

EDUCACION FÍSICA

FUERZA

Y MODO DE ADQUIRIRLA

POR

Eugenio Sandow

Con un Mapa Anatómico de Ejercicios Físicos

VERSION ESPAÑOLA



SANTIAGO DE CHILE

IMPRENTA MODERNA

2015 CALLE DE LA MONEDA

1900

EDUCACION FÍSICA

FUERZA

Y MODO DE ADQUIRIRLA

POR

Eugenio Sandow

Con un Mapa Anatómico de Ejercicios Físicos

VERSION ESPAÑOLA



13019

SANTIAGO DE CHILE
IMPRESA MODERNA
2015 CALLE DE LA MONEDA

—
1900

76962



INTRODUCCION

A los centenares de personas que diariamente me preguntan si podrán tener fuerzas, contesto: Todos llegarán a ser fuertes si para ello ponen toda su voluntad i la emplean en buen sentido. Pero en primer lugar se necesita ejercitar la mente. Esta es la primera i mas importante de las lecciones de educacion física. De ella depende todo mi sistema.

Si con el ejercicio físico solo i sin otra ayuda se pudiera conseguir el objeto deseado, entónces todos los que, como el cavador de piedras, tienen que servirse de sus músculos para ganarse el sustento diario, llegarían a ser, en la acepcion vulgar de la palabra, *hombres forzudos*. El cantero, sin embargo, nunca ejercita su intelijencia. Se propone ejecutar cierto trabajo determinado, i su método es puramente mecánico. Aunque emplee sus

músculos todos los días del año en una obra pesada, no por esto es probable que aumente sus fuerzas materiales.

De nada sirve el ejercicio cuando no va acompañado de la inteligencia. Es el cerebro el que desarrolla los músculos.

Los ejercicios corporales han de comenzar gradualmente, primero poniendo en juego un músculo, después dos, después tres i así sucesivamente, teniendo cuidado durante todo el tiempo de contraer la imaginación a cada movimiento.

Permítaseme aconsejar encarecidamente a los discípulos que estudien bien el mapa anatómico adjunto a este libro. Con su ayuda no sólo podrán obtener útiles conocimientos en anatomía, sino que también en él verán de una ojeada el ejercicio mediante el cual se desarrolla cada músculo.

MI INFANCIA I MI JUVENTUD

No es necesario haber nacido fuerte, como algunos creen, para llegar a tener fuerzas. A diferencia del poeta, quien, segun se cuenta, hubo de nacer poeta, el hombre fuerte puede formarse a sí mismo.

Cuando niño yo era excesivamente delicado. Mas de una vez, a la verdad, se desesperó de conservarme la vida. Hasta la edad de diez años apenas sabia yo lo que era fuerza. Entónces tuve ocasion de conocerla en el bronce i en la piedra. Mi padre me llevó a Italia i, en las galerías artísticas de Roma i Florencia, me llenó de admiracion el observar las formas hermosamente desarrolladas de las figuras esculpidas que representaban a los atletas de la antigüedad.

Recuerdo que pregunté entónces a mi padre si la jente de estos tiempos era tan bien desarrollada como la de aquella época. Me advirtió que nó i esplicóme que aquéllas eran las figuras de los hombres que vivian cuando la fuerza constituia el derecho, cuando se servian de sus propios brazos como escudo i cuando a menudo sus vidas dependian de su pujanza. Ademas, ellos no conocian nada del lujo de la civilizacion moderna, i a pesar de su adiestramiento en los ejercicios corporales,

sus músculos, en el curso ordinario de la vida diaria, nunca dejaban de estar en constante actividad.

El recuerdo de esas formas musculares me quedó grabado en la imaginación, i cuando regresé al seno de mi familia, en Königsberg, quise también ser fuerte como aquellos personajes. Aunque solía hacer ensayos de fuerza i asistía al gimnasio, no pude ver realizados mis deseos durante algunos años.

Seguí creciendo con mi constitución delicada hasta los dieciocho años. A esta edad comencé a estudiar anatomía. Fué así como logré los medios de desarrollar el cuerpo, i llegué a inventar el sistema de dar a cada músculo particular su movimiento, arreglando de tal suerte la forma de los ejercicios que, al ponerse en juego ciertos músculos, los otros quedan en reposo i sin tensión.

El promedio de tiempo que dedicaba a este ejercicio especial en aquella época era de quince minutos diariamente. Será útil que advierta aquí que no adopté entonces ningún método especial de alimentación. Por el contrario, comía i bebía como de costumbre i puedo decir aún que no tengo preferencia por ninguna clase determinada de alimento. No hai mejor guía para la salud que la moderación. Sea uno moderado en todo i no tendrá dificultad en adquirir fuerzas siguiendo las instrucciones para estos ejercicios.

MI SISTEMA DE EDUCACION FÍSICA



FUERZA I MODO DE ADQUIRIRLA

CAPÍTULO I.

MANERA DE HACER LOS EJERCICIOS.

Antes de comenzar el sistema de ejercicios descritos e ilustrados en el mapa anatómico, hai varios puntos que el discípulo naturalmente debe resolver.

Talvez la primera de todas las cuestiones que se ofrece, es ésta: ¿Qué parte del dia conviene dedicar a estos ejercicios?

La respuesta dependerá del mismo discípulo, segun sea el tiempo disponible o sus inclinaciones. Algunas personas juzgan que la primera parte de la mañana es la hora mejor i mas oportuna; otras prefieren la tarde, i una tercera clase de personas cree que el momento mas adecuado i cómodo es en la noche. La mejor regla es elejir una parte

del día que mas convenga entre las ocupaciones ordinarias, evitando siempre hacer estos ejercicios despues de las comidas. Si es posible se dejará trascurrir dos horas despues de tomar alimentos. Tampoco se deberá hacer ejercicio ántes de acostarse si se advierte que así se quita el sueño. Muchos de mis discípulos se sienten con mejor disposicion para dormir despues de haber hecho ejercicio, pero otros hai a quienes les produce un efecto contrario.

