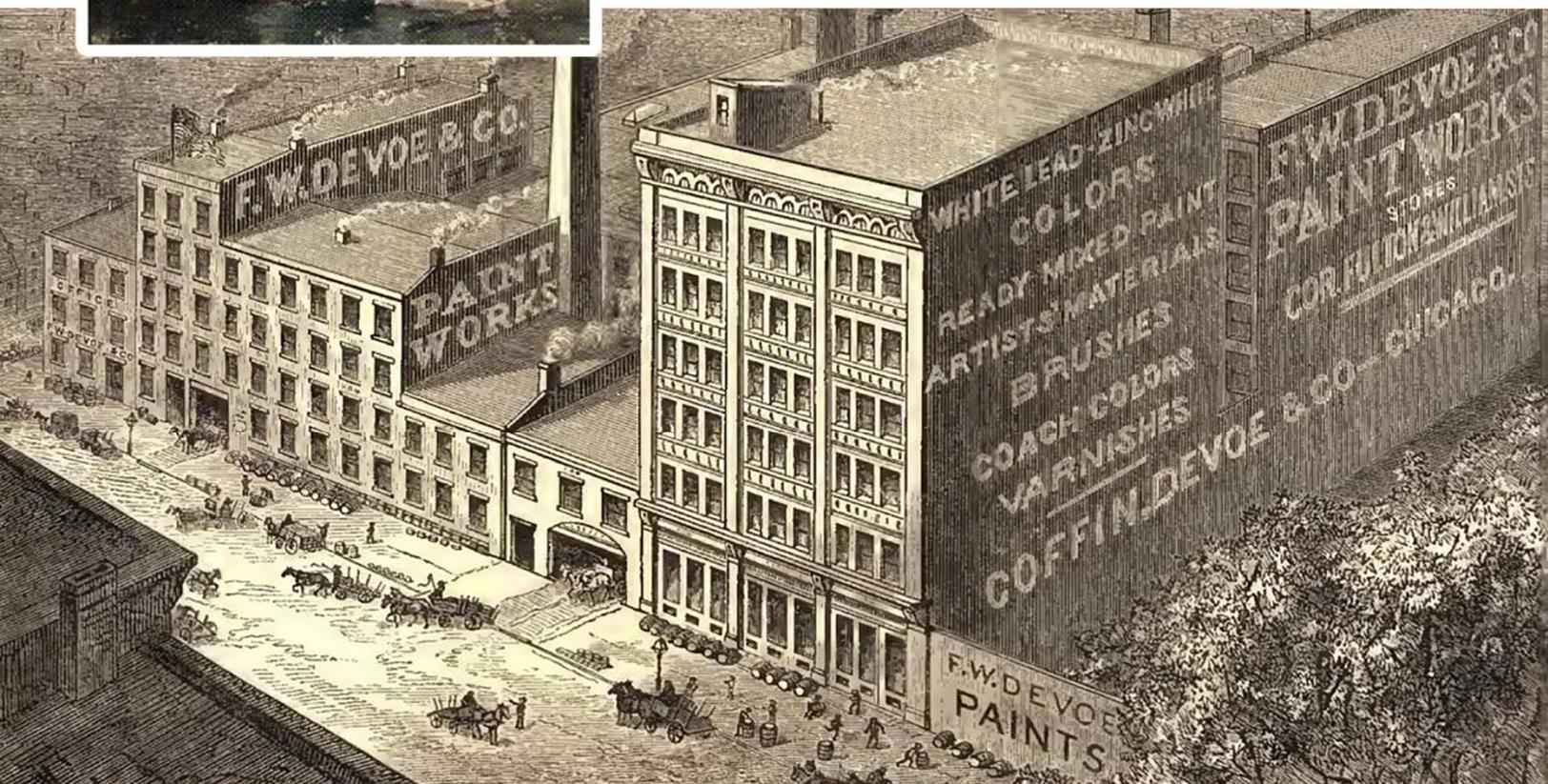
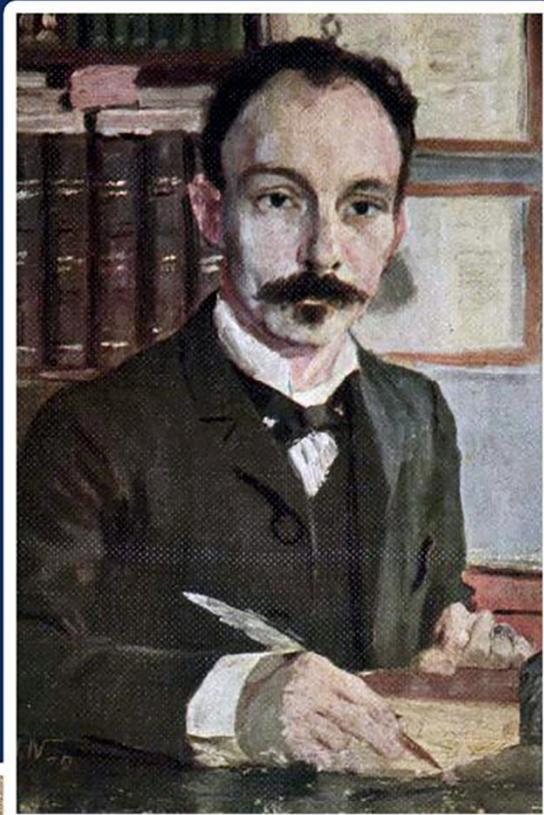


Fuentes y enfoques del periodismo de José Martí en el mensuario

La América



Alejandro Herrera Moreno

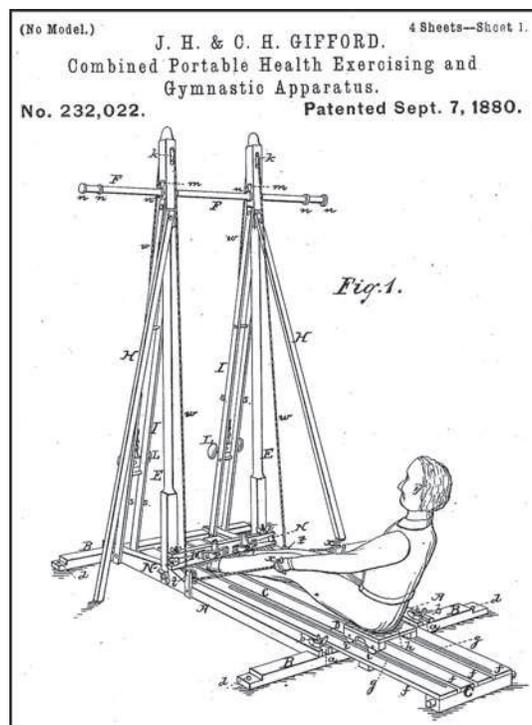
Referencia: Alejandro Herrera Moreno: “El gimnasio en la casa”. En: *Fuentes y enfoques del periodismo de José Martí en el mensuario La América* (pp. 19-27). Edición Fundación Cultural Enrique Loynaz, Impresión Editora Búho, Santo Domingo, República Dominicana, 2018.

