

力之秘訣

趙竹也

397.32

1247

1947

796.4

L623

Earle Liederman 著  
趙竹光 譯

力

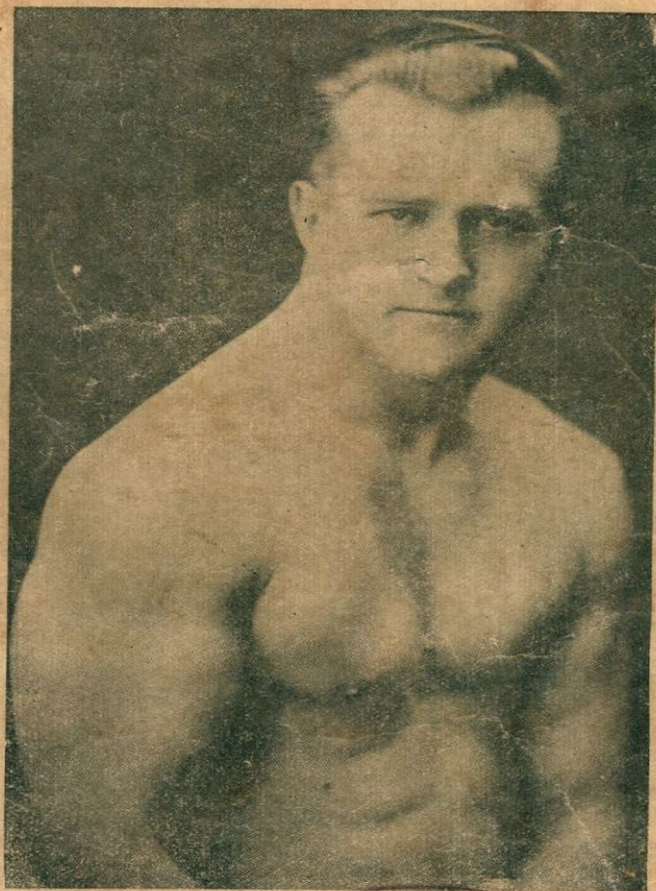
之

秘

訣

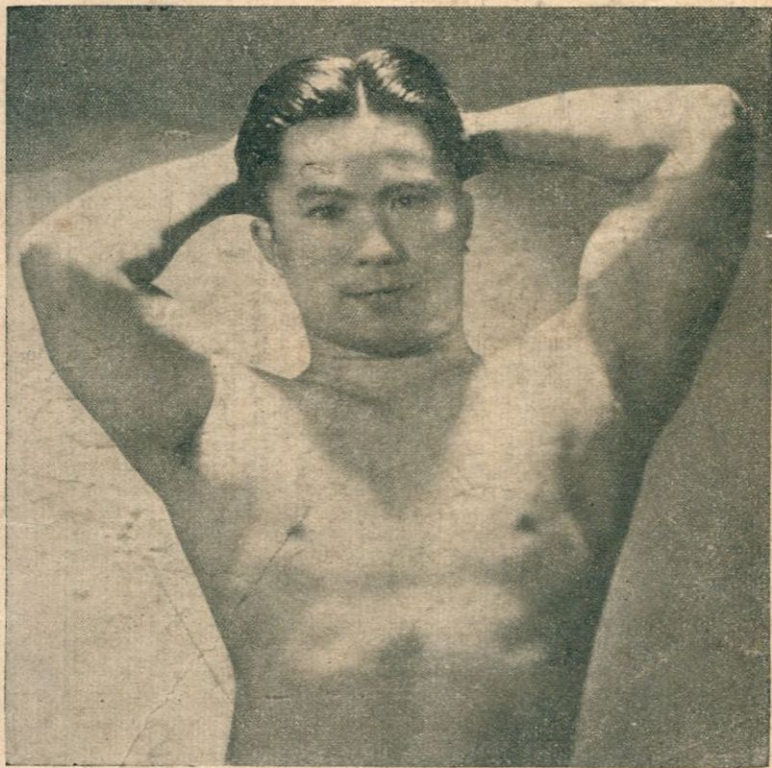
商務印書館發行



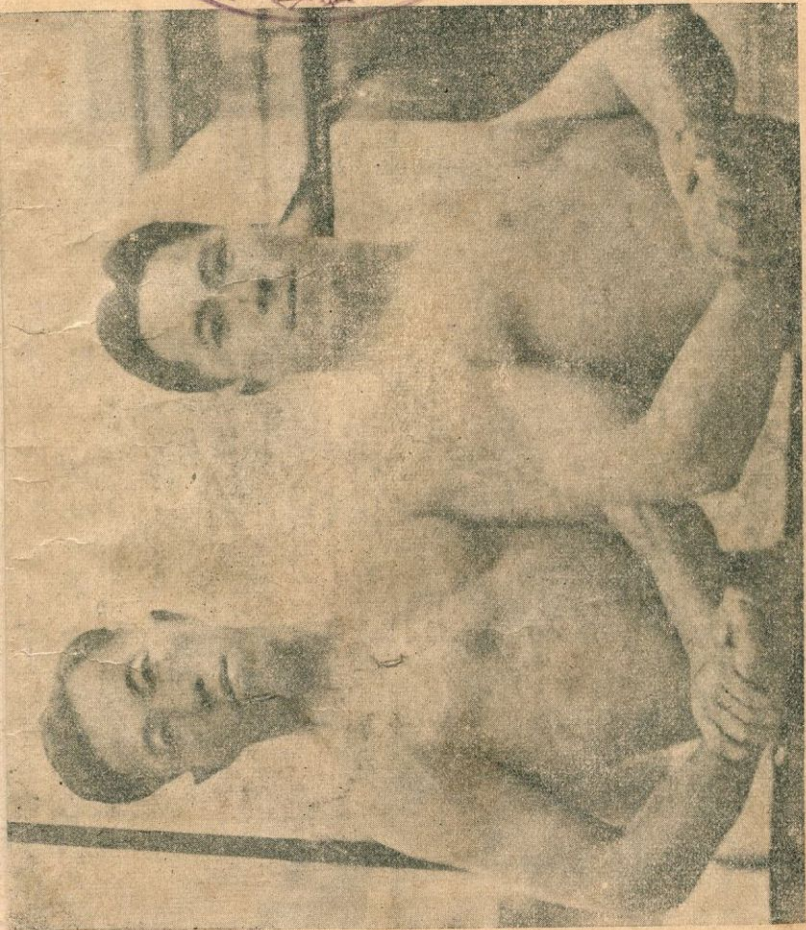


格體的善完達發者著





魄 體 的 近 最 者 譯



譚者與王政學君體魄合照

76

# 目錄

譯者序

原序

引言

- 第一章 先天與後天的力……………一
- 第二章 動力與實力（體度與體重對於力的影響）……………二二
- 第三章 肌肉發達與力……………四二
- 第四章 骨格細的人的氣力是否不能練得大……………七八
- 第五章 先天的優越與氣力……………一〇〇
- 第六章 肌肉之質爲力之所寄……………一二二

第七章	身體平均發達與力·····	一三〇
第八章	健全的消化與力·····	一四三
第九章	大的肺與強壯的心之重要·····	一五一
第十章	神經力之祕訣·····	一六四
第十一章	精力之培植與保全·····	一七七
第十二章	力之鍛練法·····	二一〇



## 譯者序

近年來差不多除了應有的工作時間之外，我整部分的餘時，都是醉心於體育的研究，尤其是對肌肉之發達與力之培植這方面特別加以苦心的探討。我承認我目下無論於體格與這門學識的方面都有大大的進展。由於無數讀者們所寄給我的信中看起來，我就可以知道這種知識在現狀下的我國是如何的急需了。國勢之凌夷，人生旅途上之競爭日成尖銳化與個人之切身幸福等等，都是促進每個人急需一個強健的體魄之期望的重要因素。

我往往以鬪拳的態度來對付人生。在鬪拳中我們所需的是精力、技能、勇敢、機警、誠實、大度、耐力、與百折不回之精神等。其實一個人想於一生中有所成就，以上的特質總是免不了的。

總算起來，在我近年來對於體育這方面的著譯中，這是我的第十本。這在短短的數年中能有這樣的收獲，不能不歸功於讀者的推促與朋友們的鼓勵。這都是我非常之感激的。為答謝讀者的



好意與朋友們對我的期望，我將畢生致力於這個問題與這種事業之建設上。

真的，這是一個智、與力的世界。一個「全人」的要素是包含體格、智力與品性的三者之完整，一個肯致力於體格之鍛練的人，其腦力自較健全，同時其品格也較優越，真正的體育精神豈不就是美好的品格之化身麼？在這個大時代裏是不應有弱者的存在！更弱的體格都可以練強起來，只要你有這種練身的智識而又能堅忍地做去。關於這一點我盡可以擔保，因為我本身就是一個很好的例子呵！

「白臉書生」的時代應屬過去了。一個孱弱的身體應當為我們的一種莫大的恥辱！

但我們也不要專注力於體格的鍛練而忘懷於智力的修養。所以我常說我們應有野蠻人的體格，哲人的智力與詩人的情熱。

本書的作者乃近代肌肉發達法的泰斗，凡讀過拙譯「肌肉發達法」的讀者當會知道。

這本書的材料不用說是非常之豐富的，正與其肌肉發達法一書相伯仲。不，我應說比後者還要超過。凡看過肌肉發達法的讀者而沒有讀過這本書我不能不說這應是一種遺憾。至於其內容，

就請讀者們細心地來研究去好了。如有關練身體之疑問，譯者本爲讀者服務之精神，自很歡喜盡力來答覆。但文字以簡爲貴，并希附足郵資。

近來有許多讀者問及我有何種著譯，俾一并購來細究。現且將我在商務印書館出版的幾部較重要的著譯列下：

肌肉發達法

健康之路

體育之訓練與健康

運動的生理

怎樣游泳

末了，祝諸位於不久的將來，都能練成一個強而有力的體格。

竹光二五、七、二一、靜安別墅

## 原序

當你跑到戲院裏去看戲而醉心於劇情上的時候，你很少會想到幕後究竟是怎樣的。所以幕後之對於觀衆，簡直有點神祕。倘若觀衆能從演臺之側門中而窺見幕後的一切，那劇中所表現出的幻象就會變爲毫無意義了。

書也和戲劇一樣，總是完整地來呈現於讀者之前。至於爲甚麼要來寫與怎樣的寫成，那是很少人會知道的。倘若讀者能夠見到一本潦草與不整潔的原稿的話，那麼他至少會對於那個故事失了多少的興趣。

正如演戲的人所扮演的角色要設身處地的做去，一個作家之對於他書中的人物也要用同一的態度來描寫。雖則我這本書不是小說，但在這本書裏所舉出的和我遇面過的大力士，我無時不在追憶起他們來的。

這本書的原稿，雖則於很短的期間內寫成，但我已正不知費了幾多年的時光來計劃與考慮，纔能重新地把蘊藏於腦海中的材料整理起來。自然這正如一幕甜蜜的夢境。有些計劃是當我漫遊於阿拉斯加之內地而形成，有些則在歐洲，還有些則成於熱帶的炎陽之下。

在我的旅程中，我嘗見過不少的大力士。我每次見到他們就好比見到我自己的朋友一樣。因為大力士與大力士之間，於無形中就有一種友情之存在，所以彼此再用不着來介紹。他們都嘗有過一樣的克苦的精神來把他們身體的力與肌肉練到發達起來。每次我見到一個大力士，同時我就見到無數體弱的人們。病態表現於各地人們的臉上。雖則有些人的身體是健全，但而仍缺乏力氣的也復不少。

有許多次我嘗有過這種期望，那就是，如其可能的話，我就想把世間上孱弱的人們都招集起來，來引起他們對於他們自身健康的興趣，并逐一的來向他們解釋，只要他肯費一點力，他就可以很快地將他的體格與力改進起來。但這是一件不可能的事情。因此我就決計將我所對於這個「力」字的認識而宣揚於世。我的計劃漸成雛形；同時蘊藏於我的腦海中要來對弱者們講述的

材料是這樣的充積，我的腦子就好像快要爆裂一般。於是我就如一個健談的婦人久被禁止發言，而一旦有了談話的機會就刺刺不休的一樣，筆下如飛，只化了數星期的時光，即將牠們寫了出來。我就將牠們從這本書中來貢獻給你。我希望讀者們能從我這本書裏得到若干的益處，正如我之所預期的一樣。

## 引言

就一般青年們而論，他們再沒有別的比對於體力這個問題的討論來得更熱烈。倘使你不相信的話，你完全可以自己來證明。只要你在你的友人面前先把這個問題來提出來，說你所認識的某某，就是全市力氣最大的，於是在坐的所有的朋友都想知道那人的力氣究竟大到怎樣的程度。同時每個人都會堅決主張他自己所認得的那人乃是力大無比。駁與反駁就這樣不斷的進行着。於你不知不覺間討論自會轉了一個新的方向，隨着他們即談論起過去與現在的大力士們來。他們會把神話上所講的大力士如森遜 (Samson) 與海喬拉士 (Hercules) 等所做出的偉大的力的技巧來告訴你。同時你還會聽到有些巨人的肌肉發達得那麼厲害，即已去世的路易士·賽 (Louis Cyr) 和他比起來，還是望塵莫及。終於免不了他們就會討論到『怎樣一個人會變爲那麼強壯而有力』這個問題來了。到那時，你就會聽到爲人類所想像得到的許多怪誕的信仰和原



理來。

一般對於這個問題缺乏研究的人們，都會有着這種普遍一致的觀念，那就是，他們以為大力士們之所以有那麼大的氣力的，非與有生而俱來，就是因為他們有一種特殊的法術或祕訣。

至於關於這類的事情，我又怎樣會知道的呢？因為我就有許多次聽到這樣的談話。可奇怪的是，我有一次在旅行中的時候，到一個小鎮上的旅館理髮部去剪髮。我到了那裏剛巧椅子上都滿坐着顧客，於是我就不能不坐下來等了。其中有一位顧客一面在剪髮，一面擎着一份著名的體育刊物在看。當他見到上面刊着一個業餘的大力士舉起一件重物的照片，他就指給他的理髮匠看。不久大家對於力與肌肉這個問題就開始辯論起來。於是各人即把那些大力士的名字列舉出來。出乎我意料之外的，其中有一位竟提起我來，并說我的氣力最大。他說：『我可對你說，我就以為紐約的列戴民的力氣最大。』他還舉出我的強大而有力的臂來補充與證實他的理由。

照例，我是應該上前把我的袖子捲起，而把我的臂表演出來對他們說：『看吧！我就是列戴民，』或用類似的話，以結束他們的論爭。但我只緘默地坐在那裏。因為我知道對於大力士迷的人都有