Si todas las horas fueran igualmente apropiadas para el discípulo, la mejor para ejercitar mi sistema es la primera parte de la mañana. Desnudo hasta la cintura, i encerrado en su aposento, el discípulo podrá hacer todo el curso de ejercicios en veinte minutos a media hora.

Es conveniente al trabajar colocarse delante de un espejo. Así se puede seguir con la vista los movimientos de los diversos músculos, ver cómo funcionan i observar su rápido desarrollo, lo cual es un estímulo al mismo tiempo que un placer.

Si el principiante siente las piernas algo débiles al ejecutar estos ejercicios, puede hacerlos doblando lijeramente las rodillas; o bien las doblará un día i las mantendrá rectas otro día. Por cierto es mejor, en cuanto sea posible, mantenerse siempre derecho. Esto se conseguirá en todo caso ántes de terminar el curso.

Lo que deben tener muy presente los discípulos de constitucion delicada es la conveniencia de ir progresando paso a paso. Muchos, ántes de comen-
zar mi sistema de educacion física, eran tan débiles que los doctores a quienes consultaron poca espe-
ranza les daban de salvar sus dias. Sin embargo, hoi son los mas robustos. Han progresado gra-
dualmente, teniendo siempre cuidado de no traba-
jar con exceso i adaptando los ejercicios a sus pro-
prias necesidades. Debo advertir tambien que tanto el viejo como el jóven puede sacar gran pro-
vecho de mi sistema, si bien todos los que han pa-
sado de cincuenta años deben subordinar los ejer-
cicios a las reglas indicadas en la tabla de edades para los discípulos que cuentan desde quince a diecisiete años. La aplicacion de mis ejercicios resultará tambien sumamente provechosa para las personas que sufren de obesidad.

No deben los principiantes desmayar por cuan-
to despues de unos pocos dias de ensayo se sien-
ten maltratados. Algunas veces sucede que un jóven o una jóven, o quizá una persona de media edad, emprende la serie de movimientos con el ma-
yor entusiasmo. Despues de los primeros dos o tres dias este entusiasmo decae; viene en seguida un período de cansancio, i entónces el discípulo se inclina a pensar que no le conviene molestarse pro-
siguiendo el curso. A tales principiantes debo de-

circles con todo encarecimiento: *No os dejeis dominar por aparentes dificultades; si deseais el éxito, seguid adelante, sin retroceder jamas.* Este fatigamiento, ademas, se convierte al fin en uno agradable bienestar. Bien pronto se llega hasta desearlo, i por cierto personalmente puedo decirlo, es una de las sensaciones mas gratas que yo he experimentado.

Frecuentemente mis discípulos me consultan acerca del tiempo que necesitarán para crear fuerzas. De nuevo, la respuesta depende de ellos mismos, no sólo con respecto a su constitucion física, sino tambien con relacion a la suma de la fuerza de voluntad que apliquen a sus ejercicios. Como ya he dicho, es el cerebro el que desarrolla los músculos. El cerebro hará tanto como las palanquetas, i aun mas. Por ejemplo, cuando uno está sentado ensáyese la contraccion de los músculos. Hágase esto siempre que uno se encuentre desocupado, i contrayéndolos cada vez mas i mas fuertemente, se sentirá que hace el mismo efecto que el que produce el uso de las palanquetas o cualquiera otra forma de ejercicio mas violento.

Para el principiante la parte mas difícil de mi sistema es la de concentrar tan intensamente la imajinacion en sus músculos, que pueda llegar a dominarlos en absoluto. No obstante, verá que este dominio viene poco a poco. El cerebro se

pone en comunicacion con los músculos; los nervios reciben esta comunicacion i la transmiten a todos ellos. Con relacion a la fuerza de voluntad que se ejerce, debe recordarse que siendo el efecto de levantar un peso el de contraer los músculos, el mismo efecto se produce contrayendo simplemente los músculos sin levantar el peso

Se notará que en todos mis ejercicios hago *question* de los movimientos alternados. Por este medio a un brazo o, si el caso lo requiere, a una serie de músculos, se le da un descanso momentáneo mientras el otro o los otros están en movimiento. I de esta manera se obtiene una circulacion mas libre que si se ejecutaran simultáneamente todos estos movimientos.

Otro punto que algunos discípulos me consultan constantemente es el de si será bueno traspirar despues de los ejercicios. Por respuesta a esta pregunta diré que ello depende de la constitucion de cada individuo. Si se traspira, será bueno; si esto no sucede, prueba es de que ya la condicion es sana. Por supuesto debe entenderse que me estoi refiriendo en esta consulta, como en otras, a casos jenerales, i que siempre hai excepciones.

Tambien se me hace esta pregunta: *¿Cuáles son los beneficios jenerales de la aplicacion del sistema Sandow de educacion física?*

Los beneficios, por cierto, no son limitados a un

visible desarrollo muscular. Los órganos interiores del cuerpo participan de ellos. El hígado i los riñones se mantienen mui bien arreglados, el corazon i los nervios se fortalecen, el cerebro i la enerjía se fortifican tambien.

El cuerpo, en verdad, necesita ser educado como un niño, i sólo mediante una serie de ejercicios bien combinados podrá adquirirse esta educacion física. Por medio de ella se desarrolla todo el cuerpo, i los discípulos que han seguido mi sistema dan testimonio, no sólo del aumento de su fuerza muscular, sino tambien de su salud en jeneral. En realidad todos ellos son tan robustos como aparecen. (1)

Estoi dispuesto a contestar las cuestiones que se relacionan con las distintas materias tratadas en este libro.

(1) El autor se refiere a los retratos de sus discípulos que aparecen en el orijinal.—(N. del T.)



CAPÍTULO II.

EL SECRETO DE LOS BAÑOS FRIOS.

