

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

ESTIMADO AMIGO:

¡Felicitaciones por inscribirse! He recibido su solicitud de inscripción en mi sistema de Tensión Dinámica® para desarrollar la salud, fuerza y el estado físico. Le doy la más cordial bienvenida como uno de mis estudiantes. Lo acepto porque supongo que usted es una persona normal sin dolencias, que le impedirían o limitarían su participación en un programa de ejercicio físico.

Antes de empezar consulte con un médico porque usted debe responder negativamente sinceramente a todas las siguientes preguntas:

1. ¿su médico alguna vez ha dicho que usted tiene una afección cardíaca y que usted debe hacer la actividad física recomendada por un médico o bajo el cuidado de un médico solamente?
2. ¿usted siente dolor en su pecho cuando hace actividad física?
3. ¿en los últimos meses, usted ha tenido dolor de pecho cuando usted estaba haciendo trabajo físico?
4. ¿usted pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez pierde el conocimiento?
5. ¿usted tiene un hueso o un problema conjunto que podría empeorar por un cambio en su actividad física diaria?
6. ¿su médico le está recetando tratamientos para controlar la presión sanguínea, una afección circulatoria o cardíaca?
7. ¿usted tiene alguna otra razón por qué usted no debe participar en un programa o actividad de ejercicio físico?



Si usted tiene dudas, sugiero que pregunte a su médico antes de seguir con mi programa. ¡La primera lección contiene los descubrimientos de un valor incalculable que he hecho usando el principio de la tensión dinámica para fortalecer los músculos de pecho increíblemente rápido! Siga esta lección cuidadosamente y empiece las instrucciones inmediatamente. Este curso ha sido comprobado por estudiantes en todo el mundo siendo uno de los mejores métodos disponibles de construir músculos rápidamente y sin peligro.

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

El mismo método que me cambió de un debilucho de 97 libras y ha hecho lo mismo para millones de otras personas en todo el mundo.

Me gustaría que usted practique la lección uno durante todo el curso. Siga la información de alimentación de la lección dos a lo largo del curso. Cada dos semanas me gustaría que añada dos nuevas lecciones a la lección uno. Luego retire esas dos lecciones y tome las próximos dos siguientes. Por ejemplo; practique la lección de uno durante dos semanas, luego añada las lecciones 2 y 3. Practique éstas por dos semanas después deja la lección 3 y añada las lecciones 4 y 5.

Después de dos semanas deja 4 y 5, y aóade 6 y 7. Continúe esto hasta que usted termine todas las lecciones. Pero recuerde continuar los ejercicios en la lección 1 y la información de comida en la lección 2 por todo el curso. También, recuerde como una regla, haga 10 a 12 repeticiones de los ejercicios o hasta que usted se canse, a menos que otra cosa se especifique. Estudie las instrucciones escritas tanto como las fotos que ilustran los ejercicios con el propósito de que usted se asegure de estar haciéndolos correctamente. ¡Los resultados deseados vendrán seguramente! Ahora, ¡vamos a la lección uno!

Suyo en la salud y la fuerza



EJERCICIOS PARA LA LECCION UNO

El éxito más verdadero es el desarrollo de uno mismo.

Al darle mi primera lección, estoy suponiendo que usted valora la salud y el poder muscular lo suficiente para querer pagarlo en el precio legítimo de trabajo persistente e inteligente. Usted no puede conseguir resultados sin ningún esfuerzo de su parte. Si ésta es su decisión lo invito a que siga mis métodos de tensión dinámica mostrados en esta y todas las siguientes lecciones. Para conseguir una salud excelente y la fuerza usted debe tener poder de deseo, siguiendo las instrucciones no importa qué sacrificios sea obligado a hacer resueltamente. Usted debe estar esperanzado, y esperar que los resultados serán suyos en última instancia. Usted debe tener valor y no tener miedo a nada. Usted debe tener confianza total en este sistema. Usted debe tener fe en usted mismo y estos métodos. Entonces los resultados lo dejarán mas que satisfecho. Y usted debe tener perseverancia. Por favor recuerde que los esfuerzos débiles, espasmódicos no lo llevarán a ningún lugar. Piense en la salud de ahora en adelante. Hágase de la opinión de que la salud radiante será suya, dándose cuenta que los resultados serán dignos del duro esfuerzo. Líbrese de cualquier tendencia de influencias desagradables y conserve la mente bien ocupada con ideas de salud y fuerza. Desde ahora, usted debe controlar sus impulsos resueltamente, reforzar los buenos y rechazar éstos que son perjudiciales absolutamente.

El primer gran paso necesario es la reforma de los hábitos. Donde antes usted podría haber dirigido sus energías en ciertos canales que resultaron en la debilidad o la enfermedad deberá ahora usar esta misma energía en los métodos que fortalecen el cuerpo rápidamente con el propósito de que la buena salud pueda ser suya para siempre. Usted es lo que es debido a sus hábitos diarios anteriores. Día a día usted debe mejorar o estropear su cuerpo. Usted lo fortalece o lo debilita. Al inscribirse, su objetivo es fortalecer su salud, fuerza y poder personal. Usted debe ahorrar su energía ahora para la adquisición de los nuevos hábitos de salud. En cuanto se fijan, usted no experimentará dificultad en conservar la salud y la fuerza a través de toda la vida. Para superar sus hábitos nocivos anteriores y desarrollar mejores, usted debe poner su atención entera al tema, usted debe pensar en los motivos y el resultado involucrado atentamente y llenar su mente con las mejores cosas por lo tanto, renunciando a los hábitos anteriores hacia otros mejores.

Recuerde, todos los hábitos malignos deben ser destruidos por la persona que los quiera

conquistar realmente.

Por lo tanto, su deseo para la salud, fuerza, mayor poder personal y magnetismo físico deben ser desde ahora, más grandes que su deseo de continuar de la forma anterior. Aquí están los elementos del éxito en todos ejercicios. Anótelos cuidadosamente.

Usted puede hacer sus ejercicios un éxito o un fracaso. Puede hacerlos monótonos e irritantes, o puede hacerlos un disfrute absoluto. Depende de su propia actitud mental completamente. Usted debe, y quiero que usted lo haga, ver todas sus actividades corporales y ejercicios como un placer. Debe esperarlos con ansia como un placer en hacerlos. Los resultados serán mucho más satisfactorios y seguros entonces. Visualice en su mente su modelo de perfección física todo el tiempo. Piense en usted mismo como poseedor de un cuerpo perfecto. Dese cuenta que cada vez que usted está haciendo ejercicio se acerca a una perfección mayor.

Mire el ejercicio de cada día como un objetivo en sí. Siga mis instrucciones fielmente todos los días, y cuando usted acumule estos días habrá formado una vida sana y buena.

Recuerde paso a paso y será un hecho! En todas sus actividades corporales le invito a que ponga un deliberado esfuerzo grande en cada movimiento. Lleve a cabo todos sus ejercicios con entusiasmo. Piense en la fuerza involucrada. Piense en el poder. Piense que los músculos están creciendo más grandes, más fuertes, más hermosos mientras que usted está haciendo ejercicio. ¡Ponga energía, vigor y presión en cada movimiento! ¡Ponga la vida en sus ejercicios! No los lleve a cabo de una manera poco entusiasta. Evite una actitud perezosa. Absténgase de soñar con otras cosas mientras hace ejercicio.

No tenga miedo de ellos como algo de ser rechazado o que deba pasar por alto completa rápidamente como sea posible.

PONGA SU MENTE, CORAZON Y ALMA EN CADA EJERCICIO, COMO ES DADO EN CADA LECCIÓN. EL RESULTADO DESEADO SERA SUYO.

La primera serie de ejercicios esta constituida por aquellos que desarrollan un fundamento sólido para el cuerpo entero.

Esta lección incluye los métodos especiales para desarrollar un pecho fuerte y adquirir gran poder en los pulmones. Los ejercicios deben ser fielmente hechos todas las maóanas **IMMEDIATAMENTE** al levantarse y antes de retirarse.

Este sistema está constituido por los ejercicios varios que ayudan en la eliminación de toxinas en la sangre principalmente, fortaleciendo los tejidos al mismo tiempo, completándolos, dando poder muscular y salud.

Parte del secreto de la salud y longevidad estriba en eliminar el tejido celular venenoso, descargado y gastado, que prevendría el funcionamiento perfecto de los órganos varios si permanece. Uno de los métodos por los que esta materia muerta puede ser eliminada es por los ejercicios musculares apropiadamente dirigidos, como los que le estoy dando. Usted comprenderá estas lecciones mejor si usted se las lee a si mismo en voz alta en una habitación privada donde usted no sea interrumpido.

Respiración profunda de aire puro. La primera cosa esencial para conseguir una salud radiante y fuerza física es la respiración profunda de aire exterior puro. Podemos vivir sin comida por muchas semanas, sin agua por los muchos días, pero no podemos vivir sin aire por más que algunos minutos. El aire es equitativamente un alimento como las frutas y verduras. Como entra en la composición del cuerpo, su valor no puede estar suficientemente enfatizado. Debido a que es tan barato hacemos caso omiso de su legítimo valor. El primer paso requerido es practicar la respiración baja profunda diariamente. Hay algunos profesores que defienden inflar el pecho superior a una extensión enorme, pero esto es tanto inútil como nocivo porque cuando usted se pone más viejo usted descuida la respiración honda con el resultado de que las cavidades de los pulmones están sin usar y esto crea un entorno de apropiado para los problemas y enfermedades de pulmón. Lo que defiende es la respiración honda formal con el propósito de que todas las partes de los pulmones sean llenadas a su máximo esfuerzo proporcional al tamaño del cuerpo sin hacer un gran esfuerzo.

El aire que usted respira debe ser puro. Vea que sus habitaciones estén bien ventiladas. El gas, el queroseno, etcétera cuando se queman en una habitación consumen el oxígeno que usted necesita por lo que si usted es obligado a quedarse en una habitación donde éstos se están quemando, insista en un suministro adicional de aire exterior fresco que entre en la habitación continuamente. De lo contrario usted está respirando aire contaminado con dióxido de carbono.

Hay algunas razones por qué quiero que usted practique diariamente la respiración profunda. El aire puro está compuesto principalmente de nitrógeno y oxígeno. ¡El oxígeno es la vida! Cuanto más oxígeno usted respira más salud y fuerza conseguirá. Este oxígeno dador de vida suministra el poder de bombear la sangre a través del corazón. Ayuda a llevar los desperdicios de los miles de células diminutas en el cuerpo, y ayuda a desarrollar nuevas células más fuertes. Además, suministra temperatura al cuerpo. Como

consecuencia de la respiración profunda persistente los pulmones son desarrollados, el pecho se dilata, las costillas son lanzadas hacia arriba y hacia fuera, el pecho plano es superado, y el respiro hondo ayuda a estar para siempre libre de los síntomas de problemas de pecho y disturbios de pulmón. No se preocupe al respirar profundamente y completamente siempre, especialmente cuando este lejos de las multitudes. No esté preocupado del aire de noche. Aunque el aire de noche no está cargado de los rayos saludables del sol, es a menudo más puro que el aire respirado durante el día, porque todo el polvo acumulado, la suciedad y el humo han tenido una oportunidad de asentarse. No hay necesidad de preocuparse de los vientos templados pues el viento sólo es el aire en movimiento, y contrario a la creencia popular es muy beneficioso. Usted debe aprender a dar la bienvenida a estos vientos y el enfriamiento del aire puro, vigorizante como constructores de salud. Por supuesto un viento fuerte no es deseable. ¡Practique esta respiración profunda y total cada mañana y noche!

La tensión dinámica es el nombre de mis métodos sin aparatos - los mismos métodos que me formaron a mi y a mis millones de alumnos. Recuerde - los métodos de tensión dinámica pueden ayudarle, pero solamente si usted es desea seguir mis instrucciones cuidadosamente.

POSTURA CORRECTA

Uno de mis primeros requisitos para contraer una personalidad magnética es el asumir una pose corporal correcta mientras está de pie, caminar y sentarse.

Nada demuestra a un hombre legítimo más que la manera en la que se para. Si su pecho está hundido y su estómago sobresaliendo, usted no puede destacar como un hombre con personalidad.

Usted es invitado a concentrarse en esto y asegúrese de que usted se mantiene derecho, camine con dignidad pero sin afectación especial. Sujete su espina dorsal erguida. Haga la barbilla hacia atrás. Ponga sus hombros firmemente hacia atrás. Hágalos cuadrados. Sujete su abdomen sin forzar. Respire profundamente y naturalmente, camine apropiadamente y evite una actitud de estar en postura desgarbada. Mientras este sentado mantenga su cuerpo erguido, mantenga sus pies bajo su asiento, y absténgase de aparentar un modo perezoso. Muestre vitalidad siempre. De este modo usted se sentirá seguro, exitoso. Usted puede mirar a todo el mundo a la cara. Será exitoso.

A intervalos frecuentes durante el día es excelente estirarse hacia arriba con las manos encima de la cabeza. Esfuércese por alcanzar el techo una docena de veces al día. Con

cada esfuerzo trate de extender la mano más alto todavía con más fuerza. De este modo usted afloja todas las vértebras de la espina dorsal e impide que los órganos internos cuelguen. Pruebe esto. Después de una docena de veces se hace un hábito. Entonces es fácil continuarlo todos los días durante toda la vida. Lo ayudará a mantener la postura correcta para una mejor salud y seguridad.

Asumiendo una postura correcta mientras este sentado y de pie, usted ayuda a evitar el estreñimiento, previene las hernias, llena los pulmones con aire, y mejora cada órgano esencial. Esto es logrado por los músculos y las vísceras internas que tienen una oportunidad de ampliar y admitir el paso libre y normal de sangre por todas las partes del cuerpo, que es difícil cuando la región abdominal está relajada y sobresaliente. Mantenga en mente siempre la postura correcta para la salud, la fuerza y la personalidad.

EJERCICIOS ESPECIALES PARA DESARROLLAR UN PECHO FUERTE

Artistas, doctores, científicos, escultores y expertos de cultura física han declarado que tengo los músculos pectorales más grandes y más perfectamente desarrollados de alguien a quien alguna vez hayan visto. La fuerza tremenda de mis hombros enormes y brazos fuertes es atribuible a mi desarrollo de pecho muscular. Mis medidas de pecho son 47 pulgadas normal - no ampliado, diez o doce pulgadas más que el de la persona corriente. ¡No pierda las esperanzas! Era una vez conocido como plano de pecho. Llegué a comprender la importancia que un gran pecho fuerte jugó en mi búsqueda para una salud robusta.

Hoy nadie quiere un pecho plano y hundido. Es una inconfundible prueba de una vitalidad baja y una falta de resistencia para la enfermedad. Usted debe luchar por poseer un pecho grande por dos razones importantes. En primer lugar, porque da la energía inusual y fuerza al cuerpo entero, y en segundo lugar, porque aumenta la belleza de contorno y desarrollo simétrico, gracia, aplomo y seguridad. El pecho redondo es una señal de fuerza, vitalidad y energía ilimitada. Asegura un par sano y fuerte de pulmones; un corazón fuerte, y la promesa de una vida larga.

METODOS PARA ADQUIRIR UNA GRAN FUERZA INTERNA.

Esta serie de métodos únicos y efectivos es para adquirir gran fuerza interna y aumentar su pecho y cada músculo en su cuerpo. Siga las instrucciones fielmente día a día, y lleve a cabo todos con esfuerzo concienzudo, concentrándose en lo que usted hace seriamente, y usted estará más que encantado con los resultados. Ahora por los espléndidos ejercicios especiales que he descubierto, que pueden darle un pecho grande y fuerte.

Asegúrese hacer estos movimientos especiales con regularidad. Lleve a cabo estos , y otros movimientos, cuando sea posible, en frente de un espejo grande, en ropa holgada. Uno de mis secretos de adquirir un pecho enorme es la perseverancia del ejercicio de descenso, que debe ser llevado a cabo de la siguiente manera:

Ejercicio 1

Ponga dos sillas juntas aproximadamente 18 pulgadas separadas. Entonces con una mano apoyada sobre el asiento de cada silla, extienda el cuerpo en posición inclinada, pies sobre el piso, baje tanto como pueda entre las sillas, acercando el pecho tanto como sea posible al piso. Vea las fotografías al final de esta lección. Baje despacio, aspirando y luego suba despacio, expirando. Doble los codos cuando usted baje y enderece los brazos cuando suba. Continúe hasta sentirse ligeramente cansado. No lleve a cabo estos ejercicios nunca hasta sentirse exhausto o usted se hará más daño que bien. Pocas veces al principio le darán la fuerza suficiente al final de la semana para duplicar el número de veces en que usted pudo hacerlas al principio. Este ejercicio puede ser llevado a cabo sobre el piso; o con las manos al borde de un escritorio; o en el borde de

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA ® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS ®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados. una cama - donde usted lo encuentre más conveniente. Lo importante, sin embargo, es llevarlos a cabo con regularidad. Usted no puede llegar a ningún lugar sin ningún esfuerzo. Para asegurar el poder muscular y la salud usted debe dirigir sus esfuerzos diariamente. Asegúrese de practicar este ejercicio todos los días durante todo el curso. Es de gran importancia, pues está construyendo los cimientos para los futuros ejercicios.

Ejercicio 2

He aquí otro ejercicio muy potente, también uno de mis favoritos. Mientras esta de pie erguido, lance los brazos lejos hacia fuera y hacia arriba, en un esfuerzo máximo de extender las manos al techo en ambos lados de la habitación, y cruce los brazos despacio hacia abajo sobre el pecho, con la mano izquierda extendiéndose a la derecha y hacia abajo, y la mano derecha a la izquierda. Entonces hasta donde usted pudo extender la mano, haga dos o tres esfuerzos de extender la mano más lejos. Debe permitir que el pecho se hunda hacia el interior y exhalar. Entonces lance los brazos gradualmente hacia arriba y hacia fuera mientras llena los pulmones a

su mayor capacidad. Haga esto ante una ventana abierta y continúe hasta estar cansado.

Ejercicio 3

Con sus manos puestas alrededor de una soga imaginaria justo encima de la cabeza, tire hacia abajo, tensando los músculos del pecho. Mantenga las manos juntas y tire hacia las rodillas, manteniendo la posición vertical del cuerpo. Repita aproximadamente 20 veces.

Ejercicio 4

Entrelace el dedo medio de una mano con el de la otra sobre el nivel de la cintura y haga un gran esfuerzo como si fuera a separar las manos. Todavía tirando, alce ambos brazos a gran altura sobre la cabeza. Haga esto tan fuerte como usted pueda sin lastimarse. Repita hasta sentirse cansado.

Ejercicio 5

Ponga su puño derecho en la palma de su mano izquierda al nivel de las caderas. Ambas manos a la altura de la cadera izquierda con el codo izquierdo doblado. Empuje la mano derecha con la izquierda, resistiendo con la derecha enérgicamente. Cruce desde lo alto a la derecha con el codo derecho doblado ahora y empuje la mano izquierda con la derecha, resistiendo con la izquierda. Vaya alternando y continúe.

Ejercicio 6

Mientras esta de pie erguido, las manos normalmente a los lados, baje los hombros y los brazos contrayendo los músculos del pecho al mismo tiempo. Usted puede hacer este ejercicio frecuentemente durante el día, en cualquier momento que se le ocurra.

Ejercicio 7

Mantenga todo el tiempo una pose corporal correcta, pecho bien adelantado, hombros hacia atrás, barbilla metida y hacia abajo, respirando profundamente y completamente sin hacer un gran esfuerzo en absoluto. Mientras este sentado en una silla, agarre el asiento con ambas manos y levante el cuerpo ligeramente, subiendo arriba y abajo varias veces.

La DIARIA Y FERVOROSA repetición de estos movimientos creará un pecho perfecto y fuerte. No aconsejo hacerlos todos de una vez, sino relajarse y esperar algunos momentos entre cada ejercicio. Concentre la mente en los músculos de pecho mientras lleva a cabo los ejercicios. Dígale a sí mismo: estoy fortaleciendo un pecho magnífico y fuerte ahora y colocando una base para una salud radiante perfecta, y continuaré estos ejercicios fielmente y persistentemente a diario. La mente controla el cuerpo; esta idea le ayudará en sus esfuerzos de conseguir las proporciones ideales que desea, y mantendrá

el objetivo a la vista al mismo tiempo que da al ejercicio un estímulo, placer e interés. Estos movimientos deben ser repetidos hasta sentirse cansado, solamente asegúrese de relajarse entre cada ejercicio. Usted debe llevar a cabo estos movimientos fielmente todas las mañanas al levantarse y otra vez antes de acostarse. Aunque ellos, por supuesto, involucran muchos otros grupos de músculos su meta principal es fortalecer los grandes órganos esenciales, los fundamentos del cuerpo. En qué forma lo hacen para tener este efecto? La fuerza viene del uso, y estos ejercicios fuertes activan el plexo solar, los pulmones, los tubos bronquiales, las venas pulmonares, la aorta y los otros grandes vasos sanguíneos. Mientras estos centros esenciales están recibiendo energía las células diminutas viejas de las que están compuestos van muriendo y nuevas células más fuertes toman su lugar. De este modo su cuerpo es mantenido en un estado de continua renovación con tejido fuerte, firme y saludable. Recuerde, su objeto es entrenar, no lastimarse. No sea demasiado entusiasta en el inicio y déjelo para después. Sea paciente, siga practicando y conseguirá mucho mejores resultados satisfactorios.

Usted lo encontrará mucho más interesante si lleva a cabo estos ejercicios enfrente de un espejo grande. Se entiende que usted debe hacer estos ejercicios desnudo, porque usted puede concentrarse en las partes que deben ser reforzadas mejor, le da interés adicional y sobre todo, da los beneficios a su piel que se obtienen del contacto con el aire fresco. Su piel respira, y, si es cubierta con la ropa, especialmente mientras hace ejercicio se pierde valor.

Practique estos movimientos cuidadosamente, sin prisa. No deje pasar un día nunca sin llevarlos a cabo. Usted no puede ponerse fuerte simplemente leyendo acerca de esto. Le estoy mostrando la más fácil de las maneras más nuevas de conseguir la mejor salud y la fuerza, junto con poder y belleza muscular. Es elección de usted el aplicar los métodos que le he enseñado.

COMO ALMACENAR E INCREMENTAR ENERGIA MAGNETICA.

Otro de los secretos de mi éxito en la salud, la fuerza, y la perfección física es que pongo atención especial en asegurar dormir lo suficiente, sin ser molestado. El sueño es el restaurador de la naturaleza. Durante el sueño los músculos se relajan y descansan, los órganos se recuperan, y el cerebro y el sistema nervioso recuperan nuevas fuerzas, almacenando energía incrementada. ...ste es lo que usted quiere. Recuerde, esas dos horas pasadas en un buen descanso antes de medianoche valen lo que cuatro horas después. Acuéstese temprano **TODAS LAS NOCHES**. Las horas atrasadas son en realidad nocivas. Usted no podría notar los efectos ahora, pero el tiempo seguramente llegara cuando usted lo lamente. Uno de sus objetivos principales al tomar este curso es incre-

mentar su energía. Una de las maneras más eficaces de hacerlo es consiguiendo buen descanso suficiente todas las noches.

Haga el hábito de acostarse no más tarde que 10: 30 o las 11: 00 p.m. todas las noches. Dese cuenta que su salud es de primordial importancia. La buena salud asegura una vida más larga, - más tiempo de disfrutar los placeres - los placeres legítimos - de la vida. Si usted se desvela hasta tarde, usted va a pagar las penalidades, porque no puede engañar a la naturaleza. Los placeres temporales que usted puede ahora disfrutar por la noche no lo llevarán a ningún lugar.

En verdad le roban todos los placeres más buenos de la vida. No hay felicidad duradera que sea obtenida de ellos. Acuéstese temprano, incluso si parece un sacrificio. Le pagará al final. Antes de que usted se acueste lávese bien, y líbrese del polvo, tierra y mugre acumulados de todo el día. Esta práctica también producirá un sueño más sano. Al subirse a la cama, afloje cada parte del cuerpo completamente. Acomode sus piernas y brazos. Descanse su mente y relaje su cabeza, el cuello, hombros, pecho, brazos, manos, abdomen, muslos, piernas y pies concientemente. Ve a que se pongan blandos y relajados. Aprenda a relajarse y evite la rigidez de la tensión. Entonces trate de vaciar la mente. Oculte todas las preocupaciones, los miedos, la preocupación, ideas de su empresa, las finanzas y otros asuntos personales. Comprenda que usted se acuesta a dormir, recuperarse, descansar, reunir fuerza fresca para el día próximo, no para preocuparse.

Su día se acaba. ¡Olvídelo! Antes de irse a dormir es provechoso tener el modelo de perfección que usted desea conseguir en la memoria. Sólo piense en usted mismo como ser fuerte, próspero, perfecto - libre de toda debilidad y enfermedad y sufrimiento. Empape la mente con ideas agradables. Agradezca al creador por la vida y la salud del día anterior, y pida a las Fuerzas Universales por una energía mayor para el nuevo mañana. Durante un buen descanso la mente legítima - la mente subconsciente - está trabajando, y actúa sobre las ideas que usted tiene justo antes de irse a dormir. Estas ideas tienen una influencia fuerte sobre el cuerpo. Así que vea que si lleva sus problemas a la cama para meditar, no va a mejorar su salud. Por eso le insto a que piense en ideas de salud y fuerza con energía. Tenga el modelo de la perfección humana en el recuerdo, y día a día usted llegará seguramente más cerca del objetivo.

Mantenga su habitación de dormir ordenada. Hágala atractiva y limpia. Sobre todo vea que la ventana de su habitación este abierta siempre y que usted está respirando un suministro libre e ininterrumpido de aire puro. No cierre su ventana nunca. Usted necesita aire puro por la noche equitativamente tanto como durante el día. Evite los chiflones, una temperatura de congelación, o una habitación calurosa. Mantenga la temperatura de

su dormitorio, y todas las otras habitaciones entre 20 a 25 grados Celsius. Duerma sobre un colchón bastante duro y rígido y una almohada ligera.

Levántese al despertar inmediatamente - siempre que usted despierte a una hora razonable. ¡No flojee! ¡Levántese! Si usted se queda y vacila está quitándole fuerza a su fuerza de voluntad, con la tendencia de empezar el día mal, empezando sin un objetivo claro. Como un ejercicio para reforzar su fuerza de voluntad, insisto en que (se levante inmediatamente al despertar. Podría requerir un gran esfuerzo durante las primeras veces, pero debe saber que con cada repetición hacer esto es más fácil.

TODAS LAS NOCHES VAYASE A DORMIR TEMPRANO, RESPIRAR AIRE PURO, PENSAR IDEAS AGRADABLES , LEVANTARSE INMEDIATAMENTE AL DESPERTAR PARA INCREMENTAR SU SALUD, FUERZA Y BELLEZA FISICA. MANTENGA EL OBJETIVO A LA VISTA. SON SUGERENCIAS PRACTICAS PARA CONSTRUIR UN PODER MAGNETICO.

Yo quiero hacerlo poderoso, garboso, magnético. Así que, además de los ejercicios de tensión dinámica sin aparatos, consejos completos sobre la dieta y la alimentación, el baño correcto, el valor del descanso, y sugerencias semejantes, le estoy ofreciendo información muy valiosa para lograr tener una personalidad más completa en todos los sentidos. La personalidad hoy es de gran importancia. El hombre con una gran personalidad es buscado como un amigo por todos. Es a quien es dado el mejor puesto y es el primero en quien se piensa para los aumentos en sueldo.

Para ser exitoso usted debe ser persistente, y el primer secreto de la perseverancia es un buen inicio. Usted ha empezado este curso porque usted desea la salud y la fuerza. Examine los motivos que usted tenía al tratar este sistema constantemente. No trabaje nunca con otra intención. Aquí usted recibe los consejos para conseguir los resultados que desea. Siempre, por lo tanto, vea que todos sus hábitos estén de acuerdo con la salud que promueve los principios de que lo estoy aconsejando ahora.

Como medio adicional de la mejora mental y física, sugiero que usted dé una atención cuidadosa a su apariencia perfecta. El cuidado de su ropa y hábitos

personales puede hacer toda la diferencia entre el fracaso y el éxito. Evite el desperdicio mental. No disipe o despilfarre sus fuerzas en ideas sobre cosas, que usted sabe en su corazón, que no tienen valor. No escuche charlas tontas, mantenga su propio criterio, este atento a consejos y a crítica constructiva, y vaya continuamente de un éxito a otro. Usted batallara para su maquina humana - el cuerpo - a un estado de perfección, hasta

que llega y se hace el Maestro de los hombres porque usted ha aprendido a hacerse Maestro de su propio cuerpo. aspire a desarrollar fuerza de carácter tanto como fuerza muscular. Haga la disciplina un aliado en vez de un enemigo.

