

# LAS 11 CONTRACCIONES ESTATICAS



## LE ESCULPIRAN ESTE PODEROSO CUERPO DE ATLETA

Un cuerpo que será la admiración de las más bellas mujeres y transformará al hombre más hipernervioso o tímido en un ejemplo de calma y de seguridad. En un tiempo tres veces menor que el que requiere la gimnasia clásica o los deportes de movimiento como el foot-ball, el tenis, el frontón, etc., las 11 Contracciones Estáticas harán de un hombre enclenque una estatua de bronce viviente.

### LAS 11 CONTRACCIONES ESTATICAS

En pocas semanas el tronco se desarrolla, los músculos pectorales se ponen de relieve y el contorno del torso aumenta de 5 a 10 cm. Simultáneamente la cintura disminuye y el vientre prominente desaparece para dar paso a un vientre duro como una lámina de acero. Los brazos se convierten en dos auténticas columnas de músculos y las piernas en dos pilares de forma armoniosa. Estos son los resultados que debe lograr con las 11 Contracciones Estáticas, y he aquí, a continuación, el por qué son posibles.

Después de numerosos estudios y experiencias, la Universidad de Connecticut (U.S.A.) ha llegado a la siguiente conclusión: las Contracciones Estáticas tienen un poder de desarrollo 300% superior a todas las demás formas de cultura física. Esto significa que el mero hecho de contraer un músculo y mantenerlo en la misma posición durante algunos segundos, **sin moverlo**, es **tres veces más eficaz** que repetir el ejercicio 10, 20, 30 veces seguidas, mántandose de fatiga.

indica la potencia real de sus músculos, pudiendo así controlarla sin riesgo a equivocarse. Y cuando le decimos que en tres meses su fuerza muscular habrá aumentado en un 50% significa que dentro de 3 meses llevará el cursor hasta el número 9, mientras que hoy sólo logra llegar hasta el número 6.

### UNA CERTEZA CIENTIFICA

Fácilmente se comprende que es mucho menos cansado contraer un músculo durante 8 segundos sin moverse (éste es el tiempo ideal de contracción con el STATICRAFT 800) que levantar toneladas de peso bañado en sudor. No se trata de la técnica del mínimo esfuerzo, sino de un método racional para desarrollar la musculatura.

Si se sigue al pie de la letra el «programa de entrenamiento progresivo» y las «6 reglas que no hay que olvidar nunca», puede tener la absoluta certeza científica de que, en menos de tres meses, tendrá unos bíceps grandes y duros como bolas de acero y un vientre plano cubierto de fuertes músculos. Estamos tan seguros, que podemos garantizarle por escrito los resultados.

### NO ARRIESGA NI UNA SOLA PESETA

En 15 días sus músculos tienen que tomar forma, trabajar debajo de la piel e ir extendiéndola cada vez más; los pectorales deben engordar y endurecerse, los bíceps tienen que moverse ágilmente cuando los contraiga y el contorno de cintura debe reducirse de 5 a 10 cm. como mínimo. Si al cabo de 15 días de prueba no advierte esta transformación en su cuerpo, no nos deberá ni una sola peseta. Devuélvanos el STATICRAFT 800 y su precio le será íntegramente reembolsado, le damos nuestra palabra.

Si está decidido a dejar de ser «un enclenque», un medio hombre al que sólo se le encomiendan infimas y mal remuneradas responsabilidades, al que las mujeres invariablemente siempre contestan «no...», si hoy se decide a ser un verdadero hombre, remita el cupón de debajo a: **Diffusion Post, S. A.** Doctor Castelo, n.º 12 Madrid-9. Teléf. 274 32 31 ¡Esto no le compromete a nada!



### CALCULE SU PROPIA FUERZA EN KGS.

El desarrollo muscular se acelera por ser los esfuerzos «visibles». El STATICRAFT 800 va provisto de un dinamómetro central con cursor que

#### BOLETIN PARA UNA DOCUMENTACION TOTALMENTE GRATIS

Remitir a Diffusion Post, S. A. C/ Doctor Castelo, n.º 12 - Madrid-9  
Teléfono 274 32 31

