С 13/213.

Моя Система

15 МИНУТЪ ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

И. П. Мюллера

Инженеръ-Лейтенанта въ отставкѣ, Кламленборгъ, Данія.

Съ 41 иллюстраціей съ натуры, изображеніемъ со скульптуры и таблицей времени.

ПЕРЕВОДЪ СЪ НѢМЕЦКАГО.

ХАРЬКОВЪ.
Типографія Г. Б. Молчадскаго, Петровскій пер. № 11.

С 13/213

Моя Система

15 МИНУТЪ ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

И. П. Мюллера

Инженеръ-Лейтенанта въ отставкѣ, Клампенборгъ, Данія.

Съ 41 иллюстраціей съ натуры, изображеніемъ со скульптуры и таблицей времени.

ПЕРЕВОДЪ СЪ НѢМЕЦКАГО.

ХАРЬКОВЪ.

Типографія Г. Б. Молчадскаго, Петровскій пер. № 11.

БИБЛІОТЕКА

И. П. Мюллеръ, авторъ „Моей Системы“.

Предисловіе къ нѣмецкому изданію.

Настоящая книга въ Даніи имѣла колосальный успѣхъ. Первое, появившееся 2 Августа 1904 г., изданіе—2000 экземпляровъ—было въ четыре дня распродано. Отъ 2 и 3 изданія—по 4000 экземпляровъ каждое—къ концу Сентября не оставалось ни одного экземпляра. Четвертое изданіе—10000 экземпляровъ также распродано и 5-е—10300 экземпляровъ—почти продано. Всего, такимъ образомъ, напечатано 30300 экземпляровъ. Громадный спросъ такого рода книги является совершенно исключительнымъ. Вся пресса, до медицинской включительно, высказалась о книгѣ одобрительно.

Поэтому мы надѣемся, что при томъ интересѣ, съ которымъ относятся въ Германіи къ физическимъ упражненіямъ, нѣмецкій переводъ будетъ встрѣченъ сочувственно.

Нашимъ читателямъ будетъ интересно узнать нѣкоторыя подробности о личности и успѣхахъ извѣстнаго въ Даніи и Скандинавіи автора, помимо того, что имъ сказано о своемъ физическомъ развитіи.

И. П. Мюллеръ, которому теперь 40 лѣтъ отъ роду, въ 1884 г. держалъ экзаменъ на аттестатъ зрѣлости, изучалъ сперва теологію, потомъ поступилъ въ военную службу, былъ 10 лѣтъ гражданскимъ инженеромъ и 5 лѣтъ инспекторомъ Санаторіи Вейлефіорда на Ютландіи.

Въ послѣднее время онъ оставилъ это мѣсто, чтобы всецѣло отдать себя распространенію „Моей Системы“.

Продолжительными физическими упражненіями онъ, изъ слабаго мальчика, сдѣлался однимъ изъ выдающихся любителей—спортсменовъ материка.

Слѣдующіе отзывы покажутъ, какъ прекрасно развито его тѣло.

Датскій художникъ, профессоръ Карлъ Блохъ однажды сказалъ ему: „Вы самый красивый человѣкъ изъ всѣхъ, кого я видѣлъ“. С.-Петербургскій „отецъ“ атлетовъ Д-ръ Краевскій писалъ ему: „Дѣйствительно, такую восхитительную фигуру, какъ вашу, имѣющую такое сходство съ античными статуями, можно встрѣтить весьма рѣдко, какъ у любителей, такъ и у профессіональныхъ спортсменовъ.

Чтобы читатель могъ составить себѣ понятіе о всестороннемъ развитіи автора, какъ спортсмена, слѣдуетъ сказать, что И. П. Мюллеръ получилъ всего 132 приза, изъ которыхъ 123 первыхъ и только 9 вторыхъ.

Но эти призы онъ получилъ не такъ, какъ, вообще, спортсмены получаютъ призы, на какомъ нибудь отдѣльномъ поприщѣ, а на многихъ различныхъ поприщахъ: за быстрый и продолжительный бѣгъ, ходьбу, прыганье, пробку, катанье на конькахъ, плаванье, прыганье въ воду, бросаніе молотомъ, толканіе шаровъ (16 англ. фунт.), бросаніе шаровъ (56 англ. фунт.), диска и пики, за греко-римскую борьбу, подыманіе и толканіе тяжестей, натягиваніе каната, пятипріемную борьбу (Pentathlon) и за американскую десятипріемную борьбу (all around atletic championship).

Онъ такъ-же ловко и ревностно занимался боксомъ (Box) и игрой въ ножной мячъ, и еще сегодня, несмотря на 39 лѣтній возрастъ является обладателемъ различныхъ рекордовъ.

Своимъ примѣромъ и опытомъ онъ имѣлъ сильное вліяніе на спортивную жизнь Даніи. Въ 1892 г. онъ ввелъ въ Даніи спорты: бѣга, ходьбы, моднаго плаванія на спинѣ, плаваніе на боку over-haudstroke (farvis style) и вообще всѣ англійскія искусства въ плаваньѣ. Какъ журналистъ, онъ много писалъ изъ области спорта.

20 лѣтъ онъ активно участвовалъ почти во всѣхъ спортивныхъ кружкахъ, всегда помогалъ совѣтами и дѣломъ и своей скромностью, любезностью, простотою и безкорыстіемъ пріобрѣлъ массу друзей и почитателей.

Въ этой книгѣ—его первенцѣ—Мюллеръ изложилъ результатъ своихъ многолѣтнихъ наблюденій и опытовъ.

Книга написана простымъ, каждому понятнымъ языкомъ; говоритъ убѣдительно, внушительно и съ недопускающимъ возраженій авторитетомъ. Каждая строка указываетъ, что авторъ говоритъ на основаніи личнаго опыта.

Что касается самой книги, то она отличается отъ другихъ книгъ изъ этой же области, какъ отечественныхъ такъ и заграничныхъ тѣмъ, что всѣ упражненія занимаютъ мало времени и не требуютъ никакихъ аппаратовъ, что очень важно. Постановка купанья въ центрѣ упражненій также оригинальна. Своеобразностью упражненій передъ купаньемъ является то, что они въ отличіе отъ прочихъ системъ обращаютъ особенное вниманіе не только на мышцы, но и на внутренніе органы, потому что, какъ самъ авторъ говоритъ: „жизненная сила не въ рукахъ“. Обладать здоровыми и сильными

внутренними органами важнѣе, чѣмъ сильными мышцами. Въ отношеніи купанья авторъ не является фанатичнымъ сторонникомъ метода леченія холодной водой.

Новы и своеобразны его сухія растиранія, которыя выдвинули на почетное мѣсто цѣлыя столѣтія, находившійся въ пренебреженіи уходъ за кожей и которыя вмѣстѣ съ тѣмъ предоставляютъ прекрасныя вольныя упражненія. Этотъ пріемъ автора геніаленъ.

„Моя Система" навѣрно совершитъ побѣдоносное шествіе по всему свѣту.

Мы старались по возможности сохранить своеобразный слогъ автора, рискуя даже, что нѣмецкій языкъ нѣсколько пострадаетъ и переводъ будетъ не гладокъ и отшлифованъ.

Нашему долголѣтнему другу Г. В. Ветекампу, завѣдывающему Вернеръ-Силенской реальной гимназіей въ Шенебергѣ—Берлинѣ мы выражаемъ здѣсь нашу благодарность за тщательный и умѣлый просмотръ нѣмецкаго манускрипта

Копенгагенъ. Ноября 1904 г.

Переводчики.

Къ пятому нѣмецкому изданію.

Вышесказанныя предсказанія сбылись, такъ какъ къ Рождеству 1904 г. всего продано 100,000 экземпляровъ „Моей Системы".

Въ нѣмецкой книжной торговлѣ это единственный случай, тѣмъ болѣе, что „Моя Система" никогда не рекламировалась.

Кромѣ того вышли изданія на языкахъ: шведскомъ, чешскомъ, англійскомъ, французскомъ, голандскомъ и на другихъ европейскихъ языкахъ и предполагается одно турецкое изданіе. Въ Америкѣ также появилось изданіе на англійскомъ языкѣ.

Копенгагенъ. Январь 1906 г.

Переводчики.

Отзывы д-ра Frode Sadolin'a,

практическаго врача гигиениста и редактора „Dansk Sundhedstidende“ въ Копенгагенѣ.

Когда профаны читаютъ медицинскія книги, они берутъ какой-либо случай, который, по ихъ мнѣнію, имѣется и у нихъ, развиваютъ его далѣе собственной фантазіей, пока не найдутъ у себя какой либо болѣзни, при чемъ для нихъ особенно пріятно найти болѣзнь поопаснѣе.

Это относится какъ къ описанію отдѣльныхъ болѣзней, такъ и къ общему изложенію о болѣзняхъ и особенно къ тѣмъ книгамъ, въ которыхъ всевозможныя болѣзни и недомоганія перечислены въ алфавитномъ порядкѣ. Эти книги часто скверно написаны; но даже и при хорошемъ изложеніи онѣ рѣдко приносятъ пользу. Для 90% читателей онѣ служатъ лишь источникомъ иппохондріи... Публика должна предоставить врачамъ ученіе о болѣзняхъ; что же касается ученія о здоровьѣ, то оно должно быть достояніемъ каждаго и все то, что написано по этому поводу, должно имѣть возможно широкое распространеніе. Объ одномъ только слѣдуетъ пожалѣть: Въ то время какъ многіе интересуются болѣзнями самими по себѣ, до того, что какъ бы ведутъ игру съ туберкулезомъ, ракомъ и заворотомъ кишекъ, только меньшинство интересуется гигіеной, смыслъ которой въ предотвращеніи болѣзней.

Перепечатка изъ статьи „Домашній врачъ“ въ „Hjemmet Damernes Blad“ („Родина“ дамскій журналъ въ Копенгагенѣ).

* * *

Никто такъ не понимаетъ гигіену, какъ спортсмены. Они одни правильно понимаютъ ее, и такъ сжились съ ея задачами. Они начали съ основныхъ правилъ и потому ничего не потеряли... Только личный опытъ даетъ намъ правильное представленіе о гигіенѣ. Только когда вы на опытѣ узнаете сущность гигіены, вамъ станутъ понятны и ясны тѣ отдѣльные случаи, о которыхъ вы читаете или слышите. И для здороваго воспитанія дѣтей спортсменъ имѣетъ лучшія

условія, чѣмъ всѣ прочіе. Я знаю всего 3—4 семейства, которыя жили согласно гигіенѣ и гдѣ дѣти получили здоровое физическое воспитаніе.

Отцы этихъ семействъ были выдающіеся спортсмены. Можетъ быть покажется, что 3—4 семейства, ведущихъ здоровый образъ жизни, слишкомъ мало, но у насъ (въ Даніи) такъ рѣдка дѣйствительно правильная постановка гигіены, обращающая вниманіе какъ на главные стороны, такъ и на мелочи нашей жизни. Неудивительно, что люди нашего времени такъ болѣзнены.

„Изъ реферата въ *K. F. Judl*".

(Христіанское общество для молодыхъ людей, Копенгагенъ).

ОГЛАВЛЕНІЕ.

Стр.

Здоровье вмѣсто болѣзни.

Почему люди слабы? 1
Люди обыкновенно сами виноваты въ болѣзняхъ 2
Что намъ дѣлать? 4

Различныя системы комнатной гимнастики.

30 лѣтъ опыта 6
Что я понимаю подъ атлетикой, спортомъ и гимнастикой 10
Моя система 11
Непосредственное вліяніе оказываемое раціональными упражненіями . . 23

Малые источники здоровья.

Соотвѣтствующая діэта 26
Раціональное нижнее одѣяніе 28
Умѣренная комнатная температура 30
Тщательный уходъ за зубами ртомъ и горломъ 31
Немного ухода за ногами 31
Восемь часовъ сна 33
Умѣренность въ куреніи 33

Особыя замѣчанія о примѣненіи комнатной гимнастики.

Для малыхъ дѣтей, для дѣтей старшаго возраста, для стариковъ, для ученыхъ и художниковъ, для конторщиковъ, для спортсменовъ, для женщинъ, для велосипедистовъ, для деревенскихъ жителей, для путешествующихъ, для полныхъ и худыхъ людей . . . . . 34—46
Общія замѣчанія о примѣненіи системы 46

Описаніе упражненій.

№ 1—8 . . . . . 46—60
Купанье 60
Обтираніе до суха 62
Растиранія . . . . . 65—81

Мои спеціальныя упражненія шеи.

№ 1—3 . . . . . 81—83
Заключеніе 83
„Per“ 89
Таблица упражненій въ послѣдовательномъ порядкѣ соотвѣтственно степенямъ трудности 91
Таблица сравнительная 94
Таблица времени 95

Здоровье вмѣсто болѣзни.

Почему люди слабы?

Я часто удивлялся, что такое множество людей совершенно равнодушно относятся къ своей слабости и болѣзненности, тогда какъ въ дѣйствительности требуется не много труда, чтобы сдѣлаться здоровымъ и сохранить это здоровье; но таковъ уже общій взглядъ, что болѣзнь и слабость не отвратимы, а потому съ ними слѣдуетъ примириться, какъ съ необходимымъ зломъ.

Встрѣчаются и такіе люди обоего пола, которые кокетничаютъ своимъ недугомъ, воображая, что блѣдный и болѣзненный видъ,—этотъ несомнѣнный признакъ ихъ эстетической и совершенной души, дѣлаетъ ихъ интересными въ глазахъ окружающихъ. Другіе признаки нездоровья и слабости, какъ плѣшивость и большой животъ въ молодости, многими считаются признакомъ солидности и благородства,—та самая ложная солидность, которая запрещаетъ людямъ такое здоровое упражненіе, какъ бѣганье. Часть авторовъ нашей „прекрасной литературы" причинили нашей молодежи неисчислимый вредъ, систематически восхваляя какъ личнымъ примѣромъ, такъ и въ своихъ книгахъ, съ одной стороны, исключительно культуру ума, а съ другой тѣльное недомоганіе и душевную слабость. Къ счастью имѣются нѣкоторые признаки, что ихъ вредное вліяніе сломлено. Итакъ мы, работающіе надъ успѣхомъ физической, а этимъ самимъ и нравственной культуры, теперь можемъ разсчитывать, что насъ наконецъ услышатъ. Поэтому, въ дальнѣйшемъ изложеніи я совсѣмъ не буду говорить о томъ распространенномъ въ извѣстныхъ кругахъ нашего общества предубѣжденіи, которое

заставляетъ смотрѣть на болѣзненность, какъ на достойное подражанія качество.

Совершенно неправиленъ взглядъ, что болѣзнь есть нѣчто такое, чему нужно слѣпо подчиниться. Даже съ наслѣдственной склонностью можно бороться настолько успѣшно, что развитіе природныхъ зародышей болѣзни будетъ остановленно.

Главнымъ виновникомъ господствующихъ ложныхъ понятій является рутина. Такая простая поговорка, какъ: „болѣзнь повелѣваетъ каждымъ“ привела людей къ тому, что они падаютъ духомъ и совершенно не помышляютъ о сопротивленіи. Дошло до того, что люди живутъ вопреки законамъ природы и ученію гигіены, думая: „заболѣть мы все равно заболѣемъ, а потому будемъ наслаждаться жизнью пока это можно; намъ не слѣдуетъ опасаться, что насъ будутъ презирать за нашу глупость и изнѣженность. Нѣтъ! еще у многихъ единомыслящихъ людей мы встрѣтимъ извѣстную долю сочувствія“. Эти люди должны были бы знать, насколько лучше и дольше можно наслаждаться жизнью, если вмѣсто того, что-бы находиться въ подчиненіи у больного тѣла, повелѣвать тѣломъ здоровымъ и сильнымъ.

Люди обыкновенно сами виноваты въ болѣзняхъ.

Уже для знаменитѣйшаго врача древности Иппократа было ясно, что болѣзнь не есть нѣчто, свалившееся съ неба, а есть *послѣдствіе* массы мелкихъ ежедневныхъ грѣшковъ, собирающихся постепенно, чтобы затѣмъ обрушиться на голову невѣжественнаго человѣка.

Многіе заболѣваютъ потому, что грѣшатъ противъ гигіены, а именно: всегда ходятъ въ корсетѣ, прикрываются зонтикомъ отъ солнечныхъ лучей, подкрѣпляются ежедневно крѣпкими напитками, наполняютъ желудокъ неудобоваримой пищей, днемъ и ночью вдыхаютъ въ себя и вводятъ въ кровь отравленный испареніями воздухъ. Другіе заболѣваютъ въ силу своей небрежности. Кто не ухаживаетъ за своимъ тѣломъ, тотъ этимъ самимъ грѣшитъ противъ природы, а она не оставляетъ ни одного грѣха безнаказаннымъ и мститъ съ математической точностью. Если ты ежедневно не купаешься, не дѣлаешь всесторонних движеній (прогулка не отвѣчаетъ этимъ требованіямъ) и не заботишься о 7—8 часовомъ ночномъ снѣ, то ты самъ виноватъ, если заболѣешь. Ты вѣдь ничего не дѣлалъ ни для выдѣленія ядовитыхъ веществъ, образовавшихся въ собственномъ твоемъ организмѣ, ни для то-

го, чтобы сдѣлать этотъ организмъ способнымъ противостоять идущимъ извнѣ заразительнымъ веществамъ.

Было бы совершенно логично смотрѣть, какъ на родъ обмана, когда люди состоящіе на службѣ живутъ, не соблюдая элементарныхъ правилъ гигіены, и вслѣдствіе этого вынуждены ежегодно заявлять себя больными и причинять этимъ своему патрону, государству или обществу, лишніе расходы; точно также, когда болѣзненные люди для того, чтобы имѣть побочный доходъ, принимаютъ на себя еще больше мозговой работы, исключающей всякія физическія движенія, вмѣсто того, чтобы время, остающееся свободнымъ отъ службы, употреблять для укрѣпленія здоровья.

Недавно кто-то въ объявленіи о смерти сообщилъ, что министерство убило теперь и второе его дитя, такъ какъ у насъ все еще недостаточно мѣста для бѣдныхъ, страдающихъ туберколезомъ. Въ этомъ, можетъ быть, есть доля правды; но государство въ такомъ случаѣ должно бы имѣть право запрещать людямъ: пить алькоголь, избѣгать свѣтлыхъ и солнечныхъ комнатъ, спать при закрытыхъ окнахъ и, вообще, безъ особенной нужды жить въ нездоровыхъ условіяхъ.

Мы, серьезно работающіе надъ вопросами здоровья, должны быть свидѣтелями возмутительнѣйшихъ нарушеній правилъ гигіены, при чемъ мы не вправѣ даже вѣжливо просить этихъ господъ не дѣлать того или другого. Отвѣтъ ихъ навѣрно былъ бы таковъ: „Какое вамъ дѣло, сударь!“ И въ то же время мы прямо или косвенно платимъ большіе деньги по содержанію для такихъ людей или ихъ потомства больницъ и сумасшедшихъ домовъ.

Не слѣдуетъ указывать на людей, повидимому, обладающихъ здоровьемъ, и въ тоже время ни мало не заботящихся о сохраненіи здоровья. Ихъ время рано или поздно придетъ. Быть можетъ судьба и будетъ къ нимъ настолько благосклонна, что заразъ ихъ не коснется, но никогда они не будутъ жить такой полной жизнью, какую можетъ дать раціональный уходъ за тѣломъ. Они не живутъ, а лишь прозябаютъ! Они расходуютъ капиталъ жизненныхъ силъ унаслѣдованный отъ здоровыхъ родителей; ихъ дѣти будутъ еще слабѣе.

Не будемъ же сами себя обманывать, а посмотримъ правдѣ прямо въ глаза: болѣзнью и слабостью мы обязаны, такъ сказать, себѣ-же, во всякомъ случаѣ, нашимъ родителямъ. Поэтому начнемъ возможно скорѣе освобождаться отъ ига болѣзни и будемъ остерегаться, чтобы наши дѣти, не пришли къ намъ въ свое время за отчетомъ, почему мы

не только не заботились о сохраненіи ихъ физическаго здоровья, но даже помогали его разрушенію.

Что же намъ дѣлать?

Я уже указывалъ на это: пользуйтесь свѣжимъ воздухомъ, обмывайтесь холодной водой, находитесь чаще на солнцѣ и не пропускайте ни одного дня, чтобы не привести въ сильное движеніе каждый мускулъ, каждый органъ своего тѣла, хотя бы на самое короткое время. Застой здѣсь, какъ и во всей природѣ, противоестественъ и приводитъ къ чахлости и преждевременной смерти. Движеніе есть жизнь, оно увеличиваетъ и сохраняетъ жизненныя силы до нормальнаго и поздняго конца.

Если по закону причины и слѣдствія мы обязаны болѣзнями себѣ, то наоборотъ и здоровье зависитъ отъ насъ самихъ. „Каждый-творецъ своего счастья.“ Но счастье зависитъ отъ здоровья, а не отъ званія или нажитыхъ и унаслѣдованныхъ денегъ. Дѣловой человѣкъ, пренебрегшій своимъ здоровьемъ, въ погонѣ за наживой, по общему мнѣнію, поступаетъ чрезвычайно разумно.—Когда же онъ хочетъ пожать, какъ это обыкновенно пріятно звучитъ, плоды своихъ непрестанныхъ трудовъ, то въ перспективѣ его ожидаютъ два исхода: или умереть въ цвѣтущемъ возрастѣ и оставить все нажитое, или же доживать свои дни въ постоянномъ озлобленіи на свое бѣдное измученное тѣло, которое не позволяетъ ему наслаждаться жизнью, а заставляетъ расходовать свои деньги на разныя дорогія лѣченія и совѣты со спеціалистами. Уже Тацитъ говоритъ: „Если человѣкъ достигъ 39 лѣтняго возраста, то онъ или идіотъ, или онъ самъ—свой собственный врачъ. „Если мы вмѣсто „врачъ“ поставимъ „учитель гигіены,“ то изреченіе это будетъ годиться и для нашего времени. Естественно, что бываютъ случаи, когда, можетъ быть, и разумно принять самому лекарство, и будетъ гуманно дать его другому; но это должно быть лишь исключеніемъ, а не общимъ правиломъ. Мы должны бы помнить, что принимая лекарство даже въ самыхъ малыхъ дозахъ, мы удаляемся отъ идеала здоровья и, наоборотъ,—мы приближаемся къ этому идеалу въ томъ случаѣ, когда нашъ организмъ, не закаленный своевременно противъ вліянія болѣзней, преодолѣваетъ эти болѣзни безъ помощи лекарствъ. Нѣтъ нужды, по каждому ничтожному поводу, бѣжать къ врачу за рецептомъ. Скорѣе слѣдуетъ спросить себя: почему я не такъ здоровъ, какъ мнѣ хотѣлось бы. Разумный чело-

вѣкъ отвѣтитъ: „Я не заботился о томъ, чтобы мое тѣло укрѣплялось естественнымъ образомъ; теперь же я начну съ того, чтобы не дать болѣзни развиться. „Если глупо изъ за малѣйшаго повода пачкать себя лекарствами, то прямо безсмысленно позволять себя обманывать всѣмъ этимъ жаднымъ, безсовѣстнымъ, незнающимъ надъ собою контроля, дѣловымъ людямъ, которые благодаря своей, нѣсколько незаслуженной извѣстности, эксплоатируютъ легковѣрную, недоступную критикѣ публику. Нѣтъ ни фокусовъ, ни чародѣйствъ, ни чудесныхъ исцѣленій, ни тайныхъ средствъ, (какъ напр. ревматическіе пластыри, жизненные эликсиры, электрическіе кушаки, питательныя соли и тому подобныя средства) имѣющія силу возвращать человѣку здоровье. Камень мудрости совсѣмъ не въ этихъ средствахъ, а, единственно, въ здоровомъ образѣ жизни. Совершенно непонятно, почему такая простая истина съ трудомъ усваивается даже образованными и просвѣщенными людьми. Я нахожу только одно объясненіе: лѣнь. Конечно, гораздо легче проглотить пару пилюль или порошокъ, выпить стаканъ минеральной воды или стклянку эликсиру, чѣмъ утруждать себя, хотя бы всего только четверть часа. Само собой! пользоваться медицинскимъ лѣченіемъ—это нѣжнѣе, благороднѣе, изящнѣе и, наконецъ, это звучитъ, по крайней мѣрѣ у насъ, по-аристократически, тогда какъ упражненіе тѣла дѣлаетъ его грубымъ. Какъ мнѣ жаль этихъ людей.

Задача врача сводится къ борьбѣ съ болѣзнями, предупрежденіе же болѣзней, какъ это видно изъ практики, пока находится на второмъ планѣ. Здѣсь мы должны сами себѣ помочь. У насъ вѣдь не такъ какъ въ Китаѣ, гдѣ врачу уплачиваютъ за то, чтобы они сохранили своимъ кліентамъ здоровье.

Требованія предъявляемыя къ намъ для сохраненія здоровья, въ дѣйствительности весьма ничтожны и, по сравненію съ лѣкарствами и тайными средствами, стоятъ очень мало. Часто приходится удивляться, какъ терпѣливо мирится наше тѣло съ тѣмъ пренебреженіемъ, въ которомъ мы его держимъ; но это же тѣло очень чувствительно къ малѣйшей долѣ оказываемаго вниманія. И такъ, если намъ обѣщаютъ скорый и вѣрный результатъ, и достиженіе этого результата возможно безъ особыхъ средствъ и приспособленій, то неужели же не стоитъ труда сдѣлать попытку въ этомъ направленіи?

Различныя системы комнатной гимнастики.

30 лѣтъ опыта.

Всесторонния движенія и купанье, не требующія затраты денегъ, а тѣмъ болѣе много времени и труда, могутъ быть устроены каждымъ у себя дома.

Слѣдовательно, хорошіе результаты комнатной гимнастики доступны каждому, желающему заниматься этимъ дѣломъ. Я разскажу о себѣ самомъ: мой отецъ былъ очень слабаго тѣлосложенія; я самъ, родившись, вѣсилъ только $3^1/_2$ фунта и могъ помѣститься въ обыкновенномъ ящикѣ отъ сигаръ. Двухъ лѣтъ отъ роду, я былъ смертельно боленъ маляріей; въ болѣе старшемъ возрастѣ я переболѣлъ всѣми дѣтскими болѣзнями; въ началѣ своего ученія я ежегодно бывалъ боленъ по нѣскольку разъ (лихорадкой, поносомъ и т. п.). Отсюда видно, что теперешнюю мою силу и здоровье я не унаслѣдовалъ и не положилъ имъ основаніе въ первые годы моего дѣтства.—Качества эти я пріобрѣлъ тѣлесными упражненіями, которыя примѣнялъ изъ года въ годъ по все болѣе цѣлесообразному методу. Само собою разумѣется, что я гораздо скорѣе и легче достигъ бы хорошихъ результатовъ, если бы я въ то время обладалъ тѣми познаніями и опытомъ, которыми я обладаю теперь. Поэтому я считаю своимъ долгомъ облегчить эту работу всѣмъ тѣмъ, которые стремятся къ этой цѣли, но еще не достигли ее. Въ 1874 г., когда мнѣ было только 8 лѣтъ, въ мои руки попало нѣсколько англійскихъ и нѣмецкихъ переводовъ о главныхъ ученіяхъ физіологіи и раціональной гимнастикѣ. Я началъ на собственный страхъ дѣлать дома упражненія съ гирями и безъ нихъ. Маленькая замѣтка въ журналѣ „Ueber Zand u Meer 1880 г.“ о Pedestrianismus'ѣ (ножной спортъ), научила меня между прочимъ бѣганью на носкахъ и послужила первымъ поводомъ къ тому, что я позднѣе,—послѣ того какъ я въ 1885 г. изучилъ Виктора Зильберерь—могъ ввести и въ Даніи раціональный ножной спортъ. Въ 1881 г. я изучалъ небольшое популярное руководство гигіены окружнаго врача Траутнера, котораго и въ наше время многіе ученые могли бы изучать съ пользою для себя. Я послѣдовательно изучалъ всѣ системы, касающіяся вопроса комнатной гимнастики, и пріобрѣлъ кромѣ того большой опытъ, занимаясь и одинъ, и въ клубахъ, то по датской, то по шведской системѣ, а на свободѣ—всевозможной легкой атлетикой. Преимущественно это были комнатныя упражненія и

упражненія въ бѣганьи на свободѣ, сдѣлавшія изъ слабаго мальчика сильнаго молодого человѣка.

Первыя мои упражненія съ гирями и безъ нихъ были менѣе всего систематичны. Позднѣе я перепробовалъ различныя планомѣрныя системы, согласно которымъ я упражнялся гирями, подвѣшенными на веревкахъ къ валикамъ. Эти аппараты сравнительно были весьма неудобны, во время упражненія производили шумъ и скоро портились.

Посредствомъ этихъ аппаратовъ продѣлывались замѣчательныя развивающія мышцы упражненія, но развитіе важнѣйшихъ внутреннихъ органовъ ими не вызывалось, не смотря на то, что требовалось не менѣе часу, чтобы продѣлать всѣ эти упражненія. Такой же упрекъ можетъ быть сдѣланъ и по адресу массы англійскихъ, американскихъ и нѣмецкихъ аппаратовъ съ ихъ системами, основанными на томъ же принципѣ, но замѣняющими гири эластичными шнурами. Послѣдніе скоро теряютъ свою упругость, легко рвутся и поэтому такой аппаратъ съ теченіемъ времени дорого обходится. Самого широкого распространенія, почти на половинѣ земного шара, достигла система Sandow'a, по которой упражненія дѣлаются съ легкими гирями. Послѣдняя представляетъ изъ себя измѣненную систему его учителя, профессора Attilas'a. Я самъ много лѣтъ упражнялся по этой системѣ, нѣсколько измѣнивъ ее. Изъ 18 упражненій этой системы, первыя 13 представляютъ утомительныя упражненія рукъ, что, собственно говоря, далеко не цѣлесообразно. Поэтому приходится дѣлать частые перерывы, чтобы дать рукамъ отдыхъ и, такимъ образомъ, весь процессъ занимаетъ много времени, дѣлается однообразнымъ и скучнымъ. Mr. W. R. Pope, ревностный почитатель Sandow'a, комментируя въ своей книгѣ „Phisical-Dewelopment, London 1903", эту систему, предлагаетъ во время перерывовъ заниматься упражненіями тѣла по образцу древнихъ гимнастовъ. Эта система можетъ развить крѣпкія мышцы рукъ, но въ этомъ еще не заключается здоровье. Я знаю много людей съ крѣпкими руками, но съ нездоровою кровью, слабыми легкими и желудкомъ. Гораздо важнѣе обладать здоровыми легкими, сердцемъ и кожею, хорошимъ пищевареніемъ, солидными почками и нормальною печенью, не говоря уже о томъ, что не красиво, если руки развиты сильнѣе сравнительно съ остальными членами тѣла. Именно тѣ требованія, которыя предъявляетъ система Sandow'a, (за исключеніемъ № 13)— все время дѣлать интенсивныя упражненія съ гирями, заставляетъ нашу мысль, даже во время кратковременныхъ

упражненій тѣла и ногъ, концентрироваться на ручныхъ мышцахъ. Я вообще врагъ сильнаго мозговаго напряженія во время упражненій (всѣхъ этихъ „психо-физіологическихъ системъ", появляющихся въ рекламахъ подъ такимъ научно-звучащимъ, на половину мистическимъ и привлекательнымъ именемъ), которыя рекомендуетъ Sandow'ъ и его послѣдователи. Для средняго человѣка нашего времени, который обыкновенно занятъ большой мозговой работой, эти 15—20 минутъ комнатной гимнастики должны бы служить отдыхомъ, а не новой работой.

