

ВЯЗАННЫЯ ИЗДѢЛІЯ

для

СПОРТА.

Светры, рейтузы, жакеты,
пиджаки, гамаши, фуфайки,
шлемы, шарфы, безрукавки,
перчатки, рукавицы и проч.
вязанныя издѣлія готовыя и
по заказу.

Цѣны дешевыя.

СПЕЦІАЛЬНЫЙ СКЛАДЪ

Вязанныхъ и Трикотажн. издѣлій

Н. А. КОРЖОВЪ.

ПЕТРОГРАДЪ.

Садовая, № 22, противъ Гостиного двора.

Телефонъ 567-60.

ЧЕЛОВѢКЪ

СИСТЕМА ПРОШЕКА

КОМНАТНАЯ ГИМНА-
СТИКА ПО НОВОМУ
МЕТОДУ ПРОШЕКА

СЪ ПРЕДИСЛОВІЕМЪ ПРОФЕССОРА

Ф. ГЮППЕ

Единственный разрѣшенный авторомъ переводъ
съ 4-го нѣмецкаго изданія



С.-ПЕТЕРБУРГЪ

1915



ІОСИФЪ ПРОШЕКЪ.

Введеніе проф. д-ра Фердинанда Гюппе.

Прежніе способы домашней гимнастики давно уже не соотвѣтствуютъ современнымъ требованіямъ, между тѣмъ какъ потребность въ ежедневномъ уходѣ за тѣломъ возрастаетъ съ каждымъ днемъ. Одному нѣмецкому профессиональному атлету, Дурлахеру, прозванному Аттилой, первому удалось достигъ, посредствомъ тщательнаго выбора и правильнаго проведенія немногихъ упряженій и путемъ устраненія всѣхъ побочныхъ деталей, планоуѣрной гимнастики для всего тѣла въ теченіе короткаго времени, ежедневно посвящаемаго упражненіямъ; тѣмъ самымъ какъ-бы были заложены новыя основы системы домашней гимнастики. При этомъ было окончательно порвано съ принципомъ школы „свободнаго движенія,“ устанавливающимъ цѣнность всякаго возможнаго движенія.

Это новое пониманіе задачъ гимнастики подготавливалось уже и въ иныхъ сферахъ и доказало свое право на существованіе на ряду съ нѣмецкой системой; изъ его практическаго испытанія развилась затѣмъ психофизическая система, являющаяся расширеніемъ шведской гимнастики. При этой системѣ гимнастъ принципиально отказывается отъ употребленія какихъ-либо приборовъ и стремится къ достиженію результатовъ посредствомъ воздѣйствія воли на приводимый въ движеніе мускуль и преодоленія препятствій, самому себѣ поставленныхъ.

Этотъ способъ гимнастики даетъ возможность развитія и управленія отдѣльными группами мускуловъ вплоть до пластическаго моделированія мускулатуры и до установленія желаемыхъ позъ, но онъ содѣйствуетъ особенно развитію силы воли. Оба момента — гимнастика мускуловъ и гимнастика нервовъ дѣлаютъ эту методу

удобной какъ для самостоятельной системы развитія тѣла въ томъ случаѣ, когда не имѣется другихъ возможностей или онѣ нежелательны съ врачебной точки зрѣнія, такъ и въ качествѣ дополненія къ другимъ методамъ гимнастическихъ упражненій.

Въ одной изъ моихъ работъ о гимнастикѣ — „Тѣло и духъ“ 1906 № 2—4, въ которой я изложилъ мои взгляды на этотъ предметъ, я указывалъ уже на работу г-на Прошека (въ первомъ изданіи), какъ на

„Лучшую обработку“

новой системы. Настоящее, третье, изданіе показываетъ какъ въ выборѣ и разработкѣ упражненій, такъ и въ рисункахъ, стремленіе привести общія указанія относительно ухода за тѣломъ вмѣстѣ съ добытыми за послѣднее время собственными наблюденіями.

Ясное изложеніе облегчаетъ пониманіе этой еще мало извѣстной области гимнастики и поможетъ приобрѣсти новыхъ друзей домашней гигиенической гимнастикѣ.

Прага, Рождество 1906 г.

Предисловіе къ третьему изданію.

Я стремился, въ качествѣ энергичнаго борца въ сферѣ культуры тѣла, при подготовкѣ третьяго изданія моей системы дать публикѣ работу, приближающуюся къ идеалу совершенства. Это стремленіе должно было увѣнчаться успѣхомъ въ виду того, что мнѣ оказывали содѣйствіе помощью и совѣтомъ первостепенные медицинскіе авторитеты. Я могу здѣсь съ гордостью и искренней благодарностью указать на то, что профессора Пражскаго университета д-ръ Альфредъ Фишель (анатомъ) и д-ръ Фердинандъ Гюппе (гигиенистъ) детально ознакомились съ моей системой теоретически и практически.

Проф. д-ръ Фишель сообщилъ мнѣ рядъ цѣнныхъ замѣчаній, проф. д-ръ Гюппе оказалъ мнѣ особенную любезность, предпославъ моей работѣ введеніе. Такимъ образомъ это новое изданіе обладаетъ болѣе высокой внутренней цѣнностью.

Я пользуюсь случаемъ высказать благодарность всѣмъ другимъ ученымъ, которые съ самага начала благожелательно относились къ моей работѣ, въ особенности гг. проф. д-ру Юганну Гаду (физиологу), проф. д-ру Теодору Петрина (президенту богемской врачебной камеры), проф. д-ру Эдуарду Питржковскому (комиссару при испытаніи на курсахъ для учителей гимнастики при университетѣ) и д-ру Вильгельму Цейсбергеру (начальнику гарнизоннаго госпиталя № 11 въ Прагѣ).

Не имѣя возможности привести поименно всѣхъ врачей и всѣхъ друзей моей системы, которымъ я обязанъ благодарностью за ихъ благожелательное ко мнѣ отношеніе, признаніе моихъ заслугъ и помощь въ моей дѣятельности, я считаю необходимымъ выразить искреннюю мою благодарность по крайней мѣрѣ слѣдующимъ

лицамъ: проф. д-ру Зигфриду Ледереру за его самоотверженное сотрудничество по систематической обработкѣ этой брошюры, г-жѣ М. Бемеръ за пропаганду моей системы въ женскомъ мірѣ, затѣмъ гг. Цейсбергеру, побѣдоносному атлету-любителю и вегетарианцу, Эмериху Рату и К. Рейхлю, любезно предоставившимъ мнѣ нѣсколько своихъ фотографій, а также г-ну Ф. Бертлю, который, въ качествѣ любителя, сдѣлалъ всѣ фотографическіе снимки. Всѣ названныя лица являются моими учениками.

Пусть не покажется нескромнымъ съ моей стороны, если я уже упомяну, что мой институтъ имѣлъ честь принять на себя специальную тренировку отряда въ 1.000 человекъ полицейскаго управленія въ Прагѣ, вслѣдъ за пробными занятіями съ 10-ю людьми изъ того же отряда, которые закончились къ полному удовлетворенію упомянутаго полицейскаго управленія, какъ это можно видѣть изъ особаго аттестата. Есть основанія предполагать, что и другіе организованные по военному образцу отряды послѣдуютъ примѣру Пражскаго полицейскаго управленія.

Іосифъ Прошекъ.

Основатель и руководитель института
„Система Прошека“.

Предисловіе къ четвертому изданію.

„Всякому овощу свое время“. Четвертое изданіе заставило ждать себя въ теченіе многихъ лѣтъ; оно могло появиться въ свѣтъ уже годъ тому назадъ, но, къ сожалѣнію, мнѣ не хватало времени обработать собранныя за этотъ періодъ наблюденія. Зато эта книжка вполнѣ удовлетворяетъ своему назначенію. Всѣ безъ исключенія иллюстраціи изготовлены заново, нѣкоторыя изображенія измѣнены, текстъ обогащенъ нѣкоторыми рассказами изъ моей педагогической практики. Особенной новостью является таблица упражненій; послѣдняя должна служить пособіемъ для обозрѣнія всего моего курса.

Искреннюю благодарность я высказываю здѣсь моимъ ученикамъ, г.г. Дроцену и Шматту, любезно дозволившимъ опубликовать здѣсь ихъ портреты, а также всѣмъ помогавшимъ мнѣ въ моихъ работахъ.

До сихъ поръ „Система Прошека“ была переведена лишь на французскій и чешскій языки; англійское, шведское, норвежское, итальянское, турецкое и японское изданія подготавливаются въ видѣ дословнаго перевода съ четвертаго нѣмецкаго изданія. Русскій переводъ появился два года тому назадъ; правда, я совершенно не зналъ о немъ. Одинъ русскій, по имени Анохинъ, позволилъ себѣ дословно перевести мою книгу, сфотографировать иллюстраціи, дать брошюрѣ заглавіе: „Система Анохина“—и „его“ система была готова. Этотъ Анохинъ имѣлъ даже дерзость перевести предисловіе проф. Гюппе, замѣнивъ въ немъ только мое имя своимъ собственнымъ.

Онъ зашелъ даже такъ далеко, что обращалъ вниманіе на то, что „нѣкто Прошекъ въ Прагѣ“ пропагандируетъ свою систему. Но противъ этой системы необходимо серьезно предостеречь публику; она вредна для здоровья! Комментаріи излишни.

Я убѣжденъ въ томъ, что Анохинъ желалъ оказать страдающему человѣчеству услугу и избралъ, поэтому, именно мою работу. Какъ извѣстно, авторское право не защищено въ Россіи. Но я былъ все же удивленъ, что книгоиздательство „А. Ф. Марксъ“ въ Спб. взяло на себя изданіе этого плагіата. Мой протестъ эта фирма оставила безъ послѣдствій.

Я долженъ противъ моей воли коснуться здѣсь еще одного обстоятельства. І. П. Мюллеръ, авторъ такъ называемой „Моей системы“, утверждалъ на своихъ публичныхъ лекціяхъ, между прочимъ, что „Система Прошека“ пользуется дорогими аппаратами и имѣеть цѣлью воспитаніе цирковыхъ атлетовъ І. П. Мюллеръ долженъ былъ бы всетаки больше считаться съ истиной или быть лучше освѣдомленнымъ, ибо, какъ извѣстно, „Система Прошека“ состоитъ изъ упражненій безъ гирь и аппаратовъ. Правда, эти упражненія подходятъ какъ атлетамъ, такъ и спортсменамъ и гимнастамъ, а также слабонервнымъ, лицамъ съ плохимъ питаніемъ и страдающимъ полнотой; объ этомъ свидѣтельствуютъ безконечные отзывы, часть которыхъ напечатана въ приложеніи къ этой брошюрѣ.

„Система Прошека“ должна служить, главнымъ образомъ, тѣмъ людямъ, которые не принимаютъ участія въ занятіи гимнастикой и спортомъ. Но и каждый гимнастъ или спортсменъ быстро достигнетъ болѣе высокой ступени, если онъ будетъ правильно упражняться по „Системѣ Прошека“. Это я доказалъ уже тѣмъ, что достигаю теперь, послѣ 6—7-милѣтняго перерыва, такихъ же гимнастическихъ рекордовъ, какъ 10 лѣтъ тому назадъ.

На здоровье!

Иосифъ Прошекъ.

Вѣна—Баумгартенъ, декабрь 1911 г.

Изъ моей педагогической практики.

Въ то время, когда появилось третье изданіе этой книги, я только короткое время стоялъ во главѣ гимнастическаго учрежденія въ Прагѣ; съ тѣхъ поръ прошло 6 лѣтъ. Преподаваніе въ моемъ институтѣ, находящемся въ настоящее время на одной изъ главнѣйшихъ улицъ Праги, достигло значительныхъ размѣровъ. Новый институтъ устроенъ не только въ высшей степени удобно и цѣлесообразно въ медицинскомъ отношеніи, но и гораздо роскошнѣе, считаясь съ болѣе высокими требованіями публики. Мои ученики рекрутируются главнымъ образомъ изъ среды умственныхъ работниковъ. Среди нихъ имѣются офицеры и чиновники, врачи и извѣстные профессора, уважаемые художники, дѣятели коммерческаго, промышленнаго и финансоваго міра, графы и принцы, хотя купцы и чиновники составляютъ все же большинство, такъ какъ именно эти слои даютъ наивысшій процентъ неврастениковъ. Кромѣ отдѣльныхъ учениковъ у меня занимаются, въ особыхъ отдѣленіяхъ, спортивные клубы. Однако, не только любители, но и профессиональные борцы и боксеры поступали въ мой институтъ; среди нихъ знаменитости, какъ на примѣръ, Яковъ Кохъ, Збышко Цыганевичъ, Юсифъ Штейнбахъ, Райцевичъ, негръ Джекъ Левисъ и многіе другіе, пріѣзжавшіе въ Прагу во время состязаній. На ряду съ посѣтителями изъ провинціи въ институтъ бывали также посѣтители изъ-за границы, изъ Новаго Свѣта, даже изъ экзотическихъ странъ, напр. турки, японцы, китайцы, австралийцы и т. п.

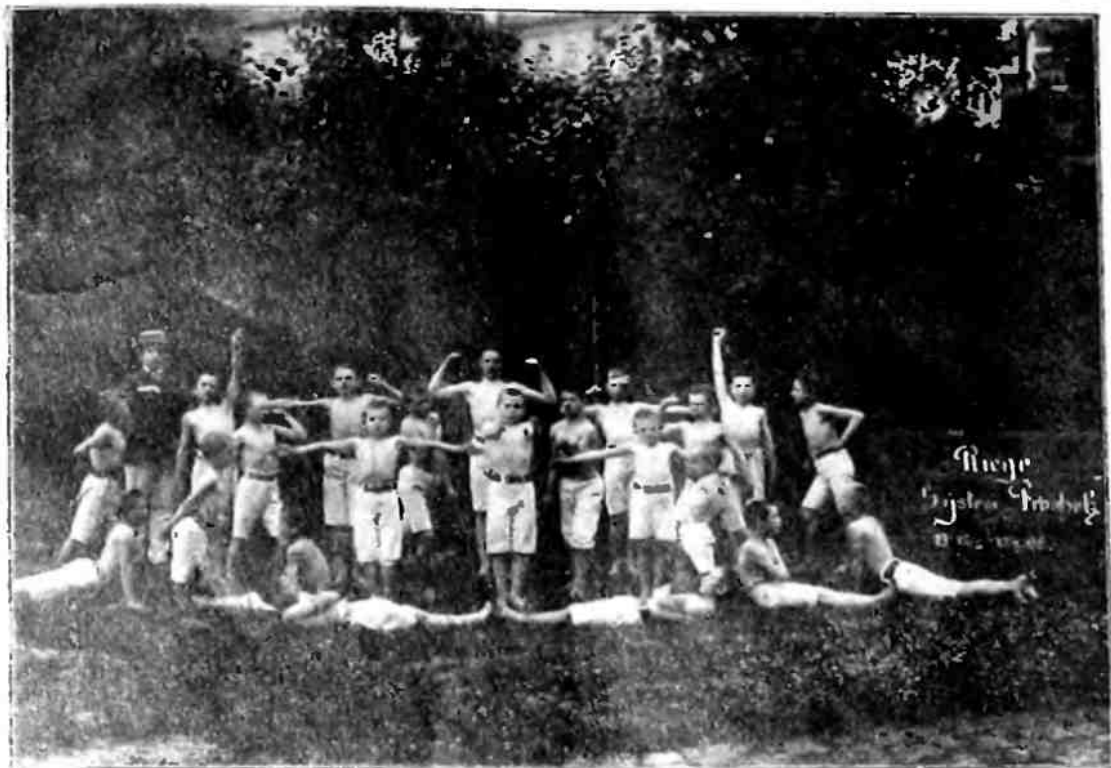
Кромѣ того свободное время я отдавалъ неизменно ученикамъ, которыхъ я училъ, понятно, даромъ, затѣмъ

бѣднымъ дѣтямъ изъ народныхъ школъ и другимъ. Эти бѣдныя, болѣзненные, плохо питающіяся созданія давали мнѣ возможность наблюдать часто поражающій процессъ въ ихъ тѣлесномъ развитіи. Помимо этого подъ моимъ руководствомъ въ госпиталѣ „Братъевъ милосердія“ въ Прагѣ находятся два отдѣленія нервныхъ и грудныхъ больныхъ. Подходящіе пациенты или выздоравливающіе направлялись ко мнѣ главными врачами этихъ отдѣленій.

Указывая на разнородность состава моихъ учениковъ, какъ въ отношеніи расы, такъ и въ отношеніи профессіи, интеллигентности и возраста (отъ 4-хъ до 73-хъ лѣтъ), я хотѣлъ только обратить вниманіе на представляющуюся мнѣ возможность дѣлать тысячи и десятки тысячъ наблюденій надъ физической организаціей и развитіемъ тѣла. Я могъ обогатиться здѣсь интереснѣйшимъ опытомъ. Принимая во вниманіе этотъ опытъ, я думаю, каждый признаетъ меня объективнымъ наблюдателемъ и не назоветъ меня фанатическимъ защитникомъ предвзятой идеи. Я думаю, что не будетъ хвастовствомъ съ моей стороны, если я укажу на то, что, кромѣ меня, только проф. Аттила (Дурлахеръ) въ Америкѣ и Евгеній Зандовъ въ Лондонѣ имѣютъ тотъ же опытъ. На третьемъ мѣстѣ я хотѣлъ бы привести вашего покорнѣйшаго слугу. Я долженъ попросить у читателя извиненія за послѣднее замѣчаніе. Не самодовольство заставляетъ меня нескромно подчеркнуть степень моей опытности, но то соображеніе, что громадное большинство моихъ читателей врядъ-ли что-нибудь знаетъ о моей дѣятельности въ области физическаго воспитанія, а указанное замѣчаніе можетъ возбудить довѣріе ихъ ко мнѣ. Въ концѣ концовъ мое собственное заявленіе о томъ, что я являюсь, такъ сказать, специалистомъ, представляетъ весьма малый интересъ, но я слѣдую совѣту моихъ друзей, просившихъ меня въ этомъ отношеніи „не брать воды въ ротъ“, и именно потому, что я уже нѣсколько разъ служилъ мишенью для нападокъ завистниковъ, которые, впрочемъ, полу-

чили хорошій урокъ въ судебномъ порядкѣ. Я пощажу этихъ людей, не называя ихъ здѣсь по имени.

Не мѣшаетъ замѣтить, что въ нѣкоторыхъ народныхъ и среднихъ школахъ въ Австріи (а можетъ быть и въ другихъ государствахъ) прогрессивные учителя ввели „Систему Прошека“ по собственному почину. Мои упражненія происходятъ, большей частью, между



Школьники, занимающіеся гимнастикой подъ руководствомъ своего учителя.

отдѣльными уроками, въ видѣ такъ называемой „пяти-минутной гимнастики“.

Мы, австрійцы, привыкли смотрѣть скептически на своего соотечественника и заимствовать всѣ нововведенія изъ-за границы. Пословица: „никто не бываетъ прокомъ въ своемъ отечествѣ“ и находить у насъ свое подтвержденіе. Это создаетъ препятствіе для всякаго прогресса, но, съ другой стороны, наше сдержанное отношеніе представляетъ то преимущество, что мы не страдаемъ отъ дурного опыта, въ то же время используя хорошій. Слѣдовательно: тише ѣдешь, дальше бу-

дешь! Я самъ принадлежу къ числу сторонниковъ положенія : „Не насиловать событій“. Этому принципу я, во всякомъ случаѣ, добросовѣстно слѣдовалъ при обработкѣ новаго изданія; третье было уже давно распродано, а я все еще не рѣшался выпустить четвертое изданіе. Дѣло въ томъ, что я не являюсь профессиональнымъ литераторомъ; и пока мнѣ еще не было совершенно ясно, что я не долженъ ничего болѣе измѣнять въ моей брошюрѣ, я не могъ себя заставить выпустить изъ рукъ инструментъ, при помощи котораго я отдѣлывалъ не нравящіеся мнѣ отдѣльныя мѣста. Даже то обстоятельство, что многіе книгопродавцы уже въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ осаждали меня заказами, не заставило меня опубликовать мою работу въ незаконченномъ видѣ.

Зато я сознаю теперь, что я предоставляю моимъ читателямъ—моимъ ученикамъ—весь мой опытъ. Кто даетъ многое, даетъ каждому что-нибудь, и, такимъ образомъ, я надѣюсь, что я не забылъ ни о комъ. Несмотря на это, пусть всякій упражнявшійся уже по какой-нибудь другой методѣ,—пусть она будетъ даже создана имъ самимъ,—и приобрѣвшій такимъ путемъ извѣстный опытъ, не остается на своей точкѣ зрѣнія. Въдѣ не исключена возможность, несмотря на выработанную вполне добросовѣстно и на основаніи богатаго опыта систему, произвести нѣкоторыя улучшенія. Такъ, было бы желательно нѣсколько уменьшить число упражненій, ради экономіи времени, но это потребовало бы слиянія нѣсколькихъ упражненій, а это, въ свою очередь, повело бы къ затрудненію въ ихъ усвоеніи.