一種共同的心理。倘若我也來參加他們的談話，我至少要費一個多鐘頭的時間來答覆他們的問題。一般人對於大力士的好奇心的確是非常之大的，尤其是對於後者的生活，體格的呎度，力的技巧，特別是他們鍛練的方法。

一個真正的大力士的確是足以引起一般人的興趣與好奇心的。當他在戲院裏來表演的時候，往往就有一班青年圍在演臺的門之兩邊來等他出來。他們的目的就是想靠近來看真他（正如那些音樂女學生之對於那些著名的歌唱班之女領班的心理一樣。）

倘若他們中有一個夠勇氣先來和那位大力士談話而談上幾秒鐘，那他以後就可以藉此而誇耀了。此後無論甚麼時候只要有人把那個大力士的名字提起來，他就會說：『呵！不錯，我嘗認得他。且讓我想想看。』最後一次我和他來談話的就是當他在此間某某戲院表演的時候。』

但事實上，無論那一個真正的大力士，他們都會告訴你一個同樣的故事，那就是當他們在旅途中時候，就有許多人要來拜見他。他每到了一個城鎮，那麼那裏的運動家與體育家都要找人介紹來見他，並要求他餽贈他簽有名字的照片。倘若他接見的要求被答應，那麼那個拜訪的人照

例經過了寒暄與久仰的一套客氣話之後，就會這樣說：「某某先生，請你告訴我，你的身體究竟怎樣會變成這樣強而有力的呢？」

那個大力士或許要積年累月的來苦練，纔能將他的體格練到完美起來。倘若要他單用幾句話來對一個初練的人說明，使他也可以變為和他的身體一樣的強與肌肉一樣的發達，那簡直是一件不可能的事情。

但問題就在這一點上。一般的青年們往往在談話中而背離乎事實的大聲來宣佈他們的信仰，以為所有的大力士都是天生成這樣的。同時他還以為他決不會變為強壯起來，除非他能知道那種祕訣。一當他能夠知道那種內在的祕訣以後，他就可以和一般的大力士們一樣的強而有力，或竟至勝過他們。

我訓練過的追求健康的人們，或者難以算清有多少。但我敢確定來說，至少就有過五萬人寫信來給我，叫我為他們來列出一個運動的課程，俾他們能跟着練到強壯起來。一個青年人之想把他的身體練到強而有力乃是一種很自然的事情。這正如一個女子之想增加她的容顏與體格之

美一樣。但我之所以不能於一封簡短的信中或一次匆促的談話裏把對於「大力士」的訓練法敘述出來，正如一個得過錦標的拳術家不能於半小時內就把他的技藝盡來告訴你一樣。

這就是我所以寫這本書的最大原因。牠可以當爲我的函授課的補充讀物。因爲一個人在開始練身體之初，他一定先要來做一定的運動，使到身體各部分的肌肉都能平均發達起來，同時來增加他的健康與快樂。你在初初幾個月的運動課程裏所做的運動乃你所謂基本的工作。有時你說不定對於這些運動會感覺到厭倦或無味起來，但倘若你想將你的力氣練到大起來的話，這種基本的工作總是免不了的。

倘若你想使你的力氣著實的增加起來，那就是說，倘若你想你的力氣能比平常人大上兩三倍，那你就特別來訓練，還要有毅力與對於身體鍛練的智識，特別是智識。請記住吧，一個體育專家往往所提出的第一個問題就是：「怎樣可以把我自己練到強壯起來？」

在我的另一本書中（即指拙譯肌肉發達法——譯者）我嘗把大力士們所做的發達他們強而有力的肌肉之各種的運動敘述出來。只要一個人對於這個問題稍爲留心來考慮一下，那他

就會明白想增加一個人的力氣，非單只來運動就算了事的。倘若你想你的身體從一個普通的肌肉不發達的體格的程度中而練成一個發達完美與強而有力的體格的，那你一定要知道怎樣來規定你自己的運動程度，俾你的身體得到彌補（睡眠）的機會與充分的營養。這樣纔可以使你身體的肌肉和力氣發達到其最高的限度。

因為我常和大力士們接近的緣故，所以我有充分的機會來觀察與研究他們體格上的特點與他們鍛練方法。我所學得到的，大半已在這本書裏講述出來了。關於這一點，雖則我似乎還未講出我所知道的一半，但你若把這本書的目次打開來一看，那你就可見到凡關於力這個問題的，我都差不多盡行包括這裏面了。

事實上是這樣，以力而著名的這般人，他們非獨有很大的力氣，同時在力氣這一門來說，他們的確是很貞潔的。他們無論對於肌肉發達法，精力之增進與保全和力之能應用得當的三方面都嘗有過深刻的研究。

因此，一個業餘的體育家很可以從一個職業的體育家的經驗中得到不少的益處。我覺得我

對於專家訓練的方法這個問題，我很有點資格來討論。理由是第一，我嘗有過許多年的經驗在游藝會的觀衆之前來表演過我的力的技巧。第二，我從小就和現代許多最著名的大力士們在一起。第三，我正已不知幫助過多少的青年，結果令到他們都能練一個強而有力的體魄。這當然是他們的莫大的光榮。

體育雜誌往往插有身體發達完美的圖照，這也是一件極其自然的事情。但我就記得很清楚，在幾年以前，就是那些大的雜誌在一期中，能有半打的體格真正發達完美的照片已就很不容易辦得到。但一到了今日，這種照片之供應真是採之不竭。有甚麼不是的呢？就以我自己所出版的對於學生的刊物而論，在小小的篇幅中，就刊有我學生的不少的照片，而且有許多無論在肌肉發達或在力的方面都很可以比得上那些上流的職業大力士。事實上，我的學生們寄了我這許多身體發達完美的照片，盡可以供給一份雜誌許多年的插圖。雖則我的職業是在來訓練初練身體的人，但這至少也足以證明我對於力這方面的訓練，是很有些成就的。

一個初練的人，如想得到大的力氣，那麼進一步的鍛練是所必需的。他多的是一個青年人。所

以當他經過他每天所做的運動而很快的把身體的肌肉練到發達起來以後，他就想知道怎樣來增加他的氣力。他知道他每天來做這種運動並不是白做的，因為在他的一生中，他就從未有感覺到那麼健康與愉快。此外因為他的體格已平均發達起來，所以得到不少人的注目與讚美。尤其是他的肌肉足以引起他的朋友們之好奇心，和常談及他身體的尺度。他們就以爲他的力氣一定很大，於是請他來表演表演。這個年青的運動家就自然的把自己體魄尤其是自己的力氣表演給他們看。到了這個過程中，我的具有野心的學生們於是就決心寫信來給我，要我來給他們以進一步的指導。

由他們的信中，我就可以知道他們要有多和更難的運動。而其實，進一步的訓練方法是所必需的。比方說，倘若我們要我們的力氣增加同時又能把這些力氣來保全起來的，我們就要避免運動過多。或者，更重要的就是把身體較弱的部分增強起來。或者，如其是必需的話（雖然不一定），就來增加身體之營養。

當我把一個學生的來信加以分析之後，我即坐下來寫一封十頁的長信給他，就以上三點中

他所需要那一點的，就詳細地解釋給他聽。但有時他仍免不了要失望的。因為以其我給他更多的運動，我卻只能給予他對於力的訓練一方面的指導。也因為他只知道問題之一部份之故，他對於整個問題的本身就不能完全了解。

於是我即決計來寫這本書，把這個問題整個地呈現於我的學生與一般讀者之前，俾大家對於肌肉之發達法，體格平均發達之重要，肌肉纖維的質的方面，精力與運動技能等都有深切的了解，倘若一個人能有上述的原素，那他至少在體格方面成爲一個超人了。

我自己就有兩件很大的信條：第一，我就相信一個普通的青年，是可以把他的身體練到爲他所意料不到那麼強而有力。第二，一個熱心於身體之鍛練的人，如他能跟住我在這本書所給予他的忠告做去的，他自可以得到一種大的和長久的力氣，同時他就不怕有練得過度的危險與舉動不靈等種種問題之發生。

我更可以這樣說：無論任何一個青年都可以把他的力氣練到大起來的，除非他是跛子那是例外。就是一個身體不甚發達，或缺乏精力或甚至身體患有小小毛病的人，及他由適當的運動把

他的毛病改良後而同時他身體的肌肉也漸次平均發達起來的話，他也可以得到這種爲成年人所認爲光榮的偉大的力氣。

由於我見到不少身體孱弱的人們而變爲大力士之故，因此我很相信我們每個人都有練有偉大的力氣之可能。無論任何人的體格是怎樣的柔弱也好，只要他有着這種野心，這種毅力和知識，他都可以把他的身體練到強壯起來的。雖則關於頭兩點我無從幫助你，但我覺到我至少可以給你以知識上的援助。

差不多各種各樣的，由大塊頭以至只有五呎高的矮子的大力士我都已見過。他們中雖有些骨格并不大，但他們身體的肌肉都是很結實而有力的。介乎以上的兩者之中的就是那些體格適中的人。當他們的肌肉發達完滿以後，他們的體格是非常之美觀的。這也正是真正的大力士之徵。

所以，總括的來說，倘若你是屬於在不絕地增加中的熱心於力的鍛練的隊伍裏之一員的，那我可以斷定他將來一定可以把你的力氣練大起來。你若能避免在力之訓練進程中的障礙而不



至再陷前人之覆轍，那你自然可以進行得更快。我希望在這本書裏的材料中，足以指導一條康莊大道給你。

# 力之祕訣

## 第一章 先天與後天的力

力可有甚麼祕訣麼？倘若是有的話，那麼究竟是怎樣的一種祕訣呢？這是一個初練身體的人當體力與肌肉發達完滿以後的一個大疑團。著名的體育著作家如羅伯·愛基連（Robert Edzard）尚且說：『力是與有生而俱來，』所以他就以爲力是天賜獨厚的一種禮物。一個人生出來有就是，沒有就是沒有。

就作者個人而論，我就不知認識了幾許大力士與幫助過不少的人使他們終於能將他們的力氣練到增大起來，但我就相信力是沒有一種所謂：『獨一的祕訣。』無疑地一個人之所以有驚人的力氣，是有許多種因素所形成，而這種因素是在我們的支配之下。因此只要一個人想得到力

氣的，他就可以能夠達到他這種欲望。

一匹良馬，往往被認為馬中之典型的，其實就不是天然的產物，而是要經過審慎的選種與訓練而來。是良畜之產生，功勞是應歸於人類。但可奇怪而不能不加以評議的就是，人們對於他們家畜的種子之改進反看得比對於自身的優生上還來得注意些。

一匹用來賽跑的馬是必須經過選種與訓練然後可以跑得好的成績出來。牠既有先天的優點，但仍要有充分的營養，運動與調理，纔有鋼一般的肌肉和一種特殊的技能。牠實際上的特質就是勇敢，氣魄與熱心於工作。一匹馬既然有了先天的優點與後天的訓練與培植，牠自會具有以上的超越的特質。

良馬是由於人工而產生。倘若不是得到人力之幫助，馬的改進自然是會非常之慢。馬自然沒有人類一樣的智慧和創造的能力。現在用來賽跑的馬，已就或者要經過二十代纔能產生出來。但我的意思以為如人類也和馬一樣慎重來選擇配偶的，那不經兩三代，所產生出的兒子的體格自然會變為非常之健全。

我可再進一步來說。倘若我們能用來訓練一匹馬似的一部分的工夫來練我們的身體，那我相信我們都可以把我們的體格大大的改進過來。

無疑地有許多有着偉大的氣力的人是由於遺傳而得來。著名的加拿大大力士如路易士，他就說他的力氣和魁梧的體格都是由於他的母親遺傳而得來，因為他的母親的體格是非常之大，同時力氣也非常出衆。

我就嘗認識一位紐約城裏的體育指導。他全身的力氣都是非常之大的，尤以他的手和腕力為最大。他嘗告訴我說他的母親的手和腕力比任何一個婦人都來得大些，而且力氣比許多男子都勝過。

還有一個關於力之遺傳的例證就是：法國有名的大力士如亞普倫，他的力氣是與路易士賽相匹敵的。他的父母和祖宗都是馬戲班的能手與大力士，但亞普倫的力氣可比他的父母或祖父母還來得大。

在俄亥俄 (Ohio) 地方有一家姓挪快士 (Nordquest) 的，他的家人在近代史中，有些的確

是很著名的大力士。他們的父親雖然很高和身體的肌肉很發達，但講到力氣方面並沒有比平常人大得許多。他們母親的身體是很矮小的。他們共有兄弟六人。其中三個如阿疏（Arthur），阿多富（Adolph），和種（Joe）的體格是特別之發達，同時力氣也非常大。其餘的三個雖然由於先天的關係，骨格自然也是很大，力氣也比平常人來得大些，但比起他們上述三個兄弟的體魄和力氣來可就差得多了。阿疏、阿多富與種是很熱心於運動的；同時他們也常有着要做『超人』這種志願來練去。其餘三個同樣的有着先天特別的賜與和機會，倘若他們能加以鍛練的，他們或許也可以練成和他們的兄弟力氣一樣大。所有他們都有着同樣的可能性，只不過著名的三個肯自動來把他們的可能性盡量發展起來吧了。無疑地，他們之所以有着這樣大的力氣的，是寄於遺傳與肯自動來訓練的兩者，那就是立志要練強壯起來。

我還知道有一件關於一個運動家的有趣的事情。他的發達完美的體格與大的氣力無疑地是由於他努力練出來的。他的父母的體格並沒有什麼過人之處。就以他的兩個兄弟而論，一個是短而肥，一個是矮而瘦。但是這個運動家的本身則比平常人爲高。他的力氣是這樣大，所以他嘗創

過業餘舉重的記錄。同時他的體格又復那麼完美，因此就有許多雕刻家爭請他來做模特兒。無疑地，他的體格和他的氣力都是由於自己苦心而練出來。但至於他的兩個兄弟，他們就以他們的先天的體格爲滿足而不求改進。

我并不是想減低良好遺傳之價值，我的意思只不過是：倘若剛巧你的父母是有過人的力和體格，而能把他們這種優點傳下給你的，那你自然比較容易把你的力和體格練到發達起來。但反過來說：倘若你的父母的體格是比平常人矮小或只是平平常常的，那也不必灰心。因爲只要你肯用功一點去練，你也照樣可以練到強壯起來的。所以問題只在難易之分，而並沒有什麼不可能。差不多每一個人都知道每一族人都有其本族人之特點的。你或許知道姓鍾一族的人的體格是高的，那當你每次說起他們來，你就會說：『所有姓鍾的都是高的』了。在別一族人家，所有的家人都是矮小也未可知。再有別的族人的男性的體格都是瘦長也說不定。有些種族的特性，往往是一直傳下去的，如哈士白 (Hapsburg) 族特有的嘴，波半 (Bourbon) 族特有的鼻等。