El gimnasio en la casa

En *La América* de marzo de 1883 publica José Martí “El gimnasio en la casa”¹, un reportaje con cinco grabados, donde describe y recomienda para el hogar y las escuelas el “excelente y airoso aparato de Gifford”². Se refiere al “Combined Portable Health Exercising and Gymnastic Apparatus”, un aparato de ejercicios inventado por los hermanos Jesse H. Gifford y Charles H. Gifford en Nueva York y patentado por ellos el 7 de septiembre de 1880 (con el diseño que mostramos en esta página) en la Oficina de Patentes de los Estados Unidos, con el número 232,022.³ Pero antes de entrar en el tema que su título anuncia, hará un extenso y poético preámbulo sobre el impacto en la salud de la agitada vida moderna y la necesidad de ejercitar físicamente el cuerpo para afrontar sus desafíos:

En estos tiempos de ansiedad de espíritu, urge fortalecer el cuerpo que ha de mantenerlo. En las ciudades, sobre todo, donde el aire es pesado y miasmático; el trabajo, excesivo; el placer, violento; y las causas de fatiga grandes,—se necesita asegurar a los órganos del cuerpo, que todas esas causas empobrecen y lastiman, habitación holgada en un sistema muscular bien desenvuelto, nivelar el ejercicio de todas las facultades para que no ponga en riesgo la vida el ejercicio excesivo de una sola, y templar con un sistema saludable de circulación de la sangre, y con la distribución de la fuerza en el empleo de todos los órganos del cuerpo, el peligro de que toda ella se acumule, con el mucho pensar, en el cerebro, y con el mucho sentir, en el corazón,—y den la muerte. A los niños, sobre todo, es preciso robustecer el cuerpo a medida que se les robustece el espíritu. Hoy las pasiones se despiertan temprano, los deseos nacen desde que se echan los ojos sobre la tierra, y saben todos tanto que es fuerza aprender pronto mucho, por arte de maravilla, para no quedar oscurecido en la pasmosa concurrencia, y revuelto en el polvo en el magnífico certamen. Estas consecuencias de la vida moderna hacen urgente ese esparcimiento de la fuerza, aglomerada en llama en el cerebro desde los primeros años de la vida, y la preparación oportuna y previa del edificio que ha de sustentar tal pesadumbre—del cuerpo que ha de ser teatro de tales batallas del espíritu.⁴

“En un espacio de dos varas de largo, y tres cuartos de vara de ancho, puede alzarse esa pequeña fábrica mágica, que es en verdad fábrica de vida, y reúne todos los aparatos y permite todos los ejercicios para cuya práctica han sido hasta ahora necesarios vastos patios o grandes salones”.



Hecha esta introducción, Martí hace referencia a los cinco grabados que ha incluido en su reportaje: uno que parece ser como la portada del manual de ejercicios y cuatro de figuras ejercitándose; informa la presencia de este equipo en el comercio habanero *La Agencia Americana* de Amat y Laguardia; y comienza la presentación del gimnasio haciendo recuento de sus bondades (útil, artístico, agradable, esbelto y conciso) para pasar a describir sus componentes y funciones. La información sobre este gimnasio que pudo haberle servido de fuente estaba disponible en: a) varios anuncios que eran parte de la propaganda del equipo; b) una lista de aparatos, que la empresa se comprometía a enviar tras recibir un sello de tres centavos; y c) las diferentes ediciones del manual ilustrado de ejercicios disponible con su compra. Para nuestra investigación pudimos disponer del manual de 1880⁵ que tiene 48 páginas y 24 ilustraciones enumeradas; y de uno de los anuncios, reproducido en dos páginas de un manual de deportes de 1883⁶ que, por cierto, contiene toda la información que desarrolla Martí en su reportaje (Figura 1).

GIFFORD BROS'. HOME GYMNASIUM, OR HEALTH EXERCISING APPARATUS.

Adapted for Families, Colleges, Schools and Invalids, and for the Weak and Strong of all Ages and both Sexes.

It Stands Firmly in Four Feet Space without being Attached to the Wall.

Exercises Every Muscle in the Body.

Combining in one apparatus a perfect Rowing Machine, with patent retard pulleys and weights; Chest Bars; Pulling Weights; Horizontal Bars; Chest Weights; Trapeze; Parallel Bars; Hand Roller; Spring Board; Curved Board; Postural Board; Stomach and Back Roller; Striking Bag; Leg Weights, and Health Lift; also an Adjustable Desk or Table, Child's Swing and Blackboard. It makes a perfect Easel for Artists or Students. The illustrations on the adjoining page show only four of the many combinations and exercises. The simplicity and ease by which the changes are made for the different exercises, is one of its chief merits.

We furnish with the Apparatus an Illustrated Manual of Exercise, giving full particulars about its use, pointing out and explaining many exercises and movements that are NEW and ORIGINAL.

PRICE LIST.

Gifford's Home Gymnasium Apparatus, combining a greater number of movements, both preventative and curative of disease, than can be obtained from the use of Twelve separate machines, each requiring as much room as this apparatus. It includes the following, viz: *Rowing Machine, Chest Bars, Horizontal Bars, Pulling Weights, Curved Board* (for Back Chest, Neck and Abdominal Muscles), *Leg Weights, Bicycle Motions, Health Lift, Trapeze and Spring Board.*

No. A. Main Apparatus, small size (2 ft. x 22 in. wide, 6 ft. 3 in. high), combining all above exercises \$30 00

No. B. Main Apparatus, large size (3 ft. x 22 in. wide, 7 ft. 6 in. high), combining all above exercises 35 00

Three pairs of Dumb Bells with above machine. Extra Dumb Bells 6 cts. per lb.

MISCELLANEOUS ATTACHMENTS.

Parallel Bars, (adjustable to angle or height).....	\$10 00
Back and Stomach Roller	5 00
Hand Roller.....	2 00
Striking Bag.....	2 00
Tilting Board.....	2 00
Swing.....	2 00
Blackboard.....	2 50
Easel Rests.....	1 50

PRICE LIST OF WALL APPARATUS.

