

COMO LLEGA

Si no puede prescindir de comer alimentos grasos y no da un paseo diario; si es golosa y no presta cuidado a la figura, naturalmente, engordará en seguida. No hay duda de que las razones que causan la obesidad pueden ser fisiológicas y no dependen de la falta de cuidado, pero si es necesario perder peso y adelgazar hay que esforzarse en seguir una dieta y pasear aproximadamente una hora todos los días. Este último remedio es el más antiguo y eficaz para la belleza, y si se hacen los ejercicios que sugerimos con perseverancia, puede conseguirse pronto una esbelta cintura. Aconsejamos estos ejercicios por la mañana teniendo la ventana abierta, sacrificando algunos minutos de sueño. Todos los esfuerzos deben concentrarse en los músculos del abdomen, y especialmente las piernas y el busto habrán de mantener la tensión de esta clase de gimnasia. Para acostumbrarse mejor a estos ejercicios diarios, sugerimos hacerlos mientras se oye una música agradable.



1 EJERCICIO 1.—De pie, en una posición relajada, miraos en el espejo. ¿Observáis que vuestra cintura es un poco ancha? En ese caso, comenzad por hacer un ejercicio muy útil. Apretaos el estómago con ambas manos para adentro y respirad profundamente. Mantened la respiración y contad de uno a seis. Se exhala el aire y se continúa contando de seis a doce o catorce, siempre manteniendo el estómago apretado con las manos. Repitan este ejercicio cinco o seis veces hasta obtener el control del exceso de grasa de vuestro estómago.



2 EJERCICIO 2.—Sentarse con los brazos hacia atrás y las palmas de las manos en el suelo. Inclinarse el busto ligeramente hacia atrás, alzando las piernas simultáneamente a unos treinta centímetros del suelo. Mantener las piernas bien rectas y juntas, moviéndolas al principio lentamente y después más de prisa, de izquierda a derecha, contando hasta ocho. Después de haber hecho ocho rotaciones, volver a la posición primera y repetirla dos veces.



3 EJERCICIO 3.—Tenderse en el suelo con la piernas bien rectas y los brazos a los lados del cuerpo. Doblar una pierna rápidamente, llevando la rodilla hacia el pecho; entonces mantenerla con las manos así doblada, dándole un movimiento hacia arriba y hacia abajo. Volver a la primera posición y repetir el ejercicio con la otra pierna. No olvidar respirar al mismo tiempo. Sugerimos hacer este ejercicio más eficaz, manteniendo la pierna levantada un rato, a la altura de diez centímetros, al terminar el ejercicio.

RA SER ESBELTA

SIETE EJERCICIOS PRAC-

TICOS PARA ADQUIRIR

UNA BONITA FIGURA

LA CINTURA, LAS PIERNAS Y

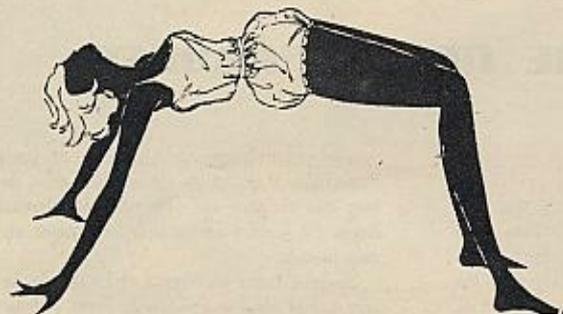
EL BUSTO, OBJETIVOS PRIN-

CIPALES DE ESTOS EJERCICIOS



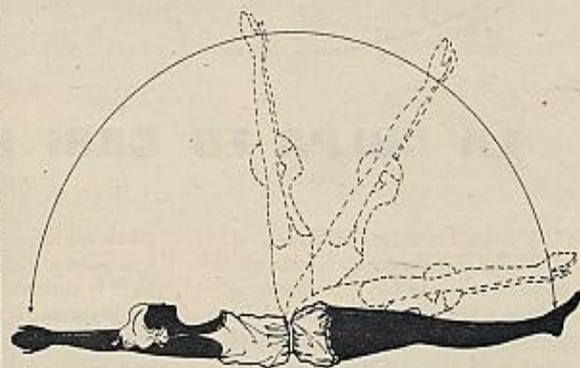
4

EJERCICIO 4.—Tenderse en el suelo con los brazos a los lados. Alzar las piernas hasta tocar con la punta de los pies el suelo detrás de la cabeza. En esta posición, abrir las piernas y cerrarlas nuevamente. Repetir cinco o seis veces y volver a la posición primera. Para que este ejercicio sea más útil se han de mantener bien rectas las piernas.



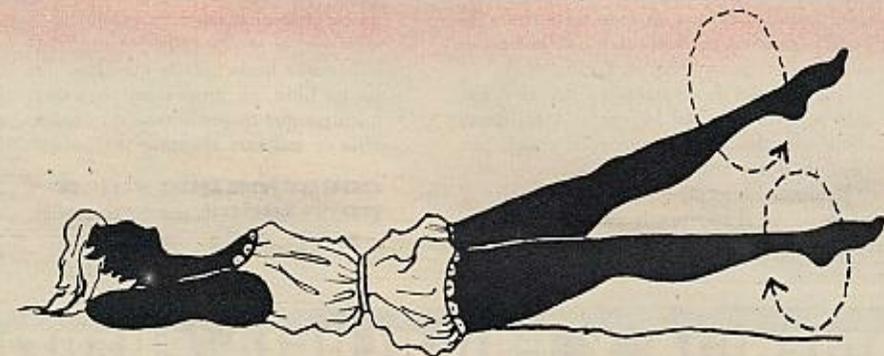
5

EJERCICIO 5.—Sentarse en el suelo, doblando las rodillas a la vez que se tienen los brazos rectos, colocadas contra el suelo las manos. Alzar el cuerpo curvándolo hasta formar un arco. Mantener esta posición por unos segundos y volver a la primera. Haciendo este ejercicio conviene respirar lentamente. Repetirlo cuatro o cinco veces.



6

EJERCICIO 6.—Sentarse en el suelo con las piernas rectas y los brazos levantados a los lados de la cabeza. Inclinar el busto hacia atrás hasta tocar el suelo. Volver a la primera posición y echarse hacia adelante, intentando tocar las puntas de los pies. Este ejercicio debe hacerse manteniendo el cuerpo y las piernas rígidos. Si les parece muy difícil, conserven las piernas rectas en el suelo, para lo cual deben sujetar las puntas de los pies bajo un mueble. Si se hace este ejercicio muy lentamente, es muy eficaz.



7

EJERCICIO 7.—Tenderse en el suelo con los brazos bajo la nuca. Alzar las piernas unos veinte centímetros y hacer una rotación hacia afuera alternando las piernas por tres veces. Volver a la primera posición y respirar profundamente. Este ejercicio debe hacerse con las piernas completamente rectas. Hay que continuar haciendo los ejercicios y relajándose cuando se terminen, para luego tomar un baño caliente; de esta forma puede asegurarse que se conseguirá una cintura esbelta en poco tiempo.