



Новая система (психо-физиологическія движенія). А. К. Анохина (Б. Росса).

„Новая система (психо-физиологическая) является наилучшей комнатной гимнастикой“.
Проф. Гюнне. (Журн. „Körper und Geist“.)

Общая свѣдѣнія.

Жизнь гигантскими шагами мчится впередъ. Кто не успѣлъ, кто немного утомился, тотъ отсталъ, тотъ пропалъ. Грядущее принадлежит сильнымъ,—и сильнымъ не только умомъ, волей, нравственными качествами, но и мускульной энергіей, которая порождаетъ не только силу, но даетъ и здоровье. Намъ не надо атлетовъ, намъ не надо выдающихся силачей. Намъ нужны дѣйствительно здоровые и сильные люди. Въ наше время, когда у занятого человѣка нѣтъ свободной минутки для удовольствій, смѣшно и непрактично предлагать сложныя правила и мудренныя системы гимнастики. Тѣмъ болѣе немислимо предлагать заниматься спортомъ. Спортъ—дѣло хорошее, но требуетъ и времени и денегъ, и зачастую не даетъ здоровья, а отнимаетъ у человѣка силы, которые ему такъ необходимы въ тяжелой борьбѣ за существованіе.

Повторяю, намъ нужны желѣзные нервы, которые управляютъ нашимъ тѣломъ. Вся мускулатура наша является послушнымъ слугою нашего мозга. Мы предлагаемъ именно такую систему, которая не признаетъ ни гири, ни сложныхъ гимнастическихъ снарядовъ, а одни только нервы!

Одна воля! Одна энергія! Вотъ тезисъ новой системы.

Мы испробовали *всѣ* существующія системы физическаго развитія. Въ теченіе *семи лѣтъ* передъ нашими глазами и на нашихъ мускулахъ прошли: шведская гимнастика, система Сандова, Кистера, гири, борьба, боксъ, гимнастика, бѣгъ, верховая ѣзда, гребля, ходьба, игры (футболъ, лаунъ-теннисъ); системы заграничныя—Дебонне (Парижъ), Штольдъ (Мюнхенъ), Дудлей (Нью-Йоркъ), Вергеймъ (Туринъ), Прошекъ (Прага), Мюллеръ («Моя система»), и... всѣ хороши и всѣ, кромѣ нѣкоторыхъ, мало пригодны. Одна система разовьетъ мускулы, но испортитъ сердце,—другая дастъ гармонію тѣлосложенія, но не дастъ силы; наконецъ, по третьей системѣ я получу силу, но потеряю здоровье.

Много времени, много напряженной работы, но мало здоровья, мало силы.

Многіе ошибочно думаютъ, что кто поднимаетъ большія тяжести или кто обладаетъ чудовищно развитой мускулатурой, тотъ самый сильный человѣкъ. Роковое заблужденіе! Развѣ мы не видимъ передъ собой тысячи примѣровъ, когда люди, *на видѣ* слабые, могутъ выносить огромное напряженіе и преодолевать работу, которая не подь силу атлету. Развѣ вамъ неизвѣстны примѣры, когда слабые люди, подь влияніемъ раздраженія нервной системы, отламывали желѣзныя части, напр., ножки кроватей и т. п.?

Не забывайте никогда, что *мозгъ и нервы управляютъ вами!* «Гимнастику нервовъ», по выраженію знаменитаго физиолога Дюбуа-Реймона, мы вамъ и предлагаемъ.

Заграницей существуютъ три представителя этой системы. Основателемъ ея является *Сеймуръ Дудлей*, въ Туринѣ—Вергеймъ и въ Прагѣ—Прошекъ.

Позволю себѣ указать, что мы дѣйствовали вполне самостоятельно. Движеній *новыхъ* быть не можетъ, такъ какъ человѣкъ остается и въ XX вѣкѣ съ такими же мускульными движеніями, какъ и въ I вѣкѣ. Могутъ быть лишь *новые принципы движеній*. Вотъ такіе принципы движеній, основанные на психологич и физиологич двигателнаго аппарата, мы и даемъ.

Въ заключеніе, характерный наглядный примѣръ влияния *новой системы* на здоровье и самочувствіе. Я—въ теченіе 18 *мѣсяцевъ*—вынужденъ былъ вести такой образъ жизни: ложиться въ 2—3—4 часа ночи, вставать въ 8—9 час. утра. Страшное нервное напряженіе, полное отсутствіе физической работы, но благодаря тому, что я *ежедневно*, передъ сномъ, въ теченіе 3—5 *минутъ* (только!) продѣлывалъ «внутреннюю гимнастику», нервовъ и мускулатуры—я не только ни разу не былъ боленъ, не переутомился, но сохранилъ тѣ же размѣры мускулатуры, которую приобрѣлъ пятилѣтней продолжительной работой, разнаго рода спортомъ. Лучшимъ доказательствомъ могутъ служить слѣдующія измѣренія (въ сантиметрахъ):

28 августа 1906 г.	Ростъ—168 с. Торсъ—102—110 с. Шея—39—47 с. Рука—40 с. Предплечье—32 с. Бедро—57 с. Икры—38½ с.
Вѣсъ 4 п. 18 ф.	
10 февраля 1908 г.	Ростъ—168 с. Торсъ—104—112 с. Шея—39—46 с. Рука—40½ с. Предплечье—32 с. Бедро—57 с. Икры—39 с.
Вѣсъ 4 п. 24½ ф.	

