

Prefácio do autor para a nova edição.

Os exercícios chamados "Meu Sistema" são, originalmente, selecionados e compostos para o propósito de manter meus camaradas do Copenhagen Rowing Club¹, e eu mesmo, definidos após o fim das seções, para regular a prática do remo que é impossível durante o inverno da Dinamarca.

Até agora, esse manual de cultura física, em voga, estava publicado com o principal objetivo de vender alguns aparatos (em halteres de primavera, *chest-expanders*², etc). No título da página, era geralmente exibidos como "autores" os nomes de famosos artistas de palco, dos quais bíceps e tríceps estavam em suas principais credenciais.

Olhando o esplêndido resultado da saúde geral e ginástica dos meus exercícios em aparatos, meus amigos me incitavam que eles fossem publicados. A primeira edição dinamarquesa foi vista em 1904 e teve um imediato sucesso; severas cópias tiveram de ser emitidas até os primeiros poucos meses e a fama do título do livro rapidamente foi vista em outros países.

A subsequencia demanda para esse livro foi tão boa que foi traduzido em 24 idiomas. As vendas numeraram milhões de cópias.

Uma das principais causas desse sucesso fenomenal foi o suporte geral e generoso para membros da profissão médica de todo o mundo. Em alguns países como Itália, Portugal e Espanha, o livro e essa companhia de volumes tem sido até traduzido por Doutores de Medicina, que pediram permissão para introduzir "Meu Sistema" entre seus países compatriotas. Esses doutores (respectivamente, Dr. Alessandro Clerici, Dr. Ardisson Ferreira e Dr. Roberto Conradi) colocaram seus nomes completos no títulos das páginas e escreveram grandes elogiosos prefácios.

Esse foi o mérito científico do "Meu Sistema", esse reconhecimento da importância fundamental para o *establishment* da saúde geral em todo o vital, funções orgânicas, ao invés de desenvolver apenas a força muscular, qual comandado a imediata aprovação dos Profissionais da Medicina.

O endossamento do "Meu Sistema" pelos principais médicos da Europa, os constantes comentários e revisões analíticas favoráveis na Imprensa Médica Continental, a publicidade dada para o Congresso Médico, onde formou o assunto de pautas e debates, e por fim mas não menos importante, a referência para inúmeros trabalhos médicos publicados por bem conhecidos cientistas do Continente, rapidamente elogiado à médicos britânicos, que estavam apenas prontos para investigar um sistema de cultura física, tão livre para contaminação do comercialismo, e que reconheceu como de essencial importância do conselho médico, carregando suas instruções.

De 1905 à 1912, eu dediquei meu tempo principalmente trabalhando em todos os países da Europa, dando aulas e palestras. Mas em 1912, eu dei caminho para as persuasões dos amigos ingleses e liquidei em Londres, onde o "The Muller Institute" foi estabelecido na 45 Dover Street.

O alvo da minha primeira edição foi, primeiro de tudo, mostrar como a saúde justa, pessoa média pode manter a forma, fortificar a saúde e a energia, e aumentar eficientemente o físico e o mental. Mas como muitos doutores recomendaram esse livro para sofrendores crônicos e colocou isso nas mãos desses pacientes, passou a ser mais evidente que esse "Meu Sistema" também formou um significado esplêndido para a severa cura de doenças crônicas.

¹Clube de Remo de Copenhagen, Dinamarca.

²Tradução literal: Expansores de peito. Aqui não é somente destinado a quem faz flexão.

Esse fato foi mais longe, provado nos últimos 9 anos, durante período qual constantemente um aumento número de doutores tem enviado a seus pacientes para serem tratados no Instituto. A lista de especialistas e praticantes de medicina em Londres e subúrbios que recomendaram meus exercícios para seus clientes ultrapassam agora o número de 500, dos quais 20 são intitulados e muitos de Fellows of the Royal College of Physicians e do Royal College of Surgeons. Muitos desses doutores tiveram uma instrução pessoal no Instituto para benefício de sua própria saúde, e um outros tem enviado membros de sua própria família.

Milhares de pessoas foram intruidas e tratadas no Muller Institute, ou do curso especial enviado por correio. Mas os milhões, as grandes massas da população de todo o Império são, com certeza, pessoas que faltaram a oportunidade, precisam de uma segurança que seja pessoal ou atenção especial.

EU ESTOU, ASSIM SENDO, PUBLICANDO ESSA NOVA EDIÇÃO ORDENADA PARA DAR A TODO MUNDO UMA OPORTUNIDADE DE BENEFICIO DE TODA UMA EXPERIÊNCIA VALIOSA GANHADA DURANTES OS ÚLTIMOS ANOS.

Na edição formal, apenas uma forma extenuante ou graduais para cada exercício foi completamente descrita. Isso foi frequentemente, por tanto, bastante arriscado para pacientes fazerem por sua conta própria, e isso dificultou para seus consultores médicos explicar para eles como alguns exercícios poderiam ser concluídos em formas suaves. Agora, nessa nova edição, os mais fáceis graus ou movimentos preliminares bastantes simples de todos os exercícios são descritos em detalhes completos e profusamente ilustrados. Isso é, mais adiante, explicado com exercícios que são melhores para muitas doenças crônicas comuns ou corpos debilitados. A tarefa dos conselheiros médicos que prescrevem meus exercícios é, conseqüentemente, muito fácil e suas prescrições são, certamente, para se ter ainda mais resultados benéficos do que à princípio.

As pessoas não sofrem por qualquer doença, mas quem está em idade avançada ou desacostumada a exercícios físicos, pode estudar essa nova edição e seguindo a programação de exercícios para iniciantes estabelecido na página 52, aprender todo o "Sistema" devidamente e corretamente.

Na descrição de cada exercício eu tenho alertado contra cada erro que, de outro modo, pode ter desapontado às esperanças da boa derivação e dos benefícios rápidos.

Desde o patrocínio de H. R. H. o Príncipe de Galês foi graciosamente grato pelos meus trabalhos e livros e não por institutos. Eu não estou conectado com essa linha de negócios.

J. P. MULLER