Я обращаюсь къ упражняющемуся съ просьбой самоотверженно, довѣрчиво и терпѣливо подчиняться моимъ указаніямъ, но я отнюдь не требую, чтобы всякій рабски ихъ исполнялъ даже въ томъ случаѣ, если окажется, что упражненія, не достигаютъ благопріятныхъ результатовъ. Я подчеркиваю, что, кромѣ моихъ указаній, рѣшающее значеніе имѣютъ достаточный сонъ, правильное пищевареніе и питаніе и, вообще, разумный образъ

жизни. Эти послѣднія замѣчанія, съ которыми въ настоящее время довольно часто встрѣчаешься въ специальныхъ и семейныхъ журналахъ, не для всѣхъ людей имѣютъ одинаковое значеніе. Вотъ вамъ слѣдующій примѣръ: г-нъ Эммерихъ Ратъ (одинъ изъ авторовъ брошюры „Der Gehsport“), извѣстный спортсменъ, бывший въ теченіе 5-ти лѣтъ побѣдителемъ на берлинскихъ состязаніяхъ въ ходьбѣ на 50 клм. съ военнымъ грузомъ, кромѣ того побѣдившій больше чѣмъ въ 100 состязаніяхъ,—курсъ физическаго развитія онъ продѣлалъ у меня,—былъ нѣсколько лѣтъ моимъ помощникомъ. Въ качествѣ такового онъ долженъ былъ преподавать ежедневно въ продолженіе многихъ часовъ, причемъ, помимо терпѣнія, которое необходимо всякому учителю, если онъ желаетъ достигъ какихъ-нибудь результатовъ, онъ долженъ былъ производить еще физическую работу, исполненіе которой доступно лишь очень немногимъ людямъ. Эммерихъ Ратъ выкинулъ однажды такую штуку: по окончаніи длительной спортивной прогулки (свыше 100 клм.), во время которой онъ установилъ новый рекордъ, Ратъ продѣлалъ обратное 5-тичасовое путешествіе по желѣзной дорогѣ, послѣ котораго всякій другой чувствовалъ бы себя совершенно разбитымъ. Эммерихъ Ратъ—по прибытіи въ Прагу—объявилъ мнѣ и своимъ друзьямъ, а также и редакціямъ спортивныхъ журналовъ, увѣреннымъ, какъ и мы всѣ, въ его побѣдѣ о своемъ успѣхѣ, — какъ марафонскій скороходъ. Но марафонскій скороходъ объявилъ о своей побѣдѣ изнуренный, умирая съ масличной вѣтвью въ рукахъ у своей цѣли — а Ратъ весело смѣялся и выглядѣлъ словно послѣ прогулки. Это смѣлое сравненіе не слѣдуетъ, понятно, принимать слишкомъ серьезно. Ратъ немедленно приступилъ къ преподаванію гимнастики — было около 5 часовъ пополудни, — а вечеромъ его уже можно было встрѣтить въ гимнастическомъ обществѣ бѣгающимъ на рукахъ, продѣлывающимъ сальтомортале, прыгающимъ и качающимся на кольцахъ. Непродолжительное купаніе въ горячей водѣ, затѣмъ холодный

душъ возвращаютъ человѣку вновь прежнюю свѣжесть. Такъ говоритъ Ратъ. 10 часовъ состязанія въ ходьбѣ, затѣмъ 2 часа преподаванія гимнастики и, послѣ всего этого, еще гимнастическія упражненія для собственнаго удовольствія — это врядъ-ли смогъ бы выдержать еще кто-нибудь другой и это не было бы доступно даже Рату, если бы онъ не былъ въ теченіе многихъ лѣтъ строгимъ вегетаріанцемъ, безусловнымъ противникомъ алкоголя и табаку и не велъ бы вообще умѣреннаго и правильнаго образа жизни. Большую роль въ такихъ подвигахъ играетъ, понятно, также честолюбіе и желѣзная воля.

Сходный случай, для разнообразія, изъ области такъ называемыхъ душевныхъ подвиговъ, я могъ бы рассказать о себѣ самомъ, но описаніе лишь немногихъ событій изъ моей личной жизни и связанныхъ съ ними потрясеній составило бы толстый томъ. Я хочу только указать въ самыхъ общихъ выраженіяхъ, что я пережилъ за два послѣднихъ года четыре тяжелыхъ потери. Но всякій новый ударъ напоминалъ мнѣ, что я не долженъ падать духомъ. Временами мнѣ было очень тяжело, но я каждый разъ побѣждалъ мучительныя переживанія. Какъ бы сильны ни были чувства, разумъ долженъ, въ концѣ концовъ, ихъ побѣдить. Этимъ я не хочу, понятно, сказать, что нужно стараться сдѣлать изъ себя безчувственнаго человѣка. Но если вы поставили себѣ высокую цѣль, вы должны, не обращая ни на что вниманія, стремиться къ ней. Понятно, большую роль здѣсь играетъ темпераментъ, но можно внушать уже дѣтямъ, а въ особенности подросткамъ, необходимость мужественнаго отношенія къ жизненнымъ неудачамъ. И если кто поймаетъ себя, при постоянномъ разумномъ самонаблюденіи, на какой-нибудь слабости, онъ долженъ взять себя въ руки и сказать себѣ: „ни шагу дальше и ни одной ступени внизъ“! Взрослые мыслящіе люди могутъ добиться путемъ самовоспитанія, посредствомъ собственныхъ усилій, тѣхъ же результатовъ, какіе даются въ этомъ отношеніи воспита-

ніемъ. Упражняй свою психическую и физическую силу въ равной мѣрѣ. „Упражненіе создаетъ мастерство“!

Но какая можетъ быть польза, если воля сильна, а тѣло слабо! Представимъ себѣ такой случай: плохо оплачиваемый маленькій чиновникъ, доходовъ котораго едва хватаетъ на содержаніе семьи, попадаетъ въ нужду. Онъ ограничиваетъ себя, если вообще можно говорить объ ограниченіи при этихъ скудныхъ условіяхъ жизни. Какъ разъ бѣдные люди часто имѣютъ много дѣтей; пища, даваемая малюткамъ, и квартира семьи весьма недостаточны. Наступаютъ болѣзни, и самая горькая нужда поселяется прочно въ этомъ жилищѣ. Этотъ чиновникъ находилъ еще слабую опору въ одномъ благотворителѣ, пытавшемся оградить его хотя бы отъ самыхъ ужасныхъ напастей, но потомъ изсякли всѣ источники, и онъ остается со своей семьей совершенно безпомощнымъ. Весь день онъ сидитъ утомленный за работой, а ночи проводитъ безъ сна, думая о своей семьѣ. Никакого выхода! Послѣдняя надежда, послѣднее мужество исчезли! Нервы его не выдерживаютъ этой муки, онъ не способенъ больше къ работѣ—онъ сломленный человѣкъ. Не встрѣчаемъ ли мы тысячи подобныхъ случаевъ въ повседневной жизни?

Здѣсь я ставлю вопросъ: можетъ ли такому человѣку помочь „Система Прошека“? И да и нѣтъ! Прежде всего, онъ долженъ былъ бы своевременно поднять свою падающую энергію. Но такъ какъ воля его сильно ослаблена, то онъ не долженъ сразу начинать съ трудныхъ упражненій. Принуждать обезсиленное тѣло, ради его укрѣпленія, къ гимнастическимъ фокусамъ такъ же остроумно, какъ пытаться научить хромого ходить, прогоняя его сквозь строй; въ обоихъ случаяхъ можно добиться только окончательной гибели человѣка. Обезсиленный, безвольный человѣкъ долженъ, слѣдовательно, прежде всего найти необходимое психическое спокойствіе. Да, но какъ? Какъ притти къ спокойствію, если его не находишь? Такъ разсуждаетъ, вѣроятной, нашъ неврастеникъ. Необходимо освободиться отъ гнетущихъ

думъ, дать мысли иное направленіе! Лучше всего дѣйствовать свѣжій воздухъ. Вечеромъ передъ сномъ маленькая прогулка, по возможности не въ одиночествѣ; при этомъ никакихъ разговоровъ, могущихъ навести на мучительныя мысли. Прогулка можетъ быть, въ теченіе слѣдующихъ вечеровъ, немного увеличена, чтобы вызвать легкое естественное физическое утомленіе. Если, такимъ образомъ, достигнуть здоровый сонъ, тогда можно, поднявшись въ первый разъ съ постели послѣ укрѣпляющаго сна, осторожно и размѣренно начать упражненія. Съ этого времени упражненія должны въ числѣ и способѣ выполненія принаравливаться ко сну. Только этимъ путемъ, медленнымъ, но вѣрнымъ, будетъ достигнута наша цѣль.

Упражненія по Прошеку увеличиваютъ мускульную силу, повышаютъ также силу воли, довѣріе къ себѣ увеличивается, новое мужество воодушевляетъ сломленнаго уже человѣка, работоспособность возвращается, и человѣкъ, о которомъ здѣсь только что шла рѣчь, разовьетъ, наконецъ, такую энергію, которой онъ, можетъ быть, раньше никогда не имѣлъ.

Тѣ результаты, которыхъ можетъ достичь одинъ человѣкъ, могутъ быть недоступны другому; то, что удалось совершить Рату, о которомъ я рассказывалъ, послѣ величайшаго физическаго напряженія, или чего я достигъ, несмотря на величайшія душевныя страданія, это доступно не всякому. Нельзя, однако, упускать изъ виду нашу, т. е. Рата и мою, тренировку.

Я могъ бы привести изъ моей педагогической практики цѣлые тома примѣровъ, но они не относятся къ этому руководству, которое должно въ сжатомъ видѣ дать полное понятіе объ упражненіяхъ по моей системѣ.

Вліяніе „Системы Прошека“ на нервныхъ больныхъ.

Эта глава должна способствовать тому, чтобы читатель началъ съ большимъ вниманіемъ относиться къ своему собственному „я“ и посвятилъ бы самонаблю-

денію больше времени, чѣмъ это бываетъ обыкновенно. Если желаете заняться самонаблюденіемъ, что, съ правильной точки зрѣнія, должно было бы продолжаться всю жизнь, то необходимо, прежде всего, обладать достаточно сильной волей, чтобы не дать этому „самонаблюденію“ выродиться въ ипохондрію. Мнѣ думается также, что опасность сдѣлаться ипохондрикомъ не грозитъ тому, кто закаляетъ свое тѣло, въ особенности посредствомъ упражненій по „Системѣ Прошека“. Можно съ полнымъ правомъ отнести къ числу преимуществъ такъ называемыхъ упражненій по Прошеку передъ другими то обстоятельство, что они въ необыкновенной степени способны смягчить и даже радикальнымъ образомъ устранить ипохондрію. Идущая въ ногу съ упражненіемъ мускуловъ тренировка воли даетъ упражняющемуся силу освободиться, путемъ напряженія воли, отъ внушающихъ страхъ мыслей. Совершенно вѣдь ясно, что всякое преувеличеніе является результатомъ нездороваго образа мыслей и чувствъ.

Я опять расскажу здѣсь объ одномъ случаѣ изъ моей практики. Можно было бы привести гораздо больше сенсационные случаи, но я хочу рассказать только о томъ, что я самъ пережилъ. Впрочемъ, интересно будетъ узнать, насколько глубоко мнѣ удалось заглянуть въ душевную жизнь многихъ людей.

Мой институтъ былъ только что открытъ, когда я получилъ письмо одной дамы, извѣщавшей меня, что ея мужъ уже нѣсколько лѣтъ страдаетъ нервнымъ расстройствомъ. Положеніе его не улучшается, и она, по совѣту пользующаго его врача, намѣрена помѣстить его ко мнѣ. Здѣсь передо мной ставилась задача выяснить себѣ, что слѣдовало дѣлать. Въ то время я еще не пользовалъ ни одного больного, вѣдь, я и не врачъ; при этомъ я думалъ про себя, что этотъ человѣкъ нуждается въ дальнѣйшемъ врачебномъ наблюденіи и что его необходимо помѣстить хотя бы въ санаторію для нервныхъ больныхъ. Но такъ какъ мнѣ была названа фамилія пользующаго врача, и этотъ послѣдній былъ обще-

признаннымъ извѣстнымъ авторитетомъ, то мое довѣріе къ моимъ упражненіямъ повысилось. Можетъ быть — размышлялъ я, — моя система сдѣлается новой медицинской методой. До того я имѣлъ дѣло съ одними здоровыми людьми, приходившими ко мнѣ нѣсколько освѣжить своего „ветхаго Адама“. Самому мнѣ было тогда всего 26 лѣтъ — нервы мои никогда не беспокоили меня; я участвовалъ раньше въ гимнастическомъ фереинѣ, — одержалъ даже побѣду на нѣсколькихъ гимнастическихъ праздникахъ; изъ собственнаго опыта я не зналъ, что такое нервозность, и не могъ, поэтому, также знать, какое благотворное вліяніе оказываетъ моя система на слабые нервы.

Но, какъ я уже говорилъ, сообщенное мнѣ этой дамой имя извѣстнаго всей Прагѣ профессора внушило мнѣ довѣріе, и я пригласилъ даму съ ея мужемъ ко мнѣ. Спустя нѣсколько дней слуга доложилъ мнѣ объ ожидаемомъ со страхомъ визитѣ. Передо мной встала вдругъ непосредственно загадка, такая трудная, какъ мнѣ казалось въ то время. Это была загадка, потому что я не былъ еще увѣренъ въ благотворномъ вліяніи моихъ упражненій въ этомъ отношеніи. Господинъ мелькомъ поклонился мнѣ, предоставивъ дальнѣйшія объясненія своей вѣрной хранительницѣ. Какъ это часто бываетъ съ тяжело больными и съ тѣми, которые ухаживаютъ за ними съ любовью и самоотверженностью изъ года въ годъ, оба они производили впечатлѣніе людей, испытавшихъ тяжелыя времена и имѣвшихъ лишь очень мало надежды хотя бы на незначительное улучшение печальнаго состоянія здоровья. Я почувствовалъ также, какъ мало мой юношескій видъ содѣйствовалъ увеличенію ихъ слабыхъ надеждъ. Они думали, вѣроятно, что мой опытъ можетъ быть лишь весьма незначительнымъ. Но уже въ первую минуту нашего разговора мы начали понимать другъ друга. Пациентъ все еще не проявлялъ никакого интереса, въ то время какъ жена его, очевидно лишь слушаясь совѣта своего уважаемаго

врача, рѣшилась на то, чтобы ея мужъ продѣлалъ у меня курсъ упражненій.

Я самъ ничего не дѣлалъ для того, чтобы ее въ этомъ убѣдить. А она, послѣ многихъ безрезультатныхъ опытовъ, уже имѣвшихъ мѣсто, желала добиться отъ меня, по крайней мѣрѣ, хотя бы ободряющаго обѣщанія въ смыслѣ успѣха „лѣченія“. Напротивъ, я долженъ былъ признаться ей, что мои упражненія еще ни разу не были испробованы на больномъ „Но,—сказалъ я ей,—рискъ—благородное дѣло; попробуйте!“, и назначилъ ей время для перваго урока. Затѣмъ я немедленно же отправился къ упомянутому профессору, чтобы получить отъ него подтвержденіе добытыхъ мною свѣдѣній о моемъ новомъ и своеобразномъ ученикѣ. Не будучи врачомъ, я не хотѣлъ принимать на себя отвѣтственности, а кромѣ того опасался пріобрѣсти репутацію шарлатана. Мой визитъ къ профессору П. долженъ былъ дать мнѣ урокъ, изъ котораго я могъ почерпнуть указаніе, какъ опытный врачъ пользуется своихъ пациентовъ, въ данномъ случаѣ, — этого особеннаго пациента. Его гуманное обращеніе согрѣло меня, и я испыталъ извѣстную радость и гордость, убѣдившись въ томъ, что этотъ знаменитый ученый, время котораго такъ дорого, изучилъ, въ самомъ буквальномъ смыслѣ этого слова, мои упражненія. До того времени это было моимъ величайшимъ моральнымъ успѣхомъ!

Теперь къ моему пациенту -- виноватъ-- ученику: читателю я хочу представить его, какъ г-на С. Г-ну С. было сорокъ лѣтъ съ лишкомъ, онъ имѣлъ видъ неврастеника самаго тяжелаго сорта; нервный, избѣгающій людей, мрачный и недовольный, однимъ словомъ, чловѣкъ совершенно усталый отъ жизни и готовый отказаться отъ остатка своихъ дней.

Я освободилъ себя для него на одинъ часъ ежедневно, чтобы онъ, по крайней мѣрѣ въ первое время, не былъ вмѣстѣ съ другими учениками -- онъ былъ ужаснымъ нелюдиномъ, а также для того, чтобы безъ помѣхи изучить его характеръ. Я попросилъ его со-

вершено раздѣться и притти ко мнѣ въ гимнастическій залъ въ однихъ купальныхъ штанахъ. „Но зачѣмъ же! Я вѣдь не буду плавать у васъ“, — былъ его отвѣтъ. Этимъ восклицаніемъ онъ прервалъ свое до сихъ поръ упорно сохраняемое молчаніе. „Понятно, нѣтъ, я этого и не требую“, отвѣчалъ я, „но я долженъ видѣть все ваше тѣло голымъ“... „Удивительно, удивительно, что опять происходитъ со мной“, пробормоталъ онъ, но все же, хотя и неохотно, подчинился моему желанію. Дальнѣйшіе факты изъ начала этого курса я не стану передавать; только воздушная ванна была для него новостью и заняла на нѣкоторое время его мысли. С. занималъ отвѣтственный постъ на государственной службѣ. За нѣсколько лѣтъ до начала моего курса, послѣ краткой болѣзни, служба начала казаться ему неимовѣрнымъ трудомъ. Возможно, что утомительная работа отозвалась на его нервахъ. Онъ никогда не занимался гимнастикой или спортомъ, а въ различныхъ фрейнахъ и на банкетахъ всѣ настаивали на его присутствіи, такъ какъ онъ считался раньше отличнѣйшимъ собесѣдникомъ. Множество утомительныхъ служебныхъ обязанностей и недостаточный сонъ дали въ результатъ нервозность, а незначительная болѣзнь и повышенная возбудимость довели его до навязчивыхъ идей. Уже 7 мѣсяцевъ С. пользовался отпускомъ по болѣзни, такъ какъ былъ совершенно неспособенъ.

Приблизительно послѣ 10 уроковъ я свелъ С. съ другими учениками въ томъ же возрастѣ. Въ скоромъ времени я перевелъ его въ другое отдѣленіе—вѣдь чиновники всегда ожидаютъ перевода, — и господа, которымъ, въ концѣ концовъ, очень нравилась и шла въ прокъ моя гимнастика, говорили только о ней. О развитіи тѣла и мускуловъ, но не о болѣзняхъ; этого я никогда не допускалъ. Въ одинъ прекрасный день С. не явился. Его „товарищи по гимнастикѣ“ осердились, что на этотъ разъ онъ уже самъ выбралъ себѣ другое отдѣленіе, вѣроятно, отдѣленіе для болѣе сильныхъ учениковъ. Но оказалось, что онъ простудился и хотѣлъ

пропустить нѣсколько дней. Но въ тотъ часъ, на который былъ назначенъ его женой урокъ, онъ опять не пришелъ. Зато поздно вечеромъ явилась его жена, страшно взволнованная и растерявшаяся. Она сообщила мнѣ, что ея мужъ пытался по дорогѣ ко мнѣ — она сопровождала его неотступно со времени начала болѣзни—броситься съ моста Карла; самоубійству, однако, къ счастью, помѣшали при помощи нѣсколькихъ прохожихъ. Профессоръ П. настаивалъ на томъ — и я не менѣе его,— чтобы С. опять явился ко мнѣ; и онъ пришелъ таки, послѣ того, какъ далъ себѣ нѣсколько дней отдыха.

Теперь онъ приходилъ ежедневно въ теченіе цѣлыхъ трехъ мѣсяцевъ. С. чувствовалъ себя съ недѣли на недѣлю крѣпче, самоувѣреннѣе, началъ, позднѣе, пробовать свои силы съ другими учениками, появлялся, наконецъ, въ моемъ институтѣ безъ провожатыхъ, началъ посѣщать опять своихъ коллегъ по службѣ и возобновилъ, наконецъ, даже свою прежнюю служебную дѣятельность, чего никто уже не ожидалъ. С., который и безъ того былъ наканунѣ повышенія, получилъ новое назначеніе, и человекъ, стоявшій на краю пропасти, въ настоящее время является совершенно работоспособнымъ и жизнерадостнымъ. Этотъ результатъ достигнуть отчасти посредствомъ укрѣпленія мускулатуры, отчасти же вслѣдствіе укрѣпленія нервной системы и неимовернаго повышенія силы воли въ результатѣ „упражненій по Прошеку“.

Слѣдуйте всегда принципу: „я хочу!“ — и вы придете къ цѣли!

Этотъ случай, первый и въ то же время самый тяжелый, а въ смыслѣ успѣха — самый блестящій въ моей практикѣ, показываетъ намъ ясно, что каждый долженъ поставить свое „я“ подъ извѣстный контроль. Каждый умственный работникъ долженъ укрѣплять свои нервы по „Системѣ Прошека“ и подавить этимъ нервозность въ самомъ зародышѣ.

Нельзя допустить себя, подъ вліяніемъ разстраивающей нервы работы или подъ тяжестью финансовыхъ потерь и даже семейныхъ несчастій, до полного паденія силъ; нельзя позволить подтачивающей, разлагающей неврастеніи, этой ужасной болѣзни нашего времени, довести себя до отчаянія и до отказа отъ продолженія жизни. Но нельзя также безпечно выжидать наступленія кризиса. Каждый обязанъ предохранить себя отъ внезапныхъ возбужденій, подготовить себя къ тому, чтобы встрѣтить всѣ возможности, къ которымъ можетъ привести борьба за существованіе, съ желѣзной выдержкой, какъ герой! Это я говорю не потому что „Система Прошека“ — мое созданіе; раньше я самъ не сознавалъ цѣнности моихъ упражненій, но это утверждаютъ въ настоящее время сотни, можетъ быть, тысячи врачей, на основаніи полученнаго ими опыта.

Громадная сила воли живетъ во всякомъ человѣкѣ; ее нужно только разбудить, чтобы мы ее знали.

Гимнастика и купанье безъ костюма.

На поприщѣ охраны народнаго здоровья многіе серьезные дѣятели достигли—въ особенности за послѣднія 10 лѣтъ—нѣкоторыхъ успѣховъ въ новомъ направленіи; нѣмцамъ принадлежитъ заслуга освобожденія себя въ сравнительно короткое время отъ старыхъ предрассудковъ; благодѣтельная новая культура побуждаетъ пережившіе себя взгляды и идетъ большими шагами къ побѣдѣ, причемъ — надо сознаться — для жеманства не остается мѣста; я говорю о культѣ голаго тѣла.

