ligesaa stadig at glæde os, efterdi vi formode, at vort Køns uvisnelige Tilbøjelighed til at tækkes de modige Mænd, der sætte os og Skønhedsfordringerne saa højt, efterhaanden maa bidrage til at lære os at cykle »med Ro og Anstand«. Vi drister os til at mene, at de af os, der ikke af Naturen har den sidste, kan vinde denne ved at tage mod fornuftige Raad og Anvisninger. Som saadanne nævner vi først og fremmest Ombytningen af det fordærvelige Korset med et løstsiddende uldent Liv. Tag dernæst de Bemærkninger om Hjuls & Krankers Højde m. m. i Artiklen »om Damecykling« i Cykletidende af 22de f. M. til Indtægt. Sørg endvidere for, at Sadlen passer (ikke for smal, ikke for høj fortil, afrundet ud mod Siderne) og er *bekvem* for *den*, ikke for *dem*, der bruger Maskinen. Kvinder bør lægge megen Vægt paa under Cykling at bøje og strække Vristen, hvad der vel næppe lader sig lære til Gavns uden Gymnastik. Denne sidste kan vel siges navnlig for Kvinder at være den eneste naturlige Indledning til Cykling, idet de næppe uden den kommer i Vane med den dybe og regelmæssige Respiration, som betinger Cyklingens sunde Virkning paa det sunde Individ.

At svage Kvinder ikke bør cykle, og at selv sunde Kvinder ikke bør det til alle Tider, skulde synes at være en Selvfølge, men glemmes altfor let eller negligeres, og dette straffer sig. Følger man dette og andre Cyklistinders Raad med Hensyn til Dragten etc., samt har man Smag til at tage de nødvendige individuelle Hensyn, da opnaas vistnok efterhaanden at kunne cykle med Anstand og Ro — og da bortfalder ogsaa Anledning til Frygt for ved denne Sport at skade de indvendige Organer. Smaapiger bør cykle med stor Forsigtighed og aldrig alene. Børn forcerer let, hvad der morer dem, og forceret Cykling er baade absolut skadelig for den cyklende selv samt farlig for andre Menneskers — og Dyrs — Liv og Lemmer. Forøvrigt vil sagtens Cykling af Børn falde bort alene af den Grund, at et Barn ikke *kan* behandle sin Maskine med den tilbørlige Omhu, og uden denne bliver Sporten i Længden uoverkommelig kostbar.

Den næste og ikke mindst udmærkede Art af Sport, baade hvad Fornøjelighed, Skønhed og Sundhed angaar, hvorom Forf. udtaler sig, er Skøjteløben. Forf. har vistnok selv i sin Tid drevet denne herlige Idræt; hans Modstand er her mindre hæftig, kun tilraader han varmere og mere tætsluttende Klæder. Vi tilraader indstændigt enhver Skøjteløberske: læg Korsettet og tag et uldent Underliv i Stedet; almindelige Gymnastikbenklæder og lange, over Knæet gaaende Gamascher overflødiggør mere end ét ret tykt og helst lidt *tungt* Skørt; helst ingen lodden Krave, da den