En primer lugar aconsejaré al discípulo apto para el ejercicio que tome todas las mañanas un baño frío mientras el cuerpo guarde el calor producido por los movimientos. El agua fría es sumamente provechosa, aun cuando en ese momento se esté traspirando. Debe tener cuidado de no dárselo, sin embargo, en caso que sienta el aliento retenido. Los ejercicios, sin duda, activan las funciones del corazón; pero después de tres a cinco minutos que han terminado las series, el corazón vuelve a latir de un modo normal.

A las personas que sufran algo de este órgano no recomiendo que tomen baños de agua fría. Como regla jeneral, no necesitan hacerse esta pregunta: ¿Tendremos el corazón débil? Si el corazón es débil, deben ellas mismas conocerlo sin la menor duda, pues a cada esfuerzo que hagan, por pequeño

que sea,—aunque la asercion parezca una paradoja —lo sentirán palpitar en la cabeza.

Al aconsejar baños frios me he referido, por cierto, a los individuos que gozan de regular salud. Estos baños han de empezar en el verano i se continuarán todas las mañanas durante el año. En el invierno cuando haga frio se tomarán en el aposento cerrado i con el gas encendido.

Si no hace mucho daño al cabello el agua fria,— i creo que en muchos casos sirve para fortificarlo,— se principia, estando por entrar al baño, echándose *manotadas* de agua a la cabeza unas veinticinco veces. En seguida, a punto de tomar ya el baño, se echa por quince veces agua con las manos sobre el pecho i unas diez veces a la altura del corazon. Despues se salta al baño sumerjiéndose inmediatamente en el agua. En el verano se puede permanecer en el baño de diez a quince segundos, pero, en el invierno, éste debe consistir sólo de una zabullida.

La friccion con toallas que viene despues se cree comunmente que produce la mitad del provecho que resulta de un baño frio. No vacilo en decir que éste es un gran error. Esplicaré la razon: Cuando uno sale del baño se frota primeramente una parte del cuerpo i despues la otra, i de este modo, miéntras una parte se calienta por medio de la friccion, la otra va quedando fria. Muchas jentes

que se dan baños frios en esta forma se quejan a menudo de reumatismo, i todo el mal proviene, a mi juicio, de que algunas partes del cuerpo se calientan i otras se enfrian alternativamente.

Con el fin de subsanar el riesgo de este efecto, aconsejo lo siguiente:

No debe gastarse el menor tiempo en friccio- narse. Si no os gusta la idea de poner os la ropa te- niendo el cuerpo húmedo, secaos el agua del cuerpo con la mayor prontitud posible con un paño, vestios inmediatamente, i dejad que la natura- leza restituya la circulacion a su manera. Lue- go os sentireis tan caliente con este sencillo método como si os hubiérais frotado fuertemente, con la ventaja, ademas, de que el calor se habrá distri- buido mas oportunamente en todo el cuerpo. Si, debido a una salud delicada o a otras causas excep- cionales, no se restituye, en el acto i ampliamente, la circulacion, se deben dar paseos ajitados en el cuarto. Si aun despues de esto se tiene frio en alguna parte del cuerpo, es que probablemente el baño no sienta bien a la constitucion de uno, i en este caso no conviene tomarlo. Sin embargo, en no- venta i nueve casos sobre ciento, el baño frio que uno se dé de la manera que ya he indicado, no producirá sino los mas provechosos efectos; i si se toma este baño todas las mañanas durante el año, se verá que es la prevencion mas eficaz para evitar resfriados.

Por otra parte, la irregularidad en este método espone mas bien a producirlos. En resúmen, una vez que se ha comenzado a tomar como regla el baño frio, tanto en el verano como en el invierno, no conviene ya dejarlo.

Por mi parte, encuentro que la mejor manera de que aproveche el baño frio, es vestirse inmediatamente despues de dárselo sin secarse absolutamente el cuerpo. En los primeros momentos, como es natural, la impresion puede no ser perfectamente agradable, pero despues uno se siente mejor i con mas calor adoptando este método. La humedad se evapora por entre la ropa i no queda ni una sola partícula húmeda adherida al cuerpo.

A las personas que no cuentan con la comodidad de tener una bañera en su pieza, hai que recomendarles, en su defecto, usen la esponja con agua fria. En este caso, se toman dos toallas a la vez i se empapan en el agua. Se frota el frente del cuerpo con una i la espalda con la otra. Este procedimiento evita que la toalla absorba el calor del cuerpo i así el agua fria se distribuye proporcionalmente en toda la superficie. Despues de esto se seca el cuerpo rápidamente sin perder el menor tiempo en vestirse.



CAPÍTULO III.

TABLAS DE EDADES.

En las tablas siguientes los discípulos podrán ver las veces que, conforme a su edad, deben practicar diariamente los movimientos de cada uno de los ejercicios que aparecen ilustrados en el Mapa Anatómico.

Si los padres desean que sus hijos se desarrollen en las mejores condiciones hasta grandes, les aconsejo, como primera medida, que los acostumbren desde muy pequeños a usar, a manera de juguetes, pequeñas palanquetas de madera. Naturalmente, los ejercicios mismos no debe un niño adoptarlos hasta que haya cumplido de seis a siete años. Desde esta edad debe guiarse en la práctica diaria por las reglas indicadas en las tablas. Con el objeto de que se entiendan fácilmente estos ejercicios, sólo los músculos principales se hallan indicados en el mapa.

El discípulo evitará todo exceso en los ejercicios; i especialmente, no debe ejecutarlos con violencia. Hágase una pausa en cada movimiento, i se verá que conviene dejar cada brazo (no los dos) moverse una vez por segundo. Así, por ejemplo, el tiempo de diez movimientos con cada brazo marcado en el primer ejercicio, será de veinte segundos. Por regla jeneral, este espacio de tiempo resultará suficiente para el ejercicio que se necesita hacer. No se recomiendan movimientos mas rápidos para mayor o menor edad. Cuídese tambien no forzar los movimientos. Estos deben ejecutarse siempre holgadamente i con naturalidad.

