

kamarād

PRÁCE
24-087-75 14/7/6
CENA Kčs 14,—

Breviář správného děvčete



kamarād

Breviář správného děvcete

Napsala a uspořádala
DITA HAJNÁ

PRÁCE
PRAHA 1975

tedy, hupky, hupky, rychle běžíte do krámu také, ukouříte jednu z těch nádhier, celá šťastná se vrátíte domů, nemůžete se dočkat, až světřík vyzkoušíte, konečně nadejde kýžený okamžik, ale — běda! To, co vypadalo na kamarádece tak půvabně, dělá z vás — nezlombe se, ale může se to docela dobře stát — neformální balík. V tom spěchu a touze mít také tu krásnou věčičku jsme zapomněly docela uvažovat, zda je to věc, která nám bude slušet.

A tak heslo ze všech nejheslovatější zní: umět nakupovat tak, abychom si vybíraly věci, které se hodí k tomu, co už máme (pokud ovšem najednou nekupujeme celý komplex oblečení), aby to byly podle možnosti věci víceúčelové a daly se dobře kombinovat. A pak — ze všeho nejdůležitější — kupovat jen to, co se hodí k našemu typu!

JAKÝ JSEM VLASTNĚ TYP?

Já vím, ono se řekne: vybrat si oblečení správně pro svůj typ! Ale copak každá z nás odhadne, jaký je vlastně typ? Pokusím se trochu napovědět — i když je to všechno složitější. Povíme si alespoň, jaké jsou dva základní typy žen a jak by se měly jejich nositelky zásadně oblékat.

Móda uznává především dva typy: sportovní a romantický.

Ve skupině první jsou většinou dívky s pěknou postavou, s oválným nebo ostřeji řezaným obličejem, energické, sebejisté a rozhodné. Psychologové tvrdí, že tyto dívky jsou přímé, prosté, spíše racionální než zasněné a že těmto jejich povahovým vlastnostem odpovídá také jejich vkus.

Vybírají si vesměs šaty pohodlné, účelné, méně zdobné. Dávají přednost základním barvám, spíše tlumeným než křiklavým. Jejich nejoblíbenějším oblečením jsou kalhoty, sportovní pulovry, kostýmky, sukně a svetříčky, šaty podle možnosti tzv. anglického střihu.

Střihu samozřejmě pak odpovídá také materiál, který bývá často jednobarevný, hrubší s plastickou strukturou, nebo vzorovaný, ale nejčastěji s klasickým proužkem, kostkou, doplněný různými kombinacemi kůže.

Dívky druhé skupiny, tzv. romantické, jsou většinou křehčí postavy, kulatého, jemného obličje a jejich založení — podle psychologů — je spíše snivé. Jsou méně praktické, zato však mají fantazii, jsou složitější povahy a převážně velmi citlivé. Nu a této letoře pak

také odpovídá jejich vkus. Dávají přednost oblečení zdobnějším, rafinovanějším, vypomáhají si volánky, rýžky, mašlemi, vázačkami, bižutérií.

Sluší jim také jemnější materiál s drobným vzorkem květinovým či abstraktním, s puntíky. Hodí se pro ně také hedvábí, krajka, samety ...

Pokud nejsme tak přesně vyhraněný typ — což se stává velmi často — nezbyvá než se poradit se zrcadlem. Na chvíli zapomenout, že ten, koho jeho plocha odráží, jsem já, nasadit kritické brýle, jakých nejednou používáme při prohlídce svých známých. A když pak zjistíme, že to či ono není přesně podle norem klasické krásy, zavoláme si na pomoc všemocnou paní Módu. Protože ta dokáže nejednu chybu zaretušovat, nejednu skromnou přednost zvětšit dokonce tak, že zastíni všechny ostatní drobnější vady.

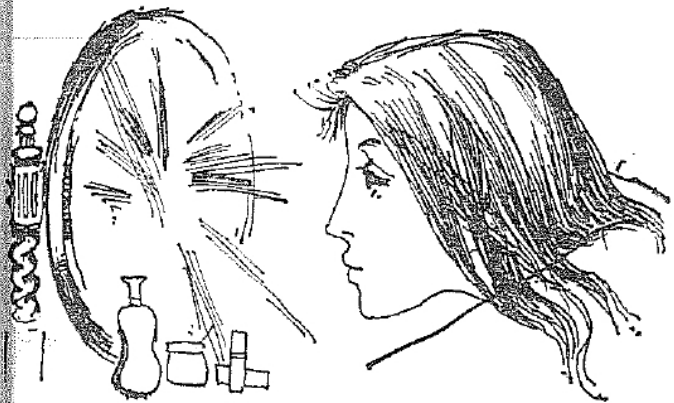
Nuže — několik rad této rafinované přítelkyně všech moudrých žen a dívek:

Pro ty, které si připadají příliš vysoké — z materiálů volte všechny druhy s plastickou strukturou, vzory větších rozměrů, střih přičně členěný, sedla, štepy, barevné kombinace. Volně sukně, výrazné, široké pásy.

