

ER ESVELT...

LICDEL MES

les cames separades, els braços en extensió
amb el conjunt format pel tronc, els braços i
peus. Començar per 6 vegades i augmen-

terò amb els genolls flectats a terra.

reduït possible, de 5 a 25 vegades.

la cintura, donar al tronc un moviment de
cercle donant voltes sense caure. De 5

tronc i els membres, de manera que
cap, el clatell i el cap; i mentre un genoll es
cap, l'altra es manté en l'aire en semiflexió.
membre

sols amb les mans, passar les cames a
engatant és convenient que algú acompanyi
entrent (s). D'una a dotze vegades.

A MENGREIXAR-SE

ref. no.

um-

egeta

collar:

o.

ita.

ra brava.

de les brasa.



DR. J. N. M.