

Воскресенье, 13 марта 1911 г.

# РУССКІЙ = СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ и КОНТОРА:  
МОСКВА,  
Петровка, д. № 17, кв. 26.  
Телефонъ 187-38.

Иллюстрированный журналъ  
всѣхъ видовъ спорта.  
Выходитъ по четвергамъ и воскресеньямъ.

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:  
Впереди текста 60 к. за строку петида.  
Позади " 30 " " " "

## Партерная гимнастика.

Статья М. М. Антоновича и В. П. Крестьянсона.

Упражненіемъ для одновременнаго развитія и рукъ и ногъ можетъ служить слѣдующее: двое становятся въ затылокъ; стоящій сзади—нижній беретъ впереди стоящаго—второго за руки и помогаетъ ему перепрыгнуть черезъ свои руки въ сторону, все время не выпуская рукъ.

Затѣмъ то-же продѣлывается обратно и въ другую сторону. Кому удастся это упражненіе, тому уже не трудно будетъ продѣлать нѣчто въ родѣ сальтомортале, а именно: взявшись за руки, какъ и въ предыдущемъ упражненіи, второй подпрыгиваетъ вверхъ, подгибаетъ голову впередъ и переворачивается черезъ себя, держась все время за руки нижняго. Нижній же поддерживаетъ товарища въ моментъ вращенія на вытянутыхъ впередъ рукахъ. Какъ и



На стэндѣ Никольскаго общества охоты въ Орѣховѣ-Зуевѣ 18-го февраля 1911 года.

вниманія тѣлеснымъ упражненіямъ и всесторонней физической культурѣ, славилась далеко за предѣлами Греціи своей красотой и безупречною добродѣтелью. Въ настоящее время дѣлаются снова попытки приблизиться къ античному идеалу здоровья и красоты посредствомъ ежедневныхъ систематическихъ гимнастическихъ упражненій. Отрадное явленіе наблюдаемаго постепеннаго развитія дамскаго спорта, перешедшаго къ намъ изъ Англіи и Швеціи, подаетъ надежду, что и гимнастика найдетъ благородную почву у насъ въ Россіи, распространяясь среди дамскаго общества. Особенно годнымъ въ этомъ отношеніи можетъ оказаться домашняя гимнастика, и трудно было бы назвать для этой цѣли болѣе удобную и совершенную систему, чѣмъ „Моя система“ І. П. Мюллера.

Благодаря немногочисленнымъ указаніямъ автора каждой, приступающей къ занятіямъ по системѣ, дана возможность приспособить эту систему къ особенностямъ своего физического развитія, т. е. опять таки индивидуализировать систему. Но для облегченія этой, такъ сказать, подготовительной работы, какъ извѣстно изъ достовѣрныхъ источниковъ, І. П. Мюллеромъ написана недавно интересная книга, предназначенная для дамъ и представляющая специальную обработку его первой книги „Моя система“. Эта книга переведена съ ру-

кописи автора на русскій языкъ и, по слухамъ, въ скоромъ времени выйдетъ изъ печати.

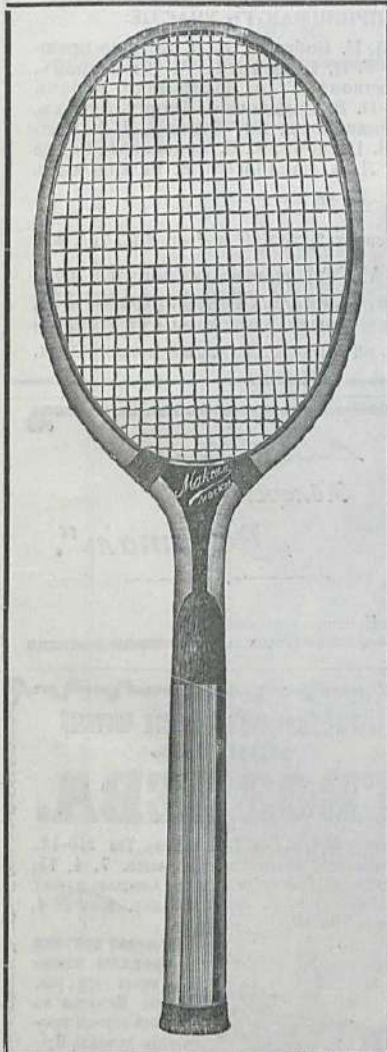
Такимъ образомъ, уже каждой, желающей приобрести здоровье и красивый цвѣтъ лица и придать своему тѣлу гибкость, грацію и симметричность формъ, будетъ дано въ руки надежное средство для достиженія этой высокой идеальной цѣли.

