



OF

SEMINAR

Y

SHIL

Y

SHIL

SHIL

SHIL

SHIL

XIX

678

LA GIMNASIA Y SALONES

EN

JARDINES

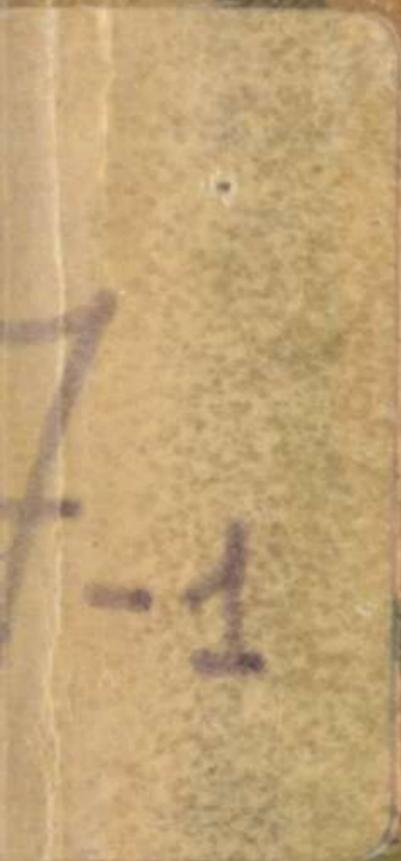


SALONES

S. CALLEJA

MADRID.

M. Priolo



Dr Mary

1105 17th

✓

LOUIS DE VALLIERES

878

LA GIMNASIA

EN JARDINES Y HABITACIONES

ó

HIGIENE

de los ejercicios razonados, sin necesidad de aparejos.

Seguido de los juegos gimnásticos á propósito para el desarrollo racional de los músculos.

—
VERSIÓN ESPAÑOLA I.N.E.F.

NE: 249584



MADRID

SATURNINO CALLEJA FERNANDEZ

Calle de Valencia, n.º 28.

—
Casa fundada el año
1876

Es propiedad.

R. 1.936



PREFACIO

Un filósofo de la antigüedad dice: Se busca muchas veces el bienestar lejos de nosotros, cuando, generalmente, lo tenemos á nuestro lado. Es ésta una verdad incontrovertible, y que puede aplicarse á todas las tentativas del

ser humano: buscamos lo sencillo por medio de complicaciones, y no hallamos sino después de grandes rodeos lo que tenemos á la mano.

Esto mismo acontece con la salud.

¡Cuántas no son las personas que viven de continuo en manos de los médicos, y para las cuales la mayor parte de la alimentación consiste en medicinas, siempre caras y de incierto resultado, en lugar de someterse á un ejercicio razonado, moderado y continuo!

De ese modo dejamos atrofiar

los innumerables gérmenes de fuerza y de facultades existentes en nosotros mismos, en lugar de preocuparnos de su desenvolvimiento, alcanzando un provecho material y moral.

Nuestra voluntad es suficiente para desarrollar las fuerzas motrices de nuestro organismo, y no es una cosa tan difícil como pudiera creerse á primera vista.

El sistema que vamos á exponer no tiene nada de artificial; estando basado en las leyes naturales, aplica medios y procedimientos semejantes á los que la

misma Naturaleza emplea para realizar el desarrollo del organismo sano, manteniéndole en este estado. Estos medios no son otra ~~cosa que formas de movimientos~~ absolutamente naturales, tal y como resultan del mecanismo del cuerpo humano, y como lo indica la conformación de las articulaciones.

Nuestro sistema, por tanto, carece de aparejos, puesto que cada uno los lleva consigo, pudiendo ejercitarse sin fatiga á la hora que mejor parezca y en el sitio que más convenga.

INTRODUCCIÓN

I

Si nos fijamos en las escuelas primarias, en los colegios particulares y en todos los establecimientos del Estado; si observamos la manera de vivir de todo el mundo en general, estudiantes, obreros, hombres de negocios, etc., podemos convencernos de que la higiene está absolutamente olvidada.

Los niños, amontonados en salones demasiado pequeños ó en

patios estrechos, no pueden satisfacer las necesarias expansiones y los movimientos naturales á su edad.

Los artesanos, mal nutridos, mal alojados, desarrollan en el trabajo parte de sus miembros, con detrimento de otros; y, para remedio, después de un día de trabajo y de fatiga, no tienen otro esparcimiento que el cigarro, la taberna ó el café.

Si nos fijamos en el hombre de sociedad, es peor aún. Hace trabajar sin descanso á su cabeza y á su estómago, y, como ha dicho una

de las eminencias médicas contemporáneas, digiere más con las piernas y los brazos que con el estómago.

En un folleto que todo el mundo debiera saber de memoria, y que se titula *De la educación homicida en colegios y escuelas*, M. de Lafrade ha pintado en una frase el tristísimo estado de la higiene:

«Queréis, dice, preparar soldados, y vuestras escuelas sólo son propias para hacer inválidos.»

¿Qué decir, exclamaba el doctor Dubrisay en una memorable con-

ferencia, si echamos una ojeada á la educación de los jóvenes?

Todo aquello que puede desarrollar la fuerza, y, por lo mismo, acallar al sistema nervioso, siempre muy despierto en la juventud, está absolutamente descuidado, mientras que todo lo que puede exaltar los nervios está, por el contrario, escrupulosamente practicado.

¿Cuál es el resultado?

Que haya mujeres que se asustan de todo, y que tienen razón para asustarse, pues su daño y desequilibrio es grande; una ex-

cursión algo rápida, un salto pequeño, pasar una zanja, atravesar un río, son actos imposibles, ú ocasiones del más violento terror. En los salones, semejante poltronería constituye una agradable coquetería; pero en la vida, no deja de ser un defecto y, por lo mismo, un origen de mal.

II

Veamos lo que ocurre no lejos de nosotros.

En Bélgica, desde hace muchos años, se han fundado en todas las poblaciones sociedades gimnásti-

cas, adonde los niños, los jóvenes y los hombres ya formados van unos tras otros á ejercitarse y fortificarse.

En Suiza no hay poblado sin escuela, ni escuela sin gimnasio.

En Suecia-Noruega, la gimnasia ha llegado á constituir, merced á Lyng y sus discípulos, una verdadera ciencia, que, anexionada á la Medicina, rinde cada día mayores resultados. No solamente hay gimnasios especiales, sino que las aulas escolares están dispuestas de modo que instantáneamente varias veces al día se transfor-

man en improvisados gimnasios.

En Alemania, la gimnasia constituye una enseñanza nacional; y es tal la confianza general en la eficacia de la gimnástica, que en la vida militar, que, como todos saben, es la vida de toda la Nación, los ejercicios gimnásticos tienen tanta importancia como las maniobras militares. Hemos podido observarlos con nuestros ojos: en medio de las fatigas de la guerra, sobre la nieve y entre las balas, los soldados prusianos hacían diariamente, con una puntualidad verdaderamente germá-

nica, sus ejercicios gimásticos.

Estos ejercicios tienen, evidentemente, una influencia feliz; pues al final de la lucha, los diarios alemanes decían que si los soldados habían podido resistir las marchas forzadas, las largas etapas y todas las miserias de una campaña de invierno, se debía al hábito del ejercicio diario, comenzado en la niñez, y continuado más tarde en el regimiento.

La vida es movimiento; pero en nuestro estado social, muchas personas tienen tal género de ocupaciones, que, en ellas, el movi-

miento sólo entra como acción excepcional. Para éstos, la gimnasia es absolutamente necesaria á fin de regularizar las funciones de su organismo; asimismo es necesaria para las personas cuya profesión exige un cierto gasto de fuerzas. La gimnasia regulariza el juego de los músculos, dándoles agilidad.





CAPÍTULO PRIMERO

Como hemos dicho en nuestro Prefacio, sentamos el principio de que la gimnasia sin aparejos, basada en un juego de movimientos racionales, es preferible á la que se practica con aparatos; que ella sola puede, sin dañar, dar al hombre el summum de sus fuerzas, y mantenerle en un estado constante de salud y de flexibilidad.

Esta teoría no es nueva; ha sido

sostenida por MM. Brouwers y Doex, en sus excelentes obras sobre esta materia (1).

Estos señores, competentes en la materia, han estudiado los diferentes sistemas, y nuestros lectores apreciarán con satisfacción las observaciones hechas á este respecto.

Los ejercicios libres, ¿desarrollan todas las partes del cuerpo?, preguntan.

Algunas personas creen que no

(1) *Gymnastique scolaire en Hollande, en Allemagne et dans les pays du Nord*, París, J. B. Baillière.

se puede adquirir el completo desenvolvimiento de todas las partes del cuerpo sin ayuda de aparatos. Sin embargo, no es muy difícil demostrar lo contrario, puesto que todos los miembros pueden ser sometidos á flexiones y distensiones.

Sin analizar cada flexión y cada distensión, y sin citar los músculos puestos en movimiento, ni el efecto que ejercen en el organismo, limitémonos á citar en los dos ó tres primeros ejercicios los movimientos en que se funda la gimnasia racional, y digamos con

los médicos que se han ocupado de la educación física, particularmente con Schreber:

«La rotación y la flexión de la cabeza desarrolla los músculos del cuello y de la nuca.»

