

ENCICLOPEDIA ILUSTRADA

(CONTINUACIÓN)

CORONAS — Distintivo de los monarcas y títulos aristocráticos.

CORONAS—Círculos coloreados con los matices del arco iris, que se forman algunas veces en torno del sol y de la luna. Son debidos á la descomposición de la luz en el agua suspendida en la atmósfera.

CORREDERA — Véase *cucachaca*.

CORRER—Es el primer ejercicio gimnástico de los niños, y después de la marcha, el más natural y más útil al hombre. Es también el que pone en función más completamente el aparato muscular y los órganos respiratorios y circulatorios.

El principal objeto de estos ejercicios en el niño es el desarrollo de la cavidad torácica. Los músculos se robustecerán más tarde y serán vigorosos cuando el niño llegue á ser hombre, si el pulmón debidamente desarrollado está contenido en un pecho amplio, en una palabra, si la actividad respiratoria es considerable. Es, pues, necesario, preferir para los niños á la gimnasia propiamente dicha, todos los ejercicios que ponen el pulmón en juego, y el primero de estos ejercicios es la carrera. Todos los ejercicios que hacen correr al niño, y sobre todo, los que le hacen correr al aire libre, deben ser fomentados. Aparte de estos juegos, propiamente dichos, es bueno que los niños y los jóvenes se ejerciten en carreras regula-



En este caso, se puede correr fácilmente en una hora una distancia de 12 kilómetros.

Aquí nos referimos á un hombre joven, ejercitado y no á los profesionales deportivos de la carrera. Estos últimos llegan á correr 500 metros por minuto y en pruebas de gran distancia, llegan á correr 18 kilómetros en una hora. Un corredor inglés, en 1882, hizo 144 kilómetros en 12 horas.

No debe hacerse nunca una carrera muy larga, ni tampoco rápida inmediatamente después de alguna comida. Esta observación es aplicable á todos los ejercicios violentos.

Durante la carrera, el cuerpo debe estar algo inclinado hacia adelante y tanto más cuanto mayor rapidez se lleve. Los pasos deben ser más bien cortos que largos; el pie debe apoyarse por la punta; los brazos deben plegarse hacia las caderas; los puños han de estar cerrados, con las uñas para adentro; y debe cerrarse la boca, respirando sólo por la nariz.

En toda carrera, sea de velocidad ó de longitud, el corredor no debe estar molesto con ningún vestido muy ceñido, ni muy pesado, ni de mucho abrigo. Especialmente, el cuello debe quedar libre del todo.

CORRIENTES MARÍTIMAS—Los mares están continuamente atravesados por inmensas corrientes que llevan las aguas del norte al mediodía y viceversa y que conducen á las regiones polares las aguas templadas de los trópicos y á las templadas las aguas frías de los polos. La prin-



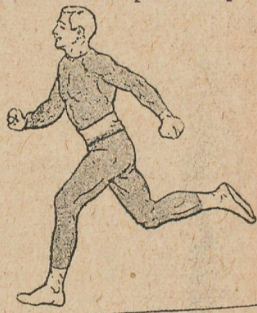
Coronas



La marcha



La carrera (aire moderado)



La carrera de velocidad

res, ya en pequeñas distancias (50 á 200 metros) recorridos á gran velocidad, ya en distancias mayores, recorridos con velocidad menor. Por medio de un progresivo entrenamiento, se llega pronto á dominar la respiración y se aprende á no sofocarse, es decir, á respirar bien.

La principal causa de las corrientes es la gran evaporación de la zona tórrida. El vacío que ella produce, se llena con las aguas polares, las que viniendo por el fondo, arrojan hacia el polo las aguas templadas, que por ser menos pesadas, marchan por la superficie.