Lea eso otra vez. Empátese con el espíritu de esta página. No pase por alto los valores de la buena música. Los iguales se atraen. La música es pura y sana. La buena música lo inspira y levanta a niveles más altos. Muy enérgicamente recomiendo que usted tome lo que llamaré un baño diario de música. Si usted posee un instrumento musical, deje que sus armonías beneficiosas eleven y refresquen su mente, cuerpo y alma. Debe ser una parte de la rutina de su día normal como trabajar, comer o dormir. Vea que usted escuche buena música. La buena música es al alma lo que el baño de agua es al cuerpo. Escúchela a menudo. Estas instrucciones simples, si se siguen y observa fielmente tendrán una extremadamente buena influencia sobre su vida. Debido a su sencillez no las desatienda. Después de todo, los métodos que estoy enseñando son una forma natural y mejor para su estilo de vida, para ponerse sano, fuerte y magnético. He desarrollado la idea de que para ser un hombre fuerte usted debe tener una fuerte personalidad, que es también de gran importancia. Durante todo el curso estaré dando consejos sobre este tema tanto como de la salud y la fuerza.

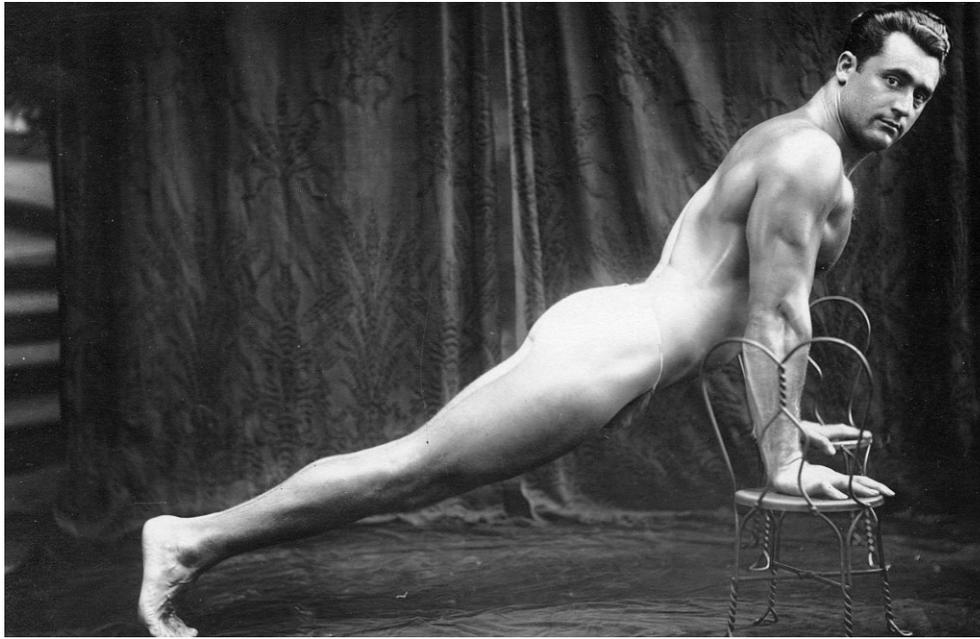
Ahora inicie sus ejercicios de tensión dinámica, especialmente el ejercicio de descenso. Hágalo cuantas veces pueda, luego relájese un rato, y hágalo otra vez. Recuerde que lo hago 200 veces diarias - vea cuántos puede hacer sin lastimarse. En su próxima lección, le diré cómo incrementar la fuerza interior y de sus músculos con las combinaciones correctas de las comidas más saludables, que será de la mayor importancia, porque somos lo que comemos! En estos días nuestra dieta es de incluso mayor importancia de lo normal.

Con los mejores deseos para su progreso,

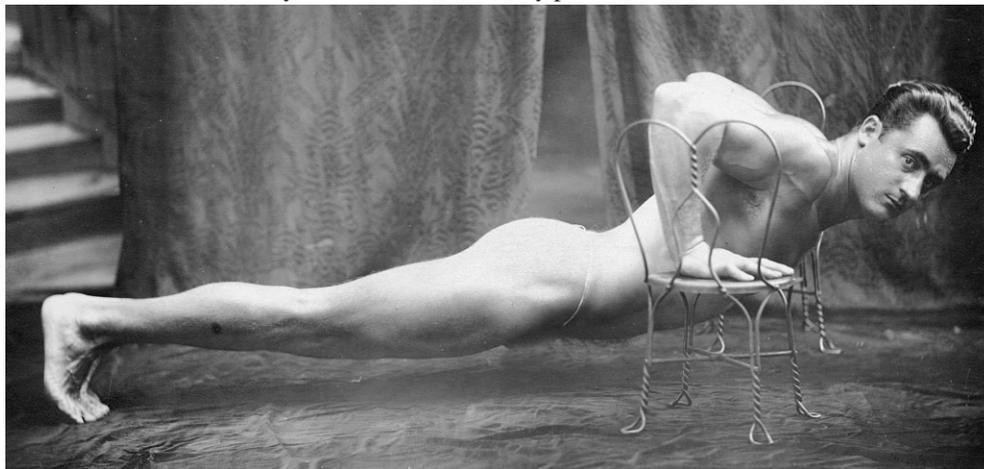
Suyo para el desarrollo perfecto,

Charles Atlas

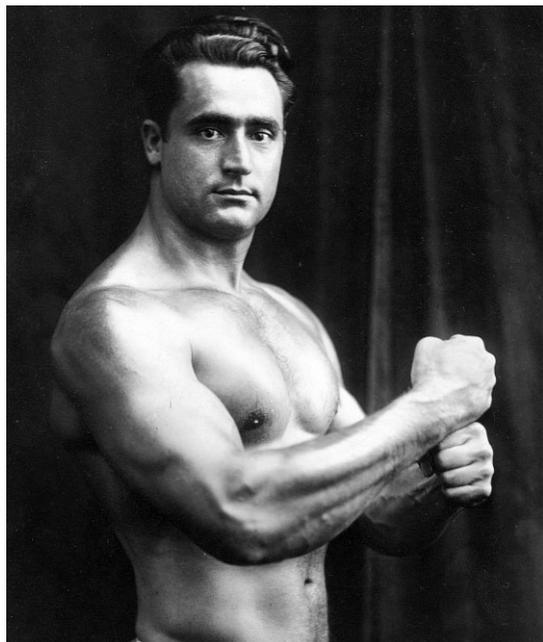
P.D. No se olvide de escribir y dígame cómo le está yendo.



Ejercicio No. 1. Asuma la posición que se muestra, entre dos sillas, brazos rígidos, luego doble los brazos como en la siguiente foto. Suba y baje todas las veces que sea posible. Descanse. Repita el ejercicio hasta que se sienta muy cansado. Descanse y continúe de nuevo. Esto debe ser practicado fielmente todas las mañanas y noches durante el curso y por toda la vida.



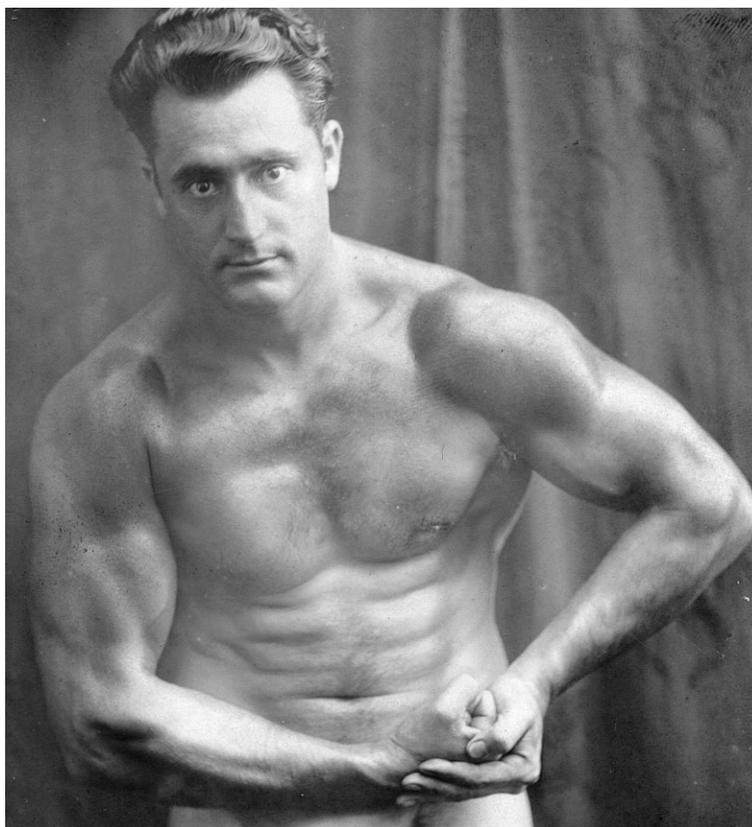
Ejercicio No. 2. Un ejercicio poderoso de respiración profunda. Primero vacíe los pulmones cruzando los brazos a través del pecho y exhalando. Ahora inhale lentamente, extendiendo los brazos hacia fuera y hacia arriba. Practique esto ante una ventana abierta y respire profundamente.



Ejercicio No. 3. Jale una cuerda imaginaria - como se ilustra, tensando el pecho y los hombros. Inicie del nivel de los hombros y jale hacia abajo con fuerza.



Ejercicio No. 4. Agarre los dedos de ambas manos y jale poderosamente hacia fuera subiéndolos y bajándolos de la cabeza. Espléndido para el pecho, hombros y cuello. Repita hasta cansarse.



Ejercicio No. 5. Aquí esta un excelente ejercicio para el pecho. Quiero que lo practique fielmente. Como se indica, coloque el puño de una mano sobre la palma de la otra y empuje hacia abajo con toda su fuerza, fuertemente resistiendo con la otra mano. Practique vigorosamente con ambas manos.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION DOS

MI ESTIMADO AMIGO:

¿Cómo va el ejercicio de esa primera semana? Recibo cartas en ese momento diciéndome que los músculos del pecho ya están empezando a destacar a menudo. Déjeme saber noticias de usted.

Nos enteraremos ahora de que clases de alimentos existen y cuáles dan salud, poder y gran energía.

Los inmensos aviones jet, que viajan de Nueva York a California, cruzando por los aires con enorme poder y gran velocidad, dependen del correcto tipo de combustible para obtener su energía. ¿Qué pensaría del aviador que puso combustible de baja calidad en los tanques y esperó que este combustible fuera capaz de crear el poder y la energía para llevar su avión a su destino a tiempo? Usted diría, ese hombre es un tonto. Eso es exactamente lo que millones de personas están haciendo hoy con respecto a sus hábitos alimenticios.

La comida correcta suministra la potencia con que se alimenta el motor humano. Nuestras aerolíneas modernas tienen el cuidado especial en seleccionar los mejores tipos de combustible, y se aseguran de que nada de tierra o de otras impurezas entren en los tanques de gasolina. Si los seres humanos tuvieran más cuidado en seleccionar esas comidas que le dan la velocidad y el poder al cerebro, estarían muchísimo mejor. La energía es obtenida de la comida que usted come, la forma en que usted la come y a qué horas la come. Es de importancia esencial, entonces, que usted tenga gran cuidado en comer solamente esas comidas que desarrollarán su salud y que incrementen su fuerza y energía, dándole más y más poder; por lo tanto, con el propósito de que usted pueda comprender los principios bási-



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

cos de una dieta con inteligencia, le estoy proporcionando la información básica respecto a la ciencia de la alimentación.

ALIMENTACIÓN

Antes que nada usted debe saber por que comer, entonces usted podrá evitar las cosas nocivas. Las comidas ingeridas bajo las condiciones correctas, entre otras cosas, reparan el desperdicio y el musculo gastado, fortalecen el cerebro, proporcionan a las celulas los elementos de la vida, y también guardan grasa.

Las siete clases principales de nutrientes son:

1. **PROTEINA**, en gran parte compone músculo, órganos, anticuerpos y todas las enzimas.
2. **CARBOHIDRATOS**, la fuente principal de energía del cuerpo
 - a. Carbohidratos simples- todas las azucares incluyendo dextrosa, maltosa, lactosa, azúcar de mesa (sacarosa)
 - b. Carbohidratos complejos - principalmente almidones. Algunos ejemplos son pan, arroz, frijoles, frutas, verduras y papas
3. **VITAMINAS**, ayuda regular muchas funciones corporales, incluyendo el sistema digestivo y nervioso
4. **MINERALES**, esenciales para los numerosos procesos de formación de huesos y funciones del corazón; forman parte del cuerpo.
5. **GRASAS**, numerosas funciones del cuerpo, desde la temperatura hasta mantener piel sana.
6. **FIBRA**, ayuda en la eliminación del desperdicio del cuerpo y reduce el riesgo de contraer ciertas enfermedades; la parte no digerible del carbohidrato.
7. **AGUA**, base para todos los fluidos corporales, procesos de celulas y funciones de los órganos.

Todas las comidas que contienen los componentes arriba mencionados en cualquier grado son valiosas para la alimentación perfecta y el mantenimiento del cuerpo en un estado de salud normal. En otras palabras, para mantener la buena salud usted debe

comer de las siete clases de comida diariamente. Si uno o más es omitido, usted sufrirá las consecuencias de la desnutrición. Hay otros factores importantes de ser tratados en consideración, como la proporción correcta de comidas en cada una de las siete clases. También deben ser combinados de manera que al entrar en el estómago puedan ser llevados a cabo los efectos por los jugos digestivos varios con el gasto mínimo de la energía. Deben ser comidos a intervalos regulares; bajo condiciones sanas; presentarse en una manera atractiva y apetitosa y masticar totalmente antes de tragar.

He aquí una lista de las comidas que contienen altos porcentajes de proteína:

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. Nueces | 5. Carne de ave |
| 2. Huevos | 6. Carnes magras |
| 3. Frijoles, soya, arvejas | 7. Pescados |
| 4. Leche y queso | |

Carbohidratos: comidas que contienen carbohidratos simples y/o complejos son:

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Pan | 5. Cereales |
| 2. Macarron, espagueti | 6. Comidas con harina |
| 3. Azúcar de mesa | 7. Galletas saladas |
| 4. Miel | 8. Papas |

Las comidas muy ricas en vitaminas son:

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. Vegetales verdes | 5. Tomates |
| 2. Naranjas & limones | 6. Hierbas |
| 3. Mantequilla | 7. Plátanos |
| 4. Melones | 8. Tubérculos |

Las comidas predominantes en grasas son:

- | | |
|--------------------|-------------------------------------|
| 1. Crema | 4. Nueces |
| 2. Carnes grasosas | 5. Aceite de cocina |
| 3. Mantequilla | 6. Aceites de mesa y para ensaladas |

Otro grupo que no puede ser pasado por alto son los minerales, incluyendo:

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. Mariscos | 5. Cereales enteros |
| 2. Albaricoques | 6. Verduras verdes con hojas |
| 3. Agua florada | 7. Vísceras |
| 4. Brócoli | |

Las comidas que proporcionan fibra son:

1. Salvado
2. Verduras con hojas
3. Trigo entero
4. Tubérculos
5. Cereales
6. Pulpa de fruta

Note que la selección de comidas es obtenida de frutas, verduras, productos lácteos, carnes, aceites, cereales y sus productos, pescado, carne de ave y mermelada. Se incluye una selección grande en cada grupo de comida respectivo, pero usted debe tener el cuidado de escoger solamente aquellas que son llamadas comidas orgánicas o naturales. Es decir, comidas en las que el principio de vida no haya sido extraído por procesos comerciales.

Antes de ir más lejos, describiré esas comidas especiales que apenas contienen cualquier valor nutritivo. Indudablemente, los productos de comida más condenados por no tener los elementos esenciales de la alimentación son el pan blanco y todos los productos de harina refinada. En el proceso de refinado de harina blanca, los molineros han extraído imprudentemente la mayoría de los constituyentes de comida importantes. El pan blanco más enriquecido reemplaza solamente cuatro de los veintidós nutrientes con los que originalmente inicio antes del proceso de molino y contiene setenta y cinco por ciento menos fibra que los panes integrales. Esto es un crimen. Junto con el pan blanco debemos incluir cosas como pasteles, pudines, rosquillas, bollos, molletes, galletas y productos similares hechos de harina blanca. Esta harina blanca es la porción que los molineros deben desechar por su falta de nutrientes. Usted no puede ponerse sano o fuerte comiendo este producto.

El trigo integral, por otro lado, tiene más vitaminas, minerales y fibra que el pan blanco enriquecido. El grano de trigo integral contiene todas las cualidades de comida esenciales en las proporciones casi perfectas. Sin embargo, el pan anunciado como “Integral” debe ser hecho de harina ciento % integral. Los panes que son etiquetados “Trigo molido” o “germinado de trigo” generalmente contienen porcentajes altos de harina blanca. Muchos “Supuestos” panes de trigo, por ejemplo, contienen harina aproximadamente setenta y cinco % blanca. Así que, no sea engañado por las etiquetas.

Cualquier producto etiquetado “trigo entero” debe tener harina de trigo entero enumerada como el único tipo de harina usado.

En una dieta de harina blanca, usted bloquea el tracto digestivo. El uso de pan blanco y productos similares hechos completamente de harina blanca es una de las causas del estreñimiento. Si usted desea estar libre de esta condición molesta, absténgase cuando

sea posible de usar cualquier comidas donde la base es harina blanca.

Afortunadamente, muchos de nuestros panes hoy son fortalecidos por la adición de vitamina B1. Está muy bien comerse tales productos.

Otra clase de comida que le insto a reducir enormemente son todas las carnes grasosas. Si usted come carne, vea que esté fresca, magra, tierna y bien cocinada. La característica no deseada sobre la carne grasosa es esta: las grasas saturadas en algunas carnes pueden ser una amenaza para la salud. Comer grasa abundante puede resultar en niveles elevados de colesterol en la sangre, que puede resultar en arterias obstruidas, que pueden iniciar una enfermedad cardiaca y ataques cardíacos. Absténgase de comerla si usted valora su salud.

También deben ser evitadas las especias ácidas como: encurtidos, pimienta, mostaza, salsas, vinagre y todas las comidas similares. ...stos productos los condeno energicamente porque retrasan el movimiento normal de la digestión, endureciendo las paredes del estómago y los intestinos, previniendo la secreción natural de los fluidos gástricos, que se mezclan con la comida en el proceso de la digestión. Quizás la menos perjudicial de las especias es la sal. Usted puede usar una cantidad pequeña, pero si las comidas están apropiadamente preparadas no necesitan que se agregue algo a su sabor verdadero. El uso excesivo de sal, mostaza, pimienta, y vinagre reducen la sensibilidad al sabor, por lo que los sabores reales de las comidas no son conocidos.

Junto con los productos anteriores en los que se condena su valor alimenticio, deber ser incluidos el consumo frecuente de golosinas y todos los productos dulces que usan azúcar blanca. Estos productos fabricados están compuestos en gran parte de una glucosa barata y otras mezclas endulzantes inferiores, incluyendo químicos nocivos varios, compuestos, e ingredientes similares. Si usted debe comer golosinas a veces, asegúrese que es de la mejor calidad, y cuando sea posible, sustituya maple regular o azúcar morena en vez de azúcar blanca.

Todavía hay algunos productos de comida que deben ser evitados en lo posible como el arroz corriente. En su lugar, sustitúyalo por arroz marrón orgánicamente cultivado. Los chinos se alimentan casi completamente de arroz, pero no el arroz que conseguimos. El arroz genuino está poco pulido o desnudo, y usted debe insistir en conseguir esta clase si es posible. El arroz marrón, de la misma manera que la harina integral, no ha sido reducido de sus elementos esenciales. Esto también es aplicable al espagueti y macarrones, que son los productos de harina blanca. Hay algunos fabricantes que hacen estas comidas de trigo entero puro. Su nuevo sabor delicioso y cualidades nutritivas lo hacen

valioso para conseguirlo.

En este tema de comidas condenadas, no debo pasar por alto ciertas bebidas. Ninguna nación del mundo entero bebe tanto café y té como hace Estados Unidos. Ninguna nación tiene tantas personas padeciendo de los nervios y disturbios similares. Té y café son estimulantes de una naturaleza artificial. No hay alimento legítimo en el té o café. Son en realidad narcóticos y venenos, y deben ser rechazados si usted valora su salud. En lugar de aliviar sus nervios, cuando usted piensa que lo hacen, su acción verdadera es paralizarlos. Usted no puede tener nervios agudos, poderosos, receptivos paralizándolos, que resulta del beber té y café.

La cafeína del café y té es un veneno mortal. (Por supuesto solamente cuando se toman en exceso). Mire dentro de su tetera o filtro de café y observe los tintes marrones oscuros depositados por estos venenos. Esta misma condición pasa en las paredes de su estómago. ¿Usted piensa que entonces, el uso de estas bebidas le dará salud, fuerza y poder? ¡No lo harán! Si usted es inteligente los evitará.

He mencionado artículos corrientes de dieta que quiero que usted se abstenga comer y beber. De mi experiencia pasada, largos estudios y observación cuidadosa, he descubierto que la gran mayoría de las personas está enferma hoy debido a los errores de dieta. No saben qué comer y qué no comer para asegurar el máximo de la salud y la eficiencia de su cuerpo. Ahora que le he dicho qué evitar, usted, espero, cambiara esos artículos a otros que proporcionarán al cuerpo con sus elementos necesarios. Usted quiere incrementar la salud, el poder muscular y la fuerza, el magnetismo, la personalidad, el valor y la confianza, que usted no puede conseguir de seguir comiendo productos que no construirán la fuerza y un cuerpo perfecto para usted. Es esencial que usted comprenda esta idea y siempre se abstenga de comer algo que no tiene valor nutritivo

legítimo. Si usted lo hace, usted sólo dificulta el proceso de desarrollo. Usted planta las semillas de la enfermedad, y va a cosechar el castigo de la mala de salud como el resultado de su desobediencia de las leyes inalterables de la naturaleza. Otra vez debo repetir; los motores muy potentes obtienen su poder de combustibles cuidadosamente seleccionados, así que usted obtiene su poder de comidas cuidadosamente seleccionadas. Debido a la importancia tremenda que la dieta juega en la promoción verdadera de la salud, siento mi deber imperioso informarle completa y libremente de mis más recientes investigaciones y experimentos a lo largo de esta línea. Le advierto que trate su estómago con respeto, y le proporcione solamente esas comidas que ayudarán a construir un cuerpo más perfecto y hermoso.

Es un hecho bien arraigado que un gran número de enfermedades puede ser evitado y revertido simplemente por la selección de comidas correctas adecuadas para los requisitos de la persona individual. Por lo tanto, si usted está con sobrepeso, cortando las comidas que forman grasas y hacer ejercicio con regularidad, usted se normalizará. Asegúrese, sin embargo, que la energía consumida sea igual o exceda a su consumo de calorías. Por otro lado, si su peso es más bajo de lo normal, usted puede hacer mejoras considerables siguiendo un régimen de dieta bien planeado. Es, por supuesto, imposible darle más información en cuanto a una lista de comidas que deba seguir toda la vida, por lo que estoy dedicando un poco de espacio para darle información acerca de las comidas, permitiéndole seleccionar la suya con inteligencia y cuidado.

Como muchas enfermedades nacen de impurezas en la sangre, y la sangre es fabricada de la comida, es lógico que si usted selecciona comidas saludables, usted tendrá sangre sana. Por lo tanto, para fortalecer un cuerpo perfecto y musculoso, usted debe limitar su dieta a esas comidas especiales que contienen todos los elementos para nutrir el cuerpo totalmente, asegurándose de que usted consiga un suministro muy generoso de vitaminas y minerales de ahora en adelante.

Debe tenerse un cuidado especial en tener las combinaciones de comida correctas en cada comida. Las comidas varias deben mezclarse en el estómago. No importa cuán nutritivas sean las comidas, si usted ignora el combinarlas apropiadamente usted sufrirá por consiguiente. Si usted desea determinar de antemano respecto a si sus comidas son una combinación satisfactoria, imagine todas estas comidas mezcladas en un tazón grande, y considere qué posibilidades hay de obtener una buena sangre fértil de la mezcla. No coma todas las comidas con proteína (músculo que se forma) en una comida. Ni usted debe comer solo almidón o carbohidratos en cualquier comida. Usted puede consultar con los grupos de comida dados en una página anterior fácilmente y asegurarse que en cada comida usted combine proteínas con almidones, minerales, vitaminas, etcétera. Esto será una guía justa para ayudarlo a determinar cómo balancear su dieta para una salud y fuerza máxima.

No olvide que el primer proceso de la digestión comienza en la boca. Toda su comida debe ser cuidadosamente y totalmente masticada antes de que usted la trague. Muchas personas tienen el hábito de apurarse en sus comidas y luego terminan con una taza de café. Esta masa no digerida permanece en el estómago por largo tiempo, requiriendo energía considerable para poder manejarlo. Usted no puede permitirse malgastar esta energía. Ahórrela lo más posible poniendo a trabajar a sus dientes. No abuse de su estómago enviando comidas sin masticar. Todas comidas, incluyendo líquidos, deben ser mezclados con la saliva bien en la boca antes de tragarse. Entonces, a su llegada al estó-

mago estará lista para el próximo proceso en el acto de la digestión. Evite comer entre comidas. Usted debe estar muy hambriento cuando come, y no puede disfrutar su comida cuando come bocados constantemente entre comidas. Permita que al menos cinco o seis horas transcurran entre sus comidas. El sistema digestivo necesita un descanso tal como usted. Muchas comidas toman de tres a cinco horas o más para ser digeridas así que usted ve que el pobre estomago no descansa mucho en cualquier caso.

¡Trátelo con respeto! No haga ejercicio nunca por al menos dos o tres horas después de una comida. El estómago requiere un suministro adicional de sangre cuando digiere comida; si usted ejercita la sangre que el estómago necesita para su trabajo justo después de una comida le es negada, y el proceso de la digestión es considerablemente retrasado, por lo tanto usted no obtiene beneficio del ejercicio. ¡Tenga cuidado!

Si usted está de prisa, no coma hasta que usted tenga tiempo de sentarse realmente y disfrutar su comida. Si usted debe comer en ese momento coma solamente una cantidad muy pequeña. Dese cuenta que no es cuánto come usted, sino lo que asimila lo que cuenta. Por lo tanto, una poca de comida apropiadamente ingerida es de mucho mas valor que mucha comida tragada de prisa de cualquier manera.

Tenga cuidado con las practicas comunes de preparar un almuerzo ligero de una soda y una rebanada de pastel. ¿Qué alimento hay en esto? Poco. Todavía millones de hombres y mujeres están haciendo esto cada mediodía. Si usted tiene solamente el tiempo para un almuerzo ligero consiga algunas galletas de trigo integral y un vaso de leche - cómalos muy despacio. El precio es lo mismo pero la cantidad de la alimentación no puede ser comparada. Lo que ha sido dicho respecto a sodas es aplicable al hábito de bebidas refrescantes. Querer tomar una soda es en gran parte un hábito. Satisfaga la sed verdadera con agua o leche, no con té o café helados.

Las comidas de restaurante deben ser seleccionado con cuidado. Exija trigo integral o pan de centeno en lugar de los roles de harina blanca. Termine su comida con una ensalada de fruta o fruta de alguna clase. Esto asegura que consiga algunos minerales y vitaminas, dejando un gusto sano en su boca al mismo tiempo. Vea que todas sus comidas sean comidas bajo condiciones sanas, en un entorno agradable.

La consecuencia del máximo esfuerzo en asegurar el beneficio máximo de su comida, es la alegría. ¿Usted se da cuenta de que su comida no puede ser digerida si la mente es perturbada por la preocupación, el miedo, y otros disturbios mentales? Si ese es en realidad el caso. Niéguese completamente a estar preocupado durante las horas de comer. Usted debe disfrutar una conversación clara, sociable sobre temas agradables durante

comidas.

Con respecto a su comida vea que usted consiga alimento suficiente sin comer demasiado. Usted puede estar comiendo mucho más allá de sus requisitos corporales y todavía estar desnutrido. Esto es porque usted no está seleccionando las clases de comidas correctas. Para lograr salud y fuerza, usted debe seleccionar comidas para moldear sus músculos. Muchas personas delgadas lo son porque no comen suficientemente pero también porque comen demasiado rápidamente. Si usted se siente cansado, pesado y la mente se le bloquea, puede ser que usted ha estado comiendo demasiado. Esta condición es mucho peor que la falta de comida, y debe cuidarse de esto. Valor del agua

Un método muy importante pero simple en la salud y construcción de resistencia es el beber frecuentemente agua pura. Quiero que usted tenga el hábito de beber agua. El agua es el disolvente universal. Su gran valor es que lava las impurezas del cuerpo - se lleva materia de desperdicio venenosa del estómago, limpiando los riñones totalmente. Además de barrer los escombros del sistema es también un elemento vigorizante, porque entre sus componentes está el oxígeno y minerales valiosos. Sugiero que usted beba de seis a ocho vasos de agua pura todos los días.