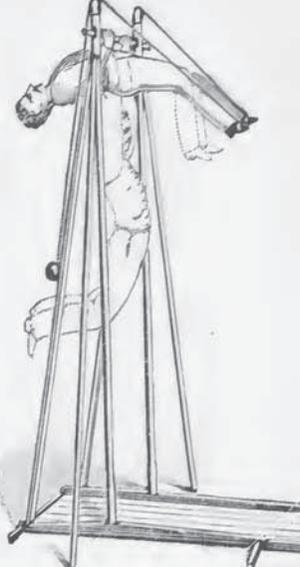
Apparatus to stand close to wall, 2 ft. space, combining Chest Bars, Pulling Weights..... \$15 00

Rowing Attachment (with Sliding Seat) and Spring Board for Wall Apparatus, extra..... 5 00

Note.—A more complete descriptive list of Gifford Bros. Apparatus sent to any address upon receipt of three cent stamp.



Curved Board for Back and Chest.



Horizontal Bar and Weight Exercise.

GIFFORD BROS'. HOME GYMNASIUM or Health Exercising Apparatus.

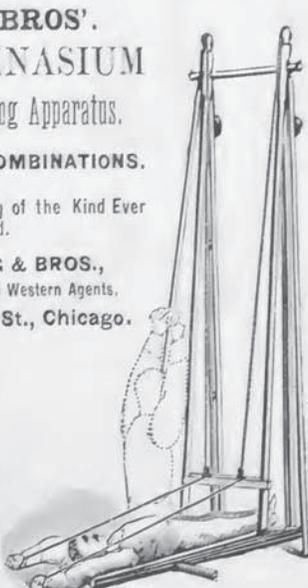
Making over 20 COMBINATIONS.

The Most Complete Thing of the Kind Ever Invented.

A. C. SPALDING & BROS.,
Sole Manufacturers and Western Agents,
108 Madison St., Chicago.



Rowing Machine.



Exercise for the Abdominal Muscles.

Figura 1. Anuncio del Gimnasio Doméstico de Gifford. Fuente: Handbook of manly sports (1883).

Hasta donde conocemos, toda la información de este equipo estaba disponible en inglés, pero la imagen central que presenta Martí en *La América* (cuya página completa incluimos al final de este trabajo) y que guarda muchas similitudes de diseño con las portada del manual de 1880 (Figura 2), tiene textos en español en el título y las componentes del equipo. No sabemos si corresponde a un manual en este idioma (tal vez del comercio de Amat y Laguardia), o si Martí hizo algún arreglo con el grabador para colocar tales textos. Por otra parte, de las cuatro figuras en acción que presenta Martí, dos aparecen en nuestro catálogo de 1880 (aunque sus números de pie de figura no son los mismos con que aparecen en *La América*), otra coincide con la de nuestro anuncio de 1883 y la cuarta no la encontramos. Todo apunta a que Martí tuvo en sus manos una versión del manual del gimnasio de Gifford posterior a 1880 y tal vez de 1883, en inglés o en español, de donde tomó (o quizás adaptó) su imagen tipo portada y escogió cuatro figuras de las 28 o más que tenía su fuente, evidentemente más ilustrada que la edición de 1880 que solo cuenta con 24 figuras.

Sea cual sea su fuente, lo que sí es claro es que a partir de la información textual y gráfica a su alcance Martí da cuerpo a su reportaje. Toma ordenadamente los diferentes componentes del gimnasio y elabora para cada uno explicaciones sencillas acerca de sus funciones para el entrenamiento de diversos músculos del cuerpo (Cuadro 1) y concluye: “En suma, no hay ejercicio corporal, ya de los suaves que llaman calisténicos, ya de los más recios que se enseñan como gala en los gimnasios, que merced a este excelente y airoso aparato de Gifford, no pueda hacerse sin incomodidad alguna en la propia casa”.⁷ Entonces empieza sus recomendaciones con un párrafo elegante y delicado para nuestro público femenino, donde incorpora una importante alerta de salud:

Para nuestras mujeres pudorosas, a quienes simpáticas razones vedan la asistencia a los gimnasios públicos, y que necesitan, sin embargo, tan grandemente de estos ejercicios, el Gimnasio Doméstico es de inapreciable ventaja: sin exponerse a ojos extraños, y en su propia habitación, pueden ejercitarse diariamente en todos los movimientos saludables que aumentarán la fortaleza de sus músculos, y la armonía y gracia de sus formas. La tisis siega en flor nuestros jardines:— ¡cuántas menos flores nos arrebataría la tisis, que viene muchas veces de