«Los movimientos de las espaldas tienen una acción directa sobre la elevación de la parte alta de los costados, y ensanchan la cavidad torácica.»

«Las rotaciones de los brazos ponen en acción todos los músculos que obran alrededor del tórax, aumentan la potencia del movimiento respiratorio, y, por con-

secuencia, desenvuelven mecánicamente la cavidad torácica. »

« La elevación y extensión de los brazos produce un alargamiento de las paredes laterales del tórax y de los espacios intercostales. »

Nos parece inútil continuar enumerando el efecto producido por las flexiones y distensiones; sin embargo, podemos afirmar desde luego:

1.º Que las flexiones, en general, tienen una acción directa sobre las fibras musculares que rodean las articulaciones, fortificán-

dolas, y haciéndolas susceptibles de moverse en todos sentidos. Las flexiones más rápidas progresivamente dan á la musculatura cierta flexibilidad, que hace á la criatura ágil, veloz y capaz de conservar el equilibrio en cualquier posición.

2.^o Que las distensiones desenvuelven los miembros por su acción directa sobre el sistema muscular, y que obligan á todas las partes del cuerpo á moverse con fuerza y energía; consíguese progresivamente resistir las fatigas. Las distensiones ejecutadas en to-

dos sentidos establecen el equilibrio entre las diferentes partes del cuerpo, poniéndolas en acción por medio de movimientos regulares y uniformes.

3.º Que un gran número de movimientos libres, tales como los llamados en gimnasia racional, *la marcha militar* y *la marcha de los gladiadores*, formadas por flexiones y distensiones que ponen en acción á un tiempo **l** mismo todas las fuerzas musculares, juntamente con una influencia decisiva sobre la resistencia al ejercicio, tienen la preciosa virtud de desarro-

llar á un tiempo todo el organismo:

Á pesar de estas explicaciones, muchas personas se preguntan si los ejercicios libres abarcarán todas las partes del organismo, y si no sería útil recurrir á algunos aparejos para desarrollar ciertas partes del cuerpo.

Dejemos al doctor Schreiber el cuidado de responder á esta cuestión:

«...La importancia de un sistema de movimientos corporales, repartidos conscientemente entre la generalidad de los órganos del

cuerpo, bien ponderados, exentos de daño bajo todos los aspectos, siempre fáciles de ejecutar y convenientes por todas sus circunstancias, es seguramente reconocido, en tesis general, aunque no sea apreciado por completo hasta la generación venidera. Un sistema semejante constituye el camino más de acuerdo con las leyes de la Naturaleza, por lo cual la vida de la civilización en sus progresos, cada día más elevados y conformes á su objeto, puede ponerse y mantenerse de acuerdo con las leyes corporales fundamentales del or-

ganismo humano, por lo cual, el completo desenvolvimiento de nuestro cuerpo puede ser perfeccionado, mejorado y preservado de imperfecciones y de defectos innumerables que pueden sobrevenir, y con esto el desenvolvimiento de nuestro espíritu puede ser sustentado sobre las bases que le son indispensables.»

Otros hombres de talento, J.-H. Pestalozzi, y P.-H. Lyng después han demostrado que por medio de los ejercicios libres se puede obtener el desarrollo completo, racional y metódico de todas las par-

tes del cuerpo, mientras que los aparejos son contrarios á las leyes de la Anatomía.

Si fuera necesario todavía el apoyo de un hombre competente para probar que el desarrollo regular, metódico y por grados de todos los músculos no exige el empleo de aparatos, citaremos al doctor Gallard (1), que decía, hablando de las escalas, trapecios, barras, paralelas altas y bajas y demás aparejos:

«Los gimnasios, en los cuales

(1) Gallard, *Conferencias pedagógicas en la Sorbona*.

aquellos de nuestros hijos que no sienten vocación por los trabajos acrobáticos sólo logran perder la afición á los ejercicios corporales, sólo tienen razón de ser en el caso de que cualquier otro ejercicio produzca daño; pero no se puede menos de confesar que constituyen algo artificioso y dañino. Yo los admito del mismo modo y con la misma repugnancia que admito el biberón en los niños que se encuentran privados del pecho materno.»

Por último, los ejercicios libres son tan necesarios para el des-

arrollo regular de todo el organismo, que hasta los mismos partidarios de la gimnasia con aparejos le conceden gran importancia.

«...Los gimnastas que nunca toman parte en los ejercicios de conjunto, están completamente equivocados, decía un gimnasta. Que se vaya por primera vez á un gimnasio, ó que se frecuente después de muchos años, estos ejercicios tienen siempre una importancia capital. Al comenzarlos, deben considerarse como un primer escalón, que conducirá á hacer más tarde con facilidad lo

ejercicios que ofrecen las mayores dificultades. El gimnasta hecho, debe atender solamente á desarrollar y á conservar la armonía entre todas las partes de su cuerpo.»

«Absteniéndose de estos ejercicios, puede llegarse á destruir todo el efecto saludable producido por la gimnasia racional.»

Recordemos lo que dice un autor que habla con conocimiento de esta materia:

«Hacer durante cinco minutos un ejercicio libre bien ordenado, nos es más beneficioso que media

hora de paseo. Recordemos que nada hay mejor para poner el cuerpo en actividad, para prepararlo á los movimientos, bruscos muchas veces, y siempre más violentos con los aparejos. Recordemos, en fin, que nuestros antepasados de hace algunos siglos, que nos aventajaban en mucho en fuerzas y destreza, no conocían los aparatos de que nosotros disponemos. Esto prueba que no son los más fuertes los que saben hacer mejores volatines. »

«Éstas no son más que tres razones, pero suficientes, á mi en-

tender, para hacernos apreciar la gran utilidad de los movimientos de conjunto sin aparatos. »



CAPÍTULO II

Después de las citas anteriores, pasemos á la indicación de los movimientos racionales, que hemos desde luego limitado á aquellos que pueden ejecutarse en nuestra casa sin el menor inconveniente. Las formas de movimientos y los ejercicios que vamos á describir están, en general, coordinados de modo que puedan ser adaptados á todas las circunstan-

cias y á todas las condiciones de edad y de sexo. No es necesario decir que, en general, deben absolutamente suprimirse los ejercicios en los casos de inflamación y fiebres declaradas.

Es necesario acostumbrarse á hacer los ejercicios diariamente, siendo posible, á la misma hora y estando descansado, reposando una media hora después de realizado el ejercicio.

También es necesario desembarazarse de las ropas que puedan estorbar ó comprimir el vientre, el cuello ó el pecho.

Los ejercicios deberán ejecutarse lentamente, sin prisa ni brusquedad, cuidando de guardar los intervalos de reposo convenientes; sin embargo, es necesario poner todo el vigor y toda la fuerza en la tensión de los músculos.

Si se tiene tendencia á toser, deben utilizarse los reposos para hacer fuertes y profundas aspiraciones pulmonares.

Al principio, no deberá ejecutarse más que un número limitado de ejercicios, que irán aumentando cada día en la proporción que indicamos; pero, como en

todo es necesario evitar la exageración, deberá detenerse el ejercicio en el momento en que se sienta un dolor muscular vivo y persistente; por el contrario, deberá continuarse, aunque se sienta una fatiga momentánea, siempre que esta fatiga desaparezca en los momentos de reposo.



PRIMER EJERCICIO



Volver la cabeza á derecha é izquierda.

1.º Apóyense las manos en las caderas. 2.º Hágase girar el cuello hacia la derecha, de modo que la barba llegue justamente encima del hombro. 3.º Ejecútese á continuación este movimiento en sentido inverso, esto es, hacia la izquierda.

El primer día, hágase este movimiento 6 veces; después, 8; después, 10. Se ha de tener cuidado de no pasar las limitaciones que indicamos para cada ejercicio.

SEGUNDO EJERCICIO



Inclinar la cabeza á derecha é izquierda.

1.º Se inclina la cabeza hacia la derecha todo cuanto se pueda. 2.º Á continuación, se ejecuta el mismo ejercicio hacia la izquierda.

6, 8, 10 veces.

Entre una inclinación y otra, no debe haber intervalo; esto es, que el balanceo debe ser continuo, conservando siempre las manos en las caderas.

TERCER EJERCICIO

Inclinar la cabeza adelante y hacia atrás.

1.º Se baja la cabeza sobre el pecho, 2.º Después se alza la cabeza hacia atrás, conservando continuamente las manos en las caderas.

6, 8, 10 veces.

CUARTO EJERCICIO

Hacer con la cabeza un movimiento circular.

1.º Ejecutar con la cabeza, de derecha á izquierda, un movimiento describiendo un círculo lo más grande posible con la coronilla.

Este movimiento se repite luego de izquierda á derecha.

Las manos se tienen en las caderas.

Cada movimiento se ejecuta 5, 10, 15 veces.

Nota común á estos cuatro primeros ejercicios:

Se debe cuidar durante estos ejercicios de mantener el resto del cuerpo en una inmovilidad perfecta.

QUINTO EJERCICIO



Voluer el cuerpo á derecha é izquierda.

1.º Hacer ejecutar á la parte superior del cuerpo un movimiento de rotación hacia la derecha, manteniendo las piernas libres. 2.º Después, repetir el mismo movimiento hacia la izquierda.

5, 10, 15 veces.