Благопріятные отзывы заграничной обшчей и специальной прессы, а въ особенности вѣское мнѣніе *проф. Гюнне*, не оставляютъ никакого сомнѣнія въ цѣлесообразности и громадномъ значеніи этой системы, къ изложенію которой я и перехожу.

Можно имѣть мускулы Геркулеса и не сумѣть ими воспользоваться. Мышцы безъ нервовъ—мертвый капиталъ. Наоборотъ, человѣкъ съ небольшими по объему, но крѣпкими, «стальными» мускулами, умѣющей «распоряжаться» своими движеніями, способенъ на колоссальныя напряженія.

Ломовая лошадь или арабскій скакунъ? Безъ сомнѣнія, всякій предпочтетъ послѣднее. Мозгъ—орудіе мысли и воли—разсылаетъ свои «приказанія» по нервамъ къ мышцамъ. Чѣмъ совершеннѣе проводящія пути (т.-е. нервы), тѣмъ быстрѣе передается возбужденіе; чѣмъ лучше приспособлены мускулы, тѣмъ быстрѣе и интенсивнѣе они будутъ отвѣчать на нервное возбужденіе. Другими словами, чѣмъ чаще и регулярнѣе работаютъ мышцы, тѣмъ лучше и сильнѣе становятся нервы, и наоборотъ.

До сихъ поръ думали, что мускулы можно развить только противодѣйствіемъ *извнѣ*. Для этого при упражненіяхъ примѣняли или гири (атлеты), или гантели (Сандовъ), или различныя снаряды (турнерская гимнастика), или приборы (резина, черезъ блоки, налки, машины и т. д.), или живое сопротивленіе (борьба), или, наконецъ, собственное тѣло (напр., Мюллеръ). При этомъ забываютъ, что *человѣкъ въ самомъ себѣ имѣетъ совершеннѣйшій методъ упражненій*, это—*воля!* Какъ бы совершенны ни были всевозможные искусственныя приборы, какъ бы остроумно ни были сконструированы системы, *нѣтъ на землѣ двухъ одинаковыхъ индивидовъ!*

Для меня это хорошо, а для другого вредно. Къ тому же, *всѣ* извѣстныя мнѣ системы, кромѣ психо-физиологическихъ, страдаютъ тѣмъ, что отзываются крайне вредно и опасно на дѣятельность сердца *).

Нашъ методъ, *въ теченіе всего времени работы*, повышаетъ пульсъ всего на 5—6 ударовъ, а дыханіе на 1—2, тогда какъ въ другихъ упражненіяхъ пульсъ ускоряется съ 72 до 100 и больше ударовъ, а дыханіе съ 16—18 до 26—30! Развѣ такая работа полезна? Нѣтъ. Тысячу разъ нѣтъ.

Люди словно забыли, что въ ихъ распоряженіи такое могучее средство, какъ *воля*.

Вы можете усилиемъ воли доставить своему тѣлу, своей мускулатурѣ самую разнообразную работу.

Цѣль каждаго человѣка, занимающагося физическими упражненіями, не только разносторонне и возможно полнѣе развить свою мускулатуру, но также:

1) Развить мускулы безъ ущерба для внутреннихъ органовъ, вмѣстѣ съ здоровьемъ, и

2) Умѣть *управлять мускулами*. Быть хозяиномъ своего тѣла. Недаромъ знаменитый философъ *Лакомбъ* сказалъ: «In corpore sano—voluntas sana» («въ здоровомъ тѣлѣ—воля здорова»).

Упражняясь по нашей системѣ, которая покоится на точно-пробѣренныхъ опытахъ и согласуется съ строго-научными выводами, вы сами скоро убѣдитесь не только въ увеличеніи крѣпости вашихъ мускуловъ, но въ общемъ улучшеніи здоровья и самочувствія. При этомъ *сердце* работаетъ нормально, безъ непосильнаго труда, какъ при другихъ физическихъ упражненіяхъ. *Кровообращеніе* равномернѣе и правильно функционируетъ по всему тѣлу, устраняя застои крови и лимфы во всѣхъ частяхъ тѣла. *Дыханіе* никогда не прерывается, не замедляется, не учащается, благодаря точному указанію, *какъ дышать* во время упражненій. *Нервная система* постоянно и регулярно работаетъ, но безъ утомленія, а физиологически развивая всю систему человѣческаго тѣла. Наконецъ, *вся мускулатура* тѣла энергично и равномернѣе развивается, создавая красивое, стройное, сильное и ловкое тѣло.

Какъ упражняться?

Вытяните правую руку въ сторону, вправо. Напрягайте ее, сжимая возможно сильнѣе кулакъ, и сгибайте въ локтѣ (рис. на стр. 72). Вы увидите, что у васъ «напряглись» мускулы, поднялись въ видѣ бугра сверху и стали твердыми. Между тѣмъ вы вѣдь не брали ни гири ни резины... Отчего? Вы *сократили мускулы усилиемъ воли*.

Теперь съ силой (но медленно) выпрямите руку. Ощупайте руку, вы увидите, какъ она тверда. Опять усилиемъ воли работали мускулы. Рука сдѣлала работу, равную по интенсивности десяти такимъ же движеніямъ съ гантелемъ въ 5 ф., но безъ нервнаго напряженія. Вашъ пульсъ? Нормаленъ.—Дыханіе?—Тоже!