TABLA 1.

PARA NIÑOS DE AMBOS SEXOS DESDE SIETE HASTA
DIEZ AÑOS.

(Con palanquetas de sólo una libra).

Número de ejercicios (véase el mapa)	Número de movimientos con cada brazo	Aumento de movimientos
1	10	Uno cada tres días
2	5	" " " "
3	5	" " " "
4	4	Uno cada cinco días
5	4	" " " "
6	10	Uno cada tres días
7	6	Uno cada cinco días

Los ejercicios 8, 9 i 10 no deben hacerse por niños pequeños.

11	5	Uno cada cinco días
12	5	" " " "
13	2	Uno cada quince días
14	5	Uno cada tres días
15	3	Uno cada quince días
16	(Sólo para niños) 3	" " " "
17	10	Uno cada tres días
18	10	" " " "

TABLA 2.

PARA NIÑOS DE AMBOS SEXOS DESDE DIEZ HASTA
DOCE AÑOS

(Con palanquetas de sólo dos libras).

Número de ejercicios (véase el mapa)	Número de movimientos	Aumento de movimientos
1	10	Uno cada tres días
2	5	" " " "
3	5	" " " "
4	4	Uno cada cinco días
5	4	" " " "
6	10	Uno cada tres días
7	6	Uno cada cinco días

Los ejercicios 8, 9 i 10 no deben hacerse.

11	5	Uno cada cinco días
12	5	" " " "
13	2	Uno cada quince días
14	6	Uno cada tres días
15	3	Uno cada quince días

Los ejercicios 16 i 17 no deben hacerse.

16	(Sólo para niños)	3	Uno cada quince días
17		10	Uno cada tres días
18		10	" " " "

TABLA 3.

PARA NIÑOS DE AMBOS SEXOS DESDE DOCE HASTA
QUINCE AÑOS

(Con palanquetas de sólo tres libras).

Número de ejercicios (véase el mapa)	Número de movimientos	Aumento de movimientos
1.....	10.....	Uno cada tres días
2.....	5.....	" " " "
3.....	5.....	" " " "
4.....	4.....	Uno cada cinco días
5.....	4.....	" " " "
6.....	10.....	Uno cada tres días
7.....	6.....	Uno cada cinco días
<i>Los ejercicios 8, 9 i 10 no deben hacerse.</i>		
11.....	5.....	Uno cada cinco días
12.....	5.....	" " " "
13.....	2.....	Uno cada quince días
14.....	6.....	Uno cada tres días
15.....	3.....	Uno cada quince días
16.....	(Sólo para niños) 3.....	" " " "
17.....	15.....	Uno cada tres días
18.....	10.....	" " " "

TABLA 4.

PARA NIÑAS DESDE QUINCE HASTA DIEZISIETE AÑOS

(Con palanquetas de sólo tres libras).

Número de ejercicios (véase el mapa)	Número de movimientos	Aumento de movimientos
1.....	15....	Uno cada tres días
2.....	8....	" " " "
3.....	6....	" " " "
4.....	6....	Uno cada cinco días
5.....	4....	" " " "
6.....	10....	Uno cada tres días
7.....	8....	Uno cada cinco días

Los ejercicios 8, 9 i 10 no deben hacerse.

11.....	5....	Uno cada cinco días
12.....	5....	" " " "
13.....	2....	Uno cada quince días
14.....	8....	Uno cada tres días
15.....	3....	Uno cada quince días

El ejercicio 16 no debe hacerse.

17.....	15....	Uno cada quince días
18.....	15....	Uno cada tres días

TABLA 5.

PARA JÓVENES DESDE QUINCE HASTA DIEZISIETE AÑOS

(Al principio se usarán palanquetas de cuatro libras).

Los jóvenes de esta edad que hayan aumentado el número de movimientos del primer ejercicio desde 30 hasta 120, i todos los demas en la proporeion correspondiente, deberán repasar el curso con palanquetas de seis libras.

Número de ejercicios (véase el mapa	Número de movimientos	Aumento de movimientos
1.....	30.....	Uno cada otro dia
2.....	15.....	Uno cada dos dias
3.....	10.....	” ” ” ”
4.....	8.....	” ” ” ”
5.....	5.....	Uno cada tres dias
6.....	12.....	Uno cada dos dias
7.....	8.....	Uno cada tres dias

Los ejercicios 8, 9 i 10 no deben hacerse.

11.....	5.....	Uno cada dos dias
12.....	5.....	” ” ” ”
13.....	2.....	Uno cada semana
14.....	15.....	Uno cada otro dia
15.....	3.....	Uno cada tres dias
16.....	3.....	Uno cada quince dias
17.....	25.....	Uno cada tres dias
18.....	25.....	” ” ” ”

TABLA 6.

PARA NIÑAS DESDE DIEZISIETE AÑOS ARRIBA

(Con palanquetas de sólo cuatro libras).

Número de ejercicios (véase el mapa)	Número de movimientos	Aumento de movimientos
1	20	Uno cada otro día
2	10	Uno cada dos días
3	7	” ” ” ”
4	7	” ” ” ”
5	4	Uno cada tres días
6	10	Uno cada dos días
7	8	Uno cada tres días

Los ejercicios 8, 9 i 10 deben hacerse hasta que se sienta cansancio.

11	5	Uno cada dos días
12	5	” ” ” ”
13	2	Uno cada semana
14	10	Uno cada tres días
15	3	” ” ” ”

El ejercicio 16 no debe hacerse.

17	20	Uno cada tres días
18	20	” ” ” ”

TABLA 7.

PARA JÓVENES DESDE DIEZISIETE AÑOS ADELANTE

(Al principio se usarán palanquetas de cinco libras).

