

стр. 1-51

61
90



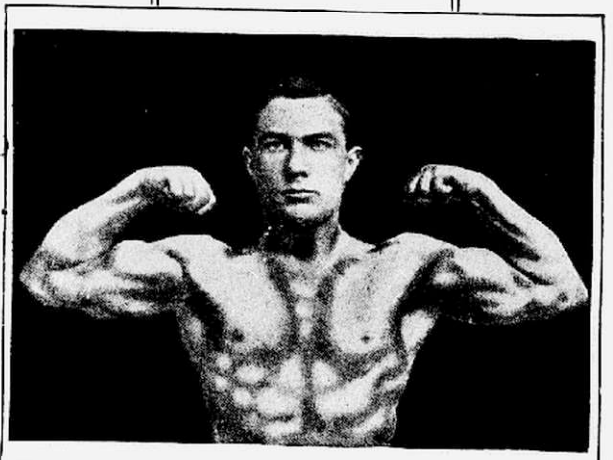
стр. 51-208



стр. 1-30
108/2

ЗДОРОВЬЕ — СИЛА!

801-17
2175



НОВАЯ СИСТЕМА.

Психо-физиологическія движенія.

Съ 15 иллюстраціями—снимками съ натуры и съ приложеніемъ таблицы упражненій.



Д-ръ А. К. Анохинъ (Б. Россъ).

Изданіе 4-е, дополненное.

Voluntas sana
in corpore sano!



СКЛАДЪ



при Конторѣ изданій
С.-Петербургъ,

И. Ва А. Ф. МАРКСЪ
МОСКОВСКИЙ ПУБЛИЧНЫЙ

XII-19862

И РУМЯНЦОВСКИЙ МУЗЕЙ

К. Ан. и з
1942

Мнѣнія заграничныхъ авторитетовъ, профессоровъ анатоміи, художниковъ (проф. Гюппе, проф. Фишеръ) единогласно сводятся къ тому, что «*новая система является наилучшей комнатной гимнастикой*».

Воспроизведенная на заглавномъ листѣ фотографія **Е. Д. Шэмакера** — живое, краснорѣчивое доказательство того, чего можно достигъ черезъ три мѣсяца упражненіями по рекомендуемой нами психо-физиологической системѣ: — черезъ 3 мѣсяца у него грудь увеличилась на 10 сантиметровъ, рука — на 6½ сент., предплечье — на 4 сент., ноги — на 3 сантиметра.



Тип. Т-ва А. Ф. Марксъ, Измайл. пр., 29.



2014333768

ПРЕДИСЛОВІЕ

ко второму изданію.

Въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ все первое изданіе разошлось. Конечно, успѣхъ книги является отраднымъ для насъ, но еще дороже тѣ письма, которыя получались отъ лицъ, занимавшихся по *Новой системѣ*. Считаю своимъ долгомъ горячо поблагодарить всѣхъ, приславшихъ мнѣ отзывы о книгѣ, и пожелать имъ силы и здоровья. Не скрою, что нашлись лица, указывавшія на то, что *Новая система* ничего „новаго не даетъ“, но когда я обратилъ вниманіе своихъ критиковъ, во-первыхъ, на то, что, какъ указано на стр. 7 моей книжки, я считаю себя не изобрѣтателемъ *Новой системы*, а только представителемъ ея въ Россіи; и во-вторыхъ, на то, что новыхъ движеній не выдумаешь, а „могутъ быть лишь *новые принципы*“, другими словами, когда я просилъ одного только: *глубже вникнуть* въ то, о чемъ я писалъ, то возраженія умолкали. Были и такіе, которые заявляли, что *Новая система* не даетъ силы! Да! Она не сдѣлаетъ васъ Поддубнымъ или Гаккеншмидтомъ. Она не дастъ вамъ „бицепсовъ по 45 сент. въ объемѣ“ или возможности „выжимать 6—7 пудовъ“ одной рукой, но за то дастъ несравненно больше здоровья! Дастъ красоту формъ и очертаній и ту нормальную силу для каждаго, которая утеряна современнымъ человѣкомъ.

Долженъ предупредить чрезмѣрно-увлекающихся, что всѣ движенія надо производить съ *нормальнымъ* мышечнымъ напряженіемъ, т. е. такъ, чтобы руки, напримѣръ, при стибаніи не производили колебательныхъ движеній. Легкое дрожаніе, конечно, будетъ, но именно — *легкое*, не больше.

Въ заключеніе повторяю снова, что наша книжка предназначена не для спортсменовъ, жаждущихъ побить всевозможные міровые рекорды, а для обыкновеннаго, нормальнаго человѣка, желающаго быть здоровымъ и сильнымъ.

Авторъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ

къ четвертому изданію.

Можно теперь сказать съ чувствомъ удовлетворенія, что „Новая система“ завоевала прочное положеніе. И сказать это не потому, что за два года она выходитъ четвертымъ изданіемъ на ряду съ шумно-рекламируемой системой Мюллера, а въ виду многихъ писемъ и отзывовъ о ней, какъ врачей, такъ и специалистовъ—руководителей гимнастики и спортсменовъ. Не желая приводить рядъ писемъ и этихъ отзывовъ цѣликомъ или въ выдержкахъ, какъ обычно дѣлаетъ г. Мюллеръ и др., я позволю себѣ указать только на тотъ фактъ, что въ г. Юрьевѣ въ атлетическомъ обществѣ тренируются по „Новой системѣ“ гг. атлеты и борцы (см. журналы „Русскій Спортъ“ и „Сила и Здоровье“), а многіе пользуются системой даже въ качествѣ *врачебной гимнастики*. Последнее обстоятельство и дало мнѣ основаніе *дополнить* настоящее четвертое изданіе особыми указаніями для больныхъ, а также расширить отдѣлъ „Гигіена упражненій“.

Отъ души желаю, чтобы моя маленькая книжка хотя бы отчасти помогла своими совѣтами тѣмъ больнымъ, для которыхъ недоступны дорогіе и далекіе „институты физіатріи“.

Авторъ.

1912 г.

Отъ автора.

Здоровье—высшее благо! Этотъ тезисъ общепризнанъ и не требуетъ доказательствъ. Отъ правильныхъ функций нашего организма зависитъ дѣятельность и нашего мыслительнаго аппарата (мозга), и нервной системы, а разъ нарушается душевное равновѣсіе, человѣкъ теряетъ волю, спокойствіе, прежнее, относительное благополучіе, словомъ, «выбивается изъ колеи» повседневной жизни.

Жизнь гигантскими шагами мчится впередъ. Кто не успѣлъ, кто немного утомился, тотъ отсталъ, тотъ пропалъ. Грядущее принадлежитъ 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 немыслимо предлагать заниматься

спортомъ. Спортъ—дѣло хорошее, но требуетъ и времени, и денегъ, и зачастую не даетъ здоровья, а отнимаетъ у человѣка силы, которыя 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 гирь, ни сложныхъ гимнастическихъ снарядовъ, а лишь одни 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 системы Сандова, Кистера, гири, борьба, боксъ, гимнастика, бѣгъ, верховая ѣзда, гребля, ходьба, игры (футболъ, лаунъ-теннисъ); системы заграничныя — Дебонне (Парижъ), Штольца (Мюнхенъ), Дудлея (Нью-Йоркъ), Вергейма (Туринъ), Прошека (Прага), Мюллера («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.