Если бы пожелали представить въ послѣдовательномъ порядкѣ различныя части тѣла сообразно тому значенію, которое придается ихъ развитію по системѣ Sandow'a, то получился бы слѣдующій списокъ: 1) мышцы руки (ниже локтя), 2) руки (выше локтя и плечъ), 3) нѣкоторые мышцы ногъ и тѣла и 4) легкія и кожа, на которыя почти не обращается вниманія. Что же касается бравой выправки, то система Sandow'a совершенно упускаетъ это изъ виду. Система Ling'a ударяется въ противоположную крайность, обращая исключительно вниманіе на бравую выправку въ ущербъ другимъ болѣе полезнымъ способностямъ. Моя система держится золотой середины. Строеніе тѣла Sandow'a далеко отъ идеала. Члены его слишкомъ тяжелы, сравнительно съ ихъ длиной и величиной. Онъ похожъ на лѣнивыя и неуклюжія фигуры эпохи возрожденія, которыя такъ далеки отъ античныхъ типовъ, соединяющихъ въ себѣ здоровье, всестороннюю силу, быстроту и выносливость съ граціей и изящной подвижностью.

Слѣдуетъ, однако, удивляться тому таланту, съ какимъ Sandow'ъ, природный нѣмецъ и профессіональный атлетъ, заставилъ большую часть англійскаго общества увѣровать въ то, что онъ самый лучшій живой примѣръ тѣлеснаго развитія. И каждый долженъ согласиться, что онъ воспользовался своимъ авторитетомъ съ пользою для другихъ. Это должно служить отчасти оправданіемъ того, что въ своихъ сочиненіяхъ онъ (мягко выражаясь) допустилъ массу неточностей въ отношеніи своей біографіи.

Въ своемъ журналѣ „Sandows Magazin for phisical Cuetur jan. 1904 § 55" Sandow'ъ называетъ мои брюшныя мышцы почти неестественно развитыми. Я могъ бы возразить на это: Сравнительно съ признаннымъ идеаломъ древности всѣ атлеты нашего времени имѣютъ очень слабыя мышцы вокругъ таліи. Когда была снята фотографія, на которую указываетъ Sandow'ъ, я былъ очень далекъ, какъ далекъ и въ настоя-

щее время, отъ такого развитія косыхъ брюшныхъ мышцъ, какъ напр. у Polykleta Doryphoros'a. Поэтому я вопреки мнѣніямъ Sandow'a еще нѣсколько времени буду заниматься спеціально этими упражненіями. Я могу выдержать, если 48 фунтовый желѣзный шаръ съ вышины 3 футовъ упадетъ на мое обнаженное тѣло,—если человѣкъ, вѣсомъ въ 180 фунтовъ, въ тяжелыхъ сапогахъ спрыгнетъ на мое тѣло съ вышины 2 метровъ, равнымъ образомъ я выдержу, если окованная желѣзомъ тачка съ тяжестью 300 фунтовъ проѣдетъ черезъ меня. Юноша, послужившій моделью для названной статуи, долженъ былъ выдерживать на своемъ животѣ тяжесть, равную вѣсу небольшого локомотива, и его тѣло признается нормальнымъ образцомъ какъ древними, такъ и новѣйшими художниками и критиками.

Впрочемъ изъ послѣдующаго будетъ видно, что моя система діаметрально противоположна системѣ Sandow'a.

Въ Америкѣ передовымъ борцомъ за развитіе тѣла является Бернаръ Макфадденъ. Его сочиненія носятъ печать ума и здраваго смысла. Irwing Hancock посвящаетъ ему свою книгу „Iapanese phisical traiting" въ слѣдующихъ выраженіяхъ: „человѣку, посвятившему лучшіе годы своей жизни на развитіе здоровья въ Америкѣ".

Наконецъ, вышла небольшая книжка американскаго Dr. Гуликъ: „Ten minutes exercise for busy men", превосходная по идеѣ, но страдающая недостаткомъ изложенія. Такъ, напримѣръ, 6 упражненій въ теченіи 10 минутъ представляютъ очень мало разнообразія въ особенности, если два изъ нихъ приходятся на бѣгъ на мѣстѣ.

Внѣ сомнѣній, я въ совершенствѣ изучилъ бѣганье,—это основное классическое упражненіе,—и очень его люблю, но какъ одно изъ упражненій комнатной гимнастики его нельзя дѣлать ни подъ какимъ видомъ. Медленное бѣганье теряетъ всякій смыслъ, какъ гимнастика; при быстромъ же бѣгѣ мы приводимъ въ движеніе комнатный воздухъ, взбиваемъ пыль, попадающую въ наши легкія при учащенномъ движеніи. Кромѣ того нѣтъ смысла эти нѣсколько драгоцѣнныхъ минутъ комнатной гимнастики употреблять на нецѣлесообразныя упражненія, тогда какъ тѣ же упражненія могутъ быть выполняемы ежедневно съ удобствомъ и на свѣжемъ воздухѣ, при нашемъ возвращеніи съ занятій.

Прежде чѣмъ заключить эту главу, я долженъ упомянуть о появившихся въ послѣднее время многочисленныхъ фабрикантахъ таинственныхъ системъ комнатной гимнастики. Публика не можетъ познакомиться съ этими системами при

посредствѣ дешевыхъ книгъ, а кричащія рекламы привлекаютъ людей и заставляютъ ихъ платить слишкомъ дорого за изученіе упражненій. Эти послѣднія основаны на общеизвѣстныхъ принципахъ и при обыкновенныхъ условіяхъ могли бы быть только полезными. Къ сожалѣнію существуютъ люди, которыхъ привлекаетъ таинственность и которые воображаютъ, что все, дорого стоющее, превосходно.

Что я понимаю подъ атлетикой, спортомъ и гимнастикой.

Послѣдующія разъясненія быть можетъ не совсѣмъ совпадутъ съ общепринятыми понятіями.

Подъ атлетикой я понимаю всевозможныя упражненія тѣла. Спортомъ я называю такія движенія и упражненія, которыя исполняются для удовольствія и препровожденія времени съ предвзятою мыслью побѣждать другихъ на спеціальныхъ поприщахъ или выиграть призъ на состязаніи. Подъ гимнастикой я подразумѣваю такую работу, которая исполняется съ опредѣленною цѣлью усовершенствованія тѣла и развитія въ людяхъ здоровья, силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т. п. Такимъ образомъ, одно и то же упражненіе можетъ быть и спортомъ и гимнастикой, соотвѣтственно точкѣ зрѣнія исполняющаго. Если кто гребетъ, чтобы развить свои легкія и спинныя мышцы, это будетъ гимнастика, и, напротивъ, будетъ спортъ, когда такъ называемый гимнастъ дѣлаетъ возможно высокій прыжокъ, или же,— когда онъ старается сдѣлать обратный прыжокъ внизъ возможно безукоризненнѣе. Будетъ спортъ и въ томъ случаѣ, когда учитель гимнастики пытается довести до возможнаго совершенства упражненія своихъ учениковъ на воздухѣ, чтобы превзойти чужихъ учениковъ, хотя бы ему не улыбались ни награды, ни другія почести.

Если выдержавшихъ курсъ по упражненію тѣла спрашиваютъ: „На что вы способны“? то рѣчь идетъ о спортѣ. Если же спрашиваютъ: „Какими вы сдѣлались“? то подразумѣвается гимнастика.

Раціональная гимнастика избираетъ такія упражненія тѣла, которыя укрѣпляютъ и развиваютъ въ индивидѣ именно тѣ органы тѣла, которыя болѣе всего нуждаются въ этомъ. Поэтому система гимнастики, хотя бы и раціонально построенная, легко можетъ оказаться для индивида нераціональной, если она будетъ примѣняться нецѣлесообразно и не своевременно. Для малокровныхъ людей обоего пола растиранія, солнечныя ванны и упражненія въ плаваньи будутъ

болѣе раціональной гимнастикой, чѣмъ упражненія въ клубахъ, хотя бы и по системѣ отца Ling'a.

Гимнастика будетъ раціональна лишь тогда, когда она будетъ имѣть въ виду особенности индивида и его потребности. Поэтому гимнастика въ клубахъ и школахъ можетъ быть лишь приблизительно раціональна; но она очень далека отъ своего идеала въ томъ видѣ, въ какомъ она преподается въ большинствѣ случаевъ въ наше время.

Если у вышеупомянутаго гребца легкія и спина наиболѣе слабо развиты, то весьма вѣроятно, что работа веслами будетъ для него радіональной гимнастикой. Если атлетъ поднимаетъ тяжесть, чтобы побить рекордъ, то это спортъ; если же онъ это дѣлаетъ, чтобы развить разгибательныя мышцы, то это гимнастика; при чемъ, если его руки и особенно его трехглавыя мышцы слабо развиты, то весьма вѣроятно, что онъ дѣлаетъ раціональную гимнастику. Однако я никогдане встрѣчалъ человѣка съ руками болѣе слабо развитыми, чѣмъ его кожа или брюшныя мышцы.

Въ теченіи 30 лѣтъ, я не переставая слѣдилъ за этими вопросами и, наконецъ, пришелъ къ заключенію, что у большинства людей кожа и туловище (талія) наименѣе развиты, какъ физически, такъ и въ отношеніи эстетики. Поэтому гимнастика кожи и упражненія мышцъ туловища для 90% человѣчества настоятельно необходимы. Та система, которая примѣняетъ такія упражненія надлежащимъ образомъ, имѣетъ наибольше шансовъ оказаться на практикѣ всегда раціональной.

Моя система.

Четверть часа ежедневно—дѣйствительно небольшой промежутокъ времени, но если его использовать надлежащимъ образомъ, то можно предотвратить болѣзнь, сохранить здоровье, во многихъ случаяхъ пріобрѣсти его опять и сдѣлать изъ нашего тѣла ловкаго и послушнаго слугу, вмѣсто недовольнаго и ипохондрически настроеннаго властелина. Если въ теченіи 15 минутъ мы сосредоточимъ наше вниманіе на работѣ надъ своимъ здоровьемъ, то мы можемъ достигнуть того, что въ остальныя 1425 минутъ, составляющія въ совокупности своей сутки, не будемъ имѣть нужды заботиться объ этомъ. Тѣ именно люди, которыя увѣряютъ, что не слѣдуетъ заботиться о своемъ тѣлѣ, всегда говорятъ о своихъ нравахъ, о своемъ дурномъ пищевареніи, усталости и всевозможныхъ другихъ непріятныхъ ощущеніяхъ своего тѣла.

Слѣдуетъ лишь прочесть хотя бы одну изъ многочисленныхъ рекламъ о секретныхъ средствахъ, какъ напр. о пилюляхъ Пинка, чтобы увидѣть длинный перечень болѣзней, подкарауливающихъ людей, не имѣющихъ обыкновенія дѣлать ежедневно раціональныя движенія;—говоря такъ, я, конечно, не думаю, чтобы слѣдовало принимать эти пилюли.

Всѣ прежнія системы смотрѣли на кожу, какъ на пасынка. Тѣмъ не менѣе я утверждаю, что если человѣкъ можетъ ежедневно употреблять 15 минутъ на практическій уходъ за тѣломъ, то для него самымъ существеннымъ будетъ купанье съ послѣдующими растираніями и воздушнымъ купаньемъ, будь это полная ванна или только обтиранія всего тѣла мокрымъ полотенцемъ.

Но такъ какъ 15 минутъ слишкомъ много времени для купанья, то я сгруппировалъ вокругъ него самыя цѣлесообразныя упражненія. Одни изъ нихъ я почерпнулъ изъ извѣстныхъ системъ гимнастики, а большинство придуманы или скомбинированы мною лично. Я испыталъ всевозможные методы, прежде чѣмъ пришелъ къ тому, чтобы въ центрѣ упражненій ставить купанье.

Это единственно практическій методъ, который даетъ возможность обыкновеннымъ людямъ, зимой при открытыхъ окнахъ принимать ванну, обвѣтриваться и дѣлать упражненія, не давая тѣлу остыть. Раньше я прыгалъ въ ванну прямо изъ кровати. Въ этомъ случаѣ васъ скорѣе охватываетъ дрожь, чѣмъ тѣло успѣваетъ высохнуть, такъ какъ теплота кровати не сохраняется въ тѣлѣ такъ долго, какъ прочная теплота, достигнутая рядомъ упражненій. Затѣмъ непрактично принимать ванну въ началѣ, потому что если потомъ дѣлать упражненія, одѣвшись, то можно вспотѣть и почувствовать желаніе къ новому купанью. Если же дѣлать упражненія раздѣтымъ, то многихъ изъ нихъ нельзя дѣлать безъ того, чтобы не озябнуть или не загрязниться (какъ наприм. упражненія лежа). Если же принимать ванну на концѣ, то будетъ потеряна исцѣляющая сила кожной гимнастики, такъ какъ вы слишкомъ озябнете, если примете ванну послѣ воздушнаго купанья.

Мы часто слышимъ какъ люди, даже изъ такъ называемыхъ образованныхъ классовъ общества, говорятъ: „Почему мы должны ежедневно принимать ванну? Вѣдь мы не можемъ быть особенно грязными, если часто мѣняемъ бѣлье и вообще не занимаемся нечистой работой“. Такимъ господамъ я могъ бы отвѣтить приблизительно слѣдующее: Грязь, пристающая извнѣ, можетъ быть, и дѣлаетъ насъ слишкомъ

неопрятными, но она не такъ опасна, какъ грязь, образующаяся изъ выдѣленій кожи и ядовитыхъ веществъ. Послѣднія выдѣляются въ гораздо большемъ количествѣ, чѣмъ это думаютъ, и если ихъ не удалять ежедневно, то часть ихъ можетъ опять всосаться и отравлять организмъ. Доказательствомъ, какъ легко внѣшніе яды протекаютъ черезъ кожу во внутренніе органы, можетъ служить слѣдующій примѣръ. Если натирать кожу салициловымъ растворомъ, то черезъ нѣсколько часовъ можно доказать присутствіе его въ мозгѣ.

Разлагающіеся и частью опять всасывающіяся въ тѣло потъ и сало приносятъ величайшій вредъ не только намъ самимъ, но доставляютъ мученіе и окружающимъ, обоняніе которыхъ не ослаблено нездоровымъ образомъ жизни. Обыкновенно стѣсняются говорить о такихъ вещахъ, но я не хочу прикрываться фиговымъ листомъ. Не мѣшаетъ сказать людямъ, что окружающіе всегда чувствуютъ, если они не купаются, хотя бы по наружному виду нельзя было заключить объ этомъ. Если бы такой человѣкъ пробылъ въ моей комнатѣ или конторѣ, гдѣ я всегда держу открытыми окна нѣсколько минутъ, то мнѣ пришлось бы на короткое время открыть и двери, чтобы сквознякомъ выдуло отравленныя испаренія. Я имѣю въ виду не то, что мы выдыхаемъ и не кишечные газы, а именно зловонныя испаренія кожи. Это самое относится не только къ людямъ рабочаго класса, я часто встрѣчалъ и господъ въ сюртукахъ и цилиндрахъ и дамъ въ великолѣпныхъ туалетахъ, которые на разстояніи нѣсколькихъ метровъ давали знать своимъ запахомъ, что они рѣдко или совсѣмъ не купаются. Это совершенно специфическій запахъ, подобно тому, какъ напр. алкоголики имѣютъ свои собственные оттѣнки. Допустимъ, что человѣкъ кромѣ сквернаго запаха еще страдаетъ, можетъ быть, и близорукостью, такъ что бесѣду съ нимъ можно вести на самомъ близкомъ разстояніи, и вы можете себѣ представить, какое это непріятное, но чрезвычайно часто повторяющееся положеніе.

Купанье и растираніе должны, во вторыхъ, служить, какъ упражненіе кожи, дѣлаемое съ цѣлью воздѣйствія на волосные сосуды и кожные нервы, укрѣпить и закалить эти послѣднія. Именно это имѣетъ самое существенное значеніе для здоровья нашего тѣла. Можно сказать: какъ хорошій такъ и дурной уходъ за кожею тотчасъ же отражается на общемъ состояніи организма. Кожа не есть родъ непроницаемой оболочки для нашего тѣла, она сама по себѣ одинъ изъ важнѣйшихъ органовъ, посредствомъ котораго мы чувствуемъ, до-

нѣкоторой степени дышимъ и которымъ пользуемся для регулированія теплоты нашего тѣла и для выдѣленія вредныхъ веществъ. Очень полезно и почти необходимо для здоровья потѣть немного каждый день, если только послѣ этого тотчасъ обмываться. Если же обмываніе невозможно, то нужно стараться быть въ движеніи, чтобы такимъ образомъ поддерживать одну температуру, пока не придете домой или въ купальню; въ крайнемъ же случаѣ слѣдуетъ вытереться досуха. Очень много людей не соблюдающихъ этого правила заболѣваютъ воспаленіемъ легкихъ или пріобрѣтаютъ зародыши другихъ болѣзней. Особенно это наблюдается въ войскахъ, гдѣ изнурительные переходы и занятія часто смѣняются на продолжительное время совершеннымъ покоемъ на холодѣ и вѣтрѣ, или лѣтомъ въ тѣни. Вредныя послѣдствія этого въ иныхъ случаяхъ могли бы быть избѣгнуты, если бы солдаты имѣли въ своихъ ранцахъ полотенце, которымъ они, не сбрасывая рубашки, могли бы вытереть грудь и спину. По моему мнѣнію, очень близко граничатъ съ попытками самоубійства тѣ случаи, когда разгоряченная на балу дама или вспотѣвшій велосипедистъ садятся и ѣдятъ мороженное или пьютъ холодное пиво. Зябнуть мокрымъ всегда опасно, отчего бы ни происходила влажность: отъ пота, дождя или отъ паденія въ одеждѣ въ воду. Посредствомъ испареній изъ нашего тѣла выдѣляется очень много теплоты и это имѣетъ особенно нехорошое дѣйствіе, потому что именно въ тѣхъ случаяхъ, когда влажность происходитъ отъ пота, охлажденіе совершается неравномѣрно. Наоборотъ мерзнуть сухимъ не такъ опасно, но именно этого люди особенно боятся. Они одѣваютъ на себя столько одежды, что потѣютъ лишь только сдѣлаютъ нѣсколько движеній. Результатомъ этого бываетъ именно простуда.

Люди очень часто зябнутъ не потому, что они недостаточно одѣты, а потому, что слишкомъ тепло одѣты. Еще менѣе опасно принимать въ холодное время года солнечныя ванны, но и на это смотрятъ какъ на какую-то ужасную неосторожность. Такъ извращены взгляды публики въ этомъ отношеніи.

Я часто слышалъ похвальбы спортсменовъ и атлетовъ, что они могутъ дѣлать то или другое, не вспотѣвъ; конечно, многіе изъ нихъ такъ сильны, что совсѣмъ не могутъ потѣть. Эти люди считаютъ честью свой собственный позоръ. Ихъ потовыя поры были закупорены остывшимъ саломъ и грязью, почему они и не могли вспотѣть, и ихъ грязная ко-

жа или жирная и блѣдная наружность свидѣтельствуетъ о ихъ нездоровьѣ.

Послушаемъ же, что говоритъ профессоръ Laynard'ъ въ своемъ сочиненіи „Beauty health and long life". Кожа точно такъ же, какъ кровь и легкіе, есть кровоочистительный органъ, чудесное дѣйствіе котораго происходитъ въ порахъ или въ лимфатическихъ сосудахъ на общемъ протяженіи почти 45 километровъ. Сложныя функціи кожи необходимы для нашего здоровья и жизни. Желудокъ, печень и даже мозгъ не такъ необходимы для жизни, какъ кожа. Человѣкъ можетъ прожить безъ пищи недѣлю и болѣе, онъ можетъ прожить даже много дней, послѣ того какъ печень перестала функціонировать; но если бы функціи кожи совершенно прекратились, то смерть пришла бы черезъ нѣсколько часовъ.— Кто не знаетъ разсказа о мальчикѣ, изображавшемъ золотой вѣкъ, при посвященіи Папы Льва X, для чего все его тѣло было позолочено? Черезъ 2 часа, въ страшныхъ конвульсіяхъ, онъ умеръ.

Моя система ставитъ три основныхъ задачи: 1) функціи кожи, 2) функціи легкихъ и 3) пищевареніе.

Какъ видно, я въ своей системѣ первое мѣсто отдаю уходу за кожей. Въ началѣ предлагаются 8 упражненій все возрастающей трудности, имѣющія своей цѣлью вызвать впослѣдствіи испарину, затѣмъ—купанье съ послѣдующимъ обтираніемъ до суха и, наконецъ, 10 скомбинированныхъ растираній въ костюмѣ для воздушнаго купанья, вслѣдствіи чего все наше тѣло послѣдовательно систематически полируется. Растираніе дѣлается ладонью руки и при томъ въ началѣ легкими прикосновеніями. Позднѣе, постепенно переходятъ къ болѣе сильнымъ пріемамъ такимъ образомъ, чтобы получился родъ массажа, если и не для глубоколежащихъ мышцъ, то все же укрѣпляющій и развивающій многочисленныя кожныя мышцы, какъ и всякая другая физическая работа. Примѣняя нѣкоторое время эту систему, кожа получаетъ совершенно другой видъ, она становится мягка и нѣжна и въ тоже время крѣпка и эластична, безъ прыщей, пятенъ и тому подобныхъ наростовъ. Послѣднее время многіе рекомендуютъ возобновить обычаи древнихъ грековъ: дѣлать упражненія тѣла безъ одежды. Въ этомъ случаѣ надо быть особенно закаленнымъ, чтобы (обыкновенные люди въ началѣ не въ состояніи выносить это)—дѣлать вольныя упражненія въ холодное время года при открытыхъ окнахъ. Мои растиранія, наоборотъ, могутъ при такихъ же условіяхъ исполняться людьми, особенно чувствительными къ холоду. Дѣйствитель-

но, человѣкъ гораздо лучше сохраняетъ теплоту, выполняя эти упражненія обнаженнымъ, чѣмъ если онъ въ одеждѣ будетъ стоять неподвижно. Какъ на доказательство, я могу указать, что пріятная теплота легко можетъ быть сохранена на воздухѣ, даже при морозѣ и вѣтрѣ, если выполнять указанныя упражненія, и въ то же время при такой же температурѣ можно озябнуть, будучи тепло одѣтымъ, если ѣхать въ экипажѣ. Можетъ быть, это звучитъ и странно, но тѣмъ не менѣе это истина. Я могу только сказать: испытайте сами хоть разъ. Дѣло въ томъ, что даже при легкомъ растираніи кожи на растираемыхъ мѣстахъ образуется значительная теплота; эта теплота сохраняется въ продолженіи нѣсколькихъ минутъ и не теряется при растираніи другихъ мѣстъ, если самый процессъ растиранія происходитъ по опредѣленному плану. Тѣ части тѣла, для которыхъ особенно вредно охлажденіе, по моей системѣ болѣе всего растираются. Вторымъ существеннымъ требованіемъ, предъявляемымъ къ такой системѣ является развитіе и укрѣпленіе легкихъ, мышцъ, дыхательныхъ органовъ, сердца, а этимъ самымъ и кровообращенія и обмѣна веществъ. Поэтому послѣ упражненія 12 дѣлается перерывъ въ 12 секундъ для 2 очень глубокихъ или 3 глубокихъ и спокойныхъ дыханій. Послѣ упражненій 10, 13 и 14 перерывъ назначается вдвое меньше, а послѣ 9 и 18 упражненія перерыва не полагается. Непосредственно передъ купаньемъ полагается утроенный перерывъ съ цѣлью дать время для 3—4 глубокихъ дыханій, приготовленія ванны и раздѣванія. Если вы передъ ванной вспотѣете, это очень хорошо; но дыханіе и особенно дѣятельность сердца должны быть спокойны. Безусловно необходимо, чтобы воздухъ, которымъ вы дышите, былъ свѣжъ. Поэтому, если вы дѣлаете упражненія тотчасъ послѣ пробужденія, слѣдуетъ поскорѣе прикрыть кровать (потомъ, конечно, придется ее хорошенько провѣтрить); послѣ этого упражненія дѣлаютъ въ спальной комнатѣ, если только окна были открыты всю ночь. Въ противномъ же случаѣ упражненія дѣлаются въ сосѣдней комнатѣ, гдѣ смежныя двери и окна были открыты. Впрочемъ я не могу себѣ представить человѣка, даже очень мало интересующагося своимъ здоровьемъ и не позаботившагося передъ сномъ открыть окна для притока свѣжаго воздуха. Два моихъ мальчика гораздо больше и здоровѣе тѣхъ своихъ ровесниковъ, которыхъ я могъ видѣть. Старшій только первые десять дней своей жизни провелъ въ комнатѣ при закрытыхъ окнахъ (въ частномъ родильномъ пріютѣ въ Фредериксбергѣ у Копенгагена), младшій со дня своего рожде-

нія, лѣтомъ и зимой никогда не находился въ комнатѣ съ закрытыми окнами, восьми мѣсяцевъ отъ роду онъ имѣлъ уже восемь зубовъ и никогда не имѣлъ признака кашля или насморка. Я упоминаю объ этомъ только для того, чтобы успокоить боящихся ночного воздуха. Самъ я, начиная съ 8 лѣтъ, сплю при открытыхъ окнахъ. Если кто боится зимою озябнуть въ кровати, то для него гораздо лучше потеплѣе прикрыться или одѣть болѣе теплую ночную одежду, чѣмъ закрывать окна. Воздухъ, которымъ дышатъ, долженъ и можетъ быть именно свѣжій и прохладный.

Третьимъ условіемъ здоровья я ставлю хорошое пищевареніе. Способствующее этому упражненіе вмѣстѣ съ тѣмъ оказываетъ превосходное вліяніе на почки и печень. Если эти органы массируются при естественномъ движеніи и выжимаются подобно губкѣ, они укрѣпляются и не даютъ повода къ различнымъ болѣзнямъ, которыми страдаютъ люди, ведущіе сидячій образъ жизни. Не менѣе 11 моихъ упражненій дѣйствуютъ непосредственно на внутренніе органы и приводятъ въ сильное движеніе охватывающія ихъ мышцы, остающіяся при ежедневной работѣ почти неиспользованными.

Для этой цѣли назначены упражненія подъ №№ 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17 и 18; къ тому же, но въ меньшей степени ведутъ упражненія за №№ 2, 8, 14 и 15. Послѣ упражненій, производимыхъ въ теченіи нѣсколькихъ недѣль, съ радостнымъ изумленіемъ замѣчаютъ, что жиръ въ области живота замѣняется крѣпкими мышцами. Да, мало-по-малу развивается нѣчто, чему я хотѣлъ бы дать названіе мышечнаго корсета и что является основой для созданія крѣпкаго и здороваго тѣла.

Такой корсетъ для женщинъ создаетъ условіе легкихъ родовъ и служитъ для нихъ источникомъ многихъ пріятныхъ ощущеній. Эти „корсетныя упражненія“ создаютъ, главнымъ образомъ, своимъ исполнителямъ бравую выправку, эластичность и гибкость во всѣхъ движеніяхъ туловища.

Какъ видно, для рукъ я назначилъ только одно спеціальное упражненіе (№ 8). Впрочемъ, я былъ въ сомнѣніи назначать ли и это упражненіе, такъ какъ укрѣпленію мышцъ рукъ и груди служатъ всѣ скомбинированныя растиранія. Мнѣ пришлось назначить упражненіе 8 потому, что при обычныхъ работахъ нашей жизни болѣе всего приводятся въ дѣйствіе сгибательныя мышцы*, между тѣмъ какъ упражненіе

*) Для противодѣйствія работѣ сгибательныхъ мышцъ рекомендуется сильно вытягивать руки при дыхательныхъ упражненіяхъ, слѣдующихъ за каждымъ пріемомъ растиранія.

подъ № 8 развиваетъ мышцы разгибательныя.—Помимо того, это упражненіе напрягаетъ почти всѣ мышцы тѣла и, такимъ образомъ, способствуетъ появленію пота непосредственно передъ купаньемъ. Упражненія подъ №№ 5, 13 и 14 представляющія, повидимому, движенія рукъ, въ высшей степени развиваютъ мышцы плечъ, груди, живота, боковъ, бедеръ и спины. Для развитія важныхъ и полезныхъ грудныхъ мышцъ, на которыя удивительно мало обращено вниманіе во всѣхъ появившихся до нашего времени книгахъ по гимнастикѣ, я отвожу цѣлыхъ 12 упражненій.

Въ моей системѣ я не назначаю спеціальныхъ упражненій и для ногъ. Во первыхъ, особенно сильно развитыя ноги не являются необходимымъ условіемъ здоровья. Во вторыхъ, самыя лучшія упражненія для ногъ (бѣганье, быстрая походка, прыганье)* не могутъ безъ затрудненія выполняться въ комнатѣ и, въ третьихъ, ноги у большинства людей, особенно городскихъ, хорошо развиты въ сравненіи съ остальнымъ тѣломъ.

