

COLECCIÓN LIBRO: ANTIGUO

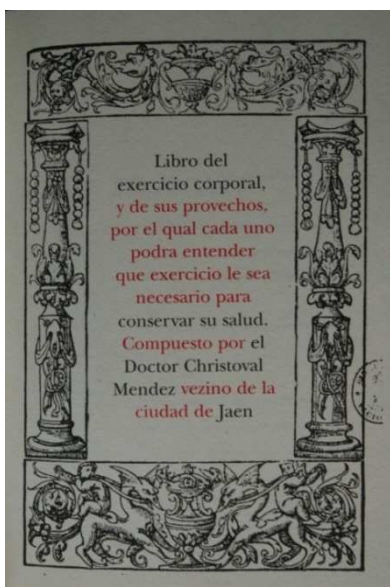
TÍTULO: LIBRO DEL EJERCICIO CORPORAL Y DE SUS PROVECHOS (Facsímil)

Autor: Cristóbal Méndez

Edita: Comunidad de Madrid, Consejería de Educación y Cultura.

Madrid, 1998 **nº de págs.** (Tomo I, 188, Tomo 2, 144)

Resumen



La obra de Cristóbal Méndez, publicada en 1553, supone que por primera vez, se unan los conceptos de ejercicio físico y salud. El autor combina con habilidad consejos básicos para mejorar el estado de salud y prevención de enfermedades con el beneficio que reporta el ejercicio físico y su práctica a través de movimientos específicos de las diferentes partes del cuerpo.

Tomo I. Reúne la presentación, introducción y la transcripción del original. El Tomo II, presenta un facsímil del original que se encuentra en la Biblioteca Nacional (R.12270).

La obra consta de las siguientes partes: a) Anotaciones. B) Prólogo. C) Tabla donde se describe el título de los cuatro tratados y sus correspondientes capítulos. D) Tratado I: "... que sea ejercicio y sus provechos y de su facilidad y para que se ynvento". Tratado II "...la división del exercicio; y pone del particular y qual sea mejor de tosos con otras cosas muy provechosas desaber para el propósito". Tratado III: "...declara del exercicio común. Y qualsea el mejor dellos y otras cosas que a el le convienen. Tratado IV: "...el tiempo conveniente del exercicio y nosda a entender lo que para esto es necesario".