Вы замѣтили, что, когда вы сгибали руку, то все ваше вниманіе сосредоточивалось на верхнемъ мускулѣ (т.-наз. biceps brachii) и у васъ было такое желаніе, словно вы хотѣли что-то притянуть къ себѣ; когда же вы выпрямляли (вытягивали) руку, то вы ду-

* Въ этомъ отношеніи чрезвычайно опасна «Моя система» Г. Мюллера.

мази о нижнем мускулы и словно хотѣли оттолкнуть что-то. При всякой работѣ по нашей системѣ, вы должны не только возможно сильнѣе напрягать мускулы усилиемъ воли, но при каждомъ движеніи направлять свое главное вниманіе на тотъ мускулъ, который именно производитъ данное дѣйствіе, и думать, что вы словно хотите произвести чрезвычайно трудную работу. Такъ при сгибаніи руки ваше главное вниманіе направлено на бицепсъ, при разгибаніи—на трицепсъ.

Рекомендуемъ всѣмъ, занимающимся физическими упражненіями вообще, а по нашей системѣ въ особенности,—прочесть анатомію и физиологію человека, обративъ особое вниманіе на мускулатуру.

Всякое движеніе по нашей «новой системѣ» вы производите именно такъ:

1) Концентрируете все ваше вниманіе на данномъ участкѣ тѣла.

2) Главное вниманіе обращаете на работающій мускулъ или группу мускуловъ.

3) Производите движеніе, точно согласившись съ рисункомъ, пояснительнымъ текстомъ къ нему и дыханіемъ.

4) Пунктуально ведете счетъ движеній и прибавленіе новыхъ движеній.

5) Соблюдайте основныя правила гигиены и исполняйте главное требованіе нашей системы: всякое движеніе производится съ наибольшимъ мышечнымъ напряженіемъ усилиемъ воли.

При соблюденіи вышеперечисленныхъ требованій, каждый человекъ, независимо отъ пола, возраста, работы и прочаго, черезъ три мѣсяца (двѣнадцать недѣль), упражняясь два раза въ день, въ общей сложности отъ 10 до 20 минутъ въ сутки, можетъ достигнуть поразительныхъ результатовъ, конечно, индивидуально-различныхъ, но превосходныхъ по дѣйствию. Мы настоятельно рекомендуемъ упражняться обязательно нами, лучше передъ зеркаломъ, чтобы видѣть работу мускуловъ, и кромѣ того, постъ упражненій, утромъ брать душъ, ванну или обтираться водой.

Гигиена упражненій.

Прежде всего слѣдуетъ помнить, что никакая система физическихъ упражненій не замѣнитъ вамъ врача, если вы больны, никакая система не дастъ хорошихъ результатовъ, если вы будете злоупотреблять основными правилами гигиены, къ изложенію которыхъ я и перехожу.

Пища. Смѣшанный режимъ, безъ преобладанія мяса, съ обиліемъ молока, овощей и фруктовъ. Какіхъ-либо особенныхъ распределеній нельзя дать. «На вкусъ и цвѣтъ — товарищій нѣтъ». Ъсть самое лучшее три раза, черезъ 4—5 часовъ въ промежуткахъ, или четыре раза. Примерно такъ: утромъ чай въ 8 часовъ; завтракъ въ 12 часовъ, обѣдъ—въ 5 часовъ, легкій чай—въ 9 часовъ. Ъдть не для того, чтобы только ѣсть, а чтобы жить, поэтому воздержность и простота въ пищѣ — одно изъ основныхъ требованій гигиены. Накопленіе жира — первый признакъ того, что человекъ идетъ подъ гору. Пить слѣдуетъ, только когда жажда. На первомъ планѣ—чистая вода, потомъ молоко. Въ крайнемъ случаѣ — пиво и хорошее вино въ небольшомъ (1 ст. пива, 1—2 рюмки вина) количествѣ за обѣдомъ, по волье исключить водку. Квасъ, воды, различныя питія и т. д. хороши, если не фальсифицированы.

При среднемъ режимѣ въ теченіе сутокъ въ организмъ должно быть введено:

Воды 2.818 грамм., минеральныхъ частей (солей)—32 грамм., бѣлковъ—120 грамм., жира—90 грамм., углеводовъ—330 грамм. Всего—3.390 грамм. (по Дѣмени).

Упражняться можно черезъ 2 часа послѣ завтрака или чая и черезъ 3 часа послѣ обѣда, при чемъ упражненія должны окончиться за 1/2 часа до ѣды.

По нашей системѣ мы рекомендуемъ упражненія дважды въ день—утромъ, до утренняго чая, и вечеромъ, передъ сномъ.

Сонъ. Спать взрослому надо 7—9 часовъ въ зависимости отъ количества работы. Въ среднемъ—8 часовъ. Лучшее время—отъ 11 часовъ вечера до 7 часовъ утра.

Температура спальни — 12° P.; послѣ сна, передъ упражненіями, необходимо тщательно провентилировать воздухъ, такъ какъ иначе всѣ упражненія сойдутъ на «нѣтъ». При упражненіяхъ, въ особенности при водяныхъ процедурахъ — температура рекомендуется въ 14° P.