Vyhýbejte se drobným vzorům látky, zachovávejte přirozené tvary postavy, nelibujte si v menších, litérných ozdobách.

Dívkám s postavou spíše menší a štíhlou sluší téměř všechno. Tedy pestré i jednobarevné oblečení, šaty s prodlouženými i zkrácenými živůtky, nejrůznější (ovšem drobnější) ozdoby, mašle, spony, šátečky kolem krku, volánky, dlouhé kalhoty, všechny typy kostýmkových kabátků.

Pokud vaše výška neodpovídá vašim představám, prodloužte ji opticky jakoukoli středovou svislou ozdobou, zapínáním, někdy i dvouřadovým. Knoflíky však nesmějí být daleko od sebe. Ovšem — i když vám sluší skoro všechno, měly byste se vyvarovat příliš širokých límců, příliš bohatě řasěných sukní, velkých kabel. Velká bižuterie také zdůrazňuje drobnost postavy až nežádoucím způsobem, těžké, velké korále vy-



padají na menší postavě jako vypůjčené od někoho, kdo „si to může spíše dovolit“.

A co vy, které pomalu ale jistě vytváříte ve světě představu, že našim národním ideálem krásy je kulatá baculatost?

Pokud se nehodláte brzy zbavit této přebytkové a nehezké přítěže svých mladých postav, paní Móda vám pošeptá, jak alespoň trochu napravit škodu, kterou způsobuje nedostatek pohybu či přílišná láska ke knedlíkům a dortům. Podle staletých zkušeností dáváte přednost snížené pasové linii, postaveným (stuartovským) límčům. Můžete si dovolit pěkný dekolt, kapsy, mašle vázané naplocho i jiné módní ozdoby; musíte je ovšem přizpůsobit celkovým proporcím své postavy a výslednému dojmu.

Vyhýbejte se ale na sto honů károvaným sukním, upnutým pleteným šatům, širokým páskům, nelibujte si v lesklých či chlupatých látkách, nesluší vám ani příliš velké, ani příliš malé vzory na látkách, sportovní obuv na nízkých podpatečích.

A nakonec několik rad těm, kdo nejsou ani vysloveně vysoké či malé, tlusté či štíhlé, nýbrž jsou takzvané postavy „smíšené“, některé části postavy patří do sku-

piny štíhlých, jiné naopak aspirují na pojmenování plnoštíhlé.

Jestli máte příliš široké boky, zdůrazněte horní část postavy, ať už materiálem či barvou, nebo ozdobami, které jsou jen na živůtku. Sluší vám větší tvary límců, příčná sedla, kapsy na živůtku, šátečky, výstřih ve tvaru V, nepříliš dlouhé korále, hrubé pulovry, mírně rozšířená sukně, bílé soupravy límečku a manžet i nápadná bižuterie.

A vůbec vám nesluší široká sukně, dlouhé kalhoty (!!!), pásky, nízké podpatky a raglánové rukávy.

Dívky s příliš širokými rameny by měly nosit především halenky, sukně, kostýmy s jednořadovým zapínáním, rozhalenkové typy límců, kapsy, sukně s užšími pásky, kárované a skládané sukně, výrazné štepování. Nesluší jim však několikařadové náhrdelníky, příčně řešená sedla, kombinace dvou barev, které se střídají na živůtku, příliš velké límce, nárameníky, mašle, balónkové rukávy.

Vidíte, kolik rafinovaných a nenápadných zbrání má paní Móda ve svém arzenálu krásy, půvabu, slušivosti? A to jsme zdaleka nestačily vyjmenovat ani zlomeček z toho všeho, čím dokáže tato moudrá rádkyně žen (ovšem jenom těch žen, které dokáží jejích rad moudře využívat!) zvyšovat váš půvab i spokojenost z hezkého vzhledu, slušivého oblečení. Nuže tedy, naslouchejte jí pozorně, dívejte se na sebe stejně kriticky jako na své bližní a máte záruku, že se budete oblékat vkusně, hezky, slušivě, pěkně. Prostě tak, abyste se libily samy sobě i jiným.