SEXTO EJERCICIO

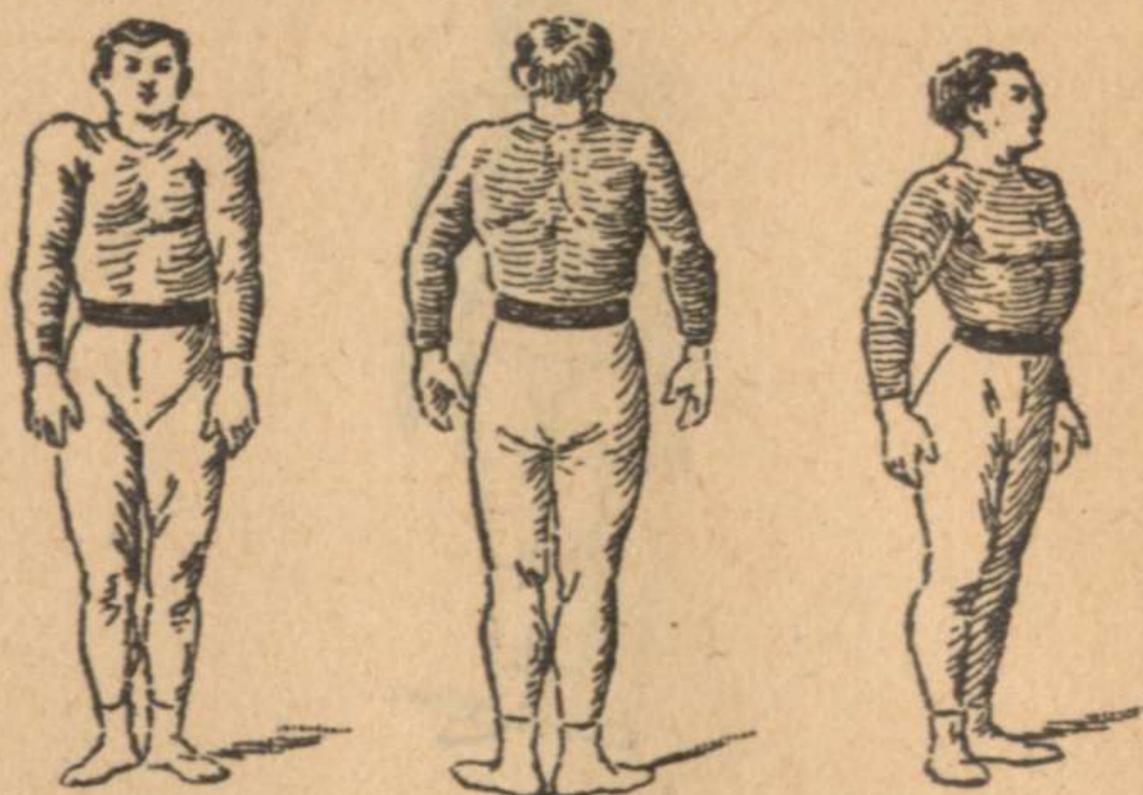


Elevar mecánicamente los dos hombros.

1.º Se eleva cada uno de los hombros, **uno** después de otro, con toda la fuerza y á la **mayor** altura posible, teniendo cuidado de bajarlos **lentemente**.

30, 40, 50 veces.

SÉPTIMO EJERCICIO



Elevar los hombros á un tiempo.

1.º Se elevan al mismo tiempo los dos hombros, con la mayor fuerza y todo lo alto que se pueda, teniendo cuidado al bajarlos de recordar la observación anterior.

5, 10, 15 veces.

OCTAVO EJERCICIO

Inclinar el tronco á derecha é izquierda.

1.º Inclinar la parte superior del cuerpo, sin cambiar la parte inferior, hacia la derecha. 2.º Enderezarse, y repetir el mismo movimiento hacia la izquierda, sin tomarse ningún tiempo de descanso entre las dos flexiones.

¡8 10 veces.

NOVENO EJERCICIO

Doblar el cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

1.º Doblar el cuerpo hacia adelante, teniendo rígidas las piernas. 2.º Enderezarse, y echarlo hacia atrás, juntando los hombros.

6, 8, 10 veces.

DÉCIMO EJERCICIO

Teniendo los puños en el pecho, elevar los brazos verticalmente.

1.º Poner las manos cerradas, los pulgares, hacia adentro, sobre las tetillas. 2.º Lanzar los brazos con brío hacia arriba. 3.º Recobrar la posición primera.

6, 8, 10 veces.

UNDÉCIMO EJERCICIO



Teniendo los puños en el pecho, lanzarlos hacia adelante horizontalmente.

1.º Colocar los puños en la misma posición que en el anterior ejercicio. 2.º Lanzar los brazos hacia adelante paralelamente. 3.º Volver los brazos á la posición primitiva.

6 8. 10 veces.

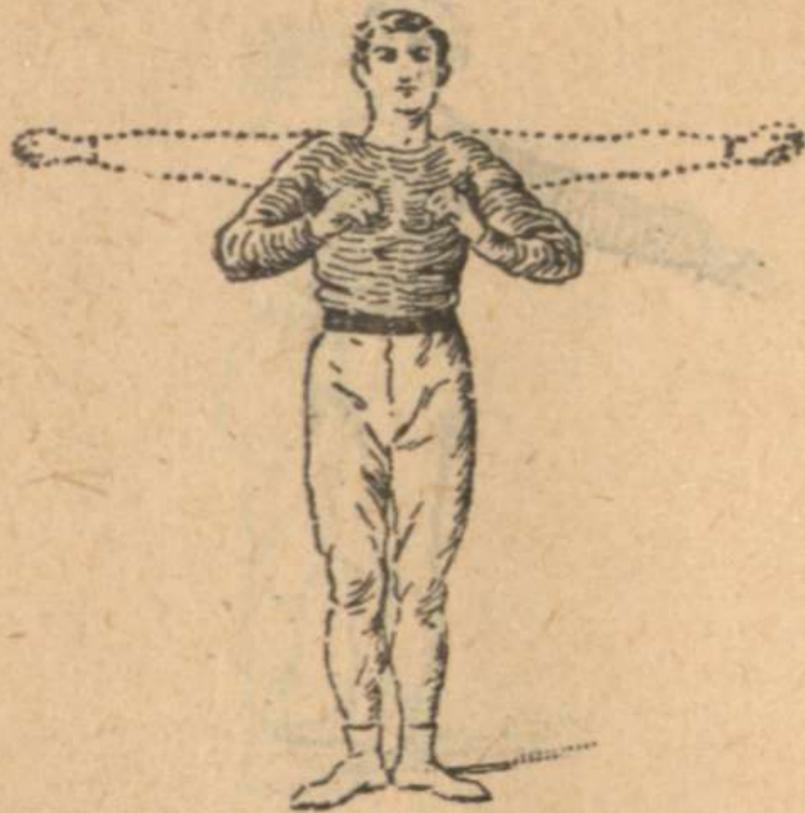
DUODÉCIMO EJERCICIO

Teniendo los puños en el pecho, lanzar los brazos horizontalmente hacia atrás.

1.º Echar los brazos hacia atrás, sacando ligeramente el pecho. 2.º Volver los puños á la posición primitiva.

6, 8, 10 veces.

DÉCIMOTERCER EJERCICIO



Temendo los brazos en cruz, traer los puños al pecho.

1.º Traer los brazos á las tetillas. 2.º Recobrar la posición primitiva. Este ejercicio es al contrario del anterior.

6, 8, 10 veces.

DÉCIMOCUARTO EJERCICIO



Describir con los brazos un movimiento circular.

Este ejercicio consta de los tiempos siguientes:

A. 1.º Conservando una posición firme é inmóvil, hacer girar el brazo derecho hacia adelante. 2.º El brazo izquierdo pende abandonado á su propio peso.

B. 1.º Ejecutar el mismo movimiento anterior con el brazo izquierdo hacia adelante.

C. 1.º Adelantar la pierna izquierda doblando la rodilla, mientras la pierna derecha permanece perfectamente rígida. 2.º Al mismo tiempo,

describir un círculo con el brazo derecho hacia adelante.

D. 1.º Adelantar la pierna derecha, doblando la rodilla, mientras la pierna izquierda está firme. 2.º Describir un círculo con el brazo derecho hacia adelante.

E. 1.º Recobrar la posición de los movimientos *A* y *B*. 2.º Ejecutar con los dos brazos un movimiento hacia adelante.

Ejecútese después los movimientos *A*, *B*, *C*, *D* y *E*, haciendo los movimientos circulares hacia atrás.

Todos los movimientos deberán ser ejecutados 6, 8, 10 veces.

DÉCIMOQUINTO EJERCICIO

Elevar los brazos perpendicularmente.

1.º Teniendo los brazos caídos naturalmente, con los puños cerrados, elevarlos lateralmente lo más alto posible, describiendo con cada uno un semicírculo, y sin hacer flexión de codos.

6, 8, 10 veces.

DÉCIMOSEXTO EJERCICIO

Teniendo los brazos en alto, bajarlos.

Este ejercicio es el contrapunto del anterior.

6, 8, 10 veces.

