

## Wichtige sportliche Neuerscheinungen

### Das beste Lehrbuch der harmonischen Muskelausbildung!

Demnächst erscheint:

Ⓜ

# Der Weg zur Kraft

von

## George Hackenschmidt

**3  
Mark**

Mit vielen hochaktuellen  
instruktiven Abbildungen

Preis: elegant gebunden

**3  
Mark**

Unter den grossen Athleten der Neuzeit ist der Russe George Hackenschmidt zweifellos der bedeutendste. Er war nicht nur der bedeutendste Ringer seiner Zeit — ob er es auch heute noch ist, lässt sich deswegen nicht sagen, weil er an internationalen Kämpfen nicht mehr teilnimmt —, sondern er hat auch als Schwergewichts-Athlet ganz ausserordentliche Leistungen vollbracht. Als durchaus gebildeter Mensch — er hat eine gute Erziehung genossen und beherrscht mehrere Sprachen — hat Hackenschmidt seinen Körper von Jugend auf in systematischer, intelligenter Weise auf die höchste Stufe der Vollkommenheit gebracht; die erste Autorität auf dem Gebiete der Schwergewichts-Athletik, Dr. von Krajewski in St. Petersburg, war sein Lehrer, und was Hackenschmidt als Athlet geworden ist, verdankt er zum grössten Teil diesem Manne. Es ist nun selbstverständlich, dass ein Lehrbuch über Athletik und über die wertvolle Kunst, seinen Körper zu höchster und schönster Entwicklung zu führen, ganz ausserordentliches Interesse erregen muss und beanspruchen darf, wenn Hackenschmidt der Verfasser ist. Dieses Buch liegt nun vor uns. Der russische Weltmeister hat in diesem Werke die reichen Erfahrungen seiner sportlichen Laufbahn niedergelegt. Zwölf Jahre lang hat Hackenschmidt sich den besten Ringern der Welt überlegen gezeigt, und dass er sich sein Können und seine Kraft solange in voller Frische zu bewahren vermochte, hat er in erster Linie der regelmässigen Lebensweise und dem zielbewussten Training zu verdanken, die er nie ausser acht gelassen hat. Wer das Buch von Hackenschmidt liest und die darin enthaltenen Ratschläge befolgt, muss gesund und stark werden. Wir empfehlen die Lektüre dieses Buches, das in Sportkreisen die weiteste Beachtung verdient, einem jeden, der dieses Ziel erreichen will.

In diesem Buche offenbart uns Hackenschmidt sein System zur höchsten Ausbildung der Körpermuskulatur.

Sämtliche Werke sind mit effektvollen mehrfarbigen Umschlägen