V ČEM KAM JÍT?

Pověděly jsme si velice stručně, jak se máme oblékat, aby nám to slušelo, abychom zdůraznily svůj typ, abychom se libily. Ale umíme se oblékat také vhodně? Tak, abychom se nikdy nemusely ve společnosti stydět třeba za to, že zatímco všichni ostatní mají sváteční oděv, my jsme přišly v džinsách a ve svetru. Nebo naopak, zatímco ostatní dali přednost pohodlnému sportovnímu oblečení, my jsme se objevily v obláčku z mašliček, kanýrů a volánek?

Ne, není to nic příjemného, stát se takto nežádoucím středem pozornosti či prozrazovat společenskou neobratností svou neznalost a nezkušenost. Zopakujme si proto raději stručně několik pravidel vhodného oblékání; v čem kam jít, i když . . . Ano, proč to tajit a já to moc dobře vím, i když se nejlépe cítíte právě ve starých džinsách a — nezlobte se na mne, ale je to tak — ve vytahaném a utahaném svetru. Ale nedá se nic dělat. Nežijeme uprostřed pustého ostrova, samy pro sebe. Pohybujeme se neustále ve společnosti lidí — a věřím, že ve společnosti slušných lidí — a tato společnost má jistá pravidla a respektuje je. Což není pusťá konvence či nesmyslný zvyk, nýbrž naopak, výsledek staleté moudrosti, odpozorované právě ve společenství nazývajícím se lidstvo. Nejde jen o to, abychom byly hezké, upravené, abychom vypadaly tzv. slušně, či o to, abychom svým zjevem neurážely někoho, kdo má víc vyvinutý smysl pro estetiku než my. Jde o něco daleko víc. I ta naše zdánlivě povrehní skořápka prozrazuje velmi mnoho o tom, jací doopravdy

jsme, co umíme a co neumíme, v jaké společnosti se pohybujeme a — věřte, nevěřte — psychologové i sociologové to mají prověřené — jaké máme životní cíle, zájmy, jaké máme životní postoje, názory, ideály, o charakteru už vůbec nemluvě.

Vraťme se ale k začátku naší kapitoly: *Umíme se oblékat vhodně?* Uděláme si malý test a hned to budeme vědět.

Nejvhodnějším oblečením do školy jsou

- A/ praktické džínsy a svetr nebo tričko,
- B/ sukně a halenka nebo módní košile, které se dají vhodně kombinovat a střídat,
- C/ společenské šaty, protože spolužačky a učitelé — to je naše nejčastější společnost.

Pokud si druh práce nevyžaduje speciální oděv, je nejlépe, když chodíme do zaměstnání

- A/ v hygienickém a praktickém silonovém pláští,
- B/ v pohodlných džínách, dlouhých kalhotách či teplácích,
- C/ v šatech nebo kalhotových kompletech, v sukních; prostě v něčem, co prozrazuje, že si vážíme společnosti svých spolupracovníků.

Pro domov pak volíme

- A/ oblečení, které je nám líto vyhodit, protože je ještě zachované, leč nmoderní,
- B/ co nám padne do rukou, na tom přece doma nezáleží,
- C/ pohodlný oděv, pořízený výhradně pro tento účel.

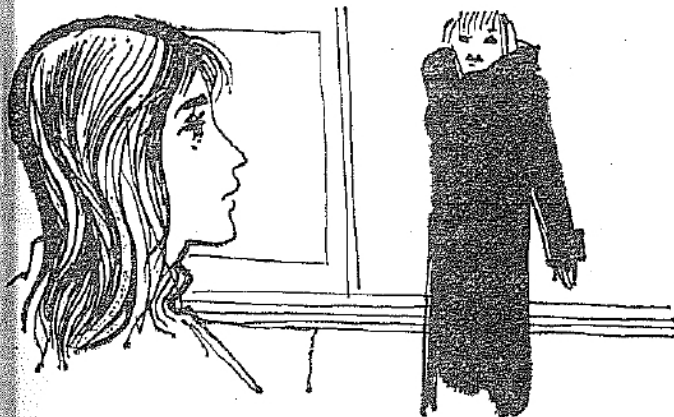
Když jdeme na návštěvu k přátelům, do kina, do restaurace, prostě do společnosti, oblékáme se

- A/ podle domluvy s kamarádkou,
- B/ podle nálady a času,
- C/ podle toho, kam půjdu a s kým půjdu.