Понятіе о „голомъ“ и представленіе о немъ зависятъ исключительно отъ зрѣнія. Кто смотритъ на гимнастику въ голомъ видѣ съ точки зрѣнія чувственности, тотъ имѣетъ по этому поводу другія мысли, чѣмъ тотъ, кто однажды самъ упражнялся безъ одежды, давалъ возможность свѣжему воздуху воздѣйствовать на свое голое тѣло и испыталъ возникающее при этомъ пріятное чувство. Какъ только мы пришли къ убѣжденію, что одежда

мѣшаетъ упражненіямъ, тогда въ раздѣваніи мы не видимъ ничего другого, кромѣ освобожденія отъ помѣхи. Но наиболѣе противоестественнымъ является плаваніе и купаніе съ необнаженнымъ тѣломъ. Только тотъ, кто упорно, прямо-таки принципиально желаетъ остаться при своемъ предвзятомъ мнѣніи, несомнѣнно, не имѣя никакихъ основаній, только потому, что онъ не можетъ освободиться отъ привычекъ, привитыхъ ему воспитаніемъ, только такой человѣкъ сможетъ избѣгнуть вліянія духа нашего времени. Развѣ не бессмысленно надѣвать спеціальнѣй костюмъ для купанья, прежде чѣмъ входить въ воду, если только не купаешься въ ваннѣ? Это несомнѣнно противоестественно; вѣдь природа не дала рыбѣ купальнаго костюма, такъ какъ она именно живетъ въ водѣ. Носятъ ли купальнѣй костюмъ въ качествѣ защиты отъ воды или только потому, что это является обычаемъ, противъ котораго единичная личность не должна поступать? Отвѣтъ на этотъ вопросъ совершенно ясенъ, стоитъ только сравнить одежду жителей экватора и полярныхъ областей. Было бы нежелательно однимъ ударомъ реформировать унаслѣдованные привычки и обычаи. Но я рѣшительно высказываюсь за то, чтобы въ купальняхъ для женщинъ было заведено такое же устройство, какъ и въ мужскихъ купальняхъ.

Необходимо—по крайней мѣрѣ для ближайшаго времени — совершенно обособить женскія отдѣленія купалень, чтобы удалить непрошенныхъ гостей. Женщина и дѣвушка должны имѣть возможность пользоваться тѣмъ же наслажденіемъ, что и мужчины и мальчики, именно — купаться безъ костюма и, само собой разумѣется, безъ костюма же заниматься гимнастикой.

Культура тѣла процвѣтала, какъ извѣстно, въ высшей степени у древнихъ грековъ, видѣвшихъ въ соединеніи благородной души съ прекраснымъ тѣломъ идеальнѣй человѣка. Поэтому греки и должны считаться первыми учителями ухода за тѣломъ. Греческія площадки для гимнастики назывались „gymnasion“; „gymnazein“ — значить

упражнять (упражнение тѣла), отъ слова „gymnos“, что значить собственно голый, такъ какъ тѣлесныя упражненія греки совершали голыми. Подъ словомъ „gymnasion“, само собой разумѣется, понимали мѣсто для гимнастики голаго тѣла. Въ Спартѣ молодыя женщины также занимались гимнастикой, стало быть, и тѣлесными упражненіями и естественно—я говорю естественно въ самомъ подлинномъ смыслѣ слова—упражнялись съ обнаженнымъ тѣломъ.

Съ теченіемъ времени все перемѣнилось, измѣнились и взгляды на тѣлесное воспитаніе, нравы и на относящіяся сюда законы. Паденіе древней Греціи шло рядомъ съ упадкомъ гимнастическихъ площадокъ. Начиная съ этого времени мы замѣчаемъ въ этой области регрессъ до прошлаго столѣтія.

Рыцарскія игры, турниры отъ XI до XVI вѣка были преимущественно занятіемъ дворянъ, иначе говоря, того класса людей, отъ которыхъ повседневная жизнь не требовала никакой профессиональной психической дѣятельности. Можно, правда, разсматривать турниры, какъ тѣлесныя упражненія, но ни въ коемъ случаѣ не какъ уходъ за тѣломъ въ смыслѣ древнихъ грековъ или въ современномъ смыслѣ. Эти, вначалѣ невинныя, рыцарскія игры становились все болѣе грубыми, вели къ легкомысленному кровопролитію, дѣйствовали, вслѣдствіе эксплуатаціи со стороны азартныхъ участниковъ въ игрѣ, деморализующе, а безчисленные несчастные случаи, часто со смертельнымъ исходомъ, лишили эти упражненія прежняго характера. Когда французскій король Генрихъ II погибъ на турнирѣ, при дворѣ послѣдовало запрещеніе турнировъ подъ угрозой кары, а уже папы Иннокентій II, Евгенийъ III, Александръ III и Стефанъ III съ полнымъ правомъ также запретили устройство турнировъ. Въ дальнѣйшемъ среди духовенства была воспрещена всякая культура тѣла, до тѣхъ самыхъ поръ, пока энергичный отецъ гимнастики Фридрихъ Людвигъ Янъ, сто лѣтъ тому назадъ, не осуществилъ своихъ гимнастическихъ идей. Первоначально „народ-

ная" гимнастика была обогащена „гимнастикой съ приборами“, цѣликомъ переработана примѣнительно къ женщинамъ и дѣвушкамъ, а въ послѣднія десятилѣтія, по почину Англіи, усложнена спортомъ. Сюда присоединились — какъ сказано уже, по почину Германіи — такъ называемое спортивное движеніе, тяга къ воздуху и свѣту, пропаганда гимнастики, т. е., упражненія голаго тѣла на открытомъ воздухѣ. Можно только пожалѣть, что и у этого, по общему признанію, безупречнаго вида тѣлесныхъ упражненій имѣются фанатическія, вредящія только его популярности и доброй славѣ, извращенія, но въ этомъ нѣтъ ничего противоестественнаго. Мы, еврейцы, въ настоящее время еще недостаточно зрѣлы въ моральномъ отношеніи, чтобы дѣлать то же самое, что у древнихъ грековъ считалось безукоризненно нравственнымъ, какъ это долженъ признать всякій разумный человекъ. Но мы уже созрѣли настолько, чтобы старомодный купальный костюмъ женщинъ, гораздо болѣе отвѣчающій французскому стремленію къ пикантности, чѣмъ здравымъ цѣлямъ, могъ бы уступить мѣсто новой формѣ костюма. Уже теперь въ женскихъ отдѣленіяхъ нѣкоторыхъ солнечныхъ ваннъ въ Германіи употребляются такіе реформированные купальные костюмы; они состоятъ изъ купальныхъ панталонъ и отдѣльной части для бюста. При такомъ костюмѣ и женщины могутъ лучше пользоваться дѣйствіемъ солнечныхъ лучей на ихъ обнаженное тѣло.

РУКОВОДСТВО

КЪ ПРОВЕДЕНІЮ „СИСТЕМЫ ПРОШЕКА“.

I. Общія замѣчанія.

Для производства упражненій по „Системѣ Прошека“ не требуется ничего, кромѣ доброй воли. Въ моихъ упражненіяхъ нѣтъ мѣста гилямъ или аппаратамъ для комнатной гимнастики. Употребленіе системы гирь устарѣло; она старалась механическимъ путемъ приблизится къ той же цѣли, которая дѣйствительно достигается „Системой Прошека“ посредствомъ гармоническаго взаимодѣйствія психики и физики: укрѣпленія всего организма. Но чѣмъ тяжелѣе гири, чѣмъ больше упражняются съ ними, тѣмъ больше напряженіе и, соотвѣтственно этому, усталость. Правда, при этомъ увеличивается мускульная сила; но мускульная работа, которая производится только посредствомъ механическаго отягощенія, не возбуждаетъ духа и почти не требуетъ силы воли.

Именно для того, чтобы развить въ той же мѣрѣ, какъ мускульную силу, и силу воли, что имѣетъ громадное значеніе для нервныхъ и неврастениковъ, я, на основаніи долготѣльныхъ опытовъ, сдѣлалъ тщательный подборъ упражненій, которыя и составили „Систему Прошека“, въ теченіе нѣсколькихъ лѣтъ выходящую въ свѣтъ четвертымъ изданіемъ. Тотчасъ послѣ своего появленія мой трудъ сталъ извѣстенъ во всѣхъ пяти частяхъ свѣта. Своимъ широкимъ распространеніемъ онъ обязанъ не широковѣщательной рекламѣ, а

рекомендации со стороны врачей и лицъ, примѣнявшихъ мою систему. Они, какъ показываютъ тысячи благодарственныхъ писемъ, достигли, благодаря точному выполнению моей системы, гораздо большихъ результатовъ, чѣмъ при примѣненіи всѣхъ другихъ системъ.

Кто только испытаетъ „Систему Прошека“ на собственномъ тѣлѣ, не станетъ долѣе сомнѣваться въ результатахъ, которые могутъ показаться невѣроятными непосвященнымъ, а на самомъ дѣлѣ объясняются тѣмъ, что при посредствѣ окрѣпшей воли и своеобразной методы дыханія можно развить бѣольшую мускульную силу, чѣмъ посредствомъ упражненій по другимъ системамъ.

Для укрѣпленія легкихъ служатъ особыя упражненія дыханія. Включеніе въ „Систему“ урегулированного вдыханія и выдыханія во время мускульныхъ упражненій является прекраснымъ способомъ береженія и укрѣпленія сердца; съ другой стороны, оно устраняетъ состояніе: „запыхался!“, которое неизбежно наступаетъ при всякомъ форсированномъ упражненіи.

Въ моемъ руководствѣ я употребляю обычную форму обращенія „вы“, и прошу дѣлающаго гимнастику смотреть на себя, какъ на моего ученика и представлять себѣ, что я лично преподаю ему въ своемъ Институтѣ.

Я старался объяснить мои упражненія въ возможно болѣе сжатой, точной и понятной формѣ. Прошу теперь моихъ учениковъ слово за словомъ точно изучить мое руководство и придерживаться его самымъ добросовѣстнымъ образомъ. Лишь такимъ способомъ обезпчивается полный успѣхъ. Само собой разумѣется, что слабые или болѣзненные люди хорошо сдѣлаютъ, предварительно спросивши своего врача, насколько имъ слѣдуетъ видоизмѣнить предписанныя въ „Системѣ Прошека“ упражненія соотвѣтственно ихъ особымъ потребностямъ.

II. О мускульныхъ упражненіяхъ.

Въ нашемъ тѣлѣ почти повсюду сгруппированы другъ противъ друга два взаимно связанныхъ мускула. Когда, на примѣръ, вы протянете руку горизонтально въ сторону ладонью кверху, вы увидите два главныхъ мускула на плечѣ (верхней части руки): 1) бицепсъ ¹⁾ (сгибатель) сверху и 2) трицепсъ ²⁾ (растягивающій мускуль) снизу. Держите, напротивъ, руку протянутой и опущенной книзу, ладонью впередъ, тогда бицепсъ окажется спереди, а трицепсъ сзади.



Когда вы стягиваете бицепсъ, рука въ локтѣ сгибается, когда же вы, напротивъ, стягиваете трицепсъ, рука снова вытягивается. Скажу яснѣе: когда сгибають руку, бицепсъ стягивается, утолщается, становится короче; когда руку вытягивають, происходитъ стягиваніе трицепса. Оба эти важнѣйшіе мускула верх-

ней части руки или плеча образуютъ такимъ образомъ группу соподчиненныхъ, т. е., координированныхъ мускуловъ. Это явленіе мы наблюдаемъ почти во всей мускульной системѣ человѣческаго тѣла.

Я хочу только объяснить вамъ, какъ во время моихъ упражненій вы можете довести до крайняго сокращенія координированную мускульную группу.

Наукой установленъ тотъ фактъ, что человѣческая воля дѣйствуетъ на возбудимость нервовъ, а нервы, въ свою очередь, вліяють на возбудимость мускуловъ. Посредствомъ нервовъ воля сообщается мускуламъ. Такимъ образомъ возможно, посредствомъ развитія силы воли, одновременно привести въ дѣйствіе координированные мускулы. Если вы сосредоточите все свое вниманіе на томъ, чтобы посредствомъ усилія воли стянуть

1) Бицепсъ—двуглавый.

2) Трицепсъ—трехглавый.

мускулы, вы можете развить въ мускулѣ столько силы, сколько нужно, чтобы преодолѣть сопротивленіе соотвѣтственно тяжелаго груза (гирь и т. п.).

Уже послѣ совсѣмъ короткаго упражненія вы естественно можете посредствомъ сокращенія координированныхъ мускуловъ (напр. бицепса и трицепса) преодолѣвать съ каждымъ новымъ движеніемъ все большее сопротивленіе, а именно—если при первомъ сгибаніи и разгибаніи руки вы притягиваете или выжимаете 5 килограммовъ, то при второмъ 6 килограммовъ, потомъ 7, 8 и т. д. Такимъ образомъ слѣдуетъ разгибанію и сгибанію противопоставлять одинаковое сопротивленіе и увеличивать его съ каждымъ новымъ движеніемъ. Поэтому необходимо продѣлывать упражненія совсѣмъ медленно и очень точно. Однократное сгибаніе и разгибаніе руки должны вмѣстѣ продолжаться почти 6 секундъ и совершаться со всей силой. Вы должны при этомъ дѣлать глубокое вдыханіе черезъ носъ и полное выдыханіе. Упраженія 1, 4 и 10 производятся съ непрерывно сокращенными мускулами, причемъ дыханіе продолжается совершенно равномерно. Напротивъ, при всѣхъ остальныхъ упражненіяхъ движеніе усилія должно начинаться лишь съ началомъ выдыханія, такъ что упражненія должны производиться слѣдующимъ образомъ: сначала нужно сдѣлать вдыханіе, а при выдыханіи (черезъ носъ) со всей силой, но медленно продѣлать движеніе, не задерживая дыханія. Сократительныя движенія слѣдуетъ начать немедленно послѣ начала выдыханія, на $\frac{1}{2}$ секунды позднѣе, стало быть почти одновременно. Это правило дыханія относится только до тѣхъ упражненій, посредствомъ которыхъ сокращаются мускулы спины или живота. При соблюденіи его сердце и легкія могутъ всегда работать свободно и безпрепятственно. Пока вы вдыхаете воздухъ, мускулы остаются ослабленными, вялыми. Никогда не слѣдуетъ удерживать дыханія, такъ какъ отъ этого при повышенной мускульной дѣятельности во время тѣлесныхъ упражненій можетъ наступить стѣсне-

ніе кровообращенія. Всегда слѣдуетъ дышать только черезъ носъ!

Если вы не сможете, вслѣдствіе переутомленія, десять разъ со все возрастающей силой воли повторять упражненіе одно за другимъ, тогда прекратите его послѣ седьмого или восьмого повторенія, но ни въ коемъ случаѣ не отступайте отъ достигнутой уже вами степени сокращенія мускуловъ. Иначе обстоитъ дѣло съ упражненіями легкихъ, о которыхъ рѣчь впереди; во время выполненія ихъ мускулы все время остаются ослабленными, и со стороны сердца не требуется никакой существенно повышенной дѣятельности. Поэтому упражненія мускуловъ совершенно отличны отъ упражненій легкихъ.

Сокращеніе и ослабленіе мускуловъ.

Релаксаціей называется ослабленіе мускульной ткани; сокращеніемъ — стягиваніе (напряженіе) мускуловъ. Поговоримъ теперь, въ заключеніе, о движеніяхъ ослабленія и соотвѣтственно о движеніяхъ сокращенія мускуловъ; первыя совершаются безъ всякаго приложенія силы, послѣднія требуютъ усилія — сопротивленія.

Когда вы, на примѣръ, поднимаете или отталкиваете отъ себя кресло, происходитъ движеніе сокращенія мускуловъ; когда вы вѣшаете на стѣну картину, опять происходитъ сокращеніе участвующихъ въ движеніи мускуловъ. Но когда вы послѣ этого опускаете свободныя, незанятыя руки, тогда мы говоримъ о движеніи ослабленія. Во снѣ наступаетъ совершенное ослабленіе мускульной системы.

III. Объ упражненіи легкихъ.

Правильное дыханіе знакомо весьма немногимъ. Большинство болѣзней глотки, горла и груди наживается вслѣдствіе плохого обыкновенія дышать черезъ ротъ, въ особенности при бѣганіи и подъемѣ по лѣстницѣ или въ нездоровомъ воздухѣ и т. п.

При выполненіи слѣдующихъ упражненій важно всегда имѣть въ виду, чтобы комнатный воздухъ не былъ пропитанъ табачнымъ дымомъ или душнымъ, но былъ свѣжъ и чистъ. Необходимо заботиться о притокѣ свѣжаго воздуха именно потому, что какъ разъ во время упражненій, вслѣдствіе интенсивнаго дыханія, усиленно поглощается столь цѣнный для каждаго живого существа кислородъ.

Прежде чѣмъ объяснить дыхательныя упражненія, я долженъ обратить вниманіе на то, что вообще можно вдыхать воздухъ различнымъ образомъ. Но для насъ представляетъ интересъ лишь одинъ, самый рациональный, а именно — комбинированный способъ, который соединяетъ вдыхательныя движенія грудно-брюшной преграды и грудной клѣтки съ ключицей.

Основное условіе при всѣхъ упражненіяхъ дыханія — во время вдыханія не дѣлать никакихъ энергичныхъ мускульныхъ сокращеній.

Чтобы дышать естественно и втягивать въ легкія достаточно много свѣжаго воздуха, нужно предварительно совсѣмъ выдохнуть воздухъ, а послѣ этого какъ можно шире расправить грудную клѣтку. Надо строго слѣдить за тѣмъ, чтобы при дыхательныхъ упражненіяхъ къ началу вдыханія животъ совсѣмъ не втягивался и плечи не поднимались кверху. Въ концѣ вдыханія животъ самъ собою немного втягивается. Слѣдуетъ приучить себя втягивать воздухъ почти безшумно, безъ „сопѣнія“, такъ какъ въ противномъ случаѣ верхняя доля носовыхъ крыльевъ сжимается и дыхательный каналъ суживается. Выдыханіе также производится постоянно черезъ носъ. Это, однако, обязательно не только на время упражненій, но навсегда. Слѣдуетъ вообще отвыкнуть отъ дыханія черезъ ротъ. При позывѣ къ кашлю надо тотчасъ же начать совсѣмъ медленно вдыхать воздухъ черезъ носъ.

Дыханіе.

Выдыханіе должно начинаться за мгновенье передъ каждымъ требующимъ усилія движеніемъ (въ особенности передъ движеніемъ туловища).

Сравнимъ легкія съ воздушнымъ котломъ, снабженнымъ клапаномъ. Въ моментъ полного вдыханія (передъ началомъ каждого повторнаго упражненія) этотъ воздушный котелъ (легкія) расширенъ до крайнихъ предѣловъ, причемъ выше давленіе, вызываемое напрягающимъ мускулы движеніемъ, снаружи кнутри, подобно сжатію воздуха въ котлѣ. Вслѣдствіе такого чрезмѣрнаго напряженія въ легкихъ испытываютъ вредъ не только сами легкія, но и близлежащее крайне чувствительное сердце. Такимъ образомъ, при наступленіи болѣе высокаго напряженія долженъ начать дѣйствовать клапанъ нашего воздушнаго котла, т. е. слѣдуетъ начать выдыханіе, причемъ выдыханіе должно производиться медленно, чтобы оно въ точности соотвѣтствовало все болѣе и болѣе сильному напряженію мускуловъ (или уменьшающемуся напряженію—въ зависимости отъ рода упражненія) съ цѣлью удержать такимъ образомъ, такъ сказать, равновѣсіе между напряженіемъ мускуловъ и легкихъ, или соотвѣтственно — между давленіемъ снаружи и внутри. Напряженное движеніе послѣ полного выдыханія, стало быть, при почти опорожненныхъ легкихъ, также крайне вредно отразилось бы на сердцѣ, такъ какъ задержало бы приливъ крови къ сердцу.

Какъ извѣстно, кровообращеніе въ нашемъ тѣлѣ совершается слѣдующимъ образомъ: кровь изъ сердца по сосудамъ устремляется въ легкія, а оттуда обратно въ сердце. Такъ какъ дѣятельность сердца зависитъ отъ дѣятельности легкихъ, то дѣятельность легкихъ не должна прерываться (поэтому никогда не удерживайте дыханія!) и ужъ меньше всего во время повышенной дѣятельности при производствѣ какого-нибудь требующаго усилій упражненія.

Тема „дыханіе“ разрабатывается въ безчисленныхъ книгахъ; поэтому я хочу отказаться отъ подробнаго разсмотрѣнія этого вопроса вплоть до важнѣйшихъ его деталей. Какъ ни неохотно я дѣлаю тѣ или иныя указанія, я хочу въ интересахъ моихъ учениковъ обратить ихъ вниманіе на три брошюры, а именно: „Разумное дыханіе“ доктора Halfdon Jöhnelandt, далѣе „Аэротерапія — высшая жизненная сила“ Поля Кемскаго и „Искусство дыханія“ Лео Кофлера. Изъ этихъ, какъ и многихъ другихъ, книгъ читатель можетъ почерпнуть много полезнаго. Желательно только, чтобы въ область охраненія здоровья вносилось больше разумности, чѣмъ до сихъ поръ.

IV. Какъ упражняться безъ учителя.

Прежде чѣмъ приступить къ какому-нибудь упражненію, запечатлѣйте въ своей памяти соотвѣтствующій рисунокъ. Затѣмъ исполняйте это упражненіе въ точности, согласно съ описаніемъ, передъ зеркаломъ и съ обнаженнымъ тѣломъ. Въ то время какъ вы наблюдаете въ зеркалѣ игру мускуловъ (съ теченіемъ времени становящуюся все болѣе красивой), одновременно вы должны по отраженію въ зеркалѣ провѣрять, держите ли вы, на примѣръ, руки прямо горизонтально, не слишкомъ высоко или низко, вытянули ли вы ихъ совсѣмъ или же они остались въ согнутомъ видѣ, такъ какъ все это очень важно. Во время упражненія будьте всегда крайне внимательны. Этимъ самымъ вы приучаетесь сосредоточивать свои мысли и при выполненіи всѣхъ другихъ вашихъ жизненныхъ задачъ.

