

Título: LA GIMNASIA PARA TODOS (118 PÁG.).

Autor: L.-G. Kumlien.

Edita: LIBRERÍA GUTENBERT DE JOSÉ RUIZ, Madrid.

Año: 1900.

## ÍNDICE



Prólogo. PRIMERA PARTE: Utilidad, necesidad de ejercicios físicos bien comprendidos. Observaciones generales. Por qué ningún aparato es necesario en nuestras series de ejercicios. Por qué, movimientos bien comprendidos bastan para mejorar las principales funciones del organismo, y por qué, movimientos mal comprendidos pueden perjudicar a las mismas funciones. Consejos de higiene, Reglas que hay que observar para la ejecución correcta de los ejercicios. Horas en las cuales conviene, con preferencia, ejecutar los ejercicios.

Trajes. Hidroterapia.

SEGUNDA PARTE. Tres series de ejercicios. Explicaciones acerca de la posición reglamentaria o posición A (explicaciones comunes a las tres series): 1) Para niños de ambos sexos. 2) Para muchachas jóvenes y mujeres de todas las edades. 3) Para muchachos jóvenes y hombres de todas las edades. Notas complementarias.