Como se indica en la Tabla 5, los jóvenes que hayan aumentado el número de movimientos del primer ejercicio desde 30 hasta 120, i todos los demas en la proporcion correspondiente, deberán ejercitarse en este número durante seis meses, i despues aumentar el peso de las palanquetas en dos libras cada una, i empezar de nuevo los ejercicios de la Tabla 7, agregando dos libras de peso a cada semestre consecutivo. El discípulo que termine el curso octavo con palanquetas que pesen veinte libras, habrá adquirido una musculatura como la mia con tal que se contraiga a este objeto.

Número de ejercicios (véase el mapa)	Número de movimientos	Aumento de movimientos
1	50	Cinco cada dia
2	25	Dos cada dia
3	10	Uno cada dia
4	10	Uno cada tres dias
5	5	
6	15	Uno cada dos dias
7	10	” ” ” ”

Los ejercicios 8, 9 i 10 deben hacerse hasta que se sienta cansancio.

11	10	Uno cada dos dias
12	10	” ” ” ”
13	3	Uno cada tres dias
14	25	Dos cada dia
15	3	Uno cada dos dias
16	3	” ” ” ”
17	25	Dos cada dia
18	25	” ” ” ”



CAPÍTULO IV.

PREMIOS A LOS DISCÍPULOS.

Con el objeto de estimular a las personas que deseen adoptar mi sistema, propongo para cada localidad dos series de primeros, segundos i terceros premios, que se darán en forma de copas o medallas a los discípulos que prueben haber alcanzado, en un caso, el mayor desarrollo, i en otro, la mayor fuerza. Así, un mismo discípulo podrá, naturalmente, ganarse un premio por cada prueba.

Las personas que deseen oponerse a estos premios, deben enviarme sin dilacion alguna las medidas que tienen en la actualidad, debidamente autorizadas por dos personas, (prefiriéndose un médico) juntamente con su edad, peso, i su retrato (descubierto hasta la cintura).

Estas medidas deben escribirse lejíblemente en un lado de una hoja de papel, a fin de facilitar la inclusion respectiva en el registro de mis discí-

pulos. Al terminar el curso, cada discípulo deberá llenar por sí mismo i remitirme el cuadro de medidas anexo, juntamente con un segundo retrato que manifieste su desarrollo corporal.

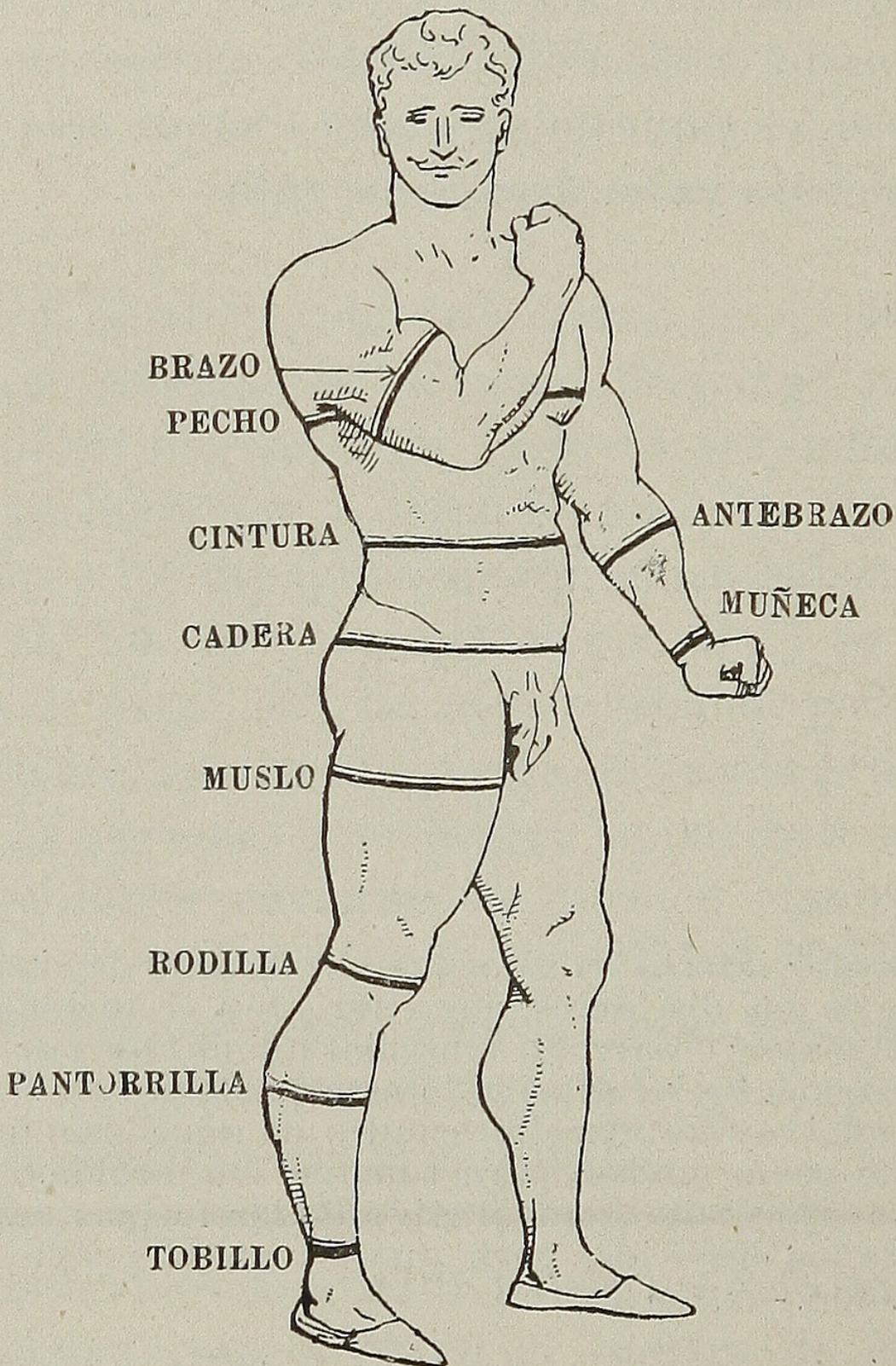
Importa que dichas medidas sean nuevamente certificadas por dos personas, a lo ménos, residentes en la misma localidad del discípulo. No hai límite alguno de tiempo para el concurso. Queda a la discrecion del discípulo enviar los cuadros que encontrará en el capítulo siguiente cuando crea que ha completado ya su desarrollo. (1)

(1) El autor inserta en el orijinal el facsímil de numerosas cartas de sus discípulos, que atestiguan el aumento de fuerzas i el mayor desarrollo muscular adquiridos por ellos bajo su sistema. Se ha suprimido esta parte por no ser necesaria aquí, i se reproduce un cuadro de aquellos a que se refiere sólo como modelo para tomarse las medidas, i un formulario de estado comparativo de las fuerzas ántes i despues de los ejercicios, para que sirvan al propio uso del interesado.—N. del T.