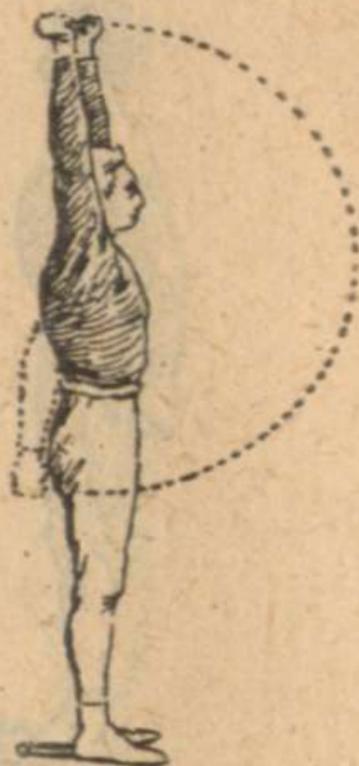
DÉCIMO SÉPTIMO EJERCICIO



Teniendo los brazos hacia atrás, con las manos cerradas, elevarlos verticalmente.

1.º Colocar los brazos rígidos hacia atrás. 2.º Llevarlos hacia adelante, elevándolos hasta la posición vertical. 3.º Recobrar vivamente la posición primera.

6, 8, 10 veces.

DÉCIMO OCTAVO EJERCICIO

Sostenidos los brazos en el aire, con las manos cerradas, llevarlos hacia atrás.

Este movimiento es el mismo anterior, con los tiempos invertidos.

6, 8, 10 veces.

DÉCIMONONO EJERCICIO

Teniendo las piernas separadas y los brazos en el aire, bajarse.

Las piernas deben separarse próximamente unos 60 centímetros; los brazos se tienen en el aire. 1.º Doblar el cuerpo hacia adelante, lanzando vivamente los brazos entre las piernas. 2.º Recobrar la posición primitiva.

En este ejercicio hay que evitar la rigidez, doblando ligeramente las articulaciones de los brazos y las rodillas.

6, 8, 10 veces.

VIGÉSIMO EJERCICIO

Teniendo los codos hacia la espalda, aproximarlos.

Apoyados los brazos en las caderas, haciendo con ellos una media flexión, llevarlos hacia atrás con fuerza, de modo que los codos se aproximen todo lo posible el uno al otro.

5, 10, 15 veces.

VIGÉSIMOPRIMER EJERCICIO

Juntar las manos á la espalda, y, en esta posición, estirar los brazos.

1.º Júntense las manos á la espalda. 2.º En esta posición, estírense los brazos hasta que los codos se vuelvan hacia adentro. 3.º Recobrar la posición primitiva.

El segundo tiempo debe hacerse en el momento de la aspiración.

5, 10, 15 veces.

VIGÉSIMOSEGUNDO EJERCICIO



Estirar los brazos hacia abajo.

Cerradas las manos, los puños deben colocarse en las caderas. 1.º Separar los brazos de la cadera, estirándolos hacia abajo. 2.º Recobrar la posición anterior.

8, 12, 16 veces.

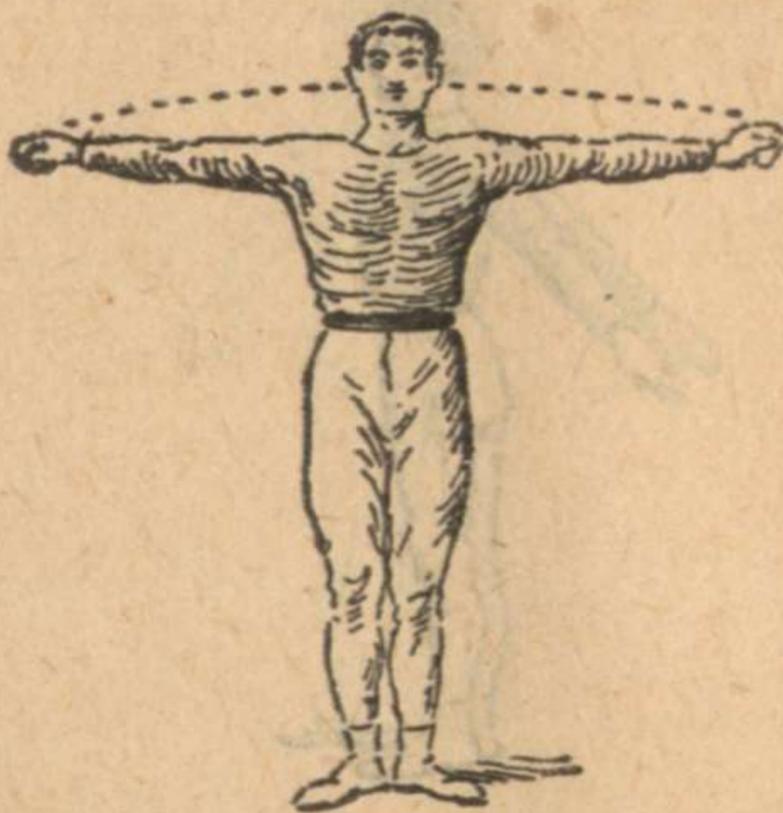
VIGÉSIMOTERCER EJERCICIO

Estirar los brazos hacia atrás.

Los puños se colocan á la altura de las cade-
ras. 1.º Estirar fuertemente los brazos hacia atrás.

2.º Recuperar la primera posición.

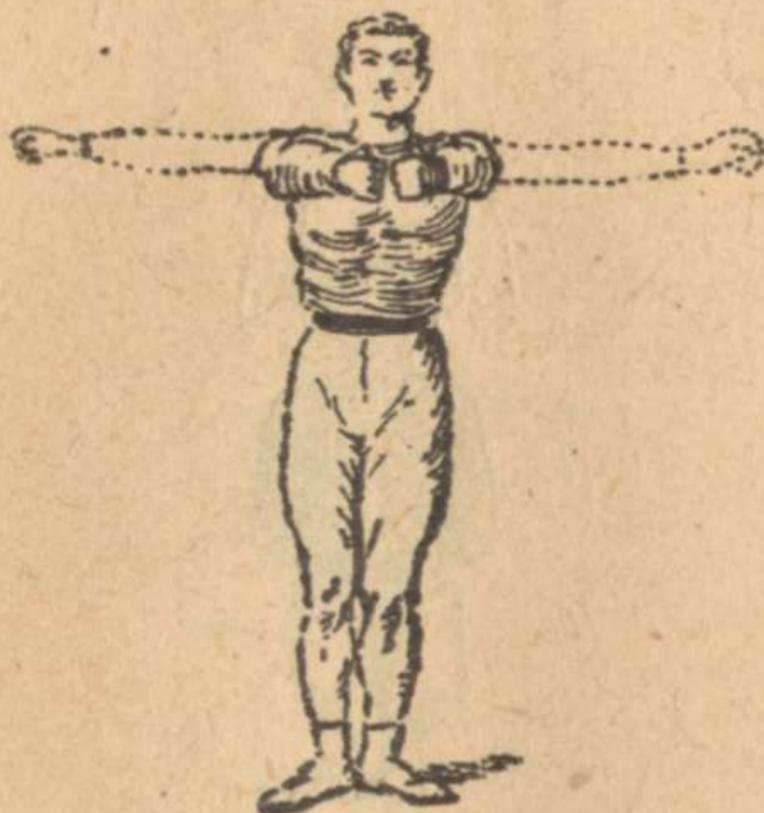
8, 12, 16 veces.

VIGÉSIMOCUARTO EJERCICIO IV

Unir los brazos horizontalmente.

Los brazos deben estar en cruz, bien derechos y con los puños cerrados. 1.º Unir los brazos horizontalmente, con fuerza y sin que los puños se toquen. 2.º Volver á la primera posición.

8, 12, 16 veces.

VIGÉSIMOQUINTO EJERCICIO

Separar los brazos horizontalmente.

Este movimiento es el contrario del anterior.

8, 12, 16 veces.

VIGÉSIMOSEXTO EJERCICIO

Con los brazos cruzados hacia la espalda, plegar las rodillas.

Cruzados los brazos hacia la espalda: 1.º Hacer lentamente la flexión de rodillas, teniendo el cuerpo perfectamente derecho. 2.º Alzarse, sin separar los brazos.

6, 8, 10 veces.

VIGÉSIMOSÉPTIMO EJERCICIO.

Doblar las rodillas teniendo los brazos extendidos hacia adelante.

Los brazos se estiran paralelamente hacia adelante. 1.º Hacer la flexión de rodillas sobre la punta de los pies, teniendo siempre los brazos extendidos horizontalmente. 2.º Levantarse, plegando al mismo tiempo los brazos á lo largo del cuerpo.

6, 8, 10 veces.

VIGÉSIMO OCTAVO EJERCICIO

Levantar las piernas lateralmente.

Las manos, con los puños cerrados, se colocan en las caderas. 1.º Alzar la pierna derecha, bien extendida verticalmente, hacia la derecha, y volver á la posición natural. 2.º Ejecutar el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

8, 10, 12 veces con cada pierna.

VIGÉSIMONONO EJERCICIO

*Describir un movimiento circular con las
piernas.*

Levantada la pierna derecha como anteriormente: 1.º Describir un círculo lo más ancho posible, y recobrar la posición natural. 2.º Ejecutar igual movimiento con la pierna izquierda.

Este ejercicio se continúa alternativamente hasta 8, 10, 12 veces con cada pierna

TRIGÉSIMO EJERCICIO



Extender alternativamente las piernas hacia adelante.