Большая трата времени, 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 преодолеваютъ работу, которая не подъ силу атлету. Развѣ вамъ неизвѣстны примѣры, когда слабые люди, подъ вліяніемъ раздраженія нервной системы, отламывали желѣзные части, напр., ножки кроватей и т. п.?

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

За границей существуютъ три представителя этой системы. Основателемъ ея является *Сеймуръ Дудлей*, въ Туринѣ — Вергеймъ и въ Прагѣ — Прошекъ. У насъ, въ Россіи, наша система является впервые.

Позволю себѣ указать, что мы дѣйствовали *вполнѣ* 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 психологii и физиологii двигательнаго аппарата, мы и даемъ.

Въ заключеніе, характерный наглядный примѣръ вліянія *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 напряжение, 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, которые приобрѣлъ пятилѣтней продолжительной работой, разнаго рода спортомъ. Лучшимъ доказательствомъ могутъ служить слѣдующія измѣренія (въ сантиметрахъ):

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

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

Общая свѣдѣнія.

Можно имѣть мускулы Геркулеса и не сумѣть ими воспользоваться. Мышцы безъ нервовъ—мертвый капиталъ. Наоборотъ, человѣкъ съ небольшими по объему, но крѣпкими, «стальными» мускулами, умѣющий «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 проводящіе пути (т.-е. нервы), тѣмъ быстрѣ передается возбужденіе; чѣмъ лучше приспособлены мускулы, тѣмъ быстрѣ 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 различные снаряды (турнерская гимнастика), или приборы (резина, черезъ блоки,



палки, машины и т. д.), или живое сопротивление (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 искусственные приборы, какъ бы остроумно ни были скомбинированы 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 дѣятельности 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 усиліемъ воли доставить своему тѣлу, своей мускулатурѣ самую разнообразную работу.

Цѣль каждаго человѣка, занимающагося физическими упражненіями, не только

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

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* здоровая»).

Упражняясь по нашей системѣ, которая покоится на точно-проверенныхъ опытахъ и согласуется съ строго-научными выводами, вы сами скоро убѣдитесь не только въ увеличеніи крѣпости вашихъ мускуловъ, но и въ общемъ улучшеніи здоровья и самочувствія. При этомъ *сердце* работаетъ нормально, безъ непосильнаго труда, какъ при другихъ физическихъ упражненіяхъ. *Кровообращеніе* равномерно 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 равномерно развивается, создавая красивое, стройное и ловкое тѣло.

Какъ упражняться?

Вытяните правую руку въ сторону, вправо. Напрягайте ее, сжимая возможно сильнѣ кулакъ, и сгибайте въ локтѣ (рис. на стр. 26). Вы увидите, что у васъ «напряглись» мускулы, поднялись въ видѣ бугра сверху и стали твердыми. Между тѣмъ вы вѣдь не брали ни гирь, ни резины... Отчего? Вы *сократили мускулы усиленіемъ воли.*

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

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 думали о нижнемъ мускулѣ и словно хо-

тѣли оттолкнуть что-то. При всякой работѣ по нашей системѣ, *вы должны не только возможно сильнѣ напрягать мускулы* усиленіемъ 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, — ознакомиться съ анатоміей и физиологіей человѣка, 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 согласуясь съ рисункомъ, пояснительнымъ текстомъ къ нему и дыханіемъ.*

4) *Пунктуально ведете счетъ движеній и прибавленіе новыхъ движеній.*

5) *Соблюдаете основныя правила гигиены и исполняете главное требованіе нашей системы: Всякое движеніе производится съ наибольшимъ мышечнымъ напряженіемъ усиленіемъ воли.*

При соблюденіи вышеперечисленныхъ требованій, каждый человѣкъ, 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 *нашимъ*, лучше передъ зеркаломъ, чтобы видѣть работу мускуловъ, и кромѣ того, *посль упражненій*, утромъ брать душъ, ванну или обтираться водой.

Гигіена 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. Какихъ-либо особенныхъ распределеній нельзя дать. «На вкусъ и цвѣтъ—товарищей нѣтъ». Самое лучшее—ѣсть *три* раза, черезъ промежутки въ 4—5 часовъ, или *четыре* раза. Примерно такъ: утромъ чай—въ 8 часовъ; завтракъ—въ 12 часовъ, обѣдъ—въ 5 часовъ, легкій чай—въ 9 часовъ. Ъдятъ 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 человѣкъ 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 стаканъ пива, 1—2 рюмки вина) количествѣ за обѣдомъ, но вовсе исключить водку. Квасъ, воды, различныя питья 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 два часа послѣ завтрака или чая и черезъ три часа послѣ обѣда, при чемъ упражненія должны окончиться за $1\frac{1}{2}$ 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° Р.; 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° Р.

Утромъ, послѣ упражненій, примите душъ, ванну или обливаніе, смотря по вкусу и индивидуальности. Лучше всего начать *лѣтомъ купаться* и зимой продолжать, выбравъ душъ или обтираніе, пользуясь комнатной температурой, а для слабыхъ беря воду въ 16° Р. *minimum*. 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 круглый годъ*, 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° Р.) ванну для очищенія. Въ заключеніе—замѣчаніе: *во время упражненій абсолютно ничего не пить, не курить и не разговаривать!*

ДОБАВЛЕНІЕ.

Мы знаемъ многихъ, которые періодически въ сырое время года (осень, весна) регулярно страдаютъ простудными заболѣваніями. Насморкъ, охриплость, кашель—обычныя явленія. Такимъ лицамъ мы настоятельно рекомендуемъ такъ называемое «закаливаніе организма», но закаливаніе, конечно, разумное, основанное на данныхъ науки (см. соч. по гидротерапіи Винтерница, Штрассера, Буксбаума, Глакса, по гигиенѣ—Гюппе, Рубнера, Флюгге, Тарханова и мн. др.). Сразу начинать «героическое» водолѣченіе, обливаясь холодной водой или беря холодный душъ,—не рационально, а для многихъ и вредно. Всѣ лица съ больными органами кровообращенія (порокъ сердца, артеріосклерозъ, невроты сердца и сосудовъ) должны быть

очень осторожны и безъ осмотра врача не приступать къ водянымъ процедурамъ.

Однако и среди вполне здоровыхъ людей найдется не мало лицъ, которые не переносятъ холодной воды, въ то же время страдаютъ постоянными насморками, бронхитами, ларингитами и т. д. Для такихъ мы опишемъ послѣдовательный путь „закаливанія“, который долженъ начинаться съ лѣта и затѣмъ уже не прекращаться ни осенью, ни зимой, ни весной.

Лѣтомъ старайтесь возможно больше ходить безъ чулокъ въ такъ-наз. „кнейпповскихъ“ сандаляхъ „на босу ногу“. Въ началѣ ходите только во время солнечной погоды, а потомъ ежедневно. Купайтесь ежедневно въ рѣкѣ, а гдѣ нѣтъ рѣки—обливайтесь водой температуры въ 20°—18° по R. Разумѣется, слабые могутъ брать и въ 23—22° по R, а потомъ понемногу (черезъ 2—3 дня) спускать ниже, по 1/2 градуса, и дойти до 18°—16° по R. Дойдя до такого minimum'a, строго придерживайтесь опредѣленной t°, памятуя лишь одно: если вы озябли или вамъ холодно, то предварительно передъ купаньемъ согрѣйтесь, продѣлавъ нѣсколько упражненій. Важно только, чтобы ваше сердце было въ нормѣ, а для этого попробуйте свой пульсъ, если число ударовъ нормально—смѣло купайтесь, въ противномъ случаѣ обождите, пока успокоится.