Мы можемъ это наблюдать въ знойный лѣтній день, когда большинство публики спѣшитъ купаться. Очень многіе совершаютъ пѣшкомъ свои прогулки или путь изъ дому на занятіе, но только меньшинство дѣлаетъ другія упражненія тѣла. Я обращаю нѣсколько больше вниманія на развитіе тѣхъ мышцъ ногъ, которыя обыкновенно мало упражняются: Adductor'ы и Abductor'ы развиваются упражненіями 6 и 14, Tibialis anticus упражненіемъ № 3 и нижнія мышцы икръ—стояніемъ на носкахъ. Упражненіе 2 укрѣпляетъ равнымъ образомъ спину и бедра, какъ и ноги. Упражненія 12 и 15, повидимому, назначенныя для развитія ногъ должны, главнымъ образомъ, содѣйствовать развитію внутреннихъ органовъ и, кромѣ того, имѣютъ непосредственную связь съ послѣдующими растираніями. Упражненіе 18, имѣющее въ виду неразвитыя торсовыя мышцы крайне тяжело и потому на первыхъ порахъ должно чередоваться съ упражненіемъ 11, которое, такимъ образомъ, въ концѣ повторяется. Можно бы думать, что нѣкоторыя изъ упражненій: 1, 3, 4, 5 и 7 дѣйствовали бы сильнѣе, если бы ихъ дѣлать съ гирями въ рукахъ, но въ этомъ совсѣмъ нѣтъ нужды. Самый сильный атлетъ ,выполнивъ требованія этой системы безъ гирь, достигаетъ такихъ же хорошихъ результатовъ. Я самъ пересталъ

*) Способные къ гимнастикѣ люди, конечно, могутъ безъ помѣхи ввести въ систему нѣсколько прыжковъ безъ бѣга, передвигаясь съ помощью прыжковъ по спальной комнатѣ. Такимъ образомъ, развивается гибкость тѣла безъ необходимости увеличивать время, назначенное по системѣ для всѣхъ упражненій.

пользоваться гирями, потому что замѣтилъ, что результатъ былъ такъ-же хорошъ, когда я дѣлалъ упражненія, хотя и безъ гирь, но быстро и въ продолженіи короткого времени. Кромѣ того большинство упражненій представляютъ изъ себя или упражненія въ сопротивленіи или такія, при которыхъ внезапно задерживается движеніе. Въ этихъ упражненіяхъ вы можете развить всю силу, находящуюся въ вашемъ распоряженіи, или сильно опираясь на какой-либо предметъ (при растираніи тѣла), или же задерживая движеніе членовъ и давая имъ другое направленіе. Съ другой стороны, эти упражненія, безъ особыхъ усилій, доступны дѣтямъ, слабымъ женщинамъ и старикамъ. Прежде чѣмъ окончить разсужденія о выборѣ упражненій, я хотѣлъ бы указать, что я изъ хорошихъ мускульныхъ упражненій выбралъ такія, которыя приводятъ въ сильное движеніе суставы, такъ какъ гибкость и подвижность есть главное условіе сохранить до глубокой старости юношескую эластичность.

Система комнатной гимнастики, доступная всѣмъ, должна непремѣнно быть удобопонятна и стоять внѣ похвалы во всѣхъ отношеніяхъ Если же я распространяюсь объ этихъ упражненіяхъ на нѣсколькихъ страницахъ, то это я дѣлаю не потому, что упражненія трудно изучимы- если вы въ школѣ дѣлали немного гимнастики, то вы ихъ легко поймете—но я хотѣлъ бы дать вполнѣ точныя и подробныя указанія, съ цѣлью оградить себя отъ ложныхъ толкованій. Я много разъ видѣлъ, что, напр. упражненія Sandow'a неправильно исполняются даже учителями, только потому, что объясненія къ системѣ недостаточно ясно изложены. Моя система не требуетъ никакихъ особенныхъ аппаратовъ и ограничивается лишь расходами по пріобрѣтенію такъ называемой „губочной ванны". Самая дешевая стоитъ приблизительно 7 марокъ и никогда не портится. Я пользовался своей въ продолженіи 20 лѣтъ и постоянно возилъ ее съ собою. Хотя мы могли безплатно пользоваться банями съ теплыми и холодными ваннами и душами, расположенными въ ста шагахъ отъ нашего дома, но моя семья предпочитала купаться дома въ маленькой уютной ваннѣ. Такая ванна имѣетъ плоскую форму и занимаетъ мало мѣста, такъ что послѣ употребленія ее можно прислонить къ стѣнѣ или поставить подъ кровать. Желающіе для полнаго оборудованія могутъ пріобрѣсти ручной насосъ, стоимостью 3 марокъ. Послѣдній расходъ можно обойти, если удовольствоваться обыкновенной лоханью или же, стоя на маленькомъ коврикѣ, ударять по всему тѣлу полотенцемъ, вымоченнымъ въ холодной или умѣренной

водѣ; если же нѣтъ полотенца, можно смачивать тѣло водой прямо изъ рукъ.

Быстрота каждаго упражненія опредѣляется таблицей, гдѣ указано сколько разъ извѣстное упражненіе дѣлается въ теченіи опредѣленнаго времени. Въ началѣ упражненія, конечно, потребуютъ больше времени; но послѣ изученія ихъ въ послѣдовательномъ порядкѣ, достаточно 15 минутъ, хотя результатъ былъ бы лучше, если бы можно было употреблять на это 20—25 минутъ. Я, напр., самъ продѣлывалъ всѣ упражненія съ перерывами для дыханія, купаньемъ и тщательнымъ вытираніемъ въ 13 минутъ 11 секундъ, причемъ я не допускалъ ни малѣйшей небрежности. На свой полный утренній туалетъ съ 18 упражненіями, купаньемъ, вытираніемъ, одѣваніемъ, полосканіемъ рта, двойнымъ полосканіемъ горла и питьемъ стакана воды я употреблялъ только 21 минуту.

Въ началѣ упражненій не слѣдуетъ задерживать дыханіе, а стараться дышать равномѣрно черезъ носъ. Въ первые дни все тѣло болитъ. На это не слѣдуетъ обращать вниманіе, это только утомленіе мышцъ (Muskel-Kater), которое въ послѣдствіи при продолженіи упражненій проходитъ. Мнѣ эти маленькія боли всегда доставляли удовольствіе, вѣроятно, потому что я зналъ, что мои мышцы крѣпнутъ. Но если кто боится дурныхъ послѣдствій, то слѣдуетъ нѣсколько дней переждать и массироваться и натираться спиртомъ, оподельдокомъ и т. п. Безразлично, когда бы ни исполнять упражненія, утромъ ли, днемъ ли (при переодѣваніи) или вечеромъ передъ сномъ, лишь бы не ранѣе чѣмъ черезъ часъ послѣ ѣды. Если Вы замѣтите, что дѣлаемыя непосредственно передъ сномъ упражненія оказываютъ дурное вліяніе на вашъ сонъ, то слѣдуетъ на первыхъ порахъ избрать другое время дня; или же въ противномъ случаѣ переодѣвшись на ночь, слѣдуетъ стать совершенно спокойно и подыматься отъ 50—100 разъ на пальцахъ. Впослѣдствіи, когда нервы окрѣпнутъ, вечерніяупражненія оказываютъ хорошое вліяніе на сонъ. Очень хорошо, если у васъ найдется время выполнять утромъ всѣ упражненія и купанье, а вечеромъ—растиранія. Не слѣдуетъ забывать, что растиранія, дѣлаемыя отдѣльно, слѣдуетъ начинать всегда съ № 11, или же еще лучше съ № 9 и 11 попеременно. Эти 10 растираній съ перерывами для дыханія занимаютъ неполныхъ $5^1/_2$ минутъ, но дѣйствуютъ такъ, что вы ложитесь въ постель съ пріятнымъ ощущеніемъ въ тѣлѣ, предвкушая заранѣе здоровый сонъ. Никто не долженъ отказывать себѣ въ этихъ $5^1/_2$ минутъ. Принимая ежедневно холодную ванну, вы избѣгаете расходовъ въ деньгахъ и времени на теплыя ван-

ны, будь это римскія или другія дорогія ванны съ болѣе или менѣе сомнительной репутаціей. При этомъ одинъ разъ въ недѣлю, напр. въ субботу, слѣдуетъ вымыться въ своей маленькой ваннѣ, теплой водой (28° R.) мыломъ, послѣ чего слѣдуетъ поливать себя болѣе холодной водой изъ шейки или изъ ручного насоса. Весьма практично и радикально, но гораздо дешевле, чѣмъ русскія или финскія бани, бѣжать или быстро идти со службы домой такъ, чтобы сильно вспотѣть, непосредственно за этимъ взять ванну и сдѣлать растиранія, передъ тѣмъ какъ одѣваться къ обѣду или къ ужину. Само собою слѣдуетъ переодѣваться и, во всякомъ случаѣ, перемѣнять нижнее бѣлье. Въ связи съ этимъ я хочу сказать, что нездорово и непріятно носить одно и тоже нижнее бѣлье; то въ чемъ вы спите ночью, днемъ должно провѣтривать. Впрочемъ, человѣкъ привычный найдетъ, что удобнѣе и пріятнѣе спать совершенно раздѣтымъ, по крайней мѣрѣ, въ теплое время года. Иногда мнѣ приходилось подолгу довольствоваться исключительно этимъ бѣгомъ съ послѣдующимъ купаньемъ и растираніями и, не смотря на это, я чувствовалъ себя превосходно. Кромѣ того, это мнѣ не стоило ни денегъ, ни времени, такъ какъ я сберегалъ свои 10 фениговъ и приходилъ домой скорѣе конки.

Никогда не слѣдуетъ принимать холодную ванну, если ваше тѣло недостаточно согрѣто. Чѣмъ больше вы вспотѣли, тѣмъ болѣе холодную ванну вы можете переносить и тѣмъ лучше вы чувствуете себя при этомъ. Если же, по какой либо причинѣ, вы передъ купаньемъ недостаточно согрѣты, то слѣдуетъ дѣлать ванну болѣе теплую.

Имѣя возможность лѣтомъ купаться въ морѣ или рѣкѣ, упражненія можно перенести въ купальню, гдѣ обыкновенно устраиваются такимъ образомъ, что выполняютъ ихъ въ послѣдовательномъ порядкѣ. Въ послѣднемъ случаѣ особенно рекомендуется немедленно раздѣваться; очень хорошо продѣлывать упражненія на солнцѣ передъ купаньемъ безъ одежды. Нѣкоторые не переносятъ сильныхъ солнечныхъ лучей съ открытой головой и поэтому должны прикрываться соломенною шляпою или бѣлымъ платкомъ. Вообще, всегда хорошо, при каждомъ удобномъ случаѣ, подставлять себя лучамъ солнца (не забывая при этомъ и спины). Такимъ образомъ, собирается запасъ здоровья, которымъ можно пользоваться въ черные дни.

Древніе греки здраво смотрѣли на солнечный свѣтъ, какъ на источникъ здоровья, и съ презрѣніемъ относились къ людямъ съ бѣлой изнѣженной кожей. Впослѣдствіи объ

этомъ, какъ и о многихъ другихъ достойныхъ истинахъ, забыли и не вспоминали вплоть до недавняго времени *). До настоящаго времени лишь немногіе на опытѣ узнали цѣлебную силу солнечныхъ лучей. Даже въ больницахъ, куда люди помѣщаются для выздоровленія, солнечный свѣтъ завѣшивается шторами и въ зимніе мѣсяцы, не смотря на то, что въ это время солнце показывается такъ рѣдко и такъ настоятельно необходимо; но оно не пропускаетъ насмѣшекъ безнаказанно. Дѣйствительно, смѣшно говорить о стѣснительности солнечныхъ лучей у насъ въ Даніи. Конечно, я охотно соглашаюсь, что самые теплые лѣтніе мѣсяцы составляютъ исключеніе. Во все же остальное время года слѣдуетъ заботиться о самой желательной низкой температурѣ, открывая всѣ окна и двери вмѣсто того, чтобы завѣшивать ихъ шторами и маркизами.

Являющаяся вслѣдствіе этого порча мебельной матеріи и другихъ вещей, вознаграждается укрѣпленнымъ здоровьемъ и большою работоспособностью.

Такъ какъ на нашу кожу и тѣло имѣютъ благотворное вліяніе солнечные лучи, а не солнечная теплота, то можно много выиграть, принимая въ продолженіе получаса солнечную ванну рано утромъ; эту ванну могутъ принимать всѣ встающіе рано. Вознаграждать себя сномъ мы можемъ въ осенніе и зимніе дни и въ этомъ случаѣ мы будемъ слѣдовать только указаніямъ природы. Даже маленькимъ дѣтямъ весьма полезно играть и ползать въ теплую погоду на солнцѣ безъ одежды. Наоборотъ, совершенно ложный методъ укрѣпленія водить дѣтей гулять въ холодное время года съ обнаженными голенями. Это скорѣе задерживаетъ ростъ ногъ. Головной уборъ при какой бы то ни было погодѣ совершенно излишенъ. Поэтому и взрослые должны привыкать гулять съ непокрытой головой. Такимъ образомъ, мы скорѣе всего избѣгнемъ облысѣнія и нервныхъ головныхъ болей и мало-помалу станемъ смотрѣть на страшный сквознякъ, какъ на болѣзненное суевѣріе.

Если необходимо лѣтомъ дѣлать упражненія въ комнатѣ, то весьма вѣроятно, что мы опять вспотѣемъ, прежде чѣмъ закончимъ растиранія. Въ этомъ случаѣ необходимо вытереть потъ до-суха влажнымъ полотенцемъ, которымъ вы вытирались послѣ купанья. Такимъ образомъ, сохраняется

*) Арнольдъ Рикли изъ Оберкрейна открылъ въ 1859 г. свѣтовыя, воздушныя и солнечныя ванны, а профессоръ Финзенъ († 1804) въ Копенгагенѣ практически примѣнялъ съ большимъ успѣхомъ свѣтовое лѣченіе къ Lupus и другимъ кожнымъ болѣзнямъ. Въ 1903 г. онъ получилъ Нобелевскую премію.

пріятная прохлада. Или же можно на нѣсколько минутъ лечь, прикрывъ легкимъ покровомъ особенно чувствительныя къ холоду части тѣла, и лежать спокойно, пока чрезмѣрная теплота не исчезла. Но не долѣе. Не слѣдуетъ позволять себѣ почувствовать холодъ. При необыкновенной жарѣ, какъ напр. въ 1904 г., можно всѣ упражненія продѣлывать обнаженнымъ—имѣя на ногахъ сандаліи или туфли—въ слѣдующемъ порядкѣ: № 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, купанье, вытираніе до-суха и № 9. Послѣ каждаго упражненія слѣдуетъ указанный въ таблицѣ перерывъ для дыханія (послѣ № 18 перерывъ 12 секундъ). Когда послѣ продолжительнаго плаванія вы озябнете, то растиранія являются самымъ лучшимъ средствомъ для регулированія кровообращенія и возстановленія въ тѣлѣ теплоты.

Непосредственное вліяніе, оказываемое раціональными упражненіями.

Все тѣло становится крѣпкимъ, гибкимъ, подвижнымъ и сильнымъ!

Если вы, дѣйствительно, чувствуете силу во всемъ тѣлѣ, то слѣдствіемъ этого будетъ ваше здоровье, а если вы здоровы, то тогда—но только тогда—вы и красивы, и это относится какъ къ женщинамъ, такъ и къ мужчинамъ. По этому подъ красотой слѣдуетъ разумѣть не красивую внѣшность, а выраженіе здоровья и силы. Можно сказать въ отношеніи какъ людей такъ и звѣрей, что тѣ формы и пропорціи, которыя обусловливаютъ высшую приспособленность организма ко всевозможнымъ жизненнымъ условіямъ, есть вмѣстѣ съ тѣмъ и самыя красивыя, и самыя гармоничныя. Естественно, въ этомъ случаѣ рѣчь идетъ не о красотѣ лица и не о слабыхъ мышцахъ рукъ. Что толку, если цѣпь будетъ имѣть нѣсколько очень крѣпкихъ звеньевъ, а всѣ остальныя слабыя?

Слѣдуетъ также указать на совершенно ложный взглядъ, по которому считаютъ сильнымъ человѣка съ особенно сильно развитыми мышцами рукъ, въ то время какъ у него могутъ быть слабы показатели жизненныхъ силъ—мышцы и внутреннія органы. Могутъ быть такія условія, когда будетъ вредно для здоровья, если нѣкоторые члены нашего тѣла развиты болѣе, чѣмъ другіе. Это даетъ поводъ къ заблужденіямъ при оцѣнкѣ своей работоспособности. Послѣдствіемъ обыкновенно бываютъ: надрывы, колики, разрывы и прочія переутомленія внутреннихъ органовъ какъ напр. сердца.

Тоже самое случилось бы съ упомянутой выше цѣпью,

если бы мы, надѣясь на крѣпкія звенья, такъ нагрузили ее, какъ если бы она вся состояла изъ такихъ крѣпкихъ звеньевъ. Въ результатѣ будетъ то, что одно изъ слабыхъ звеньевъ, а вмѣстѣ съ нимъ и вся цѣпь разорвется. Крѣпкія звенья, вмѣсто пользы, принесли бы вредъ, внушивъ намъ ложное представленіе о дѣйствительности.

Ложное пониманіе и злоупотребленіе словомъ „сила" сдѣлали то, что люди потеряли всякое желаніе стать въ полномъ смыслѣ сильными. Часто мы видимъ такъ называемыхъ „сильныхъ мужей", обладающихъ всевозможными болѣзнями и умирающихъ въ раннемъ возрастѣ.

То-же можно сказать и въ отношеніи красоты. Послѣдствіемъ ложнаго взгляда, что красота зависитъ отъ линій лица, цвѣта глазъ или роста волосъ, явилось то, что дѣйствительно достойная красота, которую каждый можетъ создать себѣ, оставляется безъ вниманія. Свѣжій цвѣтъ лица, ясный взглядъ и гордо поднятая голова—все это достигается при раціональномъ уходѣ за тѣломъ и придаетъ извѣстную красоту даже совершенно неправильнымъ чертамъ лица. Если, выполняя мою систему, вы пробѣжите время отъ времени нѣкоторое разстояніе на носкахъ, то вы пріобрѣтете не только здоровье, но въ то же время внѣшняя форма всего тѣла будетъ постепенно приближаться къ классическому идеалу красоты, потому что этотъ послѣдній связанъ съ высшимъ идеаломъ здоровья, подвижности и всесторонней приспособляемости тѣла. Все сказанное о бѣганьи относится не только къ мальчикамъ и мужчинамъ, но и къ женщинамъ, въ особенности молодыя дѣвушки должны упражняться въ спортѣ бѣга на большихъ разстояніяхъ. Тогда намъ не придется быть свидѣтелями, какъ гуляющая сильфида, стремясь догнать конку, вдругъ превращается въ корову или переваливающуюся утку.—Художественные критики нашего времени въ своихъ сочиненіяхъ объ античныхъ статуяхъ, навѣрное, смѣшали причину со слѣдствіемъ, такъ какъ, повидимому, они сами были болѣе кабинетными учеными, чѣмъ практиками-спортсменами, и потому не могли понять, какое великое и въ то же время нѣжное и гармоническое уравновѣшенное физическое состояніе и какой могущественный источникъ здоровья представляютъ Doryphoros или Apoxyomenos и какая была нужна необыкновенно большая и сознательная работа, чтобы создать такія тѣла. Смѣшно допустить, что одно только чувство красоты могло создать эти линіи. Большая хорошо развитая грудная клѣтка, такъ характерная въ каждой античной статуѣ, есть признакъ большой силы и

выносливости легкихъ и сердца. Сильно развитыя косыя брюшныя мышцы, составляющія самую красивую часть знаменитаго античнаго торса,—прямая противоположность тонкому, со слабыми мышцами, туловищу атлета нашего времени—развиваются именно тѣми упражненіями, которыя я выше рекомендовалъ, какъ особенно способствующія пищеваренію и укрѣпляющія функціи внутреннихъ органовъ.

На оборотъ другія мышцы, какъ напр. Triceps на задней сторонѣ плеча и трапеціевидная мышца шеи, особенно развитыя у атлетовъ нашего времени, никогда не бросались въ глаза у древнихъ. Эти мышцы не имѣютъ большого значенія для здоровья и общей крѣпости организма, почему въ своей системѣ я не удѣляю имъ много вниманія.

Величайшей заслугой древней скульптуры по справедливости слѣдуетъ признать созданіе образцовъ, достойныхъ удивленія и подражанія. Dr. Ф. Б. Гутчинсонъ говоритъ по этому поводу: Искусство и упражненіе тѣла были неразрывно связаны другъ съ другомъ въ древней Греціи. Безъ гимнастическихъ упражненій не могло бы существовать искусство. Въ то время были созданы идеалы человѣческаго тѣла для всѣхъ временъ. Интересъ къ атлетикѣ и гимнастикѣ долженъ бы особенно поддерживаться въ виду громаднаго вліянія ихъ на сохраненіе жизненности расы. Каждый долженъ бы считать своимъ долгомъ сдѣлать все возможное для усовершенствованія здоровья, силы, дѣятельности и красоты тѣла. Родители должны бы изучать конструкцію своего собственнаго организма и исторію своего рода, чтобы быть въ состояніи бороться съ возможными наслѣдственными предрасположеніями къ болѣзнямъ и недостатками у своихъ дѣтей. Каждый долженъ бы стремиться къ пріобрѣтенію такой доли жизненныхъ силъ, критическаго отношенія къ самому себѣ, тѣлеснаго, умственнаго и нравственнаго совершенства. чтобы имѣть основаніе надѣяться, что дѣти превзойдутъ его, Кто разумно воспитаетъ такихъ дѣтей, будетъ удостоенъ высокой чести оказать государству величайшую и благороднѣйшую услугу въ дѣлѣ поднятія уровня всей расы. Во всѣхъ школахъ, гимнастическихъ клубахъ и залахъ слѣдовало бы имѣть изображенія самыхъ лучшихъ древнихъ и новѣйшихъ статуй, особенно же первыхъ, причемъ изображать ихъ слѣдуетъ въ естественную величину, чтобы глазъ привыкалъ къ совершеннымъ формамъ, зритель цѣнилъ красоту ихъ, а юношество имѣло бы идеалъ для своихъ стремленій. На всѣхъ гимнастическихъ и спортсменскихъ празднествахъ слѣдовало бы назначать призы для гармонически раз-

витыхъ тѣлъ. Эту идею я часто проводилъ. Величайшей честью атлета должно бы быть не обладаніе какимъ-нибудь знакомъ отличія или бокаломъ, а признаніе со стороны извѣстнаго скульптора быть достойнымъ служить моделью и стоять подлѣ древнихъ статуй. Такимъ образомъ, открылось бы новое и благородное поприще, съ одной стороны, для честолюбія спортсменовъ, а съ другой—для національнаго искусства живописи и скульптуры.

Малые источники здоровья.

Все то, что я рекомендовалъ до настоящаго времени на этихъ страницахъ и включилъ въ мою систему, а именно, гимнастика легкихъ, кожи и мышцъ въ связи со свѣжимъ воздухомъ, солнечнымъ свѣтомъ и холодной водой, можетъ быть названо большими источниками здоровья. Если вы будете ежедневно черпать изъ нихъ, то можете безъ вреда обращать меньше вниманія на малые источники здоровья. Хотя они и не включены въ число упражненій, продѣлываемыхъ въ теченіи 15 минутъ, но все таки я хотѣлъ бы упомянуть о моихъ опытахъ въ этомъ направленіи.

Соотвѣтствующая діэта.

Гораздо больше людей умираетъ отъ чрезмѣрной ѣды, чѣмъ отъ голода. Поэтому не слѣдуетъ ѣсть столько, сколько по вашему мнѣнію можетъ вмѣстить желудокъ, а особенно не слѣдуетъ этого дѣлать вечеромъ: большая часть пищи можетъ выйти обратно непереваренной. Это, конечно, былъ бы хорошій навозъ, но благодаря этому пищеварительные органы рано перестаютъ функціонировать. Изъ этого видно, какъ собственно глупы слова мудреца: „Человѣкъ есть то, что онъ ѣстъ“ (Der Mensch ist, was er isst). Гораздо правильнѣе было бы сказать: „Человѣкъ есть то, какъ онъ ѣстъ“ (Der Mensch ist, wie er isst) или человѣкъ опредѣляется правильнымъ функціонированіемъ желудка.

Не читайте во время ѣды, такъ какъ вы легко можете проглатить пищу, забывъ достаточно пережевать ее. Но съ другой стороны не слѣдуетъ думать, что проживете до 80 лѣтъ только потому, что каждый кусокъ будете пережевывать по 36 разъ. Если вы чувствуете себя нехорошо, то, въ большинствѣ случаевъ, причину слѣдуетъ видѣть въ переполненіи желудка и вы найдете облегченіе пропустивъ одинъ обѣдъ или проживъ цѣлый день на одной водѣ. Послѣ этого

самая простая пища вамъ покажется вкусной. Даже ради печени—этого передового оплота противъ заразныхъ болѣзней и отравленій—не слѣдуетъ много ѣсть: этотъ органъ гораздо лучше развивается при вращеніяхъ туловища и наклоненіяхъ въ стороны.

Когда, благодаря физическимъ упражненіямъ, ваше пищевареніе окрѣпло, тогда вы спокойно можете питаться пищей всякаго рода, но избѣгайте уксуса и острыхъ пряностей и имѣйте въ виду, что каша и хлѣбъ даютъ больше силы и меньше шансовъ къ подагрѣ, чѣмъ жаркое и бифштексъ съ лукомъ. Люди, много употребляющіе мяса, всегда страдаютъ непріятнымъ запахомъ изо рта. Я самъ недавно вылечился отъ ревматизма рукъ и ногъ только потому, что въ теченіи двухъ мѣсяцевъ я воздерживался отъ мяса, сала и рыбы. Я часто видѣлъ, что перевариваніе такъ называемаго „гоночнаго бифштекса" требовало со стороны состязающихся гребцовъ столько усилій, что они бывали побѣждаемы нами, питавшимися однимъ хлѣбомъ или тарелкой овсяной каши. Я видѣлъ, что большіе, сильные Итальянцы, все кушанье которыхъ состоитъ въ сухомъ бѣломъ хлѣбѣ и слабомъ кофе, гораздо лучше и выносливѣе работаютъ, чѣмъ наши (датскіе) работники, питающіеся мясомъ и баварскимъ пивомъ. Тяжелыя мясныя блюда, острый салатъ, приправленныя уксусомъ кушанья (напр. бураки), сардинки, амары, острый сыръ и т. п. есть ядъ для желудка дѣтей. То-же самое можно сказать и о винѣ, пивѣ, кофе и чаѣ. Слѣдовало бы знать и взрослымъ людямъ, что „крѣпкіе" напитки дѣлаютъ людей слабыми. Я испытывалъ на самомъ себѣ, что, не смотря на всю мою силу, полъ-бутылки пива или рюмка водки къ завтраку, дѣлали меня менѣе способнымъ какъ къ физической, такъ и къ умственной работѣ. Я не стыжусь сказать, что я, вообще, пью только воду частью съ фруктовымъ сиропомъ, частью безъ него, и молоко вмѣсто вина, пива и водки. Спиртные напитки въ маломъ количествѣ на торжественныхъ празднествахъ, можетъ быть, и не вредятъ *), но каждый, кто привыкъ пить ежедневно, долженъ знать, что этимъ самимъ онъ разрушаетъ свое здоровье и ослабляетъ противоустойчивость своего организма.

Я не буду тратить много словъ, доказывая важность ежедневнаго регулярнаго стула, но я хотѣлъ бы видѣть, сможетъ ли человѣкъ, дѣлающій ежедневно мои упражненія, задержать свой стулъ болѣе 24 часовъ.

*) Исключая дня собственной свадьбы.

Слѣдуетъ выпивать одинъ или два стакана воды утромъ сейчасъ послѣ пробужденія и вечеромъ передъ сномъ, и, во всякомъ случаѣ, одинъ разъ въ теченіи дня, лучше всего въ промежуткѣ между завтракомъ и обѣдомъ. Этимъ вы доставите благотворное купанье кишкамъ и въ особенности почкамъ. Если нужно очистить желудокъ, то слѣдуетъ растворять въ водѣ немного поваренной соли.

Раціональное нижнее одѣяніе.

Обыкновенный грубый простой холстъ, не задерживающій испареній нашего тѣла,—есть вмѣстѣ съ тѣмъ и гигіеничная и самая дешевая матерія для рубахъ и кальсонъ; какъ первыя, такъ и вторыя должны быть сшиты свободно. Между тѣломъ и холстомъ должно оставаться свободное пространство для теплаго воздуха. Самой здоровой и пріятной, по нѣсколько дорогой матеріей для нижней одежды можетъ служить трико рѣдкой выдѣлки, лучше всего небѣленное, изъ чистаго льна. Нижняя одежда изъ шерсти или фланели слишкомъ тепла, въ стиркѣ сбѣгается, вслѣдствіе чего плотно прилегаетъ къ тѣлу и изнѣживаетъ и раздражаетъ кожу. Въ прошломъ вѣкѣ большинство мальчиковъ и молодыхъ людей ходили безъ пальто и безъ теплой нижней одежды, слѣдуя сравнительно здоровымъ принципамъ прошлыхъ поколѣній. Мало-по-малу вошли въ употребленіе толстыя и плотныя шерстяныя нижнія рубашки, сильно способствовавшія тому, что теперешнее поколѣніе стало чувствительно къ холоду. Втеченіи цѣлаго ряда лѣтъ я носилъ шерстяную одежду, пробовалъ нормальную нижнюю одежду охотниковъ и въ результатѣ изнѣжился и почти всегда болѣлъ то насморкомъ, то кашлемъ.