1.^o Levantar la pierna derecha horizontalmente hacia delante. 2.^o Volverla á la posición normal. 3.^o y 4.^o Ejecutar los mismos movimientos con la pierna izquierda.

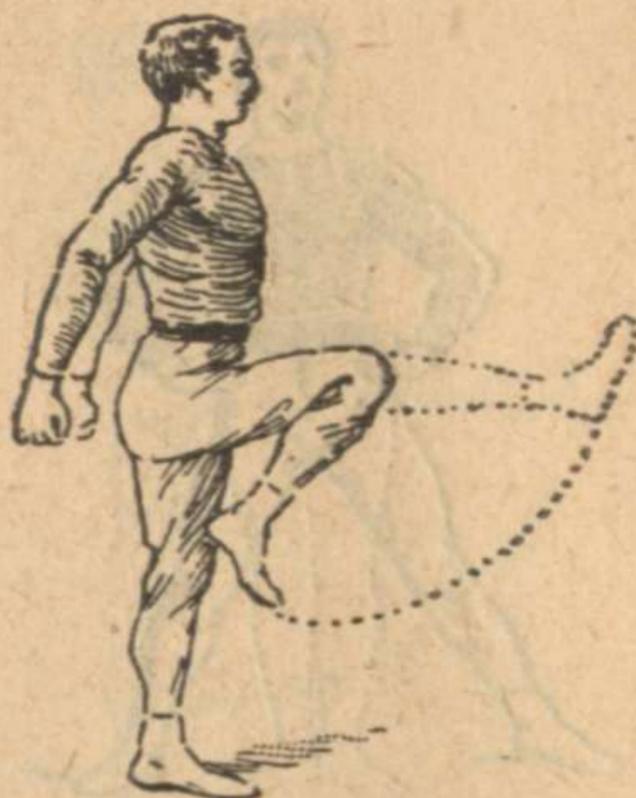
8, 12, 16 veces.

TRIGÉSIMOPRIMER EJERCICIO***Juntar las piernas.***

Ligeramente separadas las piernas y apoyadas solamente en la punta de los pies: 1.º Reunirlas, haciendo resbalar los pies por un esfuerzo, pero sin que las puntas dejen de tocar el suelo, y manteniendo las piernas perfectamente rígidas. 2.º Por un esfuerzo igual de resbalamiento, separar las piernas.

6, 9, 12 veces.

TRIGÉSIMOSEGUNDO EJERCICIO



Levantarse y extender las piernas alternativamente hacia adelante.

1.º Levantar la rodilla derecha á la mayor altura posible. 2.º Extender la pierna hacia delante. 3.º Volver a doblar la pierna con la rodilla en alto. 4.º Ocupar la posición normal.

Estos mismos movimientos se ejecutan con la pierna izquierda, repitiéndolos alternativamente con una y otra pierna 8, 10, 12 veces.

TRIGÉSIMOTERCER EJERCICIO



Extender y doblar la rodilla hacia atrás.

1.º Echar hacia atrás lo más posible la pierna derecha. 2.º Doblar la rodilla. 3.º Desdoblar la. 4.º Recobrar la posición primera.

Ejecútase el mismo movimiento con la pierna izquierda.

6, 8, 10 veces, alternativamente, con cada pierna.

TRIGÉSIMOCUARTO EJERCICIO



Elevar alternativamente las rodillas.

Las manos se colocan en los costados. 1.º Doblar la pierna derecha, y elevarla lo más posible. 2.º Bajarla.

Repetir el mismo movimiento con la pierna izquierda.

6, 8, 10 veces, alternativamente, con cada pierna.

TRIGÉSIMOQUINTO EJERCICIO

Extender alternativamente las piernas hacia atrás.

1.º Echar la pierna derecha hacia atrás, plegando ligeramente la rodilla izquierda, é inclinando el cuerpo hacia delante. 2.º Volver á la primitiva posición.

Los mismos movimientos se repiten con la pierna izquierda, alternando hasta 8, 10, 12 veces con cada una.

TRIGÉSIMOSEXTO EJERCICIO

Ponerse en cuclillas.

Las manos se colocan en las caderas; y cayendo el cuerpo á plomo sobre los talones: 1.º Levantarse sobre las puntas de los pies, teniendo el cuerpo rígido. 2.º Bajar lo más posible sin separar los pies. 3.º Recobrar la posición primera.

10 15, 20 veces.

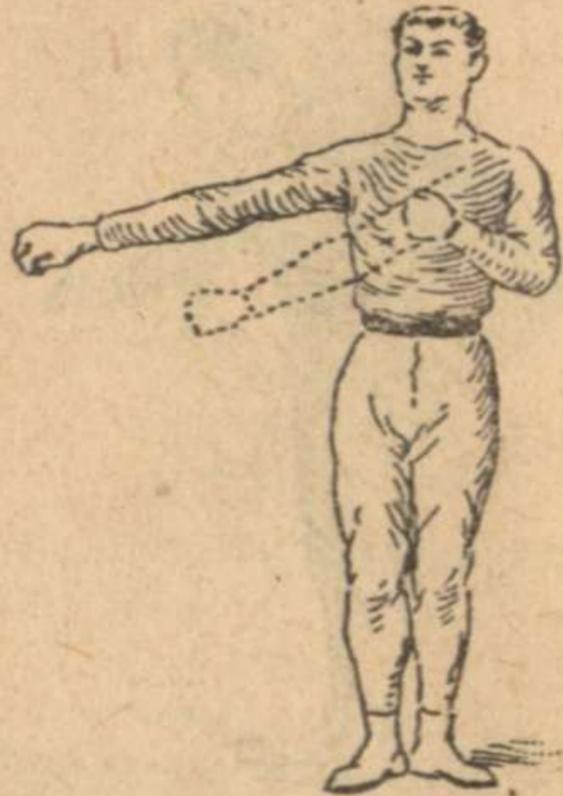
TRIGÉSIMOSÉPTIMO EJERCICIO



Echar los brazos hacia adelante y hacia atrás.

Con los puños cerrados: 1.º Balancear los brazos adelante y atrás, teniendo el busto flexible, de modo que pueda acompañar los movimientos.

50, 75, 100 veces.

TRIGÉSIMO OCTAVO EJERCICIO

Lanzar los brazos lateralmente.

1.º Lanzar los brazos á la derecha. 2.º Lanzarlos á la izquierda. En estos movimientos, el busto debe permanecer flexible.

50, 75, 100 veces.

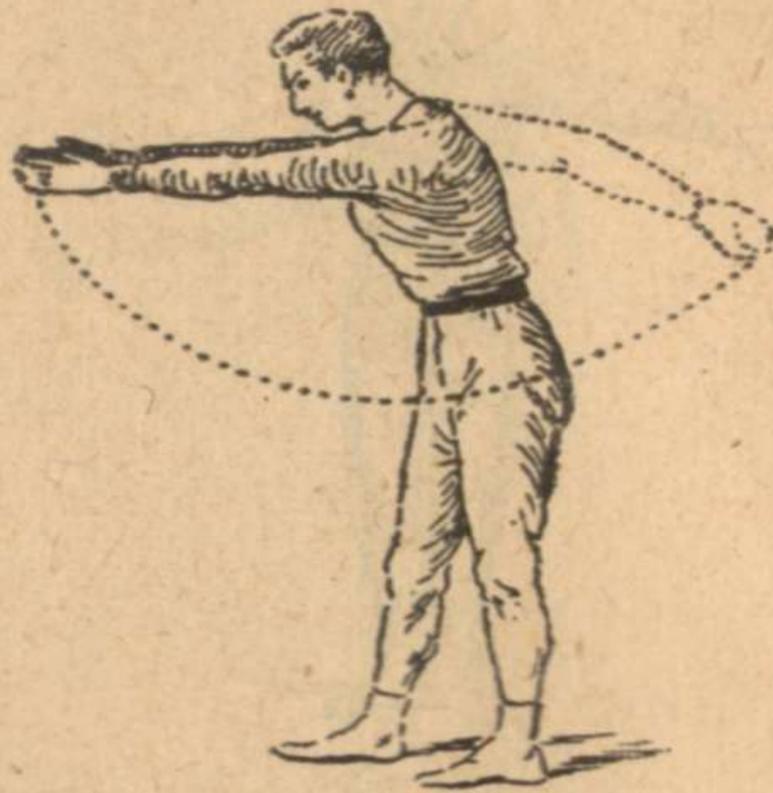
TRIGÉSIMONONO EJERCICIO

Teniendo la mano derecha en el hombro izquierdo, y el brazo izquierdo extendido horizontalmente hacia atrás, lanzar los brazos alrededor del cuerpo.

1.º Cruzar las manos, y colocar el puño derecho en el hombro izquierdo, mientras que el brazo izquierdo se extiende horizontalmente hacia atrás. 2.º Lanzar el brazo izquierdo á la derecha, y recíprocamente, de modo que se describa un semicírculo.

El tronco debe seguir la rotación impresa por estos movimientos; pero el resto del cuerpo debe permanecer derecho, y las piernas, inmóviles.