Už jste bezesporu odhalily, že tento test byl zkouškou jen tak naoko, spíše pro zpestření našeho povídání o šatech, než opravdovou prověrkou vašich znalostí. Otázky byly lehké, až průhledné, odpovědi tedy také velice snadné. Ze se k jednotlivým otázkám přece jen vracíme, není projevem nedůvěry ve váš společenský přehled, nýbrž spíše jen malé doplnění.

DO ZAMĚSTNANÍ ČI DO SKOLY

Sociologové a psychologové, kteří se zabývají otázkou pracovního prostředí, zjistili, že tam, kde ženy pracují v hezkých, účelných šatech a ve stejně vhodném prostředí, je jejich pracovní výkon až o 20 procent vyšší. Náhoda? Nebo nepodložená agitace těch, kdo si potrpí na estetický vzhled svého okolí? Ani jedno, ani druhé, ale docela logický výsledek působení mnoha složek, které ovlivňují duševní stav člověka, stejně jako jeho fyzickou schopnost.



Proč jsem začala tak učeně? Jen a jen proto, abych podpořila názorem nejpovolanejších to, co vám zrovna chce říci: že totiž tolik oblíbený a tak rozšířený pracovní plášť se vůbec nehodí na každé pracoviště, do každého zaměstnání, o škole nemluvě. Jistě, jsou povolání, která si tento oděv doslova vyžadují — v porvinářství, ve zdravotnictví, ve specializovaných pracovech, továrnách či v zemědělství. Ale kolik mladých dívek pracuje v kancelářích, v kulturních zařízeních, ve školách, v různých místech, kde přicházejí neustále do styku s lidmi! Je jich strašně moc a kupodivu — mnohá z nich jako by v práci docela zapoměla na to, jak se ráda hezky obléká, jak se chce líbit! Jen překročí práh svého pracoviště, stává se z ní šedivá myška.

Tedy pracovní plášť pouze tam, kde si to povolání výslovně žádá, jinak to, co nám sluší, v čem se dobře cítíme a v čem se také líbíme. Právě v zaměstnání trávíme velikou část svého života, proč si ji máme samy tak nesmyslně zevšedňovat, dělat se šedivou a ošklivou?

DOMA

Také doma se oblékáme pohodlně a vkusně. Vždyť nedbalý oděv, staré vytáhané svetry, župany, o teplácích nemluvě, jsou nejjasnějším důkazem, jak málo nám záleží na tom, abychom se líbily svým nejbližším. Oč jsme půvabnější v oděvu jiném: ať už v moderní haleně a dlouhých kalhotách, ve vkusné a veselé zástěrecce při vaření, nebo v pohodlných, praktických, ale jen pro tento účel určených propinacích šatech. Výběr záleží opravdu na povaze, vkusu, typu každé z vás; jen, probůh, neříkejte, pro domov je všechno dobré, na tom přece nezáleží, tady se nemám komu líbit!

NA NÁVŠTĚVU ČI S PŘÁTELI DO KINA

Myslím, že nikdy nebyla móda tak tolerantní, tak přepestrá, tak různorodá, jako je dnes. Což je ohromná výhoda, ale také velké nebezpečí, půda pro nevidaný rozvoj nevkusů a společenských přestupků. A tak ke kamarádům na návštěvu či do kina chodíme v tom nejrůznějším oblečení: v kalhotách a svetrech, v sukních a pulovřících či halenkách, v šatech ... Ano, v šatech! Bylo by opravdu vhodné vrátit tomuto typu oděvu místo, které mu právem patří. Moderní doba a neustálý shon dávají přednost praktickému, mnohoúčelovému, různorodému oblečení a odsunuly šaty trochu do pozadí. A to je škoda, protože, marná sláva, šaty jsou daleko slušivější, elegantnější než třeba ten věčný svetr se sukni či kalhotami. Navíc, když si takové slušivé šaty oblékneme, když jdeme do kina nebo ke kamarádům, hned se cítíme svátečněji, slavnostněji, a to je velice příjemná změna v koloběhu všedního dne, tráveného ve škole či v práci.

