshändelser och faror af alla slag än då wi utöfwa gymnastik.

— Låt så wara, men förnekas kan wäl icke, att t. ex. en skridskolöpning eller en skidsfärd under en solklar, lugn winterdag är mycket mera helsosam än en gymnastiköfning i en mörk och dammuppsydd sal.

— Ja, wilst är det så, om du nödwändigt som wilkor will uppställa, att winterdagen skall wara härlig och gymnastiksalen mörk och uppsydd af damm. Men under lika yttre förhållanden kunna dessa nu nämnda slag af idrottsöfningar aldrig i värde täfla med gymnastiken. Wisserligen tillföres under löpning på skidor och skridskor våra lungor en större mängd ren, frisk luft, hwaraf vår organism sedan har godt under långa tider, men

däri ligger också nämnda öfningars förnämsta företräde. Någon direkt utveckling af vår kropp kunna de blott i mycket ringa grad åstadkomma. Såsom warande en balanseröfning tager t. ex. skridskolöpingen visserligen en stor del af kroppens muskulatur i anspråk, men den förmår icke göra detta i den utsträckning, att öfningen i fråga skulle kunna harmoniskt utbilda vår kropp; särskildt kan den icke utveckla vår öfverkropp. Svarfen armarna eller bälens muskler få det mått af öfning som de absolut nödvändigt behöfva. Skridskosporten är nog helsosam, särskildt för fruntimmer, men den förmår icke utbilda starka, wiga, allsidigt utbildade individer, wäl utrustade att öfvervinna hwilka fysiska motigheter som helst. Sådant kan blott gymnastiken åstadkomma.

— Men har du tagit i betraktande den känsla af wälbehag wi erfara efter en måttfull motion på t. ex. skridskor? Swad har du att ställa upp mot den?

— Jo den känsla af wälbehag jag erfar efter en wäl ordnad och wäl ledd gymnastiktimme, som slutat med t. ex. lämpliga språngöfningar. Aldrig känner menniskan sig så lifs- och handlingskraftig som efter en sådan öfning. Jag erfar ofta en länsla af trötthet efter utöfwandet af en sport. Någon ting dylikt känner gymnasten aldrig efter slutad gymnastiköfning. Just då känner han sig stark och i stånd till hwilka ansträngningar som helst. Se där åter en stor och wiktig skilnad!

— Jag medgifwer, att skridskosporten bör tillmätas mindre värde än t. ex. skidlöpandet och bollspelen, men jag will tro, att just dessa idrottsgrenar komma gymnastiken ganska nära i egenkapen att taga kroppens hela muskulatur i anspråk, förutsatt nämligen att de bedrifwas med lif och lust samt på ett förnuftigt sätt.

— Alldeles rätt! Äfwen jag ställer skidsporten och bollspelen, de må nu sedan heta lawn-tennis eller kungsboll, fricket eller gränsboll, främst af alla idrotter, (segling, fiske o. d. äro inga idrotter) och jag will wara den främste i yrkandet på att dessa idrottsgrenar måtte i våra skolor flitigt öfwas, då wäderletsför-

hållandena sådant medgifwa. Jag gör det icke därför, att jag skulle tillmäta dem större värde än eller ens närmeläsig samma betydelse som gymnastiken, jag gör det därför, att wi en stor del af året äro tvungna att gymnastisera i slutna rum, där luften ändå aldrig är ens nöjaktigt ren, och jag gör det vidare därför, att dessa nu nämnda öfningar i wijs mån komplettera gymnastiken. Särskildt bollspelen förutsätta hos utöfwaren stor hurtighet, liflighet, påpasslighet och handlingskraft och hwad de fordra, det gifwa de äfwen så småningom åt utöfwaren. De skänka ojs säker blick, kraftig hand och förmåga att oförskräckt och utan tvekan i kritiska fall ögonblickligen och kraftigt ingripa. Skidsporten, som ju också är en jämförelsewis allsidig öfning, eger desutom den fördelen, att den kan idkas af hwem som helst och att wi under utöfwandet af densamma tillföra lungorna en långt öfwer det wanliga gående mängd frisk luft.

Men gymnastiken erbjuder ojs ändå många värdefulla förtäden framför idrott och kroppsligt arbete. Gymnastiken kan öfwas när som helst och hwar som helst. Den är icke bunden till tid eller rum. Den verkar kraftigt, allsidigt och säkert. Den kan öfwas af ung och gammal, man och kvinna. Den kan lämpas efter alla förhållanden och anpassas efter olika individers styrka och helsa. Den inbesparar tid. Den skänker ojs i högsta grad styrka och wighet, helsa och uthållighet, mod och själsnärvaro, själsstillit och handlingskraft. Slutligen ännu en icke owäsentlig winst, som ju kommer äfwen framtida släkten till godo: Gymnastiken utbildar kroppen harmoniskt och alstrar formskönhet. Därför: lefwe gymnastiken! Men lefwe också idrotten! De tu skola icke ställa sig upp emot hwarandra. De skola komplettera hwarandra, ingå i hwarandra, utfylla hwarandra. Wi böra öfwa dem bägge, men wi skola tillmäta gymnastiken större värde, egnä den omsorgsfullare uppmärks-

Samhet, sträfwä till att få den allmänt erkänd och allmänt utbredd i alla samhällslager, ty oafsedt gymnastikens större inneboende värde, så böra wi beakta, att gymnastiken föder idrott, men idrott föder icke gymnastik.