有些人對於遺傳方面相信得那麼利害，竟把一個強健的身體之形成的一切因素都抹煞。

他們往往會發出這種一成不變的疑問：『一個阿國人能否改變他皮膚的色素，或者一隻金錢豹能否改變他身上的斑紋？』這就是他們對於這個問題的論斷。但對於各個阿國人的皮膚色素之不同與各個金錢豹斑紋之不一樣，那是他們并未嘗顧慮到的。自然有些遺傳的特質是不能改變一個金色頭髮的斯干的那維亞人 (Scandinavian) 是不能使他的頭髮變為淡黑色的。同樣，一個天生成頭是圓的人，不能將他的頭來弄長起來，因為這就是種族的特點呵！但講到一個人的體格與力之改進方面，環境與遺傳都是同一的重要。就英國最近所公佈的統計看起來，在英國普通農民的體度就比其本國在城市來工作的工人高出數吋；同時體量方面，平均差不多也較重上五磅。農民的體格之所以比工人為優勝的，這皆因農民有較充分的營養，有新鮮的空氣和更勞苦的工作所致。

那些貧苦與瘦弱的兒童，一經在鄉村的收容所養育了一個多月以後，他們的身體就會大大的改進起來。這也因為在鄉村裏有充分的食物與室外遊戲的緣故。只要你來問問在慈善機關工作的人，他就會告訴你不少關於這類的例證。

一家的體格上之特點的確是可以相傳下去，只要處在同一的環境之下，同時又都是做着同一的工作，那自然沒有問題。只要他從小就來做室外勞動的工作，一個身體瘦小工人的兒子的體格也可以變爲大而強壯起來。反之一個強壯農民的兒子，倘若從小就放在空氣穢濁的工廠裏，每天做上十二小時的工作的，他的身體也會變爲孱弱起來。

在『怎樣可以將身體練強壯起來』的一書中，白賴忌 (Win Blaikie) 就嘗舉過這種例，但惜乎欠切當。他想來證明有許多著名的人嘗有很大的氣力。有些例子他引證得還不錯。但有些却就無從證實。就以莎士比亞 (Shakespeare) 而論，他就說他有一對大而有力的腿。但他之所說的，只不過根於最近一位雕刻家所刻的這位大詩人的像而來吧了。無疑地，這位雕刻家是把莎士比亞的兩腿刻得非常之發達而完美。但據所有歷史對於莎士比亞的記載，都說他的體格是小而瘦的。

白賴忌還說俾拆 (Henry Ward Beecher—1813—1887)——美國有名的傳教師——譯者) 的體格是非常之強壯而有力，并引俾拆自己所說他的體格和氣力大半寄於遺傳爲證。他這



次的引證的確是真的。據俾拆先生自己所說，他父親的力氣是那麼大，他可以把一桶四百磅的蘋果酒提起離地數呎，而他的祖父甚至能用兩手把一桶同一重量的酒舉向頭上去，而一面可以從桶之小孔中倒來飲。俾拆是生長於美國的農家。倘若他不來做傳教師而做一個農夫的話，那室外勞動的工作或許會把他練成和他的前輩一樣強而有力的也未可知。無疑地，他已得到特厚的精力之遺傳，但並不是偉大氣力之本身。我們每個人都會由遺傳中而得到多少力之可能性。這是無可諱言的。同時我們盡可以把這個例證反過來說，那就是倘若一個身體矮小的市城裏的工人能搬到鄉村裏來居住，那他也可以生出身軀高大的兒子，兒子再可以生比兒子身體更好的孫子，慢慢自會將他們的種族改進過來。自然他們要有良好的環境，充分的營養與室外的運動或工作。

對於那些相信以為體力只由遺傳而得來的人所舉的例子，連他們自己也無從來證實的。一個青年或許會不加考慮的這樣說：『不錯，我的身體是非常之強壯的。但你應去見見我的父親，他已差不多快有五十歲了，但他的氣力簡直要比我大上兩倍。』倘若他的父親剛巧聽到他所說的話，他自會嘻笑的說：『標就從未做過如我從前所做一樣的勞苦的工作。』

在另一方面來說，我就知道現代有許多青年的體格和氣力都比他們的父親來得大。部分的緣因就是因為他們的父親從少年時期起就來做着寫字間的工作，同時那時候各種運動仍未普遍。對於那些有系統的運動更當為一種白費時間和精力的事情。

現在就以我自己的氣力和體格來說，無論我的父系或母系的人都沒有一個能及得上我。這不能不歸功於我對於運動之熱誠與對於室外的愛好。當我做起事情來的時候，我總是認真的去做。當我來運動的時候，我也採同一的態度來練去。有時我在辦公室裏直一連數星期的每天做上十二小時的工作。但我每天仍有十五分鐘的運動，同時將食物減少，以保持我原有的體重。

我之所以講及我自己的唯一的原因就是；我自己本身就是對於這種力是寄於遺傳的原理的很好的反證。我自己很明白我目下的氣力與體魄並非由於遺傳而得，而是由於自己努力而鍛練出來的。

這些人如士泰邦 (Henry Stenborn)，散遜 (Arthur Saxon)，路易士·賽 (Louis Cyr)，亞普倫等，他們大半的氣力都是由遺傳而得來的。散遜說：『當我在少年的時候，我的氣力已就比

平常人大得多了。』當路易士·賽在十五歲的時候，他的氣力已就比一個普通的大人大上兩倍。相反的，先道 (Sandow) 就常常承認他的發達完美的體格與過人的氣力是真實的。由於自己刻苦練出來，其他別的著名的運動家也有同樣的敘述。馬識 (Malyack) 總算是美國第一位第一流的舉重家了，他的體格與力氣無非也是由於不斷的訓練而來。再講到印治 (Thomas Inch)，他是一位全英國力氣最大的人，他的力氣也是由自己苦練得來的。他從少就開始來鍛練，所以能練成中量的完美的體格。後來爲了要證明他可以將他的體重由中量而進至重量，他只費了幾星期的特別之訓練，他終於能達到他的目的。

倘若你對於身體之鍛練上的興趣是非常之濃厚，而和那些生出來而不用訓練的氣力已就那麼大的人比起來，你一定會灰心的。

年老的喜金孫上校 (Old Colonel Higginson) 在他那個時候，他是非常熱心於體育的。在半世紀以前，他就嘗把這個問題來提出。他說：『倘若當你最初來練身體的時候只能舉起五十磅，再練下去纔加至七十磅，而見到一個身軀高大的人用不着練一舉就舉起一百磅的，你自然會非

常之灰心的。『同樣的，當你練了許多年纔把你的上臂練大至十四吋半而見到有些身體非常之發達的青年毫不在乎的把他十六吋的上臂表演出來，同時倘若你來問他怎樣練來，他就說他的家人的臂都是那麼大的，你自然也會非常之失望。』

一個富家的子弟，終於得到他父親的遺產了，但他就很少會如他的父親一樣的知道錢之價值與怎樣辛苦而後積得來。同樣的，一個得到他的父母之優良的體格與過人之力的遺傳的人，也很少會明瞭這種先天優點之價值，所以差不多他們都不肯下一點工夫來將這種優良的本質發展與培植起來。這就是很少大力士的兒子能有他父親一樣大的力氣的緣故。無疑地亞普倫的力氣是比他的父親的來得大，但有許多適正相反。阿賴特 (Athleta) 在法國的婦女中總算力氣是最大的了。她有三個女兒都在演臺上來表演力的技巧，但就沒有一個能有她一樣大的力氣。我簡直就記不起有那一個大力士的兒子的力氣和他自己一樣大。

具有先天之力的人，總是不大肯做這種特殊艱苦的工作而把他們的體格練到更大起來。或許他們以為自己的氣力已很充足，同時身體也已經強壯，所以用不着來再練。這正好比一個實業

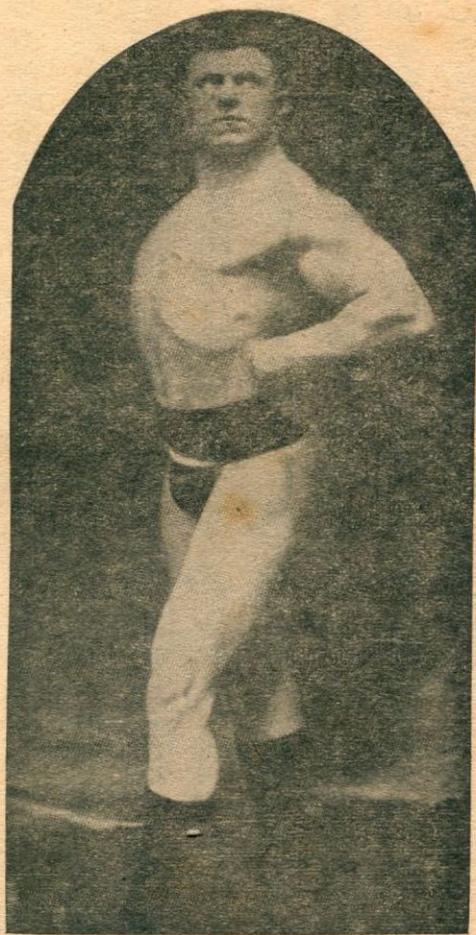
家的兒子，他就從不缺乏金錢，所以他就不會如他的父親一樣的不斷的來計劃着和奮鬥着，希望怎樣可以發一筆大財。

就一般而論，人們對於那些由奮鬥而有所成就的人總會發生多少敬仰的。他們之所以能達到這樣的地位，全由於他們自動努力而得來。自然他們是很有能幹的。這些人就是他們自身命運的主宰。但我們對於那些由一個細小孱弱的身軀而練到力與全身肌肉都平均發達起的人們爲什麼不應起一樣的敬仰呢？他的闊的兩肩是由於自己努力來練闊的。他的強而有力的背也是由於他自己努力練成的。他簡直把自己的力氣練到增加數倍。有些地方對於那些由於自己苦練而成功的『大力士』總有點不大看得起，而對於那些生出來力氣就是那麼大的人反加以頌讚。但我就以爲這種推崇是應歸於那些他們偉大的力氣是由於苦練出來的人們。

鍛練肌肉非獨是我的職志，同時也是一種消遣。許多年前爲了見了一個大力士的機緣，從此我就有了想練到和他一樣大的氣力的志願。所以從那時起，我就想盡各種方法把自己的身體練到強壯起來。我現在雖則已是三十七歲了，但我的體格與氣力仍繼續在進步，而且還感覺得

比我在三十歲的時候還來得強壯與精神些。我所成就的是的確經過無限的艱苦的。但你現在可省卻了許多麻煩與精力。這正不知經了我幾多年苦心的探討纔研究出怎樣可以把運動、休息與食物三者分配得當，然後可以得到最大的效果，所有我所學得的一切，我將在我所著的各書中與我的函授課裏盡行呈獻給你。

有些種族或國家所產生的大力士是比別種族或國家爲多，一位體育泰斗就以爲加拿大種族所產的大力士比任何種族來得多。有些則以爲就體格上而論，芬蘭應是世界上最強的國家。巴爾幹的國家是產生過不少先天的大力士。土耳其與亞洲西部的韃靼族所產生的大力士也不少。韃靼族在其鄰近的種族中是有有力大之稱。但我們要注意到，上述的國家裏大部份的工作仍要用人力來做。機器究竟尙未發達。同時很少人會在室內來工作。那裏的居民，簡直不能不來用他們的肌肉。而這就是力之整個的祕訣了。倘若你來用你的肌肉，牠們自然會一天天的結實而有力起來。一個人之不來用他身體的機能而讓他們來退化的，他的力氣決沒有實現之可能，這正如一根樹之見不到太陽而想生長起來一樣。



豈根士美夫 (Geoge Hackenschmidt) ——  
這個著名的角力家，是嘗創過舉重之紀錄的，  
他的五十二吋的胸部，二十二吋的頸與十九  
吋的上臂在上圖的姿勢中盡量的表現出來。

但倘若單只做勞力的工作就可以把力氣練到大起來的話，那沒每天做着勞動工作的小工們，豈不是氣力都變為非常之大的麼？這也是很不對的。普通的工人的力氣之所以不十分大，大約有以下三點最大的原因：第一，他們工作過度，往往即此覺得非常之疲乏了，而仍得勉強做去，結果他們的體素破壞比重生要來得更快。第二，只有少數的工作能用到全身的肌肉，而全身肌肉之平

均發達爲偉大的體力所必需的原素。第三，很少的工作能給予肌肉盡量拉伸的機會，同時很少工作要用很大的力氣來做，而上述兩者實和肌肉之形與質上之增進有很密切的關係。一個伐木與擯重箱子的工人，他們只要費十分鐘的工夫把重的木或箱子擯上或推上車子上去，以後當他們將這些木或箱子用車運到目的地去的時候，他們至少就有一小時輕輕的休息，所以他們比起那些整天沒有休息地來搬着輕的包裹的人的氣力就大得多。

倘若一個人的氣力，肌肉與健康的三者非來做勞動的工作即不能得到的，那麼就很少人會爲了力與健康而肯犧牲他由於財富所享受到的幸福，舍身來做一個工人了。但可幸的就是：目下已證明了只要一個人每天能做上很短時間的適當的運動，那他的氣力，肌肉與健康簡直可以比由於勞動中所得到的還要美滿些。在每一種有系統的運動課程中，是經過小心的考慮務使身體每部分的肌肉都得到充分的鍛練，而在勞動的工作裏，普通只用到身體小部分的肌肉。同時在一個有系統的運動課程中，是包含有擴大肺部的運動，使心與消化器官都增強起來。在一個有系統的運動課程中還有一點最優越處的就是防止運動過度，以幫助一個人來保全他的氣力。所有上



述的問題將於下章中逐一提出來討論。

很少有真正強壯的人足以打破力是寄於遺傳這種原理的。無疑地身軀高大的人的確很多，體量很重的人亦復不少，但真正強壯的人就真鳳毛麟角了。或許在一千人之中就沒有一個人的力氣比普通人大了許多。而真有非常力氣的人是遮捫無從的。因為人們對於一個人的偉大的氣力之崇拜簡直比對於崇拜一個女子之美還來得熱烈。你——來讀這本書的你——在事務上或在交際場中至少也見過一百個以上的人的了吧。倘若你是對於運動有興趣或專心於某一種室外運動的，你或許會認識至少一百個運動家。他們的體格或許比平常人爲高超。但在這一百多個人中，有幾多個的力氣是算得超羣的呢？或許只有一個或兩個也未可知。一所大的大學裏或許有上五、六千個學生，其中是包含划艇、足球與田徑等運動家。但在這些青年運動家之中，也只有五六個能有這種力氣來創推鉛球與擲鎚的良好紀錄。倘若一個青年在大學裏表現出過人之力的，他所做出的力的技巧將永遠不會被人忘記。同時一提起他的名字來，總會加以相當敬意的。但好像這麼的一個運動家，他的父親的力氣並不見得就很大的。假使他的力氣是完全由於他的父親所

