

ΤΑ ΑΓΑΘΑ ΤΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΕΤΕ ΛΥΓΕΡΕΣ

ΕΝΑ από τα μεγάλα κακά που, μαζί με όλα τ' άλλα, προκάλεσε ο μηχανικός πολιτισμός της εποχής μας, είναι και η κατάργησις της φυσικής γυμναστικής άσκησης, του βαδίσματος. Μετά το τράμ και τον σιδηρόδρομο, ήρθαν τ' αυτοκίνητα, ύστερα απ' αυτή ήρθαν οι άνελκυστήρες. "Ετσι, χάρις σ' όλα αυτά τα μηχανικά μέσα, χρησιμοποιούμε τα πόδια μας όλοένα και λιγώτερο. "Η γυναίκες μάλιστα —τόσο εκείνες που είναι αρκετά πλούσιες ώστε να έχουν αυτοκίνητα, όσο κ' εκείνες που μεταχειρίζονται τράμ και λεωφορείο, φθάνουν αμμιά φορά μέχρι του σημείου ώστε να ξεχνούν έντελώς ότι μπορούσαν να πάνε από το ένα μέρος στο άλλο με τα πόδια τους. "Ετσι δέ, υπάρχουν γυναίκες που δεν περπατούν ούτε εκατό μέτρα την ημέρα! Αυτό είναι πραγματικό έγκλημα έναντιον του ίδιου του έαυτού τους. Με το να μένη κανείς διαρκώς καθιστός, επιβραδύνει την κυκλοφορία όλοκλήρου του κάτω τμήματος του σώματός του. "Επί πλέον οι μυς των ποδών, αυτοί που λειτουργούν κατά το βάδισμα, έφόσον καταδικάζονται σε άχρηστία όχι μόνο εξασθενούν, όπως κάθε πράγμα που δεν δουλεύεται, αλλά και περιβάλλονται και με λίπος.

Πόσες γυναίκες δεν απέλπίζονται επειδή όλο το πάχος τους περιορίζεται από τη μέση και κάτω, ενώ το επάνω μέρος του σώματός τους είναι μάλλον αδύνατο. Και τί απογνώσι αισθάνονται όταν βλέπουν τα πόδια τους, από τα γόνατα ως τα σφυρά, σιγά-σιγά να πρίζονται και να παραμορφώνονται. Κι' αυτή ή παραμόρφωσις οφείλεται στο ότι ή λύμφη και το αίμα μένουν σχεδόν στάσιμα και αντί να τονώνουν και ν' ανανεώνουν τους ιστούς των ποδιών, απεναντίας συντελούν στον έκφυλισμό τους.

Είνε πολύ δύσκολο και πολύ επίπονο να απαλλαγή κανείς από την παραμόρφωσι αυτή, όταν έχη πειά γίνει. Είνε όμως εύκολο να την προλάβη: "Αρκει να εξασφαλίση στα πόδια του την φυσιολογική τους λειτουργία, δηλαδή να τς κάνει να περπατούν.

Για να δώση καλά αποτελέσματα το περπάτημα, πρέπει να γίνεται σύμφωνα με ώρισμένους κανόνες.

Πρώτα απ' όλα, όταν περπατάτε, πρέπει να κρατάτε το σώμα σας σε άπολύτως κάθετη στάσι. "Ο θώραξ πρέπει να στηρίζεται επάνω στη λεκάνη. Ούτε να σκύβετε προς τα εμπρός πρέπει, ούτε να πετάτε την κοιλιά σας. Με το να προσπαθήτε να κρατάτε όρθιο και τεταμένο τον κορμό σας, εργάζονται αναγκαστικά οι μυώνες της μέσης και της κοιλιάς και εκεί όπου οι μυώνες εργάζονται, ούτε το δέρμα ζαρώνει και γηράσκει, ούτε λίπος μπορεί να μαζωχθή.

Επίσης το περπάτημα αναγκάζει τους πνεύμονας να αναπνέουν βαθειά και πιο κανονικά κ' έτσι, όταν γίνεται στο ύπαιθρο, συντελεί ώστε όλοκλήρος ο οργανισμός μας να γεμίξη με το ποτιμότερο τονωτικόν, το όξυγόνο.