Здѣсь будетъ уместно дать таблицу, показывающую нормальное число ударовъ пульса въ минуту у мужчинъ и женщинъ и число дыханій тоже въ минуту въ зависимости отъ возраста. Увеличеніе числа ударовъ пульса на 20—40 ударовъ можетъ считаться въ предѣлахъ нормы, но свыше 40 уже требуетъ врачебнаго осмотра.

ТАБЛИЦА.

Возрастъ (года)	Число ударовъ пульса въ 1 мин.		Число дыханій въ 1 минуту среднее
	мужч.	женщ.	
6 . . .	84	90	26
13 . . .	76	84	22
15—20 . . .	70	78	20
20—25 . . .	70	77	18
25—30 . . .	71	72	16
30—35 . . .	70	75	18
40—50 . . .	74	78	} 18—20
60—80 . . .	79	84	

Въ среднемъ, у взрослого мужчины въ возрастѣ 25—35 лѣтъ пульсъ отъ 60 до 80 ударовъ колеблется въ предѣлахъ нормы.

Чтобы узнать свой индивидуальный пульсъ, надо сосчитать его утромъ въ постели, а затѣмъ вечеромъ передъ сномъ; потомъ взять среднюю цифру. Предположимъ у васъ утромъ 62 удара, вечеромъ 80 ударовъ, среднее будетъ 71—это и есть вашъ *нормальный* пульсъ. Слѣдовательно повышеніе вашего пульса съ 71 удара до 91—100 ударовъ будетъ вполне нормально.

Итакъ, когда пульсъ и дыханіе ваше въ порядкѣ, можете приступить къ купанію или обливанію.

Очень важно предварительно смочить себѣ голову (именно *голову*, а не одни волосы, какъ часто дѣлаютъ), немного грудь и область живота.

Послѣ купанья—хорошенько разотрите кожу полотенцемъ или простыней. Осенью, зимой и т. д., когда вамъ придется купаться въ закрытомъ помѣщеніи, слѣдите за тѣмъ, чтобы 1) ваше тѣло было предварительно согрѣто, 2) въ помѣщеніи для купанія t° была не ниже 14° по R. Послѣ купанія полезно попрыгать или продѣлать *безъ напряженія* быстро №№ 4 и 6 упражненій, чтобы согрѣться (лѣтомъ, понятно, ничего подобнаго не надо!).

Само купаніе (ванна, душъ, обливаніе) не сложно; объ обтираніяхъ, которые рекомендуются для болѣе слабыхъ, мы должны сказать, какъ ихъ производить. Надо обнажить сперва только туловище и руки по поясъ, обтереться, вытереться, надѣть бѣлье и сверху халатъ или платье; потомъ обнажить нижнюю часть тѣла и ноги, обтереться, вытереться и одѣться, какъ слѣдуетъ, совсѣмъ.

Очень полезно прибавлять въ воду соли или водки (кто желаетъ — одеколону). Примѣрно, два раза въ мѣсяцъ, а еще лучше еженедѣльно, надо брать теплую (28°—30° R.) ванну для очищенія кожи (хотя ежедневныя обтиранія или души отлично „полируютъ“ кожу!).

Вотъ и все, что мы нашли нужнымъ добавить для практическаго и болѣе цѣлесообразнаго пользованія водой.

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 пятнадцати №№. 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 нед.	5 упражн.	по 10 разъ—5 мин.
3 недѣля—6	»	»
4 » 7	»	»
5 » 8	»	»
6 » 9	»	»
7 » 10	»	»
8 » 11	»	»
9 » 12	»	»
10 » 13	»	»
11 » 14	»	»
12 » 15	»	»

*) Счетъ ведется всему движенію. Напр., въ № 1—вы сгибаете руки, затѣмъ ихъ разгибаете—все это будетъ считаться одинъ разъ; опять сгибаете и разгибаете—два, и т. д.

Слѣдовательно вашъ утренній «урокъ» 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 наполовину, т.-е. 5 упражненій по 5 движеній—всего 150 сек., или 2½ минуты. На первое время упражненія должны занять всего 7½ минутъ въ день. Согласитесь,—очень мало, а по количеству, и главное—качеству работы—совершенно достаточно для превосходнаго развитія.

Порядокъ (примѣрный) можетъ быть таковъ:

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

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

Въ заключеніе мы указываемъ на *дыханіе*, которое такъ часто игнорируется, а между тѣмъ 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*.

Упражнения въ дыханіи.

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

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

Вдохъ. Сперва расширяются *нижніе, боковые* края реберъ, затѣмъ, приблизительно въ серединѣ вдоха, расширяться 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 клѣтки.

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

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

Затѣмъ опять вдохъ, пауза и снова выдохъ. Сколько времени можетъ продолжаться вдохъ 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 вдохъ 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 вдохъ и выдохъ, и т. д.

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

Упражненіе второе. Вечеромъ, послѣ

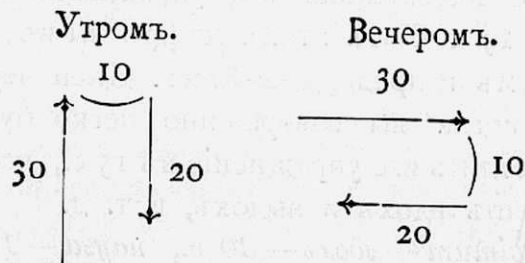
упражнений. Ложитесь на постель, диванъ или на полъ (покрытый ковромъ). Подъ головой не должно ничего лежать. Если голова очень закинута и наблюдается приливъ крови, то можно подложить плоскую подушку такъ, чтобы голова была въ одной плоскости съ тѣломъ. Руки, полусогнутыя въ локтяхъ, заложить за голову. Ноги немного раздвинуть.

Вдохъ — 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 вдохѣ рука поднимается, при выдохѣ—опускается).

Количество времени то же.

Изображая графически, мы можемъ себѣ представить дыханіе такъ:

Maxтит.



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

Описаніе движеній.

Закончивъ предварительныя *крайне необходимые* наставленія, 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.

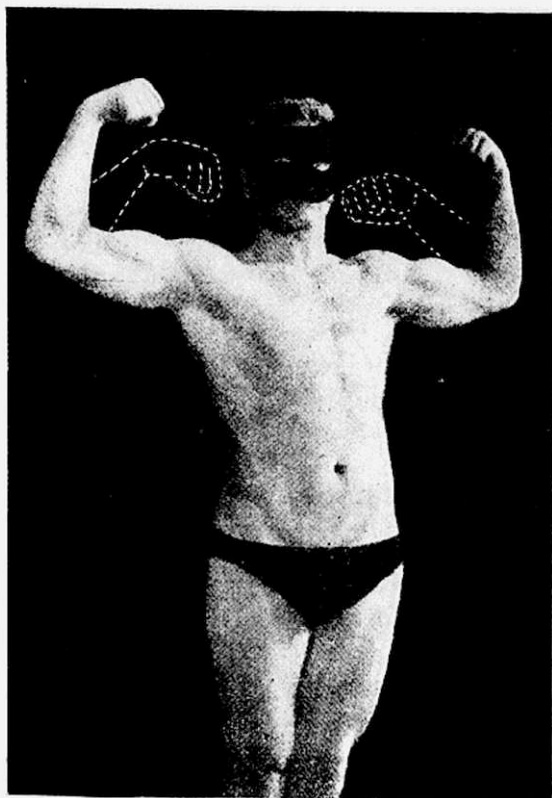
№ 1. Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

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



Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны.