Como en todas las cosas, hay un método correcto de tomar agua, y lo siguiente debe ser observado generosamente: beba por lo menos seis a ocho vasos de agua limpia diario. No beba al comer para ayudar a tragar su comida. Es preferible evitar beber media hora antes y media hora después de las comidas. Sin embargo, si usted está muy sediento tome lo suficiente para saciar su sed. Evite beber de un trago el agua. Sórballa despacio, mezclándola con saliva, esforzándose por mascararlo casi como si fuera un sólido. Absténgase de beber el agua helada. Enfriando su estómago por lo tanto, retrasa la acción natural de los jugos gástrico y causa problemas en el trabajo del sistema digestivo. Evite bebidas muy calientes al igual. ¿Por qué escaldar el estómago con fluidos que están calientes? Si usted está caluroso y muy sediento, remoje la boca para enjuagar, pero no trague por un rato. El agua debe estar fresca como sale del grifo normalmente. Si el agua ha permanecido en reposo cualquier rato, es pozo para ventílela sirviéndola de un vaso a otro, o beba a sorbos a través de un popote que ha sido perforado con algunos agujeros de alfiler. Beba un vaso de agua tibia inmediatamente al levantarse. Si no sabe a nada, endulce con una cucharadita de miel pura, o añada el jugo de medio limón. No beba demasiada agua antes de acostarse. Satisfaga la sed normal para estar seguro. Si usted bebe tarde por la noche puede pasar que despertará a una hora excesivamente temprana para aliviar la vejiga. Siempre que este deseo es experimentado por supuesto elimine el desperdicio. No lo conserve nunca o usted puede hacerse daño considerable. Tenga un vaso de agua pura siempre a la mano sobre su escritorio o mesa y bébalo libre-

mente y a menudo entre comidas, porque se lleva materia tóxica y da una oportunidad de formar nuevos tejidos Beba el agua frecuentemente todos los días. Hágalo un hábito regular.

En la cena vea que usted consiga una comida apropiadamente equilibrada, con las proteínas, las grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Esto es seguro si usted toma una sopa de verdura, carne magra o tortilla de huevo con queso, etcétera, verduras verdes, papas, ensalada de fruta o fruta de alguna clase. Si usted toma papas, usted no necesita macarrones, espagueti o arroz porque son todos carbohidratos. Si usted toma arvejas usted no requiere frijoles o nueces en la misma comida. Apenas es probable que usted consiga una alta cantidad de minerales y vitaminas de frutas o verduras verdes crudas por lo que puede comer una alta cantidad de éstos por lo tanto. El mejor plan posible para comer su almuerzo - la comida más pesada - es al mediodía, y un almuerzo que conste de algo no totalmente tan sólido como al mediodía.

Por favor no cometa el error de comer más de lo que usted puede disfrutar. No fuerce la comida al estómago. Si usted no está comiendo mucho incrementa la cantidad un poco en cada comida. Recuerde, usted no puede incrementar el tamaño de sus músculos y formar el cuerpo a la perfección alimentándose de una arveja y un vaso de agua. Usted tiene que comer. Cada comida debe satisfacerlo totalmente y usted debe experimentar un sentimiento de satisfacción después de comer. Además de las anteriores sugerencias cuídese de no hacer nada que de alguna manera baje la vitalidad o lastime el cuerpo.

Ahorre sus energías tanto como sea posible. Luche por perfeccionar su cuerpo para su tipo especial de complexión. Concéntrese en ganar fuerza y usted estará asombrado de su progreso.

Me despido ahora hasta la lección No. 3.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION TRES

MI ESTIMADO AMIGO:

En esta lección usted encontrará los principales hechos sobre uno de los trastornos más comunes, el estreñimiento. Este desorden afecta la salud, el desarrollo físico, la apariencia, la eficiencia física y mental, y la felicidad. Probablemente no hay ningún malestar sobre el que haya idea más falsas. Esta información errónea generalizada lleva a auto medicarse que agrava la dificultad y podría tener resultados serios. Sé que usted se alegrará de aprender estos hechos importantes y científicamente establecidos. Serán valiosos para usted al ayudar a su médico para que lo ayude, si usted ya está preocupado por la eliminación defectuosa de desechos del intestino.

El primer hecho más importante sobre el estreñimiento es: si usted sufre de estreñimiento, es mejor pedir el consejo de su doctor. El estreñimiento podría ser un síntoma de un trastorno muy serio, especialmente en el caso de una persona que empieza a sufrir repentinamente del estreñimiento crónico después de haber estado antes libre de la dificultad. Por ejemplo, si usted estuviera estreñado y tiene dolores en el abdomen, sería muy peligroso tomar un laxante; una apendicitis podría ser el problema, un laxante podría causar una rotura de apéndice. Así que, asegúrese de recordar que la información en esta lección es verdadera y valiosa pero no podrá sustituir el consejo médico cuando usted se siente estreñado. Pero, por supuesto, una onza de prevención vale lo que una libra de curación. Haga todo que usted pueda para evitar el trastorno por medio de medidas de salud sabias, recomendadas en esta lección.



LO QUE ES EL ESTRE—IMIENTO

El estreñimiento es la evacuación retrasada o incompleta de los desechos intestinales

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

(desechos de comida, bilis de hígado, y desecho tomado de la sangre por los tejidos del intestino). En el estreñimiento la cantidad de los desechos es reducida, los desechos tienden a acumularse en el intestino bajo y se quedan allí por un largo período. En general, las heces (desechos sólidos) están excepcionalmente secas y duras en la persona estreñida.

La mayoría de los médicos están de acuerdo en que una persona podría estar estreñida si los intestinos se mueven menos frecuentemente que una vez cada 48 horas; la persona normal y sana, sin embargo debe tener un buen movimiento diario. Por supuesto, es posible que una persona tenga algunas evacuaciones al día y todavía estar estreñido - Si solo un poco de desperdicio es desechado cada vez.

El estreñimiento no es una enfermedad. El estreñimiento es un síntoma en vez de una enfermedad, un síntoma de un trastorno o, en muchos casos, de una enfermedad leve (que puedo o no ser seria). Las estadísticas muestran que aproximadamente 85 de cada 100 casos de estreñimiento son causadas por una vida desordenada; en el otro 15 por ciento de los casos, es un síntoma de enfermedad (la apendicitis crónica, las enfermedades de la vejiga, un poco de obstrucción del intestino, brotes de tumor, las hemorroides, o las almorranas).

LAS CAUSAS DEL ESTRE—IMIENTO

El estreñimiento puede resultar de una o varias causas pero más a menudo de mala vida: las malas costumbres, la alimentación defectuosa, beber muy poca agua, el trabajo excesivo, preocuparse mucho, la falta del ejercicio, el tedio, descuidar las necesidades fisiológicas, el uso de laxantes, el fumar excesivo, beber demasiado café, sobrepasarse, la falta del sueño, modo irregular de vida, uso habitual de somníferos. Pero debe ser mencionado otra vez que, aunque la mayoría de los casos del estreñimiento son causados por una vida mala, por lo menos algunos casos resultan de una enfermedad. Este hecho no puede ser exagerado. Muchas vidas han sido perdidas debido a no pedir un buen consejo médico después de que el síntoma (el estreñimiento) apareció.

ESTRE—IMIENTO CAUSADO POR FALTA DE EJERCICIO

La tendencia de ponerse estreñido puede ser incrementada por la debilidad de los músculos abdominales. Algunas personas tienen abdómenes tan flácidos que los movimientos peristálticos rítmicos del intestino son subnormales y los desechos son solamente movidos despacio y sin regularidad cambiado de lugar hacia adelante. En tal caso frecuentemente hay un círculo vicioso; mientras mas flácido sea el abdomen,

mayor será la interferencia con los procesos de eliminación y más grande la acumulación de desechos dentro del intestino, y la panza se favorecerá. El peso de acumular desechos es asombrosamente grande en algunos casos de estreñimiento; es fácil ver cómo causa que sobresalgan los intestinos y todo el abdomen y tiende a jalar los intestinos hacia abajo y afuera.

El ejercicio tiene efectos decididamente beneficiosos en contrarrestar la tendencia de ponerse estreñido en general. Esto no quiere decir que el ejercicio solamente prevendrá el estreñimiento o asegure la eliminación continua, regular. Pero el ejercicio es necesario para reforzar la musculatura abdominal y reemplazar grasa flácida con músculo firme y tejido conjuntivo más sólido. El ejercicio regular también endurece el sistema nervioso, incluyendo los centros neurálgicos que controlan los movimientos de los músculos de las paredes intestinales. La actividad muscular, además, promueve la circulación de la sangre a todas partes del cuerpo; esto es importante para mantener funcionando los órganos digestivos, especialmente el hígado que produce la bilis necesaria no sólo para la digestión normal de grasas sino también para la promoción del retiro de desechos de los intestinos.

EFFECTOS PERJUDICIALES DEL ESTRE—IMIENTO

Los efectos perjudiciales del estreñimiento son numerosos: una tendencia a tener dolores de cabeza, falta de lucidez e ineficiencia mental, nerviosismo, sentimiento constante de cansancio, debilidad física, ambición reducida, estiramiento del colon (intestino más bajo) y el abdomen por desechos acumulados, pérdida del apetito, náusea, mareo, digestión reducida, insomnio, acidez, flatulencia (gases), mal aliento, complexión mala y granos. Indudablemente, usted debe evacuar los desechos de su cuerpo con regularidad si usted desea tener un físico fuerte, estado de alerta mental y rapidez, resistencia, y vigor creciente.

Las autoridades médicas están de acuerdo en que problemas más serios (e incluso las enfermedades) podrían resultar del estreñimiento crónico en general. El estreñimiento incrementa los riesgos de apendicitis. Los desechos acumulados causan irritación y podrían causar inflamación del forro del intestino. La región alrededor del ano (abertura del intestino a través de la cual los desechos son evacuados) podría picar constantemente. Las venas alrededor del ano pueden ponerse hinchadas y poder sangrar; estas venas expandidas y sobresaliendo son conocidas como las hemorroides (almorranas). El estreñimiento, sin embargo, no es con mucho la única causa de desecho; este esfuerzo es potencialmente peligroso. Podría causar úlceras del ano, hernia, y, en personas más viejas, reventar vasos sanguíneos diminutos en el cerebro (una apoplejía o hemorragia cerebral).

Las autoridades médicas no están de acuerdo sobre la absorción de venenos de desechos que se acumularon en el intestino más bajo durante el estreñimiento. Algunas autoridades están convencidas que los venenos muy perjudiciales son absorbidos en el flujo de sangre cuando los intestinos no se mueven con regularidad; estos venenos actúan sobre cada tejido del cuerpo, incluyendo el cerebro, corazón, y riñones. No hay duda de que los desechos contienen estos venenos; seguramente, es bueno eliminar los venenos con regularidad y completamente.

EFFECTOS PELIGROSOS DEL USO HABITUAL DE LAXANTES

Es un hecho que a veces el uso excesivo de laxantes puede causar el estreñimiento en lugar de curarlo. Muchos laxantes actúan fuertemente sobre los forros y el músculo de los intestinos tan fuertemente, que dan como resultado irritación y a veces inflamación. La musculatura intestinal se vuelve insensible a las influencias naturales (como la simple presencia de desechos) que estimulan la evacuación generalmente; los músculos forzarán los desperdicios de comida por medio de los movimientos rítmicos (perístasis) solo estimulados por un poco de aceite químico o extraño irritante. El laxante no ataca a la causa de la condición de estreñimiento. Más a menudo el laxante actúa como un tipo de veneno que molesta y que el cuerpo está tratando de desechar y, al hacerlo, elimina los desechos acumulados. Los laxantes tienen efectos perjudiciales sobre todos los tejidos, especialmente del sistema digestivo y nervioso frecuentemente. Algunos químicos del laxante irritan el forro del estómago tanto como las paredes interiores de los intestinos. Otros, el aceite mineral en particular, obstruyen la absorción de vitaminas indispensables y disminuyen la velocidad de la digestión notablemente moldeando una capa gruesa alrededor de las partículas de comida. El uso continuado y largo de aceite mineral resulta en la fuga verdadera de aceite del ano, un efecto secundario decididamente odioso. El Bicarbonato de sodio, leche de magnesia, y otros laxantes alcalinos interrumpen el movimiento digestivo normal del jugo gástrico neutralizando el ácido necesario de este jugo. Efectivamente, es peligroso tomar cualquier álcali (solo bajo la supervisión de un médico); la sangre puede ponerse demasiado alcalina, con resultados muy serios.

NUTRICION INTELIGENTE NECESARIA PARA PREVENIR EL ESTRE—IMIENTO

Miles de personas simplemente sufren del estreñimiento porque no comen las comidas correctas. Una dieta monótona y poco apetecible día tras día, incrementara la tendencia de ponerse estreñido; una dieta apetitosa y variada estimula la circulación de jugos digestivos, promueve la digestión fácil, y ayuda a asegurar el movimiento normal de los intestinos. Una dieta equilibrada, como expliqué en la lección sobre la alimentación,

suministra todas las vitaminas y otros nutrientes indispensables necesarios para la salud. La falta de vitaminas puede causar la inactividad intestinal tanto como la pérdida del apetito y la debilidad muscular verdadera. Una abundancia de vitaminas, proporcionada por frutas, verduras verdes frescas, leche, huevos y carnes magras, promueve la salud y la actividad energética normal de los músculos intestinales tanto como la conducción del alimento a todos los tejidos del cuerpo.

EL VALOR EXTRAORDINARIO DE LOS JUGOS DE FRUTAS Y VEGETALES

Como una ayuda muy eficaz en el movimiento del intestino y prevenir el estreñimiento, jugo de un limón en un vaso de agua tibia puede ser tomado con regularidad todas las mañanas al levantarse; he hecho este mi procedimiento de rutina y lo he encontrado extraordinariamente valioso.

Efectivamente, mientras mas cantidad de jugos de fruta usted bebe, más grandes son las probabilidades en contra de ponerse estreñido. Los ácidos de fruta, especialmente el ácido cítrico, incrementan la actividad intestinal; la fruta también suministra cantidades importantes de las vitaminas requeridas para el vigor normal y el tono de la musculatura intestinal. Cuando el estreñimiento parece amenazar, beber dos o tres vasos de jugo de ciruela seca es una contramedida muy eficaz en muchos casos. O pruebe el jugo de higos guisados. Recuerde que estos jugos no podrían tener poco o nada de efecto cuando usted bebe solamente una cantidad pequeña mientras que dos o más vasos podrían tener acción rápida y pueden ser eficaces en diferentes clases de estreñimiento, especialmente el estreñimiento causado por los estados nerviosos (mucho preocupación, ansiedad o stress).

Los jugos de verdura, como jugo de tomate y mezclas de jugo (cóctel de jugo de verdura), son igualmente muy beneficiosos si se toman con regularidad y en la cantidad suficiente todos los días.

COMIDAS QUE EVITAR

Como otra medida contra el estreñimiento, evite comer comidas grasosas (platos particularmente muy condimentados, y pasteles grasosos) comidas grasosas (fritas en un exceso de grasa), demasiado pan blanco, comidas indigeribles de cualquier tipo, y cualquier comida que pueda perturbarlo o causar el malestar.

FIBRA

Usted ya ha se enterado (en la lección sobre la alimentación) que las frutas y verduras

son valiosos al suministrar fibra, esa porción de la comida que no es digerida pero que ayuda a los intestinos a mover el desecho hacia adelante. Una cantidad de fibra es necesaria en la dieta de cada persona normal. El estreñimiento es a veces causado por la falta de fibra suficiente; asegúrese que su dieta lo suficientemente variada para proporcionar las necesidades dietéticas (mezcla soluble e insoluble en agua) de fibra para los desechos intestinales. (Pero la tendencia hacia tener gas intestinal, hinchado y calambres es mayor en ciertas personas cuando cantidades comparativamente grandes de fibra son incluidas en la dieta; esto es cierto particularmente en personas tensas, nerviosas.) Por lo tanto, a menos que su médico descubra que la fibra adicional sea necesaria en su caso, no incremente enormemente la cantidad de fibra en su dieta. Es decir, tenga cuidado para no comer demasiada pulpa de fruta o salvado. Recuerde, la moderación en todas las cosas, incluyendo su dieta es esencial para la salud. El salvado y otras comidas, (frutas y verduras crudas) contienen mucha fibra que podría atascar los intestinos y causar irritación y contracciones anormales (espasmos) de la musculatura intestinal. Si tiene dudas, reciba consejo médico de primera. Encuentre la dieta más saludable para su tipo especial de sistema digestivo y saque provecho de su propia experiencia.

¡COMA REGULARMENTE Y SUFICIENTE!

Para una acción normal del intestino, coma con regularidad. Su sistema digestivo tiene un ritmo que es desbaratado fácilmente por los hábitos irregulares de comer. Coma las comidas correctas en la cantidad correcta; algunos casos de estreñimiento son causados por subestimar. Un hombre vigoroso que hace ejercicio con regularidad debe tomar suficientes calorías (la energía de comida); de otra forma sufre de hambre parcial y resulta en una irregularidad de la eliminación. Demasiadas personas tienen el hábito de pasar por alto el desayuno o tomar un almuerzo inadecuado. ¡Consiga sus tres comidas completas todos los días!

BEBA MUCHA AGUA

IMPORTANCIA DE MASTICAR BIEN

Coma despacio y masque su comida totalmente. Si usted engulle su comida, los trozos de comida son forzados a su estómago y son duros de digerir. Esos trozos podrían causar indigestión, náusea, y vómito (perístasis en reversa!). La digestión retrasada representa el paso retrasado de comida y desechos a través del intestino delgado y grueso y una eliminación retrasada. Así que mezcle su comida totalmente con la saliva y siga mascando hasta que la comida es prácticamente un líquido y sea tragada fácilmente. Entonces las partículas de comida son muy pequeñas y el jugo gástrico (jugo del estó-

mago) puede actuar sobre ellas fácilmente y digerirlas velozmente. Recuerde también que la saliva contiene fermentos de almidón para digerir (enzimas). Un minucioso mezclado de la saliva con comidas promueve la digestión de almidón y cada dieta normal contiene más almidón que cualquier otro tipo de alimentos.

Obviamente, sus dientes son una ayuda en prevenir el estreñimiento facilitando la digestión. Cuide sus dientes durante toda la vida. Visite a su dentista con regularidad cada seis meses y, por supuesto, siempre que usted tenga problemas dentales. Limpie sus dientes con regularidad, si es posible, después de cada comida. Las personas que tienen dientes malos a menudo sufren de los disturbios digestivos que resultan de insuficiente masticación de la comida. Si los dientes están descuidados, más y más de ellos se pierden cuando los años pasan y debido a la dificultad de masticar, la tendencia es comer solamente comidas blandas y muy refinadas que causan estreñimiento, no sólo porque no proporcionan suficiente fibra sino también porque carecen de las vitaminas necesarias para el sano funcionamiento de los intestinos.

EJERCICIOS PROVECHOSOS DE TENSIÓN DINÁMICA®

Los movimientos de tensión dinámica para reforzar el abdomen son una ayuda importante en prevenir el estreñimiento que resulta de la flacidez y la debilidad y falta del ejercicio. No sólo reducen un vientre prominente sino también incrementan la salud y la fuerza de los músculos usados al sacar los desechos del cuerpo; serán muy valiosos para usted durante toda la vida. Los siguientes son recomendados como las medidas especiales contra el estreñimiento causado por músculos insuficientemente desarrollados y falta del ejercicio.

EJERCICIO 1 - Posición: siéntese erguido (sobre un taburete o silla con respaldo), manos en las caderas, pies bien separados. Ejercicio: Baje despacio a la derecha hasta donde usted pueda llegar, extendiendo mientras tanto el brazo con el propósito de que usted toque con las puntas de los dedos el piso tan lejano a la derecha como sea posible. Regrese al punto de inicio (manos en las caderas) despacio. Repita 10 a 15 veces. Después, lleve a cabo los mismos movimientos a la izquierda, el mismo número de veces. Respiración: exhale cuando usted se inclina. Aspire profundamente cuando usted regresa al punto de inicio. Nota: éste es un ejercicio excelente para practicar en momentos aburridos durante el día.

EJERCICIO 2 - Posición: Tiéndase sobre la espalda. Doble su pierna derecha y tráigala hacia su pecho. Agarre con las manos el otro lado de pierna derecha debajo de su rodilla. Mantenga la pierna izquierda extendida y recta. Tense los músculos de los brazos, la pierna derecha y el abdomen. Ejercicio: contra la resistencia fuerte de los músculos ten-

sados de la pierna derecha (y el muslo), jale su rodilla derecha cerca de su pecho. Efectúe esto GRADUALMENTE y con movimientos enérgicos pero no haga sobreesfuerzos por supuesto. Después, contra el tirón de los músculos tensados de sus brazos, trate de extender su pierna y fuerce lentamente su rodilla lo mas lejos posible de su pecho. Respiración: aspire profundamente cuando usted jala su rodilla hacia su pecho. Exhale cuando usted fuerza su rodilla lejos de su pecho. Repita 10 a 15 veces.

Después, lleve a cabo el mismo ejercicio con la pierna izquierda el mismo número de veces.

EJERCICIO 3 - Posición: manos en las caderas, pies aproximadamente 20 pulgadas separados, parado derecho. Ejercicio: doble las rodillas ligeramente. Con la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, extienda su brazo derecho, haciendo un esfuerzo de tocar el piso con su mano derecha sólo enfrente de su pie izquierdo despacio. Regrese al punto de inicio gradualmente. Repita 10 a 15 veces. Respiración: exhale cuando usted se inclina. Aspire profundamente cuando usted regresa al punto de inicio.

Ahora lleve a cabo los mismos movimientos hacia la derecha, tocando el piso con su mano izquierda sólo enfrente de su pie derecho.

Nota: la ilustración en la siguiente página es una versión más avanzada de este ejercicio. Por favor tenga precaución cuando haga la versión más avanzada y no se lastime al llevar a cabo este, o cualquier otro ejercicio.

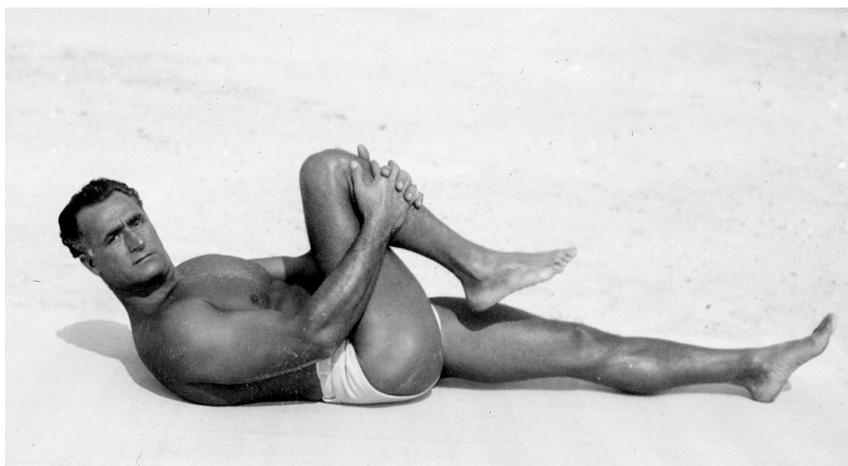
P.D. Se han corregido errores antes de enviarle su curso. Espero que usted me escriba si usted descubre que hay otros errores. Pero más importante si usted no comprende mis instrucciones completamente entonces por favor envíenos un mensaje por correo electrónico a Charlesatlas2001@aol.com.

Gracias y todo lo mejor,

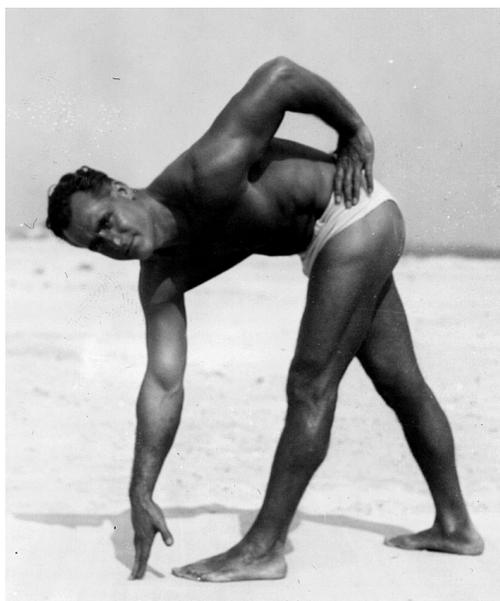
J C Hogue, Presidente



Ejercicio 1. Dóblese de lado a lado tanto como pueda.



Ejercicio 2. Mientras esta acostado, tome su rodilla y fuÉrcela hacia el pecho, y al mismo tiempo, apriete fuertemente el abdomen bajo.



Ejercicio 3. Parado recto, pies 24 pulgadas aparte, manos en la cadera. Doble el cuerpo por la cintura mientras pasa una mano para ponerla frente al pie opuesto. Tense vigorosamente los músculos de la espalda.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION CUARTO

MI ESTIMADO AMIGO:

La importancia de un abdomen fuerte no puede ser pasada por alto. Representa una ayuda para la función del sistema digestivo, un estómago fuerte, la liberación y la prevención del estreñimiento común, debido a la falta del ejercicio. Es muy bueno tener brazos fuertes y manos de acero, pero ¿de qué sirven éstos a menos que el área abdominal este en la condición perfecta?

Aquí esta ubicada la fabrica de sangre buena y fértil, y también, el drenaje principal del cuerpo que debe ser mantenido trabajando normalmente. Esto puede ser logrado por el ejercicio sistemático correcto y continuo. Los movimientos indicados aquí son muy simples, pero al mismo tiempo muy fuertes y eficaces. Usted no tiene que esperar mucho tiempo para ver los resultados tanto en una mejor salud y en el poder muscular que usted adquirirá de estos ejercicios. Los músculos abdominales destacarán firmemente de la misma manera que una tabla de lavado. Así que, ¡hagamos los ejercicios!



Ejercicio 1 - mientras esta tendido plano, en ropa holgada o ventilada, levante los pies, juntos, a tanta altura como sea posible, llevándolos bien alto para que estén cerca de la cabeza. Entonces bájelos despacio hacia adelante. Repita esto pocas veces, teniendo cuidado para relajarse un momento entre cada repetición con regularidad.

Ejercicio 2 - tendido de espaldas, cruzando los brazos a cada lado del pecho, incorpórese e inclínese hacia adelante. Levántese aproximadamente 12 pulgadas mientras mantiene la cabeza, el cuello y espalda perfectamente rectos. Cuando usted incremente su fuerza en este movimiento, ponga sus manos sobre los lados de su cabeza. Repita cada

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

movimiento hasta cansarse. No haga un gran esfuerzo. Estos ejercicios son muy eficaces, si se hacen con regularidad.

nota: los estudiantes avanzados pueden poner las manos detrás de cabeza sin agarrar los dedos como en la foto ilustrada.

Ejercicio 3 - tendido de espaldas, levante los pies tan altos como sea posible, separe las piernas tanto como pueda, luego ciérrelas y crúcelas sobre sí mismas tanto como pueda, haciendo 2 o 3 esfuerzos de irse todavía más lejos.

Ejercicio 4 - agarre con las manos firmemente los brazos de una silla. Ponga los pies en la posición mostrada en el ejemplo luego curve los codos permitiendo que el cuerpo se hunda despacio, y levante su cuerpo enderezando sus brazos. ...ste es un ejercicio difícil, pero la práctica fiel permitirá que usted lo haga muchas veces. Estudie la fotografía y note los músculos que toman parte durante el ejercicio.

Ejercite 5 - he aquí un fenomenal ejercicio para las caderas. Mientras los brazos están extendidos hacia los lados, dóblese lejos hacia abajo a la derecha, vuelva a una posición vertical despacio y agáchese lejos a la izquierda. Cambie el movimiento ahora balanceando el cuerpo en un semicírculo mientras se dobla a la izquierda y luego a la derecha. Continúe hasta cansarse. Este ejercicio no es ilustrado.

Ejercicio 6 - con su espalda en el piso, haga un puente sobre su cuerpo de una silla al piso como se muestra en la ilustración. Permita ahora que su cuerpo baje despacio; luego suba. Haga esto varias veces. Hágalo despacio y cuidadosamente, y no haga un gran esfuerzo. Esto es un movimiento estimulante completo para el abdomen y las caderas.