Υπάρχουν βέβαια πολλά σπόρ, κι' από εκείνα άκομη στα όποια μπορεί να έπιδοθη μιá γυναίκα, που είναι πολύ πιο ζωηρά και πολύ πιο αποτελεσματικά από τον περίπατο. Κανένα όμως απ' όλα αυτά τα σπόρ δεν μπορεί να γίνη τόσο εύκολα, τόσο τακτικά, τόσο άνετα και τόσο ανέξοδα, όσο ο περίπατος. "Όσο

κι' αν ανακατεύεται με τον άθλητισμό μιá γυναίκα, πρέπει να περπατάη όσο συχνότερα μπορεί, για να διατηρήση την ισορροπία του σώματός της. Και αν δεν έχη τον καιρό ή τη διάθεσι ή τα μέσα να ασχολήται με τα σπόρ, τότε τουλάχιστον πρέπει άπαραιτήτως να περπατάη.

Δεν χρειάζεται όμως μοναχά να περπατούμε στο ύπαιθρον και να κρατούμε καλή στάσι στο βάδισμα. Πρέπει να δίνουμε κ' έμεις ή ίδιες στο σώμα μας την δυνατότητα να διατηρή την καλή του στάσι κατά το βάδισμα, ώστε ύστερα από ένα περίπατο, αντί να νοιώθουμε κούρασι, να αισθανόμαστε απεναντίας τον έαυτό μας πιο ξεκούραστο από πριν.

"Εδώ και λίγα χρόνια έβλεπε κανείς νέες γυναίκες που έκαναν περιπάτους, μακρυνές πεζοπορίες, ακόμη και όρειθασίες με τακούνια Λουίκενζ, ψηλά έπτά πόντους. Και όλοι ξελαρυγγίζοντουσαν φωνάζοντάς τους ότι τα ψηλά τακούνια δεν είναι για δρόμους. "Όσο κομψά και ώραία κι' αν είναι τα γοβάκια και τ' άλλα απογευματινά παπούτσια, δεν είναι κατάλληλα για να περπατήση κανείς μ' αυτά. Γιατί σ' ένα παπούτσι με ψηλό τακούνι, όλο το βάρος του σώματος αντί να ισορροπήται στο πέλμα του ποδιού, πέφτει επάνω στα δάκτυλα και αναγκαστικώς περπατάει κανείς με τις μύτες των ποδιών, πράγμα όδυνηρό και άθυγιεινό.

Εύτυχώς όμως, από τότε —και σ' αυτό συνετέλεσε πολύ και ή παντοδύναμη θεά Μόδα, που επέβαλε τα σπόρ παπούτσια με το έτσι θέλω— πολλές γυναίκες κατάλαβαν πως για να περπατήση κανείς χρειάζονται παπούτσια βολικά, εύρύχωρα και με χαμηλό τακούνι.

"Επί πλέον, και τα φορέματα με τα όποια θα είναι ντυμένη μιá γυναίκα που πάει περίπατο, δεν πρέπει να τη στενοχωρούν ή να την σφίγγουν με κανένα τρόπο. "Ο θώραξ πρέπει να είναι έντελώς έλεύθερος, να ανοίγη όσο θέλει, οι μυς της κοιλιάς δεν πρέπει να βρίσκονται καταδικασμένοι σε αναγκαστική αδράνεια, τα πόδια πρέπει να κινούνται έλεύθερα ως επάνω.

"Επίσης πρέπει να περπατάτε με άνοικτό βάδισμα. Και φροντίστε ώστε το βήμα σας να έχη όσο το δυνατόν περισσότερο ρυθμό.

Τα αποτελέσματα του βαδίσματος είναι ανάλογα με τον τρόπο που το κάνει κανείς. "Αν περπατάτε και κάθε τόσο στέκεσθε για να θαυμάσετε τη φύσι, τα αποτελέσματα θα είναι πενιχρά. "Αν περπατήσετε κάνοντας 4 χιλιόμετρα την ώρα σ' ένα δρόμο ίσιον, θα ξεμουδιάσουν βέβαια τα πόδια σας και οι πνεύμονές σας θα γεμίσουν καθαρό άερα.

"Αν όμως θέλετε ν' άδυνατίσετε, ένας τέτοιος περίπατος δεν ώφελει σε τίποτε. Στην περίπτωση αυτή, πρέπει το βάδισμά σας να είναι ταχύτερο, να φθάνετε τα 6 χιλιόμετρα την ώρα για να λαχανιάσετε και να ιδρώσετε. "Όπωςδήποτε, αν δεν εύκαιρείτε για πραγματικό περίπατο, πηγαίνετε πεζή στο γραφείο σας, πηγαίνετε πεζή στα ψώνια σας, πηγαίνετε πεζή στις φίλες σας. Μόνον έτσι θα διατηρήσετε την ελαστικότητα των ποδιών σας και την λάμψι των ματιών σας.



"Ενα άσχημο βάδισμα σας γηράζει κατά είκοσι χρόνια