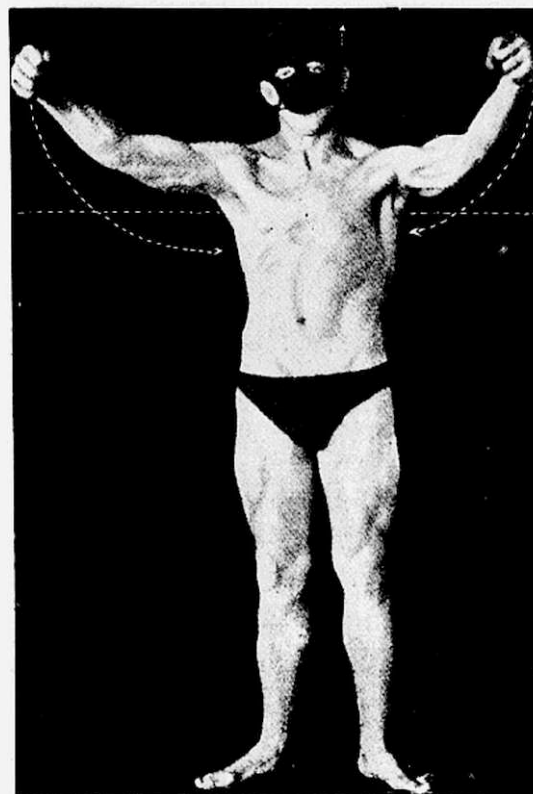
увидите, что кулаки у васъ обращены тыломъ кверху, а ладонью книзу. Передъ слѣдующимъ движеніемъ поверните опять кулаки ладонью вверхъ и снова произведите сгибаніе. Въ теченіе всего упражненія ваше *дыханіе не должно ни задерживаться, ни*

прерываться. Вы должны вдохъ производить черезъ носъ, при сгибаніи, и выдохъ черезъ ротъ, при разгибаніи.

№ 2. Сведеніе и разведеніе рукъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Положеніе то же. Ноги немного раз-



Сведеніе и разведеніе рукъ.

двинуты. Корпусъ немного согнуть въ спинѣ. Выпрямите руки, плотно сжатые 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 кого-либо, крѣпко и сильно. При разведеніи—словно вы хотите раздвинуть что-либо въ стороны.

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—вдохъ (черезъ носъ), при сведеніи—выдохъ (черезъ ротъ). Это упражненіе чрезвычайно полезно для развитія груди и легкихъ.

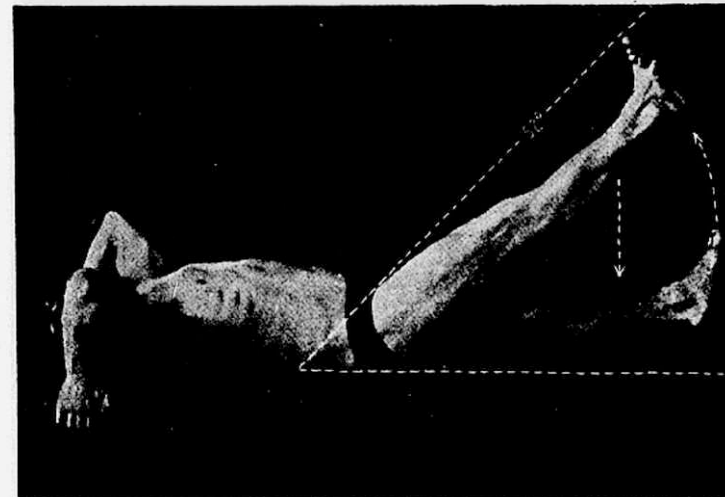
№ 3. Подниманіе ногъ (лежа) поочередно.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

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



Подниманіе ногъ (лежа) поочередно.

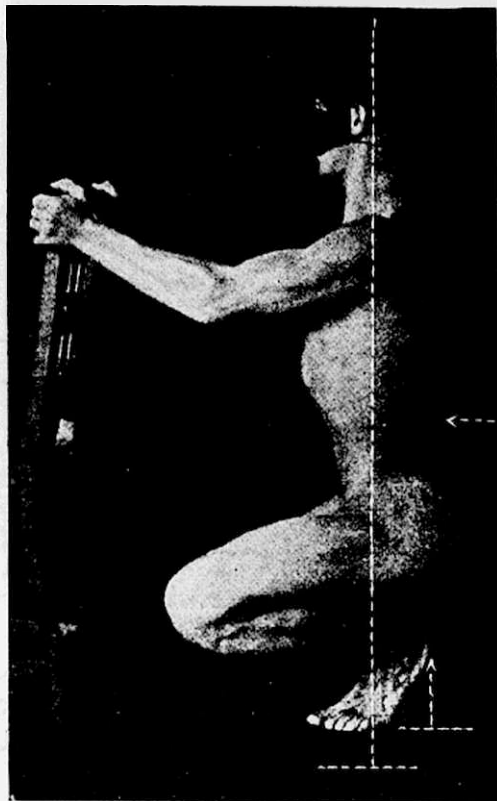
№ 4. Присѣданіе.

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 бедрами ахиллесова сухожилія.

Слѣдуетъ выпрямляться, сильно напрягая

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



Присѣданіе.

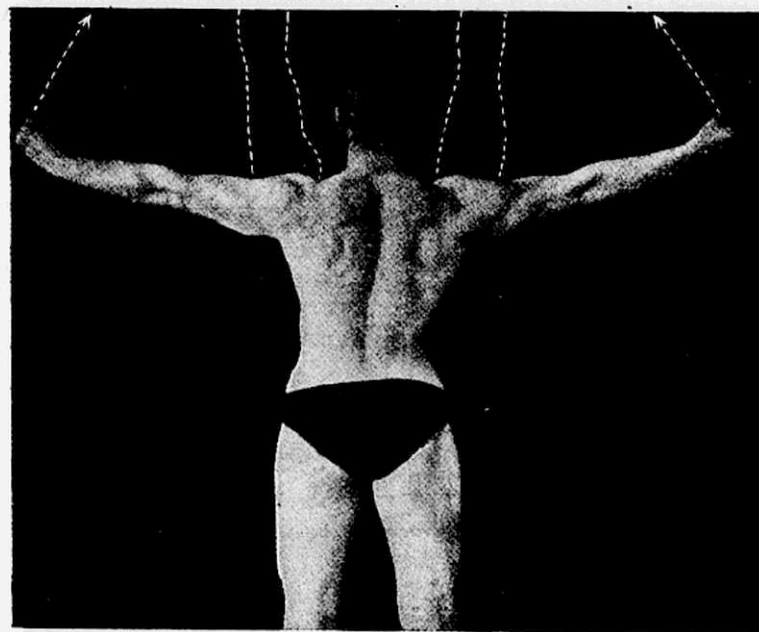
Дыханіе: при присѣданіи—выдохъ, при подниманіи—вдохъ.

№ 5. 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. Под-



Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны.

нявъ вверхъ (см. пунктиръ), вытяните ихъ, а затѣмъ опять опустите книзу, до высоты плечъ. При опусканіи вы чувствуете, будто хотите что-то тяжелое подмять подъ себя, и т. п.

