

place ici plus bas, la main du côté le plus élevé; comme dans la figure 18. Il ne serait pas nécessaire d'y employer une cloche on pourrait y substituer un poids, qu'on rend plus lourd ou plus léger.

Balancement à deux mains sur des chevalets Fig. 20.

Après être monté sur cette machine, le corps repose entièrement sur la force des muscles des bras; si les deux mains peuvent soutenir le poids du corps, il faut avec les mains se mouvoir en avant sur ces chevalets.

Exercices de la barre Fig. 21, 22 et 23.

Ces exercices consistent à se balancer en avant et en arrière, et dans ce balancement, si les jambes pendent en avant, on porte autant que possible le corps en arrière, tandis qu'on laisse pendre la partie supérieure du corps, comme dans la Fig 21, et à se balancer dans le sens inverse, comme Fig. 22. Dans ces deux exercices, les deux pieds doivent facilement atteindre le sol. Il faudrait commencer par l'un ou par l'autre de ces exercices, selon l'attitude du corps supérieur et la constitution. La suspension aux barres (Fig. 23), est fréquemment recommandée par les médecins, ce qui rend inutile toute autre remarque sur son efficacité. On suit seulement trop peu ces avis, ou on les suit avec trop de négligence. Pour cela, il est très important que ces exercices aient lieu sous surveillance.