

FAMILIA

JUNIO

1910



Núm 6

UN PESO



Cultura física de la mujer

Existe una idea muy errónea acerca del efecto que produce en la naturaleza, la tensión ó relajación de los músculos durante los ejercicios físicos. Hay una gran



diferencia entre ambas situaciones. La mayor ó menor fuerza que se da á las partes del cuerpo influyen grandemente en la demostración de la diferencia aludida.

Damos á continuación los siguientes ejercicios que creo podrán ser de gran utilidad:

Ejercicio primero.—Levantad los brazos al nivel del hombro; las manos deben estar estiradas tratando de apoyarlas en las piernas como quien sostiene un cuerpo pesado. Esta posición deberá durar diez segundos, después de los cuales se experimentará un gran placer al descansar. El objeto de este ejercicio es dar elasticidad y fuerza á los brazos y á las manos. Debe practicarse con pequeños intervalos hasta que se deje sentir una verdadera relajación en los músculos. Con esto habremos obtenido las fuerzas necesarias.

Ejercicio segundo.—Cerrad los dientes tratando de mantener la quijada lo más rígida posible durante diez segundos. El alivio que se siente al descansar de este ejercicio hará darse una cuenta cabal de la tensión que durante este tiempo se ha producido en los músculos faciales, la quijada, la cabeza y el cuello. Hay muchas personas quienes virtualmente piensan

con el cuello y la quijada, es decir, producen en éstos cierta tensión mientras oyen, ya sea un concierto, ya sea lo que otros hablan. Así no es la vibración de la música ni la lectura ó conversación la que les causa sino la manera de percibirla.

Ejercicio tercero.—Este ejercicio traerá como consecuencia la relajación de los hombros. Dejad caer los brazos con naturalidad, levantados como en la primera figura, manteniéndose en la misma posición durante quince segundos ó hasta haber contado lentamente quince. Nunca se debe tratar de forzar los hombros echándolos hacia atrás, por cuanto esto podría producir un mal para los músculos del cuello. La antigua costumbre de poner á los niños aparatos para echar los hombros hacia atrás, es á veces la causa de dolores de espalda. Debe dejarse que solos se habitúen á tomar su posición natural. Muchas veces los padres culpan á los profesores del mal resultado de los ejercicios en los niños, siendo que la verdadera causa está generalmente en que éstos no se esfuerzan en conservar los buenos efectos de los ejercicios sino que se descuidan por completo. La tensión en la espalda puede traernos en muchos casos fatales consecuencias.

Ejercicio cuarto.—Este consiste, como se ve en la figura correspondiente, en doblarse de la cintura hasta tocar el suelo con los dedos, tratando sí de mantenerse en la punta de los pies. No es tan sencillo como parece, y aún hay personas que demoran meses en con-



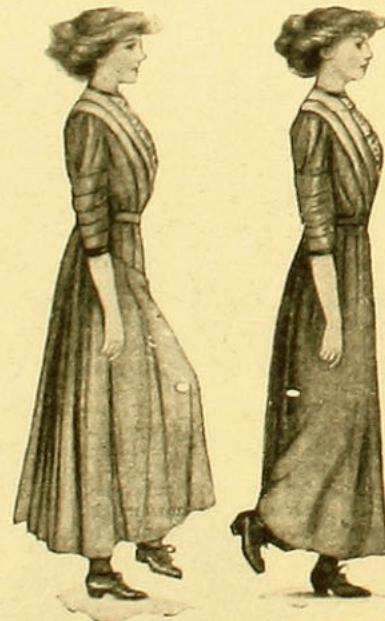
seguir el resultado deseado. La causa de esto es que tratan de llegar al suelo haciendo la fuerza en los brazos en vez de hacerla en la cintura y parte baja de la es-

alda, lo que daría gran facilidad para la ejecución de dicho ejercicio.

Ejercicio quinto.—Inclinaos lo más posible haciendo trabajar los músculos de la cintura; en seguida levantaos lentamente. Repetid ambos movimientos hasta sentir la relajación de dichos miembros, y haber conseguido llegar al suelo sin esfuerzo. Creo que con practicar este ejercicio tres ó cuatro veces bastará para obtener un buen resultado. No hay que olvidar que es muy esencial el que este ejercicio se haga manteniéndose todo el tiempo en la punta de los pies, y que si se doblan las rodillas se perderá todo lo anteriormente ganado. Este ejercicio influirá en mucho para sostener en buen estado la salud y prepararnos para resistir la vejez.

Nos falta obtener la independencia en los movimientos musculares. La figura número 3 nos da una idea á este respecto.

Como se ve, el hombro derecho está completamente caído, y la cadera levantada, lo que hace sentir una cierta tirantez en el espacio entre el hombro y la cintura. Esta posición da al cuerpo un aspecto poco gracioso. Por consiguiente, debe tratar de corregirse, lo que se conseguirá con un poco de esfuerzo cuando la persona está de pie.



Este defecto se debe indudablemente al cansancio producido por una larga estadía en posición vertical.

Ejercicio sexto.—A fin de habi-

tuar la cintura á conservar la posición natural cuando se está de pie, incluimos el siguiente ejercicio: Manteneos afirmando todo el cuerpo en el pie derecho y levanta-



el izquierdo, tratando de no perder el equilibrio. Con esto habréis conseguido concentrar la fuerza en el lado derecho; en seguida repetid el mismo ejercicio levantando el pie derecho y apoyando el izquierdo. De esta manera se conseguirá evitar la deformación de cualquiera de ambos lados del cuerpo.

Para obtener la elasticidad en las piernas serán útiles los ejercicios 7 y 8.

Ejercicio séptimo.—Concentrad toda la fuerza en el pie derecho y levantad el izquierdo moviéndolo ya sea hacia atrás ó sea hacia adelante, dando á la pierna la forma de un semicírculo, como en las figuras 4 y 5. Repetid esto cinco veces. Colocad el pie izquierdo en el suelo y repetid el mismo ejercicio con el derecho. Al mismo tiempo que la fuerza, es preciso obtener la independencia en las piernas. La relajación es un requisito más importante que la vigorización. Obtenida la libertad de los miembros exteriores las fuerzas interiores se renuevan de por sí. Siendo para todos los ejercicios indispensables la constancia y empeño, no fijamos el tiempo que debe ocuparse, pues esto lo dejamos al juicio de cada uno.