Ejercicio 7 - mientras esta de pie, tense los músculos del abdomen, presione las palmas de las manos abiertas sobre él, y frote firmemente de un lado a otro sobre la región entera del abdomen. No permita que las manos se resbalen, o no habrá beneficio. Relájese después de algunos momentos y haga este ejercicio: - tense los músculos del abdomen y golpee el abdomen, pasando por encima de todas partes con los puños cerrados, suavemente. Esto fuerza un suministro fresco de sangre fértil, roja que venga a los músculos, que los alimenta con nuevo oxígeno y vitalidad. Haga esto por aproximadamente 45 - 60 segundos.

Ejercicio 8 - siéntese sobre un taburete o lado de una silla, que debe ser puesto aproximadamente a dos pies del borde de la cama. Ponga los pies bajo la cama luego doble su cuerpo tan atrás como pueda, y vuelva lentamente hacia delante a la posición de senta-

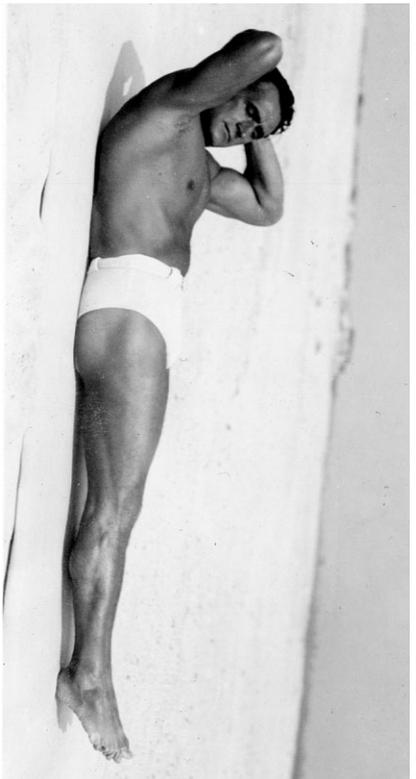
do. Mantenga las manos agarradas sobre la parte posterior del cuello. ...ste es un ejercicio muy enérgico que usted no debe hacer demasiado a menudo en el principio. Relájese un rato entre cada intento. Recuerde respirar profundamente entre cada ejercicio siempre. Este ejercicio no está en la hoja de ilustraciones.

Ejercicio 9 - párese en los dedos del pie, doble las rodillas hacia adelante y baje su cuerpo, extienda sus brazos de atrás para adelante entre las piernas y toque el piso con sus manos. Asegurese de doblar las rodillas en ese momento, tensando los músculos abdominales. Esto es un muy buen movimiento, dando resultados extraordinarios.

Sentado, agáchese y tense todos los músculos abdominales enérgicamente; entonces haga un esfuerzo adicional de tensarlos todavía más. Relájese completamente e incorpórese derecho. Repita pocas veces. Este movimiento puede ser practicado en cualquier momento. Es un ejercicio excelente. Estos ejercicios pueden ser llevados a cabo por la mañana inmediatamente al despertar y por la noche antes de retirarse. Concentre su mente en la región involucrada durante todos los movimientos. Contribuya con un esfuerzo inteligente en cada ejercicio. Hágalos vigorosamente.



Ejercicio No. 1. Tendido de espaldas, manos a los lados, levante los pies y muévalos hacia la cabeza. Movimiento poderoso para hacer la región abdominal mas fuerte y musculosa. Repita el ejercicio hasta cansarse.



Ejercicio No. 2. Esta vez levante el tronco, trayendo la cabeza hasta que toque las rodillas. Intente hacerlo al menos 75 a 100 veces diariamente sin lastimarse.



Ejercicio No. 3. Tendido de espaldas, levante los pies, separando las piernas tanto como sea posible. Ahora ciérrelas y cruceelas una sobre otra, continúe, relájese y repita varias veces. Este es un maravilloso ejercicio. No lo deje pasar.



Ejercicio No. 4. Agarre firmemente con las manos los brazos de una silla. Lleve los pies a la posición mostrada, luego doble los codos, permitiendo al cuerpo bajar, después ponga los brazos derechos. Este es un ejercicio difícil, pero un poco de practica le permitirá llevarlo a cabo varias veces.



Ejercicio No. 5. En la posición indicada, permita que la espalda toque el piso, luego levante el cuerpo al nivel de la silla. Un ejercicio muy efectivo.



Ejercicio No. 7. Tense el abdomen y luego golpéelo con los puños, suavemente por supuesto. **NO LO HAGAHASTA DESPU...S DE TRES HORAS DE HABER COMIDO.**



Ejercicio No. 9. Parado sobre sus dedos, con los pies separados 20 pulgadas, doble las rodillas y baje el cuerpo. Extienda los brazos entre las piernas y toque el piso. Llegue tan lejos como pueda, tensando el abdomen. Continúe forzando las manos mas atrás, siempre tensando el abdomen. Hágalo varias veces, relájese y repita.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION CINCO

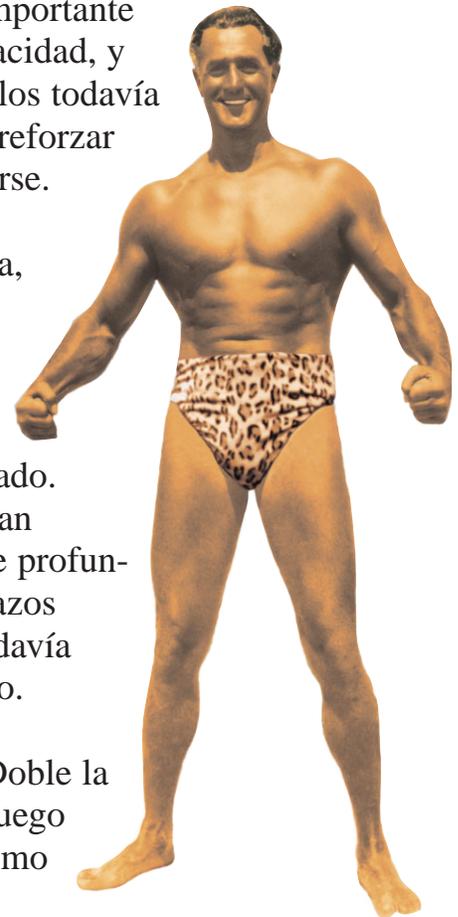
MI ESTIMADO AMIGO:

Tomaremos ahora algunos movimientos de Tensión Dinámica® para reforzar la espina dorsal y los músculos de la parte posterior.

¡Importante! El primer movimiento de todos estos ejercicios debe ser llevado a cabo con todas las partes completamente relajadas con el propósito de que todos los músculos sean estirados totalmente. En el segundo movimiento, es importante que usted estire los músculos involucrados a su mayor capacidad, y cuando ese punto es alcanzado, haga un esfuerzo de estirarlos todavía más. Este estiramiento adicional es del valor especial para reforzar músculos no usados. Sin embargo, asegúrese de no lastimarse.

Ejercicio 1- mientras esta sentado sobre un taburete o cama, retuerza la parte superior del cuerpo tan lejos a la derecha como sea posible; repita, haciendo un esfuerzo de llegar mucho más lejos. Luego haga este ejercicio, doblando lejos a la izquierda, y esforzándose por enroscarse más lejos a ambos lados. Continúe hasta estar ligeramente cansado. Alterne doblar a la izquierda y a la derecha. No haga un gran esfuerzo o juegue en estos movimientos. ¡Relájese! Respire profundamente. Lleve a cabo el mismo ejercicio ahora con los brazos cruzados al frente. Esto permitirá que usted se enrosque todavía más lejos, haciendo un movimiento más vigoroso y efectivo.

Ejercicio 2 - Para cuello, vértebras cervicales y dorsales. Doble la cabeza hacia abajo y adelante tan lejos como sea posible, luego despacio hacia arriba y de atrás para adelante tan rápido como sea posible. Lleve a cabo el mismo movimiento otra vez y estire el cuello todavía más lejos hacia adelante y más lejos de atrás para adelante. Haga los ejercicios tan enérgicamente como pueda sin hacer un gran esfuerzo o lasti-



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

marse.

EJERCICIOS ESPECIALES

Los riñones son órganos glandulares y su fuerza es de gran importancia y deben ser mantenidos siempre. Son parte de los órganos esenciales del cuerpo, y como tales exigen atención especial y cuidado. Aunque están profundamente arraigados en el cuerpo tengo varios ejercicios potentes que son útiles frecuentemente para reforzar estos órganos pequeños pero necesarios.

Primer ejercicio: Separe los pies aproximadamente diez pulgadas y el tronco superior ligeramente doblado hacia delante golpee su espalda con los bordes de las manos, empezando tan alto de la espalda como sea posible y yendo gradualmente hacia abajo.

Segundo ejercicio: en la misma posición pero con los puños cerrados golpee suavemente sobre la región de la parte posterior a la que usted puede llegar con sus nudillos. Cada golpecito será breve y no fuerte. Repita hasta estar ligeramente cansado.

Tercer ejercicio: agarrando sus manos en la espalda, retuerza el cuerpo tan lejos a la izquierda como usted pueda, luego haga un esfuerzo de doblar un poco más lejos a la izquierda. Repita el movimiento lejos a la derecha, esforzándose por irse todavía más lejos a la derecha. No continúe esto más allá del punto de fatiga.

Cuarto ejercicio: estando en posición de descanso, con los brazos arriba de su cabeza estírese hacia abajo y toque el piso, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas; vuelva hacia arriba y dóblese tan lejos hacia atrás como sea posible. Repita hasta estar cansado.

Quinto ejercicio: estando en la misma posición que en el ejercicio previo con manos a gran altura encima de la cabeza, gire la parte superior del cuerpo a la derecha tan lejos como pueda. Entonces doble fuerte a la izquierda. Continúe hasta estar cansado. Usted descubrirá que estos movimientos tienen una influencia directa sobre los riñones. La presión y los movimientos de percusión fuerzan un suministro adicional de sangre fresca abundante para los riñones, y éso es por lo que usted lleva a cabo estos movimientos primero - y los de enroscarse después. De este modo usted puede llevar a cabo los últimos ejercicios debido al suministro previo de sangre llevada allí por los movimientos de presión.

EJERCICIOS PARA EL CUELLO

Parece superfluo mencionar la importancia que el cuello juega en el esquema general de

la perfección física. El buey tiene un cuello tremendo - el animal puede tirar de una carga pesada, pero esto no se puede comparar con el león cuyo cuello es más largo, más flexible y esbelto, capaz de un poder inmenso. ...sta es la clase de cuello que usted desea poseer. Los ejercicios especialmente preparados que estoy dándole le darán un cuello con gran fuerza y poder. Pero usted debe practicar cada ejercicio diligentemente. Usted no puede conseguir un cuello magnífico sobre un gran par de hombros simplemente deseándolo. Usted ha de hacer su ejercicio hoy, todos los días, hasta que usted tenga un cuello firme y sólido. Ahora ocúpese; cada día, recuerde, está a un paso más cerca del objetivo de la perfección. Aunque algunos de estos ejercicios son muy simples son sin embargo muy eficaces; usted puede hacerlos tan vigorosos como usted desee, sin embargo.

Ejercicio 1 - doble su cabeza tan atrás como llegue y ponga sus manos al otro lado de su frente. Ahora traiga la cabeza hacia delante despacio y resista el movimiento ligeramente con sus manos. Cambie esto trayendo suavemente la cabeza a la derecha y luego suavemente a la izquierda resistiendo con sus manos. Repita varias veces. Al aumentar su fuerza la resistencia se hace más severa e intensa.

Ejercicio 2 - este movimiento es similar al ejercicio precedente, excepto que usted tiene la cabeza doblada hacia adelante y las manos son puestas detrás de la cabeza, resistiendo con las manos mientras se esfuerza por llevar la cabeza hacia atrás.

Ejercicio 3 - doble la cabeza toda hacia la izquierda, ponga la mano derecha sobre el lado de la cabeza y fuerce la cabeza a la derecha resistiendo con la mano. Doble la cabeza para el lado derecho, trayéndola despacio a la izquierda ahora y resista con la mano izquierda.

Ejercicio 4 - en este ejercicio voltee la cara a la derecha, y resista el movimiento poniendo la mano derecha sobre la frente mientras trata de doblar a la izquierda. Gire la cara a la izquierda y resista poniendo la mano izquierda sobre la frente y fuerce la cara a la derecha. ...stos son ejercicios fuertes para el cuello.

Ejercite 5 - gire la cabezal lejos hacia abajo, lentamente doblando a la derecha, luego hacia atrás despacio a la izquierda y redondee hacia adelante otra vez. Haga este movimiento circular tan enérgico como pueda sin hacer un gran esfuerzo. Por favor relájese totalmente después de cada uno de estos ejercicios de cuello y masajee el cuello suavemente. Ejercite esta parte suficientemente, pero no se sobrepase, o tendrá un cuello tieso. Hay otros movimientos que usted puede hacer para variar si usted desea, por ejemplo mientras está acostado en una cama boca abajo, hunda la cabeza en el colchón

y apoye el peso del cuerpo en los dedos de los pies y la cabeza, levantando el resto del cuerpo. Entonces mueva la cabeza en varias direcciones.

EJERCICIO PARA LA CARA

La cara puede ser muy agradable por medio del cuidado esmerado diario. Las mejillas flácidas pueden ser reducidas, evitar arrugas o eliminar mejillas llenas, la papada puede ponerse normal por el ejercicio inteligente y correcto. Las mejillas llenas son el más difícil vencer. Efectivamente es prácticamente imposible con algunas clases de caras, especialmente donde los huesos superiores de la mejilla son muy prominentes. A menudo las personas con huesos de mejilla grandes tienen caras muy normales, pero parecen algo huecas debido a los huesos sobresaliendo. Cierre la boca fuerte e infle la cara tan redonda como pueda, y empuje la lengua en la mejilla derecha y luego en la izquierda. Abra la boca grande como al bostezar y estírela abierta todavía más. Tuerza la cara en un lado y distorsione el otro lado. Haga esto alternativamente. Agarre las mejillas con las manos y jálelas hacia fuera y relájese. Masajea la cara suavemente con la mano presionando la carne de la nariz hacia fuera a las orejas. Lave la cara ocasionalmente con el agua muy caliente y termine con paños mojados fríos. Esto refresca la cara y da un brillo abundante de radiante salud. Después de esto, apriete la cara en todas las formas de contorsiones, recordando que el ejercicio ayuda hacia la perfección siempre. Reduce mejillas gordas y fortalece mejillas huecas. Dé la consideración cuidadosa que se merece a la cara.

En la siguiente lección le daré la forma en que la Tensión Dinámica le ayuda a conseguir una espalda fuerte y poderosa.

LECCION 5

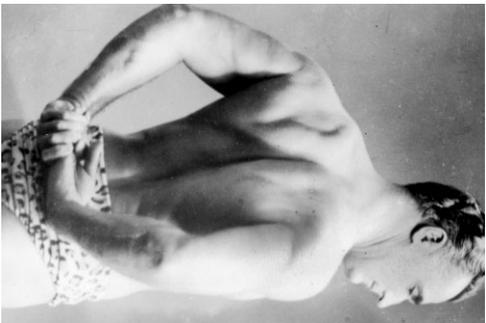
Charles Atlas



Ejercicio No. 1. Agarre su cabeza como se muestra. Doble el cuello a la derecha y luego a la izquierda. Cuando lo haga tan a la derecha y la izquierda como pueda, haga algunos intentos de moverlo todavía mas lejos.



Ejercicio No. 2. Primero doble la cabeza bien al frente y después estreche la bien hacia atrás. Repita varias veces. Recuerde exhalar cuando se mueve hacia delante e inhalar cuando se estrecha hacia atrás.



Ejercicio No. 3. (Riñones) Agarre sus manos en la espalda y doble la parte superior del cuerpo tan a la izquierda y atrás como le sea posible. Luego haga lo mismo a la derecha tan lejos como pueda.



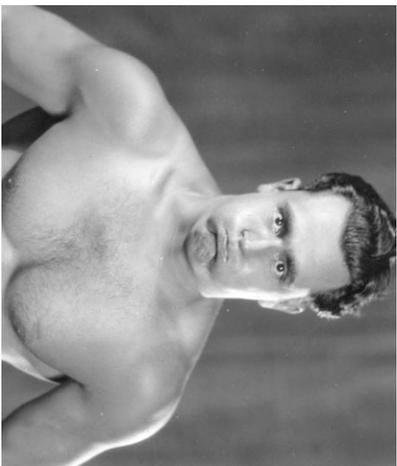
Ejercicio No. 1 (Cuello) Ponga una mano en la frente y fuerce la cabeza hacia atrás resistiendo con la cabeza. Grandioso para adquirir rápidamente un cuello ancho, como de toro.



Ejercicio No. 3. (Cuello) Similar al ejercicio previo excepto que la cabeza se inclina a la izquierda y luego a la derecha, asegurándose de resistir fuertemente con la mano.



Ejercicio No. 1. (Riñones) Con las orillas de las manos, golpee la región entera de la espalda, tan lejos como alcance. Un estimulante poderoso pero natural para el hígado y los riñones.



Ejercicios para la cara. Esto puede parecer divertido...pero realmente trabajan para perfeccionar los músculos faciales. Se sugieren meramente una serie de movimientos posibles para mejorar la cara. Como la cara es prácticamente la única parte que otros pueden ver de usted, es vital que se le de a los músculos faciales el cuidado y la atención que requieren.



CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION SEIS

MI QUERIDO AMIGO:

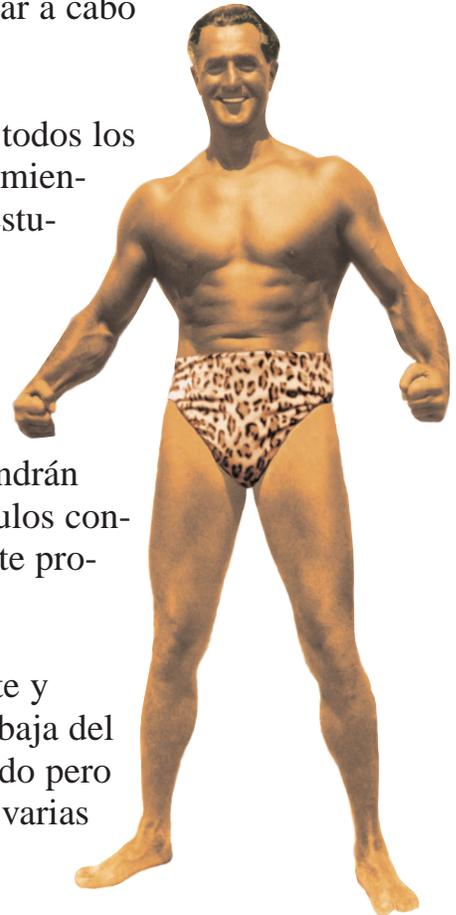
Lo llamo “Amigo” porque creo conocerlo muy bien ya. Es con esta idea en mente que le estoy enviando esta lección.

Todos adoran ver una espalda fuerte y poderosa. Parece ser sinónimo de una fuerza tremenda. Las capas de músculos sobre la parte posterior son desarrolladas por la tensión dinámica (r) rápidamente, lo que lo debe animar a llevar a cabo cada ejercicio en esta serie fielmente y con inteligencia.

No es necesario entrar en detalles, dándole los nombres de todos los músculos varios en esta región, pero si usted hace los movimientos persistentemente aquí sugeridos adquirirá una espalda estu-
penda, con cada músculo fuerte y poderoso.

Se le exige llevar a cabo todos los ejercicios dados aquí todas las mañanas y tardes. La razón de decirselo es porque los ejercicios varios ponen en uso activo juegos diferentes de músculos, mientras que los otros músculos tendrán una oportunidad de descansar. Por lo tanto, todos los músculos consiguen ejercicio suficiente y el cuerpo se pone perfectamente proporcionado.

Ejercicio 1 - para la parte posterior. Inclínese hacia adelante y intercale los dedos de ambas manos detrás de la parte más baja del muslo derecho y suba el cuerpo a un puesto recto, levantando pero resistiendo con el muslo despacio. Repita este movimiento varias veces, descanse y entrelace los dedos alrededor de muslo izquierdo y continúe el ejercicio. Esto es un ejercicio muy valioso para la región lumbar. Cuando usted gana fuerza de este movimiento, haga el ejercicio más enérgico incrementando la resistencia del muslo.



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 2 - agáchese poniéndose en cuclillas, con las manos puestas firmemente sobre el piso, apóyese hacia adelante y extienda las piernas hacia atrás rápidamente para descansar sobre sus manos y dedos del pie. Luego regrese a la posición en cuclillas. Continúe hasta que los músculos están muy cansados.

Ejercicio 3 - ponga una silla aproximadamente dos pies del lado de la cama, con una almohada o almohadón sobre el asiento de la silla; apoye el abdomen en el almohadón ahora con los tobillos bajo el equipo de la cama. Con las manos puestas en la parte posterior del cuello, levante su cuerpo levantado y bajando despacio hasta donde llegue. Repita varias veces pero no haga un gran esfuerzo. Esto es un ejercicio muy fuerte, y puede ser hecho todavía mas vigoroso poniendo las manos derechas, brazos al frente.

Ejercicio 4 - ponga las manos a gran altura encima de la cabeza, pies separados aproximadamente 18 pulgadas, agáchese, toque el piso, y regrese tan lejos como pueda. Al estirarse hacia atrás tan lejos como pueda haga algunos intentos de irse todavía más atrás.

Ejercicio 5 - agárrese las manos juntas detrás de la espalda. Empuje los hombros hacia atrás y hacia abajo y doble la cabeza y la espalda tan atrás como pueda tensando el músculo de la espalda y el cuello. Continúe hasta que los músculos se cansen, esto es un ejercicio excelente para ayudar a redondear los hombros.

Ejercicio 6 - siéntese, con la cara hacia la parte posterior de una silla, los brazos cruzados detrás de usted y tuérzase a la derecha, haga algunas vueltas adicionales a la derecha, doble a la izquierda ahora y trate de doblar todavía más lejos. Repita varias veces.

Ejercicio 7 - Misma posición del ejercicio anterior, los brazos cruzados detrás, dóblese hacia abajo sobre el lado derecho tanto como pueda, levántese y dóblese hacia abajo a la izquierda. Repita y relájese.

Ejercicio 8 - Acostado en la cama, pecho hacia abajo, agarre sus manos abajo de su espalda, y levante la parte superior del cuerpo, también los pies y los muslos tan alto como pueda. Baje los pies y la cabeza un momento, relájese y repita. Ahora mientras lleva a cabo este ejercicio gire su cuerpo con el propósito de que todo su peso este sobre la cadera izquierda, dé la vuelta y apoye el peso sobre la cadera derecha mientras la cabeza y los pies son levantados. Un buen y enérgico ejercicio que recomiendo.

Ejercicio 9 - he aquí un ejercicio de Tensión Dinámica® muy fuerte para los músculos

traseros superiores. Asegúrese de no dejar de hacerlo. Con los pies aproximadamente veinte pulgadas separados, agáchese y toque el piso, acérquese y luego lance sus brazos hacia fuera y hacia arriba y de atrás para adelante hasta donde lleguen. Repita esto frecuentemente, llenando los pulmones cuando hace el movimiento hacia arriba y hacia fuera.

Quiero que usted se convenza que todos los días usted usara por lo menos media hora por la mañana y media hora por la noche en hacer ejercicio - construyéndose a sí mismo - obteniendo fuerza, salud y fuerza. ¿No vale la pena?

¿No son la salud y la fuerza más valiosas para usted que otra cosa? ¿Usted no sacrificará esos placer temporales que son muy perjudiciales para usted por los ejercicios para mejorar la salud? Por supuesto usted lo hará? No tome la excusa de que usted no tiene tiempo. Usted ha conseguido el mismo que todos los demás: veinticuatro horas todos los días.

Otros insisten en lograr tiempo de mantener sus cuerpos saludables y en buena condición, y así debe hacerlo usted. En este sistema le estoy dando los mejores métodos para añadir poder muscular y salud a su físico actual rápidamente. Entienda que usted no puede comprar un par de pulgadas de músculo de mí, todo que puedo hacer es decirle cómo usar la Tensión Dinámica - estos ejercicios - para que se desarrolle.

Si usted es fiel a usted mismo siguiendo estas instrucciones cuidadosamente usted estará mas que satisfecho con su resultado. Músculos, salud y fuerza no vienen simplemente de pedirlos. Usted tiene que ponerse a trabajar en serio y trabajar en ellos. Pero los resultados de los esfuerzos que usted hace lo asombrarán y encantarán. Lleve a cabo cada ejercicio hasta que usted esta cansado, pare entonces. No llegue a agotarse demasiado. Usted debe estar bien cansado antes de terminar porque son los últimos movimientos los que dan el aumento, y le dan la fuente de fortaleza hacia la que usted está enfocando. Recuerde, la práctica, la perseverancia y la paciencia ganan - siempre. ¿Usted va a ser un ganador - un ganador de la salud, la fuerza y el músculo? Entonces siga practicando, persevere a toda costa, y sea paciente. Los métodos prácticos de evitar la rigidez, el dolor y la formación de músculo

Aunque es muy necesario poner alto esfuerzo en todos y cada movimiento, le pido que no se sobrepase o haga cualquier esfuerzo de forzar su desarrollo. Hay un método infalible de determinar cuándo ha llevado a cabo un ejercicio un número suficiente de veces. Es continuar hasta que los músculos estan cansados. Usted no debe irse hasta el punto del agotamiento. Si usted persiste en ir más allá de este sentimiento de cansancio usted

está haciendo un gran esfuerzo.

Esto quiere decir que usted está rompiendo tejido muscular, y no fortaleciéndolo. El ejercicio casi hasta el punto de fatiga es muy beneficioso - más allá de ese punto es una lesión.

Tan pronto como sus músculos se cansan, pare el ejercicio inmediatamente. Tome un descanso de algunos minutos. Relaje totalmente cada músculo en la parte involucrada permitiendo que se ponga blando. ...ste es el secreto de adquirir una energía muscular intensa. Haciendo eso usted está guardando fuerza de reserva, usted no está gastando este suministro de reserva como lo haría si continuara haciendo ejercicio más allá del punto de fatiga. Otro secreto es:

Tan pronto como usted ha terminado su ejercicio y se relaje - agite el brazo débilmente mientras esta todavía completamente relajado. Si es la pierna, agítela, si es el cuerpo, sacuda el tronco con holgura. De este modo usted libera toda la rigidez. Luego de esto, tome el grupo de músculos ejercitados con sus manos y tállelos suavemente, tire, vibre, masajee, amase y estire totalmente los músculos. Esto tiene el efecto de aflojar los tejidos, traer sangre nueva y oxígeno a las partes involucradas, retirar materia de desperdicio venenosa, previniendo el dolor después del ejercicio. Otro muy buen método es alimentar los tejidos frotándolos suavemente con aceite de oliva puro. Vierta un poco de aceite de oliva en la palma de la mano y firmemente masajee en movimientos hacia arriba. Siempre masajee hacia el corazón, que fuerza a la sangre venenosa o impura de regreso al corazón y los pulmones a que sea purificado. Esto mantiene los músculos y el cuerpo entero agradable y flexible y con todo firme. La apariencia dura, nudosa y fea de muchos de los hombres fuertes de los viejos tiempos será entonces evitada.

Suyo en la salud y la fuerza

Charles Atlas



Ejercicio No. 1- Agarre sus manos bajo el muslo, justo bajo la rodilla y fuerce el muslo hacia arriba como en la segunda posición, resistiendo fuertemente con el muslo. Levántelo tan alto como sea posible. Este ejercicio es realmente maravilloso para acondicionar los músculos de la espalda.



Ejercicio No. 2- Asuma la posición en cuclillas con las manos en el piso, entonces, patee los pies a la posición mostrada abajo.



Ejercicio no. 2, posición 2.



Ejercicio No. 3- Mientras descansa en un banco o silla sobre una almohada o colchón, incline la cabeza y pies hacia arriba, entrelazando las manos sobre la parte de atrás de la cabeza. No será capaz de hacerlo pero trate.



Ejercicio No. 5- Puede practicar esto en momentos aburridos. Fuerce los hombros hacia atrás, agárrase las manos como se ilustra y voltee suave y vigorosamente alternadamente a la izquierda y la derecha. Espléndido para los músculos de la espalda. Práctiquelo seguido.