遺傳給他，同時也是一種定律的，那沒力就將爲這些少數人所獨佔，一個強壯的人由於他的父親所遺傳給他的力氣就會同樣的把他原有的氣力而一直傳給他的子孫了。可幸自然界的定律并不是這樣。假如上述的原理是真的話，那沒我們又何必再來改進我們自己的力和體格的呢？過分信仰遺傳的原理的人們往往忽略了一個人的環境，野心和自創的本能。你的父親與祖父或許是一個體格細而弱的人，但毫沒有一點理由你也要和他們一樣的孱弱，這正如他們爲了缺乏財富，你也要一生窮困一樣的道理。對於練身體這方面，有一句很有意思的箴言，即：『自助者天亦助之。』

因爲我對於遺傳這個問題的興趣是這樣濃厚的緣故，所以我就將這個問題對我所熟識的幾十位大力士提出來。他們中只有幾個誠懇地說他們的父母是非常之強壯的。正如你也可能做得到的一樣，我可以引出許多關於和遺傳律之不符的例證。有些同爲一個父母所生的女兒，而一個則生得非常之美麗，一個面貌則非常之平凡。有些同爲一父母所生的兒子，其中有兩個身體非常之瘦弱而別的兩個的身體則非常之強壯。有些人所生的兒子會比他們的父母來得高，有些則適正相反。我就知道有這麼的一件事情：爲父的只有五呎八吋高，而做母親的身體的高度也只有

五呎二吋，而他們所生的一個兒子赤腳來量起來足足有六呎四吋高。同時我還認識了一個身軀高大的人，他從前是一位划艇與足球健將。但他所生的一個兒子，竟是兩肩傾前，平胸，活像一隻懶動的蜥蜴。

我也正如別的人一樣，是很相信體格上遺傳之好處的。但我仍舊找不到實例來證明體力是完全由於遺傳而來。我嘗有一次以為是足以找到力之遺傳的例證了，但據調查的結果，也同樣的證明我是錯誤。

有一次當我住在一個村落裏的時候，近在我的住家的就有一間頗大的禮拜堂。不久我就見到那裏的少年與青年人們對那位牧師所致的敬仰。有時倘若一班人剛巧聚在一起而見到他來的時候，他們都會不禁同聲的「他來了」這樣大聲叫起來。於是每個少年都跑上前去，把他圍起來。他們每個人都希望這位牧師朝他來看。倘若這位牧師如往常一樣向他們來點點頭以為歡迎之好意的，那他們就會很滿足而且會常常來記住，直目送他遠到再看不見時為止。經我見過許多次不同的羣衆對他來表示過敬意之後，爲了好奇心所驅使，於是我即跑前去問他們是否屬於那

禮拜堂的教友。他們說：『不，我們中沒有一個是屬於他那教會的。』於是我就問：『那爲甚麼你們對他會這樣狂熱的呢？』他可是一位有名的傳教師，或此外另有別的原因？』這麼一來，我可得許多關於這位牧師的消息了。就這些青年人的意見看起來，這位牧師的氣力在全鎮中要算是最大的。他們中有一個就見過他斷一塊三吋厚的木如斷一枝小棍。還有一個就說嘗見過他肩着一副蒸氣放熱器很重的一部分，諸如此類。他在他教區的住宅裏營建有一個體育館。有時他還聚集鄰近的少年們來作拔河之戲。在繩之另一邊，足有一打的少年和他來對拉。

這位傳教師（我已記不起他的名字，甚至連他所屬的教派也記不清，）是一個中等身材的人，體高不過五呎八吋，體重約有一百八十磅左右。他的兩肩雖然不十分闊，卻十分厚。他的胸部是非常之發達的。他的背的確很闊。雖則他穿的是牧師的服裝，但這仍遮捫不住他那強而有力的兩腿。到那時，我以爲他的氣力一定是由於遺傳而來。因爲就一個傳教師的生活中看起來，是不會令到一個人變爲那麼強壯的。因此我就想去拜見他，并誠懇地述出我的興趣與好奇心。

他說：『不錯，我認爲我是非常之強壯的，但有時我就願我不必這樣強壯，因爲一個宣傳真理

的人，被人尊重他的肌肉與體力比尊重他所講的道理還來得高一籌的，那簡直似乎有點不好。但我卻給予少年們一種很大的影響。那不能不說是一件很好的事情。我的父親是很強壯的麼？呵！不，並不見得是這樣。他只不過是一個鄉村裏的窮醫生。所以我不能不自己來供給自己在神學院裏一切的費用。我在學校裏一切的用費都由於我在一間木材公司工作所得而支付。我的工作以件給值的。我非常之勤苦來工作，所以只要我做上兩三個鐘頭，就等於平常的工人做上一天的一樣。我工作越勤勞，我的身體便越強壯起來。漸漸的連兩個平常工人所舉不起的木頭，我一個子也就可以把牠擡起來。你可以看看我的手，那你就知道其中整個的故事了。『自然，他的手就是他做過勞苦工作的表徵。他的手大而闊，手指也非常之粗厚。倘若他告訴我他可以用兩手指之力而把一粒黑胡桃弄碎的，我也會相信他的。這次的對談就此結束，因為顯然地談到他的肉身問題很有點難為情似的。這也可說一個人的力氣是由於他自己意志力與克苦所練出來的另一個很好的例證。』同時還證明相當的勞苦的工作是可以令到一個人的身體強壯起來的。我敢說這個人是一位很好的傳教師，但在他那一區中的青年人之所以這樣來崇拜的，無非因為他有過人的氣

力吧了。就是無論他是做一個律師，或一個商人，或一個警察，人們對他也會發生一種同樣的敬仰的。

人們之所以這樣崇拜大力士的緣故，皆因為有這麼大的氣力的人的確太少了。在一千個婦女之中，總會有幾百個人的面貌端正，而達到審美標準之水平線，但其中至少就有五六個是非常漂亮的。但在一千個男子之中，就很難找到一個他的力氣是的確出衆的人。

在以色列 (Israel) 城中，做審判官的人就不知多少，但名叫做森遜的就只有一個。許多人知道森遜在一次對戰中，可手刃千人，而且可以連廟行也可以拉倒；但就很少人能夠告訴你以一個做審判官的森遜竟能做出這種驚天動地的事情來。

## 第二章 動力與實力（體度與體重對於力的影響）

當你同着一個朋友來跑路而遇着一個人的體格和澤夫立士（Jim Jeffries）一樣的魁梧奇偉的時候，那你的朋友自會於無形中由敬仰而讚嘆起來說『呵，這個人的體格是發達得多麼強而有力呵！』

那麼現在你就可以想像得到一個發達得強而有力的體格是怎麼樣的了。他往往是身長六呎，闊肩、大胸、粗腿、粗臂與闊的臀部。動力的成分是由重量而再加上速度的。所以一個體格較重的人，如又動作靈敏的和一個體量較輕動作一樣靈敏的人比起來，前者能用出來的力氣自然較大。這自然是指他們兩者的體格都非常之強壯而發達的而言。

單有大的體度的人，決不會很有氣力的。他既有了大的體度再加上實力的，他纔算強壯。一個胖的人，他的體高或者有五呎十吋，體重則有二百七十五磅，而全沒有甚麼氣力的也未可知。他身

體大部分的重量都是由於脂肪而來，所以沒有那些結實的肌肉所具的力氣那麼大。同時反足以阻礙他的動作，所以就全無速度之可言。雖則在很有限的方面他們可以用出一點力出來，但大多數的過胖的人是全沒有甚麼氣力的。

我可以來舉一個例：數年前在某一海濱避暑的地方就有一個很肥的人。他是以善於交際而著名的。他的體高足有六呎，而他的體量穿起游泳衣磅起來也就有四百多磅。事實上他的身體是那樣的龐大，差不多每次上車下車都非得有兩個朋友來推拉不行。他是很喜歡團體的生活的。他并不以他的過大的體格爲反常。他常會參加少年們在海濱來玩這種你拋我接的大圓球戲。你知道他們怎樣來做的了。有時他們會圍起來擲網球。他們的方法是這樣：一邊以五六人爲一隊，另一邊的人數則還比較多些。他們就將球從一邊擲到另一邊去，而球落到那個最近的人，他就把他接着，再將牠擲回對方。但有時會許多個人一齊擁上前去要把球來接着，藉此而取樂。所以在這個時候是少不免彼此用兩肩來相撞的。無論何時，只要這個大塊頭想來把球接着都好，他也盡可以上前搶去。但無論那一次這個大塊頭和那些饒健的人相撞時，這座『肉山』就會被人撞倒如一



只檯球一樣的在地上來打滾。到了這時，這個肥人的力即盡於此了。就算他僥倖把球接到手，他也沒有能力能夠把球擲回對方去。像他那麼大的體格，但連一點力也用不出來。他簡直沒有辦法能把一件重的東西從地上拏起來。他的拳打出來也全沒有一點氣力。一個肌肉結實的人，能有四百磅體量的，那他的力氣可就真正了不得。同時我們也知道一個肌肉發達的人能有二百五十磅體重，已就非常之有力的了。這對於個人之對鬪，或來做人疊人的技巧上也是一樣。但倘若一個人是精於他那門技藝的，那又另是一個問題。

一個精於角力的中級體重的人和一個對於角力完全外行的比賽起來，就算那人的體量比他重一倍也好，他照樣也可以來戲弄他。但假如兩者的角力的技藝是相等，一個體重二百二十五磅，一個則只有一百五十磅的，當比賽起來的時候，身體較重的人，只要來用三分之一的力便可，但那體量較輕的人，倘若他想要把前者舉起來，那就非多用三倍的力不行了。這樣體量較重的人自然比較便宜許多。外行的人們往往忽略了體重這個問題，但體育從業的人們就知道體量是非常之有關係的。所以一個體重一百三十五磅的拳術家和一個一百四十磅的就分爲兩級。

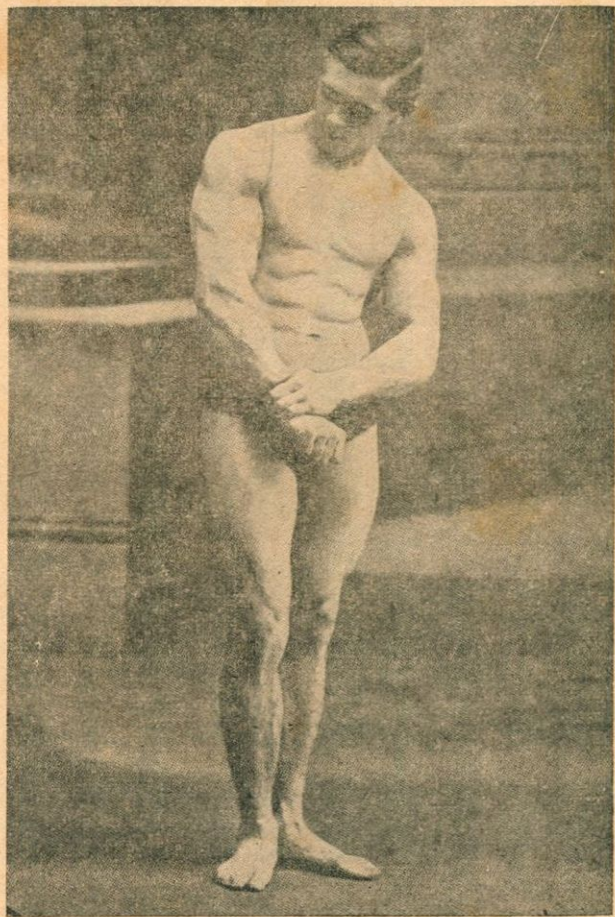
沒有人會那麼的愚蠢以爲一個輕量的拳術家可以擊敗一個技術精到的重量拳術家的，因爲一個人的體重和他拳上所發出來的力是非常之有關係。倘若爵單士（Darppay）和李安納（Leonard）來對擊，每人在同一的距離來擊一拳的，那麼因爲爵單士的體量比較重，自然會便宜多多了。

一個運動家倘若想有活力的，那麼他一定要有速度，技巧，平衡，重量與實力。一個足球教練會費上不少的時間來訓練一個足球員，教他怎樣來控制他自己的身體，俾他能將對方的球員來撞倒。正如沒有一個肥胖的人能有真正的活力，一個舉動呆笨的人也一樣的用不出力氣來的，這皆因他不能將自己的身體和手足控制自宜，以至使到牠們的功能不能盡量發揮。

由上述的看起來，一個體格細小或中等身材的人，似乎無論他的力氣是怎樣大的也好，當和一個稍爲有點氣力的體格大的人比起活力或實力來，總沒有辦法比得上。可幸事實上并不是這樣，因爲有些人雖只有中人的體格，但他們能用出的力氣是那麼大，即此和強壯的大體格的人比起来也可以比得上。這對於當身體在靜止或慢慢來用力的時候更特別之切確。

我也就見過這樣的例證：在一個下午一班著名的角力家，舉重家和重量的運動家圍在一起來作『手腕角力』(wrist wrestling)比賽，在這種比賽中，參加比賽的人每人面對着面的坐一張檯子之兩邊，兩者的右手肘骨則放在檯子上，每人把對方的手相互的握住，然後每人盡力的將對方的前臂壓下去，以那個的手背被壓觸檯的爲負。既然這種比賽兩方都要相對正坐，左前臂也只能按放在檯上，所以整個的比賽都是兩者純腕與臂力之試驗。

參與這次比賽的人之中，差不多各等的體重都有。而且還有幾個是上了二百五十磅的角力家。但這次得勝的乃是一個身長不過五呎四吋，體重也不過只有一百四十五磅的青年，你盡可以稱他爲『小海喬拉士』。同時雖則他的身體是那麽矮，但他的胸部之厚與臂部的力氣之大，比於那裏身體最大的人也可以比得上。他的臂拉肌特別之有力，自然他對於拉槓架與把一件重的東西彎起來這種力的技巧是非常之出超的。所以無怪乎他對於『手腕角力』沒有一個人能比他上。就是其中體量最重的，也休想能把他的手推測，但他們的手一和他的手交上，就會馬上被壓倒下來。