Если послѣ первыхъ упражненій вы почувствуете боль въ мускулахъ, не слѣдуетъ этого пугаться и воздерживаться отъ дальнѣйшихъ упражненій, такъ какъ эта боль доказываетъ только, что упражненіе возымѣло полностью ожидаемое дѣйствіе. Въ зависимости отъ тѣлосложенія упражненіе вызываетъ потъ. Люди плотнаго тѣлосложенія потѣютъ больше тощихъ, точно также

нервные потѣютъ скорѣе и обильнѣе, чѣмъ люди со здоровой нервной системой. Не надо давать поту высухатъ на тѣлѣ, съ точки зрѣнія какъ здоровья, такъ и чистоты. Въ виду этого не слѣдуетъ послѣ упражненій тотчасъ же одѣваться или ложиться въ постель, но безусловно нужно раньше очистить себя отъ пота.

Въ общемъ надо придерживаться слѣдующаго предписанія: сейчасъ же послѣ послѣдняго упражненія принять горячую ванну или горячій душъ, а послѣ этого пустить холодный душъ, чтобы быстро охладить поверхность тѣла. Переходъ отъ теплаго къ холодному долженъ послѣдовать сразу, чтобы тѣло послѣ этого оставалось теплымъ, ибо при медленномъ пониженіи температуры тѣла послѣднее охлаждается, дальнѣйшимъ послѣдствіемъ чего была бы простуда. Горячая ванна или горячій душъ должны продолжаться не больше 3 - 4 минутъ, а холодный душъ даже лишь нѣсколько секундъ. Разница температуры пусть будетъ такая, какую только можно перенести, но и тутъ слѣдуетъ предостеречь отъ всякаго увлеченія. Очень нервные люди не переносятъ ни тепла ни холода; они должны начать съ тепловатой воды и только послѣ многодневной осторожной тренировки могутъ попытаться привыкнуть къ болѣе рѣзкой разницѣ въ температурѣ. Послѣ обмыванія все тѣло надо хорошенъко обсушить, для чего лучше всего употреблять грубыя, толстыя, но пористыя, мягкія полотенца. Вслѣдъ за этимъ все тѣло растираютъ голыми руками, пока на кожѣ не останется ни одного влажнаго мѣста. У кого нѣтъ возможности пользоваться ни душемъ ни теплой водой, пусть вытираетъ все свое тѣло губкой или полотенцемъ, намоченнымъ въ холодной водѣ и затѣмъ растираетъ его отъ подошвъ до затылка съ легкимъ нажиманіемъ руки и всегда въ направленіи къ сердцу, пока не будетъ достигнута прежняя теплота тѣла. Одѣваться послѣ этого нужно быстро, въ особенности же зимою въ нетопленной комнатѣ.

Нужно ли быстро или медленно переходить „отъ тепла къ холоду“, объ этомъ мнѣнія очень расходятся,

и если я придаю значеніе одному мнѣнію, то лишь потому, что я сужу не только по собственному моему опыту, но еще и потому, что въ основу моего ученія я кладу результаты наблюденій надъ моими учениками, стало быть, надъ тысячами различныхъ людей. Итакъ, правильнымъ я признаю лишь внезапный переходъ отъ теплой воды къ холодной!

Умѣренное закаливаніе будетъ вамъ только полезно, однако моя система не связана ни съ какимъ определеннымъ образомъ жизни. Упражняйтесь добросовѣстно каждый день. Если что-нибудь помѣшаетъ вамъ дѣлать гимнастику, не старайтесь на слѣдующій день наверстать упущенное усиленными упражненіями: все наверстается по окончаніи курса. Курсъ долженъ охватывать полные 42 урока.

Изученіе упражненій требуетъ вначалѣ довольно много времени; позднѣе для совершенія одного движенія впередъ и назадъ требуется около шести секундъ, при десятикратномъ повтореніи (стало быть, для цѣлаго упражненія) -- одна минута. Такимъ образомъ требуется въ

1-ую недѣлю	для	8 упражненій	8 минутъ
2-ую	"	9	9 "
3-ью	"	10	10 "
4-ую	"	11	11 "
5-ую	"	12	12 "
6-ую	"	12	12 "

и дальше нѣсколько минутъ для упражненій дыханія и для душей, растираній и т. п. Между отдѣльными упражненіями должны быть короткія паузы. Нормально эти паузы должны быть не короче, чѣмъ сами упражненія; если первое упражненіе продолжается 1 минуту, то и отдыхъ долженъ продолжаться по меньшей мѣрѣ 1 минуту до того, какъ приступить къ слѣдующему упражненію. По мѣрѣ необходимости паузы могутъ быть растянуты.

Число упражненій возрастаетъ съ недѣли на недѣлю. Въ первую недѣлю слѣдуетъ продѣлывать пер-

вья 8 упражненій, во вторую пойдетъ ближайшій слѣдующій урокъ, такъ что ежедневно придется продѣлывать всѣ первыя 9 упражненій и т. д.; на третьей недѣлѣ упражненія отъ 1-го до 10-го, на четвертой отъ 2-го до 11-го и на пятой прибавляется 12-е упражненіе. Такимъ образомъ на пятой и шестой недѣлѣ ежедневно по утрамъ придется продѣлывать всѣ 12 упражненій, которыя требуютъ около полчаса.

Дѣлать упражненія слѣдуетъ утромъ до завтрака или, въ случаѣ невозможности, вечеромъ либо до ужина либо уже спустя часа два послѣ ужина.

До начала шестинедѣльнаго курса точно измѣрьте свое тѣло и на всякій случай отмѣйте себѣ діагнозъ врача; по окончаніи курса повторите это. Для отмѣтокъ воспользуйтесь прилагаемой при семь табличкой. Измѣренія вашего тѣла должны, разумѣется, быть сдѣланы другимъ лицомъ.

Пріятной неожиданностью при рациональной гимнастикѣ явится для васъ не только сознаніе достигнутаго общаго укрѣпленія организма и значительно лучшаго самочувствія, но и цифровое выраженіе успѣшныхъ результатовъ продѣланнаго курса. Поэтому никогда не теряйте терпѣнія, ибо запасы жизненной силы, которые вы сами себѣ создаете, вознаграждаютъ сторицей ваше терпѣніе и выдержку.

Женщинамъ, слабосильнымъ мужчинамъ и подросткамъ слѣдуетъ продѣлывать каждое упражненіе только по утрамъ и только по пяти разъ, въ томъ случаѣ, если они не доросли еще до предписанныхъ задачъ.

Самымъ настоятельнымъ образомъ убѣждаю я каждого до минимума ограничить куреніе табаку и употребленіе алкоголя, а по возможности и совсѣмъ бросить, и заботиться о достаточномъ снѣ. Вечеромъ не засиживаться, утромъ рано вставать. Что касается половой жизни, то каждый разумный взрослый человѣкъ самъ знаетъ, какихъ правилъ держаться, и я напомню лишь мудраго Лютера. Поговорку: „будь умеренъ въ ѣдѣ и питьѣ, рѣдко будешь хворать и доживешь до старости“

я слыхалъ уже въ дѣтствѣ и, по своимъ убѣжденіямъ, буду всегда держаться этого правила. Въ вопросѣ о вегетаріанствѣ я не желаю занять опредѣленную позицію. Я придерживаюсь смѣшанной діеты, до сихъ поръ не испыталъ отъ этого никакихъ дурныхъ послѣдствій, а потому и не имѣю повода и основанія измѣнять свои привычки.

Однако я ѣмъ очень мало мяса и предпочитаю въ большемъ количествѣ зелень и фрукты, такъ какъ чувствую къ нимъ влеченіе. Я признаю также цѣлесообразнымъ и исключительно вегетаріанское питаніе, если для этого имѣются причины. Выборъ діеты опредѣляется, по моему, конечно, необязательному мнѣнію, сообразно функціямъ обмѣна веществъ и, кромѣ того, еще тѣмъ, какъ переносится вегетаріанскій столъ и какъ онъ приходится по вкусу. Принуждать себя къ этому не слѣдуетъ, ибо я стою на той точкѣ зрѣнія, что не только надо заботиться о здоровьѣ и развивать тѣло и духъ — науки, искусства, жизнепониманіе, волю, память и т. п. — но также характеръ и чувство. Это должно быть главнымъ условіемъ для достиженія полнаго удовлетворенія; поэтому всякій убѣжденный вегетаріанецъ поступаетъ правильно.

Кто же становится вегетаріанцемъ противъ собственнаго убѣжденія, тотъ вступаетъ въ противорѣчіе съ самимъ собой и потому поступаетъ неправильно.

Такими моральными принципами при рѣшеніи вопроса, слѣдуетъ ли быть на вегетаріанской или не смѣшанной пищѣ. Рекомендую, какъ очень поучительную, популярную брошюру доктора медицины Бирхеръ-Беннера: „Терапія питанія“, вышедшую въ Цюрихѣ. Автору этой брошюры удалось своимъ сочиненіемъ многихъ превратить въ убѣжденных и благодарныхъ вегетаріанцевъ, притомъ не въ слѣпыхъ фанатиковъ; ему поэтому и принадлежитъ слово.

Слово увѣщанія моимъ ученикамъ.

Непосредственно передъ началомъ курса упражненій укажу на то, какъ трудно бываетъ изучить чужой языкъ при помощи самоучителя или „заочнаго преподаванія“. Самообученіе по „Системѣ Прошека“ облегчаетъ ученіе посредствомъ разъясняющихъ текстъ иллюстрацій. Кромѣ того самый текстъ изъ практическихъ соображеній изложенъ какъ можно короче. Отъ этого каждое отдѣльное словечко выигрываетъ въ значеніи, а потому и всѣ указанія, какъ на примѣръ „опустить“, „вытягивать“, „не удерживать никогда дыханія“, „теперь выдохнуть“ и т. п., надлежитъ понимать по точному смыслу и выполнять совершенно буквально, какъ если бы это была устная команда учителя въ моментъ упражненія. Для изученія упражненія требуется такой же абсолютный покой, какъ и для ихъ выполненія. Лишь въ уединеніи возможно сосредоточить мысли, а такъ какъ „Система Прошека“ одновременно является гимнастикой тѣла и воспитаніемъ воли, то изученіе ея должно совершаться сосредоточенно безъ всякихъ отвлеченій въ сторону. Результаты, достигаемые „Системой Прошека“, дѣйствительно несравненно лучше, чѣмъ при другихъ системахъ. Кто обладаетъ нѣкоторымъ опытомъ въ этомъ отношеніи, тотъ самъ найдетъ этому доказательства. Теперь за работу: со вниманіемъ и любовью къ дѣлу!

Результаты измѣренія тѣла:

въ сантиметрахъ.

Время начала курса

и спустя 6 недѣль.

Шея

Верхняя часть руки (плечо): (въ согнут. полож.),	}	лѣв.	прав.	лѣв.	прав.
Верхняя часть руки (плечо): (вытянутая)		лѣв.	прав.	лѣв.	прав.

Нижняя часть ру- ки (предплечье):	}	лѣв.	прав.	лѣв.	прав.
Запястье		лѣв.	прав.	лѣв.	прав.

Объемъ груди *) (нормальный).	}	лѣв.	прав.	лѣв.	прав.
Объемъ груди *) (при вдыханіи).		лѣв.	прав.	лѣв.	прав.
Объемъ груди *) (при выдыханіи).		лѣв.	прав.	лѣв.	прав.

Талия:					
--------	--	--	--	--	--

Бедрa: лѣв.	прав.	лѣв.	прав.
-------------	-------	------	-------

Икры: лѣв.	прав.	лѣв.	прав.
------------	-------	------	-------

Ростъ:			
--------	--	--	--

Вѣсъ (голымъ):	кгр.
----------------	------

Возрастъ:	лѣтъ
-----------	------

Общее состояніе? Пищевареніе? Нер- вы? Дыханіе? Общее самочувствіе? Цвѣтъ лица?	Общее состояніе: Пищевари- ніе? Нервы? Дыханіе? Общ- самочувствіе? Цвѣтъ лиц:
---	---

Состояніе мускулатуры	Состояніе мускулатуры
-----------------------	-----------------------

Имя

Мѣстожительство

Разъясненіе: Нужно производить измѣренія на голомъ тѣлѣ и сокращенной (напряженной) мускулатурѣ въ самыхъ крѣпкихъ мѣстахъ: по возможности, въ присутствіи свидѣтеля. Этотъ же листъ служи для повторныхъ измѣреній спустя 6 недѣль. Фотографическіе сним до и послѣ курса лучше всего показываютъ физическую перемѣну. Для мужчинъ лучшія позы въ упражненіяхъ 1а, 1б, 3б, а , женщинъ — 7а, 8а и 12. Справки я даю бесплатно: на пересылку перенеску прошу прислать 1 марку.

Ленту слѣдуетъ проводить подъ самыми мышками, а спереди надъ сосками; у женщинъ — подъ самой грудью.

Измѣренія моего тѣла.

Шея	39	сант.
Плечо (верхняя часть руки), согнутое	39	"
Плечо (верхняя часть руки), вытянутое	37	"
Предплечье (нижняя часть руки)	32	"
Запястье	19	"
Грудь, нормально	98	"
Грудь при вдыханіи	105	"
Грудь при выдыханіи	88	"
Талия	68	"
Бедра	60	"
Икры	39	"
Вѣсъ (голымъ)	70,5	кило.
Возрасть	31 $\frac{1}{2}$	года.

Развитіе тѣла совершенно симметрическое, почему и измѣреніе членовъ тѣла правыхъ и лѣвыхъ совпадаютъ.



Таблица упражненій.

Для взрослыхъ мужчинъ: всѣ 12 упражненій и всѣ 3 упражненія дыханія.

Для взрослыхъ дѣвушекъ и женщинъ: всѣ 12 упражненій (но каждое лишь по 5 разъ) и всѣ 3 упражненія дыханія.

Для дѣтей отъ 6 до 14 лѣтъ: упражненія 1, 2, 3, V, 6, VI, 8 и 12. (Дѣтямъ слѣдуетъ упражняться по возможности подъ руководствомъ взрослога).

Для дѣтей отъ 3 до 10 лѣтъ: упражненія 1, 3, VI, 8, 12; однако безъ сопротивленія и быстро продѣлывать. Болѣе молодымъ дѣтямъ надо сначала немного помогать и показывать имъ упражненія, не давая при этомъ замѣтить затрату усилій.

Цѣль отдѣльныхъ упражненій.

№ 10 укрѣпляетъ мускулы пальцевъ, руки и предплечья.

№ 1 укрѣпляетъ мускулы плеча.

№ 11 и 12 укрѣпляютъ мускулы плечъ.

№ 9 укрѣпляетъ шейные мускулы.

№ 2, 7 и 9 укрѣпляютъ мускулы груди и живота.

№ V и 9 укрѣпляютъ брюшныя мышцы (желудокъ).

№ VI укрѣпляетъ мускулы спины и живота.

№ 12 укрѣпляетъ боковые мускулы спины и живота (талию).

№ 5, V, VI укрѣпляютъ мускулы бедеръ и сѣдалища.

№ 5 и 8 укрѣпляютъ мускулы голени и сгиба между голенью и плюсной.

Всѣ эти упражненія вырабатываютъ гибкость и ловкость, если ихъ продѣлывать (разъ въ недѣлю) безъ сопротивленія.

№№ 2, 3, V, 6, 8, 9—противъ ожирѣнія.

№№ 1, 4, VI, 10, 12—противъ нервозности.

№ 9—противъ бессонницы (если продѣлывать каждый вечеръ предъ сномъ).

№ VI, 8, 12 — противъ головной боли, если она вызвана умственнымъ переутомленіемъ, мучительными мыслями и т. п.

Всѣ упражненія укрѣпляютъ легкія и нервы, равно какъ и всѣ вообще внутренніе органы.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда кто-нибудь стремится не къ общему развитію тѣла, а предварительно къ противодействию посредствомъ гимнастики опредѣленному недостатку или болѣзни, тогда при помощи нашей таблицы можно извлечь нужныя для этой опредѣленной цѣли упражненія.

Упражнение № 1.

Первая неделя: № 1—8.

Продълывается утром
:: :: по 10 разъ. :: ::

Стойте прямо. Голову вверхъ, грудь впередъ, плечи назадъ, животъ втянуть. Вытяните руки горизонтально въ стороны и иннервируйте (напрягите) мускулы рукъ, отчего они станутъ твердыми (см. рисунокъ 1а). Съ



Рис. 1а.

Кулакъ извнутри повернуть къ плечамъ.

сжатыми кулаками сгибать очень медленно и сильно, съ величайшимъ сопротивленіемъ, одновременно обѣ руки такъ далеко, чтобы кулаки коснулись плечъ. Локти надо держать нѣсколько выше плечъ и далеко назадъ; то же при сгибаніи рукъ.

Локти не должны поэтому двигаться внизъ. Какъ при сгибаніи, такъ и при вытягиваніи рукъ сосредоточьте свои мысли на томъ, чтобы непрерывно „напрягать“

свои мускулы какъ можно крѣпче. Нижнюю часть ручныхъ мускуловъ (трицепсъ) также надо сокращать. Движеніе должно быть только въ локтяхъ. Думайте, далѣе, о томъ, чтобы дѣлать упражненіе съ возможно большимъ напряженіемъ силъ. Животъ втянуть, плечи на-



Рис. 1в.

Наполовину сдѣланное движеніе рукъ.

задъ. Глубоко вдыхать и выдыхать воздухъ черезъ носъ; дыханіе не удерживать! Ротъ закрыть.

Движеніе нижнихъ частей рукъ (предплечій) должно совершаться въ перпендикулярномъ направленіи, такъ, чтобы—какъ видно на рисункѣ—онѣ пришлись совершенно перпендикулярно надъ верхними частями рукъ (плечами), а кулаки касались плечъ не спереди, а сверху.

Упражнение № 2.

1-ая недѣля: № 1—8.

Продѣлывать 10 разъ
:: :: по утрамъ. :: ::

Сядьте на полъ и подсуньте носки ногъ подъ какой-нибудь тяжелый, прочный предметъ (кровать, ящикъ и т. п.). Сидя, закиньте руки со скрещенными пальцами за голову. Локти назадъ. Туловище нагните какъ можно

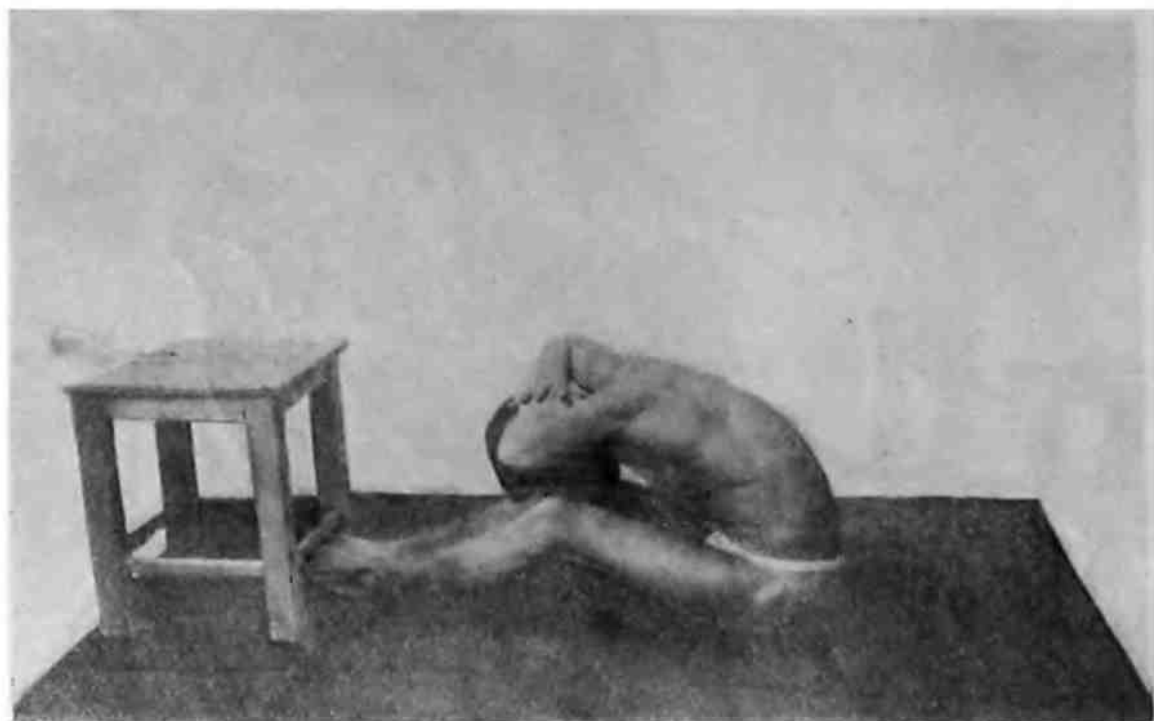


Рис. 2а.

