

# EL ECO DE CARTAGENA.

## PUNTOS DE SUSCRICION.

Cartagena: Liberato Monrells y Garcia. Mayor 24 Madrid y Provincias, corresponsales de la casa de Saavedra.

## SEGUNDA ÉPOCA.

## PRECIOS DE SUSCRICION.

En Cartagena un mes 8 rs.—Trimestre 24. Fuera de ella, trimestre 30.

Miércoles 20 de Junio.

### El Eco de Cartagena

#### HIGIENE.

#### A LOS NADADORES.

Próxima a comenzar ya la temporada de baños en que las orillas de los rios y los mares han de ser frecuentadas por inmenso número de personas en busca de alivio á determinadas dolencias, ya de grato esparcimiento al ánimo, bien de trasplanta á los rigores caniculares, juzgamos oportuno dedicar algunas líneas al interesante ejercicio de la natacion. Escusado es advertir que á pesar del epigrafe de este artículo no nos dirigimos á los verdaderos nadadores, que no han menester de instrucciones, sino á aquellos que ignorando por completo la gimnástica natoria; ó conociéndola imperfectamente y solo de una manera instintiva, deseen perfeccionarla con la aplicación de las principales y mas esenciales reglas del arte, reglas que, fundadas en los principios de la mecánica, en las propiedades físicas del medio en que se verifica la natacion, y en la organización especial del cuerpo humano, conducirán siempre á resultados infaliblemente positivos.

El ejercicio de la natacion, llamado propiamente por Cuvier *vuelo en el agua*, es positivamente uno de los mejores, acaso el mejor para el verano, puesto que desarrolla la energía muscular sin provocar sudores que tanta debilidad ocasionan, y produce además todos los útiles resultados del baño, y todos los saludables efectos de una agradable distraccion.

Se ha creído por muchos que la estructura del cuerpo humano es más apropiada que la de ningún otro mamífero para la natacion, y que si el miedo, la conciencia del peligro, no entorpeciera y paralizase el movimiento de sus miembros, el hombre nadaría con la misma facilidad naturalidad con que anda. Pero

aunque el peso que el cuerpo humano pierde dentro del agua es bien notable, por serlo igualmente el del volumen del agua que desaloja, no obstante la escasa densidad de esta, sobre todo si es de rio, y la desventajosa situacion del centro de gravedad del cuerpo humano, no favorecen en nada su fluctuacion, y es preciso para lograrla y para sacar de ella el partido necesario, modificar las condiciones físicas de aquel haciendo que su volumen aumente para desalojar mas agua, y procurando sostener el equilibrio en una serie especial de movimientos. No basta, pues, la despreocupacion y la audacia para saber nadar, es preciso un previo aprendizaje que regule y dirija el ejercicio. La impaciencia propia de nuestro carácter y la circunstancia lamentable de no estar hoy la natacion sometida á una enseñanza reglamentada, como fuera de desear, hace que queramos aprender en pocas y precipitadas lecciones lo que debiera constituir una serie graduada de las mismas. Así se adquieren tantos y tan incorregibles resabios, y así vemos con frecuencia pereger los que se tenían por excelentes nadadores, victimas mas que de su arrojo y osadía, de su culpable ignorancia.

Hallándose el centro de gravedad del cuerpo humano dentro del agua, por debajo y detrás del estómago, resulta que la aptitud mas natural del hombre dentro de aquel líquido es la de tendido hacia atrás con la nariz y la boca fuera del agua. Habiendo la suficiente serenidad, podemos, pues, abandonarnos impunemente á esta posicion y caminar largo trecho al solo impulso de la corriente, procurando mantener los miembros en rigurosa tension, no verificar movimiento alguno, y conservar el pecho lleno de aire, para aumentar el volumen, respirando sosegada y parcamente. Si en esta posicion se quieren sacar los pies á flor de agua, no hay mas que aspirar gran cantidad de aire; elevase entonces el pecho, se inclina atrás la cabeza, y por un movimiento de palanca salen los pies á la super-

ficie; doblando la cabeza sobre el pecho sucede el efecto opuesto, y los pies descienden. Para cambiar de rumbo, basta separar horizontalmente un brazo del cuerpo, remar suavemente con la mano, atrayendo el agua hacia el mismo y este girará velozmente en sentido del brazo que se mueve.