(Edward Aston) ——是英國一位很著名的中量舉重家。他一手用側舉方式能舉過三百磅。這是力之祕訣能蘊藏於一個人的體內之另一例證。

有些人以爲一個身高體大的人一定是非常之強壯。但這并不見得常常是這樣。在大多數的大學裏，他們的體育部往往有定期的用拉推與舉的方法來測驗學生的體力。這往往用測力機來量度。那個成績最高的，就算爲全校之最強壯者。有時得勝的人是一個身軀高大的足球健將。而在這種情形之下，他往往是一隊中之最有力者。但有許多時得優勝的人是一個在學校裏的運動上素不著名的學生，可是他對於健身房裏的與發達肌肉的運動則非常之熱心來鍛練，所以能有這麼大的氣力。

就我所知的各大學裏所記的關於力的紀錄，還以汎沙大學 (University of Pennsylvania) 的多里沙士 ('Mike' Dorizas) 所創的爲最高。他是一位足球健將，擲重家和一個校際角力比賽錦標之獲得者。但在運動上他以大力而著名。雖則他的身體，并不見得就比別的足球隊員來得大，但他的力氣卻比一般的足球員足大上一倍。他的體格雖不十分大，但卻非常之有力。這兩者似乎有點相伴而行，但并不見得常常是對的。

無疑地一個體格大的人再加以偉大的體力的，自然是錦上添花。但一個雖只有中等的體格，

而能有偉大的力氣的人，也未嘗不是一種天然的彌補。

和葛 (Joe Wolcott) 是一位黑人拳術家。他的體量雖只有一百四十五磅，但他是這樣強壯，同時所發出的拳是那麼有力，所以有『無敵將軍』之稱。就是當時的重量拳術家，也很少肯來和他對擊的。像這樣的人，就不止他一個。

在一百年以前，英倫就有一個一百四十磅的拳術家，他所發出的拳可謂其重無比。擁護他的人，都承認他爲了他的體量太輕的緣故，敵不過重量的拳術家。但他們以爲倘若彼此立在槓上，足不動的來對擊的，世界上無論那一個拳術家他都可以敵得過。因爲假使這樣來對擊，則要全靠實力和擊力，體重是再也用不着。

我認爲一個身體矮的人，只要他有相當的體重，同時力氣與肌肉非常之發達，再加之以動作也非常之靈敏的，是可以用出更大的力氣來。我相信一個工頭當來請人的時候，一定會挑選那些體格高大的人來工作，這的確是不錯，因爲就普通的原則而論，一個體格高大的人所舉和所擡的應比體格細小的人來得重，而且所能做的工作時間也比較長些。但我就見過一個只有普通體格

的工人能一連做上許多個鐘頭的工作而且所做的工作也和別的人一樣多。當我每一次聽到一個人於一天中能做出非常之艱重的工作來時，我總會想起我的一位朋友來，他在這方面的工作上的確是出人頭地的。他從少就喜歡來做健身房裏與各種練力的運動。他對於他的力之增加簡直比肌肉之發達還來得注重些。他常常用重的東西與角力等來鍛練他的氣力。總之他是常常選那些要使到他的力能用到最高的限度的運動來做。當他在鍛練的期間中，他的體重從未超過一百四十磅。但他的體魄是那麼強而有力，和他的身體一個大小的人的氣力就沒有一個人能比得上他。同時就是那些體格宏大的人所能舉得起的重量，他也可以做得到。因為他用慣了氣力的緣故，同時還肯來悉心研究怎樣可以用力得當，所以他能費最少的氣力而舉起最大的重量。當他結了婚以後，他就再沒有那麼刻苦的鍛練，但他的氣力并不因之而退步。現在他已是四十歲了，而且已是做了幾個兒子的父親。他做的是搬場的職業。他嘗請了許多個身軀高大的人來和他工作。但每次遇着那些重的工作而為別人望之而生畏的，他總是自己親自來做。有一次他和人家訂了合同來裝運四貨車的用鐵桶來盛着的化學原料。每一桶重約在五百至六百磅之間。他自己來擔任

搬運一車，其餘的他就挑選那些體格最大的人每兩人來負責一車之搬運。但當他獨自的已裝上兩車時，他們仍未弄好。所以這次的工作，就差不多等於他自己一人來做的一樣。當問起他的力氣爲什麼會那麼大時，他就說他因爲從他多年的運動中，他的氣力已發達到其最高限度，同時也學得到怎樣來利用他的力。因此普通工人只要做上幾次，就會覺得疲乏不堪的工作，而他儘可以一連做上幾個鐘頭的也滿不在乎。

換句話說，在普通身體強壯的人將一只重五百磅的包裹或箱子推上兩三分鐘就非要來休息不可的，這個人則可以毫不在乎的繼續做去，而全不表現一點倦容。

因此，活力并不一定是體格高大的人們所特有。對於這一點，斯密士 (John Y. Smith) 總算是一個最切當的例證了。他是一個體重從未過乎一百六十八磅的人，但講到活力和實力方面，他并不亞於任何一個天生成的巨人。雖則他是以舉重的鐵啞鈴而著名，但差不多無論甚麼的一種東西，他都可以舉或擎。嘗聽到他有一次見到一班脚夫在來將每包重二百磅的水門汀搬到車上去，斯密士當時正在愉快的心情中，於是他即和他們開起玩笑來，說甚麼來搬這樣『輕的東西



用不着那麼的驚擾。他們忍不着就叫他把衣服脫下來試試看。』并說非一個真正有氣力的人就拏不起，同時還說事實上并不見得像他所想像的那麼輕。斯密士當時連衣服也不脫，一手就把一包拏過來，接到肩上去，再一手慢慢把牠向頭上舉起。這樣做過之後，他還一手握着一包的將牠們拋到車上去。

他的驚人絕技其中一種的就是每手拏着一只重二百磅的鐵啞鈴來行上二百碼。差不多每個大力或工人或足球家都可以肩上或負上四百磅來行一樣遠的路程，但每手拏着這麼重的東西來跑路，那就比用肩來負的難得多了。

在我以為世界上再沒有別的比對於大力士之力之由來的研究還饒有興味的。所以這就是活力與實力這個問題對於我會發生這樣濃厚的興味的原故。要我來承認只有體格大的人纔有大的力氣，那我是無論如何也辦不到，因為這麼一來，似乎未免過於讚頌單只量的方面了。但也不能不承認在有些要用到力的運動中，體格大的確是比較便宜些。現且舉一例，倘若我是一個足球隊裏的教練，同時也知道對方的後衛體重二百二十磅，因之沒有人能敵得上他的，以其派一個體

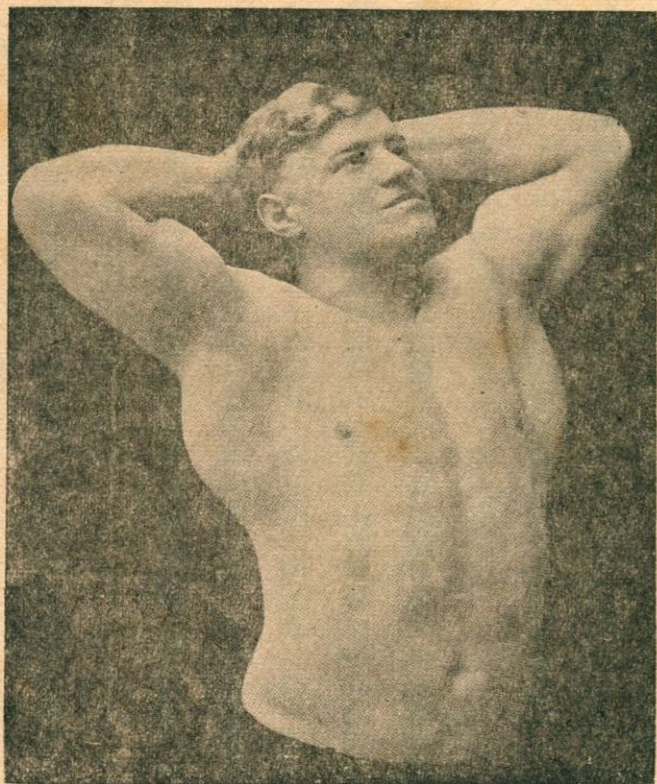
格小的人來監視他，無論前者的球藝是怎樣高超也好，我就寧可來挑選體格最大而體量又最重的人來和他相對。但有許多時體格輕的人是足以抵禦得體格大的人的。再，倘若我是一個田徑的教練，而要來訓練一個擲鎗的運動員的話，那我與其費時間慢慢來訓練一個輕量或甚至中量體重的人，我寧可找一個闊肩，長臂，粗腿的人來訓練。

在各種運動中，或許再沒有比擲重更能表演出實力與活力之分別了。在舉重與擊重的這種動作中，似乎是要用實力而做的，但講到擲重，就不能不要用到活力了。而這種活力是靠乎擲者本身的體重與他所擲的重量為比例。一個強壯的中量的運動家於擲鉛球上很可以擲得很好的成績，因為在擲出的過程中，臂與身體是向前傾，所擲出之物體，並沒有遇到任何的阻力。就有些界乎一百六十磅至一百六十五磅的人，用一只十六磅的鉛球能擲到四十六或甚至四十八呎遠。只有那些真正的巨人纔能拋出五十呎左右。再講到拋鎗，鎗是擊於四尺長鐵線之末端，另一頭為柄，拋法是這樣：拋者用手握柄將牠繞頭擺動，以增加其動力，再在那七呎的圓圈內來轉上二或三，或四次，然後乘勢盡力拋出。於拋重方面，體量重的人自然比體量輕的人容易立得穩。你擺動得越利害

則動力越大，動力越大，那麼就越容易令到你的身體失了平衡了。在這種情形之下，你的體量越輕，你就更不易立得穩。

我敢相信一個重一百二十五磅的人在把鎚來搖動時，還可以立得穩，但當他要把鎚向外拋出時，就難免被鎚之動力拖出圈外去了。就算他不被拖出圈外，也決不會拋得很遠的。就我所知道的而論，所有的拋鎚紀錄，都是爲身軀高大的人所創立的。我很懷疑一個體重一百六十五磅的人對於這項運動能出人頭地。拋鎚的紀錄，常一連數次都被愛爾蘭人所保持。他們中的體重沒有一個是少過二百二十五磅的。但目下我們（指美國——譯者）的大學中，有許多大學生亦能達到這個紀錄，這些青年人的體格並沒有和他們的大得那麼厲害。他們的體高，其中有些是六呎，而有些只中人的高度；他們的體重大約由一百七十五磅以至二百一十磅。他們就利用技能與活力來彌補他們的體重與實力之不足。

事實上擲重與拋重對於體重上的關係是那麼密切，所以在我們（指美國——譯者）的學校裏，就用十二磅或甚至八磅重的鎚來拋，免至過重以礙身體之健康。



那快士(Joseph Nordquess)——這是表現出這個超人的大力士。一個很濶越的鏡頭。他的十八吋大的臂在這張照片中看來似乎很短，但其實他兩臂之伸長正和他的體高同一的度數——六十八吋。

五十六磅重量拋遠自然比拋十六磅的鎚還來得難些，方法也是差不多，只不過再不能將牠在頭上來繞動吧了。但爲了要增進動力起見，拋的人只能把重物離身握住，自己在圈內轉三轉然後將牠拋出。

要把一只五十六磅的重物拋離你數呎已就需要很大的力氣與多多的練習。這自然一個體格大的人要比一個體格小的人來得容易些。倘若那個運動家的體重是二百二十四磅的，那麼他所拋的重量只有他身體的四分之一。但倘若一個運動家的體重只有一百六十八磅的，那就等於他的體重三分之一。由此你就可以明白來拋只有你的四分之一的身體之重量比三分之一的來得容易多少了。我很懷疑一個中等體格的人，就算他是非常之強而有力都好，能夠拋一只五十六磅重的東西拋得比一個體格較大力氣較少的人一樣遠。

自然在拋重的人中，他們有些的體格是非常之大而有力的。按說在一百年以前，有一個愛爾蘭人跑到美國來，他的體重竟在二百五十磅以上。有一次他把一件重五十六磅的東西握在右手中，往頭上繞了幾個圈子，連脚也不動的，向外一拋就拋出二十九呎遠。像這麼的一種力的技巧，普

通的人們是不會知道要用多少力來做的，因為普通人如能把一只五十六磅的重物，向頭上舉起的已是很不容易，至於再而像把一只空籃似的在頭上來搖繞，那可更辦不到了。

聽說康登 (Cordon) 或考登 (Coudon) 也做過同樣的力之技巧。他是在前一世紀中的一個拋鏈的能手。在他那個時候，他們用的是舊色的鏈，是用三尺長的木把鏈來扣住的。他可以把握在手裏，用一手將牠來揮上數次一拋就拋上一百多呎遠。我有一位認得康登的朋友就告訴我說康登的上臂簡直和平常人的大腿一樣大。除了他有那麼偉大的體格之外，他的力氣也非常之大的。

我對於力是非常之羨慕的，所以每次當我見到一個人來做出需要很大的氣力的技巧，無論他是如在臺上來表演的人一樣將一只很重的鐵槓鈴舉起來，或如那些以翻筋斗爲生的亞拉伯人之用肩來乘起一噸的人的重量都好，都一樣的足以令我興奮起來的。最近我就嘗聽到一個體格并不怎樣大的人能一手將一只重一千五百磅的浴盤擎着來行上幾級樓梯。這在我聽來似乎是一件不可能的事情。但假如我真的見到這類的奇能的話，我一定不會忘記，而且以後將會常常

來提及。

我很知道在來讀這本書的你們中，一定有許多對於各種力的技巧之疑而不決的問題，同時還想來對於某一種的力的技巧比別的要較多的力氣這個疑問來下一個判決。最近我有一位學生嘗這樣來對我說：『列戴民先生，我有點疑問想請你來和我解釋解釋。我剛來讀着你那本講及大力士們的書，我明白這些大力士的氣力是要比平常運動家的氣力大上數倍。講及他們的氣力時就往往說他們能舉起若干若干磅重。但這些人爲什麼不來參加拋鎚比賽而打破一切的紀錄呢？你嘗告訴我們有許多位大力士只用右手就可以舉起三百磅。用來舉重的臂肌不是一樣可以來推鉛球的麼？以一個一手就能舉起三百磅的人來推鉛球其成績豈不是很可觀？爲甚麼我見到許多個推鉛球能推出四十呎的人沒有一個能夠舉起一百五十磅？且不必再說三百磅。這可就夠奇怪了。你可有見過這些大力士試過推鉛球麼？若見過的話，他們的成績可超人？』

