

nuirait au développement intellectuel. L'effort musculaire peut dépasser la limite de résistance du tissu musculaire ; on a vu des ruptures d'os et de muscles par la contraction volontaire.

B. *Fixation de l'omoplate en arrière.* — Tendance de l'épaule à être portée en avant ; inconvénients.

Développement des muscles fixateurs de l'épaule.

Prédominance nécessaire des muscles dorsaux sur les pectoraux.

Appareils qui sont le plus convenables pour obtenir ce résultat.

C. *Développement thoracique.* — Avantage au point de vue de la capacité pulmonaire.

Mécanisme de la dilatation thoracique.

Valeur relative des mouvements usités dans les gymnases au point de vue de la dilatation thoracique déterminée par l'expérimentation.

Influence des mauvaises attitudes sur l'affaissement du thorax

État sédentaire, vêtements serrés ; courbure dorsale exagérée ; position vicieuse des épaules.

Nécessité de fixer l'épaule en arrière.

Mouvements qui favorisent la dilatation thoracique.

Mouvement horizontal des bras tendus ; exagération de ce mouvement par une traction d'avant en arrière.

Rotation des bras.

Abduction modérée des bras en arrière.

Abduction exagérée à la suspension, à l'appui ; mauvais effet au point de vue de la dilatation thoracique.

Élévation des bras.

Suspension allongée, maximum de dilatation.

Suspension fléchie, suspension les mains écartées, les mains réunies.

Effet indifférent ou mauvais de l'appui tendu ; effet négatif de l'appui fléchi.

D. *Développement des muscles abdominaux.* — Utilité dans l'expiration forte, le chant, l'expectoration, la défécation, etc. Leur effet préventif de la hernie et de l'exagération de la courbure lombaire.

Mouvements spéciaux propres à développer les muscles abdominaux.

E. *Coordination dans les mouvements.* — Ne contracter que