V DIVADLE A NA KONCERTU

Návštěva divadla (pokud nejde o některé malé scény, kabarety či estrády) i návštěva koncertu (opět pokud nejde o vystoupení mladých skupin populární hudby, o jejich galakonzert) si vyžaduje bezpodmínečně sváteční, společenské oblečení, které plně odpovídá kulturnímu zážitku večera. Společenské šaty našťestí nepodléhají tak rychle a lehce diktátu módy, jejich klasický styl, s malou módní obměnou, doplňkem, úpravou, jim zaručuje dlouhý život. To umožňuje tolik nešetřit při jejich pořizování. Což je dobře, protože společenské šaty mají být klenotem každého šatníku. Mají být tak hezké, že už ve chvíli, kdy si je oblékneme, máme mít pocit, že nás čeká mimořádně hezký večer.

Jaké mají tyto šaty být? Výběr je veliký, pestrý.

Dnešní móda — i když nejde o typ oděvu podléhajícího tak lehce módě — nabízí nejrůznější variace, kombinace, nápady, možnosti. Tak třeba: nestárnoucí krásná a elegantní kombinace tmavě modré s bílou v klasických vlněných, hrubší krajkou zdobených šatech. Nebo naopak nejrůznější pastelové šaty, zdobené korákovou výšivkou, sametový komplet široké kolové sukně, vyšívané halenky a bolerka. *Nebo náročné, ale neustále krásné krajkové šaty. Nebo komplet šatů s větším dekoltem a bolerka nebo pláště.* Fantazie tady má opravdu hody, záleží na tom, jaký jste typ, kolik můžete na společenské šaty obětovat ze svých úspor, co se vám osobně nejvíce líbí. Jen na jedno nezapomeňte: do divadla, na koncerty, na slavnostní kulturní pořady jakéhokoliv druhu — společenské šaty!

MATURITA, SLAVNOST V UČILIŠTI,
SPOLEČENSKÉ SETKÁNÍ NA PRÁCOVISTI ...

Tady platí totéž, co u návštěvy divadla — žádné džínsy, svetry, pulovry, sportovní halenky, sukně... Šaty pro tuto příležitost mají být střízlivější, jednodušší než ty, které někdy oblékáme do divadla, měly by být jaksi důstojnější. Vybíráme hezký klasický materiál a jednoduchý střih, který bývá mnohdy ten nej-elegantnější. A nezapomínejme na vděčné komplety, bohatší sukni s bolerkem či kratším kabátkem, vyšívanou nebo jinak zdobenou halenku. A pozor — kalhoty a kalhotové komplety v příštích letech budou opět určeny jen pro všední den a pro volný čas.

Povídání o módě a oblékání skončíme několika výroky moudrých lidí a vesměs — kupodivu — mužů:

Oblek lze ušít k okrášení člověka, ale také k jeho znetvoření

GORKIJ

Mnoho ozdob je vždy znamením, že něco chybí: buď v hlavě, nebo ve věci samé

NESTROY

Oč je mdlejší mužova hlava, o to pronikavější barva jeho ponožek

ROWLANDOVA

Zeny, které nejsou marnivé na své šaty, bývají marnivé na to, že nejsou marnivé na šaty

MARK TWAIN

Oblékní sloup a bude vypadat jako hezká žena

ITALSKÉ PŘÍSLOVÍ

Nakolik jsme opravdu proniknuti humanistickým duchem ... se pozná i ze způsobu, jak se oblékáme

BECHER

Šaty zdůrazňují osobnost

ITALSKÉ PŘÍSLOVÍ

Jen lidé povrchní nesoudí podle zevnějšku

OSCAR WILDE

Vytlačení kolen na kalhotách zabráníme, když všijeme z rubu kousek pevného hedvábí. Stačí, když je jen lehce přichytíme. Pokud se již kolena na látce vyboulila, obrátíme je naruby, vyboulená místa napneme a přišpendlíme do správného tvaru na žehličce prkno, navlhčíme a přes hadr vyžehlíme.

Vlněný oděv nemusíme žehlit, když není příliš zmačkaný. Stačí, když jej na ramínku pověsíme nad umyvadlo nebo nad vanu s horkou vodou. Párou oblek mírně navlhne a sám se narovná.

Lesklá místa na černých šatech odstraníme hadříkem namočeným do roztoku silné černé kávy s trochou špavku. Ošetřená místa pak vytřepeme a po rubu žehlíme.