дальше впередъ, какъ показано на рисункѣ 2а. Теперь сдѣлайте вдыханіе черезъ носъ при совершенно ослабленной мускулатурѣ, затѣмъ начните совсѣмъ медленно выдыхать, поднимите туловище (голову вверхъ!) и медленно откидывайтесь назадъ, втянувши животъ, какъ показано на рисункѣ 2в, и не переставая равномерно выдыхать, какъ если бы вы хотѣли лечь на спину. Однако вы не должны касаться пола плечами, развѣ что локтями, дабы не ослабить брюшныхъ мышцъ. Вслѣдъ за этимъ поднимитесь снова, нагните туловище впередъ до первоначальнаго положенія, изображеннаго на рисункѣ 2а. Выдыханіе начинается съ началомъ упражненія и одновременно съ нимъ прекращается. Такимъ образомъ во время всего упражненія, какъ при откидываніи назадъ, такъ и при выпрямленіи и соотвѣтственно при нагибаніи туловища впередъ, не дѣлать ни разу

вдыханія, такъ какъ отъ этого ослабляются брюшныя мышцы. Поэтому слѣдуетъ съ самаго начала упражненія заботливо и экономно распредѣлить выдыханіе или, такъ сказать, истеченіе воздуха. Когда вы опять займете первоначальное положеніе (рисунокъ 2а), снова сдѣлайте вдыханіе. Не слѣдуетъ совсѣмъ вытягивать ноги, чтобы при слегка согнутыхъ колѣняхъ оставить себѣ просторъ для движенія. Если вы устанете, продѣлывайте это упраж-

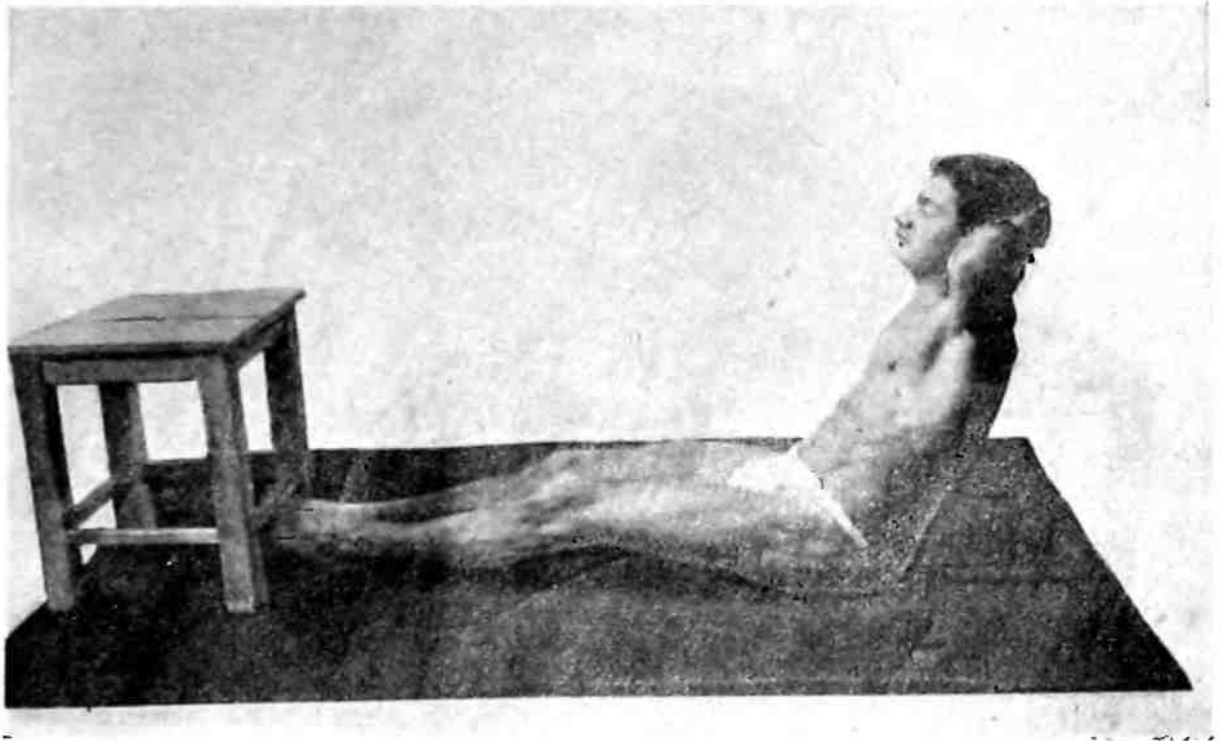


Рис. 2б.

неніе не столь часто, но зато всегда тщательно: съ сокращеніемъ брюшныхъ мышцъ.

Вниманіе.

Если упражненіе въ вышеописанномъ видѣ не удастся, попытайтесь продѣлать это упражненіе со скрещенными на груди руками, а если и это не удастся, тогда протяните руки горизонтально впередъ, чтобы уменьшить перевѣсъ туловища.

Упражнение № 3.

Продължава се утрое по 10 разъ (пять разъ наляво и пять направо).

1-ая недѣля: № 1—8.



Рис. За.

Станете прямо съ раздвинутыми ногами (немного откинувшись назадъ), съ согнутыми руками, какъ показано на рисунокѣ За. Руки слѣдуетъ соединить, переплестя между собою пальцы; ладони повернуть изнутри

кверху, такъ, чтобы тыльная часть руки была обращена къ головѣ. Теперь начинается упражненіе.

Вытяните совсѣмъ руки вверхъ, не разъединяя ихъ. Поверните туловище какъ можно дальше налѣво (см.



Рис. 3б.

рисунокъ 3б) и сдѣлайте, медленно выдыхая воздухъ, послѣ „вращенія туловища“ глубокой наклонъ внизъ (какъ на рисунокѣ 3с). Затѣмъ снова выпрямитесь (все еще съ повернутымъ въ сторону туловищемъ, какъ на рисунокѣ 3б), повернитесь теперь сначала впередъ (грудью впередъ) и вдохните медленно, но глубоко черезъ носъ. Разумѣется, при ослабленной мускулатурѣ.

Вслѣдъ за этимъ продѣляйте то же самое упражненіе, но уже въ другую сторону.

Имѣйте, далѣе, въ виду: до поворачиванія туловища, съ началомъ выдыханія, втянуть животъ! Голова все время остается между руками. Ноги и руки во время движенія постоянно вытянуты. Особенное вниманіе обратить также на положеніе ногъ: слѣдуетъ, какъ хорошо видно на рисункахъ 3b и 3c, ставить ноги параллельно, такъ, чтобы носки не дальше были другъ отъ друга,

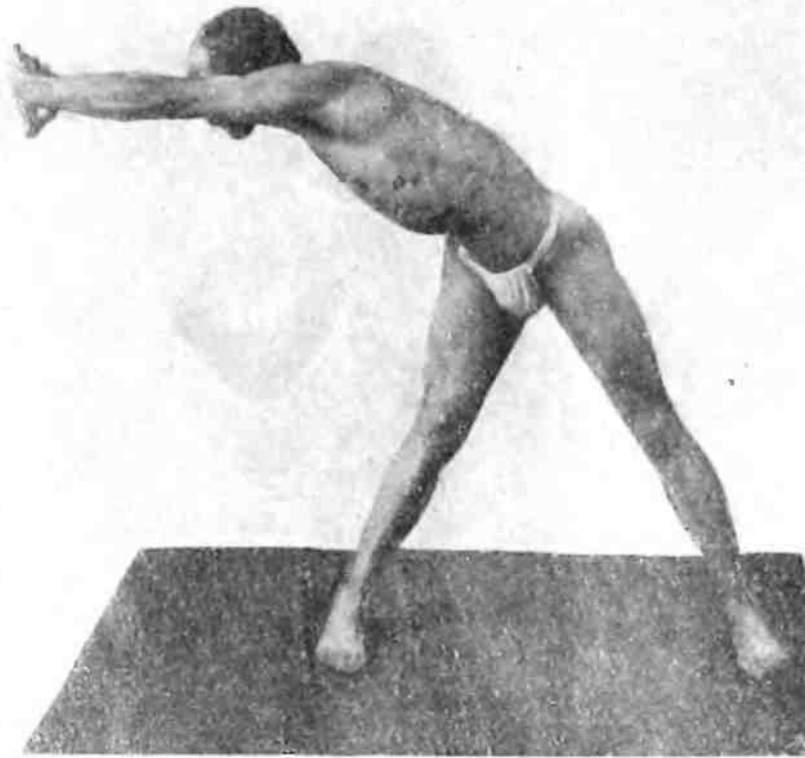


Рис. 3c.

чѣмъ пятки. Точно также во время поворачиванія и наклоненія туловища пятки не должны отдѣляться отъ пола, т. е. ноги не должны участвовать въ поворачиваніи вмѣстѣ съ туловищемъ, иначе пропадетъ весь эффектъ упражненія.

Никогда не удерживать дыханія.

Выдыхать лишь во время положенія „За“ съ согнутыми руками и совершенно ослабленной мускулатурой, причѣмъ вдыхать глубоко черезъ носъ.

Упражнение № 4.

Продѣлывается утромъ.
:: :: по 10 разъ. :: ::

1-ая недѣля: № 1—8.

Положеніе, какъ на рисункѣ 4. Держаться бодро.

Поверните наружу внутреннюю сторону рукъ, сильно опустите плечи. Верхнія части рукъ (плечи) держать



Рис. 4.

отвѣсно, локти—вблизи бедеръ, неподвижно, но не прижимая ихъ къ бедрамъ. Теперь вытягивайте лѣвую руку и одновременно сгибайте медленно, но сильно правую руку, причемъ старайтесь противопоставить сильнѣйшее сопротивленіе движенію внизъ и вверхъ. Кулакъ согнутой руки долженъ коснуться плеча, а кулакъ вытяну-

той руки — бедра. Сокращеніе (стягиваніе) всей мускулатуры рукъ не должно прекращаться во все время десятикратнаго повторенія упражненія. Напряженное движеніе нижней части руки легко вводитъ упражняющагося въ соблазнъ немного двигать и верхней частью рукъ (плечомъ), вслѣдствіе чего при сгибаніи руки локоть выдвигается впередъ, а при вытягиваніи рукъ соответственно отодвигается назадъ. Этого безусловно нужно избѣгать. Такимъ образомъ двигаются только нижнія части рукъ (предплечье), причемъ не порывисто, не скачками, а медленно и со всей силой. Вдыхайте все время глубоко черезъ носъ и выдыхайте полностью весь воздухъ изъ легкихъ. Ни когда не удерживайте дыханіе.

Узкогрудымъ рекумендуется: стоять не со склоненнымъ впередъ туловищемъ, (благодаря чему лучше сокращаются брюшные мышцы), а подобно солдатамъ — съ втянутымъ крестцомъ и выпяченной грудью; однако плечи и въ этомъ случаѣ надо опустить, а не поднимать вверхъ.

Упражнение № 5.

1-ая недѣля: № 1—8.

Продѣлывается утромъ
:: :: по 10 разъ. :: ::

Лягте на спину, протянувъ руки вплотную вдоль тѣла, тыльной стороной рукъ кверху, и совсѣмъ медленно поднимите лѣвую ногу на уголъ до 50° отъ пола, какъ это видно на рисункѣ 5, и затѣмъ опять опустите ее въ то самое время, какъ правая нога будетъ въ

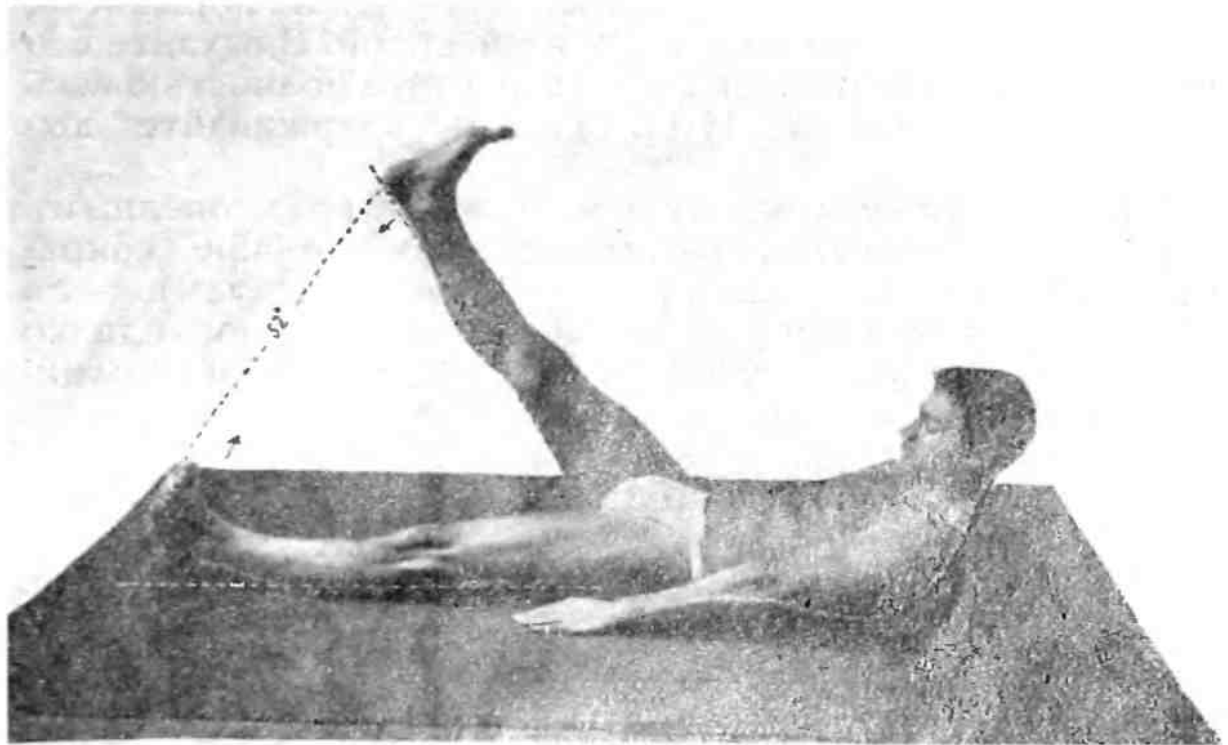


Рис. 5.

Колѣни должны все время оставаться выпрямленными, носки не выпрямлять, а согнуть внутрь.

свою очередь поднята, такъ, чтобы ноги поднимались и опускались одна мимо другой. Съ началомъ упражненія поднимите голову, какъ если бы вы хотѣли посмотреть на свои носки, потому что при такомъ движеніи сокращаются шейные мускулы и облегчается дыханіе. При этомъ вдыхайте воздухъ черезъ носъ. Во время выдыханія продѣлайте это упражненіе 2 — 3 раза такъ долго, насколько можетъ хватить медленнаго выдыханія. Затѣмъ дайте своимъ ногамъ отдохнуть на полу, отчего ослабляются брюшныя мышцы, и тогда вы снова можете глубоко вдохнуть черезъ носъ, ибо, какъ уже извѣстно, не слѣдуетъ дѣлать никакихъ напряженныхъ усилій съ удержаннымъ дыханіемъ или во время вдыханія.

Упражнение № V.

1-ая недѣля: № 1—8.

Продѣлывается утромъ
:: :: по 10 разъ. :: ::

Лягте на спину съ протянутыми руками, приложенными вплотную къ тѣлу, тыльной частью рукъ кверху. Голову поднять, какъ разъяснено при упражненіи № 5. Теперь поднимите одновременно обѣ ноги до перпендикулярнаго положенія (на уголь въ 90° отъ пола), не

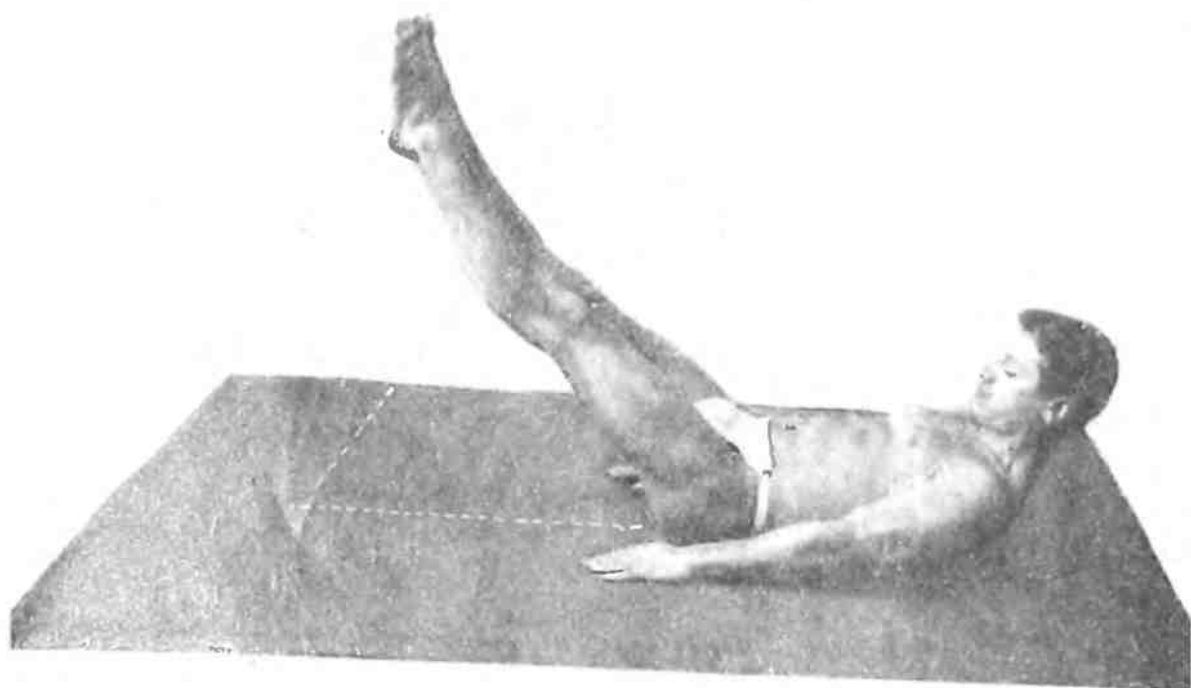


Рис. 5в.

поднимая сѣдалища отъ пола. Само собой разумѣется, какъ во время поднятія, такъ и опусканія ногъ слѣдуетъ глубоко и полностью выдыхать, притомъ совсѣмъ медленно и черезъ носъ. Въ моментъ, когда ноги касаются пола, брюшныя мышцы сами собою ослабляются, и происходитъ вдыханіе; дѣлать вдыханіе всегда надо съ закрытымъ ртомъ. Ноги до самыхъ носковъ при этомъ слѣдуетъ вытягивать полностью.

Упражнение № 6.

1-ая недѣля: № 1—8.

Продѣлывается утромъ
:: :: по 10 разъ. :: ::

Придайте своему тѣлу положеніе, изображенное на рисункѣ № 6а, опираясь при этомъ лишь на кончики носковъ, а если вамъ удастся, то лишь на кончики пальцевъ; вначалѣ вы можете еще опираться о полъ всей рукой. Пятки вмѣстѣ, руки немного врозь по ширинѣ

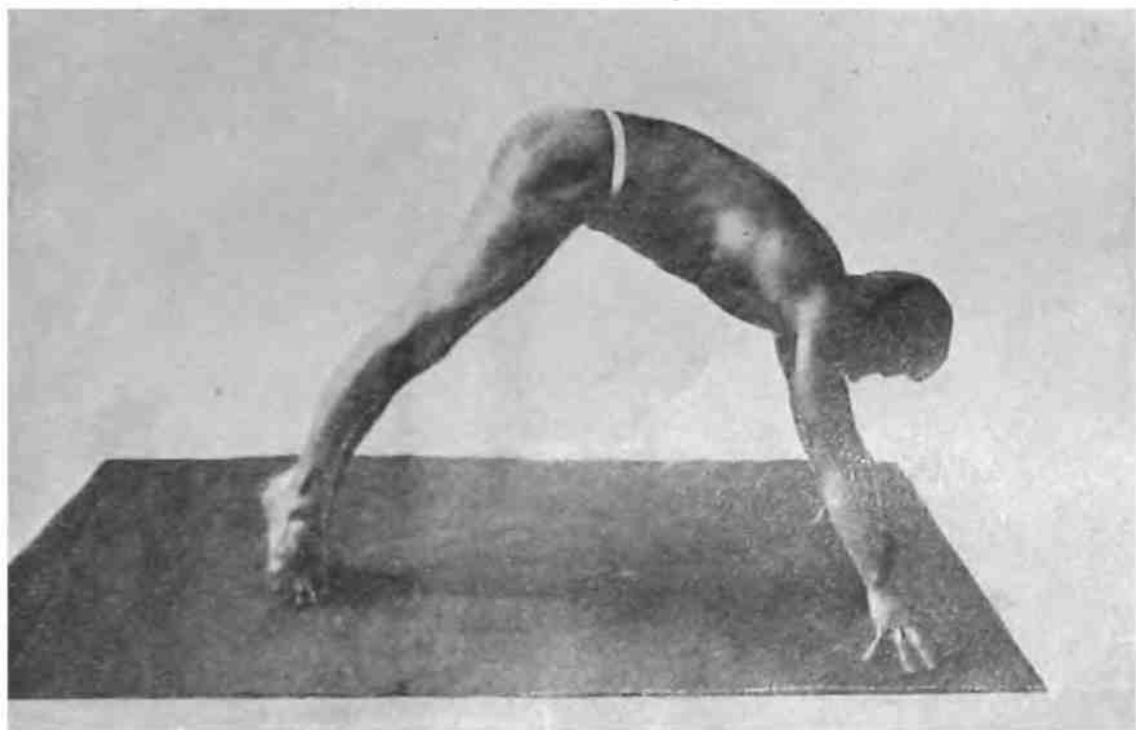


Рис. 6а.