10, 15, 20 veces

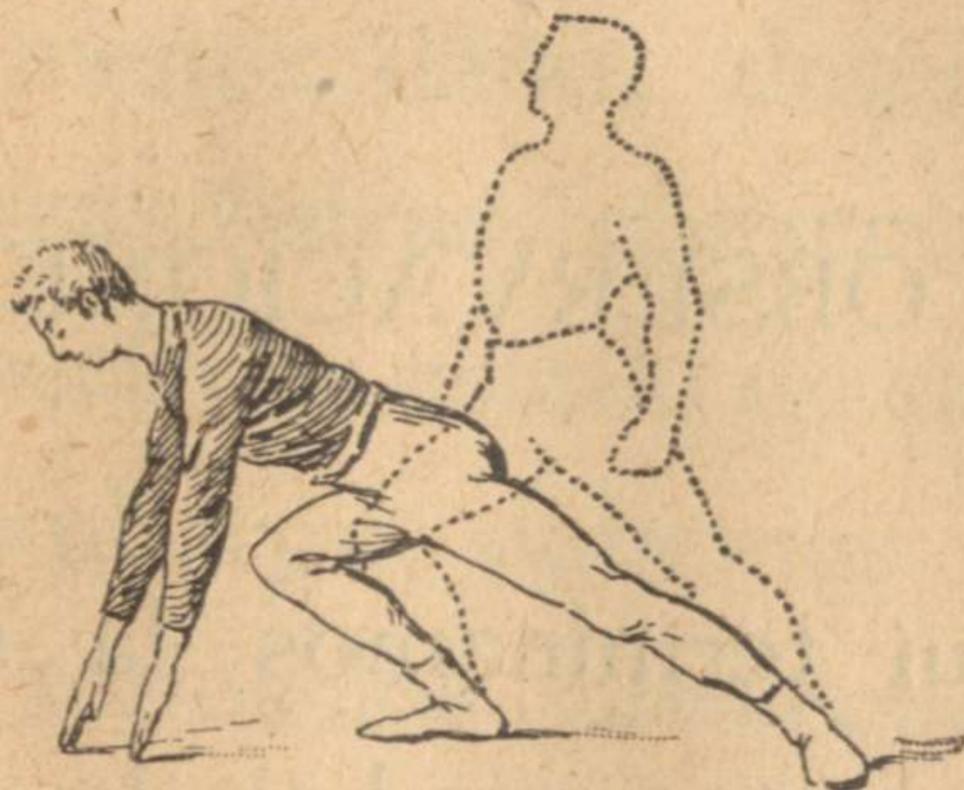
CUADRAGÉSIMO EJERCICIO

Lanzar los brazos adelante y atrás.

1.º Adelantar la pierna derecha, y colocar los puños sobre las tetillas. 2.º Lanzarlos fuertemente hacia delante. 3.º Echarlos hacia atrás.

6, 8, 10 veces.

CUADRAGÉSIMOPRIMER EJERCICIO



Dando con la pierna derecha un gran paso adelante, flexionar y distender todo el cuerpo.

1.º Adelantar la pierna derecha. 2.º Inclinar el cuerpo sobre la pierna derecha, hasta tocar el suelo con las dos manos. 3.º Levantarse trazando un gran círculo con los brazos, dejándolos caer en semicírculo á uno y otro lado.

El mismo ejercicio se hace con la pierna izquierda.

6, 8, 10 veces.



OBSERVACIONES

Aquí terminamos la serie de movimientos que han de ejecutarse, aunque algunos profesores enseñan muchos más. Nosotros afirmamos que los cuarenta y un movimientos que hemos indicado son suficientes para desarrollar y poner en acción todos los músculos del cuerpo. Siguiendo exactamente las gradaciones, el encadena-

miento lógico que hemos indicado, conseguirán nuestros lectores, sin el menor daño, desenvolver sus fuerzas físicas, conservándose en un perfecto estado de salud.

Sin embargo, debemos advertir que todos los provechosos que se pueden lograr con la gimnasia metodizada, se tornan daños cuando se incurre en excesos; la sobriedad y la moderación en esto, como en todo, deben servir de norma.

En cuanto á otros movimientos enseñados por algunos profesores, demuestran gran ingenio; pero declaramos que, de no practicarlos

con un segundo objeto, son absolutamente inútiles.

Aunque, como hemos dicho, somos enemigos de la gimnasia con aparejos, útil solamente para formar acróbatas, no vemos inconveniente en que, después de terminados los ejercicios anteriores libremente, se ejecuten con factores de poco peso.





CAPÍTULO III

El objeto que nos hemos propuesto en esta obra es indicar á las personas encadenadas por deberes y ocupaciones, el medio de hacer gimnasia sin perder tiempo y sin el menor gasto.

Las diversas recreaciones que vamos á indicar, pueden ejecutarse en todas partes, con objetos que se encuentran fácilmente.

Marcha militar.

Este ejercicio, que es fácil de ejecutar en cualquier parte, es muy higiénico, pues pone en juego todos los músculos del cuerpo, facilitando la función de los pulmones, y renovando, por tanto, el aire que vivifica la sangre.

Se debe tener el cuerpo bien derecho, los brazos, abandonados á su propio peso, marchando con una velocidad media y á pasos de 75 centímetros. Al impulso de este movimiento, los brazos ejecutan un balanceo, que repercute en los

músculos pectorales y, por tanto, en los pulmones.

El salto.

Este ejercicio se ejecuta de dos modos: á lo alto y á lo bajo. Al elegir los obstáculos para saltar en alto, debe cuidarse de que éstos no sean superiores á las fuerzas de cada uno; pues se está expuesto á enganchar los pies y dar una caída, que puede ser peligrosa.

Cuando los saltos se hacen á fondo, no hay que precipitarse,

sino recoger los codos contra los costados, y cerrar los puños fuertemente, cuidando en el instante de tocar el suelo de hacer flexión con las piernas, lo que amortiguará el golpe de la caída.

La garrocha.

Se ha de buscar una garrocha bien lisa y redonda, y de una madera maciza, que no esté expuesta á quebrarse. Para empezar, la garrocha debe ser corta, tomándola más larga á medida que se ha practicado más este ejercicio.

Para saltar, se coge la garrocha con la mano derecha, cerca de uno de los extremos, apoyando la mano izquierda lo más bajo posible. Se apoya el otro extremo de la garrocha en el suelo, y, haciendo un fuerte impulso de piernas, se eleva el cuerpo; una vez en el aire, se recoge el cuerpo, inclinándose del lado que se quiere caer, y soltando la garrocha. Como en el ejercicio de salto en profundo, la caída debe ser sobre las puntas de los pies, y haciendo flexión con las piernas.

Se pueden franquear grandes

distancias con la ayuda de la garrocha, y en este caso no se suelta, describiéndose con ella un semicírculo.

Antes de lanzarse á ejecutar los saltos de profundidad, se ha de estar muy acostumbrado á la garrocha; pues éstos exigen mucha fuerza de brazos y de manos. Para realizarlo, se coloca la garrocha en la profundidad que se quiere saltar; después, se impulsa el cuerpo para alzarse del suelo, recogiendo se ligeramente alrededor de la garrocha, dando cara al caer al sitio de donde se ha partido. Al caer,

como en los saltos anteriores, se han de flexionar las piernas todo lo más posible.

La escala.

La escala forma parte de todos los gimnasios bien montados, y es de los ejercicios que requieren la presencia del profesor; pero, como nos hemos propuesto en este libro no hacer intervenir al profesor en ninguno de los ejercicios que expliquemos, vamos á exponer el medio de practicarlos en la primer escala que se encuentre á

mano y sin ayuda de maestro.

Sin embargo, conviene elegir una escala sólida, que no se balancee, bien sujeta ó sólidamente apoyada contra el muro.

Primer ejercicio.

Subir la escala según el método corriente. Este método es tan conocido, que consideramos inútil explicarlo.

Segundo ejercicio.

Subir la escala sin agarrarse con las manos á los escalones, y

bajar del mismo modo, de espaldas.

Es necesario recoger los codos contra el cuerpo, teniendo los puños cerrados. Antes de bajar reculando, lo cual es peligroso, es necesario estar bien acostumbrado á subir sin agarrarse, y bajar por el procedimiento primitivo. Cuando se está bien acostumbrado, puede comenzarse á bajar reculando. Después puede ensayarse bajar sin poner las manos en los montantes, y de frente al sitio adonde se quiere subir.

Las personas propensas al vér-

tigo deberán abstenerse de este ejercicio.

Tercer ejercicio.

Subir á la escala por detrás, con ó sin la ayuda de los pies.

En el primer caso, se sube alternativamente cada escalón, ayudándose el pie derecho con la mano izquierda, y el pie izquierdo con la mano derecha.

Para bajar, se hacen los mismos movimientos en sentido inverso.

En el segundo caso, la subida

se realiza á fuerza de puños. Primeramente, se suspende el cuerpo con las dos manos para alzarse del suelo, y, una vez subido á la altura del primer escalón, se suelta una mano, y con ella se coge rápidamente el escalón superior, quedando el cuerpo sostenido con el otro brazo.

Una vez agarrado el escalón superior con una mano, se hace el mismo movimiento con la otra, hasta que, cogidas las dos manos al escalón superior, todo el cuerpo sube á la altura del escalón inmediato.

De este modo se continúa hasta el final de la escala.

Para la bajada, los movimientos son los mismos, pero á la inversa.

