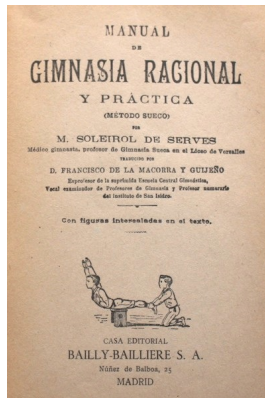


Título: MANUAL DE GIMNASIA RACIONAL Y PRÁCTICA (127 pág.).

Autor: Soleirol de Servès.- Le Roux.

Edita: CASA EDITORIAL BAILLY-BAILLIERE S.A., Madrid.

Año: 1907.



El autor nos describe en el prefacio, que desde ya hace unos años se intenta dar a las nuevas generaciones una cultura mas racional. Ya no se quiere tan solo desarrollar las cualidades de la inteligencia, sino que se comprende a la vez las necesidades físicas, que tan necesarias son para la perfección del individuo y la vitalidad de la especie. Para ello el método mas eficaz para conseguirlo es a través de la gimnasia racional. En resumen, la educación física está constituida, cuya enseñanza se

compone de una serie de lecciones en relación con la edad y el sexo. Conformándose con las leyes de la naturaleza, y por medio de movimientos sistemáticamente ordenados, se propone:

1º. Hacer volver a su armonía natural a un órgano debilitado y doliente por cualquier enfermedad (y esto es lo que llamaremos tratamiento curativo o Gimnasia médica).

2º. Desarrollar en el hombre sano la fuerza y la salud (a esto lo llamaremos tratamiento profiláctico o Gimnasia higiénica), y de esta última es de lo que se ocupa este manual.

## ÍNDICE

I) Generalidades. II) Posiciones fundamentales. III) movimientos de los brazos. IV) Movimientos respiratorios. V) Movimientos de cabeza. VI) Movimientos de los pies. VII) Movimientos del tronco. VIII) Movimientos combinados. IX) Fondo o media caída. XX) Saltos. X) Movimientos de resistencia. XI) Movimientos con apoyos. Movimientos con aparatos.