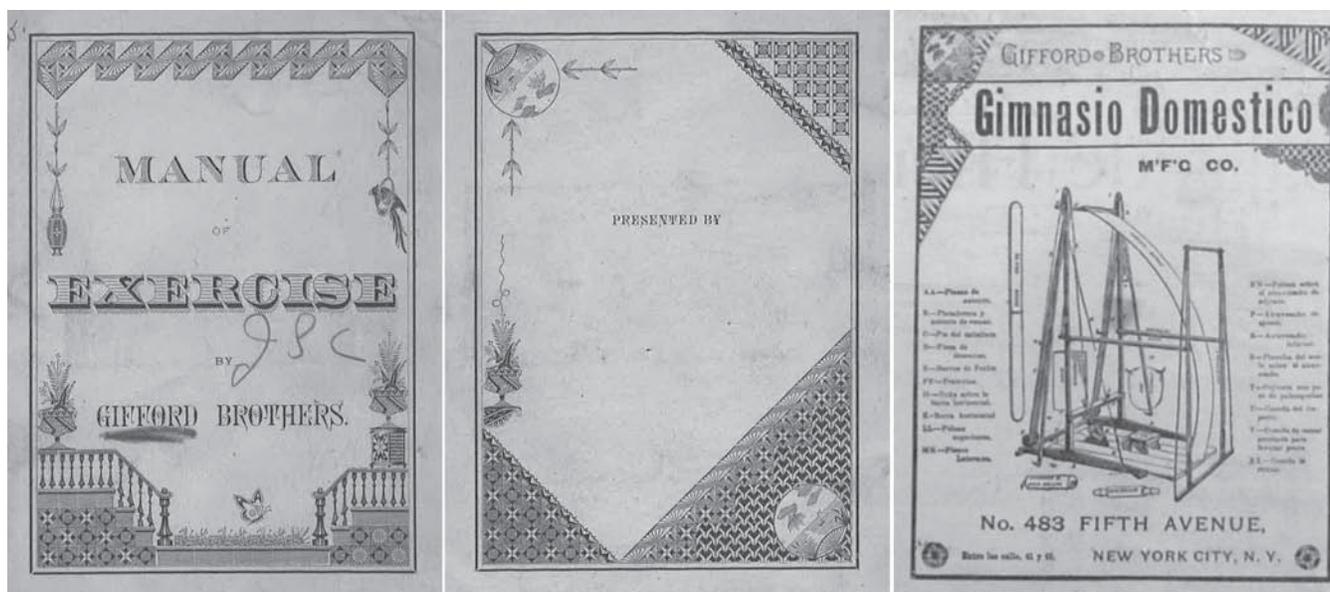


Figura 2. Comparación de imágenes de la portada (izquierda) y contraportada (centro) del manual del Gimnasio Doméstico de 1880 y la que aparece en *La América* (derecha). Nótese como se mantienen los elementos de diseño de polígonos, cuadros y círculos. Fuentes: Gifford Brothers (1880).

Cuadro 1. Relación de los componentes del Gimnasio de Gifford que se mencionan en el manual y textos explicativos de José Martí en su reportaje “El gimnasio en la casa”.

Componente	José Martí
Trapecio (Trapeze)	“Lo tiene todo: hasta trapecio para hacer locuras. El trapecio aunque no [p.24] sea el más útil de los ejercicios, es una sabiduría del gimnasio: porque el hombre no se interesa en lo que no le parece brillante, y le ofrece peligro. Pero aquí el trapecio no ofrece riesgo mayor, porque está a una vara de tierra.
Barras paralelas, y horizontal (Horizontal, parallel, chest bars)	Lo tiene todo: barras paralelas que se quitan y se ponen, y sirven para anchar bien el pecho, y desenvolver los músculos de los brazos y los hombros; barras paralelas perpendiculares, que fortalecen brazos, pecho y muslos; barra horizontal, que ayuda a la elasticidad de la cintura y poder del brazo;
Ejercicios con poleas (Pulley exercises)	todos los múltiples ejercicios de las poleas, que son tan varios y tan beneficiosos, porque desde los pies al cuello, no hay parte del cuerpo que no saque provecho de ellos, y que en este aparato benefician mejor que en otro alguno, porque las pesas de las poleas, que pueden usarse además como pesas separadas, no caen súbitamente, sacudiendo el brazo fatigado que se esfuerza por retenerlas, y arrastrando el cuerpo detrás de ellas, con lo cual el ejercicio cansa pronto, sino que descienden suavemente por un plano inclinado, dejando así en reposo el brazo en la segunda parte de cada movimiento, y permitiendo por lo tanto que este se renueve con más descanso, utilidad y placer mayor número de veces.
Remos (Rowing machine)	Las correas de las poleas pueden, sin complicación alguna, alargarse o acortarse, y están dispuestas de manera, que con ayuda de ellas, sentado en el piso del aparato en una cómoda banqueta que corre sobre ruedas bien seguras, y los pies puestos en pedales fijos, se hacen todos los hermosos y sanos ejercicios que pueden hacerse con los remos, los cuales, a más de dar gracia notable al cuerpo, y de invitar a ir por mares y ríos a gozar aire puro, tienen la ventaja de no dejar músculo alguno en inacción, y de desarrollarlos todos a la vez.
Bicicleta (Bycicle motions)	Con las mismas poleas, sujeto por las manos de la barra horizontal, que remata por arriba el aparato, y sentado en otra barra paralela a esta, sostenida entre las dos perpendiculares, pueden hacerse todos los movimientos que requiere el velocípedo.
Tabla de ejercicios posturales (Postural board)	Si se padece de curvatura de la espina, el gimnasio doméstico tiene una tabla flexible que se ajusta encorvándola hacia afuera, entre el tope y el piso del aparato, y sobre ella se acuesta regaladamente el enfermo, que hace allí sin ningún esfuerzo su saludable ejercicio de poleas.
Tabla de salto (Spring board)	Para poner la sangre en buena circulación, el piso del gimnasio está hecho de tablillas movibles saltando ligeramente sobre las cuales, se siente a poco el [p. 25] provecho del ejercicio.
Saco de boxeo (Striking bag)	Para desenvolver los hombros, dar poder de impulsión al brazo, y ponerse en aptitud de defenderse de algún ataque brusco de puños ajenos, el aparato tiene un saco pequeño que se cuelga de la barra horizontal, y donde el puño cobra fuerzas dando golpe tras golpe.
Rodillo de muñecas (Hand roller)	Como las muñecas necesitan desenvolverse, el aparato tiene un rodillo enlazado con las pesas, dedicado exclusivamente al desarrollo de las muñecas”. [p. 26]

que el pulmón que busca desarrollo no cabe en el pecho apretado y endeble,—si se hicieran un hábito entre nuestras niñas y entre nuestros jóvenes, los ejercicios gimnásticos!—Esta necesidad es especial en nuestras tierras, donde la preocupación por una parte, y la santidad de las mujeres por la otra, las retrae de las calles y paseos—que al cabo ayudan a fortalecer el cuerpo, y las confinan a la casa, donde el cuerpo más robusto se torna a poco pesado y enfermizo.⁸