плечъ. Сѣдалище высоко поднять вверхъ такъ, чтобы верхняя часть туловища и руки образовали почти прямую линію съ выгнутой кверху спиной. Въ этомъ положеніи брюшныя мышцы ослаблены, что позволяетъ глубоко дышать, послѣ cadaго выполненія нижеслѣдующаго упражненія:

Совсѣмъ медленно выдыхая воздухъ, вытяните тѣло и съ неподвижнымъ, негибающимся крестцомъ (крестца не сгибать, какъ, напр., на рисункѣ VI) согните руки локтями въ сторону такъ, чтобы тихонько коснуться грудью пола (рисунокъ 6б); но животомъ вы не должны опуститься до пола, такъ какъ въ ту самую минуту, какъ вы легли бы на животъ, прекратилось бы сокращеніе брюшныхъ мышцъ и пропалъ бы весь смыслъ и

цѣль упражненія. Затѣмъ приподнимитесь отъ пола, медленно выпрямляя руки и все еще не сгибая тѣла въ крестцѣ. И только тогда, когда руки снова будутъ совершенно вытянуты, перейдите въ положеніе съ согбенной спиной, какъ на рисункѣ ба, послѣ чего, при ослабленіи брюшныхъ мышцъ, опять глубоко вдохните, чтобы дальше повторить это упражненіе. Короче го-

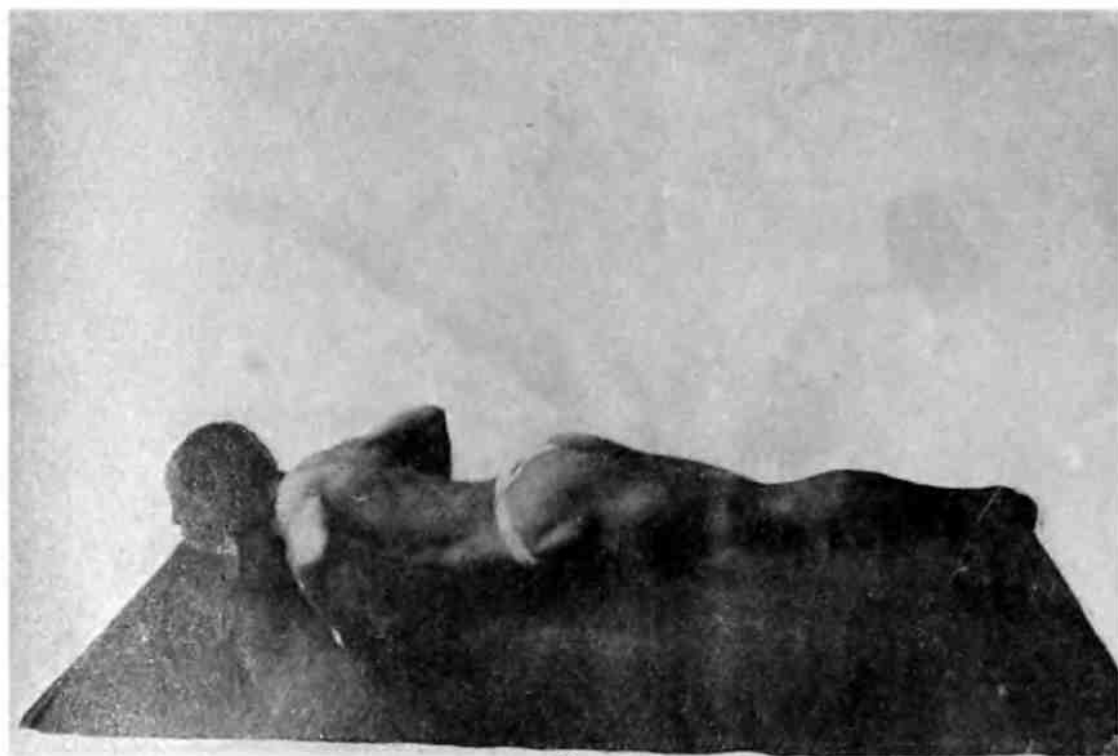


Рис. 6б.

воря: послѣ cadaго приподниманія слѣдуетъ переходить въ первоначальное положеніе (которое легко можно сравнить со „сгибаніемъ въ дугу“).

Полные люди могутъ облегчить себѣ приподниманіе (однако лишь въ томъ случаѣ, если имъ не удастся выполнить это движеніе по вышеуказанному способу) тѣмъ, что они продѣлаютъ то же упражненіе, но не съ носковъ, а съ колѣнъ.

Упражнение № VI.

Продълывается утромъ
:: :: :: 10 разъ. :: :: ::

1-ая недѣля: № 1—8.

Займите первоначальное положеніе 6а. Медленно выдыхая воздухъ, одновременно вытяните тѣло и согнитесь въ крестцѣ, какъ только можете, при совершенно выпрямленныхъ рукахъ, причемъ поднимите



Рис. VI.

сзади какъ можно выше ногу (колѣно, сгибъ между плюсной и голенью и пальцы на ногахъ — вытянуть!), какъ на рисунокѣ VI. Затѣмъ снова опустите ногу и постарайтесь еще больше вогнуть крестецъ; при этомъ нужно довести выдыханіе почти до крайней степени. Теперь снова сдѣлайте такъ называемое „сгибаніе въ дугу“ (рис. 6а) и при ослабленіи брюшныхъ мышцъ сдѣлайте глубокое вдыханіе.

Упражненія 6 и VI слѣдуетъ дѣлать попеременно, слѣдовательно, не въ одинъ и тотъ же день заразъ. Напр., въ понедѣльникъ сдѣлать 6, во вторникъ — VI, въ среду 6 и т. д.

Упражнение № 7.

1-ая недѣля: № 1—8.

Продѣлывается утромъ
:: :: :: 10 разъ. :: :: ::

Станьте прямо, голову вверхъ, грудь впередъ. Вытяните руки въ сторону — вверхъ и наискось, какъ



Рис. 7а.

Движеніе впередъ: начать какъ можно дальше сзади. Вогнуть крестецъ, потомъ согнуть спину (дугой), при этомъ втянуть животъ и медленно выдыхать.

Движеніе назадъ: дать ослабнуть брюшнымъ мышцамъ и сдѣлать вдыханіе.

можно больше назадъ, какъ на рисункѣ 7а. Теперь сдѣлайте черезъ носъ вдыханіе и при выдыханіи втяните внутрь животъ и иннервируйте мускулы груди,

плечь и рукъ. Съ величайшимъ сопротивленіемъ двигайте вытянутыми руками съ сжатыми кулаками по отвѣсу кпереди, такъ, чтобы руки скрестились передъ грудью, какъ изображено на рисункѣ 7b. При обратномъ движеніи, также непременно медленномъ, дайте мускуламъ ослабнуть и въ это время сдѣлайте че-



Рис. 7b.

резъ носъ глубокое и полное вдыханіе. Постарайтесь при этомъ обратномъ движеніи отвести руки какъ можно дальше назадъ (рис. 7a). Все время думайте о томъ, чтобы какъ можно сильнѣе иннервировать (напрягать) соотвѣтственные группы мускуловъ и ни на минуту не удерживать дыханія,

Упражненіе № 8.

1-ая недѣля: № 1—8.

Продѣлывается утромъ
:: :: :: 10 разъ. :: :: ::



Рис. 8а.

Станьте прямо съ ослабленной мускулатурой и сдѣлайте вдыханіе. Съ началомъ выдыханія станьте на носки и поднимите руки (рис. 8а). Затѣмъ согните колѣни такъ низко, чтобы присѣсть на корточки, въ то же время вытянувъ руки вверхъ, какъ на рисункѣ 8б. Не наклоняйтесь впередъ, все время держите туловище прямо (съ „втянутымъ“ крестцомъ), а голову вверхъ. Затѣмъ выпрямите ноги, послѣ чего вы можете снова



Рис. 8b.

коснуться пятками пола, чтобы стать твердо. Теперь вдохните въ себя воздухъ при ослабленныхъ брюшныхъ мышцахъ и повторите упражненіе.

Упражнение № 9.

2-ая недѣля: № 1—9.

Продѣлывается утромъ
:: :: 5—10 разъ. :: ::

Ложитесь на спину съ выпрямленными вмѣстѣ ногами и съ носками вверхъ. Руки положите слегка на бедра, съ тѣмъ однако, чтобы локти не касались пола. Спокойно вберите въ себя воздухъ, а при выдыханіи приподнимите плечи отъ пола, однако не выше, чѣмъ показано на рисункѣ № 9, причемъ голова должна все время свисать назадъ. При этомъ строго наблюдайте за тѣмъ, чтобы избѣгать всякаго стѣсненія дыханія, а

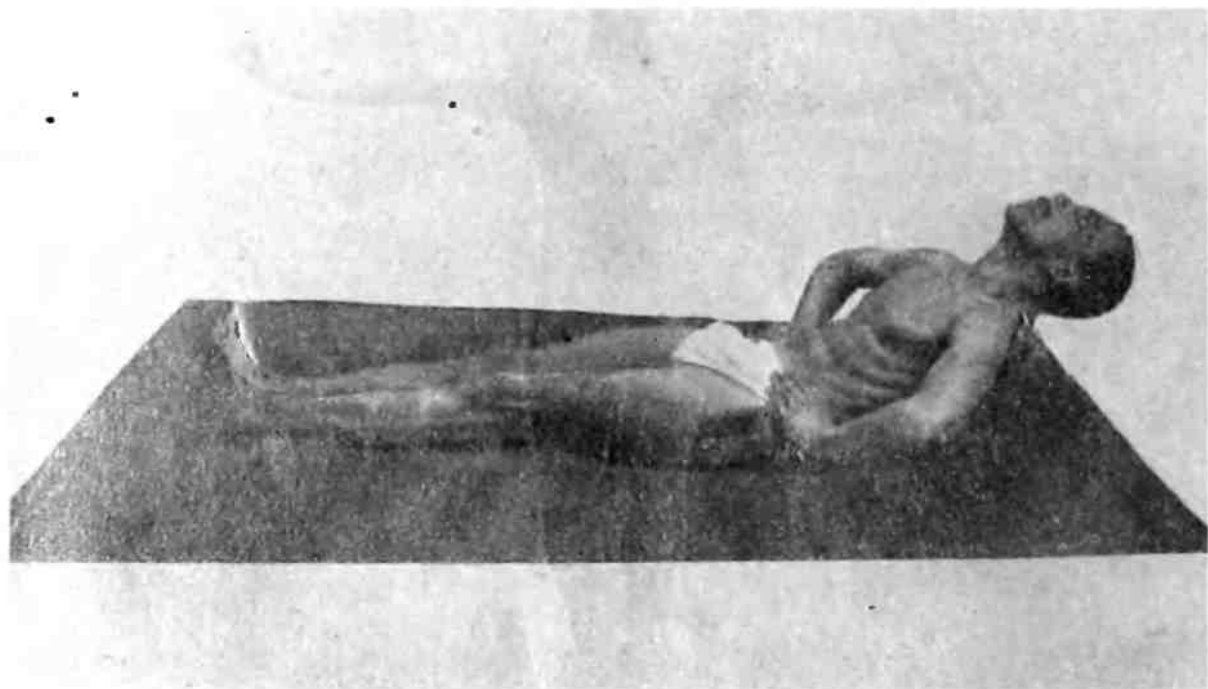


Рис. 9.

для этого ни на мгновение не удерживайте вобраннаго въ себя воздуха. Затѣмъ выпрямите туловище такъ же медленно, какъ поднимали, и коснитесь пола плечами ни въ коемъ случаѣ не прежде, чѣмъ затылкомъ. Какъ только вы приняли указанное выше положеніе, вы можете, до опусканія головы внизъ, поворачивать ее вправо и влево. Вбирать въ себя воздухъ слѣдуетъ лишь, пока все тѣло покоится на полу и мускулы ослаблены.

Не поднимайтесь высоко до сидячаго положенія, иначе брюшныя мышцы ослабѣютъ. Ноги не должны отдѣляться отъ пола. Это упражненіе оказываетъ вліяніе на глубоколежащія брюшныя мышцы, а также весьма полезно для пищеваренія; упражненіе это тѣмъ дѣйствительнѣе, чѣмъ медленнѣе совершается. Вслѣдствіе неподвижности затылка сокращаются шейныя мускулы.

Упражнение № 10.

Продълывается утром
:: :: :: 10 разъ. :: :: ::

3-ья недѣля: № 1—10.

Стойте прямо, голову вверхъ, грудь впередъ, плечи назадъ. Вытяните руки горизонтально въ разныя стороны; пальцы выпрямить. Теперь одинъ за другимъ съ



Рис. 10.

величайшимъ сопротивленіемъ согните суставы пальцевъ (замѣтите — не отдѣльныхъ пальцевъ, а разомъ сначала первые суставы всѣхъ пальцевъ, затѣмъ вторые, потомъ третьи и, наконецъ, большіе пальцы), такъ, чтобы въ результатъ кулаки были крѣпко сжаты. Руки при этомъ все время остаются вытянутыми. Теперь нагните правый кулакъ въ запястьѣ книзу, и одновременно лѣвый кулакъ кверху. Сгибаніе слѣдуетъ дѣлать со

всей силой; уже при сгибании пальцевъ ощущается напряженіе сухожилій. Вслѣдъ за этимъ, наоборотъ, правый кулакъ поднимите кверху и одновременно лѣвый опустите книзу. Сами же руки при этомъ не должны двигаться ни вверхъ ни внизъ, а все время оставаться въ горизонтальномъ положеніи.

X. Вмѣсто движеній вверхъ и внизъ описывайте кулаками круги, не шевеля при этомъ руками.

Упражненіе 10 и X чередуются черезъ день, какъ и упражненія 6 и VI.



Группа полицейскихъ въ Прагѣ (1906).

Упражненіе № 11.

4-ая недѣля: № 1—11.

Продѣлывается утромъ
:: :: 5--10 разъ. :: ::

Станьте со слегка согнутыми ногами и наклоненнымъ впередъ корпусомъ, какъ показано на рисункѣ.

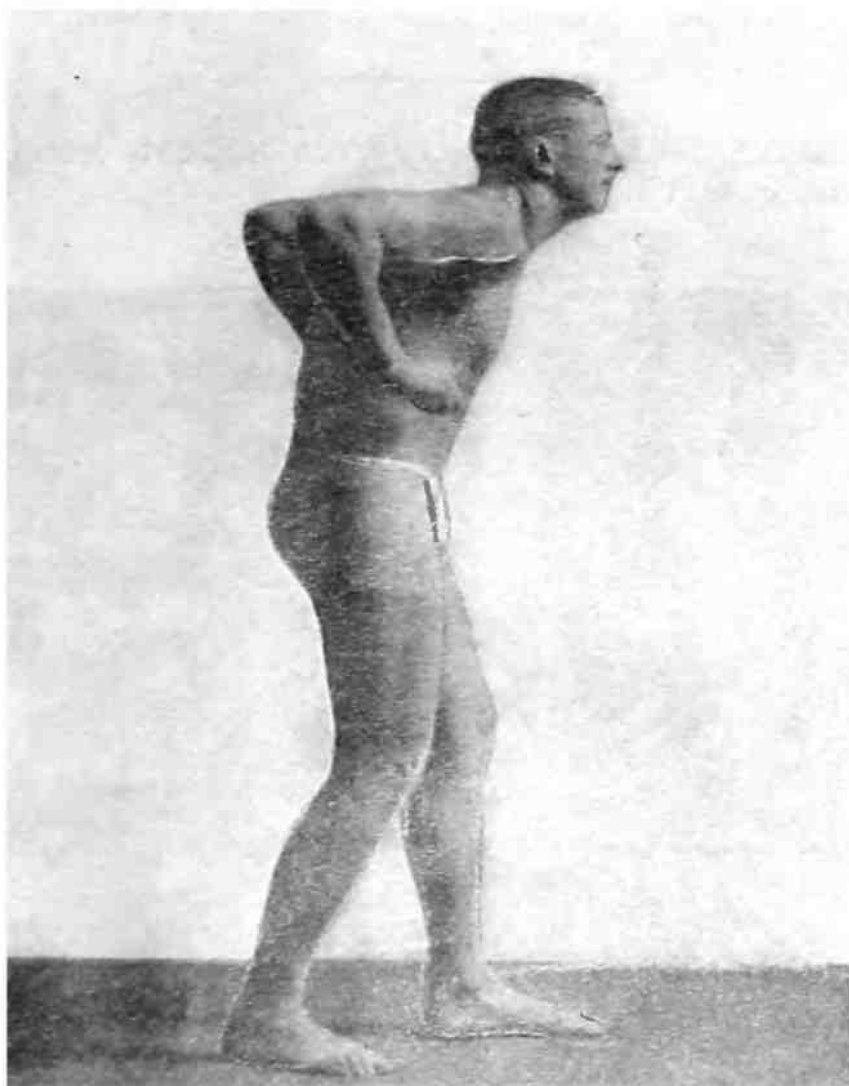


Рис. 11а.

При согнутомъ положеніи: выдыханіе и втягиваніе живота.
При прямомъ положеніи: грудь впередъ, голову назадъ,
брюшнымъ мышцамъ дать ослабнуть и сдѣлать вдыханіе.

Руки сгибаются, локти поднимаются какъ можно дальше назадъ и близко къ тѣлу, какъ на рисункѣ 11а. Верхнія части рукъ въ горизонтальномъ положеніи. Затѣмъ надо медленно вытянуть назадъ руки со сжатыми кулаками (рис. 11b) и снова согнуть, не опуская при этомъ

локтей. Какъ вытягиваніе, такъ и сгибаніе рукъ совершается одновременно обѣими руками съ величайшимъ сокращеніемъ ручныхъ мышцъ. Въ то самое время, какъ вытягиваете руки горизонтально назадъ, медленно и равномерно выдохните изъ себя весь воздухъ. Ни на мгновенье не удерживайте дыханія! Закончивши упраж-



Рис. 11b.

неніе, примите непринужденную, бодрую позу, плечи назадъ, грудь впередъ, но при этомъ держите локти далеко назадъ и снова глубоко вберите въ себя воздухъ черезъ носъ. Затѣмъ повторите упражненіе.

Упражнение № 12.

Продълывается утром
:: :: :: 10 разъ :: :: ::

5-ая недѣля: № 1—12.

Станьте прямо. Вытяните руки горизонтально въ стороны, ладонями кверху. Грудь впередъ, плечи на-



Рис. 12.

задъ, голову вверхъ. Затѣмъ иннервируйте (напрягите) мускулы плечъ и съ максимальнымъ сопротивленіемъ двигайте руками вверхъ до перпендикулярнаго положе-

нія (рис. 12). При началѣ напряженнаго движенія вверхъ медленно выдохните изъ себя воздухъ. Во время опусканія рукъ дайте ослабнуть мускуламъ и сдѣлайте глубокое и полное вдыханіе черезъ носъ.

Плотные люди должны втягивать животъ во время поднятія рукъ вверхъ.

УПРАЖНЕНІЯ ДЫХАНІЯ.

Упражненіе дыханія № 1.

Стойте прямо. Колѣни вытянуть, пятки вмѣстѣ. Медленно и глубоко вберите въ себя воздухъ черезъ носъ, грудь расширьте какъ можно больше, плечи откиньте (не поднимая), а голову нагните назадъ, между тѣмъ какъ руки будутъ у васъ непринужденно подняты вбокъ. Затѣмъ нагнитесь всѣмъ корпусомъ впередъ съ втянутымъ крестцомъ, вытянутыми колѣнями, не поднимая пятокъ, медленно и полно вбирая при этомъ въ себя воздухъ; въ это время руки опускаются, причемъ тыльная сторона рукъ, повертываясь, приближаются другъ къ другу до соприкосновенія. При этомъ плечи слѣдуетъ откинуть какъ можно больше впередъ и поднять вверхъ (максимальное суженіе груди). Выдохнувъ совсѣмъ воздухъ, задержите секундъ на пять дыханіе*) и лишь тогда опять медленно и глубоко вберите въ себя воздухъ черезъ носъ, но безъ всякаго напряженія, перенеся всю тяжесть тѣла на пятки. Повторить упражненіе 10 разъ.

Упражненіе дыханія № 2.

Станьте прямо, колѣни выпрямить, пятки вмѣстѣ, голову вверхъ, плечи назадъ. Соедините руки со скрещенными пальцами, оберните руки ладонями кверху,

*) Предписаніе „задержать дыханіе“ противорѣчитъ принципу „не удерживать дыханія“ и является въ этомъ случаѣ исключеніемъ, которое недопустимо ни при одномъ изъ 12 упражненій.

но вытяните руки, глубоко вдыхая при этомъ воздухъ черезъ носъ. Теперь задержите дыханіе и нагибайтесь направо и налево, впередъ и назадъ. Затѣмъ разъедините руки и дайте имъ свободно, безъ напряженія упасть въ сторону. Въ это мгновеніе сдѣлайте быстрое, толчкообразное выдыханіе (какъ при кашлѣ!). Въ началѣ это упражненіе надо повторять лишь 2—3 раза, а потомъ до 5 разъ. При кашлѣ или позывѣ къ кашлю это упражненіе опускается. Вниманіе! — слабые не должны вначалѣ выдыхать воздухъ съ силой!

Упражненіе дыханія № 3.

Лягте навзничъ на полъ, руками возьмитесь за бедра. Всѣ мускулы совершенно ослаблены, слѣдовательно, и пальцы *).

Глубоко вдохните въ себя воздухъ черезъ носъ и одновременно отведите вытянутыя руки въ горизонтальномъ направленіи (надъ самымъ поломъ) назадъ, пока онѣ не коснутся головы; теперь сложите руки, выпрямитесь въ крестцѣ и во время полного выдыханія вытяните руки и плечи далеко назадъ. Затѣмъ разъедините руки, положите руки опять къ тѣлу, послѣ чего одновременно съ новымъ вздохомъ повторите упражненіе,—а именно до 5 разъ.

(При этомъ упражненіи медленное выдыханіе начинается, какъ только закончится полное вдыханіе; между вдыханіемъ и выдыханіемъ не дѣлать никакой замѣтной паузы).

Продолженіе шестинедѣльнаго курса.

Чтобы достигнуть полного развитія всѣхъ мускуловъ, слѣдуетъ, кромѣ „Системы Прошека“, заниматься гимна-

*) При этомъ упражненіи разрѣшается подпереть голову небольшою подушкой или свернутымъ платкомъ, такъ, чтобы голова была нѣсколько приподнята, а не свисала назадъ, такъ какъ это неприятно и даже для нѣкоторыхъ можетъ быть вредно, особенно при опуханіи горла!

стикой, борьбой и всѣми видами спорта, какъ то: верховой ѣздой, фехтованіемъ, греблей, плаваніемъ, боксомъ и т. д. Не хватило бы, пожалуй, и сотни упражненій для построенія такой системы, которая стремилась бы замѣнить собою всѣ вообще мыслимыя полезныя тѣлодвиженія, къ тому же для проведенія подобной системы лишь у очень немногихъ людей достало бы времени и охоты. Поэтому я и выбралъ только 12 цѣлесообразныхъ движеній и именно тѣ, которыя въ своей взаимной тѣсной зависимости приводятъ къ быстрому развитію особенно важныхъ мускуловъ и органовъ нашего тѣла.

Поэтому шестинедѣльный курсъ долженъ въ извѣстной мѣрѣ служить лишь начальной школой, въ которой могутъ и должны быть изучены одновременно законы господствованія надъ волей, дыханіемъ и мускулатурой. У кого нѣтъ совсѣмъ времени дѣлать дальнѣйшія упражненія, предписанныя для двухъ послѣднихъ недѣль, тотъ пусть дѣлаетъ впредь ежедневно каждое упражненіе только по 5 разъ. Выполненіе этого маленькаго урока вполне достаточно, чтобы сохранить упражняющемуся физическое развитіе и здоровье, достигнутыя имъ при окончаніи курса, если только онъ будетъ продѣлывать всѣ предписанныя движенія съ величайшимъ напряженіемъ доступной для него энергіи.