Когда же я нѣсколько лѣтъ тому назадъ навсегда сбросилъ шерстяную одежду, мой аппетитъ на продолжительное время удвоился. Слишкомъ теплая одежда вредитъ обмѣну веществъ; но сбросить шерстяную рубашку можно только тогда, когда вы въ теченіи нѣкоторого времени закалили себя ежедневнымъ купаньемъ и растираніями. Если же вы боитесь холоду, можете въ началѣ поверхъ холщевой рубашки одѣвать шерстяную или носить двѣ холщевыхъ рубашки. То-же самое можно рекомендовать при сильномъ холодѣ или въ пути. Исполняя въ продолженіи нѣкоторого времени систематически растиранія, вы не будете такъ легко зябнуть и шерстяная одежда вамъ покажется излишней. Моя жена прежде, зимою, носила семь нижнихъ одеждъ: шерстяную рубаш-

ку, повязку на животъ, холщевую рубашку и такіе же панталоны, корсетъ, панталоны vatorme на подкладкѣ и нормальный нижній лифъ. Теперь и въ сильный холодъ она не носитъ другой одежды, кромѣ комбинаціи изъ плотнаго льняного трико. Не говоря уже о томъ, что эта одежда значительно удобнѣе и меньше стѣсняетъ движеніе, она въ три раза дешевле прежней. Шерстяная рубашка изъ легкой ткани (Sveater) полезна только во время продолжительныхъ и изнурительныхъ спортсменскихъ упражненій при холодной погодѣ. Среди заграничныхъ врачей нашего времени началось движеніе противъ шерсти, которая не одобрялась уже Иппократомъ и старшимъ гигіенистомъ Moses'омъ. Dr. I. L Milton senior, Surgeon st fohns Hospital London, пишетъ, что онъ уже 15 лѣтъ борется за льняную одежду. Онъ повліялъ даже на 80 лѣтнихъ стариковъ такимъ образомъ, что они отказались отъ одежды изъ фланели и шерсти и, несмотря на сырой климатъ, никогда не боялись дурныхъ послѣдствій. C. P. Ambles Ascheville New-Hork докладывалъ собранію врачей, что 7 лѣтніе дѣти и 80 лѣтніе старики по его совѣту безъ вреда замѣнили въ самые холодные зимніе дни свою шерстяную одежду льняной. Въ Россіи и Сибири такъ же, какъ и въ жаркой Африкѣ, для нижней одежды употребляется почти исключительно холстъ.

Въ газетахъ часто появляются рекламы объ опредѣленномъ сортѣ нижней одежды. Въ объявленіяхъ говорится, что функціонированіе кожи ослабляется шерстяной или бумажной одеждой (обыкновенная холщевая не упоминается). Далѣе говорится: „При употребленіи X. X. нижней одежды устраняется ослабленіе кожи и создается первое условіе для здоровья и жизненныхъ силъ. Спросите своихъ врачей!"—Конечно, совершенно вѣрно, что если ослабленіе кожи устраняется, то этимъ самымъ результатъ достигнутъ. Но для полнаго результата, какъ я раньше уже доказалъ, необходимо нѣчто другое, кромѣ опредѣленнаго сорта одежды, какъ бы цѣлесообразна она ни была. Самымъ пріятнымъ и самымъ здоровымъ для людей, работающихъ на свѣжемъ воздухѣ, какъ напр. для плотниковъ и земледѣльцевъ было бы лѣтомъ во время работы не имѣть другой одежды, кромѣ короткихъ панталонъ, а при возвращеніи домой—пиджака или жилета. Если атлеты появляются на сцену съ обнаженнымъ корпусомъ, то я думаю никто не будетъ запрещать того-же рабочимъ въ видахъ здоровья. Слѣдовало бы только начать это. Черезъ 50 лѣтъ это будетъ обычнымъ явленіемъ; почему же не ускорить ходъ событій и не сбросить сейчасъ же

толстую и некрасивую шерстяную рубашку, пропитанную старымъ зловоннымъ потомъ. Я часто раньше во время гонокъ въ Орезундѣ у Копенгагена заставлялъ гребцовъ сбрасывать шерстяныя рубашки. Даже при вѣтрѣ и потные, мы чувствовали себя весьма хорошо.

Впрочемъ, слѣдуетъ избѣгать всякихъ стѣсненій, какъ напр. тѣсно застегнутаго ворота и манжетъ рубашки, тѣсныхъ воротничковъ и подвязокъ. И слабыя, повидимому, подвязки могутъ принести ногамъ большой вредъ. Среди мальчиковъ Копенгагена существовалъ обычай надѣвать собакамъ на хвостъ резиновыя кольца (снимаемыя съ пивныхъ бутылокъ). Собаки въ началѣ ничего не чувствовали и, если хозяева не замѣчали тотчасъ же тонкаго кольца, то хвосты отсыхали и отпадали.

Умѣренная комнатная температура.

До чего мы еще дойдемъ? Раньше ничего не знали объ отапливаніи спаленъ и церквей; теперь же скоро начнутъ отапливать и конки и дрожки.—Температура въ жилыхъ помѣщеніяхъ выше 12° R постоянно не только безполезна, но даже вредна. Тѣло превращается въ тепличное растеніе, лишенное всякой силы. Можно легко пріучить себя къ гораздо низшей температурѣ. Въ нашей конторѣ зимой никогда не бываетъ больше 9—10° R и даже наша бухгалтерша находитъ это пріятнымъ. Мой меньшій сынъ съ перваго дня рожденія даже въ холодное время никогда не находился въ помѣщеніи съ температурой выше 11° R. Если бы онъ мерзъ, я бы конечно топилъ сильнѣе. Теперь въ дѣтской комнатѣ часто бываетъ только 7° R. Вода для ванны дѣтей въ первые годы ихъ жизни должна нагрѣваться отъ 32—25° R. Наша квартира выходитъ на сѣверъ и затемняется высокимъ поросшимъ откосомъ, такъ что среди дня приходится зажигать свѣтъ. Вредному вліянію этого недостатка—во многихъ случаяхъ бывшаго причиной смерти малыхъ дѣтей—я противопоставилъ то, что постоянно, и днемъ и ночью, открывалъ окна во всѣхъ комнатахъ. Этимъ я не хочу сказать, что слѣдуетъ топить меньше, нѣтъ, но слѣдуетъ всегда держать открытымъ окно или форточку. Теплый воздухъ, если онъ свѣжъ, гораздо лучше холоднаго испорченнаго воздуха, и хорошая вентиляція достигается лишь въ томъ случаѣ, если комната немного нагрѣта. Сохранять теплоту посредствомъ закрытыхъ оконъ, стоитъ меньше топлива, но больше лекарствъ, которыя дороже.

Тщательный уходъ за зубами, ртомъ и горломъ.

Нельзя предъявлять чрезмѣрныхъ требованій къ очень занятымъ людямъ, какъ напр. чтобы они чистили зубы каждый разъ послѣ ѣды, но слѣдуетъ все таки удалять зубочисткой остатки пищи. Если хотите имѣть право называться чистоплотнымъ и умнымъ человѣкомъ, вамъ придется исполнять слѣдующія минимальныя требованія: чистить зубы (и въ продольномъ направленіи и съ внутренней стороны) и десна, по меньшей мѣрѣ одинъ разъ въ день, лучше вечеромъ, чѣмъ утромъ; впрочемъ, можно довольствоваться тѣмъ, что полоскать нѣсколько разъ ротъ и горло водой, въ которой растворена чайная ложка соли. Слѣдуетъ нѣсколько разъ въ теченіи года обращаться къ зубному врачу для осмотра, нѣтъ ли испорченныхъ зубовъ, которые слѣдуетъ сейчасъ же пломбировать. Это дастъ себя знать съ теченіемъ времени.

Достойно порицанія, когда даютъ дѣтямъ сладости, шоколадъ, и пирожное; равнымъ образомъ, не слѣдуетъ давать имъ очень горячую или холодную пищу, а умѣренную. Недостаточно попробовать самому, чтобы быть увѣреннымъ, что пища не горяча, подумайте что у цивилизованныхъ людей языкъ и десна, такъ сказать, покрыты мѣдью. Нѣтъ, зачерпните полную ложку со дна тарелки и погрузите въ нее кончикъ вашего мизинца. Чтобы не грѣшить противъ антисептики, эту ложку слѣдуетъ вылить и вымыть, прежде чѣмъ кормить дѣтей.

Немного ухода за ногами.

Нога, за которой нѣтъ тщательнаго ухода, отдаетъ какъ бы трупомъ. По ходячему мнѣнію, если гробъ хорошо украшенъ, окружающіе не слышатъ запаха трупа. Можно принять за правило, что, чѣмъ изящнѣе сапогъ, тѣмъ безобразнѣе и искалѣченнѣе нога, будь то нога мужчины или женщины. Многіе очень рѣдко моющіе свое тѣло и ноги, навѣрно не выйдутъ въ невычищенныхъ пальто и сапогахъ и считаютъ безусловно необходимымъ одѣвать ежедневно свѣжіе воротнички. Да, я почти убѣжденъ, что даже среди образованныхъ классовъ, большинство считаетъ естественнымъ и понятнымъ имѣть грязныя ноги, между тѣмъ какъ руки должны быть безусловно чисты. Я не могу объяснить себѣ иначе чѣмъ наивностью слѣдующаго разговора двухъ учительницъ: „Подумай, его руки такъ же грязны, какъ—да, я тебѣ должна сказать—какъ мои ноги“... Въ прошломъ году во время со-

стязанія пловцовъ у военной верфи въ Копенгагенѣ, я видѣлъ у одного изъ участниковъ, бывшаго въ студенческой фуражкѣ и костюмѣ для плаванья, черныя какъ уголь и безобразныя ноги.

Неужели уходъ за ногами имѣетъ какое либо отношеніе къ здоровью, спросятъ быть можетъ. Конечно! Во первыхъ, незакаленныя ноги могутъ служить поводомъ ко всевозможнымъ простудамъ и болѣзнямъ, такъ какъ онѣ легко зябнутъ и не переносятъ сырости, а во вторыхъ, ноги, пораженныя одной или нѣсколькими изъ столь извѣстныхъ, къ сожалѣнію, болѣзней, могутъ сдѣлать совершенно безпомощнымъ самый жизненный организмъ.

Самая существенная сторона ухода за ногами выполняется при ежедневномъ купаньи. Впрочемъ, одинъ разъ въ недѣлю, послѣ теплой ванны или, по меньшей мѣрѣ, одинъ разъ въ мѣсяцъ слѣдуетъ осмотрѣть ногти и срѣзать мозоли. Въ противномъ случаѣ, вросшіе ногти, воспаленіе и прочія болѣзни заставятъ пожалѣть о своей небрежности.

Кромѣ того, пальцы на ногахъ, такъ-же, какъ и все тѣло, нуждаются въ воздухѣ и движеніи, такъ какъ иначе они мало-помалу начинаютъ прѣть—самая ужасная болѣзнь нечистоплотности. Когда вы вечеромъ приходите домой, слѣдуетъ тотчасъ же снять сапоги и чулки и ходить босикомъ или въ сандаліяхъ (плоскія кожаныя подошвы съ нѣсколькими ремнями); такимъ образомъ, достигается пріятное ощущеніе. Безъ всякихъ усилій мысли съ вашей стороны, пальцы начнутъ двигаться въ то время какъ вы сидите, пишете или читаете.

Некрасивые, угловатые, твердые или лишенные кожи пальцы, при употребленіи чулокъ съ отдѣленіями для каждаго пальца (какъ перчатка), скоро становятся круглыми, мягкими и красивыми. Когда пальцы приведены въ хорошее состояніе, слѣдуетъ пользоваться самыми удобными и свободными „воздушными чулками", т. е. одѣвать сапоги на босую ногу; эти сапоги пропускаютъ въ себя достаточно воздуха и зимой даютъ мѣсто для соломенной подстилки. Въ такихъ сапогахъ кожа крѣпнетъ; нога всегда сухая и теплая. Я давно не ношу чулокъ и желаю лишь того, чтобы открыто ходить въ сандаліяхъ сдѣлалось общепринятымъ. Въ дальнѣйшемъ я не буду касаться вопроса объ обуви для взрослыхъ. Люди желаютъ оставить за собою право носить узкую обувь и чулки. Я хотѣлъ бы только сказать доброе слово въ защиту невинныхъ дѣтей. Китайцы уродуютъ часто ноги

своихъ дѣтей такъ, что онѣ становятся короче, мы же сдавливаемъ ноги такъ, что онѣ дѣлаются уже.

Одно не лучше другого. Вездѣ можно видѣть дѣтей, спящихъ въ своихъ колыбеляхъ (когда нибудь бѣдные дѣти должны же докричаться до сна) въ тѣсныхъ чулкахъ и сапожкахъ. Мать, допустившая это, должна бы по меньшей мѣрѣ быть наказана тѣмъ, чтобы всю ночь спать въ чулкахъ и шнурованныхъ ботинкахъ. Для 99% матерей Даніи является вопросомъ тщеславія, когда ихъ дѣти носятъ такую красивую и малую обувь, какую только можно пріобрѣсти; совершенно невозможно заставить мать согласиться съ тѣмъ, что сапогъ очень малъ, даже и въ томъ случаѣ, когда очертаніе ноги на бумагѣ показываетъ ей на сколько она шире подошвы сапога. Тѣсная обувь въ томъ возрастѣ, когда человѣкъ растетъ, порождаетъ скверную выправку, безпомощную и неувѣренную походку, безобразныя ноги и доставляетъ много мученій.

Восемь часовъ сна.

Есть средній минимумъ, если вы не хотите жечь свѣчу вашей жизни съ двухъ концовъ. Впрочемъ, можно спать лѣтомъ 7 и зимою 9 часовъ. Трудная физическая работа можетъ быть выполнена только при условіи хорошаго предварительнаго сна, что я узналъ на опытѣ, и я сомнѣваюсь, чтобы соотвѣтственная умственная работа могла производиться безъ возбуждающихъ средствъ. Не слѣдуетъ также употреблять перины и косого матраца подъ голову, ограничиваясь, самое большее, малою подушкою.

Умѣренность въ куреніи.

Старый англійскій пасторъ, въ молодости курившій, сказалъ однажды: На многихъ памятникахъ духовныхъ лицъ написано: „Въ Бози почилъ!“ Скорѣе слѣдовало сказать: „Докурился до смерти!“ Всѣ маленькіе мальчики, которыхъ мы видимъ съ папиросой во рту—а ихъ безчисленное множество—суть самоубійцы въ физическомъ, нравственномъ и интеллектуальномъ отношеніяхъ. Для взрослыхъ трубка табаку или сигара послѣ обѣда едва ли вредны; но все таки мы гораздо лучше используемъ свои чувства, и въ особенности чувство вкуса и обонянія, если не будемъ курить. Я часто раньше дѣлалъ опытъ, отказываясь отъ куренія по мѣсяцамъ во время „Sports-Training'a“. Можно получить дру-

гія удовольствія въ гораздо высшей степени; что же касается свободнаго времени, его можно заполнить игрой со своими дѣтьми. Кто хочетъ быть всегда здоровымъ, тотъ долженъ мало курить или совсѣмъ не курить. Если вы ограничиваетесь въ день одной сигарой, она покажется вамъ особенно пріятной.

Особыя замѣчанія о примѣненіи моей системы.

Для малыхъ дѣтей.

Растиранія всего тѣла послѣ ежедневныхъ купаній полезно даже младенцамъ и чрезвычайно имъ нравится. Они смѣются отъ удовольствія, когда разминаютъ ихъ члены и животы. Когда кожа на вашей ладони жесткая, то растирать слѣдуетъ болѣе мягкими частями руки.

Само собою дѣти сами не могутъ выполнять упражненій, но когда они лежатъ на спинѣ, ихъ можно заставить дѣлать многія движенія, которыя имъ нравятся и способствуютъ ихъ развитію, какъ напр.:

Когда дитя охватываетъ руками ваши большіе пальцы, вытягивайте его руки въ стороны и затѣмъ складывайте крестообразно на груди. Это можно повторять попеременно до 10 разъ.

Такимъ же образомъ слѣдуетъ вытягивать руки ребенка попеременно назадъ по длинѣ тѣла и вдоль по бокамъ.

Обхватывайте рукой каждую изъ ногъ (или колѣна) ребенка и вытягивайте ихъ попеременно, внизъ по длинѣ тѣла и назадъ вверхъ по направленію къ лицу такимъ образомъ, чтобы тѣло было то совершенно вытянутымъ, то совершенно согнутымъ.

Точно также, обхвативъ одной рукой обѣ руки ребенка, другой вы держите его ноги. Потомъ ребенка приводятъ то въ сидячее, то въ лежачее положенія, повторяя это нѣсколько разъ. Вскорѣ ребенокъ будетъ самъ помогать вамъ при такихъ подниманіяхъ, пользуясь своими брюшными мышцами и тогда можно ограничиться держаніемъ, попеременно, одной рукой. (См. фиг. 1). Примѣненіе послѣднихъ двухъ упражненій лучше всякой касторки.

Для ребенка будетъ также хорошимъ упражненіемъ, если его подымать вверхъ, заставляя его держаться руками за указательный или большой палецъ. Даже самыя малыя

дѣти обыкновенно сразу крѣпко держатся и могутъ довольно долго висѣть. Точно также можно заставить ребенка стоять раскачивая его тѣло взадъ и впередъ, причемъ ноги должны оставаться на мѣстѣ.

Ребенокъ скоро приспособляется къ этимъ упражненіямъ и это служитъ къ укрѣпленію его членовъ и мышцъ. Не отъ упражненій и массажа бываютъ у ребенка кривыя ноги, а потому, что ему позволяютъ подолгу стоять на ногахъ.

Фиг. 1.

Главное условіе всякой гимнастики съ дѣтьми заключается въ томъ, чтобы всѣ движенія выполнялись мягко и осторожно; лучше всего въ началѣ дѣлать нѣсколько четвертныхъ или полудвиженій, чтобы ребенокъ былъ подготовленъ къ дальнѣйшимъ движеніямъ. Тогда нѣтъ основаній бояться вывиховъ или переломовъ кости.

Купаніе, растираніе и гимнастика обоихъ моихъ мальчиковъ требуютъ отъ меня и жены каждый вечеръ всего полъ часа. Это составляетъ половину или четверть того времени, которое большинствомъ отцовъ проводится за трубкою или газетою, несмотря на то, что укрѣпленіе здоровья ихъ дѣтей представляетъ несравненно болѣе важное занятіе.

Для дѣтей болѣе старшаго возраста.

Игры, особенно на воздухѣ, самое лучшее движеніе. Не слѣдуетъ утомлять мозгъ и нервы дѣтей, заставляя ихъ понимать, какъ выполняются гимнастическія упражненія. Видя ваши упражненія, дѣти будутъ повторять ихъ изъ чувства подражанія. Тогда ихъ можно поощрить и сдѣлать над-

лежащія указанія. Эти упражненія сами по себѣ очень полезны для дѣтей.

Особенно полезно упражненіе подъ № 3. Сидя на стулѣ, вы берете къ себѣ на колѣно ребенка такимъ образомъ, чтобы обѣ его ноги приходились подъ вашимъ другимъ колѣномъ и затѣмъ сгибаете его туловище назадъ и выпрямляете его по нѣскольку разъ.

Большинство родителей—особенно матери—навѣрно будутъ открещиваться и подумаютъ, что предлагаемые мною пріемы убьютъ дѣтей. Я же, со своей стороны, думаю, что лѣнь, глупость, невѣжество и неправильно понимаемая любовь изъ многихъ родителей сдѣлали преступниковъ въ отношеніи своихъ дѣтей, въ то время какъ рекомендуемый мною уходъ дѣлаетъ дѣтей дѣйствительно жизнеспособными.

На сколько большинство дѣтей плохо развиты сравнительно съ тѣмъ, какъ они могли бы быть при естественномъ воспитаніи, можно видѣть лучше всего изъ таблицы, изданной датскимъ обществомъ врачей, гдѣ указывается вѣсъ, ростъ и ширина груди дѣтей различныхъ возрастовъ.

Очень возможно, что эти цифры вѣрны, но чтобы не дать публикѣ успокоиться на этомъ, слѣдуетъ сказать, что результатъ чрезвычайно неутѣшителенъ и что онъ могъ бы и долженъ быть гораздо лучше. Для возраста отъ 12—13 лѣтъ ширина груди показана 55—70 сантиметровъ. Мой младшій мальчикъ Per 18 мѣсяцевъ отъ роду имѣлъ ширину груди 60 сантиметровъ, а старшій Ib въ возрастѣ $5^1/_2$ лѣтъ—72 сантиметра. Они оба при рожденіи вѣсили только 8—9 фунтовъ, развивались все время вполнѣ нормально и также далеки отъ худобы, какъ и отъ чрезмѣрной полноты, которая часто начинается уже у грудныхъ дѣтей. Какъ у дѣвочекъ, такъ и у мальчиковъ слѣдуетъ заботиться не о щекахъ, головѣ и полнотѣ, а о легкихъ, мышцахъ и костяхъ.

Для стариковъ.

Отъ полноты, подагры и отвердѣлости членовъ можно предохранить себя ежедневными раціональными упражненіями. Большинство людей увѣрены, что если имъ уже перевалило за 30, они слишкомъ стары для упражненій. Печальное недоразумѣніе! Физическое упражненіе есть единственно вѣрное средство сохранить юношескую силу, подвижность и эластичность, какъ тѣла, такъ и ума.—„Да, но если съ дѣтскихъ лѣтъ не дѣлали больше этихъ глупостей, то безполезно начинать ихъ въ 50 лѣтнемъ возрастѣ, когда чувствуешь приближеніе старости!?“ „Тѣмъ болѣе!“

Я укажу нѣсколько конкретныхъ случаевъ безсистемныхъ упражненій, и вы тогда можете себѣ представить, чего можно достигнуть раціональными систематическими упражненіями.—„Отецъ“ русской атлетики Владиславъ Краевскій изъ С.-Петербурга, род. въ 1841 году, въ 1865 году былъ удостоенъ докторскаго диплома и назначенъ лейбъ-медикомъ. Утомленный большой практикой, онъ въ 1885 г. началъ дѣлать упражненія съ такимъ результатомъ, что въ 1895 г. (54 лѣтъ отъ роду) онъ могъ поднять одной рукой 95 фунтовъ, а двумя—170 фунтовъ! Извѣстный Dr. D. A. Sargent изъ Havard'скаго университета писалъ въ 1897 г. въ „The Narth Amerikan Rewier.“ Я видѣлъ много людей въ возрастѣ выше 60 лѣтъ, укрѣпившихъ физическими упражненіями свою силу и увеличившихся въ вѣсѣ. Mr. Smith Robertson изъ Eau claire, Wis. 68 дюймовъ росту, вѣсомъ 140 фунтовъ, началъ упражненія съ гирями 69 лѣтъ. Онъ ежедневно въ теченіи 3 лѣтъ упражнялся по 10 минутъ и ходилъ отъ 7—8 километровъ. По истеченіи этого времени—ему слѣдовательно было 72 года—онъ вѣсилъ 160 фунтовъ, ширина груди его увеличилась съ 36 до 40 дюймовъ и всѣ мышцы развились сравнительно съ прежними. Когда ему было 83 г. онъ писалъ, что онъ также легко ходитъ и бѣгаетъ, какъ 60 лѣтъ тому назадъ.

Для ученыхъ и художниковъ.

Ихъ умъ избираетъ другіе пути и витаетъ въ высшихъ сферахъ въ отличіе отъ обыкновенныхъ смертныхъ и потому мы склонны не замѣчать, что ихъ тѣло вполнѣ подчиняется законамъ природы. Если за тѣломъ нѣтъ ухода, оно въ концѣ концовъ возстаетъ противъ ума и мѣшаетъ ему въ достиженіи высокихъ цѣлей. Большинство великихъ композиторовъ и много поэтовъ умирали въ 30 лѣтнемъ возрастѣ. Какъ много композицій и литературныхъ цѣнностей погибло для міра только потому, что геніи не заботились о здоровьѣ своего тѣла! Для пѣвцовъ особенно полезно развивать свои брюшныя мышцы. Впрочемъ нельзя въ кабинетѣ постичь все значеніе гигіены. Пониманіе гигіены часто отсутствуетъ тамъ, гдѣ оно было бы особенно полезно, именно у самихъ санитарныхъ авторитетовъ. Во многихъ странахъ физическая культура изучается съ интересомъ учеными, тогда какъ у насъ въ Даніи это terra incognita. Здѣсь можно найти матеріалъ для различныхъ разсужденій и диспутовъ, которые имѣли бы шансы сдѣлаться болѣе общеполезными, чѣмъ

напр. „глазъ наваги“ или „растительность на о-вѣ Мадейра“. (Датскіе Докторскіе Диспуты).

Для служащихъ въ Конторахъ.

Неужели намъ еще хотятъ прибавить работы; мы сидимъ и работаемъ цѣлый день и едва имѣемъ время поѣсть.

На этотъ протестъ я скажу: „Послушайте! Если вы устаете къ вечеру и деревенѣете въ своемъ согнутомъ положеніи, то не будетъ ли большимъ облегченіемъ, если вы (смотрите, чтобы не увидѣло начальство!) опрокинетесь на спинку стула, вытянувъ руки со всей силой вверхъ и протянувъ ноги? Это уже будетъ значительной мускульной работой, при которой слышно, какъ хрустятъ члены“.—Такого же свойства, но дѣйствующая въ тысячу разъ сильнѣе, та четвертичасовая работа, которую я хочу возложить на васъ. Типъ конторскихъ служащихъ въ большихъ городахъ часто представляетъ печальное явленіе. Согнутые уже въ молодые годы съ кривыми плечами и боками, вслѣдствіе наклоннаго положенія за конторкой, блѣдные, въ прыщахъ и напомаженные, съ тонкой шеей, выглядывающей изъ воротничка, который нормальному человѣку пригодился бы на манжетъ, фатовато сшитое по новѣйшей модѣ платье, которое болтается на рукахъ и ногахъ, тонкихъ какъ палки. Въ болѣе старшемъ возрастѣ онъ еще болѣе достоинъ сожалѣнія: онъ больше не можетъ слѣдовать модѣ, такъ какъ ему нужно кормить семью, взглядъ его потухъ, фигура еще болѣе сгорбилась, онъ высохъ или болѣзненно располнѣлъ, безъ кровинки въ лицѣ и окруженъ атмосферой старой бумаги, разложившагося сала, кожи и непріятнаго дыханія. Такъ не должно быть!

Не слѣдуетъ, чтобы работа накладывала на человѣка такую печать. Я самъ былъ контористомъ 13 лѣтъ.—Пользуйтесь только ежедневно 15 ничтожными минутами по указанному мною плану и жизнь дастъ вамъ много истинныхъ радостей.

Вы должны попытаться внушить своему патрону, что если вы сидите цѣлый день и дышите сквернымъ воздухомъ, будь это по невѣжеству или во избѣжаніе расходовъ по вентиляціи, онъ будетъ виновенъ, если вы заболѣете, не смотря на то, что посвящаете своему здоровью все свободное время.

Что важно для служащихъ въ конторахъ, то важно и для людей много читающихъ и пишущихъ, для мастеровыхъ

и всѣхъ работающихъ, сидя или стоя, въ закрытыхъ помѣщеніяхъ.

Для спортсменовъ.

Кто знакомъ съ новѣйшими и лучшими методами плаванья, работы веслами, катанія шаровъ, бросанія молота, диска и шаровъ (вѣсомъ около 56 англійскихъ фунтовъ), тому ясно, что самыя трудныя испытанія силы въ этихъ отрасляхъ спорта и атлетики могутъ быть выполнены только при условіи направленія главной работы на мышцы ногъ и особенно туловища, въ то время какъ человѣкъ съ толстыми узловатыми мышцами рукъ, ненормально развитыми посредствомъ упражненія съ желѣзными гирями или по системѣ Sandow'a, безжалостно побѣждается. Я самъ спеціалистъ во всѣхъ этихъ упражненіяхъ и могу говорить на основаніи личнаго опыта.—Можетъ быть, менѣе извѣстно, что упражняющимся въ бѣгахъ, ходьбѣ и прыганьи очень полезно имѣть сильныя мышцы вокругъ живота. Съ помощью моихъ „корсетныхъ упражненій" (общее названіе всѣхъ упражненій, развивающихъ вышеупомянутыя мышцы) можно всю зиму поддерживать тренированное состояніе, хотя бы и не было случая бѣгать на воздухѣ.

Обыкновенно дурно тренированнаго пѣшаго спортсмена заставляютъ остановиться не столько необходимость въ отдыхѣ или усталость ногъ, сколько всѣ непріятныя ощущенія въ животѣ, грудобрюшной преградѣ и въ бокахъ, извѣстныя подъ общимъ названіемъ колики.

Въ январѣ прошлаго 1904 года я, въ толстомъ зимнемъ костюмѣ, въ большихъ сапогахъ, пробѣжалъ въ теченіи часа $11^1/_4$ километровъ въ очень холмистой мѣстности по рыхлому снѣгу; хотя я не бѣгалъ 3 мѣсяца, у меня не было коликъ въ бокахъ, по той простой причинѣ, что я дѣлалъ ежедневно мои „корсетныя упражненія". Въ молодости, когда я былъ гораздо легче, но не дѣлалъ этихъ упражненій, я при такихъ условіяхъ не пробѣжалъ бы и 2 километровъ, чтобы не получить коликъ.

При выборѣ упражненій я руководствовался тѣмъ, чтобы они были лучшей подготовительной школой для молодыхъ людей, желающихъ усовершенствоваться въ упомянутыхъ здоровыхъ и пріятныхъ упражненіяхъ. Исполняя мои упражненія, каждый спортсменъ очень легко можетъ сохранить себя въ хорошемъ состояніи и вмѣстѣ съ тѣмъ развить самыя необходимыя мышцы.

Я хочу окончить эту главу серьезнымъ предостереженіемъ нашихъ спортсменовъ относительно чрезмѣрной спортивной работы, дающей мало времени для отдыха, ѣды и сна. Это порождаетъ такое состояніе (такъ называемое перетренированіе), при которомъ они дѣлаются легкой добычей болѣзней: плохая рекомендація для спорта, хотя бы при этомъ и побили рекордъ. Дѣло не въ томъ, чтобы при тренировкѣ выполнять ежедневно большую утомительную и суровую работу, а въ приведеніи тѣла въ такое состояніе, при которомъ оно своевременно могло бы выполнять желаемую работу, безъ послѣдующихъ болей (какъ напр. при состязаніяхъ). Въ этомъ отношеніи у насъ много грѣшатъ, и мы могли бы многому научиться у американцевъ, первыхъ міровыхъ атлетовъ и спортсменовъ, которые обращаютъ вниманіе на высшее развитіе здоровья и жизненныхъ силъ.

Для женщинъ.

Если бы половину того времени, которое теперь идетъ на прическу, завивку и другую порчу волосъ, употребляли на разумный уходъ за тѣломъ, то было бы менѣе несчастныхъ браковъ и менѣе рождалось бы больныхъ дѣтей; міръ плача сталъ бы раемъ.

Всѣ женщины желаютъ обладать красотой, гармоничными формами и хорошей фигурой, но можетъ быть только одинъ процентъ знаетъ, въ чемъ собственно заключаются эти качества, и что, ежедневное купанье, растираніе, всестороннее упражненіе и движеніе на свѣжемъ воздухѣ и солнцѣ служатъ единственнымъ средствомъ къ созданію красоты—а для болѣе старыхъ—къ сохраненію ея.

Съ нынѣшнимъ поколѣніемъ взрослыхъ женщинъ многаго не сдѣлаешь!