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

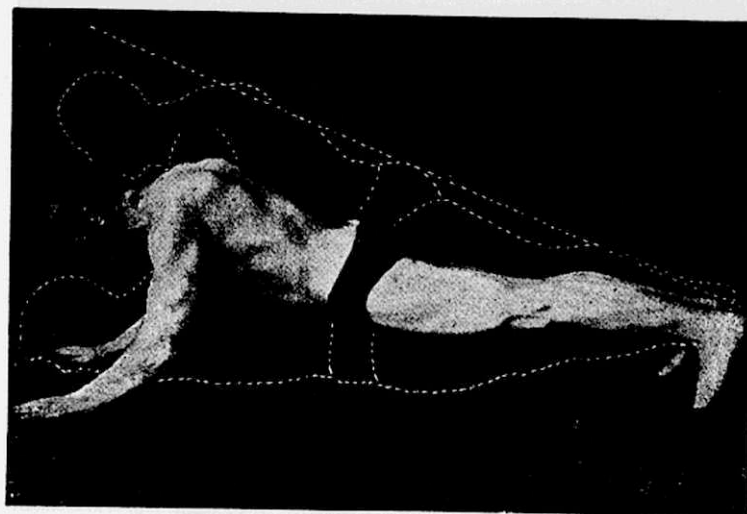
Продѣлывая эти 5 упражненій утромъ и вечеромъ въ теченіе 2-хъ недѣль, вы на 3-ю недѣлю прибавите слѣдующее упражненіе № 6 и въ теченіе 3-й недѣли будете дѣлать уже шесть №№ утромъ и вечеромъ.

№ 6. Прилегание.

Утромъ (вначалѣ 5 разъ) 10 разъ.

Вечеромъ 5 разъ.

Упритесь носками ногъ и ладонями въ полъ. Корпусъ, ноги и голова — прямо и



Прилегание.

во все время упражненія должны находиться по 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 колѣнями, ни животомъ,

ни грудью. Локти при сгибаніи держать *по бокамъ*, а не разводить въ стороны. Опустившись, начинаете опять подниматься, но не забывайте держать прямо ноги и тѣло. И все тѣло въ напряженіи.

Это упражненіе чрезвычайно сильное.

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

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

№ 7. Сгибаніе кистей.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

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



Сгибаніе кистей.

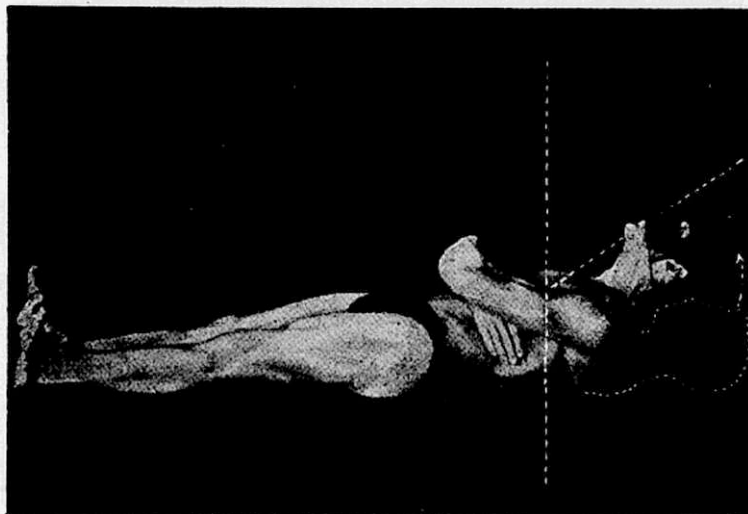
плотно сжаты. Затѣмъ, держа *всю* руку совершенно прямо, неподвижно и напряженно, сгибаете кисти внизъ и вверхъ, сильно напрягая и чувствуя, будто хотите что-либо тяжелое придавить книзу или оторвать кверху. При этомъ, когда, напр., правая рука (см. рис.) опускаетъ кисть, лѣвая въ это время поднимаетъ.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

Дыханіе—безразлично.

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

№ 8. Сгибаніе туловища (лежа).

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.
Ложитесь на полъ, кровать или кушетку.



Сгибаніе туловища (лежа).

Подъ головой—ничего. Ноги немного въ стороны. Руки скрестите на груди. Затѣмъ, оставляя совершенно неподвижной нижнюю часть туловища и ноги, приподнимайтесь головой и грудью такъ, словно вы хотите подбородкомъ достать животъ, при чемъ все тѣло влѣво отъ пунктира (см. рис.) не должно даже двигаться и лежить плотно на плоскости. Приподнимаются лишь голова и верхъ туловища немного кверху. Затѣмъ медленно опускается. При подниманіи вы испытываете ощущеніе, словно хотите приподнять лежащій у васъ на груди грузъ. Повторяю:—ноги не должны подниматься и вообще шевелиться.

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

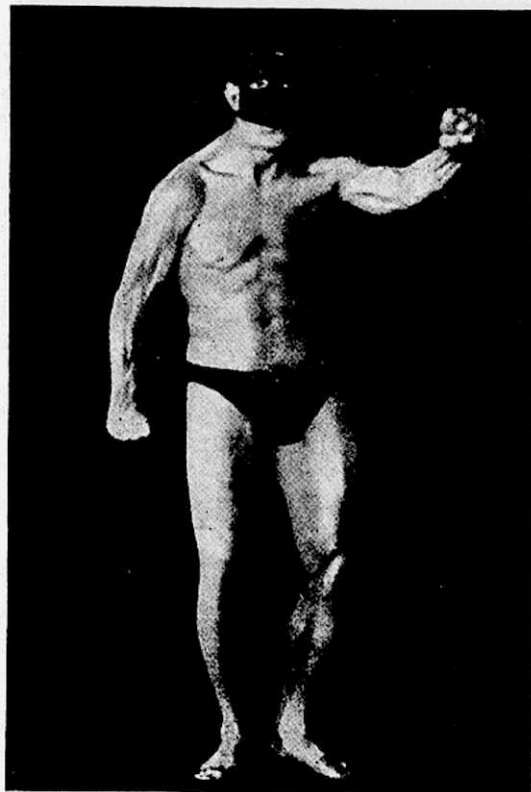
Черезъ недѣлю прибавляете № 9 и въ теченіе 6-й недѣли дѣлаете девять упражненій (№№ 1—9).

№ 9. Подниманіе рукъ впередъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте немного «сутуло». Выгните дугой спину, ноги врозь, полусогнувъ ихъ въ колѣняхъ. 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 пра-

вую руку. При опусканіи руки чувствуете, словно вы отталкиваете кзади что-либо тяжелое. Весь корпус и ноги должны быть совершенно неподвижны. Сильно напрягайте спину и бока.



Подниманіе рукъ впередъ.

Дыханіе—безразлично, но, конечно, должно быть равномернo.

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

№ 10. Подниманіе 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.

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



Подниманіе ступней.

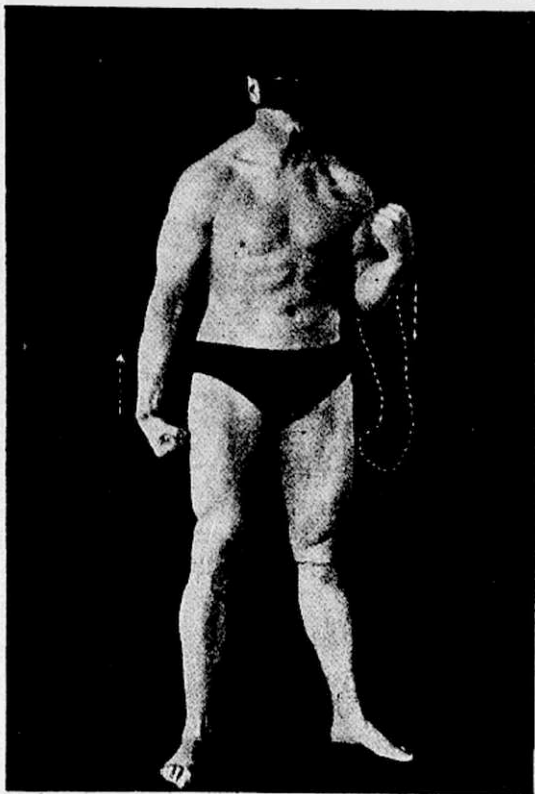
Черезъ недѣлю прибавьте № 11 и въ теченіе 8-й недѣли—одиннадцать упражненій (№№ 1—11).