CAPÍTULO V.

MODELO DE MEDIDAS.

La figura que está a la vista indica la manera cómo el discípulo debe tomarse las medidas de su cuerpo.



FECHA EN QUE COMENZÓ EL CURSO

.....

FECHA EN QUE TERMINÓ EL CURSO

.....

Medidas anteriores

Medidas actuales

Edad.....
Peso.....
Altura.....
Cuello.....
Pecho normal.....
Id. saliente.....
Cintura.....
Cadera.....
Muslo.....
Rodilla.....
Pantorrilla.....
Tobillo.....
Biceps.....
Triceps.....
Antebrazo.....
Muñeca.....



CAPÍTULO VI.

ESCUELA DE EDUCACION FÍSICA.

El lector verá en el final de este libro cómo hube de comprometerme en mi carrera profesional. (1) La acometí, sin desearla, después de derrotar a Samson. Yo acepté este desafío, en parte porque las ofertas parecían muy halagadoras para ser despreciadas, i en parte también porque me halagaba la idea de hacer un viaje agradable para conocer el mundo.

Mi ambición, además, fué siempre la de formar i constituir un sistema completo de enseñanza de educación física útil a todos, antes que exhibir sólo los resultados de este sistema en mi propia persona. Esta aspiración creo que se está realizando ya,

El autor alude a diversas incidencias que le ocurrieron en su condición de atleta i luchador, i aun cuando forman una interesante relación anecdótica en el original, por su misma naturaleza no pueden incorporarse en el presente texto, destinado solo a la exposición de su sistema.—N. del T.

pues estoi ocupado en fundar un establecimiento de enseñanza para hombres, mujeres i niños de ambos sexos, i, con el tiempo, deseo establecer sucursales en localidades importantes.

La escuela será dirigida exclusivamente bajo mi sistema de enseñanza de educacion física. La instruccion la darán profesores especialmente calificados, i los ejercicios se harán clara i distintamente demostrados por la práctica. Los discípulos que a ella concurran tendrán así la ventaja de desarrollar por sí mismos su cuerpo hasta el mas alto grado, i de vez en cuando habré yo de examinarlos personalmente.

Los instructores consagrados a este objeto serán enseñados por mí, de manera que los discípulos obtendrán de ellos el provecho de mis propios conocimientos i aprenderán así exactamente todo mi sistema. Ademas de las clases para hombres, mujeres i niños, habrá tambien un curso de lecciones privadas.

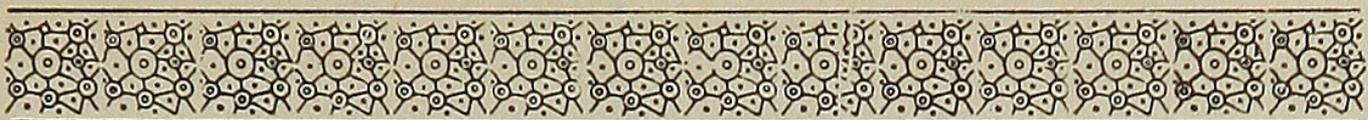
Mi administrador i representante es el señor Warwick Brookes, el mejor discípulo que hasta ahora he tenido durante los seis últimos años. El ha seguido constantemente todo mi sistema, obteniendo resultados notables. Debo advertir que cuando lo conocí, era de una constitucion sumamente delicada, tanto que apénas podia andar con muletas. Sin embargo, poco a poco, principió a mejorar i bajo

mi direccion personal i las reglas de mi sistema, sus fuerzas aumentaron a tal extremo que hoi es otro hombre.

Con las facilidades que ofrece esta escuela i sus sucursales, es de esperar que algo práctico se hará en favor del desarrollo físico de esta i de las jeneraciones posteriores.

Las cartas de mis discípulos anteriores manifiestan el gran provecho que se puede sacar siguiendo atentamente mi sistema, i si éste tiene, ademas, la ventaja de adquirirse por medio de una instruccion personal, los beneficios serán aun mucho mayores que los que se obtienen por el simple estudio teórico.

Grata ambicion es la que abrigo confiado en que tras de mis esfuerzos quede algo mejor que lo que he encontrado en el mundo, ambicion que mis propios discípulos podrán ahora ayudarme a realizar.



CAPÍTULO VII.

EJERCICIO DE MANILLAS.

Después de una larga experiencia i de repetidos ensayos practicados con diversos aparatos de caucho, he conseguido inventar uno mui propio para usarlo en combinacion con los ejercicios de palanquetas.