這的確是一個很有意義的問題，而是應該來答覆的。但我所能回答我那位朋友的是這樣：是很少見過一個舉重家來做拋重的運動的，同時我也很少見到一個拋重的運動家來做舉重的

運動。但我可記得一個青年對於舉重的成績很好而來試練推鉛球。就我所記得的而論，他的體重最多不過一百四十磅。他可以用側舉的方式 (bent press) 一手舉起二百一十磅。這種舉重方式是需精熟的技巧與推力，尤以其能保持身體之平衡，但并不是一種真正的臂力之測驗。以一個用側舉能舉二百一十磅的他，立正起來竟不能舉起一百磅。我想他至多也不過能舉起九十磅吧了。當他練了幾個星期後，而仍推不過三十九呎的，他認為他自己對於這種運動不能造就，於是就放棄了。在他之意，他以為自己的體格不夠高大，所以練不來。但他是非常之強壯的。非獨他的臂力很大，即全身的力氣也很不錯。我就嘗有一次見到兩個一同的來擡都不能把牠弄到車上的一塊重六百磅的鑄物，他卻一個人即可以把牠來搬上去。再就另一方面來說，我就常常想有機會來看看那些體格高大的拋重家來作鐵槓鈴與鐵啞鈴之舉重。在我以為一個有二百磅的體重而又非常之強壯的人應該可以毫不費力的用立正單手舉的方式舉起一只重一百磅的鐵啞鈴。對於那些身軀高大的拋鎚的運動家也應該同樣的可以做得到。我知道有一個拋鎚的能手，名叫做坎麥綸 (Cameron) 的，他是一位蘇格蘭人。他的體格是非常之高大的。他嘗有一次到了倫敦 (Lon-



Don)去參觀一個舉重的體育會。他見到那裏的會員正在來練習。當請他發表意見時，他就毫不在乎的說無論那一個都可以把這些鐵槓鈴舉得起。這可激動了他們了。於是他們就叫他自己來試試看。經了一場熱烈的辯論之後，他即跑上前去，把那最大的鐵槓鈴（只有少數會員用兩手纔能舉得起的）舉起來。然後再行前一步，把牠拋到那最近的架的頂上去。但我們要記得，坎麥綸是一個巨人，他是一個有名的角力家和一個拋鏈的能手。他的體重至少有二百四十磅。他是常以他的四十八吋的胸圍與十八吋的上臂來誇耀的。這就是我很少聽到的，關於精於某一項運動的人同時在別項運動中也可以出人頭地的事情。

對於力之來由與增加，我自我自己的管見，我將於在下面各章中詳述出來。

但在未離開這個問題之先，我想說的就是：我是主張力是應該可以用於各種的工作上，無論這種工作是運動或勞動也好。換句話說，我認爲一個真正強而有力的人，是應可以舉重或負重，可以在划艇隊裏來搖一隻重的櫓；可以在足球比賽中突出幾個足球健將之圍；可以拋重；可以來做健身房裏各種力的技巧如一手可以將自己在單槓上拉上去；可以持竿跳過七呎的障礙物；可以

整天的來拋鏈而不覺倦；可以扛起那些大而重的箱子等。而且還要不必再加以訓練即能做到上述的工作，因為他的氣力是常常存在的。最少這就是我所跟着這種全能之力的目標來訓練我的學生們。

### 第三章 肌肉發達與力

足球在從前是當爲那些身軀高大的人的一種運動，但到了今日做足球教練的人們就以爲無論一個人的體格是怎樣的細小也好，只要他有氣力，有勇敢與動作靈活的，他即可以把他列入足球隊裏去了。

所以我說，無論一個人先有着任何一種缺點，如體度欠高與體格太細等也好，他都可以一樣的變爲強壯起來。就算是身體孱弱的人也同樣可以練到強壯起來，因爲運動是可以增加一個人的健康。當一個人有了健康以後，跟着肌肉即可以發達，氣力就此可以隨着增加起來了。

就我所知的而論，有些體格不高的人是非常之強壯的。他們真可稱爲小大力士。他們大多數今日之所以那麼強而有力的，是因爲不勝人家之訕笑他們體格之短小與他們之對於力之特別愛好所致。

差不多只要一個人想強壯的話，他都可以一樣做得到的。他將非獨強壯起來，而且他的氣力將比平常人——無論體格之大小也好，都要來得大上數倍。要把身體練強壯與發達起來所需要的時間是比智力之訓練來得不知少上數倍。

一個小孩子八歲入學，十八歲畢業中學。在這十個年頭當中，他每天至少要化上六小時的時間來訓練與栽培他的智力的。從前有一個時候當教學的人，對於學生們的體格上之訓練是從未有想及到的。但到了最近的一個時代中，體格上之運動是被認為必須的了。在目下的學校裏，而且還強迫學生來參加各種運動，俾學生們的身體可以強壯些。

無疑地，我們用腦力來做的工作的時間是會比用體力來做的比較更能長些。一個學生盡可以上四小時的課，再可以作四小時的自修而不會覺得腦力疲乏。事實上，他的腦子是經過長期間的訓練，所以能適應於這種工作。同一的學生是不能來做同一時間的苦工而不至精疲力竭的。對於中學裏正在發育期中的少年們如每天能有兩小時的劇烈的遊戲的，那就很可能將身體練強壯起來了。至於一個大學裏的學生，每天只要有一小時的運動就可以保持他的健康。

再講到田徑與球類運動，就理論上講，這的確是一種很好的運動，但實際上并不見得是最完善的。尤其是在那些運動成了專利化的學校裏，只有那些有資格代表學校的人才得到受訓練的機會。這班代表學校的運動員就成了學校的寵兒。至於那些身體較弱，其實也最需要訓練的人反爲要把場讓給他們來練習。

在有許多大學或中學裏，運動是要強迫來參加的。但事實上就因爲強迫的緣故，所以根本就失了運動本身的價值。來做這種「坐起來」的運動無形中就等於沒有做的差不多。但倘若要強迫着一同來做的，就會將這種有趣的遊戲而變爲機械化了。

他們很少或簡直全不肯費一點力來向學生們來解釋他們的體格改進之限量，或者來提醒他們對於想有完美體格之慾望。

至於那些對某一種運動有特殊之嗜好的運動家，學校裏即盡能力來幫助他。於是用高的薪俸請得來的教練來指導他。教他對於某一種球類是怎樣的訓練。甚至他上課的時間也另自的安排好，俾不至和他練習的時間有衝突。而且隊員是特別之優待的。在這種制度之下，不是運動員的

學生們唯一的功用就是在和別的學校比賽起來時，要他們來做做喇隊助助聲勢而已。

每一個留心於近代少年們的體格，把那熱鬧的運動場和那冷靜的健身房一比的，定然會發生無限的感嘆。就只有他們去參觀籃球比賽時，學生們纔會自動的跑到體育館裏去。

一個學生照例而不經過考試合格，是不能畢業的。倘若他能考試及格，那便是證明他的智力比初入學時進步。我相信我們很可以把學校裏的體育編制來改進，使牠對於學生們的體格上之訓練正如現今的教育制度對於他們智力上的訓練有同樣的收效。

但在目前那些身體孱弱與肌肉不發達的人，就不能不來請教於那些私人的練身體之指導者。於是後者即就前者所需而給予他一種特別的鍛練。想將自己的身體練強壯的人是非常之多的。單就我自己來說，我執行這種職業只不過一年多的時候，就收到差不多五十萬的少年們或成年人的來信。由他們所給我的信中，就可以證明他們都很想得到一個較大與健而有力的體魄了。我之所以把這件事實引出來的緣故，並不是爲了自我的宣傳，而只不過想藉此來證明對於身體鍛練的興趣之濃厚的人是這麼普遍吧了。這些信是包含各界的人們在內，由中年的商人他

們想回復他們青年時的體格與精力而至於大學生與中學生他們由於學校的教練中得不到若何的收效。

目下已承認有系統的運動之對於體格上之收效，正如有系統之課程對於智力上之收效一樣的了。人們已漸漸的對於一個美的與健而有力的體格之鍛練發生興趣起來。

而興趣就是發達身體之祕訣的。做先生的就會告訴你：一個學生對於他所喜歡的那門功課必比他所憎惡的功課進步來得迅速。我可就體育的觀點上來告訴你：一個人如能明白他的力氣與肌肉可以練到若何程度的人必比那些當運動為一種為了健康的緣故不能不做的所得到的進步必在十倍以上。

有許多人對於他們的體格你簡直可以稱之為命運論者。他們以為一個人的體格是有生而俱來，你有力氣就是有，沒有就是沒有。倘若你想來發達你的肌肉與增加你的氣力的，他們就以為這是徒勞而無益的事情。

我記得有兄弟兩人，他們的心志與體格剛剛相反。那小的是一位高而瘦的青年。他爲了不滿

意於他太瘦的體格起見，就加入了一間體育函授學校在家裏來練。他這種運動是只要每天練上半小時便足的，而且要很用一點力來練。而他的哥哥呢，他的體格也是很高的，但他兩肩很闊，而且肌肉也很發達。所以他對於他的弟弟每天這樣來鍛練總採冷笑的態度。有一次他就這樣來對我說：「我不管你怎樣來練都好，這樣決不會練出氣力來的。你看我，我從少每夏季就在田裏來工作。我早上六時早就開始而直做到太陽下山時為止。我每天差不多都做上耘、耕、鋤、刈這種種田間的辛苦工作。所以無怪乎我有闊的肩與有力的背。我的臂和腿的確是不大的，但我是屬於細骨格的人。我覺得自然界所給予我的肌肉與力已盡於此了。所以我以為壓（press）每天用這短短的時間來做這種運動就想有我一樣大的體格未免過於夢想了。爲什麼不是呢？他一生就從沒有做過和我所做的一樣辛苦的工作。倘若他那麼急於想把他的氣力練大起來的，就讓他來做做我從前所做過的工作好了。」

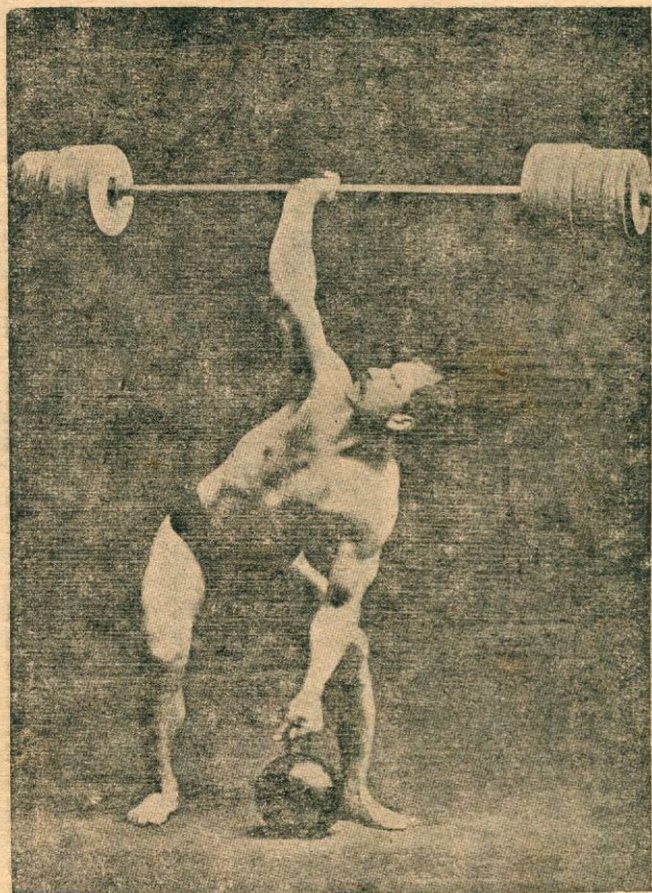
可幸他的弟弟並不是一個那麼容易灰心的人。他只是靜靜的來做他的運動，研究他體格上的弱點，再盡力的把牠們練到強壯起來。同時他也有了他想要達到的目標。比方說，以他這麼高的



身體，倘若想平均發達的話，他就要有一個四十三吋的胸圍。雖則他在開始來練的時候他的胸部只有三十六吋，但他是知道很可以得到他所想得的那麼大的胸部的，因為嘗有過和他先前的體格一樣大的人已做得到。簡括的來說，這個青年終於達到他的期望，而且氣力也大大的增加起來。所以他從前被人稱爲『瘦鬼』的，現在已是被讚爲一個體格發達完美的青年了。而且事實上他的氣力與肌肉之發達都勝過他的哥哥。正如一年前他的哥哥的體格和氣力勝過他的一樣。這時他可深心的感覺到他的體格的確是可以改進的了。他就不相信別人做得來的事情他不能做得到。至於他那不願意來努力求改進的哥哥就以爲壓過了一年的體格變得那麼大是有點反乎自然。

當我討論到這個問題時，我總禁不着懷疑一般人對於力與肌肉之發達會採這麼一種的態度。

最近嘗有一位青年來求教我。在體格上之吸引力方面的確沒有一點值得他可以誇張的。他的體度既欠高，而且他的胸部完全是平坦的。加之他又有兩肩傾前這種毛病。就我的觀點上看起來，他的體重至少要再加上二十五磅纔算正常。從他的服裝上看，他顯然地是很着重於外表的。



散遜 (Arthur Sexon)——在這張偉大的照片中表現出用‘分手舉’的方式造成四百四十八磅的世界正式紀錄。

所以特地用衣服來掩遮他體格上的弱點。他的縫衣匠和他來做這套衣服做得的確很合身，背後也弄得很相配。爲了要把他兩肩裝闊起來的緣故，他腰際還束上一條緊身的腰帶。他的袂子之上端做得很大，使他的兩腿看起來似乎很發達的樣子。正如別的之有平坦胸部的人的祕訣一樣，他也照樣的只扣衣服下面的一粒鈕子。這麼一來，他胸前的部分自然張開。所以這樣看起來他似乎真有一個厚的胸部一樣了。

當他一面和我談論着的時候，他就一面向我全身審視一番。但可怪的他的眼直釘着我的頸，我當時還懷疑着我的頸領是否弄污或我的領帶打得不整齊。最後他終於這樣說：『列戴民先生，我的確是想把身體練強壯些和有一個完美的體格。但倘若你肯來教我練身體的話，我想你答應我不要把我練得太大。現在我就不願意我的兩肩練到和你的一樣闊，尤其是我也不想有和你的一樣的頸。』『呵，我的頸可又有甚麼不妥的呢？』『不，牠未免太大了就是。你的頸就和角力家的一樣。我不希望練成和一個角力家或海喬拉士一樣體格。我想有一個苗條的身軀，但同時要美觀。我以為一個人如有大的頸與厚的手腕的，那麼他外表上看起來，就有點近於粗魯了。我不想時