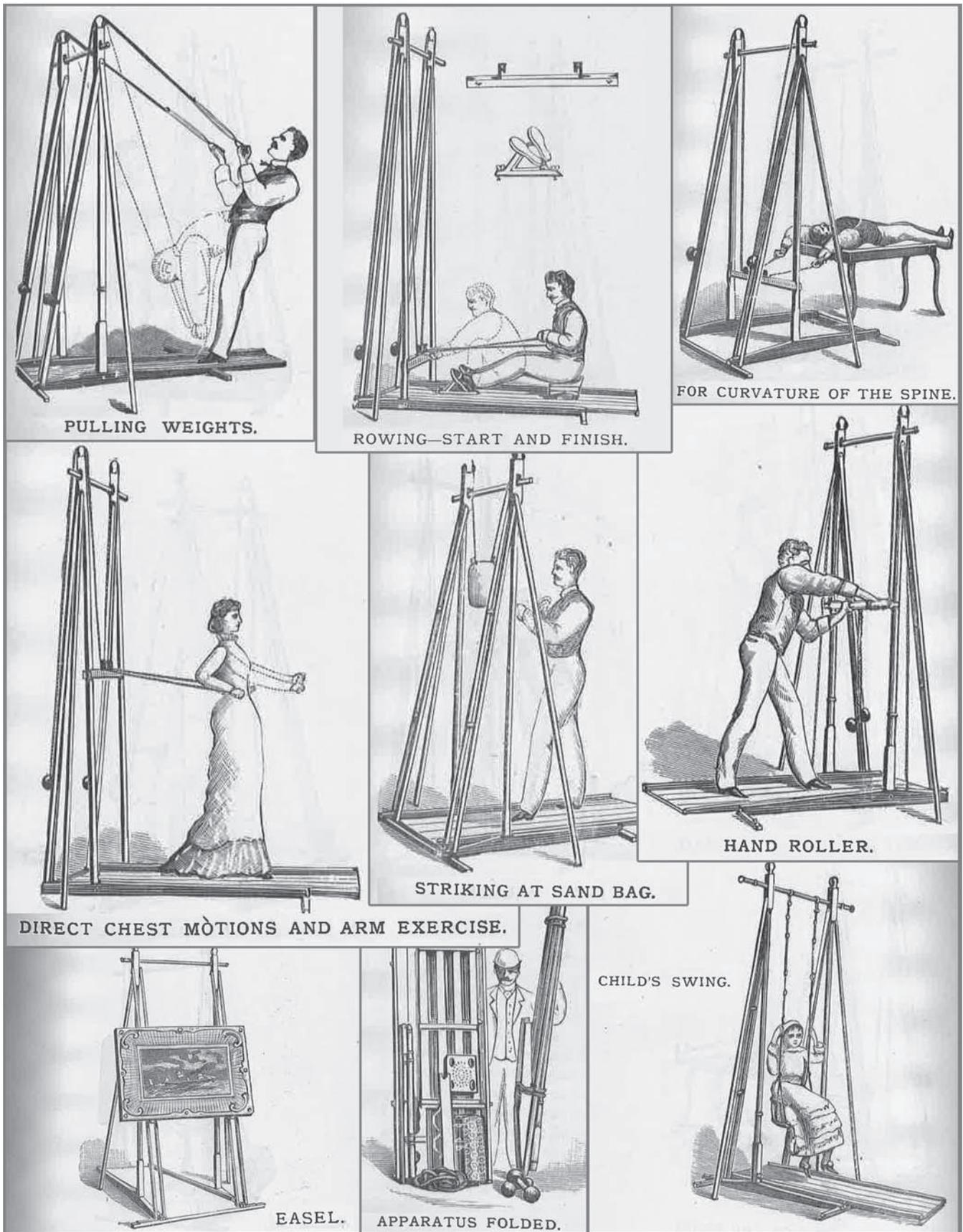


Figura 3. Grabados de componentes y ejercicios que describe José Martí en “El gimnasio en la casa”. Nota. Los grabados de remo y ejercicios de pecho aparecen en *La América*. Fuente: Gifford Brothers (1880).

Más adelante, en un párrafo que bastante recuerda a “Un juego nuevo y otros viejos” que veremos seis años después en *La Edad de Oro*⁹, recomienda el gimnasio para niños y niñas, no solo como herramienta de ejercitación física, sino también de juegos y diversiones:

Para los niños, el aparato de Gifford—es un deleite, porque no solo pueden remar, y andar como en velocípedo, sino jugar a lo que en Cuba llaman cachumbambé, y en otras partes “sube y baja”, merced a una tabla en cuyos extremos se sientan los dos niños, la cual descansa sobre una barra baja sujeta por las perpendiculares. Y no es este el único juego del aparato: también tiene el Gimnasio Doméstico un columpio, que se cuelga de la barra alta, y lleva a los ángeles juguetones hasta donde ellos quieren ir siempre que juegan, aunque hagan temblar y llorar a los que los ven:—hasta el cielo!¹⁰

Aprovechando que el aparato puede convertirse en caballete -como explica el manual- incorpora los nombres del pintor cubano Miguel Melero Rodríguez (1836-1907) y de los mexicanos Felipe Santiago Gutiérrez (1824-1904), Manuel Ocaranza Hinojosa (1841-1882), Santiago Rebull Gordillo (1829-1902), Félix Parra Hernández (1845-1919) y José Salomé Pina (1830-1909) para comentar: “Hasta para caballete de cuadros sirve el aparato: se quitan de él poleas y rodillos, y queda como atril sencillo y garboso en que no descansaría mal un cuadro de Melero en La Habana, de discípulo de don Felipe Gutiérrez, en Colombia, de Ocaranza, Rebull, Parra o Pina en México”.¹¹ Seis artistas plásticos que aparecen en un reportaje de cultura física por la magia de la poesía y ciencia que impregna todos los textos periodísticos de *La América*.

En sus últimos comentarios, en un párrafo explicativo y ameno, cargado de símiles, enfatiza el poco espacio que ocupa, su bajo costo (con cifras como las que aparecen en nuestro anuncio), su seguridad, fortaleza, facilidad de uso; y lo recomienda como una opción para todas las escuelas:

Y todo eso que va dicho cabe en una cáscara de nuez. En un espacio de dos varas de largo, y tres cuartos de vara de ancho, puede alzarse esa pequeña fábrica mágica, que es en verdad fábrica de vida, y reúne todos los aparatos y permite todos los ejercicios para cuya práctica han sido hasta ahora necesarios vastos patios o grandes salones. Este gimnasio ni es caro, porque su baratura pasma; ni engañoso, porque sus maderas son tan recias como finas; ni necesita maestros, porque enseña solo; ni es peligroso, porque está todo en él a flor de tierra. No hay escuela que no desee tener un gimnasio; pero aun los colegios ricos vacilan ante los gastos que acarrea su establecimiento, y la dificultad de hallar maestro oportuno, y los costos de mantenerlo. Ahora, con \$15, que cuesta el aparato sencillo para fijar a la pared; o con \$35, que cuesta el aparato completo, que cabe bien en medio de una habitación pequeña, no hay escuela que no pueda hacerse de un gimnasio. En los colegios mayores, de diez a veinte aparatos bastarían, con más bello aspecto de la sala, mucha mayor ventaja, y riesgos y precios mucho menores, a reemplazar al más complicado y costoso de los gimnasios.¹²

Ya en sus noticias de *La Opinión Nacional* de Caracas de enero de 1882 se pronunciaba a favor de la gimnástica higiénica en las escuelas con estas palabras: “Un cuerpo vigoroso es como un depósito de fuerzas, en que renueva su energía la mente exhausta”.¹³ Aquí retoma nuevamente las ideas y usando una célebre cita de la Sátira X del poeta latino Décimo Junio Juvenal (60-128), comenta: “Por eso dijimos que el Gimnasio Doméstico es una buena acción. Es preciso dar casa de buenos cimientos y recias paredes al alma atormentada, o en peligro constante de tormenta. Bien se sabe lo que dijo el latino: Ha de tenerse alma robusta en cuerpo robusto: “*Mens sana in corpore sano*””.¹⁴ Para finalizar refuerza su recomendación con las palabras de otro especialista:

