

GIMNÀSTICA PE

Els beneficis extraordinaris de la gimnàstica, no són pas exclusiva de les persones adultes. Els infants a partir del cinquè mes d'edat, trobaran quant menys tants avantatges com els adults en practicar la gimnàstica, i quasi ens atreviríem a dir més que aquests, posat que estan en ple desenvolupament, i és quan més convé l'exercici. Alguns autors arriben fins a predir que el dia que totes les mares fegin fer gimnàstica als infants, hauran desaparegut del món els éssers deformes. Si per dissort això és quelcom exagerat, és absolutament cert que de fer gimnàstica, desapareixeria la immensa majoria de deformes.



1 Agafar amb una mà cadascun dels peus de l'infant, de forma que el dit xic resbali envers la planta, i flexionar alternativament cadascun dels membres inferiors, al principi poc a poc, i al cap d'unes quantes sessions, ràpidament. Convé no estirar l'articulació coxo-femoral, fent els moviments molt suau-
←

En la posició indicada anteriorment, flexionar simultàniament tots dos membres inferiors, fent una lleugera pressió damunt el ventre
→



2 Prenent una cama amb una mà, amb l'altra fer moure el peu corresponent, de dalt a baix i de dreta a esquerra, sense forçar el més mínim.
→



4 En la posició anterior, tocar amb un dit la planta del peu de l'infant; tot seguit es flexionen els dits dels peus. És un exercici excel·lent per a desenvolupar la musculatura dels peus, y evitar el peu pla.
←



5 En decubit dorsal, apretar els dos peus contra les anques, i deixar-los totseguit; l'infant insinua un moviment com de natació
←

Agafar els dits de l'infant pel pla de flexió i alternativament desplegar-los i flexionar-los suaument, provocant l'obertura i tancament del puny.
→



6 Agafar les mans de l'infant de forma que ell cloqui amb les seves mans el nostre polze, i estendre els seus braços fins a nivell de les orelles, poc a poc al començament, i després amb rapidesa. Molt aviat l'infant ell mateix fa aquest moviment.
→



8 Agafant les mans com en l'exercici anterior, creuar els braços de l'infant per davant del pit, de forma que al davant hi vagi una vegada el dret i una altra l'esquerra
←



9 En decubit dorsal, prendre l'infant per les munyques, insinuant-li que s'enfili per tal de passar de la posició ajeguda a la posició asseguda.
←