Такое энергичное укрѣпленіе здоровья посредствомъ систематическихъ ежедневныхъ упражненій и внимательнаго ухода за кожей имѣетъ, кромѣ того, еще извѣстное моральное значеніе въ томъ отношеніи, что облегчаетъ каждому исполнять обязанности по отношенію къ его семьѣ, государству, должности и т. д.

На послѣднихъ олимпійскихъ играхъ въ Лондонѣ датскія дамы-гимнасты вызвали удивленіе своей ловкостью и выносливостью. Здоровый ихъ духъ проникнетъ и въ Россію.

Рациональное пользованіе гимнастикой, въ частности домашней гимнастикой І. П. Мюллера, принесетъ новую струю здоровой энергіи и кипучей жизни, и мы въ нашей средѣ увидимъ гармонично-красивыя фигуры, напоминающія намъ золотой вѣкъ греческой культуры.

Леонидъ Г.



ПЕРВОЕ ВЪ РОССІИ ПРОИЗВОДСТВО

# РАКЕТЪ,

награж. на 1-й спортивной выставкѣ въ Москвѣ большой серебряной медалью.

Выиграны въ 1910 г. чемпионаты: Россіи, С.-Петербурга и Москвы.

Цѣна 10 р., 9 р., 7 р. и 5 руб.

**Прессы, Чехлы, Мячи, Обувь,**

**Сѣти, Столбы, Катки для площадокъ.**

**Металлич. сѣтки для ограж. площадокъ.**

**Полное устройство площадокъ. Починка ихъ, а также починка и натяжка новыми струнами ракетъ.**

## Бр. М. и М. Цыганковы

въ МОСКВѢ, Цвѣтной бульварь, домъ № 21, кв. 34.

Телефонъ 173-41.

**ПРОДАЮТСЯ** за безвѣрно: новыя коляски, раб. Марковыхъ, сбруи парн.: шорная и русск., кучерск. одежда и вор. жеребецъ, рыс. зав. кн. Вяземскаго, 5 лѣтъ, сынъ Аргуса, за отъѣзд. влад. за гран. Спр. о цѣнѣ и вид. въ манежѣ Гвоздева, Плющиха, Б. Трубин. пер., тел. 240-12.

**ПРОДАЕТСЯ** за ненадобн. тракенскій ворон, жеребецъ великолѣбно выѣзжан. Видѣть и узн. о цѣнѣ въ манежѣ Гвоздева, Плющиха, Б. Трубин. пер. — Телефонъ 240-12.

ВЫГОДНО ПРЕДЛАГАЕМЪ

### БЕНЗИНЪ РУССКІЙ

№ 1-н. Ул. вѣсь 0,720 . . . . 4 р 50 к.

Онъ же, бочка ок. 10 пуд. . 4 „ 30

№ 2-н. Ул. вѣсь 0,725 . . . . 3 „ 35

Онъ же, бочка около 10 пуд. 3 „ 25

за пудъ безъ посуды, фр-ко.

МОСКВА, нашъ складъ.

За бочку считаемъ 3 руб. и по этой же цѣнѣ принимаемъ въ возвратъ.

**Г. К. БРУНСЪ.**  
Маросейка, домъ № 12.  
Телефонъ № 111-71.

**РЕСТОРАНЪ „УГОЛОКЪ“**  
Петровский паркъ, по Новой Башилевск. —  
Ежедневно:  
ЗАВТРАКЪ отъ 12 до 3 час.  
2 блюда 60 коп.  
ОБѢДЪ отъ 3 до 8 час. веч.  
5 блюдъ 1 руб.  
1 блюдо изъ обѣда 35 коп.  
• Кабинеты и билліарды. •