He aquí lo que acaba de escribir en *The North American Review*, el profesor Hall, que es pensador norte americano prominente: “Tengo a la higiene por necesidad capital, en la educación de los niños. Y lo que primero les enseñaría acaso, y con más ardor, sería el desarrollo de sus músculos. Pocos conocen la relación estrechísima que existe entre la debilidad física y la maldad moral, cuán imposible es la saludable energía de la voluntad sin que la sostengan los fuertes músculos que son sus naturales órganos, y cuánto dependen de un buen desarrollo muscular cualidades tan preciosas, como la abnegación, el dominio de sí propio, y la serenidad en las desgracias”.¹⁵

Estas palabras son traducidas del trabajo “Educational needs” del sicólogo y educador norteamericano Granville Stanley Hall (1844-1924) publicado en el *North American Review* de marzo del mismo año. El texto original en inglés del profesor Hall, dice:

As the first principle to be observed in the education of children, I would place hygiene; and, as perhaps first and most teachable of its many elements, proper muscle-culture. Few realize how dangerously near weakness often is to wickedness, how impossible healthful energy of will is without strong muscles which are its organ, or how endurance and self-control, no less than great achievement, depend on muscle habits.¹⁶

Como se observa, la traducción de Martí es libre y explicativa tomando las ideas esenciales del original en inglés. Solo llamamos la atención acerca de las diferencias sutiles que existen en la traducción que Martí hace de las palabras finales de Hall, al referirse a aquellos aspectos que dependen del desarrollo muscular. Donde el norteamericano dice: “endurance” (tesón, resistencia, aguante, paciencia o estoicismo), “self-control” (autocontrol) y “great achievement” (grandes logros o metas); Martí traduce, respectivamente, “abnegación”, “dominio de sí propio” y “serenidad en las desgracias”.

A partir de su fuente sobre el Gimnasio Gifford, bien haya sido un sencillo anuncio o un extenso manual, Martí construye un reportaje de mil seiscientos setenta y seis palabras sobre el tema de la importancia del ejercicio físico, con la recomendación de un aparato que permitiría la práctica de la gimnasia en hogares y escuelas. Un 70% del texto está enfocado a la descripción de los aspectos técnicos y funcionales del equipo, adornado en muchos casos con un lenguaje literario cargado de símiles y metáforas que añade didactismo y gracia a las explicaciones, y nos familiariza con el invento. Un 30% del reportaje no trata directamente el tema del Gimnasio de Gifford. Aquí se incluye su extenso prólogo sobre el impacto de la vida urbana moderna en la salud y la necesidad imperiosa del ejercicio físico, especialmente en los niños; el peligro de la tisis para la niñez, la juventud y las mujeres; y la relación del desarrollo físico y el desarrollo moral. Algo que resulta particular de “El gimnasio en la casa” es que Martí combina en un mismo trabajo periodístico, información de dos materiales diferentes: uno como fuente primaria y otra complementaria, ambos en el tema de la educación física y la salud.

En el mes de noviembre de este mismo año, desde su noticia “Medallas acordadas en la Exposición de Venezuela por el consejo de jurados a los expositores norteamericanos” en *La América*, volverá a mencionar este útil y beneficioso invento entre los galardonados.¹⁷ Algo interesante es que ciento dieciocho años después “El gimnasio en la casa” de Martí fue llevado al inglés, bajo el título “Physical Education”, por la traductora norteamericana Elinor Randall, con anotaciones del maestro e historiador norteamericano Philip Sheldon Foner, en un interesante libro que también recoge traducciones de otros textos de *La América* y varios textos de *La Edad de Oro*.¹⁸

Notas

1. José Martí: "El gimnasio en la casa", en *La América*, Nueva York, marzo de 1883, OCEC, t. 18, pp. 24-28.
2. *Ibíd.*, p. 24.
3. United States Patent Office. Jesse H. Gifford & Charles H. Gifford of New York. Combined Portable Health Exercising and Gymnastic Apparatus. Specification forming part of Letters Patent No. 232,022, dated September 7, 1880. Application filed May 17, 1880. Disponible en: <https://patents.google.com/patent/US232022>
4. JM: "El gimnasio en la casa", *ob. cit.*, p. 24.
5. Gifford Brothers: *Manual of exercises. Combined Portable Health Exercising and Gymnastic Apparatus*. No. 483. Fifth Avenue New York. Patented, sept 7, 1880, 48 pp.
6. Geo. H. Benedict: *Handbook of manly sports*, Chicago, A. G. Spalding & Bros., Publishers, Madison Street, 1883, pp. 133-134. Disponible en: <https://archive.org/details/handbookofmanlysoobene>.
7. JM: "El gimnasio en la casa", *ob. cit.*, p. 26.
8. *Ídem.*
9. JM: "Un juego nuevo y otros viejos", en *La Edad de Oro*, Vol. I, No. 1, julio de 1889, OC, t.18, pp. 337-343.
10. JM: "El gimnasio en la casa", *ob. cit.*, p. 26.
11. *Ibíd.*, pp. 26-27.
12. *Ibíd.*, p. 27.
13. JM: "Sección Constante. Historia, Letras, Biografía, Curiosidades, Ciencia", en *La Opinión Nacional* de Caracas, 25 de enero de 1882, OCEC, t.12, p. 165.
14. JM: "El gimnasio en la casa", *ob. cit.*, p. 27.
15. *Ibíd.*, pp. 27-28.
16. Granville Stanley Hall: "Educational needs". *North American Review*, 1883, 136 (316), p. 284.
17. JM: "Medallas acordadas en la Exposición de Venezuela por el consejo de jurados a los expositores norteamericanos", en *La América*, Nueva York, noviembre de 1883, OCEC, t. 18, pp. 235-237.
18. JM: "Physical Education", en *On Education*. Articles on Educational Theory and Pedagogy, and Writings for Children from "The Age of Gold", traducido por Elinor Randall y editado, y con una introducción y notas de Philip S. Foner. Monthly Review Press Classic Titles, Nueva York y Londres, 2001, pp. 100-105. Disponible en: <https://books.google.com.do/>

UNITED STATES PATENT OFFICE.

JESSE H. GIFFORD AND CHARLES H. GIFFORD, OF NEW YORK, N. Y.

