

Ar livre

Salfemos Corda

Toda sessão de educação física deveria conter alguns saltos de corda; nada é melhor para a respiração, destreza e rapidez na coordenação dos movimentos. Estas sessões devem ser realizadas, de preferência, ao ar livre.

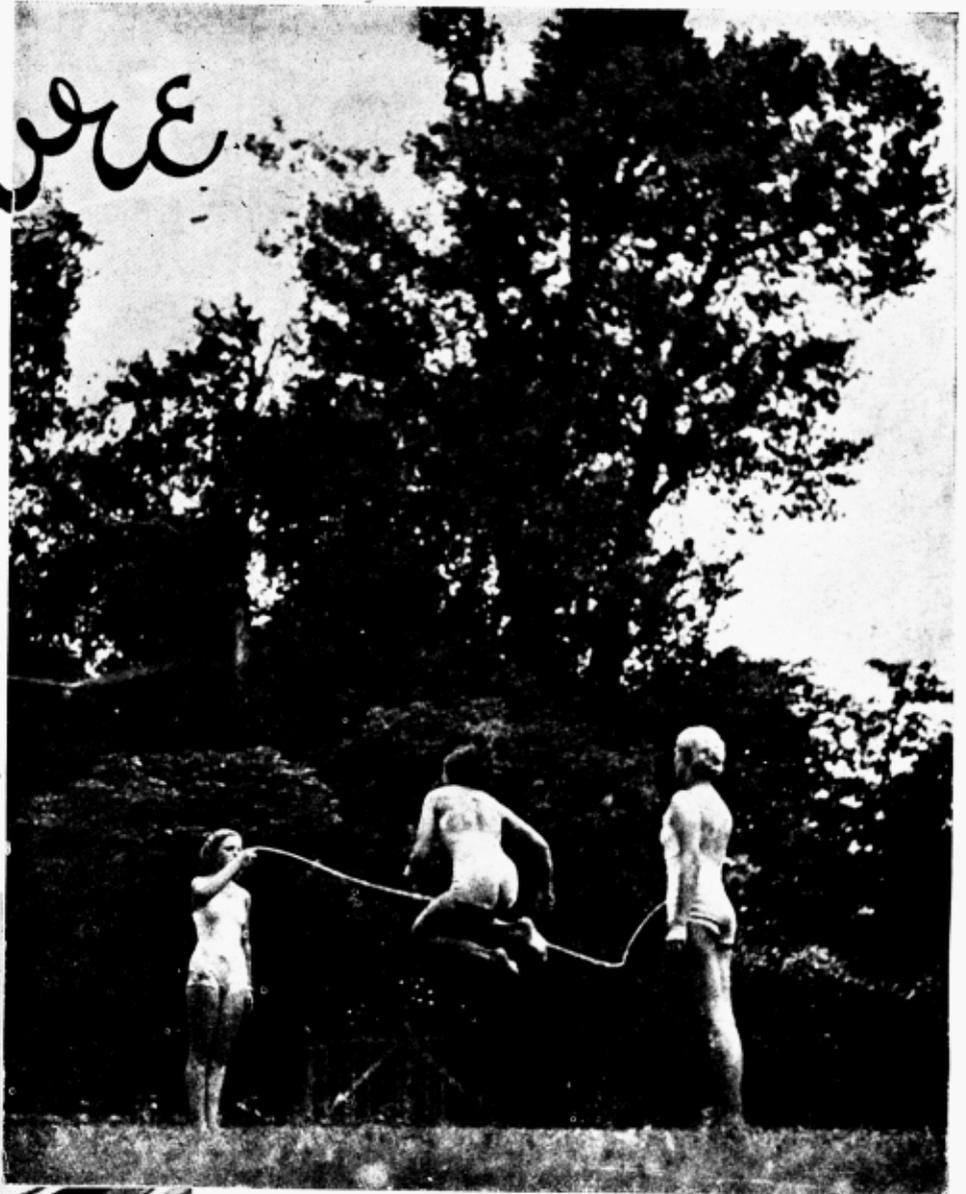
Os cardíacos não devem praticá-lo e as mulheres pouco treinadas devem ser muito prudentes e só aumentarem o número de saltos, muito progressivamente.

