

Título: MI SISTEMA, QUINCE MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO PARA LA SALUD (131 pág.).

Autor: J.P. MULLER.

Edita: LIBRERÍA INTERNACIONAL DE ROMO, Madrid.

Año: 1890.

ÍNDICE



SALUD Y ENFERMEDAD. ¿Por qué no ser fuertes?. Generalmente estamos enfermos por culpa nuestra. ¿Qué hacer pues?. Algunas indicaciones sobre el cuidado de la piel. Inhibición de músculos innecesarios. Efectos inmediatos de la gimnasia racional. Cuarenta y cinco años de experiencia. Lo que yo entiendo por Atletismo, Sport y

Gimnasia.

LOS ELEMENTOS SECUNDARIOS DE LA SALUD O LA PEQUEÑA HIGIENE. Un régimen conveniente. Vestidos interiores racionales. Una temperatura moderada en la habitación. Cuidado que deben darse a los dientes, la boca, la garganta y los cabellos. Cómo deben cuidarse los pies. Ocho horas de sueño. Fumad moderadamente.

OBSERVACIONES PARTICULARES SOBRE LA APLICACIÓN DE MI SISTEMA. Para los niños. Para las personas de edad. Para los hombres de ciencia y los artistas. Para los empleados. Para los deportistas y atletas. Algunas advertencias para las señoras. Para los ciclistas. Para los campesinos. Para los viajeros. Para personas gruesas y delgadas. Notas generales sobre la aplicación del sistema.

Ejercicios especiales para determinadas afecciones. Dolencias crónicas y defectos o achaques físicos tratados con éxito. Generalidades relativas a la práctica de los ejercicios. Un programa para las primeras seis semanas. Tabla para los habituados que residan en los Trópicos. Cuando deben hacerse los ejercicios, y en que orden. Descripción de los ejercicios.