Но, мои дамы, можетъ быть, ради вашихъ дочерей вамъ будетъ интересно услышать, что мужчины въ 20 лѣтъ въ отношеніи гигіеническихъ знаній такъ далеко ушли, что они неограничатся сожалѣніемъ о женщинѣ, изуродывавшей себя ношеніемъ корсета (хотя бы она и не шнуровалась), нѣтъ, они будутъ считать болѣе, чѣмъ глупостью, нечистоплотностью и лѣнностью, если женщина носитъ корсетъ и забываетъ ежедневно купаться и дѣлать упражненія. Но для женщины, отказавшейся отъ корсета, необходимо получить что-нибудь взамѣнъ его, что могло бы облегать ее тѣло, согрѣвать и поддерживать его.

Послѣ купанія и растиранія кожа перестаетъ быть вя-

лой и въ ней быстро образуется теплота. Въ медицинскихъ книгахъ можно прочесть, что у отказавшихся отъ корсета, мало-по-малу образуются поддерживающія тѣло мышцы. Эти мышцы образуются очень медленно или совсѣмъ не появляются, если не дѣлать особенныхъ предназначенныхъ для этой цѣли упражненій, съ помощью которыхъ въ нѣсколько мѣсяцевъ образуется солидный „мышечный корсетъ".

Красота фигуръ у древнихъ женскихъ статуй заключается именно въ обладаніи такимъ мышечнымъ корсетомъ, вмѣсто моднаго, дорогого, но отвратительнаго, безполезнаго, неудобнаго и нездороваго.

„Но мы дѣйствительно не имѣемъ времени для этого".

Нѣтъ, вы имѣете! Чѣмъ больше у васъ дѣла, тѣмъ болѣе вы научитесь располагать своимъ временемъ, оставляя ежедневно 15 минутъ. И если вы начнете эти упражненія, вы будете ежедневно скучать за ними, особенно за тѣмъ необыкновенно пріятнымъ чувствомъ, которое ими вызывается.

Ссылка на недостатокъ времени очень рѣдко подтверждается при болѣе близкомъ ознакомленіи съ обстоятельствами. Многія матери увѣряютъ, что онѣ не имѣютъ времени ежедневно мыть себя и своихъ дѣтей, дѣлать упражненія, чистить зубы, наблюдать за ежедневнымъ стуломъ, при каждой погодѣ водить дѣтей гулять и т. п.; но тѣ же матери имѣютъ достаточно времени поглощать одинъ романъ за другимъ, болтать съ пріятельницами на лѣстницахъ и на улицахъ, гулять по главнымъ улицамъ, посѣщать кондитерскія и т. д.

Для велосипедистовъ.

Велосипедъ есть замѣчательное средство быстро и помимо желѣзной дороги перенестись изъ города на свѣжій воздухъ и обратно, если служба это позволяетъ. Онъ также неоцѣнимое средство передвиженія для туристовъ. Во всѣхъ другихъ отношеніяхъ его вліяніе на здоровье отрицательное. Я ѣздилъ по дѣлу въ 1883 г. на высокомъ колесѣ, а потомъ много лѣтъ и на низкомъ. Мало-по-малу мнѣ стало ясно, что велосипедъ, какъ ежедневное средство передвиженія, во многихъ отношеніяхъ не только скверно вліяетъ на здоровье, но что онъ лишилъ меня хорошихъ движеній при быстрой прогулкѣ изъ дому на службу и обратно. Поэтому я отказался отъ велосипеда и позже не раскаивался въ этомъ.

Раціональный спортъ для ногъ придаетъ послѣднимъ классическую форму, въ то время какъ благодаря велосипеду ноги съ теченіемъ времени уродуются. Быстрая прогулка, а

еще болѣе быстрая ходьба приводитъ въ движеніе не только мышцы ногъ, но и много другихъ мышцъ, между тѣмъ какъ велосипедъ развиваетъ только нѣкоторыя мышцы ногъ, ослабляя и вредя остальнымъ. безпрерывно напрягая ихъ или держа въ совершенномъ бездѣйствіи. Человѣкъ, не дѣлающій другихъ движеній, кромѣ велосипедной ѣзды, не можетъ избѣжать различныхъ недостатковъ и мало-по-малу дѣлается добычей всевозможныхъ болѣзней. Поэтому для велосипедиста еще болѣе важно, чѣмъ для пѣшехода, упражнять ежедневно мышцы вокругъ живота, на груди, спинѣ и плечахъ и мнѣ кажется, что моя система наилучше отвѣчаетъ этимъ требованіямъ.

Для деревенскаго населенія.

Почтенные земледѣльцы! Вы извѣстны всему міру вашими способностями въ земледѣльческомъ хозяйствѣ, скотоводствѣ и производствѣ масла *). Говорятъ также о васъ, что вы мудры и разумны и неохотно тратите деньги на безполезныя вещи. Зачѣмъ же вы поглащаете всѣ дорогія лекарства, которыя врачъ прописываетъ вамъ только потому, чтобы вы не сказали, что онъ не знаетъ своего дѣла? Послушайте мнѣніе умнѣйшихъ врачей міра. Dr. Mackenzie (врачъ Императора Фридриха) сказалъ: „Если бы въ цѣломъ мірѣ не было ни капли лекарства, смертность была бы значительно меньше! Dr. Titus (придворный врачъ въ Дрезденѣ) сказалъ: „Три четверти человѣчества убивается багодаря лекарствамъ!“ Почти каждое лекарство отрава; чѣмъ больше ихъ принимать, тѣмъ менѣе онѣ помогаютъ тамъ, гдѣ должно, и только отравляютъ организмъ. Позоръ, что существуетъ столько болѣзней въ деревнѣ, гдѣ на лицо всѣ условія для совершенно здороваго образа жизни. Главная причина та, что вы не имѣете ни малѣйшаго представленія объ уходѣ за кожей.

Уже достаточно скверно то, что вы боитесь свѣжаго воздуха въ комнатахъ, но послѣднее отчасти уравновѣшивается тѣмъ, что вы имѣете много воздуха гораздо лучшаго, чѣмъ въ городахъ, лишь только выглянете за дверь. Всевозможныхъ движеній, хотя и несовершенныхъ, у васъ почти достаточно. Извинить болѣзни можно рабочимъ и бѣднякамъ большихъ городовъ, но не вамъ. Вы отравляетесь и

*) Земледѣльческое хозяйство въ Даніи стоитъ очень высоко и ежегодно напр. вывозится масла на 152 милліона марокъ.

болѣете, такъ какъ пренебрегаете уходомъ за кожей. Вмѣсто того, чтобы искать исцѣленія въ купаньи, растираніи и закаливаніи кожи, что вы не упускаете изъ виду въ отношеніи вашихъ лошадей, скота, а мѣстами и свиней, вы отравляетесь еще больше лекарствами и закутываетесь плотнѣе. Само собою понятно, что результатомъ будетъ то, что вы въ слѣдующій разъ еще легче заболѣете.

Самое большое ваше зло, туберкулезъ легкихъ, о которомъ въ настоящее время такъ много говорятъ и пишутъ, въ силу этихъ условій чрезвычайно распространенно въ деревняхъ. Извѣстный спеціалистъ по туберкулезу Dr. Dattweiler сказалъ: „Больной легкими вмѣстѣ съ тѣмъ боленъ и кожей.“ Человѣкъ, пренебрегающій уходомъ за кожей, теряетъ противоустойчивость вліянію бациллъ.

Dr. P. Nienmeyer говоритъ: „Боязнь свѣжаго воздуха есть главная причина туберкулеза. Кто побѣдитъ эту боязнь, сдѣлаетъ столько же для предупрежденія этой болѣзни, какъ и тотъ, кто преслѣдуетъ бациллы.

Какими разсадниками болѣзни являются малыя, переполненныя—и по виду—непровѣтриваемыя помѣщенія для сельскихъ школъ. Воздухъ здѣсь насыщенъ всевозможными испареніями массы грязныхъ дѣтей и часто смѣшивается съ запахомъ мокрой одежды и смазныхъ сапоговъ и наполняется угаромъ и пылью. Если умный учитель дѣлаетъ попытку во время занятій держать окна открытыми, ему приходится имѣть дѣло съ родителями.

Гимнастическія упражненія, такъ распространенныя во многихъ мѣстностяхъ, могли бы способствовать здоровью деревенскихъ жителей, но благодаря совершенному непониманію ухода за кожей и значенія свѣжаго воздуха они приносятъ скорѣе вредъ, чѣмъ пользу. Я присутствовалъ при многихъ такихъ упражненіяхъ въ деревнѣ. Участники полною грудью вдыхали воздухъ въ маломъ помѣщеніи, насыщенномъ пылью, испареніями и табачнымъ дымомъ. Гимнасты были покрыты потомъ, но не одинъ изъ нихъ не пошелъ послѣ этого обмыться. Они одѣвались и высохшій потъ прибавилъ къ прежнимъ, ранѣе образовавшимся слоямъ, еще новый слой ядовитыхъ веществъ. Когда же я замѣтилъ самому ловкому изъ участниковъ, что я удивляюсь той природной силѣ, которой они обладали бы, если бы не были больны, послѣдній отвѣтилъ мнѣ, что онъ послѣ упражненій дѣйствительно чувствуетъ себя не хорошо.

Для путешествующихъ.

Я часто слышалъ какъ Commis-Voyager'ы и другіе люди, служба которыхъ требуетъ продолжительнаго отсутствія изъ дому, жаловались на то, что имъ совершенно не представляется случая для укрѣпленія себя спортомъ или гимнастикой и что они часто пріѣзжаютъ въ провинціальные города, гдѣ купанье, столь необходимое послѣ путешествія, сопряжено съ трудностями и потерею времени. Думаю, что въ этомъ отношеніи моя система устранитъ указанныя неудобства. Нѣтъ надобности возить съ собою аппараты или приспособлять ихъ. По пріѣздѣ съ вокзала въ гостинницу, слѣдуетъ раздѣться, стать на ножной коврикъ и ударять по всему тѣлу мокрымъ полотенцемъ (можно безъ особыхъ затрудненій возить съ собою маленькую складную гутаперчевую ванну), вытереть себя до-суха и продѣлать растиранія. При одѣваніи лицо, руки и ноги можно вымыть въ тазу мыломъ. Какъ видно, утомленіе путешествія замѣняетъ собою упражненіе передъ купаньемъ; если же вы остаетесь въ томъ же городѣ нѣсколько дней, то, конечно, слѣдуетъ выполнять всю систему, утромъ или вечеромъ.

Для полныхъ и худыхъ людей.

Какимъ образомъ одна и та же причина порождаетъ два почти противоположныхъ слѣдствія? Да, вы конечно знаете разсказъ объ индійцѣ, удивлявшемся, какъ Европеецъ однимъ и тѣмъ же ртомъ дулъ холодомъ и тепломъ; когда его пальцы зябли и когда супъ былъ горячъ.

Въ отношеніи тѣлосложенія я подраздѣляю людей на слѣдующія главныя категоріи: 1) мягко-худые, 2) сухо-худые, 3) мускулисто-полные, 4) палкообразные и 5) болѣзненно-полные. Само собою, есть много переходныхъ формъ; такъ, напр. можно видѣть людей, которые одной частью тѣла, напр. верхней, принадлежатъ къ одному классу, а нижней къ другому. Тѣла I категоріи имѣютъ полныя вытянутыя въ длину мышцы, совершенно мягкія въ спокойномъ состояніи. Мышцы II класса рельефны, часто переразвиты и у среднихъ мягкихъ частей короткія. III классъ имѣетъ слой жира сверху и между мышцами въ общемъ хорошими, а два низшихъ класса по виду совсѣмъ не имѣютъ мышцъ. Если человѣкъ одѣтъ, то его иногда очень трудно правильно отнести къ тому или другому классу. Обыкновенно, очень часто считаютъ людей сильными, несмотря на то, что съ физиче-

ской точки зрѣнія они не имѣютъ никакой цѣны, тогда какъ люди, повидимому, невзрачные, оказываются атлетами. Одинъ и тотъ же индивидъ по различнымъ причинамъ можетъ переходить въ другой классъ. Примѣры: Если кто изъ I класса не смотритъ за собою и не живетъ согласно гигіенѣ, онъ можетъ перейти или въ III классъ или же преждевременно (смотря по возрасту) во II классъ. Классъ IV, благодаря хорошей жизни, переходитъ въ V классъ, а послѣдній, вслѣдствіе болѣзни или голода, въ IV. Модели античныхъ статуй, мужскихъ и женскихъ, принадлежали къ I классу. Изъ моделей нашего времени мужскія обыкновенно относятся ко II классу, а женскія къ V. При раціональномъ упражненіи (если напр. послѣдуютъ моимъ указаніямъ) классы отъ II до V включительно могутъ перейти въ I (за исключеніемъ II кл. въ особыхъ случаяхъ). У принадлежавшихъ къ IV классу развиваются мышцы на туловищѣ и на членахъ, и потому они дѣлаются болѣе толстыми и тяжелыми.

Если дѣло касается полныхъ людей, сначала слѣдуетъ установить, къ какому классу они принадлежатъ, такъ какъ люди V класса должны дѣйствовать постепенно и осторожно. Для этого класса существуетъ много леченій отъ полноты, изъ которыхъ самыя извѣстныя — Бантинга, Эпштейна и Эртеля.

Послѣднія, естественно. заключаютъ цѣлый рядъ обстоятельныхъ и точныхъ указаній, что можно ѣсть и пить и чего нельзя. Между тѣмъ самое простое—продолжать прежній образъ жизни *), но принимать пищу въ значительно меньшемъ количествѣ, чтобы не дать возможности образоваться новому слою жира.

Прежде всего слѣдуетъ удалять старый жиръ изнутри, направляя упражненія на лежащія непосредственно подъ нимъ мышцы, и извнѣ—съ помощью растираній. Такимъ образомъ, тѣло, сдѣлавшееся вслѣдствіе истощенія слабымъ, укрѣпляется.

Болѣе всего особенно стѣсняющаго насъ жира находится вокругъ живота. Посредствомъ прогулокъ или восхожденія на гору, ѣзды на велосипедѣ и упражненій съ гирями на брюшной жиръ производится не особенно сильное воздѣйствіе, и вмѣстѣ съ тѣмъ безъ нужды истощаются нетребующія этого части тѣла, какъ руки и ноги. Съ помощью же мѣстнаго упражненія мышцъ и массажа вокругъ живота, предлагаемыхъ моей системой, жиръ устраняется легко и

*) Если перемѣнить совершенно образъ питанія, то правильное функціонированіе желудка, этого животнаго привычки, встрѣтитъ затрудненія.

пріятно. Люди III класса могутъ освобождаться отъ жира съ помощью длинныхъ перебѣжекъ и утомительныхъ упражненій. Непріятно при этомъ утомительномъ методѣ то, что жиръ вокругъ живота исчезаетъ послѣднимъ, тогда какъ желательно было бы освобождаться отъ него въ началѣ. Поэтому слѣдуетъ такую тренировку дополнить моими „корсетными упражненіями“ и растираніями.

Общія замѣчанія о примѣненіи системы.

При описаніи упражненій, ниже будетъ объяснено, какъ ихъ исполнять лицамъ начинающимъ, способнымъ, болѣе или менѣе сильнымъ и, вообще, разныхъ возрастовъ. Люди съ острыми болѣзнями или значительными органическими недостатками—какъ напр. страдающіе порокомъ сердца, пораженными легкими и кишечными язвами—представляютъ, само собою, исключеніе и каждый разъ должны спрашивать у своего врача, какія упражненія они недолжны дѣлать. Впрочемъ, можно, если какая либо часть тѣла или одинъ органъ поражены, работать все таки надъ тѣмъ, чтобы сдѣлать противоустойчивыми другія части или органы.

Само собою понятно, что женщины въ извѣстное время должны отказаться отъ полнаго купанья и утомительныхъ упражненій и довольствоваться самыми легкими растираніями.

Описаніе упражненій.

Упражненіе № 1.

Выпрямленіе тѣла и выпячиваніе груди. Затѣмъ круженіе верхней части туловища влѣво и вправо.

Утромъ: Долой съ постели! (Одѣвайте брюки (или кальсоны-rofme) и надѣньте сандаліи! Начинающіе могутъ надѣть чулки и туфли.—Вечеромъ или днемъ, при переодѣваніи: долой одежду! за исключеніемъ рубашки и кальсонъ. Растегните непремѣнно воротъ и позаботьтесь, чтобы васъ ничто не стѣсняло вокругъ поясницы и въ другихъ мѣстахъ. Прежде чѣмъ начать упражненія, вытянитесь туловищемъ изо всей силы, подымите руки и сцѣпите кисти, согнувъ ихъ подъ угломъ такъ, чтобы одна служила продолженіемъ другой.

(См. ф. 2). При такомъ положеніи можно гораздо лучше выпрямить локти и плечевые суставы. Не будетъ вреда, если онѣ будутъ немного хрустѣть. Это выпрямленіе можно замѣнить другимъ способомъ: стать спиной къ стѣнѣ такимъ образомъ, чтобы пятки были отдалены отъ стѣны на 40—50 сантиметровъ. Потомъ откиньте руки въ стороны, отведите ихъ на сколько возможно назадъ и поверните ладонями къ верху, затѣмъ наклоняйте туловище назадъ, пока кончики пальцевъ не коснутся стѣны. При этомъ выпячивайте изо всей силы грудь (но не выдвигайте впередъ подбородка). Вытягиваніе груди будетъ еще сильнѣе, если вы подымаетесь на носки. Люди съ гибкими плечами и спиной могутъ подымать руки вверхъ, вмѣсто выбрасыванія ихъ въ стороны. Сильные люди вмѣсто этихъ начальныхъ упражненій могутъ дѣлать такъ называемый „мостъ", еще лежа въ постели. Вы закидываете затылокъ совершенно назадъ, подгибаете ноги подъ себя такимъ образомъ, чтобы ваше тѣло, опираясь на головѣ и подошвахъ, представляло изъ себя согнутую дугу.

Фиг. 2.

Теперь перейдемъ къ самимъ упражненіямъ. Для сохраненія равновѣсія твердо становятся на ноги, поставивъ ихъ одну отъ другой на 1/2 метра и съ естественно обращенными въ сторону носками. Поднявъ руки къ верху, сцѣпивъ кисти и, какъ уже было сказано, крѣпко согнувъ ихъ, нагибаютъ верхнюю часть туловища назадъ и описываютъ равномѣрное круговое движеніе направо впередъ, наблюдая, чтобы спина, во время движеній впередъ, не была согнута и чтобы ваши ноги не сдвигались; потомъ влѣво назадъ, пока тѣло не приметъ первоначальнаго положенія.

Непрерывно вы описываете пять большихъ круговъ, въ одномъ и томъ же направленіи, причемъ руки все время должны плотно прилегать къ ушамъ, что особенно легко забывается при движеніи впередъ (см. ф. 2). Потомъ дѣлаютъ остановку и кружатъ туловищемъ въ обратномъ направленіи назадъ влѣво, впередъ вправо и т. д. 5 разъ.

Туловище такимъ образомъ изображаетъ опрокинутый конусъ, вершина *) котораго лежитъ между бедрами, въ то время какъ сцѣпленныя кисти рукъ описываютъ окружность основанія его.

Если вы склонны къ головокруженію, не слѣдуетъ загибать назадъ голову въ то время, когда дѣлаете круговое движеніе назадъ, хотя и красивѣе, если голова движется соотвѣтственно положеніямъ туловища. Начинающіе и слабые могутъ обхватывать руками бедра или затылокъ, вмѣсто того, чтобы подымать руки вверхъ. При этомъ слѣдуетъ дышать равномѣрно черезъ носъ: вдыханіе, когда туловище наклонено назадъ и выдыханіе, когда—впередъ.

Дыхательныя упражненія.

Неестественно и неразумно приступать къ глубокимъ дыханіямъ безъ предварительныхъ движеній туловища, хотя послѣднее часто рекомендуется особенно нѣмецкими авторами; при извѣстныхъ условіяхъ это можетъ причинить поврежденіе сосудовъ и вызвать головокруженіе. Предварительно дыхательнымъ упражненіямъ необходимо почувствовать нужду въ большемъ количествѣ воздуха. Поэтому, дыхательныя упражненія будутъ на своемъ мѣстѣ только непосредственно послѣ сравнительно утомительнаго упражненія, причемъ онѣ одновременно выполняютъ важную задачу успокоенія дѣятельности сердца. Въ своей системѣ я во всѣхъ подходящихъ мѣстахъ предлагаю такія упражненія, состоящія изъ одного или многихъ глубокихъ дыханій (см. таб. времени). При возможно глубокихъ дыханіяхъ черезъ носъ слѣдуетъ подняться на носки и наклонять голову немного назадъ. При выдыханіяхъ же, которыя дѣлаются также глубоко и сильно, но не порывисто, опускаются на пятки и приводятъ подбородокъ въ нормальное положеніе. При вдыханіяхъ упираютъ руки въ бедра и локти

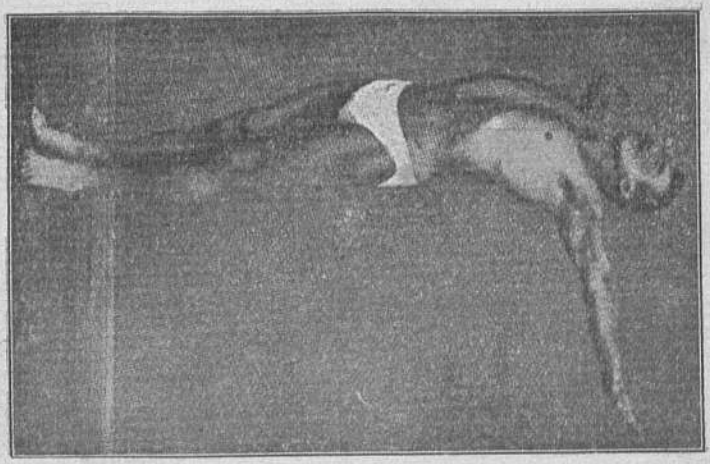
*) Для сохраненія равновѣсія эта вершина, конечно, нѣсколько движется

держать возможно въ стороны (см. ф. 3 *) такимъ образомъ, чтобы грудная клѣтка могла расшириться; при такомъ положеніи она можетъ вмѣстить наиболѣе воздуха. Это, быть можетъ, противорѣчитъ обыкновеннымъ воззрѣніямъ, но можетъ быть доказано съ помощью спирометра (измѣритель дыханія) или сантиметра. Можно вдохнуть и больше воздуха, если поднять плечи немного вверхъ; это хотя и практично, но не эстетично для глаза. Подыманіе и опусканіе плечъ само по себѣ есть полезное упражненіе мышцъ, что слѣдуетъ имѣть въ виду. Послѣ упражненій 2 и 6 и всѣхъ растираній, при вдыханіяхъ можно подымать руки, вытянутыя въ стороны и нѣсколько назадъ, (см. ф. 4) и опускать ихъ при выдыханіи; такія дыхательныя упражненія развиваютъ бравую выправку. Слабые люди вначалѣ могутъ выпускать подыманія на носки, или упираться рукой, какъ при упражненіи № 9. Привычнымъ можно рекомендовать при всѣхъ 12 секундныхъ перерывахъ комбинировать 2 глубокихъ дыханія и подыманія на носки съ глубокимъ присѣданіемъ: подымаются на носки одновременно съ первымъ вдыханіемъ (см. ф. 3 и 4), при первомъ выдыханіи присѣдаютъ на корточки (см. ф. 5). При второмъ вдыханіи опять выпрямляются (см. ф. 3 и 4) и въ заключеніи опускаются на пятки одновременно со вто-

Фиг. 3 *).

*) Этотъ рисунокъ, какъ и много послѣдующихъ, изображаетъ упражненіе, дѣлаемое на взморьѣ или въ лѣсу. Я не хочу сказать, что упражненія обязательно должны выполняться на воздухѣ. Это можетъ имѣть мѣсто только при особенно благопріятныхъ условіяхъ. Обыкновеннымъ же мѣстомъ для упражненія служатъ спальня или смежная съ нею комната, окна въ которыхъ должны быть безусловно открыты; вначалѣ нѣкоторое время, а потомъ постоянно.

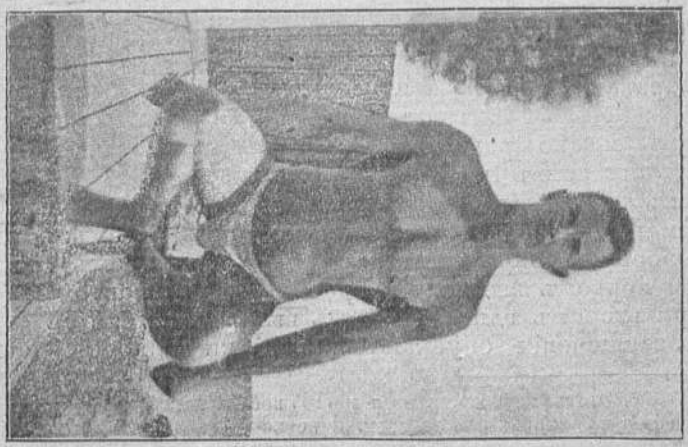
рымъ выдыханіемъ. Во время этихъ упражненій постоянно слѣдуетъ имѣть въ виду, что дыханіе есть главное упражненіе,



Фиг 4.

а присѣданіе и выпрямленіе служитъ только дополненіемъ къ нему.

Далѣе можно при каждомъ присѣданіи изо всей силы сжимать руки въ кулаки, что служитъ вмѣстѣ съ тѣмъ дока-



Фиг. 5.

зательствомъ, что именно въ этотъ моментъ весь воздухъ изъ легкихъ выдохнутъ. Это служитъ въ то же время полез-

нымъ упражненіемъ пальцевъ, дополняющимъ упражненіе, описанное подъ № 8.

Существуютъ еще много другихъ, болѣе искуственныхъ методовъ дыханія, но я упомянулъ только о самомъ естественномъ.

При вдыханіи не слѣдуетъ выдвигать грудь далеко впередъ, но очень хорошо, приподнявъ силою мышцъ грудную клѣтку и оставаясь нѣкоторое время въ этомъ положеніи, дышать животомъ. Другое превосходное упражненіе для легкихъ, рекомендуемое уже старымъ философомъ Платономъ, а позднѣе и Кантомъ, заключается въ слѣдующемъ: сдѣлавъ полное вдыханіе, держать воздухъ приблизительно минуту. Соединяя эти упражненія съ прогулками, мы доставляемъ себѣ пріятное и практическое удовольствіе.

Упражненіе № 2.

Короткое раскачиваніе вытянутой ногой поперемѣнно назадъ и впередъ; сперва одной, потомъ другой.

Опершись о кровать, комодъ или дверную ручку, становятся на одну ногу, а другой быстро качаютъ назадъ и впередъ 16 разъ. Свободная рука можетъ опираться о бедро (см. ф. 6). Нога не должна описать большую дугу, подобно маятнику, падающему въ силу собственной тяжести, а должна раскачиваться короткими ударами; слѣдуетъ примѣнять силу каждый разъ, какъ измѣняется направленіе движеній, совершающееся безостановочно. Отбрасываніе ноги назадъ слѣдуетъ дѣлать особенно сильно, для чего практичнѣе всего будетъ считать, когда это совершается. Когда почувствуете, что нижняя часть широкой спинной

Фиг. 6.

мышцы нѣсколько припухла, это указываетъ, что упражненіе производится правильно.

Только три послѣднихъ раскачиванія слѣдуетъ дѣлать возможно дальше впередъ и назадъ съ цѣлью придать членамъ и мышцамъ гибкость. Колѣна все время должны быть выпрямлены, верхняя часть туловища и голова не должны выдаваться впередъ. Если вы имѣете скамейку для ногъ, то можете стать на нее, чтобы выпрямить и подъемъ ноги (см. ф. 6).

Потомъ поворачиваются и дѣлаютъ другой ногой 16 двойныхъ раскачиваній. Съ теченіемъ времени эти упражненія дѣлаются быстрѣе и мало-по-малу даютъ почувствовать свое развивающее дѣйствіе.

Упражненіе № 3.

Поперемѣнное опусканіе и подыманіе туловища въ лежачемъ положеніи.

Положите коврикъ передъ комодомъ или гардеробнымъ шкафомъ.

Ложитесь на полъ и помѣстите пальцы ногъ подъ какую-нибудь мебель (если ноги не будутъ прикрѣплены, то упражненіе легко можетъ исполняться неправильно и во всякомъ случаѣ мышцы не будутъ достаточно работать). Подымайтесь 12 разъ въ сидячее положеніе и столько же разъ опускайтесь. Держите спину прямо и наклоняйте голову назадъ въ послѣднюю минуту, такъ, чтобы касались пола только затылокъ или пальцы, но отнюдь не спина и не плечи. Если вы еще слабы и неопытны, то можете лежать всей спиной и облегчать себѣ подыманіе и опусканіе руками. Впослѣдствіи, съ развитіемъ брюшныхъ мышцъ, обхватываютъ руками бедра, а позднѣе употребляютъ руки для того, чтобы сдѣлать упражненія болѣе тяжелыми и полезными, а именно: охватываютъ ими затылокъ или вытягиваютъ ихъ назадъ, увеличивая вѣсъ туловища (см. ф. 7). Слѣдуетъ обратить особенное вниманіе на то, чтобы руки подымались одновременно съ туловищемъ и были прижаты къ ушамъ.

Когда пріобрѣтенъ извѣстный навыкъ, упражненіе можно выполнять, сидя на стулѣ, табуретѣ или скамейкѣ, причемъ нагибаютъ спину назадъ такимъ образомъ, чтобы затылокъ касался пола. Нѣтъ надобности держать ноги вытянутыми, такъ какъ упражненіе будетъ имѣть такое же дѣйствіе и съ согнутыми колѣнами.

Вдыхайте воздухъ при опусканіи и выдыхайте при подыманіи; чтобы не дать голосовой щели закрыться, опускаютъ затылокъ послѣднимъ, когда вдыханіе уже окончено.

Фиг. 7.

Упражненіе № 4.

Полные повороты верхней части туловища влѣво и вправо, каждый разъ съ послѣдующими наклоненіями въ правую и лѣвую стороны, въ противоположность поворотамъ съ вытянутыми руками по продолженію плечевой линіи.