COMBINED PORTABLE HEALTH-EXERCISING AND GYMNASTIC APPARATUS.

SPECIFICATION forming part of Letters Patent No. 232,022, dated September 7, 1880.

Application filed May 17, 1880. (No model.)

To all whom it may concern:

Be it known that we, JESSE H. GIFFORD and CHARLES H. GIFFORD, of New York, in the county of New York and State of New York, have invented a new and useful improvement in Combined Portable Health-Exercising and Gymnastic Apparatus, of which the following is a specification, reference being had to the accompanying drawings.

The invention relates to an improved combined portable health-exercising and gymnastic apparatus; and it consists in the construction, hereinafter fully described, and particularly pointed out in the claims.

Upon the lower inner edges of the side bars, A, are formed the grooves *e*, having suitable inlets *e'*, into which the ends of the cleats *f'* on the platform C pass and enter the grooves, wherein they are capable of a horizontally-sliding movement.

The platform C will be of suitable length to effect the objects required of it, and will be composed, preferably, of slats or strips *f*, connected by cross-pieces. Upon the upper surface of the strips *f* are cut the grooves *g*, which run longitudinally with the platform and nearly its entire length, forming a track, upon which the sliding seat D is placed. The seat D consists,

aplicacion inaugurada con éxito ha sido imitada, y se calcula que por este medio un obrero podrá hacer en media hora lo que de otro exigiría diez horas de trabajo.

Entre las otras aplicaciones de la electricidad en 1882, hay que indicar algunos sistemas aplicados al anclaje de los buques, á la medida de la percepcion luminosa en la vision, á las llamadas para incendio, á la fundicion eléctrica de los metales, al tinte é impregnacion de las telas. Tambien deben mencionarse algunos nuevos generadores eléctricos. No habiáremos gran número de modelos, todos son imitaciones del de Planté, el primero de todos; imitaciones hechas principalmente con el objeto de aumentar la superficie de los lechos oxidables.

El gimnasio en la Casa.

En estos tiempos de ansiedad de espíritu, urge fortalecer el cuerpo que ha de mantenerlo. En las ciudades, sobre todo, donde el aire es pesado y miasmático; el trabajo, excesivo; el placer, violento; y las causas de fatiga grandes,—se necesita asegurar á los órganos del cuerpo, que todas esas causas empobrecen y lastiman, habitacion holgada en un sistema muscular bien desarrollado, nivelar el ejercicio de todas las facultades para que no ponga en riesgo la vida



FIG. 10. APARATO DE PARED PARA EJERCICIOS FISICOS. (Verse lista de precios.)

el ejercicio excesivo de una sola, y templar con un sistema saludable de circulacion de la sangre, y con la distribucion de la fuerza en el empleo de todos los órganos del cuerpo, el peligro de que toda ella se acumule, con el mucho pensar, en el cerebro, y con el mucho sentir, en el corazon,—y den la muerte. A los niños, sobre todo, es preciso robustecer el cuerpo á medida que se les rebustece el espíritu. Hoy las pasiones se despiertan temprano, los deseos nacen desde que se echan los ojos sobre la tierra, y saben todos tanto que es fuerza aprender pronto mucho, por arte de maravilla, para no quedar oscurecido en la pasmosa concurrencia, y revuelto en el polvo en el magnífico certamen. Estas consecuencias de la vida moderna hacen urgente ese esparcimiento de la fuerza, aglomerada en llama en el cerebro desde los primeros años de la vida, y la preparacion oportuna y previa del edificio, que ha de sustentar tal pesadumbre—del cuerpo que ha de ser teatro de tales batallas del espíritu.

En esta misma plana publicamos hoy grabados diversos de un gimnasio doméstico, que ha de ser mirado, más que como artículo de comercio, como una buena obra. Y en la Habana, en casa de los agentes de LA AGENCIA AMERICANA, SRES. Amat y Laguardia, puede verse. No tiene término la enumeracion de sus bondades. Es útil, y es artístico, que es otra manera de ser útil. Hay en el ser humano deseos vehementes de gracia y armonía, y así como se lastima y queda herido de no verlas realizadas, así se alegra y queda fuerte, cada vez que las halla. El color del aparato es blanco, y agradable á los ojos. El aparato es esbelto, y á la par que sirve, adorna. Con ser un gimnasio completo, cabe en un cuarto pequeño, entre los demás juguetes de los niños; ó en una vara de pared, ó en un recodo del jardín, ó en un rincón del patio. Lo tiene todo: hasta trapezio para hacer locuras. El trapezio aunque no sea el más útil de los ejercicios, es una sabiduría del gimnasio: por que el



FIG. 8. APARATO DE PARED PARA EJERCICIOS FISICOS.

hombre no se interesa en lo que no le parece brillante, y le ofrece peligro. Pero aquí el trapezio no ofrece riesgo mayor, por que está á una vara de tierra. Lo tiene todo: barras paralelas que se quitan y se ponen, y sirven para anchar bien el pecho, y desenvolver los músculos de los brazos y los hombros; barras paralelas perpendiculares, que fortalecen brazos, pecho y muslos; barra horizontal, que ayuda á

la elasticidad de la cintura y poder del brazo; todos los múltiples ejercicios de las poleas, que son tan varios y tan beneficiosos, por que desde los pies al cuello, no hay parte del cuerpo que no saque provecho de ellos, y que en este aparato benefician mejor que en otro alguno, por que las pesas de las poleas, que pueden usarse ademas como pesas separadas, no caen súbitamente, sacudiendo el brazo fatigado que se esfuerza por retenerlas, y arrastrando el cuerpo detras de ellas, con lo cual el ejercicio cansa pronto, sino que descienden suavemente por un plano inclinado, dejando así en reposo el brazo en la segunda parte de cada movimiento, y permitiendo por lo tanto que éste se renueve con más descanso, utilidad y placer mayor número de veces. Las correas de las poleas pueden, sin complicacion alguna, alargarse ó acortarse, y están dispuestas de manera, que con ayuda de ellas, sentado en el piso del aparato en una cómoda banqueta que corre sobre ruedas bien seguras, y los pies puestos en pedales fijos, se hacen todos los hermosos y sanos ejercicios que pueden hacerse con los remos los cuales, á más de dar gracia notable al cuerpo, y de invitar á ir por mares y rios á gozar aire puro, tienen la ventaja de no dejar músculo alguno en inaccion, y de desarrollarlos todos á la vez. Con las mismas poleas, sujeto por las manos de la barra horizontal, que remata por arriba el aparato, y sentado en otra barra paralela á ésta, sostenida entre las dos perpendiculares, pueden hacerse todos los movimientos que requiere el velocípedo. Si se padece de curvatura de la espina, el gimnasio doméstico tiene una tabla flexible que se ajusta encorvándola hácia afuera, entre el tope y el piso del aparato, y sobre ella se acuesta regaladamente el enfermo, que hace allí sin ningun esfuerzo su saludable ejercicio de poleas. Para poner la sangre en buena circulacion, el piso del gimnasio está hecho de tabillitas movibles saltando ligeramente sobre las cuales, se siente á poco el provecho del ejercicio. Para desenvolver los hombros, dar poder de impulsión al brazo, y ponerse en aptitud de defenderse de algun ataque brusco de puños ajenos, el aparato tiene un saco pequeño que se cuelga de la barra horizontal, y donde el puño cobra fuerzas dando golpe tras golpe. Como las muñecas necesitan desenvolverse, el aparato tiene un rodillo enlazado con las pesas, dedicado exclusivamente al desarrollo de las muñecas. En suma, no hay ejercicio corporal, ya de los suaves que llaman calisténicos,