Si sois jovem e tendes perfeita saúde, podeis começar com 50 ou 60 saltos em meio minuto e treinar em aumentar, todos os dias, esse número.

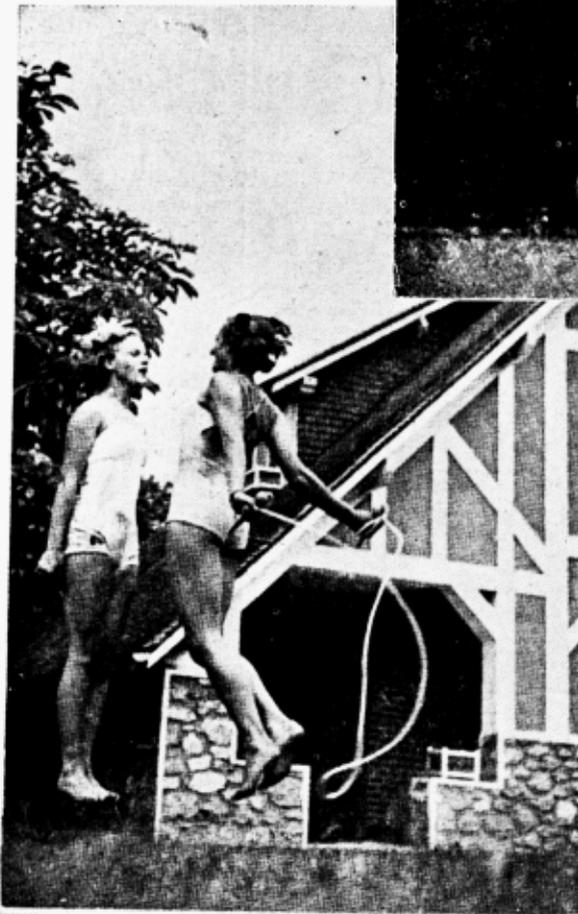
A corda não deve ser muito longa, nem deve tocar o solo, convindo ser manejada unicamente com um movimento de punhos.

Não saltar senão uma vez a cada passagem da corda, procurando ritmar a inspiração e a expiração, contando um certo número de saltos para cada fase.

Saltar corda de uma maneira intensa, e com roupa de lã faz emagrecer, mas é um meio brutal e perigoso para as mulheres, cujo organismo não se pôde comparar com o dos "boxeurs", que comumente recorrem a esse processo.