Разставьте ноги одну отъ другой на 58—75 сантиметровъ (у людей малаго роста нѣсколько меньше), вытяните руки въ стороны и сожмите ихъ въ кулаки, поверните туловище въ $^1/_4$ оборота (90^0) влѣво, не сдвигая ногъ и не мѣняя положенія рукъ въ отношеніи груди. Это будетъ основное положеніе (см. ф. 8) упражненія, которое свободно распредѣляется на 3 темпа. Стоя въ такомъ повернутомъ положеніи, вы наклоняетесь верхней частью туловища вправо настолько, чтобы сжатая въ кулакъ рука коснулась пола между ногами (см. ф. 9). Это, впрочемъ, дѣлаютъ очень немногіе, остальные же нѣсколько сгибаютъ правое колѣно и касаются пола рукою у подошвы правой ноги.

Коснувшись пола, вы опять выпрямляетесь и стоите въ прежнемъ основномъ положеніи; (см. ф. 8) 2 темпъ.

Оставляя ноги въ томъ же положеніи, поворачиваетесь на $^1/_2$ оборота (180^0) вправо такъ, что теперь ваше лицо обращено въ ту сторону, гдѣ раньше былъ затылокъ. Это 3 темпъ.

Теперь вы повторяете это трехчленное движеніе, но въ противоположномъ направленіи: сначала наклоняете туловище въ лѣвую сторону и касаетесь пола лѣвой рукой у подошвы лѣвой ноги (лѣвое колѣно теперь нѣсколько согнуто), выпрямляетесь и приводите тѣло въ основное положеніе; затѣмъ дѣлаете въ 3 разъ указанное движеніе точно такъ же, какъ въ первый разъ и такъ попеременно продолжаете.

Фиг. 8.

Когда вы изучили движенія, вы не должны считать отдѣльные темпы, а полные циклы, для чего слѣдуетъ считать каждый разъ, какъ коснетесь пола рукой. Въ таблицѣ показано время для 10 полныхъ цикловъ. Когда вы окрѣпнете, второй и третій темпы слѣдуетъ дѣлать сильно и порывисто (и вставаніе и повороты). Не слѣдуетъ забывать равномѣрнаго дыханія черезъ носъ: вдыханіе при 2 и 3 темпѣ, выдыханіе при первомъ темпѣ.

Это упражненіе съ упражненіемъ № 7 есть самая лучшая гимнастика для печени, а также очень хорошо для предупрежденія болѣзни почекъ.

Фиг. 9.

Слабые и начинающіе могутъ вначалѣ выпускать наклоненія къ полу и замѣнять ихъ 10 попеременными поворотами, то въ

одну, то въ другую стороны. Если вы почувствуете въ плечахъ и рукахъ усталость, можете при каждомъ поворотѣ опускать руки.

Упражненіе № 5.

Малыя круженія рукъ попеременно впередъ и назадъ съ выпадомъ на лѣвую и правую ноги.

Поставьте лѣвую ногу впереди правой на 75—90 сантиметровъ, согните лѣвое колѣно и вытяните руки въ стороны, повернувъ ладони къ верху (см. ф. 10). Опустите теперь руки на 15—16 сантиметровъ и начинайте описывать круги: впередъ, вверхъ, назадъ, внизъ и т. д.; діаметръ такихъ круговъ не болѣе 32 сантиметровъ. Только три послѣднихъ круга дѣлаютъ возможно больше для развитія плечевыхъ суставовъ.

Фиг. 10.

Каждая рука описываетъ лежачій конусъ, вершина котораго въ плечевомъ суставѣ, а основаніе—описываемый пальцами кругъ.

Продѣлавъ 16 круговъ или воздушныхъ конусовъ, вы перемѣняете положеніе, выставляя впередъ правую ногу и повернувъ теперь ладони внизъ описываете круги въ противоположномъ прежнему направленію: впередъ, внизъ, назадъ и т. д.

Чѣмъ больше вы окрѣпли, тѣмъ быстрѣе кружите руками, однако не дѣлая слишкомъ большихъ круговъ, за исключеніемъ трехъ послѣднихъ въ каждомъ положеніи. Это упражненіе будетъ болѣе полезно для спины, но нѣсколько тяжелѣе, если верхняя часть туловища наклоняется впередъ составляя одну линію съ вытянутой назадъ ногой. Руки во время упражненія должны быть возможно далеко отведены назадъ. Привычнымъ людямъ можно рекомендовать дѣлать эти упражненія, лежа передней частью бедеръ на подушкѣ,

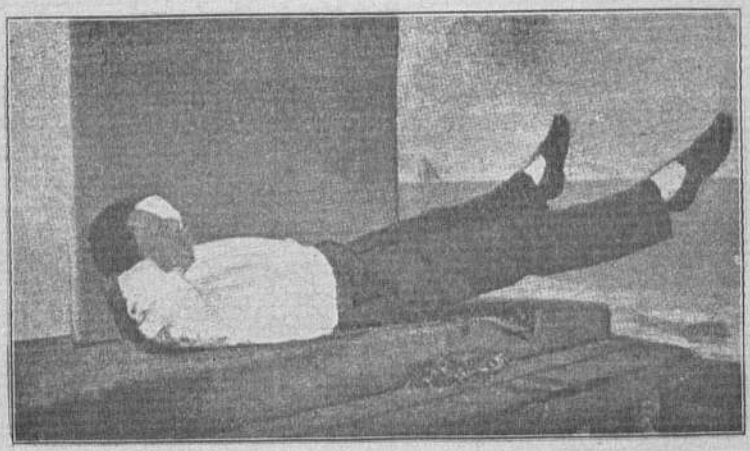
скамейкѣ или табуретѣ и упираясь ногами о шкафъ, комодъ или кровать; при этомъ верхнюю часть туловища подымаютъ, нагибая спину и отводя плечи назадъ.

Такіе пріемы болѣе развиваютъ мышцы, чѣмъ обыкновенныя большія круженія рукъ, при которыхъ собственный вѣсъ рукъ придаетъ движенію большую силу. Въ этомъ можно убѣдиться, описывая круги одной рукой, а другой ощупывая всѣ мышцы вокругъ подмышки и плеча.

Упражненіе № 6.

Круженіе ногами, лежа на спинѣ, вверхъ и внизъ, прижимая одну ногу къ другой въ моментъ встрѣчи.

Ложитесь на коврѣ или на кушеткѣ на спину. (Обнимать руками затылокъ какъ показано на ф. 11 будетъ легче, но не есть нормальное положеніе). Потомъ вы беретесь руками за бедра или вытягиваете ихъ по сторонамъ, повернувъ ладони къ полу, подымаете обѣ вытянутыя ноги вверхъ на 30—35 сантиметровъ, съ выпрямленнымъ подъемомъ, и описываете круги вверхъ и въ стороны: лѣвой ногой влѣво, правой—вправо (см. ф. 11), потомъ внизъ и опять вмѣстѣ. Та-



Фиг. 11.

кимъ образомъ, дѣлаете 8 круговъ; первые 6 круговъ діаметромъ около 60 сантиметровъ (для людей малаго роста нѣсколько меньше). При встрѣчѣ ногъ въ воздухѣ, послѣ

совершеннаго круга, ихъ плотно прижимаютъ одну къ другой. Каждая нога, такимъ образомъ, описываетъ лежачій конусъ, вершина котораго въ бедренномъ суставѣ, а основаніе—описываемый ногою кругъ. Три послѣднихъ круга должны быть возможно больше и ноги при этомъ скрещиваются, вмѣсто того, чтобы встрѣчаться. Потомъ, такимъ же образомъ, дѣлаютъ 8 круговъ въ обратномъ направленіи, такъ: исходя изъ точки соприкосновенія описываютъ круги, лѣвой ногой внизъ на лѣво, а правой—внизъ направо, потомъ обѣими ногами въ стороны вверхъ и до встрѣчи. Здѣсь ноги расходятся, чтобы начать новый кругъ.

Менѣе сильные вначалѣ дѣлаютъ круги одной ногой, поперемѣнно. (При этомъ брюшныя мышцы совсѣмъ не напрягаются; онѣ постепенно укрѣпляются другими различными упражненіями), однако, не опуская ее на полъ послѣ каждаго круга.

Упражненіе также облегчается (но само собою за счетъ приносимой имъ пользы), если держаться руками за затылокъ или поддержать ими бедра, или же лежать головой къ шкафу или комоду такимъ образомъ, чтобы можно было руками держаться за мебель.

Упражненіе укрѣпляетъ брюшныя мышцы и развиваетъ пищеварительные органы. Съ развитіемъ вашихъ мышцъ, круги дѣлаются болѣе медленно.

Не забывайте дышать медленно черезъ носъ: выдыханіе при встрѣчѣ ногъ и вдыханіе въ остальное время.

Упражненіе № 7.

Наклоненіе впередъ туловища въ совершенно повернутомъ положеніи, поперемѣнно влѣво и вправо, каждый разъ съ послѣдующимъ совершеннымъ поворотомъ въ направленіи противоположномъ наклоненію впередъ, съ руками вытянутыми по продолженію плечевой линіи.

Занимайте положеніе описанное въ упражненіи № 4 (см. ф. 8), потомъ наклоняйте верхнюю часть туловища фронтомъ влѣво черезъ лѣвую ногу, колѣно которой немного согнуто; при этомъ надо наблюдать, чтобы спина не горбилась и голова не наклонялась назадъ. Теперь вы находитесь въ основномъ положеніи этого упражненія (см. ф. 12). Повернитесь теперь на 180° вправо, такимъ образомъ, чтобы лѣвая рука очутилась тамъ, гдѣ раньше находилась правая. Оставаясь въ этомъ положеніи, вы фронтомъ поворачиваетесь въ противоположную сторону съ лицомъ, обращеннымъ кверху

(см. ф. 13). Затѣмъ, наклоняете туловище черезъ правую ногу, пока не примете основного положенія (см. ф. 12).

Фиг. 12.

Потомъ поворачиваютъ туловище кругомъ, само собою въ лѣвую сторону, опять наклоняютъ его фронтомъ влѣво

Фиг. 13.

черезъ лѣвую ногу, поворачиваютъ на право кругомъ и такъ, попеременно, продолжаютъ.

Это упражненіе распадается на 2 темпа; первый темпъ поворотъ, а второй—наклоненіе впередъ въ противоположную сторону. Когда упражненіе изучено, считаютъ или выполненный поворотъ или наклоненіе.

Въ таблицѣ показано время для 10 поворотовъ, т. е 5 черезъ лѣвую и 5 черезъ правую ноги.

Ноги должны все время стоять неподвижно, пальцами впередъ, или лучше обращенными нѣсколько внутрь. Руки также, какъ и при упражненіи № 4, вытягиваютъ по продолженію плечевой линіи и сжимаютъ въ кулаки. Вдыханіе лучше всего дѣлать во время поворотовъ, а выдыханіе при наклоненіи.

Это упражненіе служитъ лучшимъ средствомъ сдѣлать гибкимъ позвоночный столбъ и освѣжить спинной мозгъ и главные нервные стволы.

Слабые и начинающіе, въ первое время, могутъ выпрямляться изъ наклоннаго положенія, не дѣлая поворота. Они могутъ обождать съ поворотомъ, пока ихъ тѣло не приметъ горизонтальнаго положенія. Почувствовавъ усталость въ рукахъ и плечахъ, опускаете вы руки послѣ каждаго поворота.

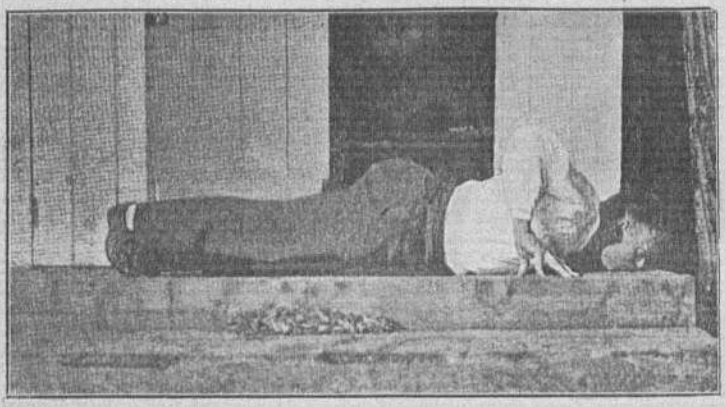
Упражненіе № 8.

Поперемѣнное сгибаніе и выпрямленіе рукъ, лежа ничкомъ. Потомъ, испытаніе спины.

Ложитесь на коверъ ничкомъ, опираясь только ладонями и пальцами ногъ. Кисти рукъ должны находиться приблизительно подъ плечами, пальцами впередъ или нѣсколько внутрь, а тѣло выпрямляютъ такимъ образомъ, чтобы сѣдалище не выдавалось и животъ не опускался на полъ.

Сохраняя вышеупомянутое положеніе, вы сгибаете руки, пока кончикъ носа или подбородокъ не коснутся ковра, потомъ сейчасъ выпрямляете ихъ. Эти опусканія и подыманія дѣлаются равномѣрно 12 разъ. Вдыханія дѣлаютъ при опусканіи, а выдыханія—при выпрямленіи рукъ. Слабые люди, вначалѣ, могутъ опереться на колѣна и сгибать руки настолько, чтобы было легче подыматься, или могутъ опереться руками о край комода, шкафа или спинку стула, выпрямляя и сгибая руки. Это значительно легче, чѣмъ выполненіе упражненія на полу. Когда вы окрѣпнете, опираетесь только кончиками пальцевъ, вмѣсто цѣлой ладони (см. ф. 14). Это упражненіе вмѣстѣ съ тѣмъ полезная гимнастика для пальцевъ

Упражненіе можно еще усилить тѣмъ, что каждый разъ, когда опускаетесь на рукахъ, подымаете ногу, съ совершенно выпрямленнымъ колѣномъ и подъемомъ. При первомъ



Фиг. 14.

опусканіи, подымайте правую ногу, при второмъ,—лѣвую. Обыкновенно, принято думать, что упражненія тѣмъ тяжелѣе, чѣмъ медленнѣе его исполненіе.

Закончить это упражненіе можно слѣдующимъ образомъ: ложитесь на полъ и вытягивайте руки впередъ (вверхъ), а ноги съ вытянутымъ подъемомъ назадъ. Поднявъ верхнюю часть туловища и ноги (съ выпрямленными колѣнами) выгибаете возможно сильнѣе спину, чтобы тѣло,—послѣ нѣсколькихъ упражненій—изобразило дугу. Это положеніе сохраняйте нѣсколько мгновеній.

Водяное купанье.

Время, слѣдующее за упражненіемъ № 8, назначено на приготовленіе ванны. Самый простой способъ—воспользоваться ведромъ и кружкой обыкновеннаго умывальника, но лучше всего и практичнѣе употреблять ручной насосъ и ведро. Если не желаете обмываться холодной водой, что очень полезно при крѣпкихъ нервахъ, то можете наполнять ведро водою еще вечеромъ (если думаете принимать ванну утромъ). Насосъ при погруженіи въ ведро наполняется легко. Купанье будетъ болѣе освѣжающимъ и укрѣпляющимъ, если растворить въ водѣ полную пригоршню обыкновенной соли.

Купанье, вообще, можно выполнять различными способами.

Нѣкоторые пользуются большою губкой, погружая ее въ воду и выжимая потомъ надъ собой. Я опишу здѣсь самый практическій способъ.

Ставъ посреди ванны, обливаете себя водой изъ ручного насоса, потомъ садитесь (см. ф. 16) и выливаете на себя изъ ведра остатокъ воды.

При извѣстномъ навыкѣ, можно облить все тѣло, не проливая много воды. Особенно смотрите, чтобы съ согнутыхъ локтей вода не струилась на полъ. Если же нельзя не пролить ни одной капли, слѣдуетъ раньше, чѣмъ приступать къ обмыванію, сѣсть посреди ванны, какъ показано на ф. 16. Также и при вставаніи не слѣдуетъ проливать воды больше, чѣмъ это нужно при поливкѣ пола передъ выметаніемъ сора,—что слѣдуетъ признать очень хорошей привычкой.

Потомъ ложатся на спину, вслѣдствіе чего вода въ ваннѣ приподымается, такъ что, поворачиваясь, мы погружаемъ въ воду руки и бока. Тѣ мѣста тѣла, которыхъ вода не достигаетъ, обливаются руками (см. ф. 15). Опять садятся

Фиг. 15.

въ ваннѣ, нѣсколько назадъ, и обливаютъ руками грудь (см. ф. 16). Такимъ же образомъ поступаютъ съ бедрами, потомъ обливаютъ сѣдалище, встаютъ и обмываютъ ноги.

Въ субботу, вымывшись теплою водою и мыломъ, обливаютъ себя холодной водой изъ кружки или ручного насоса.

Выполнивъ все сказанное, содержимое ванны легко вылить въ ведро. Каждая служанка можетъ это сдѣлать, такъ какъ вода помѣщается въ одномъ ведрѣ.

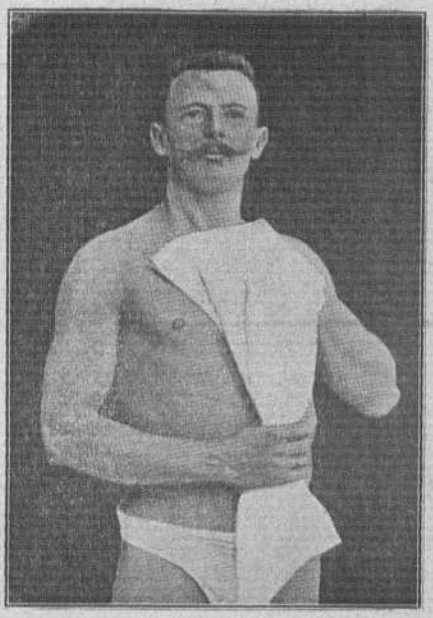
Фиг. 16.

Обтираніе до суха.

Еще стоя въ ваннѣ, вы, по возможности—отряхиваете всю воду съ помощью нѣкоторыхъ движеній, подобныхъ описаннымъ подъ упражненіемъ № 11, проводя по ногамъ сверху внизъ. Точно также стираютъ воду съ рукъ и волосъ. Стряхнувъ воду съ ногъ, становитесь на коврикъ (который послѣ каждаго употребленія слѣдуетъ провѣтривать) и начинаете вытираніе полотенцемъ. Сначала вытираютъ волосы, лицо и шею, чтобы вода не стекала съ нихъ на тѣло. Потомъ вытираютъ переднюю часть тѣла отъ шеи до живота нѣсколько разъ сверху внизъ и бока отъ плечъ до бедеръ, по нѣскольку разъ съ каждой стороны. При этомъ, лучше всего обернуть одну руку сложеннымъ вдвое полотенцемъ, а другой держать за оба конца его (см. ф. 17).

Затѣмъ приступаютъ къ обтиранію плечъ и спины. Забросивъ полотенце за плечи, берете руками за концы и тянете попеременно такъ, чтобы спина вытиралась наискось (см. ф. 18) по нѣскольку разъ отъ одного плеча до другого. Затѣмъ перебрасываете полотенце черезъ голову на другое плечо и перемѣняете руки (т. е. рука, державшая ранѣе верх-

ній конецъ полотенца, теперь держитъ нижній) и опять вытираете спину, какъ прежде, такимъ образомъ, чтобы послѣднее направленіе движеній съ предыдущимъ изобразило X. Потомъ опускаютъ верхній конецъ полотенца и держатъ его, какъ показано на ф. 19, потягивая попеременно въ стороны и вытирая, насколько можно, всю спину, начиная отъ бедеръ. Такимъ же образомъ вытираютъ ноги, внизъ до пятокъ, и обратно вверхъ до бедеръ.

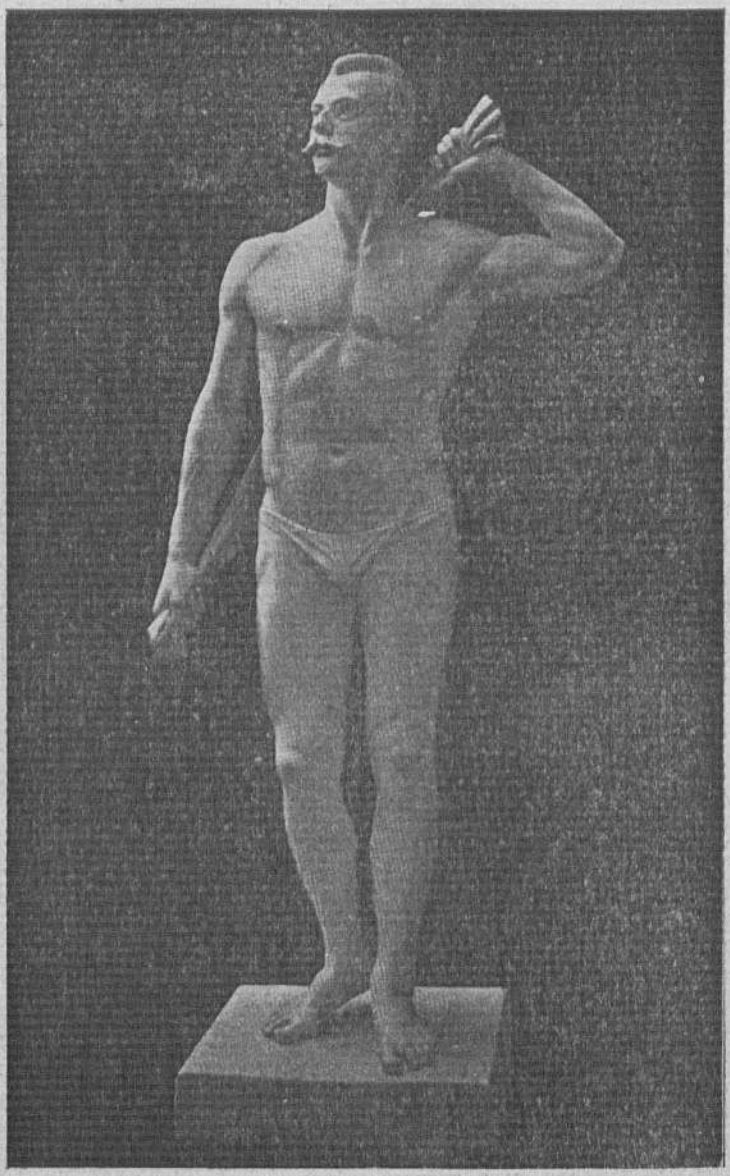


Фиг. 17.

Затѣмъ, съ помощью движеній, описанныхъ подъ упражненіемъ № 10 (конечно полотенцемъ), вытираютъ руку. Если ваши руки чувствительны къ холоду—что часто встрѣчается у мужчинъ, носящихъ шерстяную рубашку съ длинными рукавами, тогда какъ у женщинъ руки почти никогда не зябнутъ—можно вытирать ихъ ранѣе туловища. Наконецъ, вытираются промежность и ноги. При вытираніи ногъ слѣдуетъ привыкать стоять на одной ногѣ, какъ аистъ; это превосходное упражненіе для сохраненія равновѣсія. Подошвы лучше всего вытираются, если взять полотенце за концы и протягивать его подъ подошвами. При вытираніи пальцевъ ногъ —времени для этого достаточно—опираются пяткой о колѣно (см. ф. 20).

Если вы для упражненій распологаете только 15 минутами, не слѣдуетъ садиться на стулъ и отдыхать.

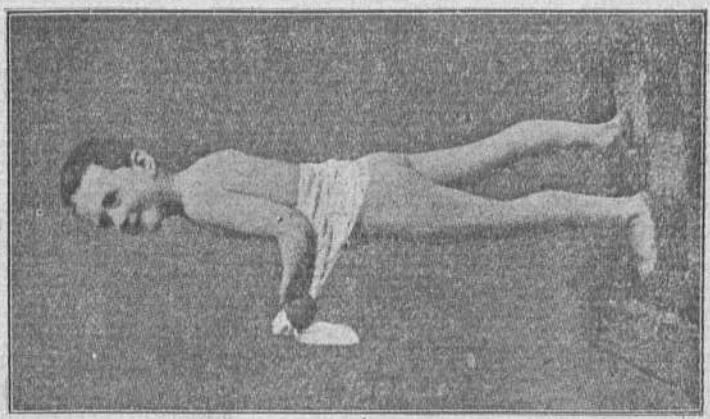
Для людей, знакомыхъ съ обтираніями, эти обстоятельныя описанія, можетъ быть, покажутся излишними; но мнѣ приходилось видѣть много людей неумѣющихъ обращаться съ полотенцемъ и затрачивающихъ вслѣдствіе этого много времени и все таки не вытирающихся, какъ слѣдуетъ. Кромѣ того, я думалъ и о тѣхъ людяхъ, которымъ никогда не приходилось вытираться, по той причинѣ, что они почти никогда не купались.



Фиг. 18. Снимокъ со статуи I. П. Мюллера, исполненный скульпторомъ Бегебьергомъ.

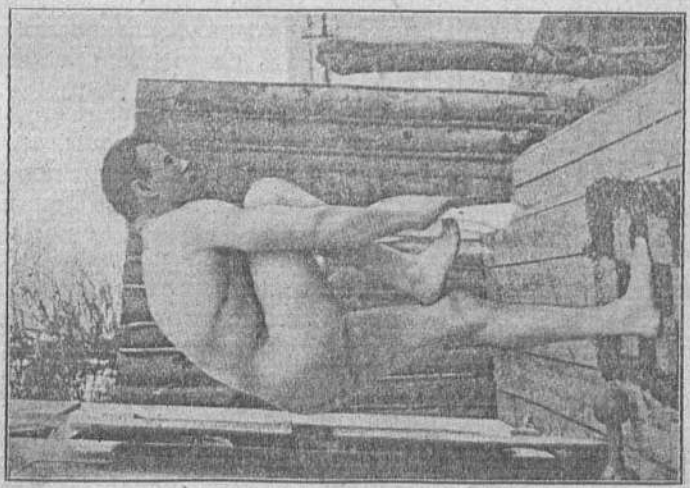
Сухія растиранія

Всѣ выполняются стоя, чтобы не загрязнить и не запылить тѣло послѣ купанья. Не говоря уже о томъ, что растиранія имѣютъ непосредственное отношеніе ко всему тѣлу,



Фиг. 19.

онѣ заключаютъ множество упражненій для мышцъ рукъ, груди и спины, 4 упражненія для мышцъ ногъ, 2 нагибанія



Фиг. 20.

впередъ и назадъ, 2—въ стороны и 2 поворота туловища съ 8 упражненіями дыханія. Растираніе можно выполнять съ

большою пользою вечеромъ передъ тѣмъ, какъ ложиться въ постель, если утромъ была продѣлана первая часть системы съ купаньемъ. Онѣ занимаютъ время отъ 5 до 6 минутъ. Вначалѣ рекомендуется смазывать грудные соки вазелиномъ. Женщинамъ слѣдуетъ дѣлать растиранія передней части тѣла снизу вверхъ, но не въ обратномъ направленіи. Это относится къ упражненіямъ № 11 и 18. Члены, вообще, растираются по направленію къ туловищу, а не отъ него и въ этомъ случаѣ прилагается при растираніи больше силы.

Упражненіе № 9.

Растираніе ногъ, верхней части спины, шеи и головы.

Фиг. 21.

Опершись лѣвой рукой о кровать, комодъ или ручку двери, вы растираете одну ногу другой попеременно 25 разъ (см. ф. 21). Одновременно, правой рукой растираете затылокъ, насколько можно, сверху до средней части спины, вокругъ шеи и голову (если имѣете длинные волосы, то растираете голову кончиками пальцевъ). При перемѣнѣ ноги, перемѣняете и руки, повторяя то же число растираній. Люди, подверженные приливу крови и имѣющіе всегда холодныя ноги, должны при концѣ повторить это упражненіе послѣ № 18; конечно, будетъ хорошо дѣлать перерывъ въ 12 секундъ для дыханія между этими упражненіями.

Упражненіе № 10.

Растираніе рукъ, плечъ и мѣста отъ лопатокъ, ниже подмышекъ до груди дѣлается лучше всего слѣдующимъ образомъ:

Вытягиваете лѣвую руку впередъ ладонью внизъ и растираете правою ладонью верхнюю сторону лѣвой руки (см. ф. 22) отъ пальцевъ до плеча и далѣе до шеи—потомъ опять назадъ до пальцевъ—затѣмъ такимъ же образомъ нижнюю сторону руки до подмышки и потомъ поперекъ лѣвой груди. Здѣсь вы переносите правую руку насколько можно назадъ къ лѣвому плечу и поколачиваете подъ лѣвой рукой, согнутой такимъ образомъ, чтобы она охватывала правое плечо (см. ф. 23). Затѣмъ вы растираете правой рукой лѣвую лопатку и подмышку. Потомъ опускаете правую руку, а лѣвой въ то же время растираете верхнюю сторону правой руки отъ плеча до пальцевъ. Въ это время руки опять вытягиваются впередъ и движеніе готово; когда лѣвая рука лежитъ на правой, она готова начать снова соотвѣтственныя движенія. (Слѣдуетъ только во всѣхъ вышеуказанныхъ отношеніяхъ подставить лѣво вмѣсто право и наоборотъ).

Фиг. 22.

Какъ видно, каждое полное движеніе распадается на 5 темповъ, которые при извѣстномъ навыкѣ исполняются совершенно механически и ритмично подъ счетъ 1, 2, 3, 4, 5. Совершенно достаточно 25 секундъ, чтобы продѣлать 10 такихъ движеній по 5 темповъ въ каждомъ, попеременно работая правой и лѣвой руками.

Изучивъ упражненія, нѣтъ нужды болѣе считать каждый темпъ, ограничиваясь счетомъ каждаго полнаго движенія, напр. въ тотъ моментъ, когда руки скрещиваются (см. ф. 23). Какъ только вы почувствовали себя достаточно сильнымъ, вы можете комбинировать упражненіе съ 10 глубокими присѣданіями, разставляя при этомъ ноги и стоя всей ступней. Это укрѣпляетъ мышцы и суставы ногъ иначе, чѣмъ присѣданія съ поднятыми и замкнутыми пятками, что болѣе сильные дѣлаютъ одновременно съ глубокими дыханіями. Начиная растиранія верхней стороны руки, (см. ф. 22) присѣдаютъ на корточки, потомъ растираютъ нижнюю сторону (см. ф. 24), подымаясь въ тотъ моментъ, когда руки скрещиваютъ.

Фиг. 23.