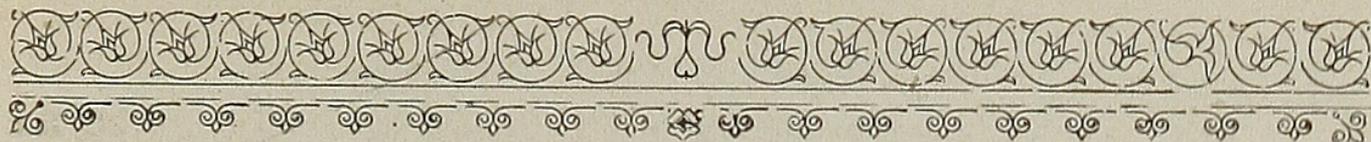
Aunque los ejercicios que se hacen exclusivamente por medio de estos aparatos de goma elástica, no tienen por objeto producir músculos duros, firmes i flexibles, he obtenido, sin embargo, patente de privilegio para el uso de unas manillas portátiles, que son la sencillez misma. Este aparato puede regularse de tal manera, que sea de igual utilidad para una persona delicada como para mí mismo. Bajo el punto de vista económico, no tiene igual, pues uno sólo es suficiente para toda una familia.

Las cuerdas de caucho de las manillas permi-

ten fijarlas a cualquiera altura, de suerte que al paso que va aumentando la fuerza, se puede graduar su resistencia.

El aparato comun conocido con el nombre de *Rubber Exerciser*, se aprovecha sólo hasta adquirir cierta cantidad de fuerzas, pero despues no es ya suficiente para seguir aumentándolas, lo que impone la necesidad de comprar una nueva máquina mas resistente. El principio del aparato que yo ofrezco, es obviar este inconveniente, pues está culculado para cualquier grado de fuerza. Este aparato es de construccion sencilla i fácil de colocarlo, i no causa daño alguno en la puerta o muralla en la cual debe colgarse. Ademas, no tiene poleas, no es preciso aceitarlo i no hai tampoco en él friccion alguna, que es lo que gasta en los otros la cubierta de las cuerdas; de manera que por esto el mio es mas durable, i con un uso continuado, servirá hasta para tres años.

Se da un mapa esplicativo de los ejercicios que se ejecutan con este aparato. Los he arreglado especialmente, introduciendo varios de los movimientos de mi sistema de desarrollo que no pueden ser ejecutados propiamente con ningun otro aparato.



CAPÍTULO VIII.

LOS GRANDES PESOS.

Me he propuesto dar en esta obra nada mas que instrucciones jenerales para levantar grandes pesos. Se puede llegar a ser mui forzado i gozar de una perfecta salud por medio de la serie de ejercicios que ya se han indicado. Para levantar grandes pesos se necesita de una preparacion personal. Esta instruccion pueden recibirla aquellos que la deseen en mi establecimiento de enseñanza de educacion física. Bajo la vijilancia de instructores especiales pueden seguirla sin el menor riesgo.

No obstante, se observará que, en jeneral, para levantar grandes pesos, es conveniente averiguar primero qué peso deberá usarse para no sufrir una tension excesiva.

El peso se levanta lentamente desde el hombro hasta sobre la cabeza; o bien, si es desde el suelo, se levanta algo mas lijero. Veáse cuántas veces

uno es capaz de alzar el peso que se ha tomado, i cuándo ya se ejecute el ejercicio con relativa facilidad, levantándosele, por ejemplo, unas diez veces, se aumenta el peso en el ejercicio del siguiente dia en cinco libras. Se continúa el aumento dia a dia, teniendo siempre cuidado de ejercitar la mano izquierda en estos movimientos tanto como la derecha.

Hai muchas otras reglas a que ceñirse en esta materia; pero ellas dependen tanto de las condiciones de cada individuo, que no es prudente indicarlás simplemente por escrito. En este punto cada discípulo debe recibir una instruccion personal.



CAPÍTULO IX

CUALIDADES NUTRITIVAS DE LOS ALIMENTOS.

Hace algun tiempo el profesor W. O. Atwater, compuso un cuadro que publicó en el *Forum*, en el cual se manifiesta la cantidad de protaina i enerjía que, de los distintos artículos de alimentacion, a diversos precios por libra, se obtiene a veinticinco centavos en la ciudad de Nueva York.

Aunque este cuadro no está destinado a la jeneralidad de los lectores, creo que es bastaute claro para indicar las variaciones en la proporcion de materia nutritiva contenida en distintos alimentos.

Para este objeto será un guía útil la tabla siguiente:

ARTÍCULOS	PROTAINA	ENERJÍA
	Gramos	Calorias
Lomo de buei, 25 cts.....	68	870
Lomo de buei, 20 cts.....	86	1114
Pescuezo de idem, 8 cts.....	218	2795
Pierna de cordero, 22 cts.....	77	1075

ARTÍCULOS	PROTEÍNA	ENERGÍA
	Gramos	Cal rias
Puerco salado, (jamon gordo), 12 cts.....	9	7295
Pollo, 22 cts.....	127	695
Salmon, 30 cts.....	54	520
Bacalao seco, 7 cts.....	259	1105
Ostras (40 cts. por cuarto) 20 cts.	36	325
Huevos de gallina (25 cts. por docena) 18½ cts.....	77	910
Leche, 7 cts. por cuarto, 3½ cts.	109	2189
Queso, de toda gordura, 15 cts.	213	3420
Mantequilla, 30 cts.....	nula	3080
Azúcar, 5 cts.....	nula	9095
Harina de trigo, 3 cts.....	418	13680
Pan de trigo, 7½ cts.....	136	4255
Harina de maiz, 2 cts.....	518	20230
Harina de avena, 5 cts.....	345	9190
Papas, (75 cts. por <i>bushel</i>), (1) 1¼ cts.....	163	7690
Alimentacion normal diaria pa- ra un trabajador de obra regular, de Volt (Aleman).....	118	3050
Alimentacion normal diaria pa- ra un trabajador de obra re- gular, de Writer (Americano)	125	3540

(1) El *bushel*, medida inglesa, equivale a litros 36,34766.



CAPÍTULO X

INSTRUCCIONES

PARA HACER LOS EJERCICIOS CONFORME A LA TABLA
DE EDADES.

1.—Se vuelve el lado interior de los brazos hácia afuera, poniendo los músculos firmes; se dobla uno despues de otro cada brazo en el codo, levantando las palanquetas hasta tocar los hombros. Se mantienen los hombros i codos ríjidos i los brazos en su parte superior juntos a los costados del cuerpo. Al bajar las palanquetas, se estira el brazo en toda su lonjitud.