Утромъ, послѣ упражненій, примите душъ, ванну или обливаніе, смотря по вкусу и индивидуальности. Лучше всего начать мѣтомъ купанья и зимой продолжать, выбравъ душъ или обтираніе, пользуясь комнатной температурой, а для слабыхъ берите воду въ 16° P минимумъ. Послѣ воды—тщательно, хорошенько растереться сперва «мохнатымъ» полотенцемъ или простыней, а потомъ руками, растирая грудь, животъ, бока и ноги. Брать ванну (или др. аналогичную водяную процедуру) мы настоятельно рекомендуемъ крутымъ тодь такъ, чтобы упражненія и вода вошли у васъ во вторую привычку, какъ умываніе, чистка зубовъ и т. п.—2 раза въ мѣсяцъ теплую (28°—30° P) ванну для очищенія. Въ заключеніе—замѣчаніе: во время упражненій абсолютно ничего не пить, не курить и не разговаривать!

Какъ быть безъ учителя?

(Ключъ къ упражненіямъ).

Всѣ пятнадцать упражненій расположены въ извѣстномъ, строго опредѣленномъ порядкѣ, который нарушать никоимъ образомъ нельзя.

Начинайте упражненія съ пяти №№, а потомъ прибавляйте каждую недѣлю по одному №, такъ что черезъ три мѣсяца вы будете упражняться уже въ пятнадцать №№. Первые двѣ недѣли вы продѣлываете только 5 упражненій (№№ 1—5) утромъ и 5 вечеромъ (тѣ же №№ 1—5). Каждое движеніе длится 5—6 секундъ и производится до 10 разъ каждое *). Такимъ образомъ мы имѣемъ:

1 и 2 недѣли—	5	упражнений по 10 разъ—	5	минутъ.
3 недѣли—	6	»	»	»
4 »	7	»	»	»
5 »	8	»	»	»
6 »	9	»	»	»
7 »	10	»	»	»
8 »	11	»	»	»
9 »	12	»	»	»
10 »	13	»	»	»
11 »	14	»	»	»
12 »	15	»	»	»

Слѣдовательно вашъ утренній «сурокъ» будетъ состоять изъ 5 упражненій, по 10 движеній каждое, т. е. 50 движеній, каждое по 6 сек., т. е. 300 сек., или 5 минутъ.

Вечеромъ то же, или, если вы устали, то сократите на половину, т. е. 5 упражненій по 5 движеній—всего 150 сек., или 2 1/2 минуты. На первое время упражненія должны занять всего 7 1/2 минутъ въ день. Согласитесь,—очень мало, а по количеству, и главное—качеству работы—совершенно достаточно для превосходнаго развитія.

Порядокъ (примерный) можетъ быть таковъ:

Утро. №№ 1—5 упражненій; водяная процедура,—растираніе.

Вечеръ. №№ 1—5 упражненія. Повторяю, всѣ должны упражняться обязательно нами, такъ какъ нельзя исключать въ высшей степени благоприятнаго дѣйствія воздуха на тѣло.

Въ заключеніе мы указываемъ на дыханіе, которое такъ часто игнорируется, а чрезвычайно важно. При описаніи движеній мы каждый разъ точно указываемъ, какъ въ данномъ случаѣ надо дышать. Теперь же мы укажемъ на спеціальныя упражненія въ дыханіи, которыя надо производить утромъ передъ упражненіями, а вечеромъ—послѣ упражненій лежа въ постели.

Упраженія въ дыханіи.

Упраженіе первое. Утромъ, передъ упражненіями станьте прямо. Голову немного приподнимите вверхъ. Выгните спину. Грудь впередъ. Ноги вмѣстѣ. Руки уприте въ бока. Медленно, не спѣша, производите глубокій вздохъ **) до крайняго предѣла, когда вы почувствуете, что у васъ вся грудная кѣтка полна воздуха. Вдохнуть, задержите дыханіе на нѣсколько секундъ и затѣмъ, опять-таки медленно, безъ толчковъ, выдыхайте.

Необходимо слѣдить, чтобы у васъ грудная кѣтка расширялась слѣдующимъ образомъ:

Вздохъ. Сперва расширяются нижніе, боковые края реберъ, затѣмъ, приблизительно въ серединѣ вдоха, расширяются начинаютъ бока и приподнимается передняя часть груди. Наконецъ, къ концу вдоха, приподнимается верхняя часть груди, возлѣ ключицъ. Надо точно наблюдать эту постепенность въ движеніяхъ грудной кѣтки.

Выдохъ. Прежде всего вы должны удерживать неподвижно всю грудную кѣтку въ томъ положеніи, въ которомъ она находится послѣ глубокаго вдоха. Выдохъ производится диафрагмой, при чемъ вы втягиваете животъ, нажимая на легкія. Это первая стадія выдоха—самая длительная. Когда воздухъ «выжатъ», вы медленно опускаете бока, и вся грудная кѣтка принимаетъ обычный видъ.

Затѣмъ опять вздохъ, пауза и снова выдохъ. Сколько времени можетъ продолжаться вздохъ и выдохъ — сказать нельзя, такъ какъ это зависитъ отъ индивидуальности (тѣлосложеніе, физическое развитіе, упражненія и т. д.). Пауза не должна быть очень большой. Мы даемъ такое правило: берете часы (съ секундами), начинаете вздохъ и слѣдите, сколько времени продолжается онъ, напр., 6 сек., паузу держите 4 с. и выдохъ 5 с. Слѣдовательно все упражненіе занимаетъ 15 с. Вотъ этихъ цифръ вы въ дальнѣйшемъ и придерживайтесь. Дней черезъ 5—6, когда вы совершенно легко будете производить все упражненіе въ 15 с., можно увеличить вздохъ и выдохъ, и т. д.

Maximum—вздохъ—30 с., пауза—10 с., выдохъ—20 с. Каждое упражненіе надо повторять сперва разъ 5, а потомъ дойти до 15 разъ.