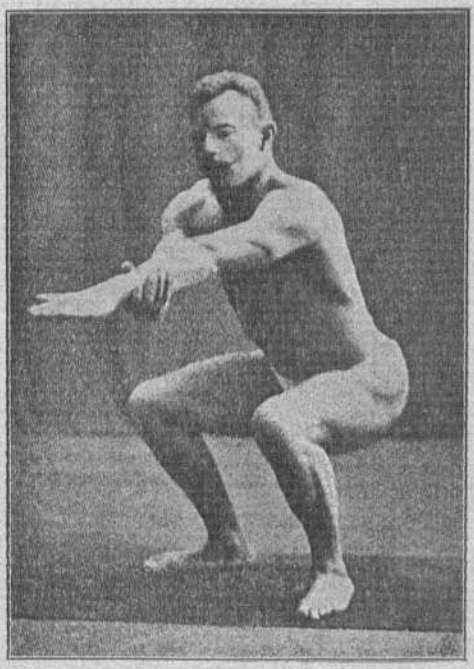
Внѣшняя поверхность руки болѣе нуждается въ растираніи, чѣмъ внутренняя. Когда руки и плечи съ теченіемъ времени станутъ твердыми и круглыми, кожа будетъ гладкая, безъ узловъ на предплечьяхъ и безъ морщинъ на локтяхъ,—вы будете такъ восхищены этими упражненіями, что по собственному желанію увеличите число движеній, даже подъ страхомъ выйти изъ рамокъ 15 минутъ. Это относится какъ къ мужчинамъ, такъ и къ женщинамъ.

Упражненіе № 11.

Наклоненіе туловища попеременно, назадъ (съ вытягиваніемъ живота) и далеко впередъ (со втягиваніемъ живота), съ растираніемъ груди, желудка, нижней части спины, боковъ, сѣдалища и ногъ въ указанномъ порядкѣ.

Положеніе ногъ, какъ при упражненіи № 1. Наклонивъ туловище назадъ и выпятивъ насколько можно животъ,

растираютъ обѣими руками, начиная отъ ключицъ (см. ф. 25) внизъ, грудь, животъ и переднія стороны бедеръ; здѣсь руки опускаются и туловище наклоняютъ впередъ. Теперь животъ втягивается насколько можно, руки заносятся назадъ (большіе пальцы обращены внизъ или впередъ), обхватываютъ возможно выше бока (см. ф. 26) и растираютъ, начиная отъ задней части туловища и по ногамъ внизъ до пятокъ. Тотчасъ же руки переносятся на подъемъ (см. ф. 27) и, одновременно съ подыманіемъ туловища, растираютъ вверхъ по голени до передней части бедеръ. Здѣсь руки опускаются. Туловище наклоняется опять назадъ, руки быстро переносятся къ ключицамъ и начинаютъ опять только что описанныя комбинированныя движенія. Для женщинъ лучше всего не опускать рукъ при выпрямленіи туловища, а растирать однимъ движеніемъ отъ подъема до ключицъ (сравни общія замѣчанія о растираніяхъ стр. 67—68).

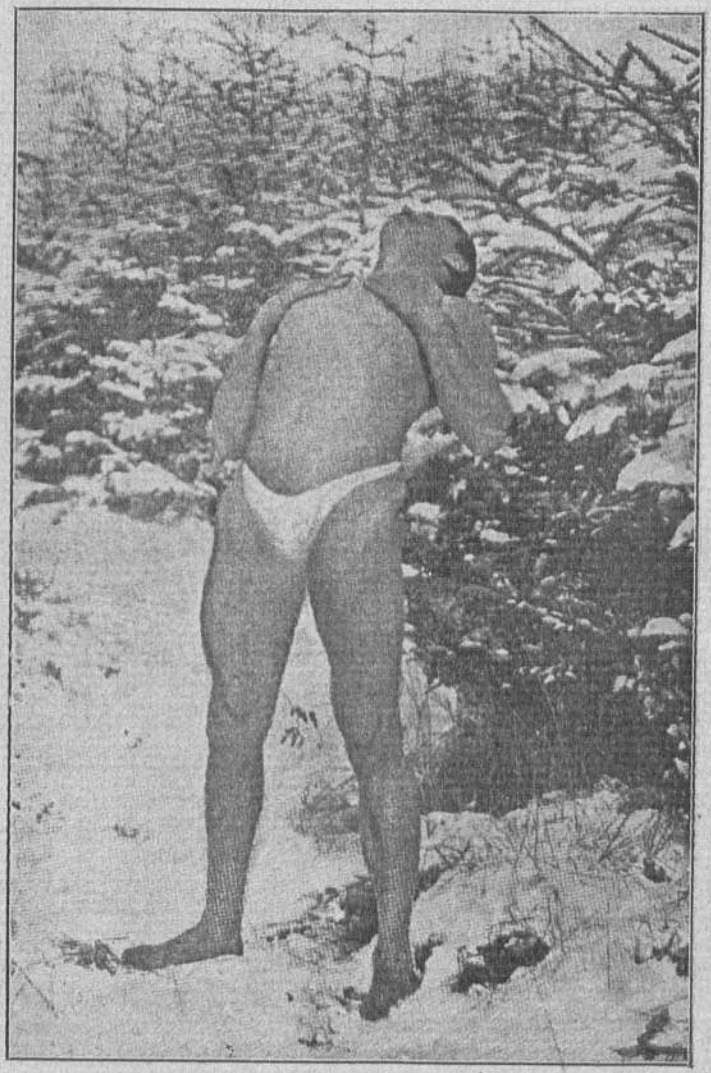


Фиг. 24.

Отдѣльныя движенія должны быть равномѣрны и имѣть между собою непрерывную связь за исключеніемъ выпрямленія туловища, которое дѣлается—когда вы окрѣпли и пріобрѣли достаточный навыкъ—сильными порывами. Время исчислено для 16 полныхъ движеній. Каждые 2 раза или послѣдніе 8 разъ, при выпрямленіи туловища, растираютъ внутреннюю сторону бедеръ, вмѣсто передней.

Если вы недостаточно гибки вначалѣ при наклоненіи впередъ, можете сгибать нѣсколько колѣна; позже ноги должны быть все время выпрямлены.

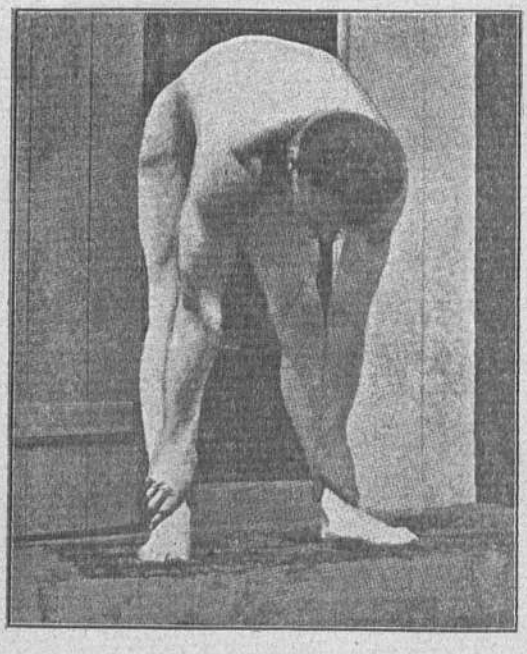
На каждое полное движеніе приходится одно глубокое вдыханіе и одно выдыханіе. Вдыханіе дѣлается во время рас-



Фиг. 25.

Фиг. 26.

тиранія икръ, голеней и передней стороны бедеръ и нагибанія туловища назадъ, а выдыханія—въ остальное время. Вдыханія и выдыханія не совпадаютъ точно съ нагибаніями туловища назадъ и впередъ, такъ какъ послѣднее совершается болѣе спокойно и занимаетъ больше времени, чѣмъ быстрое выпрямленіе и нагибаніе назадъ. Не забывайте спеціальныхъ движеній живота, въ высокой мѣрѣ полезныхъ для кишечника, и не упускайте повторять это движеніе вмѣсто № 18, пока ваши „корсетныя мышцы" не надежны.



Фиг. 27

Вообще, это превосходное упражненіе.

Извѣстный американскій профессоръ Эдв. Б. Варманъ называетъ его „своимъ собственнымъ лекарствомъ", которое онъ принималъ въ теченіи многихъ лѣтъ каждое утро, даже въ пути, въ спальномъ вагонѣ и въ каютѣ парохода.

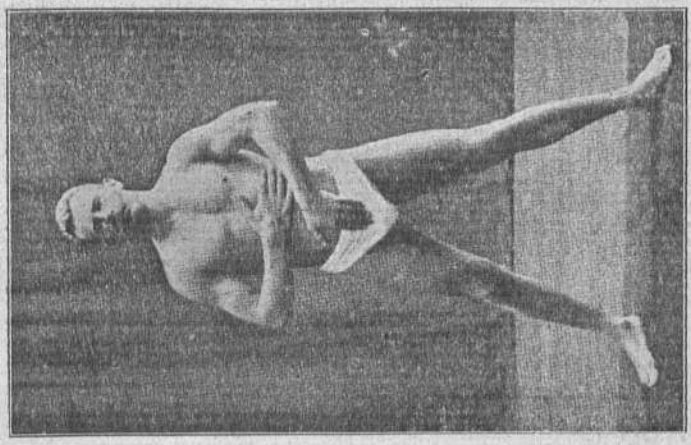
Я думаю, значительно усилилъ дѣйствіе этого упражненія, присоединивъ къ нему растиранія, выпячиваніе и втягиваніе живота.

Упражненіе № 12.

Поперемѣнное наклоненіе туловища въ стороны съ соотвѣтствующимъ выпрямленіемъ одной ноги и сгибаніемъ другой, съ растираніемъ внѣшней стороны бедеръ, нижней боковой поверхности туловища, поперекъ живота и въ области подложечной впадины.

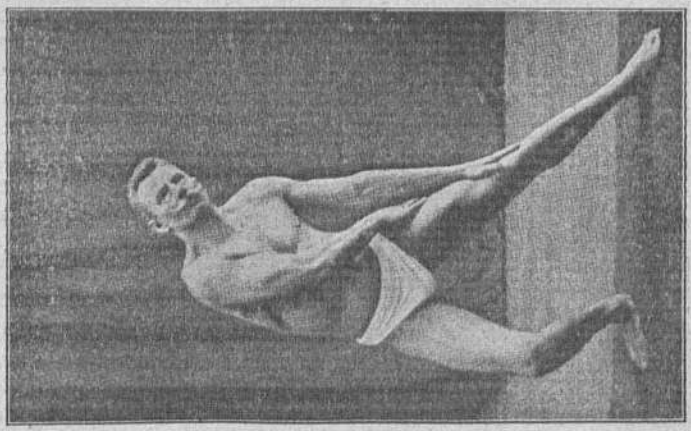
Положеніе ногъ, какъ при упражненіи № 4 съ пальцами естественно обращенными наружу. Согнувъ правое колѣно

вы держите лѣвую ногу совершенно выпрямленной и наклоняете туловище, насколько возможно, влѣво. Обѣ ладони вы кладете на лѣвое бедро, насколько можно ниже, не накло-



Фиг. 28.

няясь впередъ (см. ф. 28). Выпрямляя туловище и правую ногу, вы растираете вверхъ по бедру до середины туловища и потомъ по передней части туловища такимъ образомъ, что-



Фиг. 29.

бы лѣвая рука растирала поперекъ желудка, а правая—въ области подложечной впадины (см. ф. 29). Затѣмъ, обѣими руками поколачиваете по правому бедру, наклоняя туловище

направо и сгибая лѣвое колѣно, и продолжаете движенія въ указанномъ порядкѣ; (слѣдуетъ только подставить влѣво вмѣсто вправо и наоборотъ). Поперемѣнно наклоняются въ каждую сторону 10 разъ, такъ что всѣхъ нагибаній 20.

Дѣлайте быстрыя вдыханія при каждомъ выпрямленіи (съ обѣихъ сторонъ) и равномѣрныя выдыханія въ остальное время.

Будетъ ближайшей ошибкой нагибаться наискось впередъ, вмѣсто того, чтобы—прямо въ сторону. Вначалѣ многіе склонны скрещивать руки и сгибать не то колѣно. Слѣдуетъ сгибать колѣно въ противоположную наклоненію туловища сторону.

Если вы сильно нажимаете руки, вы приводите этимъ въ сильное движеніе грудныя мышцы и широкую спинную. Впрочемъ, это упражненіе вмѣстѣ съ упражненіемъ 4 и 16 есть самая лучшая гимнастика для почекъ.

Упражненіе № 13.

Полуобороты туловища поперемѣнно налѣво и направо, съ одновременнымъ круженіемъ рукъ и нажиманіемъ одной рукой на какой либо предметъ, въ то время, какъ другая растираетъ спину и бока.

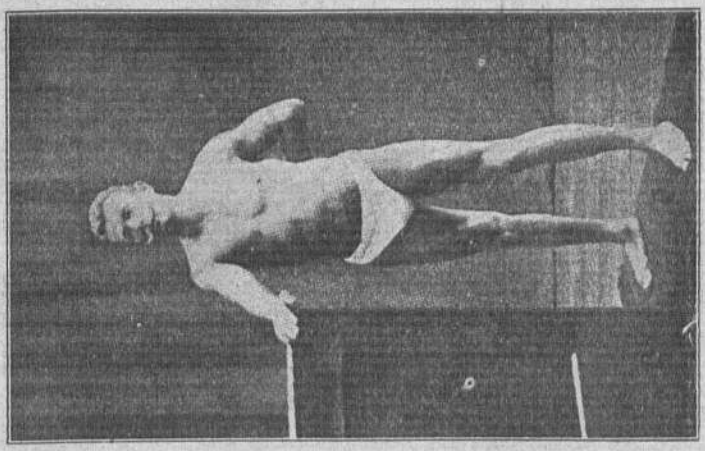
Становитесь передъ комодомъ, умывальникомъ или у перилъ кровати, такъ чтобы было удобно достать указанный предметъ, не наклоняясь особенно впередъ. Положеніе ногъ, какъ при № 1.

Правой вытянутой рукой вы спокойно описываете большой кругъ; снизу, назадъ, вверхъ, впередъ и внизъ, одновременно поворачивая корпусъ на $^1/_6$ круга (приблизительно 60^0). Въ это время вы сильно нажимаете ладонью правой вытянутой руки на указанный предметъ внизъ и по направленію къ себѣ. Нажиманіе продолжается столько времени, сколько нужно для того, чтобы наружной стороной кисти лѣвой руки растереть 3 раза поперекъ спину сверху внизъ до бедеръ насколько можно (см. ф. 30).

Затѣмъ, снимаете правую руку съ предмета и описываете большой кругъ лѣвой рукой отъ спины впередъ, поворачивая одновременно корпусъ направо и нажимая на предметъ лѣвой рукой, какъ раньше правой, которая теперь растираетъ спину. Время исчисленно для 16 полуоборотовъ, по 8 въ каждую сторону.

Нажимать слѣдуетъ такимъ образомъ, чтобы напрягались мышцы, расположенныя вокругъ подмышки и на передней сторонѣ туловища. Нѣтъ упражненія, лучше укрѣпляющаго

мышцы туловища и рукъ, необходимыя при быстромъ плаваньи. Темпъ для дыханій будетъ тотъ же, какъ въ водѣ: вы-

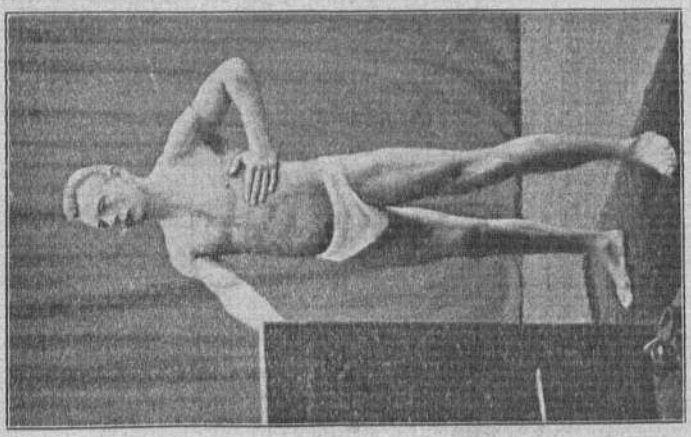


Фиг. 30.

дыханіе,—когда вы нажимаете рукой, а вдыханіе,—въ остальное время. Благодаря этому, изложенное упражненіе становится спеціальнымъ для глубокихъ и совершенныхъ выдыханій.

Упражненіе № 14.

Поперемѣнное нажиманіе въ стороны правой и лѣвой рукой, въ то время какъ другая растираетъ бокъ.



Фиг. 31.

Становитесь у перилъ кровати, у тяжелаго шкапа или, лучше всего, у двернаго косяка. Положеніе ногъ, какъ при

№ 1. Вытянувъ правую руку въ сторону, вы подымаете ее горизонтально впередъ и нажимаете ладонью, отъ себя на перилла, шкапъ или дверной косякъ. Это положеніе похоже на то, какъ, если бы вы хотѣли дать кому-либо оплеуху. Одновременно вы растираете лѣвой рукой лѣвый бокъ 3 раза вверхъ и внизъ (см. ф. 31).

Затѣмъ, руки мѣняютъ положеніе: лѣвая рука дѣлаетъ то-же, что раньше дѣлала правая, въ то время какъ послѣдняя растираетъ правый бокъ. Во все время слѣдуетъ сохранять одно и то же положеніе. Нажимая рукой, вы должны, для сохраненія равновѣсія, крѣпко упираться соотвѣтствующей ногой о полъ. Движеніе можетъ быть продѣлываемо по 8 разъ каждой рукой, а всего 16 разъ.

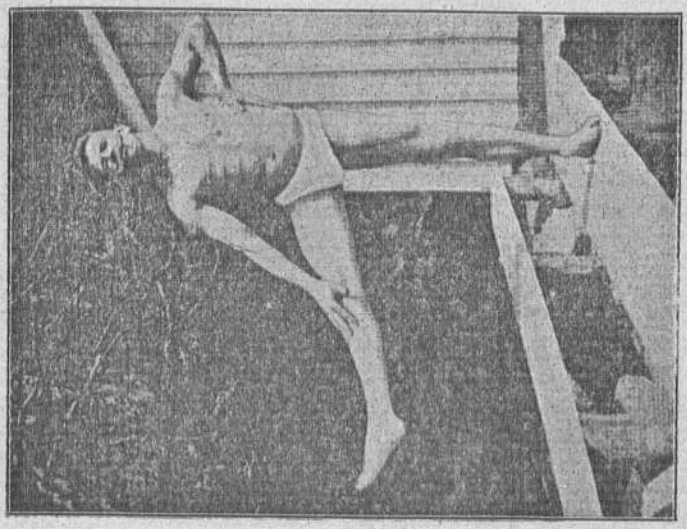
Это упражненіе развиваетъ почти всѣ мышцы туловища и, кромѣ того, мышцы рукъ и ногъ. Болѣе опытные могутъ замѣнить это упражненіе слѣдующимъ: „попеременное подыманіе ногъ прямо въ стороны съ растираніемъ боковъ и бедеръ“, которое укрѣпляетъ почти тѣ же мышцы, но нѣсколько труднѣе, такъ какъ одновременно служитъ упражненіемъ для сохраненія равновѣсія. Стоя прямо съ замкнутыми пятками, сгибаютъ руки, какъ на фиг. 31а. Подымая ногу съ выпрямленнымъ подъемомъ и колѣномъ, насколько можно, вверхъ, въ сторону, растираютъ соотвѣтствующей рукой внизъ внѣшнюю сторону бедра и, такимъ образомъ, задерживаютъ движеніе ноги вверхъ, что особенно служитъ къ укрѣпленію бедровыхъ мышцъ. Опуская непосредственно за этимъ ногу, вы растираете рукой кверху, но теперь уже внутреннюю сторону бедра; затѣмъ рука остается въ согнутомъ положеніи, въ то время, какъ работаютъ другая нога и другая рука. Время разсчитано для 20 такихъ подыманій ногъ, по 10 каждой.

Упражненіе № 15.

Попеременное высокое подыманіе колѣнъ съ одновременнымъ растираніемъ внѣшней и внутренней сторонъ голеней, передней части туловища и нижней задней.

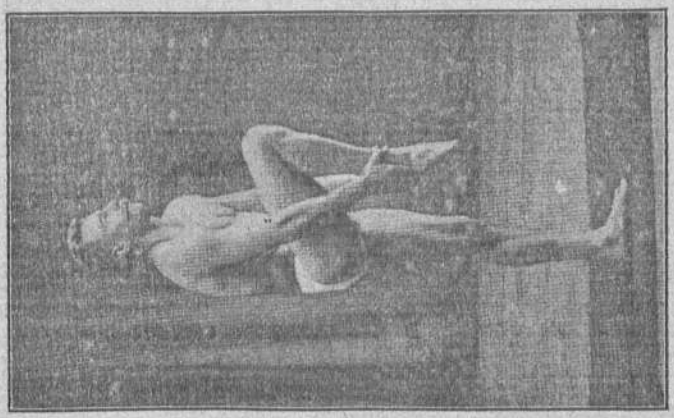
Становитесь прямо съ замкнутыми пятками. Подымаете колѣно къ груди насколько можно выше, не нагибая туловища. Нижняя часть бедра подымается вертикально съ выпрямленнымъ подъемомъ. Затѣмъ обнимаютъ руками пятку съ обѣихъ сторонъ (см. ф. 32) и въ то время, какъ нога опус-

кается, руки скользятъ по обѣимъ сторонамъ голени, икры и колѣну, останавливаясь нѣсколько выше послѣдняго.



Фиг. 31а.

Опять принимаете выпрямленное положеніе и дѣлаете то же движеніе другой ногой и такъ далѣе, перемѣняя ноги.



Фиг. 32.

Между движеніями дѣлается короткій перерывъ, во время котораго вы стоите спокойно.

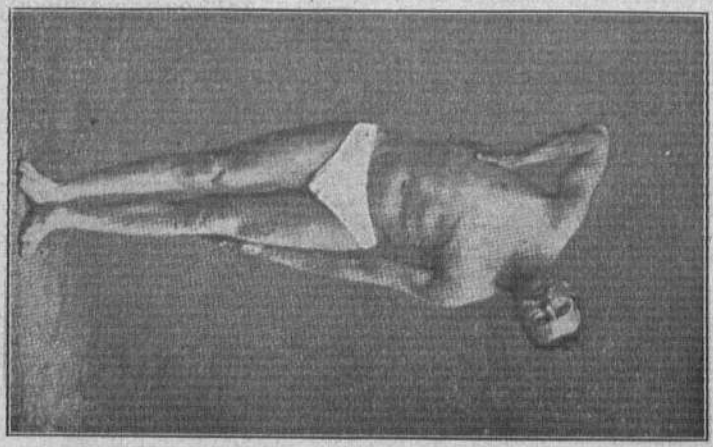
Когда вы впослѣдствіи вполнѣ усвоите это упражненіе, какъ и всѣ другія, вы можете—не затрачивая даже больше времени—во время этихъ перерывовъ дѣлать растиранія другихъ частей тѣла. Напр., послѣ того какъ растираніе лѣвой ноги окончено, продолжаете растирать вверхъ по животу, груди до ключицъ, гдѣ руки отводятся въ сторону и опускаются. Тотчасъ послѣ этого заносятъ лѣвую руку назадъ и наружной стороной кисти еще разъ растираютъ спину, бока и сѣдалище. Опустивъ правую ногу, туловище растирается спереди, точно такъ же, какъ раньше, двумя руками, а сзади—наружной стороной кисти правой руки.

Время разсчитано для 10 сгибаній колѣнъ каждой ноги, а всего для 20.

Упражненіе № 16.

Быстрыя нагибанія туловища въ стороны, попеременно влѣво и вправо, въ то время какъ руки растираютъ соотвѣтствующія стороны тѣла.

Ставъ прямо съ замкнутыми пятками и съ руками, опущенными внизъ, вы нагибаете верхнюю часть туловища налѣво и растираете лѣвой рукой внѣшнюю сторону лѣваго бедра до колѣна, въ то время какъ правая рука продѣлываетъ то же растираніе вверхъ (см. ф. 33).



Фиг. 33.

Тотчасъ же нагибаетесь вправо, а руки мѣняются ролями. Такимъ образомъ продолжаете быстро нагибаться влѣво и вправо, причемъ руки не слѣдуетъ держать все

время вытянутыми, но ихъ сгибаютъ каждый разъ, какъ растираютъ вверхъ, чтобы доставать возможно выше.

Время разсчитано для 20 быстрыхъ нагибаній, по 10 въ каждую сторону.

Чѣмъ крѣпче вы становитесь, тѣмъ быстрѣе слѣдуетъ дѣлать эти движенія и тѣмъ сильнѣе прижимать руки къ тѣлу.

Упражненіе это полезно какъ для рукъ, такъ равно и для всѣхъ почти туловищныхъ мышцъ, а также и для кишекъ. Само собою, вначалѣ эти движенія дѣлаются возможно медленнѣе.

Упражненіе № 17.

Быстрыя вращенія туловища, попеременно, влѣво и вправо съ одновременнымъ растираніемъ поперекъ всей груди.

Фиг. 34.

Разставивъ ноги возможно дальше одну отъ другой, поворачиваете носки нѣсколько внутрь. Такимъ положеніемъ ногъ достигается то, что вращеніе будетъ происходить преимущественно въ туловищѣ, а не исключительно въ ногахъ, отчего пропало бы все значеніе этого упражненія. Теперь повернитесь быстро, приблизительно на 90°, или, во всякомъ случаѣ, насколько можно влѣво, накладывая одновременно обѣ руки на правую грудь, одну выше, а другую непосредственно подъ соскомъ (см. ф. 34). Затѣмъ, быстрымъ движеніемъ поворачиваетесь приблизительно на 180° вправо, растирая одновременно обѣими руками поперекъ груди, то есть въ направленіи, обратномъ движенію туловища.

Когда вращеніе вправо окончено, руки покоются на лѣвой груди (см. ф. 35). Тотчасъ же вы дѣлаете полный поворотъ влѣво, при чемъ руки передвигаются вправо. Упражненіе это повторяется быстрымъ темпомъ влѣво и вправо 20 разъ попеременно, при чемъ руки сильно нажимаются на грудь.

Фиг. 35.

Замѣтьте, что одна рука постоянно находится выше, а другая—подъ соскомъ.

Но время отъ времени рекомендуется перемѣнять положеніе рукъ.

При этомъ упражненіи вмѣстѣ съ упражненіемъ № 12 дѣлаются поперечныя растиранія всей передней части туловища, длина которой равняется утроенной ширинѣ ладони съ нѣсколько раставленными пальцами длина ручной кисти; эти растиранія важны потому, что нѣкоторыя переднія части туловища при продольныхъ растираніяхъ не затрагиваются.

Вначалѣ это упражненіе выполняется спокойно и медленно. Совершенно неправильно поворачивать больше всего голову, оставляя туловище почти неподвижнымъ. Для того, чтобы опредѣлить совершенъ ли полуоборотъ въ 180° или болѣе, слѣдуетъ замѣтить какую либо точку или вертикальную линію, лежащую за спиною. Замѣченное должно быть или достигнуто или пройдено плечами попеременно.

Упражненіе № 18.

Быстрыя перемѣнныя нагибанія туловища назадъ, съ растираніемъ спереди, и впередъ съ растираніемъ сзади.

Положеніе ногъ, какъ при № 1. Быстро нагибаете туловище, сначала назадъ, какъ показано на рисункѣ № 25 и

одновременно растираете грудь, животъ и переднія части бедеръ (женщины дѣлаютъ то-же въ обратномъ направленіи: отъ живота вверхъ по подложечной впадинѣ и груди), какъ описано подъ упражненіемъ № 11. Потомъ также быстро нагибаетесь впередъ, но не далѣе, какъ это показано на фиг. 26, и безъ втягиванія живота. Одновременно туловище растирается сзади по способу указанному въ упражненіи № 11, при чемъ растираніе оканчивается нѣсколько ниже спины. Потомъ туловище сейчасъ же приводится въ прежнее положеніе съ растираніемъ передней части, затѣмъ опять нагибаетесь впередъ и растираете сзади. Такимъ образомъ продолжаютъ быстро нагибаться впередъ и назадъ до 20 разъ. Начинающимъ рекомендуется вмѣсто этого упражненія повторять упражненіе № 11.

Мои спеціальныя упражненія шеи.

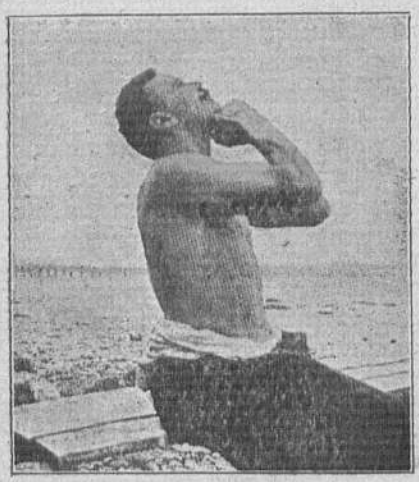
Такихъ упражненій моя система не содержитъ, потому что они не являются необходимымъ условіемъ здоровья. Но такъ какъ обладаніе хорошо развитой шеей считается принадлежностью красоты и бравой выправки и такъ какъ, съ другой стороны, всѣ упражненія шеи по другимъ системамъ имѣютъ слишкомъ ничтожное дѣйствіе и, наконецъ, такъ какъ сравнительно немногіе имѣютъ случай упражняться въ греко-римской борьбѣ, которая особенно развиваетъ шейныя мышцы, то я здѣсь опишу три моихъ относящихся сюда упражненія, съ помощью которыхъ человѣкъ, въ продолженіи трехъ мѣсяцевъ, изъ своей тоненькой шеи, можетъ сдѣлать крѣпкую и увеличенную въ объемѣ на 2 сантиметра шею.

Самъ я больше не дѣлаю этихъ упражненій потому, что отъ нихъ моя шея сдѣлалась черезчуръ толстой и короткой на видъ. Я ношу воротнички № 47. Если человѣкъ, вѣсомъ въ 125 килограммовъ обхватитъ руками мой затылокъ, я могу, отведя голову назадъ, безъ помощи рукъ, описывать имъ кругъ въ воздухѣ. Мой трикъ: „наковальня въ воздухѣ“ является больше испытаніемъ силы шеи, чѣмъ живота. Я опираюсь затылкомъ на одинъ стулъ, а пятками на другой, въ то время какъ два кузнеца большими молотами бьютъ по вѣсящей 90 килограммовъ наковальнѣ, положенной мнѣ на животъ.

1. Нагибаніе головы назадъ и впередъ.