Recomendamos eficazmente á nuestros lectores que, lo mismo al bajar que al subir y en el momento de saltar cada escalón, el cuerpo se mantenga bien derecho, y las piernas, completamente unidas una á otra.

Cuarto ejercicio.

Subir la escalera por delante, y bajar por detrás.

Para subir y descender, ya hemos indicado los medios en los ejercicios anteriores; ahora vamos á señalar solamente el medio de pasar de la delantera á la trasera de la escala, sin la ayuda de los pies.

Para ello, se inclina todo el cuerpo sobre uno de los barrotes ó pies de la escalera, generalmente sobre el derecho; en esta posición, se pasa el brazo por detrás de la escala, y se agarra un escalón á la mayor distancia posible del cuerpo; se agarra con la otra mano el mismo escalón, se sueltan

los pies, y se deja caer el cuerpo, que queda colgando de los brazos. La bajada se hace como en el tercer ejercicio.

Quinto ejercicio.

Se coge una escalera corta y de poco peso, ensayándose á subir á ella teniéndola en equilibrio. Este ejercicio parece á primera vista muy difícil; pero cuando se ha practicado muchas veces, acaba por hacerse con facilidad.

Lo más prudente al principio es colocarse entre dos muros, en

un pasillo ó habitación estrecha, á fin de que, al perder el equilibrio, la escala se sujete, evitando una caída que pudiera ser grave.

La plancha.

Este ejercicio requiere bastante resistencia de brazos, de pulsos y de riñones, ó bien una gran habilidad ó práctica.

Todo el mundo sabe en lo que consiste el ejercicio de la plancha: en alzarse con el solo apoyo de los pulpejos sobre una barra, con el cuerpo rígido, flexionando

hasta equilibrar el cuerpo, y formar con él una paralela al suelo.

Para ejecutarla, se busca una barra de unos 30 centímetros de largo por 5 de ancho.

La cuerda.

Se usan dos clases de cuerdas en gimnasia: la cuerda lisa y la cuerda de nudos.

Para trepar por una cuerda lisa, se coge la cuerda con las dos manos, separadas y á la mayor altura posible; después, se unen las piernas y se recogen, juntán-

dolas al cuerpo cuanto se pueda, y teniendo cogida entre ellas la cuerda, lo cual da un apoyo ó descanso al cuerpo. En este momento, una tras otra, las manos se agarran más arriba en la cuerda, aflojándose entonces las piernas, y con el esfuerzo de los brazos se sube todo el cuerpo. Hecho esto, vuelven á apretarse las piernas contra la cuerda, y se vuelven á subir las manos, continuando de este mismo modo hasta llegar arriba.

Para bajar, se deja deslizar el cuerpo, pero siempre con el sostén de las manos, que alternativa-

mente van bajándose. Este deslizamiento no se debe hacer con rapidez, pues el roce de las manos y de los muslos con la cuerda produce una verdadera quemadura, no siendo extraño que al dolor se suelten las manos, y se dé un caída de espaldas muy peligrosa.

La subida y bajada en la cuerda de nudos es muy sencilla.

Los halterios ó pesas.

El ejercicio de los halterios no es nuevo; pero los aparatos en uso, son relativamente modernos.

En todas las épocas se han hecho estos ejercicios de fuerza, constituyendo hoy día en muchas aldeas una diversión pública. En todo el Norte de España se conserva esta costumbre, celebrándose entre los mozos de distintas localidades desafíos en que se realizan ejercicios de fuerza verdaderamente asombrosos.

Pero estos ejercicios primitivos se realizan con pesos muy difíciles de manejar y de coger, para evitar lo cual se han construído los halterios ó pesas.

Los halterios ó pesas se compo-

nen de dos bolas de hierro unidas por una barra corta del mismo metal, y por la cual se agarran, quedando cada bola á un lado y otro del puño.

Los halterios tienen pesos muy diferentes; los hay desde dos libras, para niños, hasta sesenta.

Es conveniente tener en casa un juego completo de pesas, á fin de ejercitarse gradualmente con pesas cada vez más grandes.

Los ejercicios de pesas son muy diversos, tales como levantarlas á la altura de los hombros, traerlas hacia el pecho, subirlas de la ca-

beza á los hombros, y de los hombros, por encima de la cabeza, á la mayor altura de los brazos; levantarlas con los brazos horizontalmente, con el brazo extendido ó con el antebrazo.

La posición para estos ejercicios es de pies, con las piernas unidas y firmes, los brazos tendidos, y una pesa en cada mano.

Se comienza ejercitando sólo un brazo, luego, el otro, y, por último, los dos á un tiempo.

El primer movimiento es del antebrazo, colocando la pesa á la altura de la cintura; después, con

el brazo todo, á la altura de los hombros; luego, se alargan horizontalmente con los brazos bien extendidos; por último, se elevan verticalmente sobre la cabeza, y, por los mismos tiempos, se vuelve á la posición primitiva.

Todos estos movimientos se realizan lentamente y sin sacudidas, con lo cual se consigue el desarrollo de los músculos adductores de los brazos, llamados *bíceps*.

Barras paralelas.

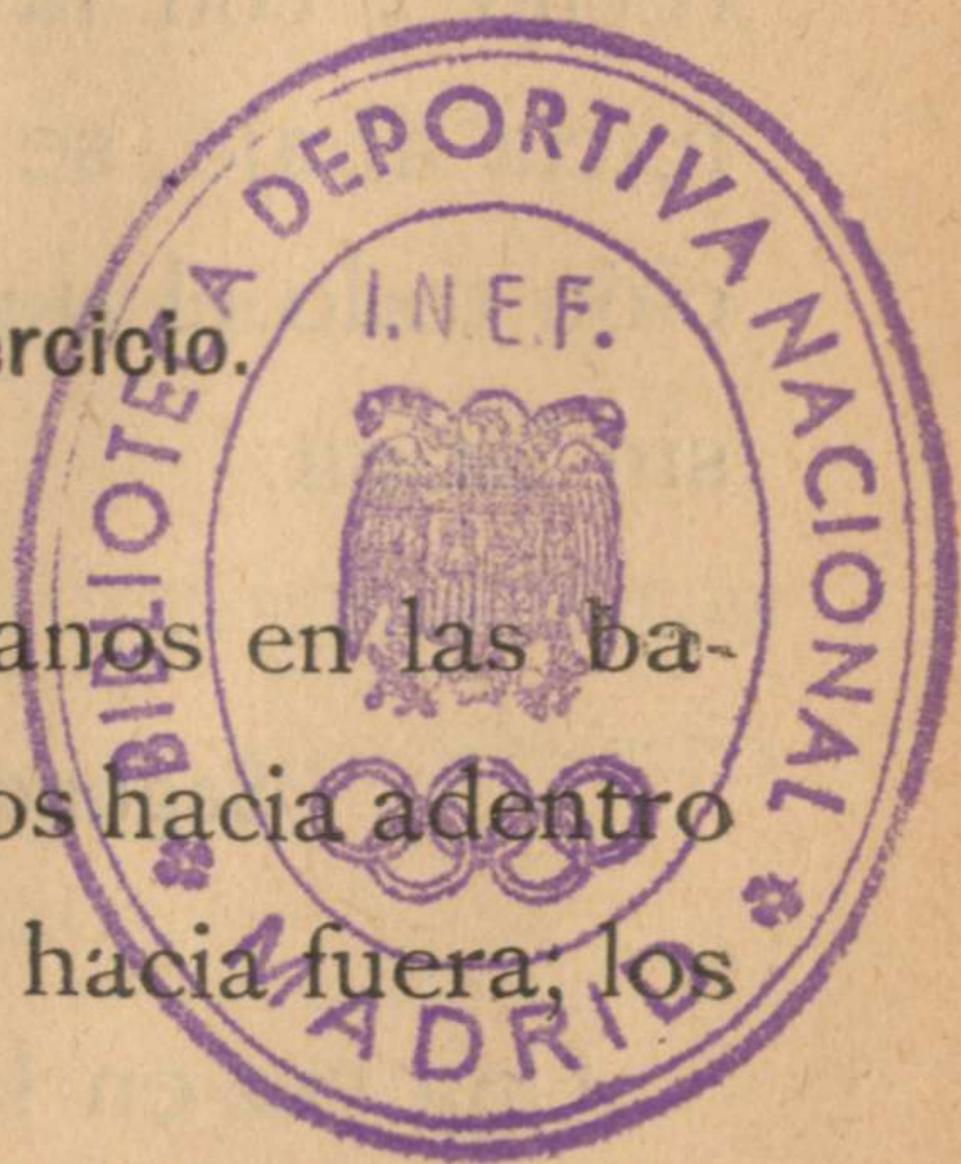
Se llaman barras paralelas á dos largueros de madera fijos so-

bre pies derechos, á cierta distancia uno de otro y á una altura que permite apoyarse fácilmente en ellas y elevarse sobre los brazos. El empleo de las paralelas debe ser moderado; tiene por objeto desarrollar, sobre todo, los brazos y el pecho.

Primer ejercicio.

Se ponen las manos en las barras, con los pulpejos hacia adentro y los demás dedos hacia fuera; los pies, unidos.

En esta posición, se hace un



impulso con los brazos, dejando descansar todo el peso del cuerpo sobre las manos, elevándose con un pequeño impulso dado con los pies.