Упраженіе второе. Вечеромъ, послѣ упражненій. Ложитесь на постель, диванъ, полъ (покрытый ковромъ). Подъ головой не должно ничего лежать. Руки, полусогнутыя въ локтяхъ, заложить за голову. Ноги немного раздвинуть.

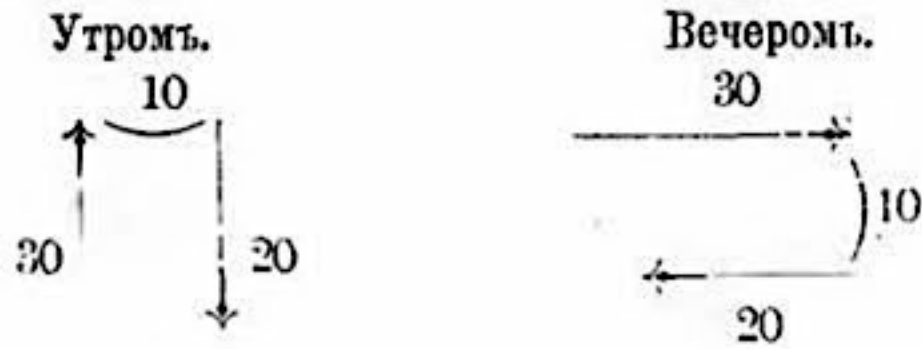
Вздохъ—глубокий, медленный (черезъ носъ), по правиламъ, указаннымъ выше, пауза и медленный выдохъ, при чемъ ребра слѣдуетъ легко удерживать неподвижно, а животъ при выдохѣ опускается. (Это движеніе легко проконтролировать, положивъ руку подъ ребрами на животъ. При вздохѣ рука поднимается, при выдохѣ — опускается).

Количество времени то же.

*) Счетъ ведется всему движению. Напр., въ № 1—вы сгибаете руку, затѣмъ и разгибаете—все это будетъ считаться однимъ разъ; опять сгибаете и разгибаете—два, и т. д.

**) Дыханіе производится обязательно черезъ носъ. Ротъ долженъ быть закрытъ.

Изображая графически, мы можем себѣ представить дыханіе такъ:
Maximum.



Цифры въ секундахъ. Значки — и — означаютъ паузы, а стрѣлка—направленіе дыханія.

Закончивъ предварительныя *крайне необходимыя* наставленія, мы переходимъ къ описанію самихъ движеній, при чемъ предупреждаемъ, что *обязательное и точное* исполненіе движеній, ихъ порядка и числа—только и можетъ гарантировать успѣхъ. Никакія перестановки или измѣненія недопустимы.

Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги вмѣстѣ (солдатская стойка). Голову прямо. Грудь впередъ. Вытяните руки въ стороны на высотѣ плечъ.



Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны.

Крѣпко сожмите кисти въ кулаки. Ладони обращены кверху. *Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки въ локтяхъ*, оставляя неподвижнымъ все тѣло и не опуская локтей.

Вы должны чувствовать, словно вы со стороны притягиваете руками большую тяжесть. Согнувъ руки такъ, чтобы кулаки коснулись почти плечъ, оберните кулаки *ладонями въ стороны* и *разгибайте* руки, опять сохраняя неподвижность и сильно напрягая мускулы. Разгибая руки, вы чувствуете, словно вы отталкиваете въ стороны большую тяжесть. Когда вы разогнули руки и онѣ у васъ вытянуты по сторонамъ, вы увидите, что кулаки у васъ обращены тыломъ кверху, а ладонью книзу.

Передъ слѣдующимъ движеніемъ поверните опять кулаки ладонью вверхъ и снова произведите сгибаніе. Въ теченіе всего упражненія ваше *дыханіе не должно ни задерживаться ни прерываться*. Вы должны вздохъ производить черезъ носъ, при сгибаніи, и выдохъ черезъ ротъ, при разгибаніи.

Сведеніе и разведеніе рукъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Положеніе то же. Ноги немного раздвинуты. Корпусъ немного согнуть въ спинѣ. Выпрямите руки, плотно сжатая въ кулаки, впередъ. Затѣмъ, сильно напрягая мускулы, разводите руки въ стороны, не опуская ихъ внизъ (см. пунктиръ). Разведя въ стороны, вновь сводите передъ собой, и т. д. При сведеніи вы чувствуете, словно хотите сжать передъ собой коглобо, крѣпко и сильно. При разведеніи—словно вы хотите раздвинуть что-либо въ стороны.



Сведеніе и разведеніе рукъ.

Надо замѣтить, что все тѣло и ноги остаются неподвижными, а движеніе происходитъ только въ плечѣ. Локти неподвижны и руки прямы. *Дыханіе* опять ровное. При разведеніи—вздохъ (черезъ носъ), при сведеніи—выдохъ (черезъ ротъ). Это упражненіе чрезвычайно полезно для развитія груди и легкихъ.

Подниманіе ногъ (лежа) поочередно.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Ложитесь на кушетку или кровать. Голову прямо, никакихъ подушекъ. Корпусъ, ноги и голова должны находиться въ одной



Подниманіе ногъ (лежа) по очереди.

