los papeles, sea lo que sea, lo que opine el encargado de seleccionar los articulos de colaboración, quiero que sepa él solo si no se publica o bien todo el que lo léa sí es lo contrario, que la idea desarrollada de hacer nacer El Montañero, en mi tiene un admirador sincero solamente por aquello de que "no hay letras mal escrita si se sabe comprender", sino también porque crea relaciones de tipo intelectual y moral entre los distintos escalones de Mando (dentro de la Agurpación), que son de inestimable valor. Vaya por lo tanto pero mi retrasada enorabuena y juntamente también a todos los que ayudan.

Educación Fisica.- No hace falta ser un lince para darse cuente de que lo que quiere decir Educación Fisica es simplemente conseguir un ámplio desarrollo funcional del organismo, pero.... si lo dejasemos asi habiamos de encontranos un poco confusos al tratar de conprender esto concepto, por tanto es necesario ser más claro. Asi diremos que la Fisica a que nos referimos implica una educación muscular, una educación fisiologica de una mejor concepción cerebral como consecuencia de esas tres educaciones.

Educación Muscular.- Para conseguir esta educación nos valemos de la Anatomia que es la que estudia al individuo en su masa muscular, llegando a conocer al organismo humano en su más sencilla fibra muscular. Debido a este conociento que nos da la Anatomia, ayudada por la mecánica humana que estudia a los huesos en cuanto a palancas se refiere accionadas por los musculos, nosotros podemos educar al organismo en debida forma poniendo en condiciones de efectuar gran trabajo con poca fatiga. Hemos conseguido la educación mascular y nos hemos valido con auxiliar 1.º de nuestros conocimientos Anotomicos y de Mecánica humana, 2.º de la Gimnasia Educativa (Método Sueco para compensar posible deformaciones óseas y deformaciones musculares anormales y 3.º de la practica dosificada y constante de juegos y deportes.

Educación Fisiologica.- Educar mejorándolos los órganos fisiologicos, principalmente pulmon y corazón. Esto es lo que quiero decir. Veámos ahora el porque de esta educación ya que sin profundizar aunque sea a la ligera en la meteria quizás no nos pareciera esencialmente indispensable.

La Fisiologia estudia los órganos en sus más minimos detalles y por ella, hemos llegado a una seria de conocimientos tales como el de que los actos vitales se realizan nivel de los tejidos es decir; estos tejidos son algo asi como la estación final del trayecto del recorrido que efectua el Oxigeno que formando parte del aire ha entrado en nuestros pulmones que son la primera estación de su recorrido. Es indispensable a la vida el oxigeno por ser el elemento carburente por excelencia y siendo como es la vida de los tejidos van quemando substancia, (hidratos de carbono, etc.), que prestan al organismo las condiciones necesarias a la vida.

Todo trabajo muscular refleja un gasto de energia. Si la energia nos la dan sustancia que se queman. lo hacen porque hay fuego luego, si hay fuego necesitamos oxigeno por lo que hemos dicho, vemos entonces que el perfeccionamiento de todo aquello que ayude a una buena condición del oxigeno mejomejorará las condiciones de la hoguera y por lo tanto, las de vida.

Tenemos además, que si hacemos un ejercicio violento de cualquier clase al hacer un enorme gasto de energía, habremos consumido una gran cantidad de oxígeno y por lo tanto nos habremos valida para su rápida conducción al lugar en que lo necesitan os de un vehículo, éste es la sangre. Pero empezemos: Con el aire entra en nuestros pulmones el oxígeno y en ellos por el Parenquino pulmonar pasa a la sangre o mejor dicho a uno de sus componentes, a los homaties o glóbulos rojos que tiene una potencia grande de oxígeno del que se apropian formando las oxihemoglobinas, de ahí van al corazon siguiendo gracias a la fuerza de impulsion del ventrículo a través de las arterias y caspitares hasta el sitio donde lo necesitan (que es donde esta trabajando una masa muscular) quemándose y dejando residuos que son expulsados por los órganos emunetorios, el principal es la misma sangre que cargada de carbono (carbón hemoglobino), limpia el organismo no permitiendo el acúmulo de residuos que no permitirian la vida.

La sangre según definición del insigne Cajal, es: "rio de riego y cloaca que recoge las inmundicias de la vida vegetal".

Pues bien, veamos la necesidad de que los pulmones trabajen ampliamente para que permitan mayor acopio de oxigeno y permitan tambien la salida del óxigeno carbonico. Esto por necesidad de su educación constituye un habito en el atleta. Vemos tambien en la sangre vastos portadores del oxigeno (hematies) y el organismo en que todo esta dispuesto con anticipación es el que nos lo proporciona al hacer funcionar más ampliamente sus organos productores, bazo, medula roja, etc. Por último el corazón ha de responder debidamente, y este que al principio se ve obligado a mandar columnas de sangre rapidisimamente por la necesidad de oxigeno, trabaja atoxigado por la frecuencia con que le eximos este esfuerzo. Llega un momento en que el corazón soporta su trabajo con relativa facilidad, se ha ipertrofiada y por lo tanto admite más cantidad de sangre y manda por consiguiente más oxigeno en cada columna que impele hacia las arterias. Puede resistir un esfuerzo mayor ya que el organismo va resistiendo la fatiga que no es más que un acúmulo de ácido láctico. Se elimina este ácido por la orina