№ 11. Сгибаніе и разгибаніе рукъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги врозь. Корпусъ и

голову прямо. Поочередно сгибайте руки в локтяхъ. Когда сгибается, напр., лѣвая рука (см. рис.), то въ то же время правая выпрямляется (опускается внизъ). Локти неподвижны, около боковъ. При сгибаніи



Сгибаніе и разгибаніе рукъ.

ладони обращены кверху, а при разгибаніи—къ бокамъ. При сгибаніи вы сильно притягиваете руку, а при разгибаніи отжимаете, отталкиваете книзу. Руку надо при опусканіи совершенно выпрямлять.

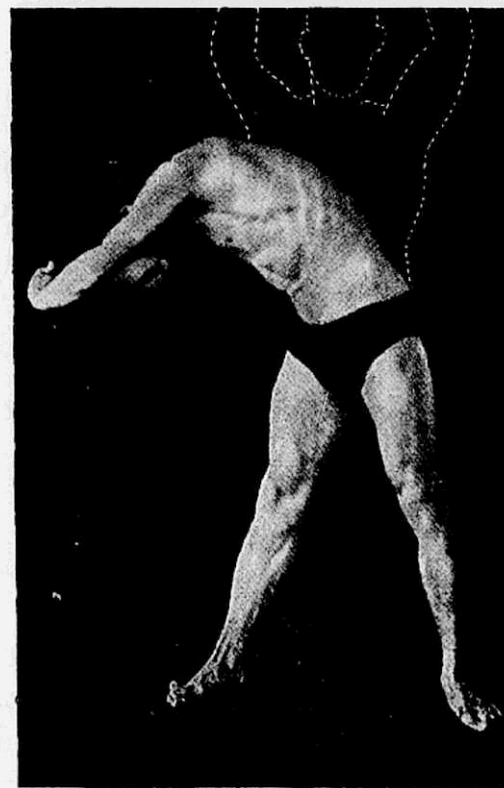
Дыханіе безразлично, но равномерно.

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

№ 12. Повороты и наклоненія туловища.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5 разъ.

Станьте прямо. Ноги разставьте. Руки



Повороты и наклоненія туловища.

подымите вверхъ, полусогнутыя 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. После поворота наклоните туловище вбок и опустите руки. Ноги опять неподвижны. Потом выпрямитесь, руки кверху и такое же движение влево. Все время сильно напрягайте мускулы и крепко 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.

№ 13. Подниманіе на носки.

Утромъ 10 разъ.
Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги врозь, причемъ 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).



Сгибаніе туловища съ выбрасываніемъ рукъ.

№ 14. Сгибаніе туловища съ выбрасываніемъ рукъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Это движеніе состоитъ изъ 3 темповъ (см. рис.). 1) Ноги врозь, полусогнуты въ колѣняхъ, корпусъ согнутъ, голова наклонена впередъ, 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 темпѣ—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).

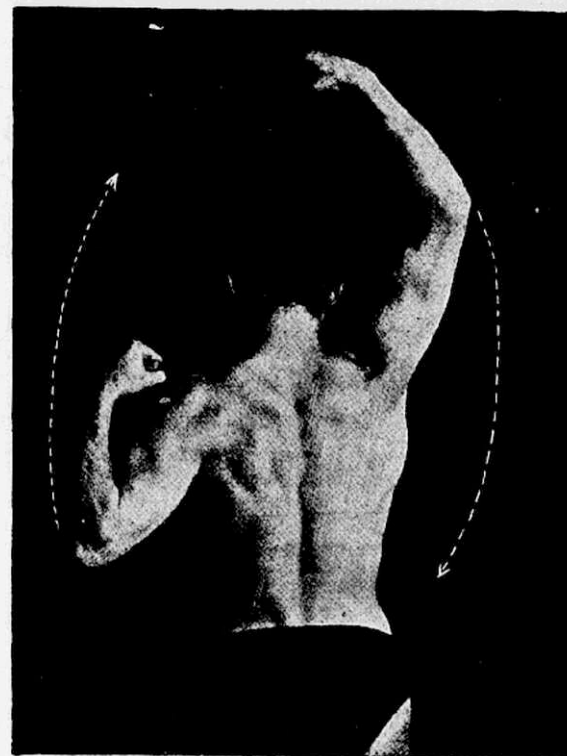
№ 15. Выбрасываніе рукъ вверхъ.

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 полусо-

гнутой. Затѣмъ, когда вы опускаете правую руку, лѣвая поднимается кверху. Впечатлѣніе такое, будто вы что-нибудь притягиваете сверху и поднимаете спину по очереди. Все тѣло и голова неподвижны.

Дыханіе безразлично, но ритмично.



Выбрасываніе рукъ вверхъ.

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.

Расписание занятій.

Рекомендуемъ послѣ трехмѣсячныхъ упражненій не бросать системы; при этомъ мы вполне увѣрены, что, кто испыталъ на себѣ все благотѣльное 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 всѣ 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 энергіи, нашу систему можно рекомендовать.

*) Въ крайнемъ случаѣ можно 2 раза въ недѣлю, но *всѣ* 15 №№.

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, мы увѣрены, что каждый, заботящійся о своемъ здоровьѣ, оцѣнитъ практичность и гигиеничность нашихъ упражненій и не замедлитъ на себѣ испытать, что значитъ быть *здоровымъ и сильнымъ*.

Пользованіе упражненіями „Новой системы“ при нѣкоторыхъ болѣзняхъ *).

1. Болѣзни органовъ дыханія.

(Узкая грудь, астма, начинающаяся чахотка — всѣ движенія *безъ напряженія мышцъ*).

1. Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны, № 5, рис. 5, отъ 15 до 25 разъ.

При подниманіи кверху—вдохъ, при опусканіи—выдохъ. Медленно и плавно.

2. Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны, № 1, отъ 15 до 30 разъ. Голову прямо, вверхъ. Дыханіе.

*) Упражненія эти пригодны для пѣвцовъ и др.

3. Сгибание туловища съ выбрасываніемъ рукъ, № 14. Медленно, отъ 10 до 15 разъ.

4. Сведение и разведение рукъ, № 2. Медленно. При разведеніи—вдохъ, при сведеніи—выдохъ. Отъ 10 до 20 разъ. Стоять прямо и ровно.

5. Поднимание рукъ впередъ, № 9. Дыханіе. Медленно. Отъ 15 до 20 разъ.

Движенія дѣлать въ началѣ лѣченія только одинъ разъ, утромъ, а черезъ 6 недѣль—два раза: утромъ и вечеромъ. Непремѣнно глубокое дыханіе (см. стр. 22—24).

Рекомендуемъ полосканіе горла слѣдующей смѣсью: взять буры, соли, соды по равной части, этой смѣси взять 1 чайную ложку на 1 стаканъ воды.

Упражненія безразлично для женщинъ и мужчинъ одни и тѣ же.