Lesk na vlněné látce zmizí, když ji žehlíme přes suché plátno, které jsme podložili plátnem mokrým.

Apreturu vlněného svetru obnovíme použitím slabého škrobového roztoku. Přidáme jej do poslední vody na máchání.

Bílá vlna při praní tolik nežloutne, přidáme-li do poslední vody na máchání špetku boraxu. Silně zažloutlá vlna zbělí jedině pomocí speciálních chemických prostředků.

Barvu prádla osvěží troška octa přidaná do poslední vody na máchání. Lze použít při praní všech barevných látek.

Pestré výšivky častým praním ztrácejí původní svěží

barvu. Pereme je proto jen ve vlažné mydlíkové vodě a mácháme ve vodě s octem.

Prádlo sražené nevhodným způsobem praní namáčíme několikrát místo do studené vody do čerstvých mydlin. Prádlo se pak dá většinou natáhnout do původní velikosti.

Před chvílí jsme si řekli, že dobrý střih a správně vybraný typ oděvu dokáží mnohé nedostatky či chyby postavy zakrýt, a naopak zdůraznit to, co je hezké. Ale cožpak je vždy nutné volat na pomoc rafinovanou paní Módu, není snadnější, zdravější a bezesporu dálko hezčí krása a souměrnost postavy samé? Já vím, někdy si příroda s námi nehezky zažertuje a obdaří nás třeba příliš velikým chodidlem, širokými kostmi, nebo naopak, některé partie, které by měly být výraznější, jako by docela opomenula. V takovém případě je nejlepší využívat retuše správně volených šatů. Mnohé z našich nesprávných proporcí však nejsou způsobeny přírodou, nýbrž námi samými. Přílišná pohodlnost a slabá vůle — tak se jmenují největší nepřátelé našich hezkých postav. Do boje proti nim se musí vypravit každá z vás sama, jen zbraně vám můžeme nabídnout.

Hle, jedna z nich. Poradil nám ji sborník vydaný zdravotnickým nakladatelstvím Avicenum, což je záruka zdravotní nezávadnosti. Je lepší a účinnější než všechny možné diety, které různě sháníme, opisujeme a někdy i dodržujeme. Náš recept má proti nim navíc jednu velikou přednost — hubnutí nebo výraznější zformování postihuje jen ty části těla, které to potřebují.

Než ale začneme cvičit, trochu teorie:

Starí Řekové říkali, že ženská krása je vytvářena třemi složkami: krásou forem, souměrným, vznosným držením těla a pružností pohybu. Protože se nespokojovali tím, že to říkali, hledali cesty, jak těchto vlast-

ností dosáhnout. A jak jich dosahovali? Soustavou tělesných cvičení, kterým se věnovaly všechny dívky!!!

Trvalo to dva tisíce let, než lidstvo znovu tento starý, zákonitý vztah — cvičení = tělesná krása — „objevilo“.

V Československu jsou krásné ženy. Neříkají to jen zahraniční návštěvníci, ale i naši muži po návratu z ciziny. Jenomže — znáte muže! Všimají si většinou jen těch hezčích, a ty méně hezké jaksi neregistrují. A my bohužel víme, že naše ženy jsou po Holanďan-kách druhé „nejlustší“ v Evropě — mají druhý největší průměrný obsah tuku v těle.

Ale hezkou postavu mohou mít přitom všechny ženy! V posledních letech se u nás začala uplatňovat soustava cviků pro pěstování souměrné hezky tvarované ženské postavy — kulturistika.

Kulturistika umí udělat z mužů „svalovce“. Ve spojení se správnou výživou dokáže udělat z žen „královny krásy“, jejichž postava na sebe upozorňuje krásným držením těla a oblou půvabnou harmonií. Především kulturistika umí odstraňovat vady postavy.

Tisíce hereček, manekýnek a tanečnic na celém světě dnes pro udržení krásné postavy cvičí s kulturistickým náčiním a podle této metody.

Nejdůležitější je ovšem znát nedostatky své postavy a cvik, kterým je lze odstranit. Nuže tedy ...

Pro štíhlý pas: (cvičit denně aspoň dvakrát a každý cvik opakovat 20 až 60krát)

1. Sedy—lehky:

Na šikmé lavici střídáme sedy a lehky a kombinujeme je s otáčením trupu. Při sedání trup otočíme jednou vpravo, jednou vlevo. Cvičíme zpravidla s rukama v týlu tak, aby se při otočení trupu levý loket dotkl pravého kolena a opačně.