髦的客廳裏，失了我的地位。列戴民先生，你是知道啦，時髦的動向是趨於苗條的，那就是說，要保全你少年時代的體格之美。女人們是喜歡瘦長與溫文爾雅的男子的。像那些體格大的粗漢是不合她們的胃口。」我見到自己以一個身體那麼高的人而只有一百七十五磅的體重也當得是那麼厲害，所以就覺得非常之驚奇，但我仍制止自己這樣來對他說：「朋友，我決不會將你的體格練成和「粗漢」一樣的，但我要把一點實在的工作給你做，藉此把你的胸圍練大數吋。這就是說你的背部是變爲闊，同時由你腋下而至於腰際的部分，形成一條很完美的曲線。你的前胸既練到豐滿與厚了之後，你的胸部倘若從側看起來，就會比你的腰部高出許多了。在目前你一定要明白，你的胸部並不比你的腰部大得很多的。自然，當你的胸部與兩肩既發達之後，頸部也跟住會大起來的。倘若你的胸部既練大了之後，而仍有這麼瘦長的頸的，你當然是非常之不美觀的。當我教你練完之後，你或許要用十五吋半的領，而不是如你現在所用的十三吋半的了。不過無論如何，你的頸和身體之各部襯起來，決不會太大的。」

和他多講是沒有甚麼用處的，我的頸已把他嚇跑了。像這類的事情，我就很少會經驗過，因爲

我自己正不知已下過多少的苦工，纔能把我的頸練到目下的呎吋，就算我整天的來向他說，他決不會得到甚麼印象的。我當時就覺得自己是一個做鞋匠的一樣，和一個肥胖的女子把她的腳度量好之後，她的鞋之適當度數本來是五號C的。但當她的鞋照度數造好了之後，她偏說那鞋匠爲外行，並說她一生從未穿過大過雙號A的鞋子。末後還說那鞋匠不會做，別的鞋匠總會做。

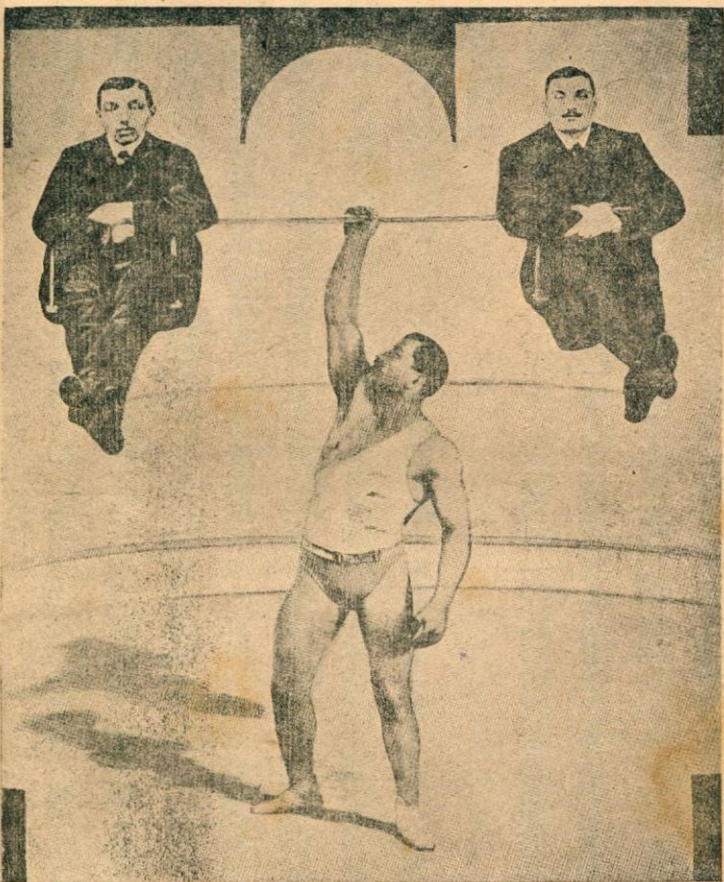
雖則服裝的色樣與嗜好是隨着潮流而改變，但一個人的完美的體格決不會就此而不同的。一個在耶穌降生前六百年的希臘運動家的完美的體格就是到了今日仍舊是完美的。反之，一個近代的人，倘若他想把他的體格練到完美起來，總免不了以亞普羅馬喬利 (Mercury)，朱少士 (Theseus)，巴少士 (Perseus) 或別的舊時希臘古英雄的刻像爲標準。在希臘之前，或在希臘之後，以至今日都有許多體格發達完美的人。

我記得當我在少年的時候，男子的服裝，兩肩是要用東西塞着使牠變闊了起來。所以在那個時候，男子們一把他們的新衣穿起來的時候，他的兩肩就闊到令人不敢置信。有時他們的『假肩』竟和鐵一樣的平，而其實那部分應是結實的肩肌。所以對於這種『雄偉』肩部的新裝常常有人

來談及，而且還以為這是男子漢「應有的外表。」因此從那個時候起，我也和別人一樣的希望有一件這種闊肩的新衣，藉以來炫耀一番。但過了幾年後我叫縫衣匠和我做一件這樣的衣裳時，他就說：「闊肩的裝束今年已不合時了，現在已盛行斜肩的服裝。」

一個體格真正發達完美的人是用不着要靠乎他的衣服之剪裁然後纔能表現出他的體格之美。倘若他是有一個發達完美的體格的話，就是無論他穿上一種怎樣不合時宜的裝束也好，他的體格美之自然之曲線自會表現出來。這似乎是談服裝而不是來討論「力之祕訣。」但這是非常之重要的，因為我想你相信力是靠乎身體之能平均發達；同一個人的肌肉之質與量上都是非常之有關係的。

我感覺到我的一種最難的工作就是來證明，使一般人相信倘若他們要有較大的力氣的話，他一定要來把他們的體格練大些。一個人會來問到我，說他對於他的孱弱的身體已非常之不滿。假如我能擔保他於六個月內把他的身體練到強壯起來，他就很願意將他的氣力來練大兩倍，或甚至三倍。但倘若我回答他說：「好，你正有一個很好的機會，我相信我可以把你的胸部增加六吋，



散遜——這個著名的舉重家，當他在馬戲班裏的時候，常常來做這種舉人之表演。以上的他的兩個兄弟合起來的重量至少要在三百磅以上。他每天毫不費力的用側舉的方式將他們舉起來。

上臂由十三吋而增加至十五吋，同時還把你的兩腿也練到同時發達完美起來。」那他準會這樣的回答我：「呵，不想強壯就要來練到那麼大的那我可不願意了。」我很明白一個體格頗高的三十歲的人，差不多十多年來穿的都是三十六號的襯衣，而於短短的幾個月中他就要來改穿四十二號的，自免不了會大大的驚訝起來。但當我把那些和他一樣高的身體發達完美的運動家的照片指給他看，並告訴他說他們都有一個四十二吋的胸部時，他就明白一個大的胸部對於氣力是在所必需的了。當他把身體練到發達了以後，他已不再以他的臂部太小爲恥，反之他已得到和遜或先道一樣大的臂。到了那時，他就會知道體格之平均發達與氣力兩者之間是很有些關係了。

我以爲一個整表的人對於一個商人把一只表放在身邊直用了一生而對於他的表之構造完全莫明其妙的事情，是一定已見慣了的。但我不明白有些青年人，甚至對於運動有興趣的青年對於他應有怎樣的一個體格與他可以有怎樣的一個體格的知識那麼貧乏。

有一次我見着一位年青的朋友在看着一本書，他指着那本書對我說：「這裏有些東西應對於你很有興趣的了。」我把那本書一看，原來是說及勃魯克 (Rejah Brooke) 之侵犯婆羅洲



(Borne) 在那一段中有這麼一節的敘述：「他所部的水手都是英國很強壯的水兵，他們的身體都是強而有力的；同時他們中沒有一個人的上臂小過十四吋半。」於是我的朋友就說：「列戴民，這不是很大的臂部了麼？」我就對他說這的確要比平常人來得大，這是一個鐵匠，一個重量的舉重家與一個拳術從業家應有的臂。同時一條十四吋半的臂對於那些體格不高的人，的確已很可觀了。但對於那些高大的人則未免太小了一些。於是他就問：「那麼怎樣纔算一條真正大的臂呢？」我說：「呵，那麼要就乎一個人的體高而論，大約是由十六吋而至十七吋半。」

他又問：「你的上臂究有多少大的呢？」我告訴了他之後，就來反問他：「你的可有多少吋？」經我這麼一問，他可答覆不出來了。爲着常常去買襯衣與定鞋的緣故，他的胸、腰、頸、足的度數都知道了，但他上臂之度數可就不知道。我以爲像自己的臂之大小與自己體高與體重的事情，每個青年都應該知道的。一個人的胸是至少要比他的腰大上數吋，他的體格纔美觀。同時我們一定要有相當度數的胸圍纔有正常的肺量。再的，一定度數的胸圍必定有一定大小的臂部，身體纔算相稱。但就是那些對於運動有興趣的人也往往不明白這一點。

所以當一個人來想我把他的氣力練大而又不要把他們的肌肉練到發達起來時，我就不能不要對他說我沒有那種神祕之器可以將氣力灌進他們的身體去。就算我有的話，譬如說，以一個只能容一斤氣力的小瓶，又怎能容上十斤的氣力？

從另一方面來說，以一副只有四十四匹馬力的機器，無論你加上多少煤也好，你總不能夠得到八十四匹馬力來的。雖則煤可以令一部機器來走動，但往往馬力越大的機器，則其機械必大而且比較優良。你決不能夠希望一部只能裝一噸半重的車子來載上五噸的重量的。

世界上的大力士是有許多的。但我就敢和你相賭，你可能指出一個他的體格是細小或瘦弱的給我。不錯，有些人——無論男女都是一樣——是自稱他們有「內功」的。他們的體格很瘦弱，但他們似乎能表演出驚人之力技巧。但假如你對於這種江湖功夫和我一樣內行的，那你就會明白他們所表演出的力的技巧只不過是一種騙人的勾當而已。

在大力士們中，有些人是有四十八吋的胸圍，十七吋的上臂與二十五吋的腿的。他們中有些是很懶惰，任由他們的身體變胖，所以看起來就好比一隻牛一樣。但他們終究是經過鍛練，所以在

他們的脂肪底下。你仍可以覺得他們的鋼一般的肌肉的，他們有許多還以此爲榮。但他們的體格發達得非常之相配。他們有關的肩，厚的胸，寬的背與肌肉發達的臂與腿。因爲他們的體格有這樣可觀的度數，所以他們纔有這種氣力。其實只要你來一看，你就可以看出他們來的。但他們並不因身體大，舉動就因此而變爲遲笨起來。這是絕對不會的。因爲他們的體格能發達平均之故，所以非常之美觀。其實一個人盡可以練成很強壯而不至身體變爲太大或舉動變爲不靈的。我就嘗認識兩個這樣的人：他們一個是從業的大力士；而另一個則是他的管理員，兩者的體格都是很大的。但他的管理員只有四十吋的胸圍，十四吋的上臂。因爲太胖的緣故，所以有四十四吋的腰圍。體重則爲二百二十磅。但這個大力士呢，他則有四十四吋的胸圍，十六吋的上臂與三十二吋的腰圍。他的體重只不過一百八十磅。他的腰圍之所以較少的緣故，是因爲他的身體並不胖。但他的腿部就比他的管理員結實而有力得多。雖則他的骨格比較大，但他的體重比他的管理員少上四十磅。他身體的脂肪的確很少，但那小部分而爲每一個健康的人應有的，那是例外。不過假使我們把那肥胖的管理員的脂肪減去的話，那他的肌肉就會比那大力士少上一半。所以由這一點看來，就可以證

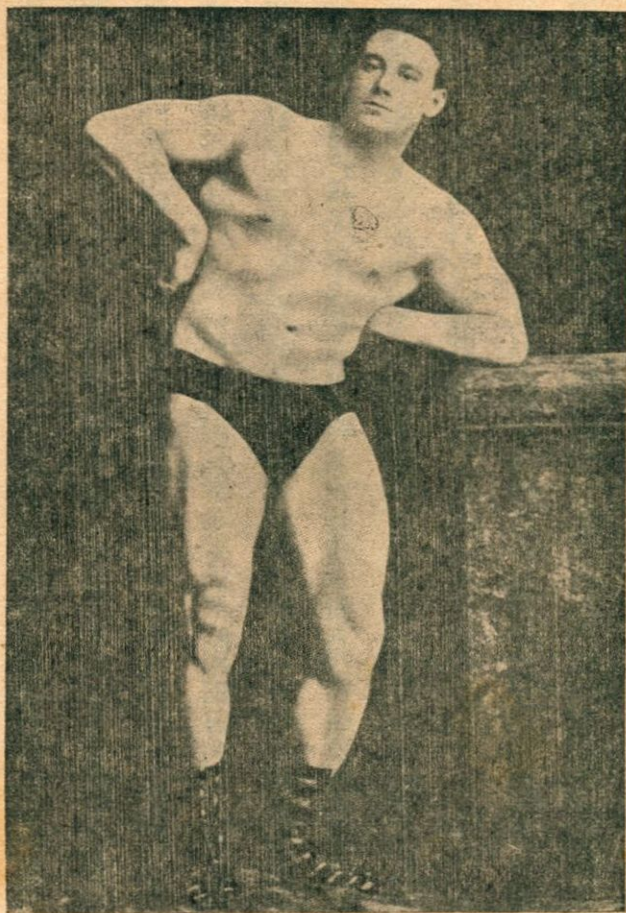
明肌肉是比脂肪來得輕了。一個肥胖的人的身體有着這麼多的無用的脂肪真是一件很有趣的事情。

就我的經驗而論，一個瘦長的人盡可以把他的體格練到發達完美起來，可以多上兩倍或三倍的氣力而仍不至於練成如牛一般。

我們且舉一個例：一個普通的青年，就當他是二十三或二十四歲而論，他的體格的度數大約如下：體高五呎七吋半（因為這是普通人的體高），體重界乎一百三十五磅至一百四十磅之間，（這是指穿着衣服來說），他所穿的衣服大約是三十六號，領則為十四吋半。現在倘若我們把他的衣服除下來磅磅的話，那他的體重就會減為一百三十磅。鞋除了之後，他的體高就會減為五呎七吋或比這個度數還來得少一點。他一向以為他穿的是三十六吋的衣服，所以就以為他的胸部有三十六吋，其實量起來只有界乎三十四吋至三十五吋。倘若你就將他穿上緊身的內衣和他拍一張照，他一看照必會驚奇起來的。他自然會說：『我從未想過自己會瘦得這步田地。看起來我的體重應再加上二十磅。』只要他有一種適當的運動把他的肌肉練到發達，他的體重自然不難會