2.—Se vuelve el lado exterior de los brazos hácia el frente, i empuñando las palanquetas, se levantan los puños hasta los hombros, procediendo a ejecutar los movimientos alternados como se indica en el primer ejercicio.

3.—Se estienden ambos brazos en línea horizontal con los hombros, volviendo la parte interior del antebrazo hácia arriba; se doblan alternativamente hácia adentro hasta que la palanqueta toque el hombro. Téngase cuidado de no dejar que los brazos bajen del nivel de los hombros. Al enderezarlos, se estiran en toda su amplitud poniendo los músculos en rijidez.

4.—La posicion es la misma que la del anterior ejercicio, pero los movimientos flexores no deben ejecutarse alternados, sino simultáneamente.

5.—Se estiran los brazos de frente al nivel de la boca, manteniendo los codos derechos i la cabeza echada atras. En esta posicion se les lanza atras hasta el nivel de los hombros i se les vuelve despues con rapidez hácia adelante.

6.—Se doblan los dos antebrazos hácia arriba, desde los codos con las palmas de las manos vueltas hácia adentro, i se estiende cada brazo alternativamente sobre la cabeza en línea vertical con el cuerpo. Se echan los codos atras juntándolos con las costillas, manteniendo el cuerpo i la cabeza rectos, los brazos bien atras i el pecho echado adelante.

7.—Se encorva el espinazo lijeramente i se apo-

yan las manos sobre los muslos, con las coyunturas hácia afuera, poniendo el pecho hundido.

Se levantan los brazos alternativamente en toda su longitud, hácia adelante i hácia arriba, hasta que queden al mismo nivel con los hombros.

8.—Se estienden ambos brazos al nivel de los hombros i se da vuelta cada mano simultáneamente i con la rapidez posible sobre el eje de la muñeca.

Se varia este ejercicio doblando las manos hácia atras i hácia adelante sobre la muñeca.

9.—Con los brazos en la misma posicion que en el ejercicio anterior i tomando en el presente caso las palanquetas por los extremos, se da vuelta cada una de derecha a izquierda, por medio de un movimiento circular de la muñeca de la mano.

10.—Se invierten los movimientos del ejercicio anterior dando vuelta las palanquetas de izquierda a derecha.

11.—Se colocan las palanquetas longitudinalmente al lado afuera de cada pié, dejando el centro de la barra en la misma línea con los dedos del pié. Empuñándolas, se levantan hasta la posicion de atencion con las rodillas desdobladas i se

da media vuelta en torno de los talones hácia la izquierda. Se alza el antebrazo derecho hasta la cintura en ángulos rectos con el cuerpo, i dando un paso largo hácia adelante con el pié izquierdo, se lanza forzadamente el brazo derecho al frente. Se recobra la posicion anterior con viveza, empujando el codo bien atras, i se vuelve a su lugar la pierna avanzada.

12.—Se invierte el movimiento del ejercicio anterior, dando media vuelta a la derecha al rededor de los talones i poniendo en accion ahora el brazo izquierdo i el pié derecho.

13.—Inclinándose sobre el suelo, se sostiene el cuerpo en los brazos i en la punta de los piés, i se endereza i se baja de nuevo plegando respectivamente los codos i estirando los brazos. Manténgase el cuerpo perfectamente recto con la cabeza bien atras i las rodillas sin doblar, i téngase cuidado de no tocar el suelo con los miembros inferiores ni con parte alguna del cuerpo.

En este ejercicio no se emplean las palanquetas.

14.—Se dobla el cuerpo en las caderas a cada lado sin mover las piernas. Se arquea alternativamente el antebrazo derecho i el izquierdo hasta debajo de la parte superior del brazo, con la muñeca enroscada bajo el sobaco.

15.—Se tiende el cuerpo de espalda juntando los brazos a las costillas. Se le endereza moviéndose sobre las articulaciones de las caderas hasta la actitud de sentarse, inclinándolo, alternativamente, hácia los piés i bajándolo hasta la posición horizontal.

Este ejercicio debe ejecutarse al principio sin palanquetas. Después puede tomarse una palanqueta en cada mano i estirar así los brazos hácia atrás sobre la cabeza, levantando i bajando sucesivamente el cuerpo como ántes.

Al comenzar, el discípulo puede colocar una alfombra u otro objeto sobre el cual tenderse.

16.—Se tiende el cuerpo de espalda i con las manos estendidas detras de la cabeza. Se levantan ambas piernas simultáneamente con los piés estendidos i las rodillas tiasas. Las piernas deberán levantarse poco a poco echándolas cuanto sea posible adelante i recojerlas en seguida lentamente.

17.—Se empina el cuerpo lentamente sobre la punta de los piés, volviendo a asentar los talones en el suelo.

18.—Se sostienen los brazos en la misma línea con los costados del cuerpo i se doblan las muñecas de las manos hácia adentro i hácia afuera.

ÍNDICE

Capítulo	Página
INTRODUCCION	3
MI INFANCIA I MI JUVENTUD	5
I.—MANERA DE HACER LOS EJERCICIOS	9
II.—EL SECRETO DE LOS BAÑOS FRIOS	15
III.—TABLA DE EDADES	19
IV.—PREMIOS A LOS DISCÍPULOS	28
V.—CUADRO DE MEDIDAS	30
VI.—ESCUELA DE EDUCACION FÍSICA	32
VII.—EJERCICIOS DE MANILLAS.. ..	35
VIII.—LOS GRANDES PESOS.. ..	37
IX.—CUALIDAD NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS.	39
X.—INSTRUCCIONES PARA HACER LOS EJERCICIOS CON- FORME A LA TABLA DE EDADES	41
Anexo. —MAPA ANATÓMICO DE SANDOW.	

MAPA ANATÓMICO

QUE REPRESENTA LOS EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO DEL SISTEMA DE SANDOW

