



Z pamiętnika Wyzwolonej_1918 - odc. 3

2018-05-30

Jak kobiety w latach międzywojennych dbały o formę? Wbrew pozorom, fitness to nie wymysł naszych czasów. Już w międzywojniu pojawiły się „systemy gimnastyczne” skierowane do naszych prababek.

Jak osiągnąć pełne biodra, czyli fitness w latach międzywojennych

15 minut dziennie dla pięknych ud

Trening siłowy w latach 20. uważano za świetną drogę do równomiernie zbudowanej, dobrze wyrzeźbionej i atrakcyjnej sylwetki. Jednym z ojców kobiecego fitnessu w tym okresie był J.P. Muller, autor popularnego podręcznika wprowadzającego do krótkich, 15-minutowych ćwiczeń gimnastycznych dla kobiet.

Przekonywano, że trening kobiecy różni się od męskiego, a ćwiczenia fizyczne specjalnie dobrane dla płci pięknej są konieczne dla zachowania zdrowia, kondycji i ogólnej sprawności, a także... przyczyniają się do łatwiejszych porodów. Oczywiście, zarówno 100 lat temu, jak i teraz motywacją dla kobiet były nie tylko względy zdrowotne, ale i wizualne: damy Młodej Polski chciały mieć zgrabne, ale pełne uda i wąską talię. Kobieta w latach 20. nie miała czasu na skomplikowane zabiegi kosmetyczne i długą gimnastykę: praca, zajmowanie się domem i odbudowa ojczyzny były ważniejsze, niż pieczołowite i pracochłonne dbanie o siebie. 15 minut codziennych ćwiczeń fizycznych to było akurat tyle czasu, ile przeciętna, chcąca zachować powab dama lat międzywojennych, mogła na nie przeznaczyć.

Przysiady „prostują krzywe nogi i wypełniają uda”

Jakie ćwiczenia znajdowały się na liście wysportowanej kobiety lat 20.? Czy bardzo różniły się od ćwiczeń, które lansują dziś celebrytki? O dziwo, większość z nich równie dobrze mogłaby znaleźć się we współczesnych podręcznikach do fitnessu.

Zajrzyjmy do wspomnianego już systemu ćwiczeń dla kobiet Mullera. Królują tam przysiady, szybkie skłony tułowia w bok, unoszenie nóg i wykroki.... połączone z nacieraniem ud. Te, i podobne ćwiczenia były najpopularniejsze w ówczesnej kobiecej gimnastyce. Jak widać, ulubionym ćwiczeniem kobiet już wtedy były głębokie przysiady, które miały „prostować krzywe nogi i wypełniać uda”. Dodatkowe nacieranie, zalecane po ćwiczeniach, to tak naprawdę odpowiednik naszego masażu skóry, połączonego z peelingiem.

Ćwiczenia mięśniowe „dają krągłą figurę niż tuczenie”

Już w latach 20. wiadano, że ćwiczenia siłowe, które zwano wówczas „mięśniowymi”, nie spowodują, iż dama osiągnie sylwetkę Schwarzeneggera. Zdawano sobie sprawę, że „harmonijne, klasyczne formy mogą istnieć tylko wtedy, gdy mięśnie są odpowiednio



rozwinęte, a to bynajmniej nie nasuwa obawy, aby mięśnie kobiety stały się twarde, suche i zbyt wydatne, gdyż będą zawsze posiadały dostateczną warstwę tłuszczu. (...) z drugiej strony ćwiczenia usuną zbyt dużą warstwę tłuszczu, która jest złą w średnim wieku”.

Oprócz tego zalecano aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Gimnastyka w parku czy w ogrodzie miała skutkować świeżą cerą i większą radością życia, z czym trudno się nie zgodzić, a także... dobrze rozwiniętym biustem.

Może następną wizytę na siłowni zamienicie na gimnastykę w stylu retro?

Bibliografia:

<https://polona.pl/item/moj-system-dla-kobiet-15-minut-dziennie-dla-zdrowia.MTc5NjY1OTk/60/#item>