

PER A ESSE



LA LLIÇOD

1.^r En decúbit dorsal damunt els braços en extensió als costats del cap, arquejar el cos formant un arc amb els braços estesos fins a tocar els peus i de les mans. Inspiració en extensió i espiració en flexionar el cos. Començar per 10 vegades i augmentar 5 al dia fins a 25.

2.^a En posició dempeus i les mans a tocar els peus fins a formar un angle recte el tros de la columna vertebral, mantenint ensems els braços endavant al costat del cap. Inspiració dempeus, i espiració en flexionar el cos. Començar per 2 cada dia fins a 15 per cada costat.

3.^r En decúbit dorsal damunt els braços estesos al costat del cap, arquejar el cos formant un arc que se únicament pel costat del ventre de la columna vertebral. Inspiració en flexionar el cos. Començar per 2 cada dia fins a 15 per cada costat.

4.^{rt} En decúbit ventral damunt els braços estesos als costats del cap, arquejar el cos formant un arc que s'estintola damunt el ventre i la columna vertebral. Inspiració en flexionar el cos. Començar per 2 cada dia, fins a 15.

5.^è En decúbit dorsal damunt els braços estesos als costats del cap, arquejar el cos formant un arc que s'estintola damunt la pelvis, mentre burlant-se dels peus a poder agafar els peus amb les mans. Inspiració en flexionar el cos. Començar per 2 cada dia fins a 15.

6.^è En la posició que indica l'última il·lustració, arquejar el cos i els braços fins a flexionar el cos damunt del qual s'estintola la columna vertebral, mantenint en extensió els braços. Inspiració en baixar-lo. Començar per 3 vegades cada dia fins a 10 per cada membre inferior.

UN MENU PER A O

- 8 matí: Una lliura de prunes.
- 12 matí: Una tasseteta petita de llet i c.
- 2 tarda: Mitja lliura de monges i tenes.
Tres unces de carn m'ca a
Dues unces de pa in
Ensiam.
Una poma.
- 5 tarda: Un Yoghourt sense sucre.
- 8 vespre: Mitja lliura de bledes i sardines.
Un ou per beure.
Tres unces de prunes.