II. Болѣзни пищеварительныхъ органовъ.

(Запоры, геморрой, застои крови, головныя боли на этой почвѣ).

1. Выбрасываніе рукъ вверхъ (съ напряженіемъ), № 15, 10 разъ.

2. Присѣданіе, № 4 (безъ напряженія). Быстро. Отъ 10 до 25 разъ.

3. Сгибание туловища лежа (съ напряженіемъ), № 8, 10 разъ.

4. Повороты и наклоненія туловища (съ напряженіемъ), № 12, 10 разъ.

5. Прилеганіе (безъ напряженія), № 6. Отъ 3 до 10 разъ.

6. Поднимание ногъ по очереди (безъ напряженія). Быстро (въ началѣ медленно). Отъ 5 до 15 разъ.

№ 6. Женщинами не дѣлается.

Помимо упражненій, рекомендуемъ утромъ, натошакъ, выпивать стаканъ холодной воды.

Хорошо упражненія дѣлать два раза въ день. Времени займутъ очень мало, а пользу принесутъ несомнѣнную.

III. Болѣзни обмѣна веществъ. (ожирѣніе, худоба).

Соотвѣтствующіе режимы, питаніе или діета, конечно, очень важны.

Ожирѣніе.

(Всѣ №№ съ напряженіемъ).

1. Присѣданіе, № 4, 10 разъ.

2. Прилеганіе, № 7, 5 разъ (10).

3. Сгибание туловища лежа, № 8, 10 разъ.

4. Повороты и наклоненія туловища, № 12, 15 разъ.

5. Поднимание ногъ по очереди, № 3, 10 разъ.

6. Поднимание на носки, № 13, 15 разъ.

7. Сгибание туловища съ выбрасываніемъ рукъ, № 14, 10 разъ.

Утромъ и вечеромъ.

№ 5 женщины не дѣлаютъ.

Худоба.

(Всѣ №№ безъ напряженія. Медленно).

1. Поднимание рукъ впередъ, № 9, 10—20 разъ; стоять *прямо*.

2. Присѣданіе, № 4, 5—15 разъ.

3. Сгибание туловища стоя, № 14, 10 разъ.

4. Сведение и разведение рукъ, № 2, 10—20 разъ.

5. Прилеганіе, № 6, 1—5 разъ.

Утромъ и вечеромъ.

Повторяемъ:—необходимо усиленное питание (молоко, масло, шоколадъ, больше мучного, яйца, дичь, мясо и т. д.).

Для мужчинъ и женщинъ всѣ №№ безразлично.

IV. Сутуловатость

(плохая осанка, походка).

(Всѣ безъ напряженія, кромѣ № 1).

1. Подниманіе рукъ вверхъ, № 5, быстро, 10—20 разъ.
2. Сгибаніе рукъ въ локтяхъ, № 1, съ напряженіемъ, 10 разъ.
3. Присѣданіе, № 4, прямо и ровно, 15—25 разъ.
4. Сгибаніе кистей, № 7, прямо, 20—30 разъ.
5. Выбрасываніе рукъ вверхъ, № 15, 25—40 разъ.
6. Поворотъ и наклоненіе туловища, № 12, 10—20 разъ.
7. Сведеніе и разведеніе рукъ, № 2, 15—25 разъ.

Для мужчинъ и женщинъ одинаково. Утромъ и вечеромъ.

V. Для слабыхъ, пожилыхъ.

Безъ всякаго напряженія:

1. № 5, 5—10—15 разъ.
2. № 10, 10—15—20 разъ.
3. № 2, 5—10—15 разъ.
4. № 13, 15—20—25 разъ.
5. № 14, 5—10—15 разъ.
6. № 1, 10—15—20 разъ.
7. № 15, 15—20—25 разъ.

Мы привели только такіе случаи, когда пользованіе упражненіями „Новой системы“, при точномъ и регулярномъ выполненіи, принесетъ больнымъ несомнѣнное облегченіе.

Главныя требованія, которымъ должно удовлетворять правильно развитое тѣло мужчины и женщины.

Въ заключеніе, исполняя желаніе многихъ нашихъ корреспондентовъ, приводимъ главныя требованія, которымъ должно удовлетворять правильно развитое тѣло мужчины и женщины.

(Взято изъ моей книги „Сила и здоровье для всѣхъ“—стр. 26—30 и 70—71).

Мужчина.

Ростъ: малый—ниже 160 сант.; средній—165—170 сант.; высокій—выше 170 сант.

Весъ. На 1 сант. роста приходится 1,08—1,1 фунта, т.-е. при ростѣ въ 170 сант. вѣсъ равенъ 170.1,08=173 ф. или 170.1,1=187 фунтовъ; minimum на 1 с. роста—1 ф. вѣса, а maximum на 1 с. роста—1,3 фунта, т.-е. при ростѣ 170 с.—вѣсъ колеблется отъ 170 ф. до 221 ф.

Грудь. Окружность [мѣрится на уровнѣ конца грудины (мечевидный отростокъ) при выдохѣ и вдохѣ, руки въ стороны], должна равняться $\frac{1}{2}$ роста (minimum) или нормально больше на 5 сант., т.-е. при ростѣ въ 170 с. $= \frac{170}{2} = 85$ или 90 сант.

Талия — наоборотъ, меньше половины роста на 10 сант. по крайней мѣрѣ.

Окружность шеи (на уровнѣ такъ назыв. Адамова яблока), руки, согнутой въ локтѣ (плечо) и икры должны быть одинаковы.

Женщина.

Ростъ: малый—ниже 150 сант.; средній—160—165 сант.; высокій—выше 165 сант.

Весъ. Minimum на 1 сант. роста 0,8 ф. и maximum 1,1 ф., т.-е. при ростѣ въ 160 с. вѣсъ колеблется отъ 130 до 176 фунтовъ.

Грудь. Окружность (подъ груд. железами) равна $\frac{1}{2}$ роста (т.-е. при ростѣ 160=80 с.).

Тазъ. Окружность minimum на 10 сант. больше окружности груди. Остальные размѣры такіе же, какъ и у мужчины.

Талия при ростѣ въ 160 с. (среднее)=65 с., minimum=56 с., maximum=68 с. (окружность талии у Венеры Милосской).



ОГЛАВЛЕНІЕ.

Предисловіе ко второму изданію	3
Предисловіе къ четвертому изданію	4
Отъ автора	5
Общая свѣдѣнія	9
Какъ упражняться?	12
Гигіена упражненій	15
Добавленіе	17
Какъ быть безъ учителя? (Ключъ къ упражне- ніямъ)	20
Упражненія въ дыханіи	22
Описаніе движеній	25
№ 1. Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны.	25
№ 2. Сведеніе и разведеніе рукъ	27
№ 3. Подниманіе ногъ (лежа) по очереди	28
№ 4. Присѣданіе	29
№ 5. Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны	30
№ 6. Прилеганіе	32
№ 7. Сгибаніе кистей	33
№ 8. Сгибаніе туловища (лежа)	34
№ 9. Подниманіе рукъ впередъ	35
№ 10. Подниманіе ступней	37
№ 11. Сгибаніе и разгибаніе рукъ	37
№ 12. Повороты и наклоненія туловища	39
№ 13. Подниманіе на носки	40
№ 14. Сгибаніе туловища съ выбрасываніемъ рукъ	42
№ 15. Выбрасываніе рукъ вверхъ	42
Расписаніе занятій	44
Пользованіе упражненіями „Новой системы“ при нѣкоторыхъ болѣзняхъ	45
I. Болѣзни органовъ дыханія	45
II. Болѣзни пищеварительныхъ органовъ	46
III. Болѣзни обменъ веществъ	47
IV. Сутуловатость	48
V. Для слабыхъ и пожилыхъ	48
Главныя требованія, которымъ должно удо- влетворять правильно развитое тѣло муж- чины и женщины.	49
Приложеніе. Таблица упражненій на отдѣль- номъ листѣ.	