Ejercicio No. 8- En la misma posición del ejercicio 3, excepto que las manos están entrelazadas firmemente en la espalda, doble el lado derecho del cuerpo hacia arriba, luego asuma la posición original y luego voltee la parte superior del cuerpo a la izquierda. Repita varias veces. Difícil al principio, pero unos pocos intentos lo convencerán de sus beneficios.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

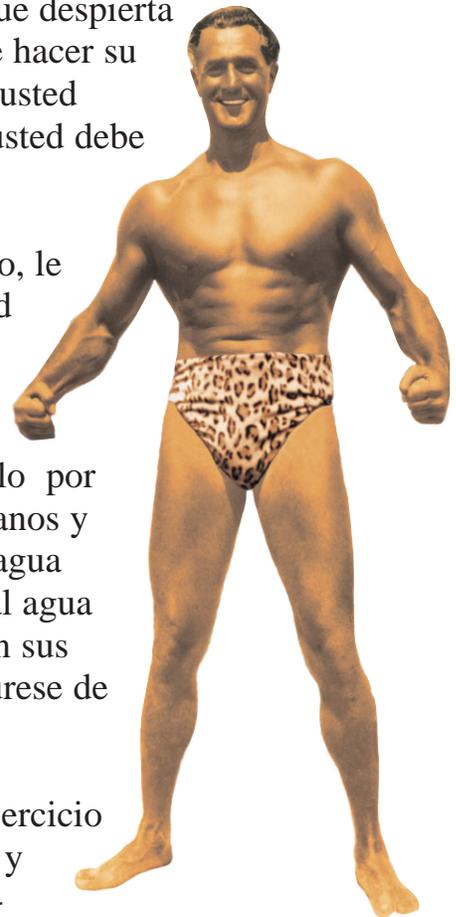
EJERCICIOS PARA LA LECCION SIETE

MI QUERIDO AMIGO:

Todos conocemos el refrán: la limpieza está junto a la santidad, pero la limpieza es solamente una característica que obtenemos del agua. El baño inteligente y la aplicación del agua al cuerpo son un factor valioso en construir una salud excelente y vigor corporal. Hay pocos tónicos que pueden compararse en su valor a la aplicación científica del agua administrada de maneras varias al cuerpo. Por favor acepte que el agua es una tónica natural; un vigorizador estupendo, un agente de limpieza que despierta el cuerpo y alivia los nervios. La aplicación del agua puede hacer su mente brillante y que su cuerpo tenga una nueva vitalidad; usted notará un nuevo destello vívido en sus ojos. Entienda que usted debe seguir estas instrucciones fiel y cuidadosamente.

Si usted no está disfrutando el lujo del baño fresco matutino, le invito a que comience en esta manera: después de que usted ha llevado a cabo sus ejercicios inmediatamente al levantarse y está caluroso, tal vez sudando, métase a la regadera rápidamente, enjuague las manos, luego la cara y el cuello; después consiga un paño bastante mojado o esponja y páselo por encima de su cuerpo entero. Sintiendo el agua sobre sus manos y cara primero, usted puede soportar mas la conmoción del agua fresca fácilmente, y esto le ayuda para que se acostumbre al agua fría. Después de usar la esponja, frote su cuerpo entero con sus manos frío absténgase de esta frotación de agua fría. Asegúrese de estar tibio primero.

Dos veces todas las semanas por la noche, después de su ejercicio y justo antes de retirarse a la cama tome un baño de jabón y agua sustancioso. El baño matutino actúa como un estimulante, un tónico, un placer natural, un revitalizador; los baños vespertinos dos veces a la semana son un baño de limpieza. Recuerde que el agua debe estar realmente



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA © son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS ©, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

tibia, no fría. Después de lavar cuidadosamente con un buen jabón, enjuague el cuerpo con una esponja o tela. El baño caliente abre los poros y la frotación al final los cierra, por lo tanto, usted evita enfriarse. Después del baño seque el cuerpo y vaya a la cama lo antes posible.

SECRETOS DEL PODER DE UNA UNICA FUENTE

Quizás una de las fuentes más grandes y más en vigencia del poder humano es obtenido de aplicaciones de agua. He aquí los secretos ahora revelados. Quiero que usted los disfrute tan frecuentemente como encuentre conveniente. Es un hecho bien arraigado que los grandes centros neurálgicos son las fuentes principales del poder. Ahora , si podemos estimular y endurecer estas zonas especiales en una manera natural, su fuente de fortaleza y fuerza serán enormemente incrementadas. Las tres zonas localizadas especialmente importantes son la columna vertebral, el plexo solar y los órganos genitales. Me alegro de informarle de estos métodos poco frecuentes y eficaces, que usted puede hacer de la siguiente manera:

Todas las mañanas bañe los organos sexuales con el agua muy fría durante varios minutos. Prosiga las aplicaciones de trapos mojados fríos por tanto tiempo como crea conveniente frecuentemente renovando la tela mojada. Esto es un tónico maravillosa y le hará mucho bien. No lo descuide. El sistema reproductor esta dotado con nervios muy delicados y sensibles, y cuando están en buenas condiciones se benefician por la aplicación de paños mojados fríos. Lo que ha sido dicho con respecto a los órganos reproductores es aplicable por igual al plexo solar. Moje esta área un poco encima del ombligo con el agua muy fría, frecuentemente, renovando el agua con una esponja o trapo. Si las primeras dos o tres aplicaciones son demasiado duras, use agua mas templada, gradualmente reduciendo la temperatura hasta que usted pueda soportarla casi fría, usted debe ser capaz de hacerlo después de la primera semana. No se castigue congelandose. La regla de seguridad de la que usted puede depender siempre es ver que usted experimente un tibio agradable en esa región. Ambos secretos pueden ser seguidos todas las mañanas mientras tenga su frotación en frío. No tiene que hacer una experiencia terrible de esto. En cuanto a la zona vertebral, usted puede hacer convenientemente esto dos veces todas las semanas cuando está tomando su baño caliente descrito previamente. Tenga un buen suministro de agua muy caliente, pero no tan caliente que se queme o cause dolor, y mientras este tendido sobre el pecho, aplique paños no muy mojados a la región lumbar. Renueve el agua caliente frecuentemente. Moje el trasero ligeramente con el propósito de que la piel pueda acostumbrarse al calor, luego tienda la tela entera sobre la parte más baja de la parte posterior.

Termine el proceso aplicando agua más fresca, al final aplique agua fría para cerrar los poros. Note que esta agua caliente debe ser aplicada a la región lumbar solamente, y el agua para lavar el cuerpo entero debe estar tibia, no caliente.

CONQUISTE LAS PREOCUPACIONES Y EL ENOJO

En mi experiencia amplia con la naturaleza humana he encontrado a pocas personas que no tiendan a preocuparse y a sentir cólera alguna vez en sus vidas. Mientras que es un defecto humano reconocido, afortunadamente puede ser mejorado. La preocupación, la irritabilidad y la cólera son venenos mentales y físicos. Dando paso a estos hábitos no deseados el cuerpo se debilita más rápidamente que lo que puede ser fortalecido. Sugiero que usted no se preocupe o se ponga muy enfadado. Sin embargo, hay situaciones donde usted tendrá un ataque de cólera y es bueno saber cómo librarse del mal humor. ¿Usted sabe que bebés han muerto por leche envenenada de madres enfadadas? Esto ilustra las consecuencias terribles de la cólera y la preocupación sobre el cuerpo.

Bajo ningún concepto permita preocuparse, tampoco durante el pasado, el presente o el futuro bajo ningún concepto. El pasado está atrás. ¡Olvídelo! ¿Por qué rascarle al pasado? El futuro no ha llegado, ¿por qué prever lo que nunca va a ocurrir probablemente? ¿Y por qué se preocupa por el presente? ¿Su preocupación puede lograr algo bueno? Obtendría beneficio por eso? Usted sabe que no. Entonces ¿por qué se preocupa? Resuelva cortarlo de su vida para siempre. Viva en el lado soleado de la vida. Los compañeros con almas grandes, piensan ideas agradables. La preocupación y hábitos semejantes son un gasto sobre la vitalidad; son un desperdicio de la energía mental. Envenenan la sangre y previenen el desarrollo más rápido de un cuerpo perfecto. Ha sido dicho: la preocupación causa una su lesión irreparable a través de ciertas células del cerebro, y ese mecanismo delicado es el centro nutritivo del cuerpo, y entonces, otros órganos se ponen gradualmente afectados. Por lo tanto, una enfermedad de estos órganos o una combinación de los males orgánicos podrían dar como resultado. Preocupación y miedo retrasan el funcionar del sistema digestivo entero. Por lo tanto, si usted come preocupado, puede esperar un buen caso de indigestión.

No se preocupe. Sáquese de ese humor. Ríase, piense en las cosas más graciosas que usted pueda recordar. En la mañana de cada día piense, o lea, un poco de ideas hermosas inspiradoras, y piense esto frecuentemente durante el día. En otras palabras, sustituya sus ideas de preocupación por ideas de salud, fuerza, felicidad y placer. Consiga toda la felicidad posible de la vida. Saque el mayor provecho a su vida, en todos los aspectos. Usted esta hecho para ser feliz. ¡Convéznase que lo será! Todo esto tendrá un efecto fuerte sobre su físico, dándole un encanto y magnetismo adicional. Empape su vida con

planes nobles, elevados, ideas y ambiciones y usted no tendrá tiempo, ni deseos de preocuparse. Las siguientes sugerencias son dadas por un filósofo conocido, y usted es instado a que las lleve en lo profundo en su alma: elimine el miedo. Conquiste la preocupación. Evite la cólera. Omita la depresión. Rechace el odio. Aprenda la alegría. Cultive Esperanza. Contraiga valor. Presente confianza. Asuma el éxito. Viva de manera sencilla. Mantenga la estabilidad. Controle su identidad. Piense en su salud. Añadiré, me asociaré con la felicidad. Haga todo lo que usted pueda hacer para hacerse a si mismo y a otros realmente felices. Esto se reflejará pronto en su vida. Porque debe recordar, salud y felicidad van de la mano. Continúe este régimen hasta que usted lo domine.

EL VALOR DE LOS BANOS DE AIRE Y SOL COMO UN CONSTRUCTOR DE SALUD Y FUERZA

Usted ya ha sido aconsejado a tomar sus ejercicios tanto como sea posible en sólo sus bermudas o pantalones cortos, pero aquí le invito a que haga una práctica diaria especial de quitarse todo lo que pueda de ropa y disfrute los beneficios de un baño de aire. Para asegurar los beneficios más completos debe quedarse en una atmósfera que está razonablemente tibia. La piel respira y si esta siempre cubierta de ropa no tiene la menor oportunidad de conseguir el aire que necesita. El sentido de la libertad sin ropa da un placer adicional.

Cuando sea posible sus baños de aire deben ser tomados mientras se deja acariciar por el sol tibio. Usted no tiene que estar en la playa para disfrutar estos baños, pero en las playas el llevar sólo sus bermudas de baño dará una oportunidad de alcanzar la mayor parte de su cuerpo al sol. ...sta combinación de aire y los baños de sol pueden ser tomados mientras esta tendido sobre el porche, en el dormitorio o donde el sol pueda brillar a través de las ventanas abiertas. Si usted puede viajar y disfrutar estos baños tanto mejor. Debe ver que las ventanas estén abiertas de par en par si usted es obligado a quedarse dentro. La mañana es un buen momento de tomar estos baños de sol y aire, y durante el día en los fines de semana. Sea cuidadoso de no coger un resfriado por supuesto. Los rayos sobre el cuerpo del sol tienen la misma influencia como sobre plantas y flores. Si usted esconde una flor hermosa en una alacena oscura usted sabe que la flor se marchitará pronto, se marchita y se muere, pero cuando le da el sol tibio florece pronto en toda su belleza. Lo mismo requiere para su cuerpo. Hay vida y vitalidad en los rayos del sol, que los buscadores de la perfección corporal quieren conseguir. Entonces otra vez, el aire y el sol tienen una influencia calmante sobre los nervios, en una manera natural. El aire es un tónico magnífico paraa la piel y el cuerpo entero, y ha demostrado ser un buen método de prevenir los resfriados a menudo. Los rayos ultravioletas del sol dan vitamina

D a su cuerpo. Cuando tome los baños de sol sea muy cuidadoso de evitar quemar la piel. Usted puede hacer este baño de sol antes o después de que el sol llega a su altura, y hacer sus baños de duración breve las primeras veces. Si usted se quema evite la exposición de la zona quemada por el sol, y frótese suavemente con aceite de oliva, en esa parte durante varios días. Los rayos infrarrojos y ultra- violeta del sol y el aire puro son los mejores germicidas y los mas fuertes desinfectantes que tenemos. Por supuesto si usted es alérgico al sol usted no debe tomar sol. Después de este baño de sol es una idea excelente conseguir una toalla áspera y dar una frotación al cuerpo entero. Esto despierta la actividad de la piel totalmente y le da un estímulo natural que es muy beneficioso. Por favor no lo descuide. Durante el clima lluvioso y en invierno una lámpara de sol ultravioleta podría sustituir el sol para su baño de sol diario. En su próxima lección daré algunos ejercicios fuertes para sus hombros.

Suyo en la salud y la fuerza

Charles Atlas

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION OCHO

MI QUERIDO AMIGO:

Siempre que pienso en los hombros los relaciono con enormidad y gran fuerza. Uso el termino expresivo - hombros fuertes y anchos - como una señal de una de las partes dominantes del cuerpo. ¿Y con todo pocos de nosotros tenemos hombros de los que estemos orgullosos! Los ejercicios completamente descritos aquí le darán una armadura de músculos de poder inusual muy pronto.

Usted debe poner energía y fuerte resistencia en todos los movimientos, llevándolos a cabo con diligencia y regularidad. Con la práctica diaria persistente es sorprendente cuán rápidamente notará el aumento extraordinario en el tamaño y poder que los hombros desarrollarán en usted. No deje que nada lo desanime de hacer todo lo que pueda hacer para tener hombros más grandes.

Ejercicio 1 - deje que su brazo derecho cuelgue en el lado ligeramente hacia atrás. Agarre el codo ahora de la parte posterior con la mano izquierda, y esfuércese por jalar la mano derecha hacia adelante, resistiendo muy enérgicamente con la mano izquierda, relajándose entre cada esfuerzo. Este movimiento refuerza y desarrolla la parte primera de los hombros enormemente. Practíquelo con regularidad.

Ejercicio 2 - traiga su codo derecho al otro lado del pecho y agárrelo firmemente con la mano izquierda, fuerce el brazo derecho despacio hacia abajo y de atrás para adelante fuertemente resistiendo con la mano izquierda. Agarre el codo izquierdo con la mano derecha.

Repita hasta estar totalmente cansado. Tenga cuidado para dar un igual esfuerzo a ambos hombros para adquirir un desarrollo simétrico. Este ejercicio es para reforzar la



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

parte trasera de los hombros.

Ejercicio 3 - ponga su brazo derecho hacia abajo y ligeramente de atrás para adelante y agarre la muñeca derecha con la mano izquierda detrás de usted. Levante el hombro tan arriba y lentamente como sea posible resistiendo con la fuerza de la mano izquierda. Continúe con el hombro izquierdo de manera semejante resistiendo con la mano derecha. Haga cada intento tan enérgico como pueda sin hacer un gran esfuerzo. Recuerde que usted debe usar poder para hacer poder. No tema poner plena energía en esto tanto como en todos sus movimientos. Esto refuerza el centro de los hombros.

Ejercicio 4 - agarre la mano derecha con la mano izquierda en frente, fuerce el brazo derecho hacia fuera y hacia arriba, resistiendo enérgicamente con la mano izquierda gradualmente. Practique esto igual numero de veces con la mano izquierda resistiendo con la mano derecha. Continúe hasta cansarse pero no se ponga exhausto. Haciendo ejercicio fielmente de este modo usted desarrolla los músculos exteriores del hombro rápidamente.

Hay algunos otros ejercicios que usted puede hacer para incrementar el desarrollo de los hombros, como balancear los brazos en un movimiento circular de ida, lanzando los brazos exteriores y hacia atrás tan lejos como puedan. Otro muy buen ejercicio simple es tensar los hombros. Tense los hombros enérgicamente y dirija la mente a ellos (usted debe hacer esto en todos los ejercicios) y relájese luego. Vea que ambos hombros se pongan tensos. Por supuesto el ejercicio de descenso dado en la primera lección proporciona ejercicio considerable a los hombros.

Si usted quiere ser exitoso en los negocios usted debe ser industrioso; igual en sus ejercicios. Requieren atención inquebrantable, gran concentración y fuerza de voluntad continuar estos movimientos persistentemente, y, si usted es fiel en esto, seguramente será exitoso. Usted está haciendo avances excelentes hasta ahora, con un trabajo magnifico. Mantenga el objetivo de la perfección humana constantemente a la vista y el éxito coronará sus esfuerzos por la salud y el poder muscular. Es bien digno del sacrificio pequeño que usted esta obligado a hacer.

PARTE II: EJERCICIOS PARA MUSLOS Y PIERNAS

Ejercicio 1 - para desarrollar tanto sus muslos como pantorrillas usted debe recorrer al menos tres millas todos los días. A intervalos frecuentes durante la caminata, asegúrese de forzar las piernas tanto para atrás como para adelante como sea posible. El objetivo es dar a muslos y pantorrillas mucho ejercicio de endurecimiento. El caminar suave nor-

mal no es suficiente para obtener músculos pronunciados. Los músculos tienen que ser estirados, tensados y completamente relajados antes de que cualquier mejora pueda ser vista. Usted ve a muchos corredores y caminantes de distancia largos con más o menos delgadas piernas y muslos. Correr y caminar son ejercicios excelentes porque le obligan a que esté respirando el aire puro fuera, pero no dan el desarrollo muscular de los ejercicios apropiados mostrados en esta lección. Por lo tanto, recuerde tensar los músculos en sus muslos y pantorrillas a intervalos frecuentes mientras camina o corre. Haga esto un ejercicio diario.

Ejercicio 2 - muy conocido, muy popular, y muy eficaz. Esté de pie erguido, tobillos juntos, los dedos separados, póngase de puntas sobre los dedos de los pies, ahora baje el cuerpo doblando las rodillas, manteniéndose sobre los dedos del pie. Vaya tan despacio como pueda. Si es necesario sujete algo (como la parte posterior de una silla) con su mano hasta que usted haya aprendido a controlar su balance. Cambie este ejercicio haciéndolo muy rápidamente aproximadamente quince veces. Descanse. Relájese y repita haciéndolo razonablemente despacio.

Ejercicio 3 - póngase en cuclillas sentado con las piernas cruzadas bajo usted. Haga un esfuerzo de levantarse y estar de pie erguido. Haga esto sentándose sobre el piso, con las piernas cruzadas, cabeza inclinada contra las rodillas, manos tras la espalda. Trate ahora y levántese. Para las primeras veces pruebe este ejercicio con sus brazos extendido para equilibrarse. Esto es excelente para sus muslos.

Ejercicio 4 - asuma la posición de poner en cuclillas, sentado sobre los tobillos, con las rodillas bien separadas. Agarre las rodillas con las manos por dentro y trate de juntar las rodillas resistiendo enérgicamente empujando las manos hacia afuera. Continúe hasta sentirse cansado.

Ejercicio 5 - En la misma posición de los movimientos precedentes excepto que las rodillas están juntas, no separadas, ponga las manos sobre el exterior de las rodillas haciendo un esfuerzo de abrir las rodillas y resistiendo con las manos. Practique esto varias veces.

Ejercicio 6 - erguido de pie, doble la pierna derecha por la rodilla tan atrás y tan alto como pueda. Ahora tense los músculos del muslo enérgicamente mientras dobla los dedos del pie hacia abajo. Trate de no acalambrarse en este ejercicio. Si usted lo hace, párese sobre ambas piernas y haga presión, masajeando las piernas y los muslos enérgicamente hacia arriba.

Ejercicio 7 - erguido de pie, doble la pierna izquierda hacia adelante y estire la pierna derecha hacia atrás, luego estire ambas piernas todavía más. La pierna izquierda debe estar doblada en la rodilla mientras la pierna derecha es mantenida muy recta. Alterne entre pierna izquierda y derecha.

Ejercicio 8 - levante un pie del piso y haga un movimiento de semicírculo completo. Manténgalo tan alto como pueda mientras los músculos del muslo están tensos. Practique fielmente con ambos pies. Sujete algo al principio hasta que usted aprende a guardar su equilibrio. El cuerpo debe estar erguido constantemente y no inclinarse. Mírese en un espejo hasta que usted pueda hacerlo con facilidad. La mayoría de los ejercicios para el muslo ayudarán a darle fuerza, gracia y balance perfecto. El triple propósito para el que sirven hace importante que usted los lleve a cabo con regularidad.

Ejercicio 9 - practique patear con un pie tan alto como pueda. Haga una marca pequeña sobre la pared de su dormitorio cuando usted empiece este ejercicio notando a que altura puede patear usted primero. Pruebe y hágalo más alto todos los días. Haga este ejercicio también pateando de atrás para adelante pero no incline el cuerpo demasiado lejos hacia adelante. Pruebe pateando hacia fuera y observe su mejora. Practique con ambas piernas.

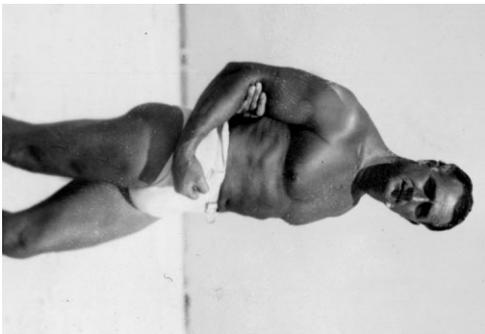
Nota especial: todos los ejercicios para el muslo y el abdomen son también muy valiosos para reforzar órganos internos, dándoles poder extraordinario y vitalidad. Estos ejercicios constituyen la prevención natural para rupturas y la posibilidad de una hernia reforzando todos los músculos, ligamentos, y tendones en las regiones abdominales más bajas.

Suyo en la salud y la fuerza



LECCION 8

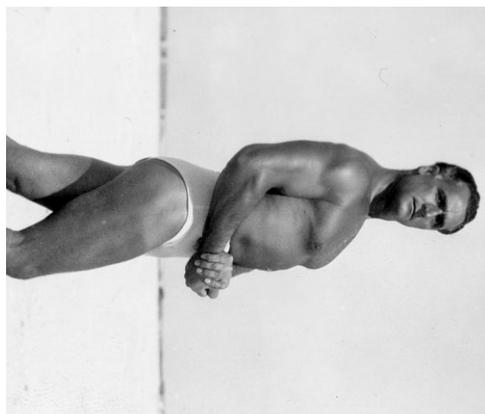
Charles Atlas



Ejercicio No. 1. Agarre el codo derecho por detrás con la mano izquierda y fuerce el hombro hacia delante con la mano izquierda. Asegúrese de practicar esto para ambos hombros.



Ejercicio No. 2. Agarre el codo derecho en frente y fuerce el codo hacia abajo y atrás, resistiendo con la otra mano.



Ejercicio No. 4. Un valioso ejercicio para los hombros. Tome la muñeca de una mano y fuerce el brazo hacia los hombros. Haga esto mientras resiste con la otra mano. Practique esto para ambos hombros hasta cansarse. Hágalo en momentos aburridos del día.



Ejercicio No. 2. Haga este ejercicio en cuclillas, soportándose con las manos deteniéndose de una mesa o silla y subiendo y bajando sobre sus dedos como se muestra. Maravilloso para muslos y pantorrillas. Para obtener resultados rápidos, esto debe ser practicado al menos 100 veces diarias, haciendo tantas como sea posible, descansen, relájese y repita.



Ejercicio No. 6. Para los músculos traseros del muslo, doble la pierna lejos hacia atrás y arriba, tensando los músculos del muslo y la pierna. Practique con ambas piernas.



Ejercicio No. 7. Como se muestra, doble la rodilla izquierda, empuje el cuerpo hacia delante con el pie derecho desde atrás. Repita con ambos pies.



Ejercicio No. 8. Párese en un pie, manos en la cintura, y levante el otro pie y haga un movimiento de semicírculo completo y repita varias veces alternadamente con ambas piernas.



Ejercicio No. 9. Parado en un pie, manos en la cintura, levante el otro pie, y haga un movimiento semicircular completo y repita varias veces, alternadamente con ambas piernas.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION NUEVE

MI QUERIDO AMIGO:

Va usted muy adelantado en el camino para la salud perfecta y la fuerza. Pero no empiece a tomarse las cosas con calma. Hay otras partes importantes de su cuerpo en las que debe trabajar.

El primer músculo que todo el mundo adora exhibir son los bíceps, (brazo) posiblemente porque para muchos instructores el primer objetivo es conseguir que sus estudiantes desarrollen los bíceps. Esto es un error. ¿Cual el uso de unos bíceps hinchados enormes si los hombros y los músculos pectorales del pecho no son fuertes y poderosos? Aun así ésto exactamente es lo que muchos supuestos expertos físicos están pidiendo a sus alumnos hacer!

Usted recordará que la primera lección consistía en reforzar la capacidad de los pulmones con el propósito de que usted pueda absorber más vida y vitalidad - en el oxígeno. Luego se le pidió que llevara a cabo los ejercicios para desarrollar un pecho fuerte. ...stos fueron seguidos por los movimientos especiales asegurando hombros anchos, grandes. Ahora que le doy los ejercicios para el brazo usted tiene algo positivo en que trabajar. En verdad el brazo ya ha tenido ejercicio considerable en todas las lecciones precedentes, y en cierta extensión se beneficiaron enormemente en los ejercicios precedentes. Cuando usted llega a los ejercicios para desarrollar un antebrazo musculoso, y una muñeca con una fuerza de acero usted habrá tenido esos ejercicios de preparación para este trabajo.

En el brazo hay dos músculos importantes, los bíceps, nombrados así porque tienen dos cabezas; y el tríceps, situado en el lado y la parte posterior, y tiene tres cabezas. Este músculo es usado al pegar, atacar y tirar golpes difí-



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA ® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS ®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

ciles, mientras que los bíceps son usados en flexionar, tirar y jalar. Los ejercicios aquí son planeados con el propósito de que el tríceps consiga la misma cantidad de ejercicio que los bíceps. Aunque usted no está tan familiarizado con el tríceps, no lo descuide. Hay músculos más pequeños en el brazo, pero no son tan notorios fácilmente, y siempre que usted da ejercicio suficiente a los bíceps y los tríceps puede estar seguro que los músculos de importancia menor están recibiendo su carga de trabajo.

Antes de empezar estos movimientos tome las mediciones exactas de los bíceps reducidos, y luego observe su mejora mensual. Como en todos los otros ejercicios que usted hace, practique esto llevando sólo pantalones cortos, y lleve a cabo todos sus ejercicios, si usted puede, frente de un espejo grande. Trate y ponga el espejo sobre el mismo lado de la pared que la ventana con el propósito de que la reflexión sea alentadora. Cuando usted lleve a cabo sus ejercicios por la noche prepárese para, si es posible, estar de pie directamente bajo una buena luz, y mire la reflexión en el espejo. Por este plan simple usted puede llenarse de fanatismo cada nuevo día. Esta pista pequeña representa algo bueno en su progreso.

Siga esta sugerencia: ¡ponga mucha presión y energía en estos movimientos! Usted no puede adquirir ningún beneficio haciéndolos de una manera superficial. Debe concentrar su entera atención en su perfección. Ponga su mente en el ejercicio. Me obligo a insistir en este hecho importante en su mente; lo repito tan a menudo porque quiero que usted lo haga.

Ejercicio 1 - agarre la muñeca derecha con la mano izquierda, y fuerce la muñeca derecha hacia el hombro, resistiendo fuertemente con la mano izquierda. Practique esto con el brazo izquierdo del mismo modo. Repita alternando con ambos brazos. Esto es para los bíceps.

Ejercicio 2 - con el brazo derecho bajo el lado y ligeramente hacia atrás, ponga la mano izquierda en la palma derecha desde atrás y saque la mano derecha hacia el hombro, resistiendo con la mano izquierda. Éste es uno de los ejercicios más fuertes para desarrollar los bíceps. Practíquelo con el propósito de que el brazo izquierdo consiga su acción de trabajo. Repita hasta estar cansado.

Ejercicio 3 - agarre las manos juntas en frente, y el apriete fuerte, trayendo la mano derecha despacio tan alto como usted pueda hacia al hombro. Este será resistido por la mano izquierda. Pruebe esto también poniendo la mano izquierda sobre la parte posterior de la mano derecha. Practique esto con ambos brazos, continuando hasta estar cansado.

Ejercicio 4 - con el brazo cerca del lado y el antebrazo al otro lado del pecho, ponga la

mano izquierda sobre la parte posterior de la muñeca derecha, y fuerce el antebrazo derecho hacia fuera, y hacia arriba, manteniendo el brazo muy tieso. Esto desarrolla los músculos de los lados en el brazo. Dé un igual monto de ejercicio al brazo izquierdo. Repita hasta estar cansado. No haga un gran esfuerzo.

