

sviluppare i muscoli-fulcro, due sono piuttosto per la forza e due per la souplesse.

Cominciamo dai primi. Il primo esercizio serve a sviluppare la forza dei muscoli *retti* dell'addome, costituiti da quella quadruplica coppia di piccoli muscoli orizzontali che, quando c'è, copre tutto il ventre fino allo sterno.

Sedete su di una sedia collo schienale di fianco e fissate i piedi sotto un mobile. Tenendo le mani ai fianchi, chinatevi lentamente all'indietro, fino a toccar terra col capo; poi risolleatevi, sempre lentamente, fino ad oltrepassare, più che potete, col busto la linea verticale dalla quale siete partiti. Quando siate esercitati, potete eseguire il movimento di scatto, ma senza strappo. Abbiate l'avvertenza di tenere il busto eretto durante tutto l'esercizio, facendo il « doppio mento » come foste sull' « attenti! », e ciò per far entrare in azione i muscoli del collo e i muscoli estensori della schiena.

Il secondo esercizio serve a sviluppare la forza dei muscoli delle reni. Mettetevi col bacino sul piano di una sedia, possibilmente munito di un soffice cuscino a scampo di inconvenienti, tenendo il corpo orizzontale colla faccia verso terra e le gambe tese fissate sotto il piano di una tavola. Colle mani ai fianchi, chinare lentamente il busto fino a toccar terra colla fronte e poi risolleatevi, lentamente, più indietro che potete. Quando siate esercitati, potete eseguire il movimento di scatto, ma sempre senza strappo. Abbiate anche qui l'avvertenza di mantenere il busto eretto, facendo il « doppio mento ».

Questi due esercizi, come s'è detto, servono per lo sviluppo della forza del ventre e delle reni. Ma quando siano eseguiti di scatto, allora servono anche per la souplesse.

Gli altri due esercizi sono destinati allo sviluppo, sì della forza che della souplesse, dei muscoli *obliqui* dell'addome, cioè di quei muscoli che sovrastano all'inguine, e allo sviluppo della souplesse dei muscoli *retti* dell'addome e di quelli delle reni. Piuttosto che due esercizi, sono propriamente due diverse applicazioni del medesimo esercizio.

Mettetevi in piedi, una gamba col ginocchio piegato in avanti e l'altra tesa all'indietro. Bilanciate un paio di volte avanti e indietro il



La II Coppa d'inverno a Milano. — Bossi, il vincitore della corsa attorniato dagli amici.  
(Fot. Strazza - Lastre Tensi).

braccio opposto al ginocchio piegato, mantenendolo ben teso e bilanciando corrispondentemente il busto sulla vita. Poi, quando per la seconda volta abbiate portato il braccio all'indietro all'altezza della spalla, energicamente lanciatelo di scatto *in avanti*, facendogli descrivere un giro e mezzo attorno alla spalla. Secondate il movimento del braccio con quello del busto e *chinatevi di scatto in avanti nell'ultimo mezzo giro*, cioè quando il braccio torna in avanti dal basso. Alla fine dell'esercizio, vi troverete col braccio teso in avanti e il busto parimenti chino in avanti,

come se aveste lanciato il disco alla maniera greca.

Nell'ultimo esercizio, la posizione di partenza è la medesima: in piedi, una gamba col ginocchio piegato in avanti e l'altra tesa all'indietro. Bilanciate ancora il braccio opposto al ginocchio piegato, mantenendolo teso; ma questa volta lo scatto deve avere inizio quando il braccio si trova all'altezza della spalla non indietro, ma avanti. Da questa posizione lanciate il braccio, non più in avanti, ma all'indietro, facendogli descrivere un giro completo intorno alla spalla. Secondate anche qui il movimento col busto e *chinatevi di scatto in avanti nell'ultimo quarto di giro*, cioè quando il braccio torna in avanti dall'alto. Alla fine dell'esercizio, vi troverete nella posizione di chi ha lanciato il giavellotto.

Questi due ultimi esercizi vanno eseguiti alternativamente con ambe le braccia, cambiando la posizione delle gambe in dipendenza. Eseguite i due esercizi un maggior numero di volte col braccio sinistro, allo scopo di riparare l'ipotrofia.

O sportsmen, quanti siete, rinforzate con questi esercizi i muscoli-fulcro! Altrimenti a che serve la forza e la souplesse delle vostre gambe, delle vostre braccia, del vostro torso? Non potendo spiegarla completamente, è come non l'aveste.

Prima di rinforzare ancora di più i muscoli specifici dello sport che praticate, vi resta ancora da procurar loro il mezzo di spiegare pienamente la forza che hanno già, cioè da portare i muscoli-fulcro a un grado corrispondente di forza. Se no, farete come chi seguitasse a rinforzare l'armatura della gru, quando la base è ancora debole. Rinforzate la base, se volete esser logici.  
**Camillo Viglino.**

### La Rubrica per tutti

FOGGIA - *Tarantino*. — Occorre che l'amico sia abbonato.

VARAZZE - *Padovan*. — Volontieri pubbliche-remo se ingrandite. Attendiamo.

ROMA - *Biondi*. — Le ultime fotografie troppo scure.

BOLOGNA - *Mingozzi*. — Grazie.

SAMPIERDARENA - *Buono*. — Troppo tardi.

FIRENZE - *Vecchiotti*. — Benissimo. Saluti.

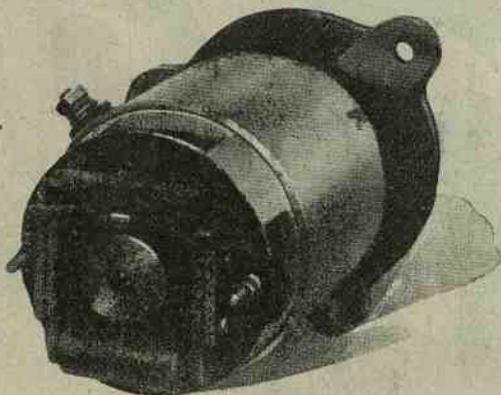


# Fontana

## LUCE AVVIAMENTO PER AUTO



Bottone elettrico  
al cruscotto



S. A. FRATELLI FONTANA

TORINO

Capitale versato Lire 3.000.000

Ufficio Commerciale Vetrine - Galleria Natta

:: Telefono 13-51 ::  
Telegrammi SAFFONT



NOVISSIMO - INFALLIBILE