Una vez suspendido el cuerpo sobre los brazos, todo él bien derecho y con la punta de los pies hacia abajo, se sostiene esta posición todo el tiempo posible, pero sin fatiga.

Segundo ejercicio.

Una vez en la posición anterior, se contraen los brazos, plegando

las piernas ligeramente hacia arriba para que los pies no toquen al suelo; luego, flexionando los brazos, se vuelve á subir el cuerpo; nuevamente se contraen, y se vuelven á flexionar, continuando el ejercicio mientras las fuerzas lo permitan.

Tercer ejercicio.

Ir hacia adelante y hacia atrás en las barras por un movimiento alternativo de brazos.

Cuarto ejercicio.

Marchar hacia adelante y hacia atrás por sacudidas.

Quinto ejercicio.

Pasar las piernas sobre las barras, hacia adelante y hacia atrás, á la derecha y á la izquierda.

Sexto ejercicio.

Dejarse ir á tierra hacia adelante y hacia atrás, á la derecha y á la izquierda.

Séptimo ejercicio.

Saltar las barras en tres tiempos por balanceo de piernas.

Para este ejercicio, que es bastante difícil, es necesario apoyar las dos manos sobre las barras, enderezar la cabeza, lanzar hacia adelante y á un tiempo las piernas, balanceándolas hacia adelante y hacia atrás hasta pasar las piernas sobre la barra, cambiando las manos, y cayendo sobre la punta de los pies, haciendo flexión.

Este ejercicio se hace hacia la derecha y hacia la izquierda.

Lo importante, en el momento de lanzarse á tierra, es dar al cuerpo un impulso, de modo que no se pueda caer de espaldas ni sobre los talones. Para esto, cuando las piernas se lanzan hacia adelante por última vez, se elige el momento en que están á la mayor elevación, y se da un impulso á los pies plegando las piernas, y al mismo tiempo se sueltan los brazos, echando el cuerpo hacia adelante y tendiendo, los brazos.

Merced á este impulso, el cuerpo cae en equilibrio sobre la punta de los pies.

El trapecio.

Este aparejo que todo el mundo conoce, y que no es necesario describir, puede fijarse en cualquier lado, y es el más sencillo y útil de los aparejos de gimnasia, según afirma M. Biliere.

Los ejercicios que se pueden hacer en el trapecio, ofrecen una serie de movimientos muy importantes, por la influencia directa que tienen sobre el desarrollo de todos los músculos del pecho.

Contribuyen al mismo tiempo á fortificar las muñecas y los hom-

bros, habituándose á tener la cabeza baja sin incomodidad.

En los comienzos, la barra del trapecio no debe colocarse á mayor altura de los hombros, á fin de que los principiantes comprendan bien el mecanismo de los primeros movimientos. Pero, una vez que se está familiarizado con estos principios, el trapecio debe colocarse á uno 40 ó 50 centímetros sobre la cabeza, de manera que todos los movimientos se ejecuten sin tocar al suelo.

Primer ejercicio.

Se coloca uno debajo del trapezio con las piernas bien unidas; se elevan las manos hasta coger la barra del trapezio, elevándose por flexión de brazos hasta tocar con la barba en la barra, estando entonces la cabeza hacia atrás, y arqueado el cuerpo.

En esta posición, el estómago se coloca casi á la altura de la barra; se vuelven las manos una después de otra, se baja la cabeza, se da una vuelta sobre sí mismo, y se vuelve al suelo.

Segundo ejercicio.

Colocarse debajo del trapecio, agarrándose de modo que los pulgares queden hacia abajo. Después, se juntan los pies, y, dejando los brazos completamente rígidos, se elevan progresivamente las piernas hasta quedar con el cuerpo horizontal, manteniéndose de este modo todo el tiempo posible. Luego se bajan lentamente las piernas hasta tocar al suelo.

Tercer ejercicio.

Colocarse bajo el trapecio, y agarrarse á la barra como en el ejercicio anterior, pero muy retiradas las manos una de otra. Después se alza el cuerpo flexionando los brazos, y, echando la espalda hacia atrás, se elevan las piernas hasta pasarlas entre los brazos y sobre la barra del trapecio.

Después de haberse mantenido un momento en esta posición, se sueltan las manos, y se deja caer á tierra dulcemente, teniendo los brazos hacia adelante.

Cuarto ejercicio.

Subir al trapecio como acabamos de indicar, y tomar la posición del primer ejercicio.

Una vez colocado en esta posición, se extienden los brazos en toda su longitud, y se coge la cuerda con la mano derecha, estirando el brazo, y volviendo el cuerpo para agarrarse á la barra.

Se reemplaza la mano derecha por la izquierda, cogiendo rápidamente la otra cuerda con la mano derecha, é inclinando el busto hacia atrás. Se deja deslizar la ba-

rra hasta las corvas, y las manos se deslizan igualmente á lo largo de las cuerdas. Entonces se echa el cuerpo hacia atrás dándole el mayor desarrollo posible, y teniendo los pies siempre unidos, y se sueltan las manos.

Cuando se ha conseguido esta posición, es necesario resistir con las corvas, levantar el cuerpo hacia adelante, agarrar la barra, y descolgar el cuerpo hacia atrás, hasta tomar la posición del ejercicio tercero.

Carreras en pista.

Las carreras pueden ser ejecutadas en pista.

Las manos deben ir cerradas, y los puños un poco salientes del cuerpo. Se eleva el pie izquierdo de modo que el muslo se incline hacia adelante y la pierna se incline hacia atrás, teniéndola levantada el tiempo indispensable, y bajándola sin dar zapatazos sobre la punta. El movimiento se irá acelerando progresivamente, dando cien pasos por minuto próxima-

mente. El cuerpo debe ir derecho sobre la cadera, y el pecho erguido.

Carrera.

La carrera propiamente dicha se ejecuta del mismo modo, y es menos fatigosa que la carrera en pista.

El cuerpo debe ir algo inclinado hacia adelante, pero la cabeza, siempre derecha.

Los antebrazos, y más aún los puños, se mueven alternativamente con una especie de vaivén, de modo que el movimiento del bra-

zo derecho acompañe al movimiento de la pierna izquierda, y el del izquierdo, á la pierna derecha.

El talón no debe tocar, ó tocar apenas la tierra, con el fin de que los pasos tengan la mayor ligereza y elasticidad.

Por último, la armonía más perfecta debe existir entre los movimientos de las extremidades superiores y el de las inferiores.

La carrera, dice el Diccionario de la vida práctica, es de los ejercicios más difíciles de sostener, puesto que se trata de salvar con gran rapidez una larga distancia.

Lo que más fatiga, no es precisamente el movimiento de las piernas; una vez lanzado, el cuerpo es llevado hacia adelante en virtud de la fuerza impulsiva adquirida, sin que las piernas hagan otra cosa que mantener el equilibrio del cuerpo y prevenirle contra una caída, tanto más peligrosa, cuanto mayor sea la velocidad.

Lo difícil es acostumbrar al pecho á soportar el violento ejercicio á que se le obliga.

Cuandó se corre, un aire continuamente renovado afluye á los pulmones, la sangre circula con ma-

yor ligereza, la respiración es más recuente, el calor aumenta con rapidez, el sudor brota por todo el cuerpo, y anuncia la fatiga y el agotamiento.

Sin duda que, ejercitándose, se termina por acostumbrarse; pero también es cierto que se ha de tener cuidado y tomar precauciones para este ejercicio, pues tiene gran influencia sobre los pulmones y sobre el corazón.

Debemos decir que el ejercicio que tiene por objeto acostumbrar á los niños, y sobre todo á los jóvenes, á resistir largas carre-

ras, es siempre más perjudicial que útil á la salud.

Después de una carrera, todos los maestros y médicos recomiendan el descanso en una habitación completamente cerrada, para evitar que una corriente de aire pueda enfriar el sudor, lo que, de suceder, puede tener, y tiene casi siempre, graves consecuencias.

Asimismo, se recomienda después de una carrera cambiar de ropa, sobre todo las ropas interiores.

Para la carrera, se debe usar una ropa ligera y un calzado an-

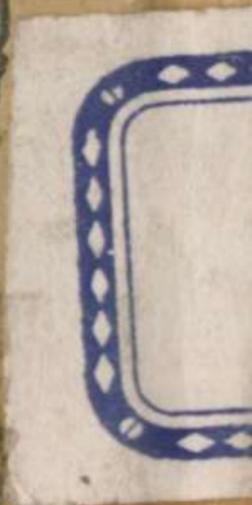
cho y fuerte, pero flexible. Conviene, además, llevar un cinturón que sostenga los riñones y el bajo vientre. Las carreras no deben emprenderse sino después de tres horas de la comida, y con una temperatura ni muy calurosa ni muy fría.

FIN



INDICE

	<u>Páginas.</u>
Prefacio.	7
Introducción.	11
Capítulo primero.	20
Capítulo II.	36
Ejercicios. 40 á	81
Observaciones.	82
Capítulo III.	85
Marcha militar.	86
El salto.	87
La garrocha.	88
La escala.	91
La plancha.	99
La cuerda.	100
Los halterios ó pesas.	102
Barras paralelas.	106
El trapecio.	113
Carreras en pista.	120
Carrera.	121



77