плоскости. Руки за голову. Вы крѣпко держитесь за спинку кушетки или кровати. Сохраняя неподвижность всего корпуса (не поднимая головы), быстро и напряженно поднимаете правую ногу (см. рис.), но не до высоты перпендикулярной къ туловищу, а лишь до острого угла, приблизительно въ 52°; затѣмъ эта нога опускается (но не падаетъ, а напряженно!), и въ это же время поднимается лѣвая нога. Во время движенія *ноги не опускаются совсѣмъ*, а находятся въ воздухѣ, чередуясь въ движеніяхъ (см. пунктиръ). Ноги надо держать сильно напряженными.

Дыханіе то же.

Присѣданіе.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Возьмитесь руками за спинку стула. Выпрямите хорошо спину. Носки врозь, пятки вмѣстѣ. Голову прямо. Грудь впередъ. Медленно съ напряженіемъ присѣдайте. Пятки обязательно вмѣстѣ, колѣни широко врозь, спину прямо. Поясница должна при присѣданіи быть выгнута (см. пунктиръ). Присѣсть надо такъ низко, чтобы коснуться бедра ахиллессова сухожилія.

Слѣдуетъ выпрямляться, сильно напрягая мускулы, словно вы поднимаете на плечахъ большую тяжесть. Не слѣдуетъ опускаться на ступни, а все время держаться на носкахъ.

Дыханіе: при присѣданіи—выдохъ, при подниманіи—вздохъ.



Присѣданіе.

Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги врозь. Голову немного кверху. Руки вытяните возможно шире въ стороны.

Кулаки плотно сжаты, ладонями кверху. Грудь впередъ. Затѣмъ, сильно напрягая мускулы, словно хотите приподнять большую тяжесть кверху, поднимайте прямые руки, не сгибая въ локтяхъ, вверхъ. Все тѣло неподвижно. Поднявъ вверхъ (см. пунктиръ), вытяните ихъ, а затѣмъ опять опустите книзу, до



Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны.

высоты плеч. При опускании вы чувствуете, будто хотите что-то тяжелое подмять под себя, и т. п.

Дыхание: при поднимании вверх — вдох, при опускании — выдох.

Продолжая эти 5 упражнений утром и вечером в течение 2-х недель, вы на 3-ю неделю прибавите следующее упражнение № 6 и в течение 3-й недели будете делать уже шесть №№ утром и вечером.

Прилегание.

Утром (в началѣ 5 разъ) 10 разъ. Вечеромъ 5 разъ.

Упритесь носками ногъ и ладонями въ полъ. Корпусъ, ноги и голова — прямо и во все время упражненія должны находиться по



Прилегание.

одной прямой линіи (см. пунктиръ). Ноги немного раздвинуты. Затѣмъ, держа въ напряженіи все тѣло, сгибаете руки въ локтяхъ и опускаетесь до пола книзу. Нельзя касаться пола ни коленями, ни животомъ, ни грудью. Локти при сгибании держатъ по бокамъ, а не разводять въ стороны. Опустившись, начинаете опять подниматься, но не забывайте держать прямо ноги и тѣло. И все тѣло въ напряженіи.

Это упражненіе чрезвычайно сильное.

Дыхание: при опускании — выдохъ, при поднимании — вдохъ.

Черезъ недѣлю прибавляете слѣдующій № 7 упражненій и въ теченіе 4-й недѣли дѣлаете семь упражненій (№№ 1—7).

Сгибание кистей.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги вмѣстѣ. Голову и грудь прямо впередъ. Руки вытянуты совершенно прямыми въ стороны. Кулаки плотно



Сгибание кистей.

сжаты. Затѣмъ, держа всю руку совершенно прямо, неподвижно и напряженно, сгибаете кисти внизъ и вверхъ, сильно напрягая и чувствуя, будто хотите что-либо тяжелое придавить книзу или оторвать кверху. При этомъ, когда, напр., правая рука (см. рис.) опускаетъ кисть, лѣвая въ это время поднимаетъ. Руки въ локтяхъ не слѣдуетъ сгибать. Все тѣло и ноги неподвижны.

Дыхание — безразлично.

Послѣ 4-й недѣли прибавляете упражненіе № 8 и въ теченіе 5-й недѣли дѣлаете восемь упражненій (№№ 1—8).

Сгибание туловища (лежа).

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Ложитесь на полъ, кровать или кушетку. Подъ головой — ничего. Ноги немного въ стороны. Руки скрестите на груди. Затѣмъ, оста-

вляя совершенно неподвижной нижнюю часть туловища и ноги, приподнимаетесь головой и грудью такъ, словно вы хотите подбородкомъ достать животъ, при чемъ все тѣло влѣво отъ пунктира



Сгибание туловища, лежа.

(см. рис.) не должно даже двигаться и лежитъ плотно на плоскости. Приподнимается лишь голова и верхъ туловища немного кверху. Затѣмъ медленно опускается. При поднимании вы испытываете ощущеніе, словно хотите приподнять лежащій у васъ на груди грузъ. Повторяю: — ноги не должны подниматься и вообще шевелиться.

Дыхание: при поднимании — выдохъ, при опускании — вдохъ.

Черезъ недѣлю прибавляете № 9 и въ теченіе 6-й недѣли дѣлаете девять упражненій (№№ 1—9).

Поднимание рукъ впередъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте немного «сутуло». Выгните дугой спину, ноги врозь, полусогнувъ ихъ въ коленяхъ. Поднимайте съ большимъ напряженіемъ лѣвую руку (см. рис.) вверхъ впередъ до высоты плеча, словно поднимаете большую тяжесть. Затѣмъ опускайте руку и въ это же время поднимайте правую руку. При опускании руки чувствуете, словно вы отгалкиваете кзади что-либо тяжелое. Весь корпусъ и ноги должны быть совершенно неподвижны. Сильно напрягайте спину и бока.

