

inculpció el que hem dit més amunt: són degudes a un ús inadequat. Qui sofreixi una malaltia de cor, no ha d'anar en bicicleta, o ha de fer-ho amb prudència exagerada. Qui tingui una certa predisposició a les cardiopaties, ha d'extremar la prevenció contra l'abús. Tret d'aquests casos, més aviat la bicicleta estimula la circulació d'arreu del cos, i un entrenament ben conduït reforça el treball del cor, que l'obliga més que a una gran acceleració, a unes contraccions més fondes i més útils. Els casos d'hipertrofia de cor que poden atribuir-se al ciclisme, deuen generalment la seva aparició a la pràctica de les «grans carreres», puix que es troben especialment en els corredors «internacionals».

Els «nerviosos» trobaran també en la bicicleta un valuós sedant a llur sobreexcitació, especialment mentre duri la guerra. En la bicicleta, tots els elements s'uneixen per a regularitzar el sistema nervios, obligat a una tensió tan més forta quan més fervor hom sent per a la causa, i el que és el mateix, per a la victòria. Mitja hora diària de córrer pel camp en bicicleta, donaran esbargiment als ulls i l'esperit, oxigen pur al pulmó i teixits, i distribució correcta de la sang, fent que tot l'organisme es nodreixi regularment, base necessària per al benestar orgànic i pel millor temple nervios.

Així, doncs, com a esport, és higiènicament molt aconsellable. A més d'actuar com hem dit sobre la respiració i la circulació, actua especialment sobre el desenvolupament muscular, posat que treballen gairebé tots els músculs del cos: els que no actuen directament sobre els pedals i el manillar estan en una petita contracció corresponent a la tensió exigida per al sosteniment de l'equilibri.

Es també un exercici excel·lent per a reduir el greix excessiu de les cames —la gran preocupació de les dones—, puix que són els músculs dels membres inferiors els qui han de fer el treball més fort. Des d'aquest punt de vista no hi ha exercici més recomanable per a reduir els diàmetres de pelvis, cuixes i cames.

La forma de muntar la bicicleta no és indiferent pels avantatges que venim esmentant. Aquells corredors que cerquen les màquines amb el manillar baix, no saben el mal que es fan. En aquesta posició, els inconvenients de la bicicleta pot dir-se que puguen al màxim. Tampoc és gens aconsellable la posició gairebé erecta i vertical, que escolleixen molts que tenen poquíssim d'esportius. La millor és la indicada en la figura 2, en la qual el manillar està a la mateixa altura del seient, i el cos està en una semi-flexió endavant.

Com a detall per a fer recomanable una bicicleta, a més de l'esmentat del seient i manillar, van millor les que tenen com a desplaçament 6 metres en terreny pla i 5 en les pujades. Per a la dona, un metre menys. Les modernes màquines amb canvi de marxés són molt recomanables des d'aquest punt de mira. No convé passar gaire dels 15 quilòmetres per hora en terreny pla.

Sempre d'acord amb aquestes recomanacions, no duptem en aconsellar als nostres lectors l'ús de la bicicleta, en tot temps, però especialment ara que cal estalviar l'ús de la gasolina.