SALTO A DUAS — EXERCÍCIO DE DESTREZA E DE RÍTMO

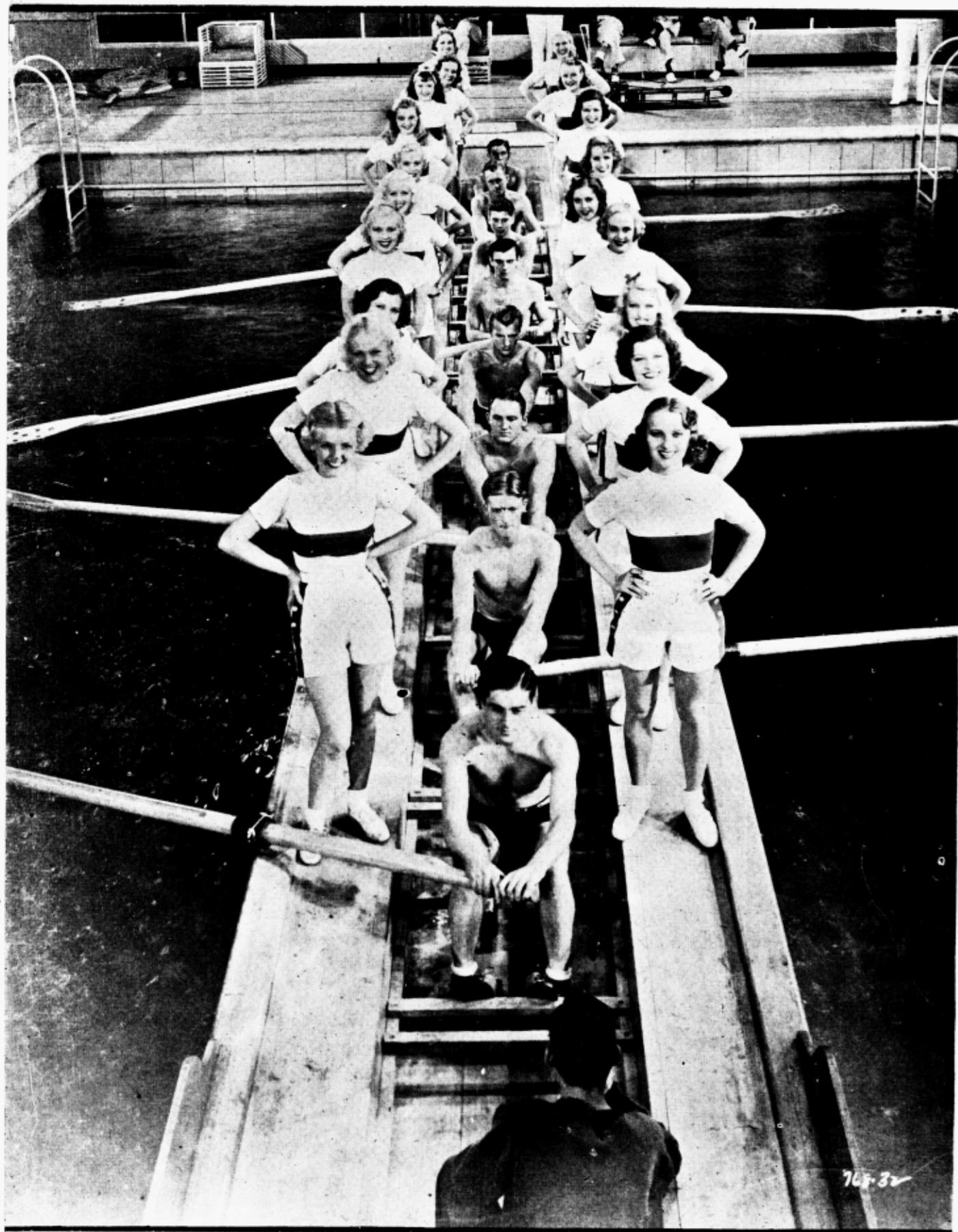


SALTO A TRES — A CORDA É TOCADA REGULARMENTE DE UMA MANEIRA CONTÍNUA. AS SALTADORAS PASSAM SUCESSIVAMENTE SOBRE A CORDA E DEPOIS SAEM. OS PÉS NÃO DEVEM TOCAR O SOLO SENÃO UMA VEZ A CADA VOLTA DA CORDA

OUTRA VARIANTE — CAIR SOBRE UMA PERNA, ELEVANDO O JOELHO DA OUTRA O MAIS ALTO POSSÍVEL



VARIANTE DO SALTO CLÁSSICO — NO PRIMEIRO SALTO, PASSAR A CORDA SOB OS PÉS; NO SEGUNDO, FAZÊ-LA RODAR AO LADO DO CORPO



A APRENDIZAGEM DO REMO UTILIZANDO A MÁQUINA DE REMAR PROPORCIONA NÃO SÓ UMA PROGRESSÃO MAIS RÁPIDA DA INSTRUÇÃO, EVITANDO DEFEITOS, COMO TAMBÉM GRANDE ECONOMIA DE MATERIAL.

FOTOGRAFIA GENTILMENTE CEDIDA PELA M. G. MAYER