Ejercicio 5 - en este ejercicio tenga la mano derecha contra el hombro derecho, trabe los dedos de ambas manos y resista con la izquierda mientras empuja el brazo derecho hacia fuera y hacia abajo. Un ejercicio magnífico para desarrollar los tríceps. Pruébelo con el brazo izquierdo, también. Continúe hasta cansarse.

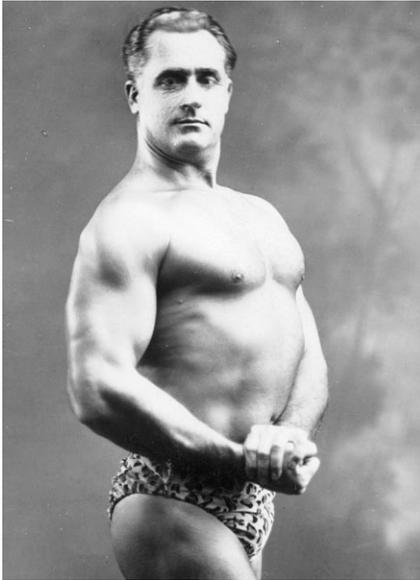
Ejercicio 6 - apriete sus puños fuerte y doble y estire los antebrazos, por lo tanto, reduciendo los bíceps (el músculo delantero del brazo), y relajando los tríceps (el músculo trasero del brazo); reduzca los tríceps luego mientras relaja los bíceps. Repita muchas veces.

Ejercicio 7 - permita que el brazo cuelgue perfectamente relajado, tense el músculo de tríceps del brazo ahora enérgicamente. Oblíguele a que destaque en en reposo. Hágalo sentir duro y sólido, dirigiendo la mente a él. Relájese, agite el brazo ahora con el propósito de que este completamente blando otra vez. Mientras el tríceps es tensado, relaje los músculos de la mano. Lleve a cabo esto con uno a la vez.

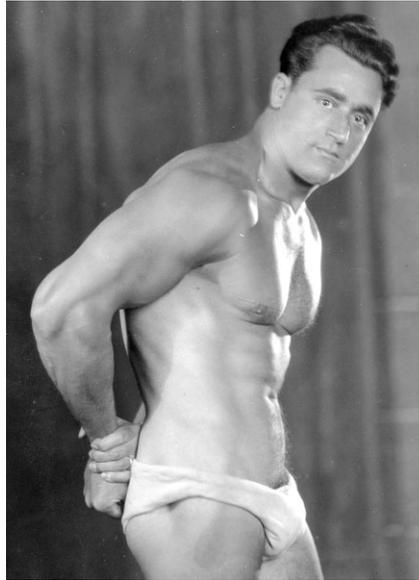
Ejercicio 8 - otro ejercicio de Tensión Dinámica® para los bíceps: - traiga la mano al hombro muy cerca, relaje la mano y tense los bíceps tanto como pueda, haciéndolo aparecer muy firme y duro. Relájese completamente y masajee el brazo suavemente y agite toda la rigidez. Estos poderosos ejercicios construirán músculos de brazo enormes seguramente si usted pone toda su energía en ellos y los lleva a cabo fielmente día a día. El trabajo manual agota el cuerpo. Estos ejercicios lo cansan por algunos momentos pero le dan la fuerza incrementada y el desarrollo. Así que no dude en poner una fuerte resistencia y energía en cada movimiento. Los resultados empezarán a mostrarse dentro de algunos días si usted es muy concienzudo en sus esfuerzos. Usted estará sorprendido ante su progreso.

Suyo en la salud y la fuerza

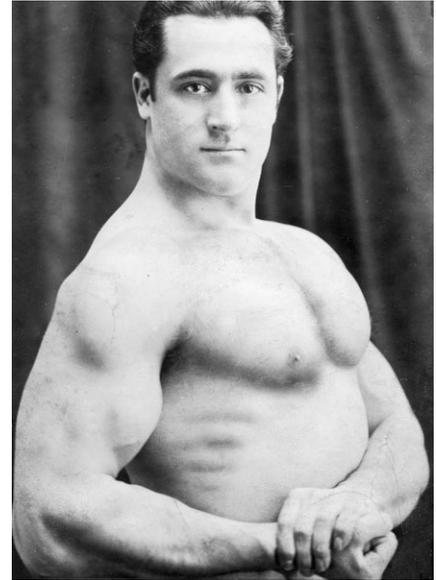
Charles Atlas



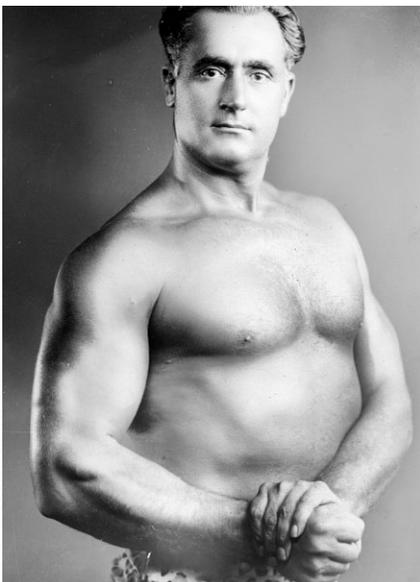
Ejercicio 1- Agarre su muñeca derecha y fuerce el brazo hacia el hombro, resistiendo poderosamente con la mano izquierda. Es el mejor ejercicio para desarrollar rápidamente grandes y poderosos bíceps. Asegúrese que ambos brazos hagan igual trabajo. Practique en momentos aburridos del día.



Ejercicio 2- Con la mano izquierda agarre la muñeca derecha por detrás y fuerce la mano hacia el hombro. Los resultados se obtienen por hacer realmente estos ejercicios. Hágalos a conciencia día tras día y semana tras semana.



Ejercicio 3- En la posición mostrada, fuerce la mano derecha hacia abajo mientras resiste fuertemente. Un ejercicio ideal para los tríceps y todos los músculos superiores del brazo. Trabaje con ambos brazos.



Ejercicio 4- Agarre la muñeca derecha, con el brazo cerca del pecho. Luego fuerce el brazo hacia fuera y arriba aplicando fuerte resistencia con la otra mano. Vea que ambos brazos se ejerciten totalmente. Practique durante momentos de ocio.



Ejercicio 5- Practique la tensión contrayendo y relajando el bíceps... lo mismo con el tríceps (lado posterior del brazo). Después masajee los músculos con movimientos ascendentes.

Todos los otros ejercicios en esta Lección son muy simples y claros y no necesitan ilustraciones. Los resultados se ganan al hacer estos ejercicios comprobados repetidamente. Trabaje con fe y estará deleitado con sus esfuerzos.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION DIEZ

MI QUERIDO AMIGO:

¿Cómo está usted hoy? Estaba pensando que con los automóviles y otros medios de viajar rara vez damos una caminata. Aunque nos gustaría tener pantorrillas bien desarrolladas, son a menudo la parte más descuidada del cuerpo.

Le estoy dando varios ejercicios especiales para las pantorrillas, las piernas y pies en general, porque quiero que usted tenga pantorrillas bien desarrolladas. Aunque hay algunos ejercicios aquí, no son para nada difíciles, y la mayoría de ellos puede ser hecha fácilmente a diario en momentos de ocio. Es importante que haga todos, pues usted descubrirá que traen en uso nuevos músculos que usted no sabía que existían. Como una cadena no es más fuerte que su enlace más débil usted no puede permitirse descuidar incluso supuestos músculos sin importancia.

No sólo la practica fiel de estos movimientos prevendrá la posibilidad de tener unas piernas flacas, sino que también prevendrán cualquier tendencia hacia piernas inclinadas, pies planos, etcétera.

¡Vamos ahora a los ejercicios para el poder muscular y la fuerza de la parte baja de las piernas!

Ejercicio 1 - estando de pie con un pie un poco en frente del otro, levántese sobre los dedos del pie tan alto como sea posible, haciendo algunos esfuerzos de subir mas alto. Extienda la mano hacia el techo. Repita con mano derecha y pie izquierdo alternativamente, hasta estar cansado. Esto es un ejercicio excelente para los músculos traseros de las pantorrillas.



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 2 - Párese con los pies separados 18 pulgadas y soporte el peso del cuerpo en los talones con los dedos gordos hacia fuera. Soporte el peso del cuerpo ahora sobre los dedos del pie y gire los talones hacia fuera. Estire las piernas hacia fuera hasta donde lleguen sin lastimar. Repita varias veces hasta que los pies estén juntos, continuando hasta que los músculos se cansen.

Ejercicio 3 - Párese en los dedos del pie, levante tan alto como pueda, y haga algunos esfuerzos de subir más. Asegúrese de llenar los pulmones al máximo esfuerzo mientras sube y exhale mientras baja.
Continúe hasta cansarse.

Ejercicio 4 - levante el pie izquierdo del piso y estírelo tan lejos como usted pueda y apunte el dedo del pie hacia abajo. Repita con el pie derecho. Esto es un ejercicio excelente para el lado delantero del tobillo y los músculos de la pantorrilla.

Ejercicio 5 - ahora con el pie hacia adelante, como en la ilustración, retuerza los dedos del pie en un movimiento circular. Practique esto alternativamente con ambos pies.
Movimiento de valor para los talones.

Ejercicio 6 - mientras se para en la base de su pie al borde de una silla, escalera, o una guía telefónica, suba sobre los dedos del pie tan alto como pueda, y baje despacio, hasta que los talones estén bien abajo del borde de la superficie sobre la que usted está de pie. Repita hasta estar cansado. Otro ejercicio de pantorrillas muy enérgico.

Ejercicio 7 - en este ejercicio, esté de pie con los talones puestos sobre el borde y baje los dedos del pie tanto como pueda. Levante los dedos del pie ahora tan alto como sea posible. Repita hasta estar algo cansado. No haga un gran esfuerzo en ninguno de estos ejercicios.

Ejercicio 8 - mientras esta de pie sobre ambos pies, retuerza el tobillo izquierdo hacia fuera a la izquierda, y retuerza el tobillo derecho en la misma dirección. Usted tendrá que inclinar el cuerpo en dirección contraria para mantener su balance. Invierta el movimiento, retorcer el tobillo derecho hacia fuera y el tobillo izquierdo a la derecha para que tanto talones como pantorrillas reciban el beneficio total. Magnífico para los talones.

Ejercite 9 - Párese sobre un pie y levántese en los dedos del pie tan alto como usted pueda llegar, descanse ahora sobre los talones y levante los dedos del pie. Practique esto con el otro pie, hasta que los músculos duelan ligeramente. Un ejercicio muy bueno.

Ejercicio 10 - párese sobre los talones, los dedos del pie arriba, doblando los talones y dando vueltas a los pies hacia fuera hasta que el peso del cuerpo se base en los lados exteriores de los pies. Luego hágalos rodar en dirección contraria (hacia el interior) con el propósito de que el peso se base en los lados interiores de los pies.

Ejercicio 11- esto es similar al ejercicio precedente, excepto que usted se para en sus dedos del pie, dando vueltas a los pies hasta que el peso del cuerpo se base en los lados exteriores de los pies. Contrario, porque el peso se está basando en los lados interiores de los pies. Asegúrese de no dejar que los talones tocar el piso. Esto desarrolla los músculos exteriores e interiores de las pantorrillas y debe ser practicado fielmente.

Ejercicio 12 - este consta de dos ejercicios. Siéntese en una silla y extienda la mano abajo, poniendo sus manos sobre el interior de sus dedos del pie. Los pies deben estar juntos, talones tocándose, dedos separados, y traiga los dedos despacio a juntarse, resistiendo con los dedos. Repita hasta estar cansado. Ahora, con los dedos del pie juntos y los talones separados, abra los dedos del pie, resistiendo con los dedos que están sobre el exterior de los pies. El hacer estos ejercicios no tomará varios minutos, y si usted los practica con regularidad, notará una mejora muy notable. Es un muy buena idea tomar sus mediciones de pantorrilla y ver el aumento todos los meses. Repetiré, usted no puede conseguir la salud y la fuerza a menos que usted desee hacer su parte y practicar pacientemente y con perseverancia.

Suyo en la salud y la fuerza

Charles Atlas



Ejercicio No. 3. Levántese en sus dedos tan alto como sea posible - haga tres o cuatro esfuerzos para subir, tensando las pantorrillas vigorosamente. Al volver a la posición normal, relaje los músculos de las pantorrillas. Continúe muchas veces mañana y tarde, o si prefiere, en momentos de ocio durante el día.



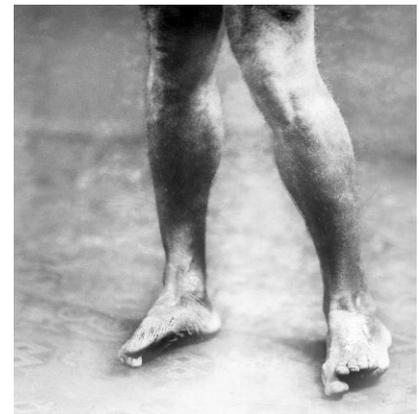
Ejercicio No. 4. Levante un pie hacia atrás luego doble los dedos hacia delante y hacia atrás varias veces. Excelente para las canillas y las pantorrillas. Practica alternadamente para cada pierna.



Ejercicio No. 5. Similar al ejercicio precedente, pero esta vez, levante el pie hacia delante y doble los dedos en un movimiento circular. Repita con ambos pies hasta cansarse.



Ejercicio No. 6. Párese en un bloque, escalera, etc., levántese en los dedos tan alto como pueda, luego baje los talones como se muestra en la siguiente pose, para que queden debajo de los dedos. Esto desarrollara tanto las pantorrillas como las canillas. También practique este ejercicio al revés, descansando los talones en el bloque y levantando y bajando los dedos.



Ejercicio No. 8. Párese derecho, tuerza el pie izquierdo hacia fuera y el derecho hacia adentro como se muestra y haga un movimiento alternado. Si es necesario deténgase con sus manos. Un maravilloso ejercicio para fortalecer los tobillos, corregir el arco del pie y desarrollar los músculos interiores de las piernas.



Ejercicio No. 10. Párese en sus talones, levantando los dedos, y gire hacia atrás y adelante y luego a los lados. Un ejercicio auxiliar para asegurar el mismo resultado que en el ejercicio previo. Los otros ejercicios en la lección deben ser practicados por variedad y agregar interés. Son muy simples y no requieren ilustraciones.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION ONCE

MI QUERIDO AMIGO:

Esta semana le daré los mejores ejercicios para desarrollar la muñeca y los dedos rápidamente. En este momento usted habrá trabajado mucho en el pecho, los hombros y brazos para prepararse para estos ejercicios. Después de algunas semanas de práctica concienzuda se sorprenderá del gran poder y resistencia que usted poseerá por estos movimientos simples. Aquí están los ejercicios; dedíquese a ellos lo antes posible.

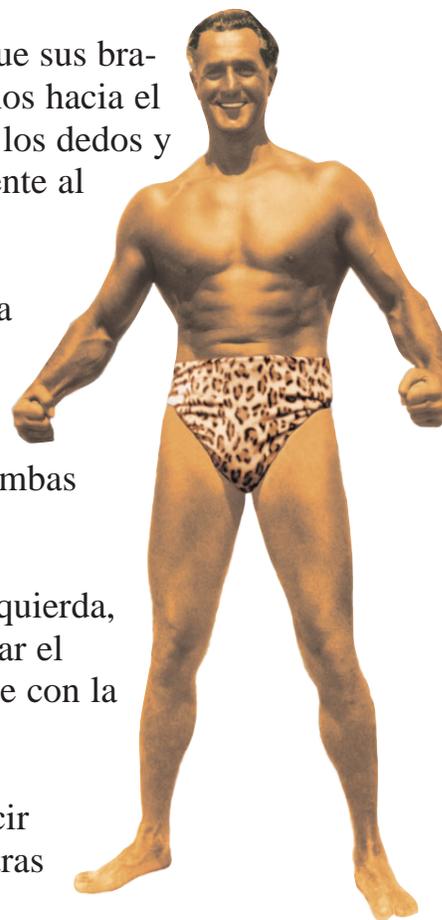
Ejercicio 1 - cierre sus manos moldeando los puños. Prolongue sus brazos tan lejos hacia delante como pueda. Luego gire sus puños hacia el interior y hacia abajo hasta donde pueden ser girados, abra los dedos y la mano repentinamente y lance la parte posterior rápidamente al puesto normal.

Ejercicio 2 - lleve a cabo el mismo ejercicio pero mantenga los puños cerrados constantemente, omitiendo la parte última del ejercicio previo.

Ejercicio 3 - repita ambos ejercicios, alternadamente con ambas manos, hasta estar cansado.

Ejercicio 4 - doble el puño derecho hacia el interior a la izquierda, agarre el puño ahora con la mano izquierda y trate de apretar el puño derecho lejos a la derecha mientras resiste fuertemente con la mano izquierda.

Ejercicio 5 - gire el puño derecho lejos a la derecha, es decir hacia fuera, agárrelo con la mano izquierda y resista mientras aprieta el puño derecho hacia el interior a la izquierda.



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

Ejercite 6 - lleve a cabo el mismo ejercicio con la mano izquierda.

Ejercicio 7 - haga el mismo ejercicio enérgicamente mientras dobla la muñeca hacia arriba, y otra vez hacia abajo. Después de cada ejercicio estreche las manos sueltas. Trabaje sus dedos permitiendo que cuelguen blandos y así se libere cualquier tendencia de la rigidez. No ejercite este grupo de músculos más allá del punto de fatiga.

Ejercicio 8 - con los dedos y el pulgar juntos, mano abierta, doble la muñeca en un movimiento redondo completo, primero a la derecha y luego lejos a la izquierda. Practique esto con ambas manos al mismo tiempo.

Ejercicio 9 - consiga una hoja doble grande de papel periódico abierta horizontalmente. Con su brazo extendido, sujete la hoja de papel con los dedos de una mano solamente y empezando con una esquina de la hoja, enrolle el papel al tamaño de una pelota pequeña en la palma de su mano. Repita el ejercicio con la otra mano. Esto es un ejercicio excelente, y debe ser practicado con regularidad.

Ejercicio 10 - apriete los puños fuerte y haga un esfuerzo adicional de apretarlos todavía mas fuerte, como si usted estuviera haciendo un esfuerzo sobrehumano de aplastar algún objeto. Asegúrese de relajarse totalmente después de cada esfuerzo.

Ejercicio 11 - dese la mano con usted mismo, apretando y agarre tan enérgicamente como usted poder con la otra mano. Practique esto alternativamente con ambas manos.

Ejercicio 12 - consiga manojos de periódicos viejos, revistas, cartón, novelas pasadas, guías telefónicas y antes de tirarlas, practique romperlas en pedazos. Asegúrese que son lo suficientemente gruesas para ofrecer resistencia.

Ejercicio 13 - ponga la punta de uno de sus dedos al borde de la mesa o algun objeto conveniente y oprima hacia abajo firmemente, haciendo un esfuerzo de apretar aun más.

Ejercicio 14 - repita el ejercicio con cada dedo de ambas manos, incluyendo pulgares.

Ejercicio 15 - haga que las puntas de todos que dedos y pulgares de una mano toquen los de la otra mano ligeramente, apriételes juntos muy duro, resistiendo con cada mano.

Ejercicio 16 - presione su mano derecha (palma y dedos) contra su mano izquierda, y doble los codos hacia arriba y hacia fuera mientras esta así. Esto es un ejercicio muy fuerte y no debe ser repetido demasiado a menudo.

Ejercicio 17 - Para dar a cada dedo control individual abra bien la mano, dedos bien separados, ahora doble cada dedo hacia la palma, manteniendo los otros dedos inmóviles en su posición original. Practique con ambas manos.

Ejercicio 18 - Asegure los dedos de una mano en los dedos de la otra mano y trate de separarlos tan enérgicamente como pueda. Los ejercicios más arriba, sirven para desarrollar una fuerza maravillosa, y poder de las muñecas, los antebrazos y los dedos. Pero recuerde, usted no puede hacer mejora a menos que usted lleve a cabo los movimientos fielmente y persistentemente.

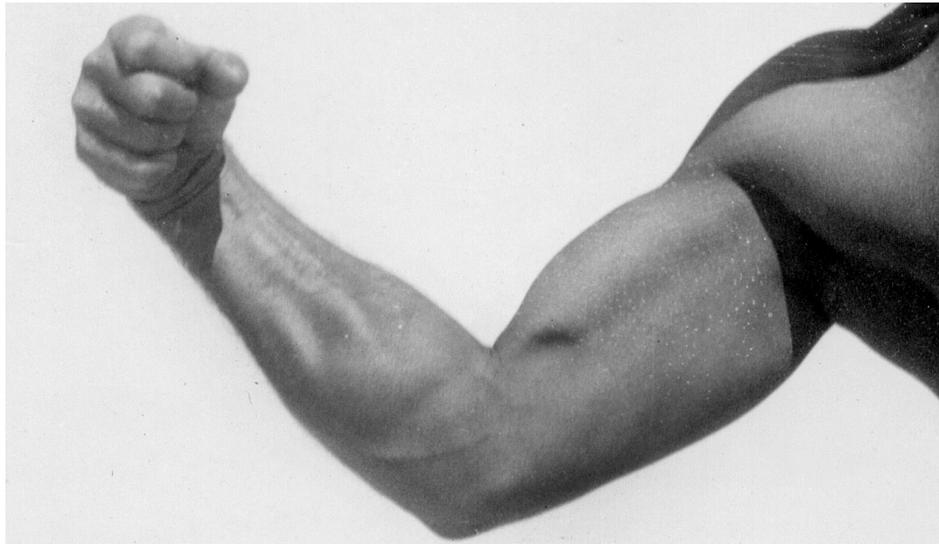
¿Simples? Por supuesto lo son. Pero hágalos y vea qué vigorosos y eficaces son. Al final de tres breves meses usted tendrá una mano de acero, y muñecas fuertes y bien desarrolladas y antebrazos de los que usted estará mas que than orgulloso.

No diga que usted no tiene el tiempo de hacer estos ejercicios. Usted tiene mucho tiempo durante los momentos de ocio. Un momento apropiado es justo antes de las comidas mientras espera ser servido en la mesa. Utilice estos momentos, y usted será recompensado ampliamente.

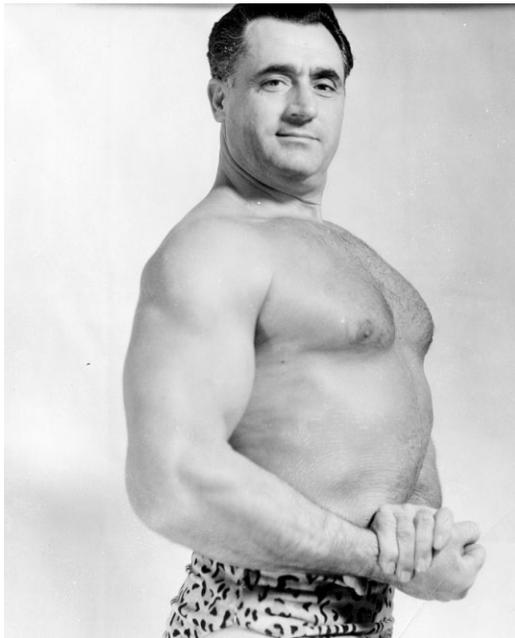
Nota: el secreto es esto: practíquelos todos los días, no deje de hacer un ejercicio. Concentre la mente en el grupo de músculos involucrado, y relájese después de cada movimiento. No haga un gran esfuerzo. Mantenga este secreto bien en su mente. Es la clave infalible de su éxito.

Suyo en la salud y la fuerza,

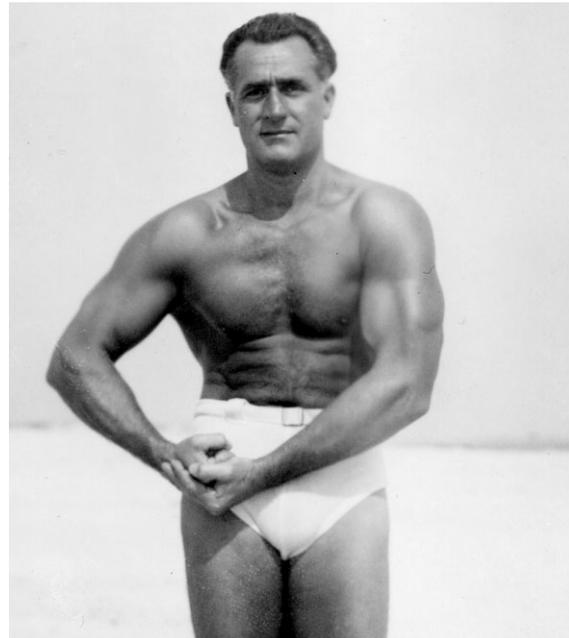




Ejercicio No. 1 - Con el puño cerrado hacia adentro, muévelo tanto como pueda. Ahora rápidamente abra las manos y dedos y devuélvalos a su posición original. Practique esto manteniendo los puños cerrados todo el tiempo. Haga este ejercicio para ambos puños en momentos de ocio.



Ejercicio No. 4 - Voltee la muñeca hacia arriba. Firmemente agárrela con la otra mano y fuerce la muñeca hacia atrás y hacia abajo, resistiendo tan fuerte como pueda. Pruebe esto varias veces al día con ambas muñecas. Esto se puede hacer en momentos de ocio.



Ejercicio No. 5 - Con la muñeca doblada hacia abajo como se muestra, fuércela hacia arriba usando la otra mano para resistir. Practique esto seguido junto con los otros ejercicios para los dedos descritos en las lecciones.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA LA LECCION DOCE

MI QUERIDO AMIGO:

Ésta es su doceava y última lección. Si usted ha sido leal a usted mismo y a este curso, usted estará mas que satisfecho con los resultados. En las lecciones previas usted ha aprendido a ejercitar cada parte de su cuerpo para el desarrollo máximo. Ahora que usted está en el final del curso, no descuide los métodos. Usted ha adquirido el hábito de hacer ejercicio diariamente - Continúelo. Es también muy importante que usted continúe dando atención especial a su dieta. Por lo menos cada dos semanas relea la segunda lección. Lo ayudará a seleccionar como mantener el equilibrio alimenticio y lo prevendrá de comer comidas perjudiciales.

Mé todos de Tensión Dinámica® para adquirir magnetismo físico de especial importancia

Quiero que usted evite cada hábito que usted sepa que es perjudicial para su salud, o practicas que no promueven un buen estado físico. Esto es especialmente importante en el tema de dieta, bebidas, relaciones sexuales y el tabaco si son usados en exceso. Todas las mañanas, si es posible, tome un baño fresco o un poco frío. Siga a esto frotando con una toalla combinando con el frotamiento enérgico con las manos, terminando con el ejercicio de respiración profunda. Usted debe tomar ese baño inmediatamente al levantarse, y debe sentir el cuerpo tibio después del baño. Durante la operación contribuya con desear esto y en cada esfuerzo conectado con eso.

Dos o tres veces todas las semanas frote su cuero cabelludo moviéndolo con sus dedos enérgicamente. De masaje a cada parte de la cabeza cuidadosamente y concluya la estimulación magnética lanzando las manos suavemente hacia fuera y frotándolas rápidamente. Es buena idea frotar un poco de aceite de oliva en el cuero cabelludo una vez a la sem-



CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

ana. Esto puede ayudar a vencer y evitar la caspa, pelo ralo y otros problemas del cuero cabelludo. Hará su pelo lustroso.

Por lo menos una vez todos los días los músculos faciales deben ser jalados en toda clase de contorsiones, masajeados con las manos limpias, y ejercitados completamente por los movimientos voluntarios. Esto evita arrugas y cachetes colgados, dando una apariencia amena y expresiva.

Mantenga la limpieza meticulosa diaria de las manos, los pies y los dientes. Por la noche los pies deben recibir un baño tibio y enjuagarse especialmente durante el tiempo cálido. Esto refuerza los pies y los tobillos, manteniéndolos en buena condición siempre, y previene sentir cansancio después del día de trabajo regular.