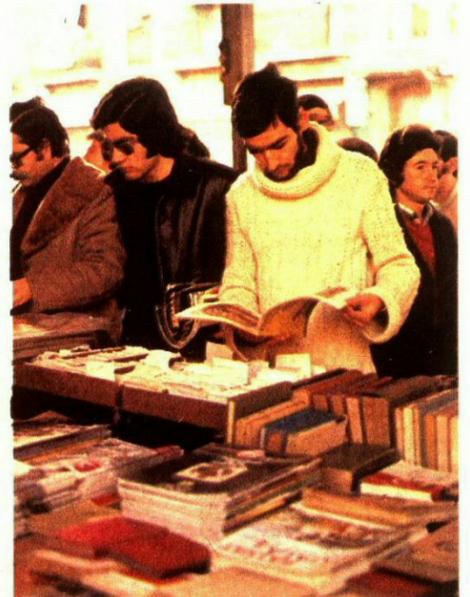
Deseo me remitan la documentación a color sobre el STATICRAFT 800 y sobre la milagrosa potencia de las 11 contracciones estáticas.

Queda bien entendido que esta solicitud no me compromete a ninguna compra, ni me visitará ningún representante.

Nombre \_\_\_\_\_  
Apellido \_\_\_\_\_  
Calle \_\_\_\_\_  
Localidad \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_



## Domingo en el mercado de San Antonio



Si buscant un llibre eixut  
Tothom us ha desdonat  
Recorreu a Sant Antoni,  
A Sant Antoni..., al mercat.

ASÍ dice en una felicitación navideña uno de los vendedores de libros usados en el tradicional mercadillo mañanero de los domingos. Pero las razones que nos han traído aquí son otras. En San Antonio hay ya muy poco **llibre eixut**. Hace mucho que pasó la época del libro antiguo valioso al alcance de cualquier transeúnte bien informado. Y hoy, un catador de vista fina, como lo fue Baroja, por ejemplo, no encontraría ninguna ganga escondida entre los rimeros de antiguallas que se airean semanalmente en San Antonio.

Todos esos libros viejos son cascotes de ruinas, restos de bibliotecas desmoronadas, herencias enojosas vendidas casi por el precio del papel. No son obras para el bibliófilo, pero sí para el coleccionista de objetos rancieros, de dedicatorias y firmas que, a fin de cuentas, poco significaron para su destinatario o para quienes le sucedieron; de pétalos descoloridos enterrados entre las páginas de misales y catecismos escolares; de forros renegridos por el manoseo sistemático.

Pero el mercado de San Antonio ofrece mucho más. Allí está también la última producción editorial, o la penúltima, casi la misma que atiborra de papel y colorines los kioscos de las Ramblas. Libros rebajados un duro o dos sobre su precio de venta usual. Y están las increíbles balumbas de los restos de ediciones, los almanaques de otros años, los textos escolares, los manuales de las más dispares materias, los tomos del Reader's Digest, los temarios para exámenes de Reválida..., esos

montones informes de papel impreso —llévese tres por el precio de dos—, novelitas de Corín Tellado, fotonovelas, cromos, láminas..., y sellos..., y monedas.

Y está el mercado mismo, con su estructura férrea del siglo pasado. Está esa prueba de la obra de unos catalanes que quizá fueron mejores que nosotros, seres de la misma pasta de los que construyeron el Borne que hoy se pudre sin que le alivien gran cosa las buenas intenciones de quienes aún las tienen...

Y está, finalmente, el público. Un público apretado que se inclina ante los tenderetes. Manos y manos que expurgan los cajones del baratillo en un loable intento de sacar de tres o cinco duros un rendimiento satisfactorio. Los niños con sus listas de cromos que les faltan para completar los álbumes y que se reúnen en grupos cotejando entre sí sus papelitillos ilustrados. Los entusiastas de los tebeos. Los nostálgicos que pasan con las puntas de los dedos, muy cuidadosamente, las páginas amarillentas de las revistas de antaño, las viejas postales, las reproducciones de fotogramas de películas. Los estudiantes que confían en encontrar un texto útil y barato. Los **connaisseurs** que buscan las orejas a alguna **Crucifixión rosada** milleriana, en edición sudamericana impresa en papel para envolver chicharrones y a precio de incunable...

Y luego, con la carga de la mañana, aunque no haya entre ella ningún **llibre eixut** y si algún mamotreto que nos ha caído en gracia, podemos revisarlo mientras tomamos el aperitivo en la vecina Ca l'Amigó, un bar decrepito donde pian unos canarios y se sirven unos mejillones con salsa que están más que medianamente apetecibles.

JORDI FIBLA  
Fotos: F. BEDMAR

