

Eine wertvolle sportliche
Neuerscheinung



Mein
Atmungs-System

von

J. P. Müller

Verfasser von „Mein System“

Mit vielen Abbildungen

Geb. M. 30.—, geb. M. 45.—

Die Kunst des Atmens zählt ohne Zweifel zu den wichtigsten Erfordernissen des Sportmannes. Für ihn bedeutet sie geradezu eine Frage, von der nicht nur die Leistungen an sich, sondern auch die Erhaltung und Kräftigung seiner Gesundheit abhängt. Die Kunst des Atmens gemeinverständlich darzustellen, sie alle diejenigen, die sich mit ihr noch nicht vertraut gemacht haben, zu lehren, ist die überaus dankenswerte und verdienstvolle Aufgabe, der sich kein Geringerer als der dänische Sportsmann und Schriftsteller J. P. Müller, der weltbekannte Verfasser von „Mein System“, unterzogen hat. Auf Grund langjähriger Erfahrungen als erfolgreicher und vielseitiger Sportsmann und Lehrer der Leibesübungen hat Müller dieses interessante, mit zahlreichen instruktiven Bildern ausgestattete Buch geschrieben, in dem er das leider noch viel zu wenig beachtete Thema nach allen Seiten hin beleuchtet und es so gründlich durchforscht, daß das meiste von dem, was er schreibt, selbst erfahrenen Sportsleuten neu sein wird. Er tut es keineswegs lehrhaft, aber so anregend und von gründlichster Beherrschung der Materie erfüllt, daß jeder Sporttreibende, jeder Lehrer der Leibesübungen, jeder, der sich mit Körperpflege, Turnen oder Kultur des Körpers überhaupt beschäftigt, dieses Buch gelesen haben muß. Besondere Ratschläge gibt Müller in speziellen Kapiteln über das Atmen der Läufer, Ruderer, Schwimmer, Eisläufer, Boxer und Sänger. Was er hier an konzentrierter Erfahrung darbietet, lohnt allein schon die Lektüre dieses Buches

Ⓜ

Leipzig und Zürich
Brethlein & Co. G. m. b. H.

GYLDENDAL'SCHER VERLAG A.-G.
BERLIN W 50

Ⓜ

In Neuauflage erschienen:

Laurids Bruun

DER
UNBEKANNTE
GOTT

Roman in 2 Bänden

Preis: Halbleinen M 200.—
Leinen M 300.—, Halbleder M 450.—

★

Hans Bethge

TAGEBUCH
AM MEER

Roman

Preis: Gebunden M 120.—

★

SATUILA

oder

Vom Zauber der Südsee

Eine idyllische Erzählung

Preis: Gebunden M 55.—, Seide M 150.—

Einzelne Exemplare mit 35%,
10 Expl., auch gemischt, mit 40%

GYLDENDAL'SCHER VERLAG A.-G.
BERLIN W 50