Кромѣ того упражненія могутъ быть нѣсколько видоизмѣнены. Такъ, можно, при всѣхъ упражненіяхъ шестинедѣльнаго курса съ сжатыми кулаками, оставлять кисти рукъ свободными. Далѣе слѣдуетъ иначе, чѣмъ до сихъ поръ, продѣлывать движенія руками, и именно такъ, чтобы вверхъ или впередъ обращать вмѣсто тыльной части рукъ—ладони.

Такимъ же образомъ опытные, ловкіе ученики должны продѣлать всѣ упражненія въ прямомъ и обратномъ порядкѣ, но само собой понятно, что при обратныхъ упражненіяхъ долженъ быть обратнымъ и порядокъ вдыханія и выдыханія воздуха, для того, чтобы дыханіе

происходило правильно и не испытывало никакого стѣсненія. Кромѣ того слѣдуетъ для перемѣны самому попытаться придумывать упражненія по принципу „Системы Прошека“, разумѣется, при томъ условіи, что „Система Прошека“ надлежащимъ образомъ усвоена, дабы не вышло безсистемной смѣси упражненій.

Точно также и упражненія съ глубокимъ дыханіемъ слѣдуетъ дѣлать во всѣхъ возможныхъ и мыслимыхъ положеніяхъ, но при этомъ никогда не слѣдуетъ одновременно производить напряженныя движенія тѣломъ, такъ какъ мы знаемъ уже, что во время всякой затраты силы, всякой значительной мускульной дѣятельности необходимо дѣлать правильное выдыханіе.

Такъ, напр., при сгибаніи колѣнъ пусть упражняющійся только разставитъ ноги, вмѣсто того, чтобы, какъ прежде, сдвигать пятки вмѣстѣ. Продѣлывать подобныя варіаціи не представляетъ никакой трудности. Во всякомъ случаѣ, въ высшей степени важно, чтобы по меньшей мѣрѣ разъ въ недѣлю продѣлывать всю „Систему Прошека“, точно соблюдая всѣ ея предписанія.

Воззваніе къ родителямъ, врачамъ, учителямъ и воспитателямъ.

Вслѣдствіе профессиональныхъ обязанностей, занятія воспитаніемъ, хозяйствомъ и гостями, а часто и вслѣдствіе большихъ заботъ—взрослые бываютъ такъ заняты, что едва находятъ время заботиться о своемъ здоровьѣ. Но когда ихъ постигаетъ болѣзнь, имъ приходится поневолѣ найти время, чтобы быть прикованнымъ къ постели. Поэтому задача въ первую очередь школьныхъ органовъ и родителей, занимающихся дѣломъ воспитания и образованія, побудить находящихся подъ ихъ надзоромъ дѣтей къ разумному уходу за тѣломъ. Работа не только вознаграждающая себя, но также весьма

интересная. Но какъ же могутъ учителя и родители правильно понять эту важнѣйшую отрасль воспитанія, если они не въ состояніи на самихъ себѣ испытать цѣнность рациональныхъ гимнастическихъ упражненій? Правда, современныя теченія принесли съ собой признаніе со стороны очень многихъ значеній гимнастики, но, несмотря на усвоенное ими убѣжденіе въ полезности гимнастики, немногіе изъ нихъ испытали ея благотѣльное вліяніе на собственномъ тѣлѣ. Поэтому мы не устанемъ всѣмъ твердить: „опытъ важнѣе науки“!

ПРИЛОЖЕНІЕ.

НѢКОТОРЫЕ ОТЗЫВЫ,

данные не по наслышкѣ, а послѣ практическаго испытанія „Системы Прошека“.

Сокращенное извлеченіе изъ газеты „Prager Tagblatt“ отъ 19 февр. 1907 г.

Система Прошека.

Вчерашній вечеръ въ честь Прошека открылъ своимъ докладомъ докторъ Арнольдъ Брандейсъ, въ теченіе долгаго времени спеціально занимавшійся гигиеной и вопросами охраненія народнаго здравія. Докладъ касался гигиены общества и индивидуума...

Г. Мэкель изъ Берлина.

Издатель „Силы и Красоты“ говорилъ очень живо и убѣдительно въ особенности о „Системѣ Прошека“, давая ей оцѣнку по сравненію съ различными другими американскими и континентальными системами. Онъ охарактеризовалъ систему Прошека, какъ очень удачное сочетаніе различныхъ уже извѣстныхъ и новыхъ упражненій, которыя въ состояніи гармонически развить все тѣло, причемъ укрѣпляется не только сила мускуловъ, но и нервная система, а также сила воли и самосознаніе.

Вслѣдъ за этимъ на эстраду выступилъ г. Прошекъ и продемонстрировалъ свою „Систему“, отдѣльныя упражненія которой мы полностью приводимъ ниже. Само собой разумѣется одного только описанія упраж-

жненій недостаточно для усвоенія системы; для этой цѣли необходимо изученіе книги Прошека, удачно излагающей „систему“ при помощи текста и рисунковъ, а еще лучше—посѣщеніе Института Прошека въ Прагѣ. Демонстрированіе упражненій г. Прошекомъ, развитіе тѣла котораго прекрасно обнаруживаетъ дѣйствіе его системы, а также разъясненія г. Мэкеля нашли живое одобреніе со стороны многочисленной публики, среди которой было много дамъ, офицеровъ, врачей, гимнастовъ, спортсменовъ и др. Отмѣтимъ изъ числа присутствовавшихъ: придворнаго совѣтника профессора Дерфеля, правительственнаго совѣтника Цербони, директора М. Римера, совѣтника вѣдомства народнаго здравія доктора Альтшуль, учителя гимнастики Юсифа Мюллера, проф. фонъ-Гольцнигера, старшаго учителя Малля, профессора Гюппе, доктора медицины Кербера, оберъ-директора доктора Клавди и т. д. и т. д.

За недостаткомъ мѣста мы не можемъ привести большаго числа рецензій и отчетовъ о докладахъ Прошека изъ германскихъ, австрійскихъ, швейцарскихъ и французскихъ газетъ, а также изъ медицинскихъ и спортивныхъ журналовъ.

Начальникъ императорскаго гарнизоннаго госпиталя № 11 въ Прагѣ, старшій штабный врачъ докторъ Цейсбергеръ призналъ „Систему Прошека“ лучшей, что явствуетъ изъ слѣд. письма.

Въ Институтъ „Система Прошека“, въ Прагѣ.

Мой сынъ, благодаря Вашей „Системѣ“, достигъ прямо феноменальнаго развитія мускулатуры и въ смыслѣ здоровья добился прекрасныхъ результатовъ. Послѣ того, какъ я и самъ сталъ упражняться по Вашей системѣ и почувствовалъ себя гораздо лучше и свѣжѣе, я пришелъ къ заключенію, что эти упражненія цѣлесо-

образны и для старшаго возраста и что вообще желательно всеобщее распространение Вашей системы. Я отдаю предпочтеніе Вашей системѣ передъ другими.

Докторъ Цейсбергеръ, старшій
штабный врачъ.

„Сила и Красота“, сентябрьская книжка 1908 г.

„Второй побѣдитель состязанія „Вокругъ Берлина“ (216,8 километровъ), г. Гейнрихъ Отто изъ Карлсруэ сообщилъ интересныя подробности о предварительныхъ условіяхъ своего успѣха.

Во время моихъ ежедневныхъ воздушныхъ ваннъ я упражнялся преимущественно по системѣ Прошека, которую я считаю особенно подходящей для занимающихся легкой атлетикой. Она имѣетъ прежде всего то преимущество, что при выполненіи ея воля цѣликомъ сконцентрирована на работѣ тѣла, такъ что тѣло и духъ упражняются равномерно. Благодаря этому при ежедневныхъ упражненіяхъ никогда не выпадаешь въ механическое повтореніе извѣстныхъ движеній, но постоянно упражняешься съ новой охотой, любовью и тщательностью. И эти старанія не пропадаютъ даромъ. Грудь расширяется, силы замѣтно прибываютъ. Не въ малой мѣрѣ я приписываю свой успѣхъ гармоническому развитію тѣла. Разумѣется, для достиженія длительныхъ результатовъ необходима и соответствующая діета — лучше всего вегетаріанская: въ теченіе многихъ лѣтъ я живу вегетаріанцемъ и въ продолженіе ряда мѣсяцевъ передъ большими состязаніями — питаюсь фруктами, хлѣбомъ и овощами. Сверхъ того я считаю лучшимъ средствомъ для подготовки къ труднымъ состязаніямъ ежедневное старательное упражненіе мускуловъ по системѣ Прошека на открытомъ воздухѣ и съ обнаженнымъ тѣломъ, опрятную и разумную жизнь и ежедневную прогулку пѣшкомъ въ теченіе 1—2 часовъ.

„Prages Tagblatt“. 7 ноября 1909 г.

Въ Институтъ Прошека.

Около 30 турокъ — врачей, офицеровъ, учителей и одинъ дервишъ, въ сопровожденіи доктора Али Гайдара изъ Дремы посѣтили Институтъ Прошека. Придворный совѣтникъ, членъ высшаго санитарнаго совѣта докторъ Гуэппе давалъ на французскомъ языкѣ научныя объясненія о дѣйствиіи отдѣльныхъ упражненій, между тѣмъ какъ художникъ Шматъ (лучшій въ то время ученикъ Прошека) демонстрировалъ въ точности систему Прошека.

Вслѣдъ за этимъ г. Прошекъ продемонстрировалъ упражненія дыханія, вызвавшія настоящее чувство изумленія среди присутствовавшихъ. По этому поводу завязался живой обмѣнъ мнѣній съ турками, во время котораго придворный совѣтникъ Гуэппе гл. обр. восхвалялъ особенность системы Прошека, состоящую въ томъ, что сокращеніе мускуловъ совершается лишь во время выдыханія, между тѣмъ какъ вдыханіе происходитъ одновременно съ ослабленіемъ мускуловъ. Тутъ Прошекъ вступилъ въ соглашеніе съ однимъ турецкимъ книгоиздателемъ объ изданіи его брошюры на турецкомъ языкѣ. Въ заключеніе гости посѣтили ванное отдѣленіе, гдѣ можно было видѣть въ дѣйствиіи всѣ души. Послѣ того, какъ Прошекъ продѣлалъ еще свои эффектныя упражненія съ булавами, гости покинули Институтъ, выразивъ въ сердечныхъ словахъ благодарность за все видѣнное.

Триръ-Мозель, 28 сентября 1907 г.

Въ Институтъ Прошека въ Прагѣ.

Этимъ лѣтомъ я приобрѣлъ экземпляръ Вашей „системы“ и продѣлалъ на морскихъ купаньяхъ въ Бинцѣ 45-дневный курсъ упражненій по предписанной Вами программѣ; съ тѣхъ поръ я продолжаю ежедневно по утрамъ дѣлать всѣ эти упражненія.

Я совершенно доволенъ „системой“.

Вслѣдствіе многолѣтней очень отвѣтственной умственной работы при сидячемъ большей частью образѣ жизни, я очень поддался физически и духовно (въ смыслѣ нервности).

Теперь я снова чувствую себя свѣжимъ и окрѣпшимъ, мои мускулы закалились, сила воли какъ бы обновилась.

Все мое тѣло измѣнилось и стало значительно болѣе способно къ сопротивленію разрушающимъ вліяніямъ.

Считая Вашу „систему“ превосходной, я постарался рекомендовать ее другимъ.

Съ почтеніемъ
графъ фонъ-Шлифенъ.

Триръ-Мозель, 11 окт. 1907 г.

Милостивый Государь!

Охотно даю Вамъ разрѣшеніе представить мое первое письмо въ оригиналѣ въ военное министерство.

Могу лишь повторить, что Ваша система превосходна и что, продѣлывая каждодневно по утрамъ всѣ 14 упражненій по 10 разъ каждое, я не только не чувствую себя никогда усталымъ, но, наоборотъ, весь день свѣжимъ и бодрымъ.

Охотно соглашаюсь, чтобы этотъ мой отзывъ былъ приведенъ въ проспектѣ.

Съ почтеніемъ
графъ фонъ-Шлифенъ,
полковникъ и начальникъ кадетскаго корпуса.

Цѣлесообразность „Системы Прошека“ для определенныхъ заболѣваній отмѣчаетъ докторъ медицины М. Бирхнеръ-Беннеръ, владѣлецъ санаторіи въ Цюрихѣ, въ слѣдующемъ своемъ письмѣ отъ 4 ноября 1906 г.

„Я дѣйствительно съ большимъ интересомъ въ свое

время познакомился съ „Системой Прошека“ и ввелъ ее въ употребленіе въ моей санаторіи. Дѣйствительно, часто радостно наблюдать благоприятное дѣйствіе этой „системы“ на нѣкоторыхъ больныхъ, а именно на страдающихъ диспепсіей.

Очевидно существуютъ еще неизвѣстныя физиологическія дѣйствія такого рода мускульной работы, дѣйствія, которыя вліяютъ на кровообращеніе, обмѣнъ веществъ и объемъ энергіи, и потому обладаютъ высокою оздоравливающей цѣнностью при всѣхъ видахъ одностороннихъ занятій.

Санаторія доктора медицины

Бирхнеръ-Беннера въ Цюрихѣ.

Альфредъ Нейсеръ, завѣдующій санаторіей Oberwald:

Глубокоуважаемый г. Прошекъ!

Охотно удостовѣряю полученіе Вашей „Системы“, ясное и убѣдительно изложеніе которой далеко превосходитъ всѣ другія извѣстныя мнѣ произведенія такого рода. Точно также и нашъ старшій врачъ, докторъ Гольцъ, испытавшій, по моему предложенію, Вашу систему, настолько ею доволенъ, что будетъ впредь рекомендовать ее нашимъ гостямъ.

Желаю Вамъ дальнѣйшаго успѣха и шлю Вамъ дружескій привѣтъ.

Преданный Вамъ Альфредъ Нейсеръ.

Oberwald, у Сенъ-Галена въ Швейцаріи.

Профессоръ гимнастики Адольфъ Д. Нагель, въ Прагѣ:

„Меня весьма радуетъ, что изданіемъ своей системы гимнастики Вы творчески проявили себя на гимнастическомъ поприщѣ. Всякій, кто укрѣпитъ свое тѣло, упражняясь по Вашей системѣ, будетъ пользоваться

успѣхомъ въ дружескихъ гимнастическихъ обществахъ“.

Проф. Адольфъ Д. Нагель.

Прага. 19 янв. 1905 г.

„Система Прошека“ имѣется у Ихъ Императорскихъ Высочествъ эрцгерцоговъ Фердинанда-Карла и Карла-Францъ-Иосифа, какъ и другихъ высокихъ особъ въ Австріи и за границей.

БЛЕСТЯЩІЯ РЕКОМЕНДАЦІИ „СИСТЕМЫ ПРОШЕКА“ ДЛЯ ЖЕНЩИНЪ.

Его Высокородію

господину Прошеку въ Прагѣ.

Большую радость доставляетъ мнѣ возможность сообщить Вамъ, что я достигла прекрасныхъ результатовъ послѣ четырехмѣсячныхъ упражненій по „Системѣ Прошека“. Послѣ того, какъ въ теченіе 3½ лѣтъ я уже испытала одну за другой различныя системы тѣлеснаго развитія „Сандова“, „Зоммера“, „Мюллера“, „Беервальда и Брауэра“ и „Герлинга“, я не могу признать ни одну изъ нихъ заслуживающей предпочтенія; напротивъ, нахожу, что „Система Прошека“ оказываетъ исключительное полезное вліяніе на женское тѣло; а такъ какъ центръ тяжести упражненій лежитъ въ духовномъ сопротивленіи (такъ что гимнастика тѣла является вмѣстѣ съ тѣмъ и „гимнастикой воли“), то при медленномъ ихъ выполненіи исключается раздраженіе внутреннихъ органовъ, чего нельзя сказать о системахъ „Сандова“, „Мюллера“ и „Зоммера“, почему я и считаю Вашу систему гимнастики лучшей изъ существующихъ.

Я дѣйствительно развила свое тѣло этими упражненіями; я прибавилась въ вѣсѣ, стала полнѣе и здоровѣе, всѣ измѣренія моего тѣла, согласно таблицѣ, зна-

чительно увеличились. Особенно выдающееся дѣйствіе оказываютъ упражненія дыханія.

Вы заслужили особенную признательность за трудъ свой, которымъ вы оказали услугу человѣчеству.

И женскій міръ желаетъ Вашей „системѣ“ самага широкаго распространенія и признанія.

Съ особеннымъ почтеніемъ

Марія Лунза Бэмеръ,

концертная пѣвица и учительница пѣнія.

— — —
Hostacow (Богемія), 23 ноября 1911 г.

Господину Іосифу Прошеку—Вѣна.

Съ удовольствіемъ могу подтвердить успѣшное дѣйствіе Вашихъ тѣлесныхъ упражненій, особенно противъ ожиренія и одышки.

Особенно необходимы въ цѣляхъ поддержанія здоровья подобныя упражненія для женщинъ.

Съ почтеніемъ

Анна фонъ-Кленнеръ,

урожд. графиня Тунъ.

ТРИ ВЫСШІЯ НАГРАДЫ:

Течень 1905 г.: золотая медаль съ короной и дипломомъ.

Вѣна 1905 г.: золотая медаль съ почетнымъ крестомъ и дипломомъ.

Рейхенбергъ 1906 г.: золотая медаль съ дипломомъ.

Извлеченіе изъ № 29 „Freien Schulzeitung“ отъ 21 апр. 1909 г.

. . . Кто не хочетъ или не можетъ вступить въ какое-нибудь хорошо поставленное и руководимое гимнастическое общество, долженъ дѣлать тѣлесныя упражненія по какой-нибудь системѣ. Особенно рекомен-

дуемъ „систему упражненій координированныхъ мускульныхъ группъ“ I. Прошека, произведеніе, которое нашло уже широкое распространеніе. Можно рекомендовать эти упражненія не только мужчинамъ всѣхъ возрастовъ, но также женщинамъ и дѣвушкамъ, такъ какъ именно послѣднія особенно нуждаются въ сильномъ развитіи мускуловъ. Система Прошека содержитъ 14 упражненій, изъ которыхъ отъ 10 до 12 можно выполнить въ каждой школьной комнатѣ, такъ какъ они продѣлываются стоя и не поднимаютъ пыли. Если бы отъ cadaго урока отнималось нѣсколько минутъ для этихъ упражненій, стало бы для цѣлей физическаго развитія, то такимъ путемъ можно было бы поднять уровень физическаго развитія всей расы. При этомъ и учитель, упражняясь со своими учениками, продѣлывалъ бы необходимую для его тѣла физическую работу и сохранилъ бы свое здоровье для своей семьи; ибо никто такъ не нуждается въ тѣлесныхъ упражненіяхъ, какъ чиновники и учителя, которые по своимъ занятіямъ прикованы къ комнатѣ. . . . (см. рис. на стр. 13).

Францъ Модерсонъ, студентъ. Штутгартъ.

По окончаніи Вашего „курса“ могу сообщить Вамъ, что я сталъ совершенно другимъ человѣкомъ: прежде всего измѣнилась осанка; раньше разслабленная, съ головой, вытянутой впередъ, теперь она непринужденная, бодрая и какая-то упругая. Затѣмъ посмотрите, какъ увеличился объемъ груди. Прямо феноменально: 8,5 сантиметровъ въ 6 недѣль! Хотя мускулы, особенно плечевые, не очень увеличились, но въ отношеніи пластики стали гораздо красивѣе, чѣмъ прежде. Большимъ преимуществомъ Вашей системы я считаю то, что при ней не уничтожается гармонія тѣлосложенія, что осталась у меня прежняя стройность и гибкость. То, что сейчасъ имѣтся въ моихъ мускулахъ, это, т. ск., квинтъ-эссенція: ничего лишняго, накакого напора. Только теперь развились брюшныя и спинныя мышцы. Сильно возросла

жизненная сила; ощущаешь чувство силы, дающее человеку превосходство передь другими, чувство, котораго раньше не испытывалъ. Пищевареніе совершается прекрасно. Дыханіе глубокое и полное.—Въ общемъ и цѣломъ Ваше система неоцѣнима.

Съ совершеннымъ почтеніемъ

Фрицъ Модерсонъ.

Штутгартъ, 25 іюня 1906 г.

Американскій боксеръ, чемпионъ міра (негръ Левисъ).

Дорогой г. Прошекъ!

Къ сожалѣнію, послѣ окончанія Пражскихъ состязаній въ борьбѣ я долженъ былъ взять ангажементъ и не могу поэтому продолжать тренироваться въ Вашемъ Институтѣ. Однако я не прекращаю упражненій по Вашей „системѣ“, такъ какъ, благодаря имъ, я чувствую себя не только крѣпче, но и живѣе. Вамъ извѣстно, что я знакомъ со всѣми другими методами, но теперь я ихъ знать не желаю, такъ какъ Ваша система мнѣ гораздо болѣе пріятна. Мы, боксеры и борцы, нуждаемся не только въ новыхъ силахъ, но и въ желѣзномъ здоровьѣ, которое можно приобрѣсти только при помощи Вашей превосходной системы.

Съ сердечнымъ привѣтомъ Джекъ Левисъ,
міровой чемпионъ бокса Соед. Штатовъ Америки.

Бромбергъ (Талія-театръ). 22 іюля 1906 г.

„Журналъ воспитанія и преподаванія“ въ Шваненштедтѣ (Верхняя Австрія).