Antes de comer todos los días durante toda la vida practique además de la respiración abdominal profunda completa. Vacíe los pulmones tanto como pueda, ignore el pecho, y apriete el diafragma por el esfuerzo muscular, empujando el abdomen. Ahora llene los pulmones bajos despacio. Luego exhale despacio. Relájese. Repita varias veces. Vacíe los pulmones otra vez, ignore el abdomen e hinche el pecho por el esfuerzo muscular, llenando los pulmones superiores despacio. Exhale despacio. Descanse y luego repita pocas veces. Ahora mientras esta de pie erguido, vacíe los pulmones, hinche el pecho y el abdomen, empujando el diafragma, llenando los pulmones despacio tanto como sea posible. Relájese y repita. Vea que el aire esté fresco y bueno. También practique estos ejercicios mientras camina. Durante cada experiencia contribuya con voluntad en cada inhalación. Normalmente el respirar debe ser abdominal, empujando el diafragma hacia abajo. Recuerde, el cuerpo no puede vivir por mas que unos pocos momentos sin oxígeno, y a mayor volumen de aire - dentro de lo razonable - que usted tome en sus pulmones más sano y más fuerte se pondrá.

Además de los ejercicios de respiración antes de las comidas ocasionalmente haga ejercicios de estrechamiento y relajamiento. Cuando se estire vea que los movimientos sean lentos y gradualmente incrementados en intensidad a sus mayores límites. Igual el relajarse debe ser gradual de rigidez a debilidad completa. Cuando los músculos que usted ejercita se están poniendo rígidos llene los pulmones de aire puro. Durante el período de relajarse, vacíe los pulmones despacio. Evite los movimientos bruscos, vea que sean graduales con la mente concentrada sobre los músculos involucrados, diciéndose: estoy incrementando mi fuerza muscular y mi magnetismo.

La primera parte del cuerpo que usted debe estirar es el cuello. Estire el cuello lejos hacia atrás mientras aspira, exhale despacio mientras se relaja y permita que la cabeza

caiga bien hacia adelante despacio. Concentre la mente en el cuello. Estire el hombro derecho enérgicamente y aspire profundamente, relájese luego despacio. Alterne el método usando el otro hombro. Repita pocas veces.

Estire el brazo derecho hasta donde llegue, haga un esfuerzo adicional de extenderlo aún más. Aspire al mismo tiempo. Relájese. Repita con el otro brazo. Este movimiento incluirá estirar los antebrazos, brazos, la muñeca y dedos. Estire el pecho ahora hacia fuera y hacia arriba hasta donde llegue mientras toma una respiración honda completa, relájese gradualmente. Repita doce veces.

Estando sentado, doble la espalda en la parte superior ligeramente hacia delante. Estírela tanto como pueda, empujando los codos en cada lado, haciendo una forma de abanico de la espalda superior. Relájese y repita pocas veces.

Cuando salga a caminar estreche fuertemente la parte trasera del pie, apunte el dedo del pie de atrás para adelante un segundo. Estire el muslo, la pierna, pantorrilla, tobillo, el pie y los dedos del pie. Hágalo tan vigoroso como pueda sin hacer un gran esfuerzo. Cuando el otro pie está en la parte trasera estírelo, relajándose cuando usted ponga el pie en el punto acostumbrado de caminar.

Aunque éstos son ejercicios simples se ponen dinámicos cuando usted dirige el deseo en cada movimiento, dando atención a cada movimiento.

Estos ejercicios especiales no deben ser confundidos con los ejercicios regulares para desarrollar el perfeccionamiento físico que usted haga por la mañana y por la noche. Los movimientos especiales demostrados arriba deben ser hechos durante el día en ratos de ocio, mientras camina o espera. Constituyen ejercicios adicionales excelentes para los regulares.

Bajo ninguna circunstancia continúe estos movimientos más allá del punto de fatiga. Si usted persiste en seguir más allá de ese punto usted rompe el tejido musculoso, haciendo más daño que bien. Conseguir mejor y más rápido los resultados llevar a cabo todos los movimientos enérgicamente con entusiasmo, continuar los movimientos hasta cansarse ligeramente - parando entonces y se relaja.

El valor de estos ejercicios magnéticos especiales es conseguido por el estiramiento y la respiración honda combinada. Esto lleva suministros mayores de sangre pura fértil a las partes, les trae cantidades grandes de oxígeno, y fortalece los tejidos haciendo el cuerpo entero un puntal de la energía así.

La longitud total del tiempo en llevar a cabo estos movimientos simples pero eficaces es de algunos momentos, y allí no hay ninguna excusa para no hacerlos con regularidad todos los días. Mientras un buey podría tener salud perfecta, no es magnético. La calidad sutil que usted desea adquirir es como esa de un corcel árabe, que es tan poderoso, sano, viril y magnético.

Leyes simples de la naturaleza, llevadas a cabo en el espíritu de la esperanza combinadas con el poder de una salud radiante es el resultado de obedecer el deseo directo. Usted puede incrementar este poder siguiendo las instrucciones en este curso con actitud de alarma, energía, y esperanza, que usted debe esforzarse por hacer permanente en su vida. Los beneficios de estos métodos simples pero fuertes enriquecerán su vida y le traen una salud magnífica, prosperidad y la felicidad si sigue persistentemente.

Siga las instrucciones tanto como sea posible durante toda la vida. Si le interesa mandarme su fotografía dentro de las siguientes semanas que muestren los resultados obtenidos, me alegraré de recibirla.

Su lección final es la que llamo la lección perpetua. En ella incluyo los mejores ejercicios de Tensión Dinámica® para que los haga diariamente y guarde una condición perfecta.

Su amigo sincero e instructor.



Charles Atlas

“Dynamic-Tension®”

Bodybuilding and Fitness System

★ Perpetual Lesson ★

Exercises and Guidance for Life



Excercise and Health Living Program
“No One Picks On A Strong Man!”

Yours and Perfect Strength and Health

Charles Atlas

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com e-mail: catlas@aol.com

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

EJERCICIOS PARA UNA PERPETUA PRACTICA DIARIA

Mi querido amigo:

Para conseguir los beneficios máximos y los resultados más satisfactorios de mi curso algunos de los ejercicios deben ser hechos fielmente a través de la vida. Usted ha contraído el hábito de hacer ejercicio con regularidad y ha notado su valor magnífico. Pero ahora para tener salud y fuerza toda la vida haga los siguientes ejercicios diariamente. Son los que creo que usted necesita más para mantenerse en forma para siempre.

Ejercicio No.1.

Para pechos, hombros y espalda. Excelente para prevenir los problemas de pulmón y pecho. Haga el ejercicio de descenso como se describe en la primera lección al menos 100 veces todos los días. aspire a hacerlo 200 veces diariamente si usted está ansioso por conseguir un desarrollo de pecho muy grande y fuerte. Haga esto bajando 25 o más veces, descanse y relájese algunos momentos y hágalos otra vez. Descanse y hágalos otra vez. Si usted prefiere, haga 50 a 75 por la noche. Yo hago 200 o más "Descensos" diariamente.



Ejercicio No. 2.

Para el abdomen. Ideal para prevenir o reducir un estómago grande, perfeccionar el sistema digestivo, aliviar el estreñimiento, prevenir hernias y para endurecer el cuerpo. Mientras esta acostado en la cama agarre las manos atrás de la cabeza y levante el cuerpo superior con el propósito de que su barbilla toque sus rodillas, mantenga sus pies planos sobre la cama. Esto debe ser hecho 20 veces. Descanse un rato y repita. Descanse y relájese y hágalo cuantas veces pueda.

Ejercicio No. 3.

Un ejercicio similar excepto que usted debe doblar sus rodillas para tocar el área del

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA © son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS ©, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

pecho. Esto debe ser hecho hasta que usted este totalmente cansado, descanse luego, y repita varias veces. Mientras haga este ejercicio abra y cruce las piernas para tener variación.

Ejercicio No. 4.

Para los muslos, piernas, rodillas. Haga el ejercicio de ponerse en cuclillas separando las rodillas. Repita al menos 35 veces o hasta cansarse. Descanse un rato y hágalo otra vez. Haga este ejercicio enérgicamente. Descanse y repita como antes, pero esta vez mantenga los tobillos cerca juntos. Esto desarrollará los músculos de la parte posterior de los muslos. Apoye una mano sobre algo para el soporte si usted encuentra difícil balancearse. Estos ejercicios pueden ser llevados a cabo por la mañana tan pronto como usted se levanta.

Ejercicio No. 5.

Para reforzar órganos internos y prevenir las hernias. Agarre las manos detrás de cabeza mientras esta de pie erguido. Dóblese mucho a la derecha, levántese e inclínese a la izquierda, manteniendo las piernas derechas e inclinando el cuerpo superior solamente. Repetir hasta que usted este cansado pero no exagere. Descanse y relájese, repita, haciendo un movimiento circular completo esta vez.

Ejercicio No. 6.

Para desarrollar Bíceps, tríceps, brazos y antebrazos. Agarre la muñeca derecha con la mano izquierda en frente y lleve la mano derecha hacia el hombro derecho, resistiendo fuertemente con la mano izquierda. Continúe hasta que los músculos empiezan a doler realmente. Luego repita con el otro brazo. Descanse y hágalo otra vez.

Ejercicio No. 7.

Para reforzar su cuello. Doble el cuello hacia abajo, luego llévelo de atrás para adelante. Ahora lado a lado, en un movimiento circular completo. Descanse y relájese. Haga los mismos ejercicios más fuertemente resistiendo enérgicamente con las manos. Éstos son muy eficaces si se hacen persistentemente

Ejercicio No. 8.

Para pantorrillas, pies planos, pies planos y fortalecer tobillos débiles. Levántese 50 a 100 veces sobre los dedos del pie. Haga esto de preferencia parándose en los dedos del pie al borde de un bloque aproximadamente tres pulgadas de alto con los talones sobresaliendo. Otro buen ejercicio es pararse en los talones y moverse de un lado a otro primero sobre los talones y luego sobre los dedos del pie. Haga esto hasta estar muy cansado. Descanse algunos minutos y repita como antes.

Estos ejercicios pueden ser llevados a cabo por la noche, justo antes de acostarse. Algunos de ellos, sin embargo, pueden ser hechos en los momentos de ocio durante el día. Cuando salga a caminar practique estirar las piernas y las pantorrillas al límite. Alce los dedos del pie cuando usted camina hacia adelante. Haciendo esto por una distancia igual a aproximadamente diez cuerdas usted tendrá un buen par de piernas pronto. Estos ejercicios podrían parecerle a rutina larga para la práctica diaria por el resto de su vida. Pero miles y miles de hombres los están haciendo diariamente, y hombres muy ocupados, también, y no diga que usted no tiene el tiempo para eso. Usted encontrará como dividir el ejercicio, haciendo la mitad por la mañana y la otra mitad por la noche y le tome solamente algunos minutos.

Para cerrar, quiero decirle que he disfrutado enviarle éstas lecciones sabiendo que usted debe estar más fuerte, más sano, más musculoso y lleno de energía y poder. Ha sido un placer ayudarlo. Hombres y mujeres como usted vivirán más tiempo y disfrutarán la vida más.

Espero que usted invite a sus amigos a que se inscriban conmigo para que yo pueda ayudarlos, también. Sólo mándeme sus nombres y direcciones.

Aunque esta lección termina mi curso, quiero que usted se sienta en libertad de escribirme en cualquier momento si tiene preguntas o comentarios.

Con mis mejores deseos y un apretón de mano afectuoso, me quedo como,

Su amigo sincero e instructor,



CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

Balanceo sobre las manos

Cuando uno está aprendiendo a pararse de manos es necesario tener algún tipo de soporte para dar confianza al principiante. Es por lo tanto aconsejable empezar haciendo el balanceo contra la pared. Quédese aproximadamente dos pies separado de la pared. Ponga sus manos sobre el piso, los dedos extendidos horizontalmente, ponga todo su peso y asegurese de retener firmes los codos, y cabeza arriba. Elévese con sus pies apoyándolos contra la pared y arquee su espalda. Cuando usted ha tenido esta posición por unos segundos retire sus pies de la pared. El secreto del balanceo es mantener sus brazos recto, su espalda arqueada y cabeza arriba. También mantenga los dedos del pie y piernas juntos.

Siga las instrucciones de arriba cuidadosamente y practique esto todos los días, estoy seguro que usted podrá hacer un balance perfecto dentro de un mes. Cuando practique si usted pierde su balance caiga de lado o para el lugar de dónde empezó usted. **No caiga de atrás para adelante pues puede haber un peligro de lastimarse a usted mismo.**

Cuando usted puede mantener un balanceo perfecto durante aproximadamente diez segundos, trate de bajar abajo y arriba otra vez. Esto es un ejercicio maravilloso para ambos brazos, hombros y pecho, también para los órganos internos como riñones, estómago, etcétera. Alivia la tensión sobre los músculos que sujetan los órganos internos como el estómago, intestinos y hígado. Es también muy bueno para la circulación mala.

Cuando usted este seguro de mantenerse de manos con las dos manos estando parado así tanto como sus pies usted puede probar el balance de brazo. Esto se hace poniendo todo su peso de un lado manteniendo la mano libre afuera hacia un lado. Las piernas en el balanceo de un brazo son extendidas para mantener el equilibrio más fácil.

No se desaliente si usted primero no lo logra en las primeras veces en que usted prueba, pero recuerde que la perseverancia es la llave al éxito.

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

Hazañas de fuerza

¡Importante! No espere hacer estas hazañas de fuerza la primera vez en que usted los prueba. Un poco de práctica es requerido para asegurarse de que usted no haga un gran esfuerzo o se lastime.

No. 1 - rompiendo una guía telefónica gruesa

Agarre la guía telefónica con ambas manos y dóblela sobre una rodilla. Incline las páginas al mismo tiempo con el propósito de que cuando usted empieza a romperlas usted está rompiendo solamente una página en realidad a la vez. Después de romper todas las páginas agarre cada mitad a cada lado de su pecho y rómpalas separadamente. Use la misma idea al romper una baraja.

No. 2 - doblando un clavo

Envuelva un pañuelo completamente alrededor de cada extremo del clavo, asegurándose de que las puntas no sobresalgan y lastimen sus manos. Tome un extremo en cada mano manteniéndolos cerca de su pecho y luego empiece a doblar el clavo con sus manos empujando con sus hombros al mismo tiempo. Después de que usted ha doblado el clavo un poco más de la mitad, trabe sus dedos de ambas manos poniendo el clavo en el centro y apriételo con el propósito de que quede totalmente doblado haciendo que se toquen los extremos. En este truco la velocidad es de gran importancia. En cuanto usted empieza a doblar el clavo usted debe continuar doblándolo.

No. 3 - Clavar un clavo de 3 1/2 pulgadas en dos piezas de madera de pino

Ponga una pieza de madera de una pulgada de grosor pieza de madera frente la parte posterior de dos sillas con el propósito de que cuando usted clave el clavo a través de la madera no dañará nada. Luego, envuelva un paño, como un pañuelo grande, cuidadosamente alrededor de la cabeza del clavo con el propósito de que no le lastime la palma de su mano el golpe. Sujetando el clavo con la punta hacia abajo le da un fuerte golpe hacia la madera. Si la cabeza del clavo es envuelta cuidadosamente usted descubrirá que puede dar un fuerte golpe sin sentir ninguna conmoción en su mano. El clavo debe

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA ® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

salir a través de la madera perfectamente recto. Pruebe una pieza de madera de una 1 pulgada al principio y luego dos.

No. 4 - doblar una barra de acero 5 o 6 pies de largo y 1/2 pulgada de grosor

Tome una barra de acero bruto y ponga una pieza de tela alrededor del centro. Luego ponga la barra en su boca y sosténgala con sus dientes traseros fuerte de la tela.

Equilibre la barra con sus brazos y tenga un hombre de peso ligero sobre cada lado tirando hacia abajo sobre la barra. Asegure de balancear la barra para evitar una lesión en su mandíbula. De esta manera usted simplemente estará balanceando la barra y los hombres estarán doblando la barra en realidad. Sea muy cuidadoso en no dañar sus dientes.

No. 5 - jalar un automóvil con su cuello

Ponga una correa de cuero alrededor de su cuello y amárrese a la soga que esta atada al eje delantero del automóvil. Entonces tire despacio de atrás para adelante mientras mira hacia el automóvil, asegurándose de que la correa alrededor de la parte posterior de su cuello no se resbale. Tensando su espalda, hombro y músculos de cuello, usted se va a asombrar cómo fácilmente usted puede tirar de un automóvil.

No. 6 - levantando un automóvil por el parachoques trasero

Este truco es representado agarrando el parachoques trasero mientras su espalda da hacia el automóvil. Empiece con sus rodillas dobladas y luego enderécelas. La parte trasera de un automóvil es mucho más fácil de levantar, debido a que el motor está delante mientras comparativamente muy poco peso está en la parte trasera del automóvil.

No. 7 - levantando a un hombre más pesado que usted mismo

Estando de cara al hombre agarre su bíceps derecho con su mano izquierda, ponga su mano derecha bajo de su muslo derecho. Entonces hágalo inclinarse hacia usted en una posición rígida y luego levántelo, enderezando su codo mientras lo levanta. Si este truco es hecho correctamente es muy fácil levantar a un hombre de peso considerable. Es importante que el hombre a quien usted está levantando mantenga su cuerpo rígido.

No. 8 - levantamiento con una mano

Estando de pie detrás de un hombre, ponga su mano derecha en medio de su parte posterior más baja. Las manos de él deben estar sujetando su tobillo izquierdo y la mano izquierda de usted sujetando la muñeca izquierda de él. El hombre debe dar un salto hacia arriba y de atrás para adelante y usted debe enderezar su brazo, y enderezar sus piernas al mismo tiempo. Por lo tanto, con su brazo derecho encima de la cabeza, el hombre se estará sentando sobre su mano en realidad.

No. 9 - levantando a un pony

Ponga un buen arnés, que no se resbalará, alrededor del estómago del pony. Amarre un lazo del arnés sobre un lado del pony. Con su espalda hacia el pony pase su brazo derecho por el lazo y usted se sorprenderá de encontrar cuán fácilmente puede levantar al pony en su espalda.

No. 10 - sujetando dos automóviles que van en direcciones opuestas

Fije una correa de cuero a la parte trasera de dos automóviles pequeños. Acomode los automóviles cada uno dando a la parte posterior del otro. Entonces esté de pie entre ellos con uno a cada lado de usted. Fije las correas de cuero a los automóviles a sus lados. Trabe sus manos y párese bien. Entonces haga que los automóviles arranquen despacio juntos en direcciones opuestas. Manteniendo sus manos trabadas fuertemente los automóviles estarán tirando entre ellos en realidad y usted estará sujetando ambos aparentemente.

Gran cuidado debe ser ejercitado para que usted no se lastime por los automóviles que empiezan demasiado rápido, o que uno empiece demasiado pronto.

Conclusión

Antes de intentar llevar a cabo estas hazañas usted debe estar seguro de su fuerza y exactitud en manejar estos trucos. También sea cuidadoso de no sobre esforzarse o hacerse un esguince a usted mismo.

CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

Quince secretos de JUI JITSU

*** Nota: sea cuidadoso de no dañar a alguien mientras usa estas técnicas ***

Jiu Jitsu es el método que los japoneses usan para reducir a un adversario. Es aparentemente milagroso en lo que respecta a que permite que una persona más débil domine a uno mucho más fuerte fácilmente. Muchas mujeres que han dominado el arte de Jiu Jitsu han sido capaces de lanzar a hombres del doble de su peso muy fácilmente.

No. 1 - el agarre de brazo y cuello con daño exterior

Cuando su adversario se encuentre cara a cara con usted agarre su muñeca izquierda con su mano izquierda de manera de que la parte posterior de su mano está sobre la suya. Adelántese en diagonal con el pie derecho puesto en la parte trasera del pie izquierdo de su adversario como se ilustra. Empuje su mano derecha bajo el brazo que usted está sujetando al mismo tiempo y agarre el cuello del abrigo, preferentemente sobre el lado derecho de su adversario. Por lo tanto, usted estará casi al lado y enfrente en la misma dirección que su adversario. Su brazo izquierdo está apoyado al otro lado de su antebrazo. Usted puede ver entonces que si usted aplica la presión con su mano izquierda hacia abajo manteniendo su mano derecha muy firme agarrando el cuello de su adversario la articulación del codo puede ser dislocada o estropeada fácilmente.

No. 2 - el bloqueo de muñeca

Este es uno de los más simples agarres de Jiu Jitsu con el que usted puede estropear la muñeca de su adversario. El adversario que está de pie a la derecha en la ilustración # 2 ha intentado coger a su víctima por el cuello del abrigo pero antes de que haya hecho esto la víctima ha puesto su mano sobre la parte posterior de la mano del agresor aplanando la palma contra su pecho. Presionando la mano capturada a su pecho la víctima camina hacia atrás con su pie derecho bajando la rodilla y el agresor por lo tanto, es tirado al suelo en una posición indefensa para su muñeca que podría estar fácilmente lastimada o puede ser dejado incapacitado por un golpe en el lado de

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

la cabeza.

No. 3 - Agarre de brazo, Mitad de Nelson y cruce de trasero
Desde el frente coja la muñeca derecha de su antagonista con su mano derecha, llévela hacia arriba y atrás, y de un paso adelante corto con el pie izquierdo, girando su lado izquierdo hacia dentro; al mismo tiempo empuje su brazo izquierdo bajo el brazo capturado, y ponga su mano sobre el cuello de su antagonista, presionando la cabeza hacia adelante. Si es posible llevar la palma de la mano capturada mas arriba, tanto mejor. Cuando estos movimientos son hechos golpee el otro lado de las piernas del hombre con su pierna izquierda, al mismo tiempo volteándolo hacia adelante; esta maniobra, si se lleva a cabo apropiadamente debe lanzarlo precipitadamente al suelo.

No. 4 - asimiento de brazo, golpe de media rodilla de Nelson

Una variación de este ataque es indicada en la ilustración # 4. Habiendo colocado a su hombre en la posición requerida, como se explica en el párrafo precedente en lugar de lanzarlo hacia adelante, ataque hacia arriba bruscamente con la rodilla; si usted ataca con la rodilla izquierda el golpe debe tocar la mandíbula, y puede ser dado con la fuerza suficiente como para dislocarla o para provocar la inconciencia. Si el golpe es dado con la rodilla derecha, la frente será la parte golpeada. Debe recordarse al dar esta "Sacudida de rodilla" el no permitir que la rótula golpee la cabeza de su antagonista, sino golpear con los huesos de la pierna. Es obvio que la cabeza de un adversario debe ser forzada abajo para dar con la rodilla un golpe perfectamente eficaz.

No. 5 - Agarre de brazo y cuello y golpe de pierna

Esto da una oportunidad que no debe ser perdida al adversario experimentado. Agarre la muñeca del brazo descendente con la mano izquierda, y coja el cuello del abrigo del hombre simultáneamente con su otra mano. Camine al otro lado de su pierna avanzada con su pierna adicional - es decir la derecha - ponga su pie bien detrás de él, no cerca de su tacón, pero aproximadamente seis pulgadas mas para que su pantorrilla sea presionada contra su pierna; dé un empujón rápido de atrás para adelante, y también a su izquierda - esto es más importante con el propósito de que se doble de atrás para adelante al otro lado de su muslo y traído al suelo con la fuerza suficiente para rendirlo. La rapidez y la atención cuidadosa en el movimiento hacia atrás son completamente necesarias. Si se lleva a cabo bien los resultados son sorprendentes. Un simple movimiento hacia atrás que lo empuje después de que usted ha caminado causará

que la cabeza de su adversario golpee el suelo con un efecto aplastante. Usted puede, si el movimiento adicional es necesario, profundizar entonces con un agarre de estrangular, pierna, o brazo. Este asimiento del brazo y cuello puede ser llevado a cabo sobre cualquier lado del cuerpo con grandes resultados.

No. 6 - Giro de cabeza

Cuando usted es agarrado alrededor del cuerpo parece muy difícil forzar a su adversario a que lo suelte. No importa cuánto puede luchar y retorcerse una persona es casi imposible librarse. Digo "Casi" porque lo que yo ahora voy a enseñarle a usted puede permitirle que se libere de un agarre de cuerpo. Vea los ejemplos # 6 y # 7. Una torsión como se muestra en # 6 puede causar que un adversario rompa su asimiento sobre usted. Si usted ha seguido la tensión dinámica(r) suficientemente tenga cuidado de que la torsión que usted hace podría causar una lesión para la parte posterior de su adversario lo suficientemente grave. Al hacer la torsión de cabeza la mano izquierda es puesta sobre su barbilla y su mano derecha en la parte de atrás de la cabeza. Usted puede tirar de su cabeza entonces de lado y un poco hacia arriba. Su barbilla es forzada hacia su hombro derecho.

No. 7 - rompiendo un asimiento de cintura

Como ve en la ilustración # 7 usted ejerce la presión sobre un centro neurálgico que causa un dolor insoportable. Este sistema de presión sobre centros neurálgicos es de la mayor importancia en la defensa personal. La presión violenta aguda sobre estos puntos causa una especie de parálisis local que no sólo puede forzar a un adversario a que suelte un agarre sino también puede reducirlo a un estado indefenso.

No. 8 - la ubicación de los centros neurálgicos más importantes.

La ilustración # 8 muestra dónde están ubicados los centros neurálgicos más importantes y fácilmente encontrados. Como verá tres están ubicado en la mano y una presión aguda sobre estos sitios con la punta de sus dedos romperá un agarre de mano muy fácilmente. Un centro está en la base del pulgar a un lado de la muñeca. Otro centro está en la parte de atrás la mano, presente sobre el medio y entre el primer (índice) y segundo dedos. El tercer centro neurálgico sobre la mano es también en la parte de atrás de la mano entre el tercero y el meñique. Otro centro está sobre el brazo justo debajo.

Una prueba pequeña sobre su propio cuerpo identifica los sitios correctos rápidamente. Hay uno de estos centros sobre el lado exterior de la pierna justo debajo de la rodilla. La presión sobre este sitio debe ser enérgica (excepto, por supuesto, cuando practica con un amigo). Esta presión fuerte sobre este centro neurálgico está dirigida hacia el hueso, producirá un dolor de nervio muy horrible (vea diagrama - músculos expuestos para mostrar estos centros nerviosos). Una frecuente practica permitirá encontrar estos centros neurálgicos rápidamente y pondrá a nuestro antagonista temporalmente incapacitado para darle un golpe final.

Excepto aquellos que han aprendido el hecho, y sus profesores, mucha incredulidad puede haber de que algo tan simple como la presión sobre la parte final del cartílago que divide la nariz debe causar el dolor agudo. Ese, sin embargo, es el hecho y si se presiona el cartílago de medio en el sitio donde une el labio superior duro con el borde de un dedo. La presión debe ser algo hacia arriba. Si este truco es empleado, un agresor que ha obtenido un agarre de cuerpo liberará su agarre rápidamente, y cuando se va de atrás para adelante una apertura excelente estará dada para un golpe zurdo paralizante sobre la "Marca" - ese sitio más vulnerable justo debajo de la base del esternón - el receptor será dejado completamente indefenso y en la agonía.

No. 9 - Agarre de brazo y cuello al otro lado del cuello

En # 9 se ilustra un truco de defensa propia sobre el principio de Jiu Jitsu de sujetar la articulación de un miembro a presión en una dirección opuesta y anormal.

El movimiento es decididamente útil si un agresor está armado con un cuchillo o daga, ya que es puesto en tal posición que la transferencia del arma para su mano libre es imposible, mientras que si hace un movimiento ofensivo con su pie o mano el miembro capturado podría estar fracturado con tanta facilidad como se rompería una cana de azúcar.

La muñeca del agresor es agarrada por la mano contigua - la mano izquierda coge la muñeca derecha y vice versa - cuando está descendiendo, un apretón firme es simultáneamente dado en el cuello del abrigo con la otra mano, y un paso adelante se da con el pie izquierdo. Cuando estos movimientos tienen lugar la cabeza es bajada con el propósito de que pase debajo del brazo capturado, que es bajado hasta que la parte posterior de la parte superior está descansando sobre la nuca del cuello del acusado. La presión persis-

tente con ambas manos resultaría en que el brazo se rompa en el codo, el cuello que actuaría como el arma.

Está bien, si uno puede hacerlo, cuando coge la mano armada, agarrarla de tal manera que el pulgar este debajo, la palma está girado hacia fuera, y el codo levantado. Este método es preferible a coger la muñeca con el pulgar encima, es esa la razón de que cuando el ataque sea terminado la parte posterior de la mano será traída arriba, en esa posición la mano tiene mas poder sobre el brazo capturado que cuando esta en la posición contraria.

No. 10 - asimiento de cabeza

El agresor que esta pensando topetar a su víctima en el estómago puede ser atacado con una sacudida hacia arriba de la rodilla, que, si aplicada a tiempo, desconcertará al atacante considerablemente. Otro método que también es útil es cuando, en el transcurso de una pelea, un adversario pone la cabeza baja, es lanzar el brazo derecho sobre el cuello, trayendo el antebrazo debajo y al otro lado de la parte más baja de la cara, un agarre de primera. El objetivo de este asimiento no es estrangular la víctima, porque no es necesario que el antebrazo deba estar al otro lado de la garganta, excepto causar la presión sobre el cuello - hueso. Tan grave es la tensión que el hombre por lo tanto, estará prácticamente incapacitado para cualquier acción adicional.