2. Přednožování.

Přednožování v lehu na konci lavice. Cvičení nejen posiluje spodní část břicha, ale také zesílňuje stehna.

3. Úklony.

Úklony kromě svalů břišních namáhají také svaly zádové a sem patří také známý cvik sedání vedle pat, který se provádí v kleku střídavě vpravo a vlevo.

4. Rotační pohyby.

Jedním z neúčinnějších cviků je tzv. „Metronom“. Vleže na zemi provádějí spojené napjaté nohy stejný pohyb jako kyvadlo metronomu, pokládáme je střídavě vpravo a vlevo na zem.

Výborným cvikem jsou předklony a vzpřimý s otáčením. Začínáme z předklonu a střídavým otáčením vpravo a vlevo dosahujeme dlaněmi na zed' za zády.

Pro boky bez tukových polštářů: (denně alespoň dvakrát opakovat, jednotlivý cvik nejméně 20krát).

1. Zanožování ve stoji.

2. Zanožování v lehu na břicho směrem nahoru a střídavé zanožování dovnitř; snažíme se dosáhnout napjatou špičkou nohy co nejdál.

Pro stehna, která jsou buď slabá, nebo příliš silná (a opět: denně nejméně dvakrát — cviky ale opakuje 30—40krát).

1. Slabá stehna se dají odstranit nejsnáze. Nejvhodnějšími cviky jsou dřepy, při nich doporučujeme položit paty 3—5 cm vysokou podložkou.

2. Přílišnou mezeru mezi horními partiemi stehen odstraníme dřepem s koleny od sebe a přinožováním proti odporu (např.: silnou gumu upevníme jedním koncem na pevný předmět a druhým ji přivážeme ke kotníku).

3. Celkově silná stehna odstraníme vytrvalostním cvičením — např. přednožujeme napjatou nebo skrč-

enou nohu a cvičíme velmi rychle a mnohokrát opakujeme.

4. Stehna nadměrně objemná v kyčlích se snažíme spravit unožováním v lehu na bok. Účinný je vytrvalý běh.

Tolik rady odborníků v kulturistice. Samozřejmě, můžete si vybrat i cviky jiné, třeba ty, které radí Čs. televize nebo které si pamatujete z hodin tělocviku apod. Nejdůležitější totiž je vůbec cvičit, pravidelně a poctivě.

Nebo alespoň pravidelně sportovat, protože i sport má kouzelnou moc kulturistiky. Například tenis, všechny míčové hry, plavání a veslování upevňují ruce a prsa, štihlý pas zaručí opět tenis, plavání, veslování, lyžování. Stehna, boky, lýtka a kotníky upevňuje zase tenis, míčové hry, lyžování, bruslení, jízda na kole apod.

SPOLEČNOST A JÁ



V předcházející kapitole jsme si popovídaly o tom, jak se máme oblékat do společnosti; teď bychom mohly pokračovat malou besedou na téma, jak se v té společnosti máme vlastně chovat.

Ale okamžik! Co to vlastně společnost je?

V nejširším slova smyslu je to společenství lidí i zákonů, jimiž se toto společenství řídí. Dalo by se říci, že společnost je svým způsobem také státní zřízení, to znamená konkrétně u nás společnost socialistická.

Společnost je ale také skupina lidí, které spojuje něco „společného“. V trochu přeneseném významu se pak říká „jít do společnosti“ a myslí se tím třeba návštěva divadla, koncertu, večere v restauraci nebo prostě setkání s přáteli nad šálkem kávy či čaje.

A konečně, v tom nejužším užívaném smyslu slova, můžeme tvořit společnost také samy, prostě můžeme si být někdy samy sobě vítanými společníky. (Pozor, neplete si to ani se sobeckým, ani s trochu samotářským „já jsem si sám sobě nejlepší společností“! To je něco zcela jiného — ale o tom si povíme až v další části našeho breviáře.)

Zatím jenom tolik, že společnost, jak vidíte, má mnoho nejrůznějších tváří. Provází nás od narození po celý život. A právě proto je tak nesmírně důležité znát své místo v této společnosti — ať už je to v tom velikém společenství lidí, kteří žijí v naší republice, respektují její zákony, snaží se o její rozkvet, či pouhé malé setkání s přáteli, nebo dokonce jen chvilka, kdy jsme samy sobě jedinými společníky.