Дыхание — безразлично, но, конечно, должно быть равномерно.



Поднимание рукъ впередъ.

Черезъ недѣлю прибавьте № 10 и въ теченіе 7-й недѣли — десять упражненій (№№ 1—10).

Поднимание ступней.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте опять немного сутуло. Спину дугой. Ноги вмѣстѣ и совершенно прямо. Держитесь за стулъ. Затѣмъ, сильно напрягая спину и ноги, выпрямите спину, выгибая позвоночникъ возможно сильнѣе, въ это же время высоко поднимайте ступни. Пятки вмѣстѣ. Потомъ возвращайтесь въ прежнее положеніе. Ноги должны напрягаться всѣ. Вы должны чувствовать икры и бедра.

Дыхание: при выпрямленіи — вдохъ, при опускании — выдохъ.

Черезъ недѣлю прибавите № 11 и въ теченіе 8-й недѣли — одиннадцать упражненій (№№ 1—11).



Поднимание ступней.



Сгибание и разгибание рукъ.

Сгибание и разгибание рукъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги прозь. Корпусъ и голову прямо. По очереди сгибайте руки въ локтяхъ. Когда сгибается, напр., лѣвая рука (см. рис.), то въ это же время правая выпрямляется (опускается вниз). Локти неподвижны, около боковъ. При сгибании ладони обращены кверху, а при разгибании — къ бокамъ. При сгибании вы сильно притягиваете руку, а при разгибании отжимаете, отталкиваете книзу. Руку надо при опусканіи совершенно выпрямлять.

Дыханіе безразлично, но равномерно.

Черезъ недѣлю прибавите № 12 и въ теченіе 9-й недѣли — двѣнадцать упражненій (№№ 1—12).

Повороты и наклоненія туловища.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5 разъ.

Станьте прямо. Ноги разставьте. Руки подымите вверхъ полусогнутыми въ локтяхъ и соедините ихъ въ кистяхъ между собой (см. пунктиръ). Затѣмъ, держа руки вверхъ, сдѣлайте поворотъ вправо (см. рис.). *Ноги должны быть неподвижны и прямы.* Послѣ поворота наклоните туловище вбокъ и опустите руки. Ноги опять неподвижны. Потомъ выпрямитесь, руки кверху и такое же движеніе влево. Все время сильно напрягайте мускулы и крѣпко сжимайте руки.

Дыханіе: при наклоненіяхъ—выдохъ, при выпрямленіи—вдохъ.

Черезъ недѣлю прибавите № 13 и въ теченіе 10-й недѣли будете дѣлать тринадцать упражненій (№№ 1—13).

Подниманіе на носки.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги прозь, при чемъ пятки по возможности вывернуты наружу. Держитесь за стулъ. Затѣмъ сильно поднимайтесь вверхъ, развертывая ноги, пятками въ стороны, и напрягая ноги, въ особенности икры. Затѣмъ медленно опуститесь на подошвы и опять поднимайтесь. Колѣни не должны сгибаться.

Дыханіе: при подниманіи — вдохъ, при опусканіи—выдохъ.

Черезъ недѣлю прибавите упражненіе № 14 и въ теченіе 11-й недѣли будете дѣлать четырнадцать упражненій (№№ 1—14).

Сгибание, туловища съ выбрасываніемъ рукъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Это движеніе состоитъ изъ 3 темповъ (см. рис.). 1) Ноги прозь, полусогнуты въ колѣняхъ, корпусъ согнутъ, голова наклонена кпереди, руки висятъ (напряженные) по бокамъ. 2) Согнуться корпусомъ впередъ (дугой), руки сильно согнуть въ локтяхъ по бокамъ. 3) Оставаясь въ согнутомъ положеніи, сильно выпрямить руки возможно дальше назадъ. Наконецъ возвращаетесь опять въ 1-е положеніе, выпрямляя корпусъ и опуская руки. При 2-мъ темпѣ вы сильно напрягаете животъ и бицепсы, при 3-мъ — спину и трицепсы, при 1-мъ —



Подниманіе на носки.

поясницу и грудь (опуская руки).

Дыханіе: при 2-мъ и 3-мъ темпѣ—выдохъ, при 1-мъ темпѣ—вдохъ.

Черезъ недѣлю вы прибавите послѣднее упражненіе № 15, а въ теченіе 12-й недѣли будете дѣлать пятнадцать упражненій (№№ 1—15).

Выбрасываніе рукъ вверхъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги вмѣстѣ. Грудь впередъ, спину выпрямите. Лѣвая рука (см. рис.) согнута въ локтѣ и сбоку, правая съ силой и напряженіемъ поднимается вверхъ, но не выпрямляется совсѣмъ, а остается полусогнутой. Затѣмъ, когда вы опускаете правую руку, лѣвая поднимается кверху. Впечатлѣніе такое, будто вы что-нибудь притягиваете сверху и поднимаете снизу по очереди. Все тѣло и голова неподвижны.

Дыханіе безразлично, но ритмично.



Сгибание туловища съ выбрасываніемъ рукъ.

По окончаніи курса въ 12 недѣль (три мѣсяца) вы, если точно соблюдали *все* наши правила, не узнаете себя. Ваше самочувствіе будетъ прекрасно, вы будете чувствовать силу, ловкость въ движеніяхъ, крѣпость и легкость членовъ.