No. 11 - Agarre de brazo y abrigo Parte uno - No. 12 - Parte dos

El No. 11 ilustra el escenario preliminar de uno de los trucos más limpios en el catálogo de este sistema de defensa propia, y la terminación es mostrada en # 12. Aunque en las ilustraciones la víctima es mostrada en el acto de dar un golpe, este truco podría ser utilizado como un preventivo contra una considerable violencia. En el inicio del ataque la muñeca - lado derecho - debe ser cogida por la mano, pulgar hacia abajo si posible, un paso hacia adelante dado con cualquier pie - si la muñeca derecha del agresor es cogida puede ser más conveniente dar el paso con el pie derecho, y vice versa - y la parte posterior del abrigo detrás del hombro agarrado con la mano derecha. Empuje la muñeca capturada hacia arriba tan a gran altura como pueda, manteniendo el agarre con la otra mano cuando lo haga inmediatamente.

Por consiguiente, la víctima será forzada a que se doble mucho, debido a la tensión insoportable puesta sobre su brazo. En esta posición está muy indefenso, como será visto en la ilustración de

referencia # 12 y puede ser sujetado por lo tanto, indefinidamente o terminado, si se necesita, con una sacudida de rodilla violenta en la cara o las costillas, o traer al suelo en una posición que uno de los muchos bloqueos de brazo fatales puede ser usado.

No. 13 - Agarre de brazo y cuello y bloqueo de pierna

La combinación mostrada en el ejemplo # 13, si se aplica por alguien que es activo y fuerte, es muy eficaz. Ilustra la continuación del agarre de brazo y cuello que se obtuvo antes.

Una vez que el agarre necesario es obtenido, quien hace el tiro trae su pierna derecha - presumiendo que está en el lado izquierdo de su adversario - hacia la pierna izquierda de su adversario, retorciendo su extremidad con el propósito de que el dedo pulgar de su pie es puesto bajo el exterior del tobillo. Firmemente insertado este bloqueo (conocido como los luchadores de Cumberland y Westmoreland como la "Madeja" y en otro lugar como la "Vía clandestina") es suficiente sacar a la víctima de su equilibrio, su pie que estará arrastrado del suelo y por una sacudida del captor retrasado con gran violencia, se pondrá en una posición tal de que podrá poner un bloqueo de brazo que dejará a la víctima incapaz de cualquier resistencia adicional.

No. 14 - la torsión de pulgar- parte uno y dos

Uno de los trucos más simples para dejar a una persona agresiva completamente inofensiva es el ilustrado en # 14. Apropiadamente manejado, ningún hombre, por mas fuerte, puede resistirlo, y requiere solamente un ejercicio moderado de una fuente de fuerza para su logro.

Como será visto, es simplemente un asimiento del pulgar que, por el principio de palanca y contrarrestar fuerzas, el pulgar de una persona puede ser inmediatamente roto. Al practicar este truco, déjeme advertir a cualquier entusiasta en contra de usar cualquier gran fuerza cuando experimente con un amigo voluntario; la presión demasiado vigorosa en un momento causará un perjuicio considerable.

El pulgar es agarrado en tal manera que queda entre el pulgar propio y la base del primer dedo. El pulgar propio es colocado al otro lado de la segunda articulación del miembro capturado, y una presión contraria poderosa es forzada de atrás para adelante, con el resultado demostrado. Para aliviar el dolor extremo causado, el brazo de la

víctima se dobla hacia dentro naturalmente, y girará su espalda más o menos a su captor, dando la oportunidad para las medidas adicionales, un ejemplo que es mostrado en la ilustración # 15.

En esta ilustración, la persona ha dado un uso adecuado de la torsión de pulgar atrapando a su agresor alrededor de la garganta, el agarre del pulgar es conservado con la intención de jalarlo de atrás para adelante. El asimiento es además en el cuello, el brazo no está simplemente puesto al otro lado de la garganta, y el borde del cuello es apretado al otro lado del cuello de manera de que la presión es ejercida encima de la arteria carótida - el gran vaso de sangre que atraviesa el lado del cuello y transporta la sangre del corazón a la cabeza.

Con una buena cantidad de práctica la persona corriente puede comprender los principios de Jiu Jitsu como se explican aquí y usarlos con éxito si la ocasión surge.

En conclusión, déjenos advertirle que tenga gran cuidado en practicar estas instrucciones sobre sus amigos con el propósito de que usted no les haga daño corporal.

FIFTEEN SECRETS OF JUI JITSU



CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

POSICIONES CORRECTAS E INCORRECTAS DE BOXEO

Introducción

La característica más grande de la pelea a puñetazos moderna es la velocidad. Un hombre lento no tiene ninguna oportunidad con un experto hoy. El golpeo firme y la capacidad para recibir el castigo, la destreza en esquivar y regresar, son todas sumamente útiles, pero todas estas capacidades están completamente en función de la velocidad, y sobre la velocidad a solas para su utilidad.

El campeón moderno pega tan duro como el viejo, aunque no puede permitirse el tiempo de "Ponerse" para soltarse con toda su fuerza. Tiene que estar en movimiento constantemente si va a ganar sus peleas, y soltarse en cada apertura en cada posición en que sus brazos podrían estar.

Justo desde el inicio de un puñetazo, obtiene su poder de su hombro y músculos de piernas, como solieron hacer cuando estaban soltando un controlador de pilote pesado, pero depende más de sus muñecas y antebrazos que antes.

Tiene que evitar estar derecho sobre sus pies cuando pega y debe obtener el poder de golpeo desde los dedos del pie.

Una persona simplemente puede conseguir un puñetazo de noqueo verdadero, incluso un fuera de combate por primera vez a veces, en casa girando su muñeca y levantándose sobre los dedos del pie al mismo tiempo. No necesita jalar su brazo para eso. El golpe, por supuesto, debe tocar tierra con la exactitud total y para ser tan completamente efectivo como uno lo desea, debe "Llegar" cuando el adversario se está acercando para recibirlo.

Esencia de RINGCRAFT

La esencia de ringcraft, lo principal que un boxeador quiere, es la habilidad de hacer que el adversario se mueva más rápido que lo que está acostumbrado, y no hay duda de que ésta es la técnica correcta. Una yarda o dos más rápido, para usar términos de carreras, es lo que se necesita. Eso robará a un hombre su aliento y su fuerza. Perderá su potencia de puñetazo, y perderá su resistencia para

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

recibir un puñetazo también.

Usted ve que respira preocupado y por tanto su boca cuelga abierta; no puede enderezar sus músculos protectores cuando le gustaría hacerlo, y así sus puñetazos lo lastimarán como de otra forma no podrían.

Un hombre hoy gana más luchas con sus pies que con sus manos. Debe poder dar un puñetazo también, por supuesto, pero su dependencia principal debe estar sobre su rapidez de movimiento.

Y donde el boxeador moderno es superior al hombre del pasado está en su habilidad de golpear duro, golpear rápidamente, y moverse rápidamente.

Peleando fuera

Como cada torneo de boxeo debe comenzar necesariamente con trabajo de largo alcance, aunque el alcance en el que los intercambios tienen lugar variará a una extensión considerable, la ciencia de la defensa personal debe ser igualmente enfocada desde el punto de vista de pelear hacia afuera.

En rigor, pelear hacia afuera, como es llamado, comprende la mayor parte del arte legítima y la ciencia del boxeo, justo como el trabajo cerca se aproxima más a la lucha. Mientras más diestro un boxeador realmente sea, mas se adhiere a los golpes largos. Es la parte más bonita del partido desde un punto de vista artístico, y si un hombre es muy fuerte en esta area puede garantizarse la victoria fácilmente manteniéndolo, y rechazando mezclar cosas categóricamente.

Cada tipo joven que piensa en dedicarse al boxeo como una profesión o como deporte puro, debe dedicar la mayoría de su atención a la rapidez de pies y al poder de golpe.

Practique sobre sus pies tanto como pueda. Dé su atención al boxeo de sombra cuando este a solas, y al trabajo de largo alcance con sus "sparring"s. Tenga el hábito de ser capaz de cambiar sus pies elegantemente, resbalarse y deslícese fuera de un hombre que viene a y por usted, balancee su cuerpo afuera del alcance de un puñetazo. Evite un puñetazo, preferentemente, siempre en vez de pararlo, cuidando, por supuesto, tener una mala posición haciendo esto.

Ante todo, cuide sus brazos evitando, el parar muchos golpes en el

transcurso de una pelea, usted sentirá los efectos irritantes y entumecedores de hacer eso muy pronto. Trate de mantener su brazo izquierdo recto afuera hacia el adversario, en una posición en que sólo simplemente enderezando el codo y la muñeca, usted puede golpearlo bruscamente a la cara, cuando se entrene en boxeo o boxee con un adversario seriamente.

Usted puede, por supuesto, y efectivamente debería, en momentos mover su puño de la cercanía de la cara de su adversario. No esté amenazando con ese gancho o puñetazo siempre, porque si usted lo hace su adversario se acostumbrara a eso, y estará seguro respecto a lo que venga. Baile un poco, y doble su brazo como si fuera a desviarse hacia un lado cuerpo. Ponga un gancho una y otra vez. Cambie sus pies, y déle con la derecha para dejarlo indeciso respecto a su método de ataque. Deje que reciba de ambas manos en toda clase de maneras. Pero primero y siempre, dependa de esa izquierda suya muy exhaustivamente, tanto para atacar como también para retener a su adversario en una distancia conveniente.

El uso de la pierna recta

Con el aumento de la escuela estadounidense de pugilistas, se ha puesto a la moda con muchos boxeadores entrar al ataque con ambas manos avanzadas, y empezar con cualquiera. Este estilo posee lo propio, en eso que el hombre que sigue esta moda puede moverse o pegar como quiera sin mostrar sus intenciones indudablemente, pero el hombre que asume este método se roba gran parte del valor agresivo de su izquierda, y de casi todas sus cualidades defensivas.

El hombre que juega la izquierda recta puede contar con ser capaz de retener a su adversario en la distancia que quiere. Necesita, por supuesto, ser rápido sobre sus pies para estar preparado para una precipitación repentina o cargar, pero puede pegarle a su hombre cuándo y en dónde quiera pegar, y poder también prevenir su entrada en áreas peligrosas, dónde pueden ocurrir los accidentes.

En el caso de un hombre que es más bajo que su adversario, y que no posee la ventaja de forzarle a que golpee hacia arriba y por consiguiente con menos fuerza para la mandíbula, por lo tanto, se hace necesario dejar caer la barbilla por seguridad, pero entonces la práctica cuidadosa de agacharse ayuda para mantener la cabeza fuera de peligro. Cuando uno tiene que parar un golpe, uno debe tratar de bloquear el brazo siempre que sea posible.

Uno no puede conseguir dar el empujón de hombro en el momento correcto, o uno podría soltar el hombro totalmente, y bien, el puñetazo que llega por consiguiente no es generalmente uno agradable.

Por otro lado, cuando uno se conserva bastante lejos, y fuerza al otro hombre a que intervenga, uno tiene generalmente el tiempo de conseguir el bloqueo de brazo correcto. Usted tiene también, la total longitud de su brazo para usarla como un protector, y la mayor parte de la longitud de el para bloquear por lo que es difícil fallar realmente.

Cuando su hombre está trabajando muy cerca en usted, es como una regla aconsejable guardar bastante cerca en contacto con el brazo de su adversario del mismo modo como el esgrimidor sigue a la espada de su adversario. Usted sabe la máxima de ese espadachín viejo, nunca perder el contacto de las armas de su adversario.

Ilustración 6

Usted puede y debe tapan el brazo de su hombre con su mano a veces. Hay un muy buen punto sobre ese bloqueo de mano a propósito, y ése es que, cuando su hombre estará ligeramente fuera de equilibrio por el momento, su empujón lo perturbará un poco más y lo deja probablemente mucho mas abierto para un golpe de su otro puño.

A propósito, esto es un movimiento muy útil, si usted puede cultivarlo. El boxeador que desea hacerse un campeón debe tener un puñetazo siempre preparado, para cuando el otro hombre se tropiece o extralimite en cualquier momento.

El golpecito suave

No se apresure en enviar a su hombre a dormir. Mire sus oportunidades y recuerde el proverbio viejo sobre el constante goteo del agua para desgastar una piedra. Mantenga tocando a su hombre con su izquierda si usted no puede darle un puñetazo, particularmente si usted detecta esa mirada desagradable en sus ojos que indica que considera la idea de entrar para pulverizarlo con poca antelación.

En tal caso está ardiendo de un deseo para ponerse encima de usted. Usted podría imaginar que esto sólo será donde el se caerá y se lastimará, y que pronto usted puede descansar seguro que usted saldrá fácilmente primero. Pero a menos que usted tenga conocimientos exactos de que usted tiene razón completamente en esta opinión (y sola-

mente en ocasiones muy infrecuentes usted puede tener algo de eso) es mucho más sabio ponerse tranquilamente lejos, y limitar el boxeo usted mismo recordándole que usted está sobre la premisa de tocarlo a él en la cara cuando llega por usted. Estos golpecitos hacen daño cuando llegan, déjeme decirle, y si usted ha practicado el arte de usar una recta izquierda asiduamente, usted descubrirá que usted podrá apuñalar a la cara casi tan a menudo como usted quiera.

En primer lugar, su agresor normalmente que está saliendo a escena tan lleno del fuego y cólera, ha olvidado la necesidad de mantenerse bien protegido. Puede entrar cubierto, claro, con ambos guantes protegiendo la cabeza, y listo para descubrirse cuándo ataca sobre usted, por supuesto, pero en ese evento aunque usted no puede poder traspasar su defensa, usted puede doblegarlo fácil y suficientemente en general.

Girar la cabeza de un hombre

Ilustraciones 7 & 8

Hay otro golpe a la izquierda que es mas que un poco útil. Un hombre que quiere hacerlo bien en el box debe darle una buena cantidad de atención. La fuerza de este puñetazo, también, es obtenida principalmente de la muñeca, ayudado por los músculos de pierna. Puede ser hecho de varias maneras, y debe ser hecho efectivamente, como cualquier otro puñetazo, con tantas variaciones como sea posible para evitar el riesgo de dejar al adversario adivinar qué va a ocurrir, y que se prepare para parar o contrarrestar su movimiento.

Usted puede dejarlo ir al principio como un gancho izquierdo hacia la derecha de la barbilla de su adversario, pero darlo evitando conectarlo. Entonces como su ponche se desliza al otro lado frente a su boca y lo trae hacia usted, apoyado por su falla, péguelo bruscamente sobre el lado izquierdo de su cara. Repita el golpe con otro toque retrasado de la muñeca, si usted puede, y usted descubrirá que usted lo ha molestado muy considerablemente. Usted puede mejorar el efecto con todavía otro gancho más alto, para mover su cabeza hacia atrás, y traer su cara para un manazo diestro.

El golpe diestro enviado como un ataque directo, y no como una contra, es, por supuesto, asistida generalmente con cierto grado de riesgo, por lo que es siempre mejor estar tan seguro como pueda, que usted conseguirá llegarle donde y cuando sea tan bueno como usted

quiere que sea.

Es por esta razón que propongo la práctica de estos golpes pequeños. El hombre que está golpeado continuamente en la manera descrita, o quien recibe otros golpecitos o puñetazos en el lado izquierdo de su barbilla, especialmente si esta viniendo hacia adelante en ese momento, gradualmente dará una media vuelta de cuerpo a la derecha. Esto le expondrá su lado derecho a usted, por supuesto, y luego usted puede poner su derecha a trabajar en la manera en que usted piense que sea mejor, como una derecha recta, como un gancho derecho directo para la mandíbula, o avanzando con el más útil de los golpes derechos, no el menos probable por ser doble, directo abajo y golpeando las costillas y la mandíbula.

Ilustraciones 9 - 17

El derecho bajo y arriba

Usted puede dejar esto ir en ocasiones numerosas. Hay la manera descrita arriba, o usted puede irse directo. Pero cuando usted hace lo último sin haber preparado el terreno, es generalmente mejor hacerlo cuando su adversario se ha soltado, y fallado, con la delantera izquierda. Digamos que el ha enviado una recta izquierda a su cara, usted elude esto, y camina muy pegado, dándole con su derecha bien y fuerte en las costillas.

Éstos serán muy estirados por el momento, o podrán estarse trasladando ligeramente con el propósito de que usted pueda tener bastante confianza que su puñetazo, cuando llega, lo hará jadear, y también causando que él se tambalee hacia adelante un poco. Su brazo izquierdo puede irse arriba o abajo. No importa mucho cuál, cuando en cualquiera de los dos casos su mandíbula será expuesta.

Usted tiene que saber qué ha hecho, por instinto. Usted consigue saber otras cosas por instinto así que usted no tiene que molestarse mucho sobre practicar ningún cultivo del instinto. Si su brazo cae o sube, habrá o no una diferencia en su próximo movimiento, pero ésa es una cosa a la que usted llegara sin preocupación. Puede ser mejor salir, venir, y golpear sobre su izquierda para la mandíbula, o podría ser mejor tirar su brazo dentro del suyo con tino.

Conclusión

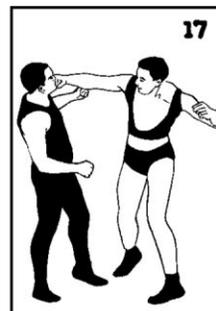
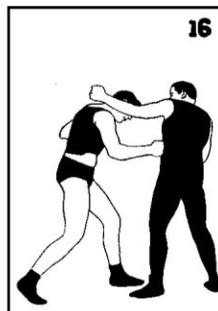
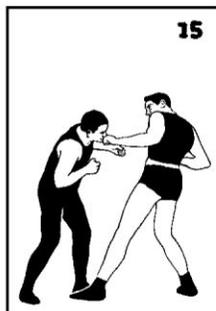
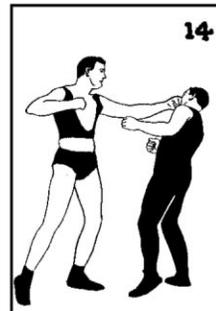
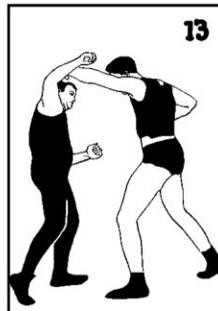
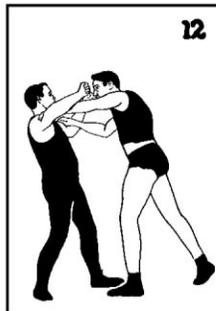
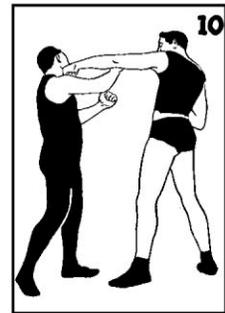
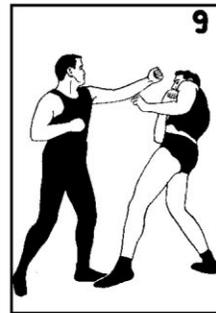
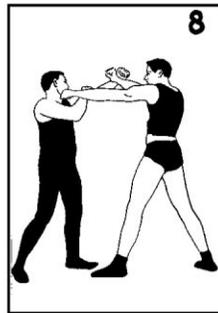
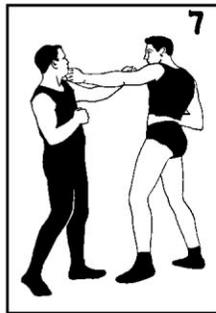
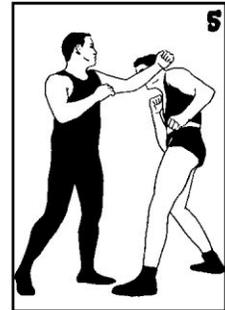
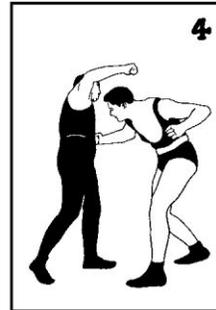
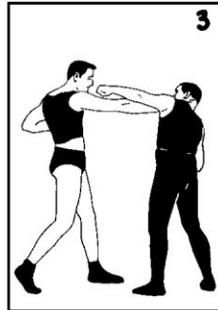
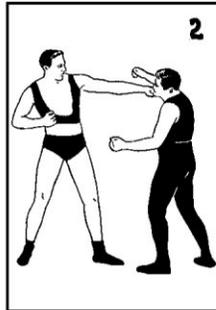
Estudie las ilustraciones muy cuidadosamente mostrando las diferentes

posiciones.

Es mejor practicar los golpes con alguien con el propósito de que usted pueda aprender a medir la duración de ellos apropiadamente.

Una palabra de precaución - Asegúrese que cuando practica éstos con alguien ningún daño es realmente hecho por cualquier puñetazo violento.

RIGHT AND WRONG BOXING POSITIONS



CHARLES ATLAS, LTD.

P.O. Box 'D' • Madison Square Station • New York, NY 10159 • www.Charlesatlas.com • email: Catlas@aol.com

Veinte llaves de lucha famosas

Introducción

Las veinte famosas llaves de lucha que son descritas para usted aquí deben ser practicadas con otra persona porque de esa manera usted podrá usar más fácilmente sus conocimientos de defensa propia si la ocasión lo amerita. Estudie cada llave cuidadosamente y domínela completamente antes de pasar a la próxima lección. Cuando usted este listo empiece con la primera llave de nuevo y luego continúe a través de las otras diecinueve.

Por supuesto, para destacarse en la lucha uno debe estar físicamente en forma y se sugiere que usted mejore su fuerza antes de intentar estas llaves contra un adversario temible.

No. 1 - Llave de brazo y pierna

Llegando rápidamente hacia su oponente y agarrándolo, como se muestra en la ilustración # 1, el cuerpo es levantado levantando la pierna con la mano izquierda y su adversario es lanzado sobre su espalda. La velocidad es muy esencial en esta llave tanto como en las siguientes.

No. 2 - Llave de dedo del pie y tobillo

Esta llave seguramente resulta en una caída debido al dolor agudo causado al tobillo. Su adversario está abajo en el tapete cuando usted agarra su tobillo con una mano y fuerza sus dedos del pie con su otra mano como se muestra en la ilustración.

No. 3 - Llave de brazo y dedo del pie

Haga la llave de dedo del pie primero sobre su adversario y doble la pierna hacia atrás como se muestra. Luego ponga su mano derecha bajo la mano derecha de su adversario y aplique presión tanto sobre su brazo como sobre el dedo del pie.

No. 4 - Llave clandestina

Agarre a su adversario por su brazo a medio camino arriba de su codo

CHARLES ATLAS, LTD. PO BOX 'D' MADISON SQUARE STATION NEW YORK, NY 10159 www.charlesatlas.com email: catlas@aol.com

Todos los materiales y fotografías contenidos en el curso de desarrollo y salud de TENSION DINAMICA® son Copyright 2000 Charles Atlas, Ltd. CHARLES ATLAS®, TENSION DINAMICA®, la ilustración de Hey Skinny®, y la ilustración El insulto que hizo un hombre de Mac® son marcas registradas de Charles Atlas, Ltd, Nueva York, Nueva York. Todos los derechos reservados.

jalándolo hacia usted y trabando su pierna derecha al mismo tiempo alrededor de su izquierda. Apriete su pierna hacia usted y se caerá de atrás para adelante.

No. 5 - Llave de tijeras

Mientras su adversario está abajo en el tapete repentinamente coja su cabeza entre sus rodillas y cruzando sus tobillos apriete sus rodillas juntas alrededor de su cuello. Cuando su adversario este totalmente dominado muévase para lograr la caída.

No. 6 - Media Nelson

Agarre el brazo de su adversario como se muestra y aplique presión hacia arriba al mismo tiempo jalando su cuello con su otra mano.

No. 7 - Llave clandestina de pierna y Media Nelson

Siga la ilustración tan cuidadosamente como pueda y aplique la llave de tijeras igual que en el No. 5 excepto la presión alrededor de su estómago.

No. 8 - Otra Nelson

En esta Nelson la cabeza de su adversario puede ser golpeada repetidamente sobre el tapete resultando en una caída.

No. 9 - Nelson de cuarta y llave de entrepierna

Asegure una Nelson de cuarta primero. Luego agárrese a su adversario en la entrepierna levantándolo del suelo y luego lanzándolo abajo de espaldas muy rápidamente.

No. 10 - Llave de tiro de hombros

Se agarra la cabeza de su adversario con ambas manos como se muestra y se enrosca a un lado con gran fuerza con el propósito de que su adversario este indefenso y luego láncelo sobre su hombro.

No. 11 - Llave de viaje de brazo

Asegure la llave de brazo mostrada en la ilustración y sujetando el brazo con su mano izquierda fuerce el brazo hacia atrás con la mano

derecha rápidamente tumbando a su oponente con los pies.

No. 12 - Llave de entrepierna

Agarre a su adversario en la entrepierna por la parte trasera y levántelo de atrás para adelante repentinamente y empújelo hacia adelante con su mano izquierda en la parte de atrás de su hombro causando una caída si lo hace muy rápidamente.

No. 13 - el bloqueo para levantamientos de cuerpo

Si su adversario intenta un levantamiento de cuerpo en usted retuerza ambas piernas alrededor de sus piernas como se ilustra.

No. 14 - El seguro de barra

Agarre la cabeza de su adversario en su brazo izquierdo como se ve en la ilustración y retuézalo al mismo tiempo forzando su hombro izquierdo con su brazo derecho. Esto le quitará fuerza y lo girará en la espalda para una caída.

No. 15 - Llave de brazo enrollado lateral

Con su mano izquierda agarre la muñeca derecha de su adversario lanzando su brazo derecho desde lo alto como se muestra. Con un movimiento descendente repentino de su brazo derecho y retorciendo su mano izquierda sobre su muñeca usted causará que su adversario dé la vuelta en la espalda.

No. 16. - Llave de pierna y bloqueo de martillo

Mientras su adversario está sobre el tapete agarre su tobillo derecho en su brazo izquierdo y su muñeca derecha por su mano derecha. Con un movimiento levantando repentinamente su adversario será lanzado como se muestra en la ilustración.

No. 17 -Media de Nelson con llave de brazo y pierna

Agarre a su adversario en esta media Nelson con, no sólo su brazo derecho sino también su pierna derecha que da mucho más poder al asimiento y resultar en una caída más fácilmente.

No. 18 - el Nelson completo

Esta llave común pero efectiva es obtenida soltando ambos brazos bajo los brazos de su adversario de la parte trasera y agarrarlos de la parte posterior de su cuello aplicando la presión hacia adelante y hacia abajo en la parte de atrás de su cabeza.

No. 19 - rompiendo el Nelson completo

Cuando su adversario haga el Nelson completo sobre usted de pronto sacúdalo sobre sus hombros levantándolo con los brazos al mismo tiempo. Esto resultara en romper la llave.

No. 20 - Llave de brazo y cuello

Agarre a su adversario como se muestra - su brazo izquierdo alrededor de la parte posterior de su cuello y su brazo derecho debajo de su brazo agarrando las manos firmemente alrededor de él. Por una patada repentina de su pie izquierdo contra su pie izquierdo la caída será el resultado.

CONCLUSION

No espere dominar estas llaves la primera vez que son probados. Requiere práctica continua antes de que sean dominados definitivamente.

Una palabra de precaución - Asegúrese de que al practicar éstos con un amigo que ninguno de los dos sufra daño por movimientos violentos.



MEMBERSHIP CARD

Charles Atlas®

"The World's Most Perfectly Developed Man"

is enrolled as a Member of the Charles Atlas Champions dedicated to the ideals of Physical Perfection. An Atlas' Member is pledged to honor and maintain Membership in good standing by faithfully keeping the promises and principles of Physical Development as addressed in my "Dynamic-Tension®" Course on Health, Strength, Clean Thinking and Clean Living.

THE TEMPLE OF HEALTH



CHARLES ATLAS PHYSICAL CULTURE

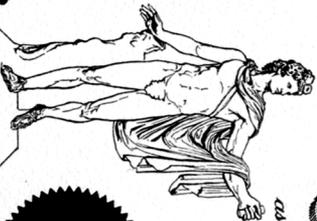
Exercising

Do it known that _____
has received the entire Charles Atlas System of Health, Strength and
Rivalling Building. Therefore I duly award and grant this

CERTIFICATE

as an evidence that he has complied with all the
requirements. In testimony whereof I
have hereunto affixed my hand and
seal this _____ day of _____ 20

Charles Atlas



STRENGTH