Si tendido el cuerpo boca arriba es posible, como hemos visto, conservar el cuerpo en equilibrio sin mover los miembros, no sucede lo mismo tendido boca abajo, posicion que por otra parte es la más fácil de aprender y la primera en que se ejercitan los principiantes. En ambos casos, los brazos y las piernas desempeñan el papel mas activo de la natacion, siendo el mas esencial de estas el llamado *golpe jarrete*; para darle, se doblan juntamente las rodillas, sepáranse al punto las piernas, formando un ángulo lo mas abierto posible, y se vuelven á reunir con prontitud energía, y pero sin volver al primer tiempo sin haber completado el último; al juntarse los músculos con fuerza obran sobre dos planos inclinados de agua, repeliéndolos hacia atrás, y esto es lo que determina el avance.

Los movimientos de los brazos son los que producen propiamente las diversas variedades de natacion que vamos á apuntar.

El *braceo*.—Sistema el mas generalizado en todo el mundo, por ser el que menos cansancio y mas avance proporciona. Para romper la marcha, se arroja el nadador boca abajo con los codos junto al cuerpo, las manos unidas bajo la barba, los muslos abiertos y planos y los talones pegados á las nalgas. Seguidamente se adelantan con pausa los brazos y se da el golpe de jarrete; se estenden las manos separadas sobre el agua y se reúnen con fuerza los muslos; describen los brazos un semicírculo cada uno hacia atrás y vuelven las manos á reunirse y las piernas y los talones todo como al principio; en el momento de volver los brazos á su primer estado es cuando se verifica la respiracion.

*El braceo de espalda*.—Es la natacion mas fácil, cómoda y segura. Se inicia inclinando atrás el cuerpo hasta perder el equilibrio; un sacudimiento á los pies en el fondo del agua, y un movimiento circular de atrás adelante y de arriba abajo de los brazos tendidos en cruz, basta para que el cuerpo sobrenada. Continúase luego tranquilamente dando el golpe de jarrete cada vez que los brazos se dirijan atrás tendidos para buscar el agua lo mas lejos posible, y en ella sumergidos se traen hacia las piernas.

*La tabla*.—En una perfeccion de anterior. Luego que por un braceo de espalda se ha hecho flotar el cuerpo, se reúnen ó estíenden ó se cruzan las piernas, se aproximan los brazos á lo largo del tronco, y se imitan con las manos, ó á lo sumo con los antebrazos, los movimientos del aleteo de los peces. Cuando se está bien ejercitado en la tabla, es fácil nadar largamente en contra de corrientes poderosas.

En estos pueden verse los sistemas fundamentales de la natacion los cuales son modificados y combinados en la práctica hasta el infinito. Unos nadan, por ejemplo, con los pies solamente; otros no mueven mas que los brazos; la tabla permite remar solo con las piernas, estando inmóviles los brazos, que pueden cruzarse sobre el pecho ó detrás de la cabeza. Muchos se sostienen largo tiempo verticalmente en el agua con solo algunos movimientos de vez en cuando de manos y pies. Algunos nadan sobre el pecho, cortando el agua con el brazo izquierdo, mientras la sacuden con la pierna derecha, haciendo en seguida iguales movimientos con el brazo y pierna opuestos. Conviene á veces, sobre todo en casos de guerra, y para burlar alguna vigilancia, trasportar una corriente sin ser visto; en este caso se nadará boca arriba con solo la boca y nariz á flor de agua, para poder respirar; y para resguardar estas partes de indiscretas miradas exteriores, convendrá llevar encima unas ramas ó espadañas que facilitarán este objeto.