Сцѣпивъ пальцы рукъ, вы беретесь руками за голову возможно выше (см. ф. 36) и наклоняете голову впередъ. При нагибаніи головы назадъ, оказываете руками возможно сильное сопротивленіе. Потомъ, когда голова будетъ наклонена назадъ, кладете руки подъ подбородокъ (см. ф. 37) и оказываете такое-же сопротивленіе головы впередъ и т. д. попеременно отъ 10 до 50 разъ.

Фиг. 36.



Фиг. 37.

2. Нагибаніе головы въ стороны.

Нагнувъ голову влѣво, кладете правую руку на високъ (см. ф. 38). Затѣмъ подымаете голову, чтобы нагнуть влѣво, оказывая сопротивленіе правой рукой. Окончивъ нагибаніе, отнимаете правую руку, а лѣвую кладете на лѣвый високъ, оказывая сопротивленіе при нагибаніи головы налѣво и т. д. попеременно отъ 5 до 25 разъ.

3. Повороты головы въ стороны.

Повернувъ голову влѣво, правую руку прикладываете къ правой челюсти (см. ф. 39).

Теперь поворачиваете голову медленно вправо, оказывая сопротивленіе правой рукой. Окончивъ поворотъ, опускаете правую руку и прикладываете лѣвую руку

къ лѣвой челюсти, оказываете сопротивленіе повороту головы влѣво. Такъ продолжаютъ отъ 5 до 25 разъ.

Фиг. 38.

Фиг. 39.

Заключеніе.

Дорогой читатель!

Моя маленькая книга сдѣлалась болѣе пространной, чѣмъ я предполагалъ вначалѣ. Особенно я не думалъ, что разъясненія къ этимъ 15 минутнымъ упражненіямъ займутъ столько мѣста. Но вы не должны бояться, думая, что за этими длинными разъясненіями кроется что нибудь замысловатое. Вѣроятнѣе всего, что вы сдѣлаете упражненія тотчасъ, какъ только прочитаете заглавіе или посмотрите рисунки. Однако, вы должны согласиться, что въ сомнительныхъ случаяхъ пріятно прочесть, какъ наилучше исполняются отдѣльные пріемы упражненій.

Поэтому, будьте вы слабы или сильны, молоды или стары, начинайте съ упражненіями сейчасъ, лучше сегодня, чѣмъ завтра. Если вы не привыкли къ физическому труду, вначалѣ дѣлайте упражненія менѣе трудныя. Не откладывайте ихъ только потому, что у васъ нѣтъ ванны; ее вы успѣете пріобрѣсти.—А пока довольствуйтесь простымъ об-

тираніемъ тѣла мокрымъ полотенцемъ, или начинайте сегодня же нѣкоторыя изъ растираній, напр.: №№ 11, 10, 12 и 17, попеременно, съ глубокимъ дыханіемъ. При этомъ вы получаете воздушную ванну и огромное удовольствіе, связанныя съ этими упражненіями, не безпокоясь о послѣдующемъ переутомленіи или непріятномъ и болѣзненномъ чувствѣ. Въ слѣдующіе вечера вы мало-по-малу можете выполнять всѣ растиранія, исключая № 18 и можете, если будете имѣть для этого случай, въ теченіи дня продѣлать то или другое упражненіе отъ № 1 до № 8 въ одеждѣ.

Затѣмъ, допустимъ, что вы въ это время достали лохань или другой плоскій сосудъ. Въ одно прекрасное утро принимаете безповоротное рѣшеніе, встаете на 20 минутъ раннѣе обыкновеннаго, дѣлаете эти 8 упражненій, обливаетесь чуть теплой водой, вытираетесь до-суха, дѣлаете растиранія, одѣваетесь и—днемъ во время работы, вы будете изумлены и рады тому пріятному чувству, которое наполняетъ все ваше тѣло. Здѣсь какъ нельзя болѣе кстати сказать, что малыя причины порождаютъ большія послѣдствія. Если бы вы занимались утренней гимнастикой въ теченіи цѣлаго часа, то вѣроятно были бы болѣе усталымъ, чѣмъ бываете обыкновенно, не дѣлавъ никакой гимнастики.

Я намѣренно пишу „почти теплую воду", такъ какъ чистѣйшее суевѣріе думать, что только холодная, какъ ледъ, вода производитъ желательное дѣйствіе. Главное, чтобы вода, воздухъ и растиранія произвели свое воздѣйствіе на всю поверхность кожи и чтобы вы эти воздѣйствія нашли настолько пріятными, что почувствовали бы желаніе и потребность продолжать упражненія. Потомъ придетъ время, когда вы прибѣгнете къ холодной водѣ, потому что это гораздо удобнѣе и ваше тѣло уже не будетъ бояться ее. Кромѣ того, такимъ путемъ вы укрѣпите свои нервы, тогда какъ на слабые нервы холодная вода легко можетъ оказать противоположное дѣйствіе.

Эта малая утренняя гимнастика и ванна доставляютъ весьма пріятное ощущеніе. Ваша совѣсть будетъ спокойна и вы, даже въ томъ случаѣ, если не будете имѣть времени для другихъ движеній или отдыха, можете быть увѣрены, что это не будетъ имѣть другихъ послѣдствій и что вы на сегодня сдѣлали довольно для своего тѣлеснаго „я".

Ради Бога не думайте, что я намѣренъ изъ васъ сдѣлать пародію на „сильнаго человѣка". Я понимаю, что вы ужасаетесь при мысли стать похожимъ на тѣхъ почтенныхъ согражданъ, у которыхъ физическое развитіе совершалось

безъ соблюденія законовъ гармоніи и красоты. Они чувствуютъ себя вынужденными держать локти согнутыми и ходить съ приподнятыми вверхъ пальцами ногъ, чтобы показать какъ тяжело имъ ходить отъ избытка силъ. Чѣмъ большаго „мертваго вѣса“ они могутъ достигнуть, тѣмъ имъ пріятнѣе. Когда ихъ снимаютъ, они, чтобы поразить зрителей, выдвигаютъ впередъ свои неестественно напряженныя руки такъ, что мышцы ихъ кажутся еще болѣе сильно развитыми и узловатыми, чѣмъ въ дѣйствительности; или же они наклоняются съ хмурымъ взглядомъ впередъ, судорожно стягивая всѣ мышцы. Каждый нѣмецкій или англійскій „атлетическій журналъ“ наполненъ подобными безобразными картинами.

Какъ возвышены, спокойны, благородны, милы, гармоничны сравнительно съ ними античныя фигуры. Здѣсь не видно ни одной напряженной мышцы, исключая лишь необходимыхъ для даннаго положенія или движенія. Все носитъ печать здоровья и красоты. Грудь полная, плечи широкія и округленныя, бедра узкія, мышцы туловища полныя и члены, хотя крѣпкіе у корня, постепенно принимаютъ стройный видъ, вплоть до тонкихъ ручныхъ и ножныхъ суставовъ. Изъ этого общества вы должны себѣ избрать образецъ для физическаго развитія.

* * *

Такихъ превосходныхъ результатовъ, даже въ короткое время, можно достигнуть физическими упражненіями. Поэтому, они должны бы сдѣлаться обычными, предметомъ первой необходимости, отъ котораго въ домашнемъ обыходѣ такъ же нежелательно отказаться, какъ отъ теплаго обѣда или скатерти. Ежедневныя упражненія безусловно не возможно замѣнить еженедѣльной 2-хъ часовой вечерней гимнастикой или тренировкой, хотя эти послѣднія и являются прекраснымъ къ нимъ дополненіемъ.

15 минутъ утромъ и $5^1/_2$ минутъ вечеромъ составляютъ въ недѣлю приблизительно на $^1/_2$ часа больше, чѣмъ упомянутые 2 часа; но почему же тогда дѣйствіе на организмъ настолько лучше и значительнѣе? Да, потому что при совмѣстной гимнастикѣ много времени уходитъ на переодѣваніе, командованіе, перерывы и, наконецъ, на наблюденія за упражненіями другихъ. Къ этому слѣдуетъ еще прибавить, что часть упражненій имѣетъ сравнительно ничтожное значеніе для здоровья. Напротивъ, мои $15+5^1/_2$ минутъ отъ первой до послѣдней секунды, разсчитаны для самой интенсивной

работы въ пользу наиважнѣйшихъ органовъ. Наконецъ, организмъ можетъ выносить только извѣстную долю напряженія и легко можетъ пострадать отъ чрезмѣрныхъ усилій.

* * *

Разсматривая съ этой точки зрѣнія гимнастику въ школахъ, я нахожу въ ней мало цѣлесообразнаго. По моему мнѣнію обученіе этой спеціальности должно бы служить къ развитію тѣла не только въ школьные годы, но и въ позднѣйшемъ возрастѣ.

Почти во всѣхъ другихъ наукахъ, напр. въ чтеніи, письмѣ и ариѳметикѣ, ученики пріобрѣтаютъ познанія, которыя въ позднѣйшей жизни примѣняютъ на практикѣ. Обученіе же гимнастикѣ требуетъ помѣщенія и аппаратовъ, которые ученику по окончаніи школы не такъ легко достигнуть.

Собственно существуютъ только два главныхъ вида раціональнаго физическаго воспитанія молодежи, дополняющихъ другъ друга. Первымъ главнымъ видомъ являются спортъ и игры, имѣющіе физическое, а также въ высокой степени нравственное вліяніе на молодежь. Идеально физически развитый человѣкъ долженъ быть, такъ сказать, проворнымъ и легко подвижнымъ существомъ, руководящимъ факторомъ котораго является дѣятельность и выносливость, достигаемыя лучше всего при помощи спорта и игръ. Крѣпкую мускулатуру, подобную достигаемой при упражненіи съ тяжелыми гирями и различными аппаратами, они не въ состояніи развить. Да, эта мускулатура и не является идеаломъ—и на нее слѣдуетъ смотрѣть какъ на мертвое, излишнее, тяжелое и вѣроятно, нездоровое бремя. Къ хорошимъ сторонамъ спорта и игръ относится и то, что они являются, пока, единственнымъ средствомъ, развивающимъ у молодежи такія душевныя качества и добродѣтели какъ: бодрость и присутствіе духа, рѣшительность, дружелюбіе и готовность помогать слабымъ.

Второй главный видъ физической культуры молодежи есть выполненіе комнатной гимнастики, напрягающей всѣ мышцы тѣла, почему задачей школы и должно быть развитіе во ввѣренныхъ ей дѣтяхъ ловкости и наблюденіе за исполненіемъ этихъ упражненій.

Система должна быть такъ составлена, чтобы исполненіе ея—насколько это во власти человѣка—гарантировало сохраненіе здоровья и предупредило бы многія болѣзни.

Упражненія, главнымъ образомъ и преимущественно, должны имѣть въ виду функціи дыхательныхъ органовъ, кровообращенія и кожи. Развитіе мышцъ послѣдуетъ само собою.

Такая идеальная система должна быть неразрывно связана съ водяной и воздушной ваннами и массажемъ, но отнюдь не должна требовать никакихъ аппаратовъ. Она должна быть выполнима вездѣ и при всѣхъ обстоятельствахъ, въ которыхъ ученики могли бы очутиться въ практической жизни. Ученики не только должны изучать эти упражненія въ школьные годы, но имъ должно внушить, что эта система должна остаться непремѣнной частью ихъ утренняго и вечерняго туалета. Съ одинаковой пользой она должна быть выполняема богатыми и бѣдными, слабыми и сильными, молодыми и старыми, мальчиками и дѣвочками, мужчинами и женщинами. Она не должна занимать болѣе 15—20 минутъ ежедневно и, чтобы не затруднять память, каждое упражненіе должно слѣдовать въ опредѣленномъ порядкѣ въ теченіи всей жизни. Точно также упражненія должны быть для всѣхъ одни и тѣ же; но для того, чтобы они соотвѣтствовали людямъ различныхъ возрастовъ, половъ и силъ каждое отдѣльное упражненіе должно имѣть нѣсколько степеней трудности, т. е. болѣе легкіе или трудные способы исполненія.

Гимназіи и народныя училища усваивали бы у своихъ учениковъ любовь къ гигіенѣ и уходу за тѣломъ въ болѣе высокой степени, если бы онѣ указали имъ посредствомъ такой системы комнатной гимнастики—будь это моя или другая—пріятныя стороны такого ухода и чистоплотности.

Ученикъ, получившій такое физическое воспитаніе дѣйствительно вынесетъ изъ школы нѣчто полезное для жизни.

Это особенно желательно потому, что большая часть физической и умственной работы исполняется при весьма скверныхъ санитарныхъ условіяхъ. Я увѣренъ, что будущность исполнитъ мои пожеланія.

Даже и въ томъ случаѣ, если вы пользуетесь такимъ здоровьемъ, какого только можно пожелать, вы не должны избѣгать этихъ всестороннихъ движеній и купаній. Счастье обладать такимъ прекраснымъ здоровьемъ не должно служить для васъ поводомъ къ уклоненію отъ незначительнаго труда, для сохраненія и укрѣпленія этого здоровья. Упражненія эти только вначалѣ немного непріятны, но вскорѣ вы такъ увлечетесь этими возстанавливающими молодость минутами, что ни за что не откажетесь отъ нихъ.

Вы должны это дѣлать не только ради себя, но и ради процвѣтанія потомства.

Мы часто видимъ дѣтей здоровыхъ родителей, пріѣзжающихъ изъ деревни въ городъ и отдающихъ здѣсь все свое время исключительно умственному труду. Если же имѣютъ „счастье“ быть богатыми, къ этому присоединятся еще компаніи, изобиліе въ явствахъ и питьѣ, всевозможная роскошь и, можетъ быть, различные пороки. Они теперь съ пренебреженіемъ смотрятъ на физическій трудъ, который служилъ источникомъ здоровья ихъ предкамъ и благодаря которому они сами не дѣлаются жертвами односторонней чрезмѣрной культуры ума. Ихъ потомки въ первомъ поколѣніи будутъ слабыми и нервными, а внуки ихъ уже при рожденіи будутъ стоять одной ногой въ могилѣ, или, такъ сказать, будутъ снабжены входнымъ билетомъ въ домъ умалишенныхъ. Этого несчастья можно бы избѣгнуть, если бы люди заблаговременно подумали о томъ, что тѣло не есть безразличный „футляръ“ для души, та почва, въ которой сохраняются всѣ силы въ зародышѣ. Поэтому вы не должны подобно небрежному арендатору выжимать изъ тѣла всѣ соки, но, какъ разумный хозяинъ, сдѣлать его предметомъ тщательнаго ухода и культуры, помня, что оно—вкладъ приносящій хорошій доходъ.

* * *

Тѣло, лишенное ежедневныхъ упражненій, разрушается, т. е. безъ времени дѣлается дряхлымъ и старымъ. Естественно, нѣтъ ни удовольствія, ни выгоды сдѣлаться старымъ, когда человѣкъ горбится, становится неподвижнымъ, дряхлымъ и болѣзненнымъ, когда умъ почти гаснетъ и всѣ интересы потеряны. А такъ именно бываетъ со многими, дожившими до старости и всю жизнь смѣявшимися надъ свѣжимъ воздухомъ, солнечнымъ свѣтомъ, водою и гимнастикой. Имѣя ежедневно передъ глазами примѣры такихъ старыхъ развалинъ, многіе молодые люди получили такое отвращеніе къ старости, что махнули рукой на все могущее продлить жизнь. Такимъ образомъ, совсѣмъ не обращаютъ вниманія на то, что возможно и естественно сохранять физическія и умственныя способности почти въ нормальномъ состояніи по меньшей мѣрѣ въ продолженіи ста лѣтъ и что это было бы огромнымъ переизбыткомъ счастья, богатства, денегъ и опыта для семьи, рода и государства.

Сущность раціональной гимнастики, такимъ образомъ, не заключается преимущественно въ укрѣпленіи мышцъ и жилъ, а въ ежедневномъ освѣжающемъ всѣ внутренніе органы,

до мозга и сердца включительно, купаньѣ. Не думаете ли вы, что, напр., позвоночный столбъ, который по моей системѣ подвергается различнымъ весьма напряженнымъ вытягиваніямъ и сгибаніямъ, можетъ сдѣлаться гибкимъ и этимъ задержать дѣйствіе проходящихъ черезъ него спинномозговыхъ нервовъ? Нѣтъ, онъ настолько далекъ отъ этого, что вы, хотя бы и были не молоды и только начали упражненія, можете стать болѣе гибкими, прямыми и подвижными, чѣмъ были въ молодости; очень вѣроятно, что вы въ нѣсколько мѣсяцевъ увеличитесь на 2—3 сантиметра. Поэтому, я бы просилъ каждаго, начинающаго эти упражненія предварительно точно измѣрять свой ростъ. Снимите также мѣрку вокругъ груди когда легкіе наполнены воздухомъ и когда воздухъ изъ нихъ выдохнутъ и посмотримъ затѣмъ, какая будетъ разница между измѣреніями черезъ $^1/_2$ года.

Всѣ остальныя измѣренія рукъ, бедръ, икръ, таліи, шеи и т. п., требуемыя другими системами не имѣютъ значенія, такъ какъ онѣ не даютъ достаточно указаній о формѣ мышцъ, а тѣмъ болѣе о субстанціи или о способности къ труду. Напр. мѣра вокругъ таліи не говоритъ намъ, жиръ ли это или мышцы, что находится подъ кожей. Если васъ не затруднитъ и вы хотите имѣть наглядное доказательство успѣха, снимитесь обнаженнымъ—лучше всего съ руками вытянутыми въ сторону—и по истеченіи извѣстнаго времени снимитесь опять въ томъ же положеніи, въ той же величинѣ и при томъ же освѣщеніи. Такіе сличительные снимки, при позднѣйшихъ изданіяхъ этой книги, произвели бы на медлящихъ начинать упражненія больше впечатлѣнія, чѣмъ цѣлая глава, наполненная внушительнѣйшими совѣтами и уговорами.

Можетъ быть читателю будетъ интересно увидѣть два снимка моего Per'a, который у насъ (Даніи) навѣрно единственный ребенокъ, не проживший ни одного дня въ комнатѣ съ закрытыми окнами, никогда не носившій шерстяной рубашки и никогда не болѣвшій даже кашлемъ.

Когда дѣлали эти снимки Per'у было $14^1/_2$ мѣсяцевъ (8 іюля 1904 г.). При рожденіи онъ вѣсилъ 4 килограмма ($9^3/_4$ ф.), теперь 14 килограммовъ (приблиз. $34^1/_3$ ф.). Онъ можетъ ходить и бѣгать такъ же быстро, какъ продолжительно, бродитъ одинъ въ водѣ на взморьѣ, даже при 12^0 R, не плачетъ если его погружаютъ въ воду, и лѣтомъ, когда играетъ въ саду, не имѣетъ платья, а только на ногахъ сандаліи.

Его хорошее развитіе есть слѣдствіе того, что въ первые годы жизни въ его желудокъ не попало ничего, кромѣ материнскаго молока, что онъ всегда дышалъ свѣжимъ воздухомъ, ежедневно принималъ водяную и воздушную ванны,

Фиг. 40.

Фиг. 41.

пользовался массажемъ и гимнастикой и, наконецъ, потому, что онъ довольствовался всегда только легкимъ платьемъ. Теперь онъ питается различными сортами молочныхъ суповъ, кашъ, хлѣбомъ, какао и молокомъ.—Мясныя и сложныя блюда изъяты.

2-го Декабря 1904 г. Рег'ъ $90^1/_2$ сантиметровъ вышины, вокругъ груди имѣетъ 60 сантиметровъ и вѣситъ 17 килограммовъ ($41^2/_3$ ф.). „Онъ навѣрно будетъ акробатомъ или атлетомъ?“ спрашиваютъ люди. Нѣтъ, совсѣмъ не для этого я такъ забочусь о его физическомъ развитіи.

Больше всего я постоянно думаю о словахъ стараго врача: „Сила и умъ всего рода развиваются изъ тѣлеснаго здоровья ребенка“.

ТАБЛИЦА

упражненій въ послѣдовательномъ порядкѣ соотвѣтственно степенямъ трудности къ **„Моей Системѣ“**.

Дыхательныя упражненія.

1. При держаніи за бедра (или подниманіи рукъ), не подымая пятокъ.
2. При подыманіи пятокъ: одна рука опирается о комодъ, другая покоится на бедрѣ.
3. При держаніи за бедра (или подыманіи рукъ) и подниманіи пятокъ безъ опоры для рукъ.
4. При держаніи за бедра (или подниманіи рукъ), подниманіи пятокъ и глубокомъ присѣданіи.

Упражненіе № 1.

1. При держаніи за бедра; спокойно.
2. При держаніи за затылокъ; спокойно.
3. При вытянутыхъ рукахъ и сцѣпленныхъ пальцахъ; спокойно.

Упражненіе № 2.

1. Безъ табурета; спокойно.
2. Съ табуретомъ; довольно быстро.
3. Съ табуретомъ; очень быст о и сильно.

Упражненіе № 3.

1. При опираніи руками; вся спина покоится на полу.
2. При держаніи за бедра; вся спина покоится на полу.
3. При держаніи за затылокъ; вся спина покоится на полу.
4. При вытянутыхъ рукахъ; только затылокъ и бедра покоются на полу.
5. Какъ степень 4; сидя на скамейкѣ.
6. Какъ степень 4; сидя на табуретѣ или стулѣ.

Упражненіе № 4.

1. Безъ нагибанія въ стороны, съ опусканіемъ рукъ; спокойно.
2. Безъ нагибанія въ стороны, съ продолжительнымъ вытягиваніемъ рукъ въ стороны; спокойно.
3. Съ нагибаніемъ въ стороны; спокойно.
4. Съ нагибаніемъ, быстрымъ выпрямленіемъ и поворотомъ.

Упражненіе № 5.

1. Съ короткимъ выпадомъ и спокойнымъ круженіемъ.
2. Съ длиннымъ выпадомъ и быстрымъ круженіемъ.
3. Съ длиннымъ выпадомъ и нагибаніемъ туловища; быстрое круженіе.
4. При опираніи бедрами о табуретъ или скамейку; быстрое круженіе.

Упражненіе № 6.

1. Круженіе одной ногой.
2. При держаніи руками за затылокъ; довольно быстрое круженіе обѣими ногами.

3. Касаясь затылкомъ и руками пола; медленное круженіе обѣими ногами.

Упражненіе № 7.

1. Повороты въ выпрямленномъ положеніи съ опущенными руками; спокойно.
2. Повороты въ выпрямленномъ положеніи съ вытянутыми въ стороны руками; спокойно.
3. Повороты въ согнутомъ положеніи; спокойно.
4. Быстрые повороты въ согнутомъ положеніи.

Упражненіе № 8.

1. Опереться руками о комодъ, подоконникъ и т. п.
2. Съ руками и колѣнами на полу.
3. Опереться о полъ только руками и пальцами ногъ.
4. Какъ степень 3, но съ подниманіемъ ногъ.
5. Опереться о полъ только пальцами рукъ и ногъ; подниманіе ногъ.

Упражненіе № 9.

1. Спокойно; спокойное растираніе.
2. Быстро; сильное.

Упражненіе № 10.

1. Пятью пріемами; спокойное растираніе.
2. Сильное растираніе.
3. Сильное растираніе и глубокое присѣданіе.

Упражненіе № 11

1. Спокойное выпрямленіе и растираніе.
2. Быстрое выпрямленіе и сильное растираніе

Упражненіе № 12.

1. Спокойно; спокойное растираніе.
2. Сильный массажъ живота.

Упражненіе № 13.

1. Спокойно; спокойное растираніе.
2. Сильное растираніе съ нажиманіемъ.

Упражненіе № 14.

1. Спокойно; спокойное растираніе.
2. Съ сильнымъ нажиманіемъ, сильное растираніе.
3. Подыманіе ногъ въ стороны и сильное растираніе.

Упражненіе № 15.

1 Спокойное растираніе ногъ.
2. Спокойное растираніе ногъ и туловища.
3. Сильное растираніе ногъ и туловища.

Упражненіе № 16.

1. Медленное и спокойное растираніе.
2. Быстрое и сильное растираніе.

Упражненіе № 17.

1. Медленное и спокойное растираніе.
2. Быстрое и сильное растираніе.

Упражненіе № 18.

1. Какъ степень 1 упражненія № 11.
2. Быстрое нагибаніе туловища и сильное растираніе.

Различные (отечественные) критики въ области гимнастики и гигіены выразили мнѣніе, что упражненіями по моей системѣ болѣе развивается мускулатура передней части тѣла, чѣмъ задней. Въ дѣйствительности же моя система—за исключеніемъ движеній, развивающихъ другія группы мышцъ —отводитъ надлежащее мѣсто именно брюшной мускулатурѣ, что точно вычислено.

Если же этому неосновательному упреку и придали чрезмѣрное значеніе, то причину этого слѣдуетъ искать частью въ томъ, что всѣ другія извѣстныя системы слишкомъ мало обращаютъ вниманія на брюшную мускулатуру, а можетъ быть, и въ томъ, что упомянутые критики не испытали на себѣ моей системы, а если и испытывали, то недостаточно долго.

Ниже я приведу результатъ своихъ математическихъ вычисленій по пунктамъ, чтобы можно было удѣлить соотвѣтственное мѣсто упражненіямъ по укрѣпленію какъ передней, такъ и задней частей тѣла. Отсюда можно видѣть, что распредѣленіе пунктовъ по упражненію обоего рода мышцъ совершенно одинаково. Если же и можно сдѣлать какой либо упрекъ, то развѣ только тотъ, что на брюшныя мышцы можно бы возложить еще большую работу, такъ какъ эти мышцы имѣютъ воздѣйствіе на внутренніе органы, которые гораздо важнѣе, чѣмъ спинныя разгибательныя мышцы, отъ которыхъ зависитъ только бравая выправка.

Сравнительная таблица.

№№ упражненій	Разгибательныя мышцы спины		Прямыя брюшныя мышцы	
	Дѣйствіе упражненія	Пункты	Дѣйствіе упражненія	Пункты
1	сильное . . .	3	сильное . . .	3
2	среднее	2	слабое	1
3	слабое	1	сильное . . .	3
4	среднее	2	слабое	1
5	слабое	1	никакого . . .	0
6	слабое	1	сильное . . .	3
7	сильное . . .	3	среднее	2
8	сильное . . .	3	среднее	2
9	слабое	1	слабое	1
10	никакого . . .	0	никакого . . .	0
11	сильное . . .	3	среднее	2
12	слабое	1	среднее	2
13	среднее	2	среднее	2
14	слабое	1	слабое	1
15	никакого . . .	0	среднее	2
16	слабое	1	слабое	1
17	среднее	2	слабое . . .	1
18	сильное . . .	3	сильное . . .	3
	Итого . .	30	Итого . .	30

Таблица времени.

№№ упражненій	Наименованіе упражненій	Число движеній	Время въ секундахъ: Для начинающ.	Для привычн.	Для очень сильн.	Описано на стр.
1	Вытягиваніе тѣла и вытягиваніе груди стоя. Затѣмъ круженіе верхней частью туловища влѣво и вправо	10.	По усмотрѣнію и силамъ.	35	25	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
2	Короткое раскачиваніе ноги назадъ и впередъ вытянутой ногой,— одной и другой	2×16.		20	14	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
3	Перемѣнное приподыманіе и опусканіе туловища въ лежачемъ положеніи	12.		40	30	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
4	Полные повороты верхней части туловища влѣво и вправо, каждый разъ съ послѣдующими наклоненіями въ правую и лѣвую стороны, въ противоположность поворотамъ, съ вытянутыми руками по продолженію плечевой линіи .	10.		32	28	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
5	Малыя круженія рукъ попеременно впередъ и назадъ съ выпадомъ на лѣвую и правую ноги .	2×16		18	15	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
6	Круженіе ногами, лежа на спинѣ вверхъ и внизъ, прижимая одну ногу къ другой въ моментъ встрѣчи	2×8		35	46	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
7	Наклоненіе впередъ туловища въ совершенно повернутомъ положеніи попеременно влѣво и вправо каждый разъ съ послѣдующимъ совершеннымъ поворотомъ въ направленіи, противоположномъ наклоненію впередъ, съ руками вытянутыми по продолженію плечевой линіи	10.		30	22	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
8	Попеременное сгибаніе и выпрямленіе рукъ, лежа ничкомъ .	12.		30	60	
	Утроенный перерывъ: дыханіе, приготовленіе ванны и раздѣваніе*			36	36	
	Водяное купаніе			105	105	
	Обтираніе до-суха			115	115	

*) Слабые и начинающіе должны во время этой паузы подождать, пока сердце снова не будетъ биться совершенно спокойно, но не слишкомъ долго, чтобы не озябнуть.

VII-7662

9	Растираніе ногъ верхней части спины, шеи и головы		По усмотрѣнію и силамъ.			
10	Растираніе рукъ, плечъ и мѣста отъ лопатокъ ниже подмышекъ до груди	10.		25	25	
	Короткій перерывъ для дыханія.			6	6	
11	Наклоненіе туловища попеременно, назадъ (съ выпячиваніемъ живота) и далеко впередъ (со втягиваніемъ живота) съ растираніемъ груди, желудка, нижней части спины, боковъ, сѣдалища и ногъ въ указанномъ порядкѣ	16.		40	40	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
12	Попеременное наклоненіе туловища въ стороны съ соотвѣтствующимъ выпрямленіемъ одной ноги и сгибаніемъ другой, съ растираніемъ внѣшней стороны бедеръ, нижней боковой поверхности туловища поперекъ живота и въ области подложечной впадины . .	20.		35	35	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
13	Полуобороты туловища попеременно налѣво и направо съ одновременнымъ круженіемъ рукъ и нажиманіемъ одной рукой на какой либо предметъ, въ то время какъ другая растираетъ спину и бока .	16.		38	38	
	Короткій перерывъ для дыханія			6	6	
14	Попеременное нажиманіе въ стороны правой и лѣвой рукой, въ то время какъ другая растираетъ бокъ.	16.		30	30	
	Короткій перерывъ для дыханія.			6	6	
15	Попеременное высокое подыманіе колѣнъ съ одновременнымъ растираніемъ внѣшней и внутренней сторонъ голеней, передней части туловища и нижней задней.	20.		32	32	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
16	Быстрыя нагибанія туловища въ стороны, попеременно влѣво и вправо, въ то время какъ руки растираютъ соотвѣтствующія стороны тѣла	20		6	6	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
17	Быстрыя вращенія туловища влѣво и вправо съ растираніями поперекъ груди	20		10	10	
	Перерывъ для дыханія			12	12	
18	Быстрыя нагибанія туловища назадъ съ растираніемъ спереди и впередъ съ растираніемъ сзади .	20		8	8	
	Секундъ			900	900	

= 15 минутамъ.

2010516817