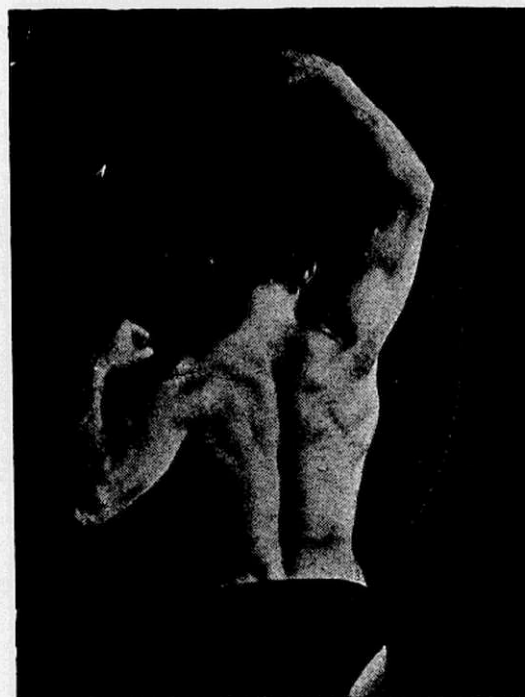


ОНОХИНЪ (Б. Россъ).

ore sano!



№ 14*. Сгибаніе туловища съ выбрасываніемъ рукъ.



№ 15. Выбрасываніе рукъ вверхъ.

НОВАЯ СИСТЕМА. Психо-физиологическое ЗДОРОВЬЕ—СИЛА!

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Предисловіе ко второму изданію	3
Предисловіе къ четвертому изданію	4
Отъ автора	5
Общая свѣдѣнія	9
Какъ упражняться?	12
Гигіена упражненій	15
Добавленіе	17
Какъ быть безъ учителя? (Ключъ къ упражне- ніямъ)	20
Упражненія въ дыханіи	22
Описаніе движеній	25
№ 1. Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны	25
№ 2. Сведеніе и разведеніе рукъ	27
№ 3. Подниманіе ногъ (лежа) по очереди	28
№ 4. Присѣданіе	29
№ 5. Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны	30
№ 6. Прилежаніе	32
№ 7. Сгибаніе кистей	33
№ 8. Сгибаніе туловища (лежа)	34
№ 9. Подниманіе рукъ впередъ	35
№ 10. Подниманіе ступней	37
№ 11. Сгибаніе и разгибаніе рукъ	37
№ 12. Повороты и наклоненія туловища	39
№ 13. Подниманіе на носки	40
№ 14. Сгибаніе туловища съ выбрасываніемъ рукъ	42
№ 15. Выбрасываніе рукъ вверхъ	42
Расписаніе занятій	44
Пользованіе упражненіями „Новой системы“ при нѣкоторыхъ болѣзняхъ	45
I. Болѣзни органовъ дыханія	45
II. Болѣзни пищева-рительныхъ органовъ	46
III. Болѣзни обмена веществъ	47
IV. Сухоуловатость	48
V. Для слабыхъ и пожилыхъ	48
Главныя требованія, которымъ должно удо- влетворять правильно развитое тѣло муж- чины и женщины	49
Приложеніе. Таблица упражненій на отдѣль- номъ листѣ.	

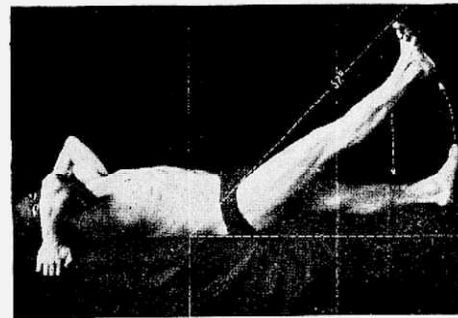


№ 1. Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны.



№ 2. Сведеніе и разведеніе рукъ.

ЕЖЕДНЕВНО: утромъ — 10 разъ.
вечеромъ — 5 — 10 разъ.
Дышите!



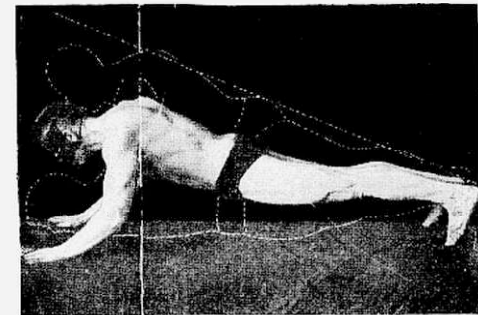
№ 3. Подниманіе ногъ (лежа) поочередъ.



№ 4. Присѣданіе.



№ 5. Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны.



№ 6. Прилежаніе.



№ 7. Сгибаніе кистей.

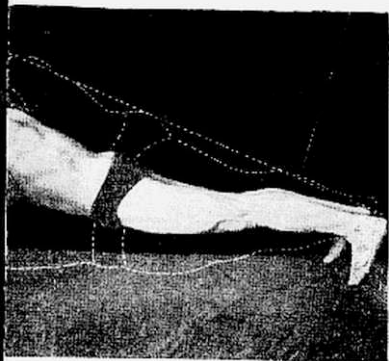
о-фізіологическія движенія. Сост. А. К. АНОХИНЪ (Б. Россѣ).

Voluntas sana in corpore sano!

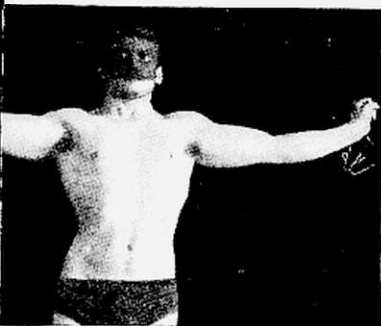
№№ 1—8 утромъ || или всѣ 15 №№
№№ 9—15 вечеромъ || одинъ разъ въ день.
Отмѣченные* — для женщинъ.



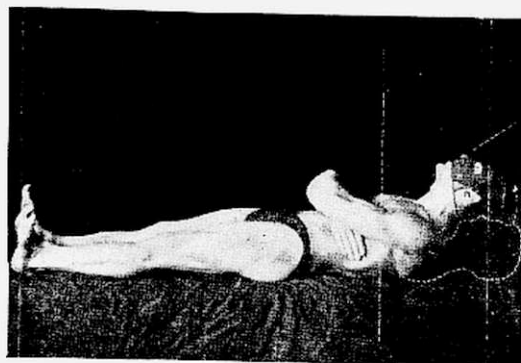
Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны.



№ 6. Присѣданіе.



№ 7*. Сгибаніе кистей.



№ 3*. Сгибаніе туловища (лежа).



№ 9*. Подниманіе рукъ впередъ.



№ 11. Сгибаніе и разгибаніе.



№ 10*. Подниманіе ступней.



№ 12*. Повороты и наклоны туловища.



№ 13. Подниманіе на носки.



№ 14*. Сгибаніе туловища съ выбрасываніемъ рукъ.



№ 15. Выбрасываніе рукъ вверхъ.