Рекомендуемъ послѣ трехмѣсячныхъ упражненій не бросать системы; при этомъ мы вполне увѣрены, что кто испыталъ на себѣ все благотворное вліяніе нашихъ упражненій, тотъ не оставитъ ихъ никогда.

Упражняться слѣдуетъ хотя бы *черезъ день*, при чемъ слѣдуетъ продѣлать

Утромъ №№ 1, 4, 5, 7, 8, 9, 12 и 15.

Вечеромъ №№ 2, 3, 6, 10, 11, 13 и 14.

Кто можетъ, пусть лучше дѣлаетъ упражненія *ежедневно*: утромъ №№ 1—8, вечеромъ №№ 9—15.

Еще лучше производить утромъ и вечеромъ *все* пятнадцать №№.

Наша система одинаково пригодна рѣшительно для всѣхъ. У кого мускулы слабѣе и развиты меньше, тотъ и напрягать ихъ будетъ слабѣе. Такимъ образомъ собственное физическое развитіе является лучшимъ контролемъ движеній.

Для женщинъ мы рекомендуемъ только №№ 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12 и 14 (всего 10 упражненій). Для дѣтей вовсе не пригодна наша система, а для юношей пригодна—съ 16-ти лѣтъ. Зато для

пожилыхъ, для поддержанія угасающей энергии, нашу систему можно горячо рекомендовать.

Упражненія нашей системы развиваютъ буквально всю мускулатуру:

Руки №№ 1, 2, 7, 9, 11, 14, 15.

Верхнюю часть груди №№ 2, 5, 6, 9.

Животъ №№ 3, 8, 14.

Брюшной прессъ №№ 3, 8, 12, 14.

Верхъ спины №№ 2, 5, 9, 14, 15.

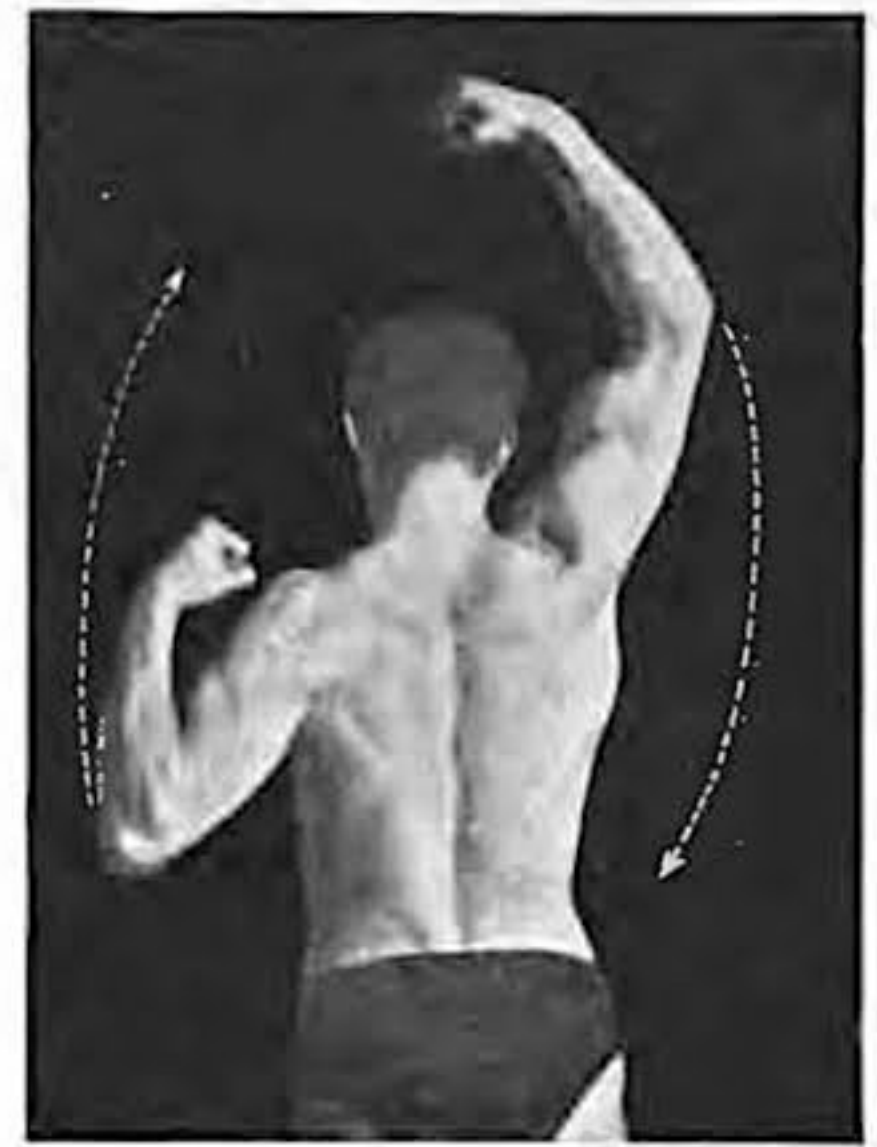
Поясницу №№ 9, 10, 12, 14.

Ноги №№ 4, 10, 13.

Икры № 13.

Шею № 8.

Заканчивая изложеніе своей системы, я увѣренъ, что, каждый, заботящійся о своемъ здоровьѣ, оцѣнитъ практичность и гигиеничность нашихъ упражненій и не замедлитъ на себѣ испытать, что значить быть *здоровымъ и сильнымъ*.



Выбрасываніе рукъ вверхъ.