

# DIARIO DE MURCIA.

## LA ASUNCION DE NUESTRA SEÑORA.

*Este periódico sale todos los dias, excepto los lunes.—Se suscribe á él en su Redaccion, calle de la Traperia número 70 y en la Libreria del Editor cuatro esquinas de San Cristoval; á 6 rs. al mes y 9 fuera franco de porte, en cuyos puntos se admiten tambien los anuncios á medio real por linea.*

### Gymnástica.

#### ARTICULO 4.º

Despues de los ejercicios elementales ó preparatorios, se pasa á los de marcha sugetos á Cantor mas ó menos vivos y precipitados segun el carácter de aquella acelerada ó retardada, haciendo los discipulos formados segun tallas deferentes evaluaciones como si fueran ensayos para las maniobras militares. De la influencia de estos ejercicios sobre nuestra máquina hablaremos en otro artículo

Forman parte de la Gymnástica las diversas especies de carreras. Se principia por los alumnos mas débiles y se va sucesivamente despues á otros mas fuertes. Unos corren libres, franquean todo el espacio llegan á sus límites respectivos y vuelven al punto de donde partieron. Otros emprenden su carrera llevando en cada mano un saco de arena del peso como de diez libras. Hay quien corre con un cesto á la espalda sugeto á los hombros con correas como los cuévanos de las pastiegas. Las carreras pueden ser rectas ó en espirales, y tambien hácia atras como los caugrejos, esta clase de carrera es empleada con el objeto de hacer mas saliente la parte anterior del pecho, y contribuye mucho á corregir malas conformaciones.

Ejercicios para suspenderse en un travesaño y para acostumbrarse á sostener el peso del cuerpo, especie de notacion aerea que prepara los músculos para nadar, ejercicios de destreza y fuerza llamados ejercicios del Pórtico, existian ya en los gimnasios de la Grecia, Julio Alexandrino Médico del Emperador Maximiliano hace ya mencion de ellos en su obra intitulada: *salubrium sive de sanitate ta-*

*enda.* Mercurial hace una clase aparte de estos ejercicios en su capítulo 5.º y debajo de un grabado hay un nombre griego que denotaba, se habian consagrado especialmente á los atletas. Los ejercicios del Pórtico merecen llamar la atencion del Médico. Consisten en subir á una escalera ordinaria de madera, primero por delante dejándose escurrir para bajar, despues por detras ayudándose solo con las manos sin hacer uso de los pies. Los mismos ejercicios en la escalera de cuerda vacilante despues en la cuerda con nudos y finalmente en la simple cuerda, ejercicios de triángulos y columpios. Elevarse entre dos mastiles sin ningun apoyo para los pies, agarrándose alternativamente con una mano al uno y con la otra al otro. Subir á los mastiles pequeños, y pasar de uno á otro por un travesaño estrecho sosteniéndose en una cuerda estendida á lo largo de este y afianzados sus extremos.

La série de ejercicios comprendidos en la accion de trepar, y el conjunto, de movimientos por los cuales se eleva uno de la tierra sin el auxilio de las extremidades inferiores y con solo los miembros torácicos, van precedidos de otros, como el agarrarse á una viga horizontal, con los pies suspensos en el ayre. soportando con solas las manos todo el peso del cuerpo y cuando estan asi cierto tiempo, pasan á otros movimientos de mas fuerza elevando afuerza de brazo todo el cuerpo, hasta que la cabeza supera la altura del palo. La accion de trepar parece exigir menos fuerza que los otros ejercicios del Pórtico, cuando concurren brazos y piernas, sin embargo los músculos que concurra á la accion de trepar son exactamente los mismos que los que elevan el cuerpo en los ejercicios de esta clase, ayudando en el primer caso las extremidades