Въ № 231 журнала за іюнь 1906 г. на стр. 116 напечатана была рецензія о брошюрѣ: „Переходъ въ 50 километровъ съ багажемъ, и почему я побѣдилъ“ Эмерика Рата, знаменитаго вегетаріанскаго пѣшехода и спортсмена. Приводимъ изъ этой рецензіи слѣдующія строки:

„Ежедневно я по утрамъ въ теченіе 10—20 минутъ упражняюсь по системѣ Прошека и именно этимъ упражненіямъ обязанъ я, такъ сказать, переработкѣ всего моего тѣла, такъ что моя мускулатура развита всесторонне. Особенно же развилась благодаря упражненіямъ по системѣ Прошека моя грудь, отчего значительно увеличилась сила легкихъ, особенно необходимая для меня при большихъ маршахъ. Въ интересахъ всѣхъ спортсменовъ, а также и тѣхъ, кто не занимается никакимъ спортомъ, считаю своимъ долгомъ указать на прекрасныя свойства системы упражненій Прошека“.—Остальное пусть каждый прочитаетъ въ самой брошюрѣ Рота. Она болѣе поучительна, чѣмъ толстые томы.

Робертъ Шванзее, Куритиба.

Чтобы посодѣйствовать распространенію Вашей системы, по которой я давно и съ успѣхомъ упражняюсь, посылаю Вамъ при семъ 32 адреса проживающихъ здѣсь нѣмцевъ для присылки имъ Вашихъ проспектовъ.

Съ почтеніемъ

Робертъ Шванзее.

Куритиба (Бразилія, Южная Америка), 19 ноября 1906 г.

Авторомъ получено большое количество подобныхъ писемъ, съ указаніемъ адресовъ, со всего свѣта: изъ Китая, Японіи, Индіи, Австраліи, Малой Азіи и т. д., но за недостаткомъ мѣста они не могутъ быть приведены здѣсь.

СИЛА ВОЛИ, КАКЪ ОСНОВА РАЦІОНАЛЬ- НАГО УХОДА ЗА ТѢЛОМЪ.

Часто цитируемое изрѣченіе: *mens sana in corpore sano* (здоровый духъ въ здоровомъ тѣлѣ), приобрѣтаетъ въ нашъ вѣкъ нервозности и неврастеніи болѣе высокое значеніе и заслуживаетъ быть принятымъ къ руководству, особенно въ тѣхъ кругахъ, которые призваны быть піонерами народнаго здравія.

Ученые и изслѣдователи установили на научныхъ конгрессахъ то обстоятельство, что наше поколѣніе, очевидно, вслѣдствіе болѣе тяжелой борьбы за существованіе и связанной съ ней лихорадочной жизни физически все больше вырождается. Эти, постоянно повторяемыя, соображенія сдѣлали своевременнымъ развитіе и расцвѣтъ гигиены. Не подлежитъ никакому сомнѣнію, что наша общая забота теперь, дѣйствительно, сводится къ тому, чтобы поставить нашу жизнь въ возможно болѣе гигиеническія условія. Одновременно съ признаніемъ требованій народнаго здравія все большее признаніе завоевываетъ мысль, что спортивное попеченіе о тѣлѣ, рационально поставленное, означаетъ важное упражненіе инстинкта самоуправленія.

Къ сожалѣнію, использование этого признанія затрудняется различными непомѣрно расхваливаемыми системами укрѣпленія всего организма. Что и въ области гимнастики слѣдуетъ отдѣлять пшеницу отъ плевель, этому учить насъ ежедневный опытъ, особенно же убѣдительно предостереженія добросовѣстныхъ врачей. Такъ, напр., ставшая популярной, благодаря систематической рекламѣ, „Моя система“ Мюллера увлекла многихъ на путь попытокъ ея примѣненія. Совершенно понятно, что люди со слабой мускулатурой, увидѣвъ пышущій здоровьемъ и силой портретъ, соблазняются

объщаніемъ: „Смотрите — всѣ вы станете такими, если только будете слѣдовать „моей системѣ“ — стоитъ столько-то марокъ!“ Но вслѣдъ затѣмъ наступаетъ серьезное недомоганіе, и приглашенный врачъ долженъ констатировать, — какъ это видно изъ медицинскихъ журналовъ, — что форсированная гимнастика „по Мюллеру“ повліяла на сердце. Коротко говоря—воля стала сильной, а сердце слабымъ, такъ что въ результатѣ „Моя система“ plus deficit, quam proficit — больше вредитъ, чѣмъ приноситъ пользу.

Нашъ сотрудникъ рѣшилъ изучить „Систему Прошека“.

При посѣщеніи этого интереснаго Института г. Прошекъ охотно согласился показать мнѣ помѣщенія для упражненій. Въ отдѣленіи для мужчинъ старшаго возраста — отъ 30 до 60 лѣтъ — достигаются послѣ 4-хъ-недѣльнаго курса въ среднемъ слѣдующіе результаты: объемъ груди увеличивается на 12 сантиметровъ, плечо — на 5 см., предплечье — на 2 см., шея — на 1, бедро—на 6, икры—на 2¹/₂ сантиметра. Объемъ талии у полныхъ уменьшается въ среднемъ на 15 сантиметровъ! Главный контингентъ составляютъ нервныя, слабые и толстыя. Когда во время обхода я увидѣлъ одни только стѣнные зеркала, я выразилъ желаніе посмотреть и гимнастическіе приборы, предполагая, что въ какомъ-нибудь особомъ помѣщеніи сложены гантели и т. п. Со смѣхомъ г. Прошекъ отвѣтилъ: „Приборы? — мои приборы—это духъ и сила воли моихъ учениковъ“.

Эта фраза мѣтко выражаетъ сущность „Системы Прошека“, которая уже теперь имѣетъ многочисленныхъ сторонниковъ, принадлежащихъ къ самымъ избраннымъ и интеллигентнымъ кругамъ, но которая должна завоевать и завоюетъ весь міръ, такъ какъ она свободна отъ всякаго шарлатанства, отъ котораго, къ сожалѣнію, такъ много реформаторскихъ идей не стараются освободиться. Она служитъ благу человечества, ибо она направлена къ тому, чтобы вмѣсто изнѣженныхъ, угнетенныхъ духомъ, нервныхъ людей, при по-

мощи простѣйшихъ средствъ, единственно посредствомъ силы воли, создать физически возрожденныхъ людей. Такова „Система Прошека“. Сотни и тысячи благодарственныхъ писемъ изъ разныхъ странъ, которыя я лично видѣлъ, доказываютъ, что „Система Прошека“ столь же легко поддается изученію по книжкѣ, благодаря сжатому тексту и иллюстраціямъ, какъ и въ самомъ „Институтѣ Прошека“.

Г. Прошекъ пришелъ къ выработкѣ своей системы эмпирическимъ путемъ. Будучи съ юности усерднымъ и рьянымъ гимнастомъ, онъ позналъ на собственномъ тѣлѣ, что, хотя тѣлесныя упражненія съ различными приборами содѣйствуютъ развитію великолѣпной мускулатуры, но послѣднее сопровождается тѣлесной усталостью, а также чувствомъ духовной депрессіи. Долго раздумывалъ онъ надъ этими невыносимыми дѣйствіями тѣлесныхъ упражненій, ибо одно было для него ясно, что истинная культура тѣла должна быть свободна отъ столь тяжелыхъ сопутствующихъ явленій. Онъ набросился тогда на изученіе физиологіи и анатоміи, и ему удалось открыть, гдѣ зарыта собака. Если я не требую,—сказалъ себѣ изслѣдователь — если я не требую отъ своихъ рукъ, чтобы онѣ размахивали тяжелыми и прогрессивно увеличивающимися гантелями, если я не заставляю форсированнымъ темпомъ работать сердце и легкія, какъ вообще бываетъ при шведской гимнастикѣ, короче,—если я вмѣсто принудительной работы съ приборами, какъ до сихъ поръ, пускаю въ ходъ лишь духовную энергію и собственную силу воли, значитъ, я достигъ идеала культуры тѣла.

Послѣдствіемъ достигнутыхъ Прошекомъ блестящихъ результатовъ было то, что главные авторитеты пражскаго университета, равно какъ медицинскій міръ заинтересовались „системой Прошека“. „Система“ подверглась серьезной критикѣ, которую она блестяще выдержала. Только этимъ объясняется тотъ фактъ, что такой авторитетъ, какъ тайный совѣтникъ вѣдомства народнаго здравія профессоръ Гуэппе, изъявилъ готов-

ность снабдить теплымъ предисловіемъ третье изданіе „Системы Прошека“. Какъ врачи, такъ и люди непосвященные окажутъ самимъ себѣ большую услугу, если ближе познакомятся съ рациональнымъ уходомъ за тѣломъ въ „Институтѣ Прошека“ въ Прагѣ.

Эд. Фр.

РАННИЕ ОТЗЫВЫ О „СИСТЕМѢ ПРОШЕКА“.

Президентъ Богемской камеры врачей, совѣтникъ, профессоръ университета въ Прагѣ Теодоръ Петрина писалъ:—Введенная Вами „система упражненій координированныхъ мускульныхъ группъ“ можетъ быть рекомендована, какъ лучшее средство для укрѣпленія мускуловъ.

Прага, январь 1905 г.

Профессоръ университета въ Прагѣ Юганъ Гадъ (королевскій физиологическій Институтъ): „съ большимъ интересомъ изучалъ я Вашу „систему упражненій координированныхъ мускульныхъ группъ“. Система нова, и я считаю ее заслуживающей серьезнаго изслѣдованія на опытѣ. Статистическія данныя о достигнутыхъ Вами результатахъ будутъ для меня крайне интересны“.

Прага, 19 ноября 1904 г.

Профессоръ университета Эдуардъ Піетржиковскій въ Прагѣ (анатомъ):

„Послѣ внимательнаго изслѣдованія присланной мнѣ для отзыва „системы упражненій координированныхъ мускульныхъ группъ“ г. Прошека, я могу подтвердить, что система Прошека, испытанная имъ на самомъ себѣ путемъ продолжительнаго упражненія, въ полной мѣрѣ отвѣчаетъ поставленнымъ задачамъ и заслуживаетъ поэтому всеобщаго распространенія. Эта система даетъ

возможность, путем систематической работы кооперирующихъ мускульныхъ группъ, добиться съ теченіемъ времени отъ мускуловъ, принимающихъ участіе въ этой работѣ, наибольшей продуктивности, повышаетъ способность мускуловъ сокращаться, заставляетъ мускулатуру работать подъ вліяніемъ все уменьшающагося напряженія воли. Чѣмъ чаще производится опредѣленное движеніе, чѣмъ чаще воля затрагиваетъ опредѣленные нервные пути, тѣмъ свободнѣе, непринужденнѣе совершаются ритмически повторяющіеся движенія, нервная работа сводится къ минимуму. Тѣмъ самымъ, съ теченіемъ времени, утомляемость нервовъ становится слабѣе, мускулы работаютъ умѣреннѣе, производятъ гораздо меньше угольной кислоты и продуктовъ разложенія. Дыханіе становится менѣе напряженнымъ, и упражняемые мускулы приучаются къ максимальной производительности. Постоянное чувство душевной и физической свѣжести и силы благоприятно дѣйствуетъ и на сознаніе; это можетъ констатировать всякій, кто приучилъ себя къ правильнымъ упражненіямъ своихъ мускуловъ по простой методѣ г. Прошека“...

Прага, 1 февраля 1905 г.

ЛИТЕРАТУРА

по спорту и физическому развитію

Книжнаго Склада

И. И. Базлова въ Спб.

Архангельскій С. К. Указатель литературы по тѣлесному воспитанію, развитію и образованію. Спб. 1909 г. Ц. 75 коп.

Архангельскій С. К. Дѣтскія площадки на Кавказскихъ минеральныхъ водахъ. Спб. 1909 г. Ц. 15 к.

Краевскій Б. Призывъ къ учащейся молодежи по физическому воспитанію. Харьк. 1906 г. Ц. 15 к.

Лагранжъ Ф. Реформа физическаго воспитанія. Одесса, 1894 г. Ц. 20 коп.

Ивашенцовъ А. П. Современный велосипедъ, выборъ его и примѣненіе. Со 128 чер. въ текстѣ. Спб. 1895 г. Въ пер. ц. 1 р. 50 к.

Фрессель д-ръ. Что необходимо знать каждому велосипедисту. Спб. 1895 г. Ц. 50 к.

Школьная гимнастика въ Голландіи, Даніи, Швеціи и Германіи. Докладъ комиссіи, посланной бельгійскимъ правит. для изслѣдованія этого вопроса. Спб. 1875 г. Ц. 1 р. 50 к.

Лагранжъ д-ръ. Полезныя и вредныя физическія упражненія (гигіена физическихъ упражненій) въ общедоступномъ изложеніи. Спб. 1902 г. Ц. 20 к.

Гольдштейнъ М. Ю. Физическое и духовное воспитаніе. Спб. 1900 г. Ц. 25 коп.

Шмидтъ К. А. Какъ слѣдуетъ правильно сидѣть, стоять, ходить,— не обременяя излишне своего организма. Стѣнная классная таблица съ 29-ю политипаж. Ц. 25 коп.

Здоровыя подвижныя дѣтскія игры. Спб. 1901 г. Ц. 25 коп.

Вериго М. Какъ занять дѣтей дошкольнаго возраста. Бесѣды, игры, занятія, со многими рисунками и чертежами въ текстѣ. Спб. 1912 г. Ц. 1 руб.

Вагнеръ и Фрейеръ. Дѣтскія игры и развлеченія. Съ 183 рисун. Спб. 1902 г. Ц. 1 руб.

Что дѣлать самонатчикамъ, чтобы заслужить всеобщія симпатіи. Спб. 1897 г. Ц. 15 коп.

Радецкій. Дѣтское Дѣло. (Общественная гигиена и педагогика), № 1. I. Что такое дѣтскія игры? II. „Выдающіяся дѣти“ (педагогич. замѣтка). Спб. 1898 г. Ц. 15 к.

Радецкий. Дѣтское Дѣло. № 2. I. Воздухобоязнь и дѣти. II. Чего не достаетъ нашимъ дѣтямъ. (Программа устройства здоровыхъ увеселеній). Спб. 1898 г. Ц. 15 коп.

Радецкий. Дѣтское Дѣло. № 3. I. Гигіена и жизнь. II. Къ дѣтскому вопросу. (Полемическая замѣтка). III. Проектъ устава общества содѣйствія воспитанію дѣтей. Спб. 1898 г. Ц. 15 к.

Дмиу-Джитсу. Японская наука о здоровомъ челоѣкѣ. Методическое укрѣпленіе тѣла и атлетическіе приемы японцевъ. Съ 25 рис. Москва, 1910 г. Ц. 75 к.

Гоффманъ. Сборникъ забавъ, гимнастическихъ упражненій, строя и подвижныхъ игръ. Екатеринбургъ, 1902 г. Ц. 40 коп.

Андре. Искусство защищаться отъ уличныхъ нападеній, съ 60-ю рисунками. Спб. 1909 г. Ц. 60 к.

Ганнокъ. Джю-Джицу. Система физическаго развитія и атлетики у японцевъ. Съ 19 рисунками. Спб. Ц. 1 р. 20 к.

Таушевъ. Физическое развитіе. Руководство къ атлетическимъ упражненіямъ. Съ 22 рисунками въ текстѣ. Спб. Ц. 35 коп.

Ждановскій и Ледневъ. Руководство къ изученію и преподаванію: I. Шведской гимнастики. II. Вольныхъ игръ. III. Фехтованія на штыкахъ. Съ 144 рисунками въ текстѣ. Тверь, 1908 г. Ц. 1 р. 50 к.

Комнатная гимнастика и леченіе разныхъ болѣзней гимнастическими упражненіями. 1909 г. Ц.

Клевезаль. Гимнастика для дѣвицъ въ примѣненіи къ различнымъ возрастамъ для общественнаго и домашняго воспитанія. Введена для руководства въ Спб. Институтѣ Вѣд. Императрицы Маріи. Съ 169 рисунками въ текстѣ. Спб. 1869 г. Ц. 1 р. 50 к.

Скетингъ-риниъ. Тренировка корпуса. Спортъ для всѣхъ. Съ 88 изображеніями. Для начинающихъ, уже искусно катающихся, равно и для друзей и покровителей катанья на колесныхъ конькахъ. Особое вниманіе обращено на выполненіе фигурныхъ, хороводныхъ и танцевальныхъ движеній. Кіевъ, 1910 г. Ц. 75 к.

Фогель. Велосипедъ съ двигателемъ или двухколесный моторъ. Какъ онъ устроенъ, какъ съ нимъ обращаться и чѣмъ руководствоваться при выборѣ его. Общепонятное руководство для велосипедистовъ. Съ 62 рисунками въ текстѣ. Москва 1905 г. Ц. 1 р.

Звардсъ. Англійскій боксъ. Англійско-американскіе методы. Руководство съ 24 рисунками. Спб. Ц. 75 к.

Звардсъ. Культура тѣла. Наиболѣе вѣрныя и дѣйствительно обезпечивающія здоровье упражненія для каждаго челоѣка. Съ 15 рисунками въ текстѣ. Спб. Ц. 75 коп.

Штольцъ. Новѣйшая свободная борьба. Руководство и практическія указанія для изученія свободной борьбы. Съ 40 рисунками въ текстѣ. Спб. Ц. 75 коп.

Штольцъ. Силачъ. Самоучитель къ развитію силы и мускуловъ. Упражненія съ гириами и приборами. На основаніи принциповъ здоровья и красоты. Съ 82 рисунками въ текстѣ. Спб. Ц. 75 коп.

Шредеръ. Шведская комнатная гимнастика для дѣтей, женщинъ и мужчинъ. Съ предисловіемъ д-ра мед. Кира, проф. Кромана и инспектора гимнастики Кнудсена. Съ 38 рисун. Спб. 1912 г. Ц. 75 к.

Таушевъ. Сила, здоровье и красота. Какъ сдѣлаться сильнымъ и здоровымъ. Тренировка. Борьба. Боксъ. Физическое воспитаніе и др. Съ 50 рисунками. Спб. Ц. 75 коп.

Ганкеншмидтъ. Путь къ силѣ и здоровью.—Вмѣсто предисловія: „Воспоминанія о Ганкеншмидтѣ“ проф. атлетики И. В. Лебедева. Съ рисунками. Москва, 1911 г. Ц. 1 р.

Ганкеншмидтъ. Путь къ силѣ и здоровью. Какъ сдѣлаться сильнымъ и здоровымъ. Съ 63 рисун. въ текстѣ. Спб. 1912 г. Ц. 75 к.

Нохъ. Самоучитель французской борьбы. Полное руководство французской или греко-римской борьбы и атлетики. Съ 64 рисунками въ текстѣ. Спб. Ц. 75 коп.

Крыловъ. Французскій боксъ, практическое руководство и указанія для изученія приемовъ бокса. Составлено по Шарлемону и Кастересу. Съ иллюстраціями въ текстѣ. Спб. 1913 г. Ц. 75 коп.

Пфейферъ. Атлетъ. Физическое развитіе и упражненія съ тяжестями легкаго, средняго и большаго вѣса. Руководство къ рациональной гимнастикѣ. Съ 40 рисунками въ текстѣ. Спб. Ц. 75 коп.

Рунге. Легкая атлетика. Тренировка, техника и тактика бѣга и прыганья. Со многими иллюстраціями въ текстѣ. Спб. Ц. 75 коп.

В. Гориневскій д-ръ. Какъ намъ обуваться? о нормальной обуви по преимуществу дѣтской. Спб. 1896 г. Ц. 25 к.

Н. Рейбмайръ. Техника массажа и врачебная гимнастика съ 242 рис.. М. 1899 г. Ц. 2 р.

А. Зеелигмюллеръ. Какъ предохранить себя и своихъ дѣтей отъ нервныхъ болѣзней. Спб. 1892 г. Ц. 50 к.

Волкова М. М. женщина-врачъ. О вліяніи велосипеда на здоровье женщины. Двѣ лекціи. Спб. 1897 г. Ц. 75 к.

Дорнблантъ Ф. Гигіена школьнаго воздуха. Спб. 1901 г. Ц. 20 коп.

Голубъ В. П. Очеркъ строенія человѣческаго тѣла въ связи съ отправленіемъ важнѣйшихъ органовъ. Литографир. изд. Спб. 1903 г. Ц. 50 коп.

Блокъ Ю. Велосипедъ, его значеніе для здоровья, практич. примѣненіе, уходъ за машиной и пр. М. 1893 г. Ц. 2 р.

Бушанъ Г. Спортъ и сердце. Спб. 1910 г. Ц. 40 к.

Песоцкій Н. Самодвижущіеся экипажи, съ паров., бензинов. и электрич. двигателями. Экипажи съ педалями. Съ 110 рис. 1899 г. Ц. 2 р.

Прошень. Человѣкъ. Комнатная гимнастика по новому методу Прошека. Спб. 1915 г. Ц. 75 к.

Петтенкоферъ. Отношеніе воздуха къ одеждѣ, жилищу и пищѣ. Спб. 1873 г. Ц. 1 р.

Содержаніе.

	СТР.
Введеніе проф. д-ра Фердинанда Гюэппе	5
Предисловіе къ третьему изданію	7
Предисловіе къ четвертому изданію	9
Изъ моей педагогической практики	11
Вліяніе „Системы Поршекъ“ на нервныхъ больныхъ	18
Гимнастика и купанье безъ костюма	24

Руководство къ проведенію „Системы Прошека“.

Общія замѣчанія	28
О мускульныхъ упражненіяхъ	30
Объ упражненіи легкихъ	32
Какъ упражняться безъ учителя	35
Слово увѣщанія моимъ ученикамъ	40
Результаты измѣренія тѣла	41
Измѣренія моего тѣла	42
Таблица упражненій	43
Упражненіе № 1	45
„ № 2	47
„ № 3	49
„ № 4	52
„ № 5	54
„ № V	55
„ № 6	56
„ № VI	58

	СТР.
Упражнение № 7	59
" № 8	61
" № 9	63
" № 10	64
" № 11	66
" № 12	68

Упражнения дыханія.

Упражнение дыханія № 1	69
" " № 2	69
" " № 3	70
Продолженіе шестинедѣльнаго курса	70
Воззваніе къ родителямъ, врачамъ, учителямъ и воспитателямъ .	72
Приложеніе	75
Литература	91