GIFFORD BROTHERS

Gimnasio Doméstico

M.F.C. CO.

No. 483 FIFTH AVENUE, NEW YORK CITY, N. Y.

cos, ya de los más recios que se enseñan como gala en los gimnasios, que merced á este excelente y airoso aparato de Gifford, no pueda hacerse sin incomodidad alguna en la propia casa. Para nuestras mujeres pudorosas, á quienes simpáticas razones vedan la asistencia á los gimnasios públicos, y que necesitan, sin embargo, tan grandemente de estos ejercicios, el Gimnasio Doméstico es de inapreciable ventaja: sin exponerse á ojos extraños, y en su propia habitacion, pueden ejercitarse diariamente en todos los movimientos saludables que aumentarán la fortaleza de sus músculos, y la armonía y gracia de sus formas.

La tisis siega en flor nuestros jardines:—¡cuántas menos flores nos arrebataría la tisis, que viene muchas veces de que el pulmón que busca desarrollo no cabe en el pecho apretado y endebles,—¡si se hicieran un hábito entre nuestras niñas y entre nuestros jóvenes, los ejercicios gimnásticos!—Esta necesidad es especial en nuestras tierras, donde la preocupacion por una parte, y la santidad de las mujeres por la otra, las retira de las calles y paseos—que al cabo ayudan á fortalecer el cuerpo, y las confinan á la casa, donde el cuerpo más robusto se torna á poco pesado y enfermizo.

Para los niños, el aparato de Gifford—es un deleite, por que no solo pueden remar, y andar como en velocípedo, sino jugar á lo que en Cuba llaman Ca-

chumbambé, y en otras partes "sube y baja", merced á una tabla en cuyos extremos se sientan los dos niños, la cual descansa sobre una barra baja sujeta por las perpendiculares. Y no es éste el único juego del aparato: tambien tiene el Gimnasio Doméstico un colompio, que se cuelga de la barra alta, y lleva á los ángeles juguetones hasta donde ellos quieren ir siempre que juegan, aunque hagan temblar y llorar á los que los ven:—hasta el cielo!

¿Que más? Hasta para caballete de cuadros sirve el aparato: se quitan de él poleas y rodillos, y queda como atril sencillo y garboso en que no descansaría mal un cuadro de Melero en la Habana, de Ocaranza de Don Felipe Gutiérrez, en Colombia, de Ocaranza, Rebull, Parra ó Pina en México.

Y todo eso que va dicho cabe en una cáscara de nuez. En un espacio de dos varas de largo, y tres cuartos de vara de ancho, pueden alzarse esa pequeña fábrica mágica, que es en verdad fábrica de vida, y reúne todos los aparatos y permite todos los ejercicios para cuya práctica han sido hasta ahora necesarios vastos patios ó grandes salones. Este gimnasio ni es caro, porque su baratura pasara; ni engoroso, por que sus maderas son tan recias como finas; ni necesita maestros, por que en seña solo; ni es peligroso, por que está todo en él á flor de tierra.

No hay escuela que no desee tener un gimnasio;



FIG. 9. TABLA CURVA PARA EJERCICIOS FISICOS.

pero aun los colegios ricos vacilan ante los gastos que acarrea su establecimiento, y la dificultad de hallar maestro oportuno, y los costos de mantenerlo. Ahora, con \$15, que cuesta el aparato sencillo para fijar á la pared; ó con \$35, que cuesta el aparato completo, que cabe bien en medio de una habitacion pequeña, no hay escuela que no pueda hacerse de un gimnasio. En los colegios mayores, de diez á veinte aparatos bastarian, con más bello aspecto de la sala, mucha mayor ventaja, y riesgos y precios mucho menores, á remplazar al más complicado y costoso de los gimnasios.

Por eso dijimos que el Gimnasio Doméstico es una buena accion. Es preciso dar casa de buenos cimientos y recias paredes al alma atormentada, ó en peligro constante de tormenta. Bien se sabe lo que dijo el latino: Ha de tenerse alma robusta en cuerpo robusto: "mens sana in corpore sano."

He aquí lo que acaba de escribir en "The North American Review," el profesor Hall, que es pensador norte americano prominente:

"Tengo á la higiene por necesidad capital, en la educacion de los niños. Y lo que primero les enseñaría acaso, y con más ardor, seria el desarrollo de sus músculos. Pocos conocen la relacion estrechísima que existe entre la debilidad física y la maldad moral, cuan imposible es la saludable energia de la voluntad sin que la sostengan los fuertes músculos que son sus naturales órganos, y cuanto dependen de un buen desarrollo muscular cualidades tan preciosas, como la abnegacion, el dominio de sí propio, y la serenidad en las desgracias."

El tallo fibroso y las hojas del plátano, tan abundante en las regiones tropicales, no se han utilizado prácticamente en la fabricacion del papel, aunque se hicieron esfuerzos en este sentido hace algunos años por una compañía en la Guayana Inglesa. El Dr.



FIG. 3. REMANSO PARA EJERCICIOS FISICOS.

King, Botánico Colonial en Calcuta, informa recientemente: "Se ha descubierto que, durante los meses de seca, la simple exposicion de las tiras del tallo del plátano al sol, es suficiente para preparar la fibra para hacer papel, con tal que el molino esté en el mismo lugar. Lo que aun falta es un modo económico de quitar el tejido celular, para poder embarcar la fibra á Inglaterra, sin el peligro de fermentacion durante el viaje."