增加起來。

由他所拍出的照片中看起來，他的肌肉少得那麼可憐就足以使到他的身體和四肢能夠動彈。他的背由肩處直至腰部成了一條直線，完全沒有一點樣子。所以只要這樣一看，就可以知道他的身體不是強壯的了。他身體的前部完全是平了的。他兩邊的鎖骨本來是應該不顯現出來，但因為肌肉不發達的緣故，就好像兩條鐵軌似的突出。他的胸只有一點點的肌肉。他的腹部就和一個十歲小孩子的一樣平滑。因為他常常穿硬領之故，他的頸瘦而且向前突了出來。他的兩肩變為高聳。當他的臂部伸直的時候，前臂量起來或許還有十吋，但上臂則尚且不到這個度數。他的腿，因為時常用來行路，所以小腿大約有十三吋半不到一點的樣子。至於他的大腿，就算是把他最大的部分量起來，也不會過二十吋。我們且當他所做的是辦公室裏的工作，那麼不怪乎他的體格是那麼劣的了。肌肉是要常用然後纔會增長的。但在室內來工作的人們，如公司裏的職員，書記，學生等是很少會來用到他們的肌肉的。他們因為坐慣了車，所以只隔了幾條街他們也就不肯來跑，他們日間所做的最勞苦的工作也不外拏拏帳簿或移移輕的箱子。



印治 (Thomas Inch) ——他是一位英國著名的大力士，他曾創過中量舉重的記錄。聞說他爲了和人家相賭，他果真的把他的體重由中量而練到重量，但同時體格發達得仍很平均。

倘若把這麼的一個人要在田野裏來工作，差不多只要過得一星期，他身體的肌肉即會增長起來。因為在田間所做耕、耘、鋤、舉等的工作是要用到全身的肌肉。他的背自然會變為闊厚起來。他的兩肩的肌肉也跟之而增加。他的胸部自然也比從前大了許多。他的腿與臂不用說也變了粗大起來。只要一個青年在田野裏來做上十星期這種露天的工作，他的體量自會增加二十磅。而且所增加的都是結實的肌肉。自然他的食慾也有很大的關係。因為整天的在室外來工作的緣故，他的胃口自然會增加起來，但最大的關係還是因為他要整天的來用力。因為用力多，為着要保全他的氣力，他自會比在室內工作時食得多。因為整天有合乎衛生原則的疲勞，所以他睡得很好。他盡所能的來吃，盡量來用他的肌肉。而肌肉是由於常用而增長的。他的體量之所以增加是因為他做一種為他從未做過的工作。較難的工作是需要更大的肌肉的。

或許你會對我說這是沒有甚麼新奇的事情，因為關於這一點，差不多每個人都會知道。你在放假的時候到外面來作各種的球戲，或做一份勞力的工作，倘若你的身體是太瘦的話，回來後體量一定會增加起來。同時倘若你的體量是過胖的，回來時你自會變瘦些。這在你，以為是一種應有

而且也是一種很自然的結果。

好，那麼讓我們從另一方面來觀察一下。我們且當你做了十星期的田間工作後，你的身體比初時強壯而發達了許多。你的外表也比較美觀，你的精神上也比較快樂，同時你自己方面也的確知道你自己的身體比從前好了許多。你從前連拏也拏不動的一大包番薯，而現在則可以負得起了。你從前連一點也做不來的這種勞苦的工作你現在可以一連做上數小時。你對於這種勞苦的工作再不會望之而生畏，而且很樂意來做。（但所有這些都是沒有系統的工作的結果，那就是說，這並不是有系統的肌肉的動作。雖則田裏的工作對於一部分的肌肉很用得到，但其餘有許多身體的肌肉運動也沒有動到的。）不錯，當你對着鏡自己來照照的時候，除了身體有些部分的肌肉還沒有增大之外，就大體而論，你身體的肌肉的確比先前完滿得多。你的背部比較好看起來了，因為近乎你脊骨兩旁的肌肉已發達起來，同時近肩胛處的肌肉也比較從前顯現些。你的肩兩邊也比從前完厚。你的前臂或許已大了一吋。你的手和手腕都比較粗了起來。雖則你的腿並不比從前大了許多，但至少是比從前完滿些，同時從側邊看起來比從前來得大。所有這些都是值得稱意的，



但當你一看你的上臂的肌肉並沒有身體別部分的肌肉一樣的發達時，你一定會覺得莫明其妙吧。你的身體之前部分的肌肉並沒有怎樣的發達，尤其是胸肌與腹肌並沒有怎樣顯現。同時你的腿無論從正面或側面看起來，並沒有如田徑的運動家，足球家與翻筋斗的人的曲線來得一樣顯著。

但你所得到的收效都是很值得你來滿足的。同時你還有這種感覺，以為倘若你有這種時間，你就很願意每天來做上數小時的勞動工作。倘若你真的繼續做去的話，你所得到的結果一定會令到你失望。因為當你做上了幾個月每天的勞動工作之後，你就會發覺到你的氣力消磨比增長還來得快。這種工作以其可以令你的肌肉和氣力增加起來，只不過令到你疲乏不堪吧了。你的精力自會漸漸的減少，結果你的氣力不獨不再增加，反而減少起來。

工人與農民就階級而論，的確是比在室內來工作的人的身體較為強壯。但他們所用的背力就沒有槓煤的人所用的那麼多。而一個普通划艇的運動家，他在一年中也只不過做上一百小時的划艇運動，但他的背力就比槓煤的人來得大。同樣的，一個在健身房裏每天只要練上一小時的

運動家，他的臂力就比普通要用他的臂的時間多八倍以上的打鐵匠來得大。由這種確切的事實看起來，我就可以證明體力之鍛練是比智力之訓練來得便當得多。同時有系統的運動所練出來的力是比由於做勞動工作所得到更大些。

因為我對於肌肉發達法是有這麼濃厚的興趣，所以對於各種運動對於身體所發生的影響與各種的訓練程序我都嘗加以詳細的研究過。我常發現到有方法與有系統的運動所產生的無論於力或肌肉方面的效果總比那些漫無系統的運動來得大。

我們已見過有些身體瘦弱的青年經過了室外真正的勞動的工作以後，他的體重與肌肉之力都增加起來了。但就體格之普通的改進而論，他儘可以只要於十星期內每晚在健身房裏來做上一小時的運動的，他也會得着同樣的收效。我是說要來「做」的，因為我相信除非你認真的練去的話，那無論你的肌肉或氣力都沒有辦法能發達到其最高的限度。倘若你來加入體操班，整天來做着這種揮手，屈屈身這種初步的工作，就算你練完了一季之後，他的血液之流通雖則比較好些，但無論你的肌肉和氣力都不會比練前進步了多少。不過倘若你跑到一間不是全被體操所

佔的體育館去，自己可以盡量用各種運動器具來練的，那你的肌肉與力之增加將會比做勞動的工作還來得可觀。

比方你在健身房裏練了一兩個星期之後，你的肌肉自然會變爲結實起來，於是你即試來做那些較難的運動。這樣練了一個月之後，以其你來做那些基本的運動，你的運動程序會變爲如下：你會先握住搖環上來走走，以鬆鬆筋骨。再來在雙槓上試把兩腿向上直豎起來。你再加入來做這種翻筋斗或用兩手來做人疊人的力之技巧。你再來攀攀繩，或在單槓上來做引體上升或在雙槓上來做『掌上壓』的運動。再在搖船機上用力來搖上數次。再用擴胸器來練練腿。或者最後還來和人家角角力。

在這種運動程序之下，你的身體的肌肉將發達得很快。其進步之速，這正好比你把你整天的工作時間都化在勞動的工作上一樣。這樣差不多你全身的肌肉都已用得非常之吃力，所以你的氣力自然會增加起來。經過了幾個星期之後，你的衣服就決不再合你穿的了，同時你的朋友見到你必定會驚奇起來。

健身房裏這種工作對於身體之影響比做田間的工作的還來得易見效些，同時兩者的性質是不相同的。田裏的工作足以使背、肩、前臂與腿之一部分的氣力增強起來；而健身房裏的運動對於所用到身體上述部分比較少，而對於上臂、胸部與腹部的肌肉所用的比較多。再加以健身房裏的運動是比田裏的工作令你來得更活潑些，而且同樣可以增加你的胃口。所以結果你的肌肉發達得更為顯現些。

但就算是這樣，這種沒有系統的練習是不能產生出偉大的氣力的。只不過令到你的身體和你一同來練的人的一樣強壯吧了。雖則普通的健身房裏全能運動家的體格要比普通的農人和工人的來得強壯，比之一般的人尤為發達與強壯些，但究沒有那些整天有着想把自己的力發達到其最高限度而又肯苦心的來練去的人那麼的強而有力。

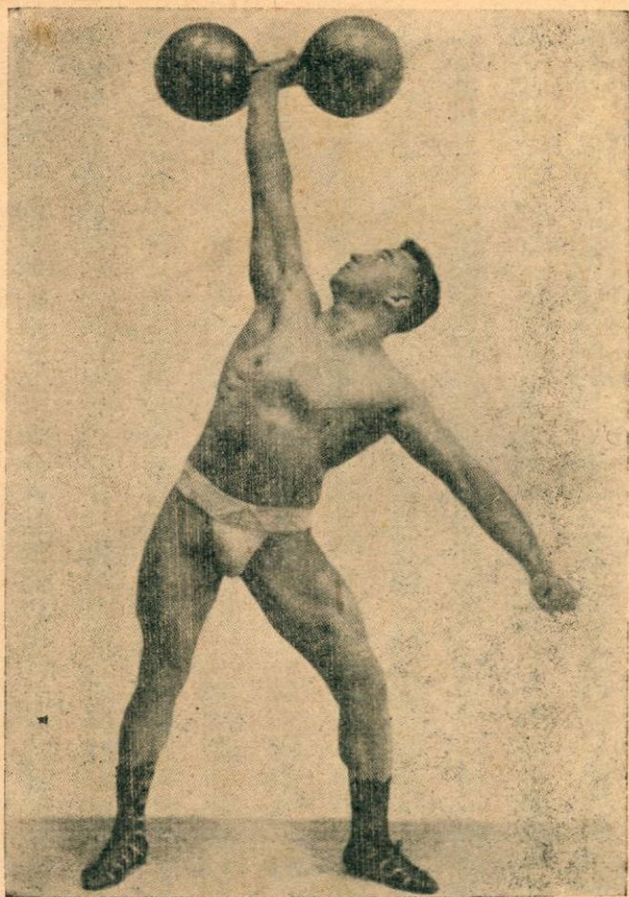
就農人們而論，在他們一天工作的過程中，他們或者有一次或兩次要盡量的來用他們的背力的。但一個運動家在健身房裏一晚的運動中，他或許有許多運動是需要到他的肌肉之最大之收縮力。所以這就是一個做健身房裏的運動的人的臂肌比農人來得發達，而且力也比較大許多。

最有力的肌肉就是那些收縮起而足以抵擋得最大的抵抗力的。這是無可諱言的了。但就很少人會明白這種肌肉之收縮力是可以漸次加重抵抗力，這種訓練方法而把牠練大起來。同樣的力亦可以於做健身房裏的運動時使肌肉收縮到其最大限度的方法而增加。

無論任何一個人在健身房裏來專練某一種運動都好，他都明白由於他所專練那一種運動所得到的力之增加與肌肉之發達的。我在很小的時候已加入一個健身班。可幸那間健身房管理得很好，同時當時的運動從業人與臺上力之技巧的表演者都聚在那裏來鍛練。事實上那裏連手足關節能捩轉如意之戲法家以至馬戲班裏的大力士都有。

他們中差不多每個人都有他們一種的專門。同時他們就靠他們訓練有素的肌肉來維持他們的生活。既然我每天和他們接近的機會是那麼多，我就注意他們怎樣的練法，因之我的確獲益不少。

我有時會看着一個跳的人來練他的腿肌。我有時來看着一個精於槓架的人在鬆動他的骨。但其中有兩個卻特別引起我之興趣。其中一個是搖環的專家。在那時的馬戲班裏他的號召力



馬識 (Antone Matysek) —— 他是一位很有名的大力士，而且是精於大鐵啞鈴之舉重的。他對於舉重方面之所以有所成就，是皆由他有充分的神經力，身體之平衡與訓練有素的肌肉。

是非常之大的。他全身最特別的就是他的臂與肩肌之發達。就是直到了現在，我還沒有見一個人會有這樣發達的臂。我從未想及去和他量過，但他的上臂十七吋總會有的。就是當他平常在那裏行着的時候，他的臂雖則只是很自然在前後揮動，但界乎肩與肘節中的肌肉就在那裏美妙的跳滾着，這已就夠令我神往了。再說到他的肩部，雖則不是特別闊，但兩邊的肌肉大到真好比椰子一樣。他的胸肌我就很少見到這麼大。他的背肌一團團的就如一紮粗的繩子。

每天當他來練習的時候，他必先跑近搖環去，兩手各將一搖環握住，然後慢慢將身體拉上去，再相替換來回的將全身的體重用一手來支持着。再用一隻手之力來把身體拉上去，再在搖環上用臂向側平伸與身體成一十字形。但無論他來做任何一個運動方式也好，他總是慢慢的來做去。當我問他初時來做這些動作爲什麼要那麼慢時，他就說這可比較用力些，同時也比較難些。他一定要有充分的力，所以他在觀衆前能表演出他們之所謂最難而在他是容易的力的技巧。他還來向我解釋肌肉盡量伸展對於氣力之重要，並且告訴我他的氣力是怎樣的練得來。正如別的專門來練一種運動的人們一樣，他全身的肌肉是欠平均發達。他的側背肌與臂真和海喬拉

士一樣大，但他的兩腿就好像不是一個運動所應有的那麼小。倘若你單看他的上身，你一定會猜他的體重有一百八十磅。但當你單看他的兩腿時，你一定會猜他只有一百二十五磅的吧，由此看起來他的骨骼一定很細。不知倘若他來練他的腿也如練他的臂一樣，他的腿能否和他的臂一樣的發達，這倒是一個很值得來討論的問題。他在某方面自然是很有力的，但在別方面可就不成。他可把三副的紙牌握在手裏一撕爲二。他可以把鐵條扭屈起來，正如現在你所見到的大力士們所做的。我就懷疑他能否把一件重的東西由地上舉起來，因爲他的腿根本就沒有這種力。我更懷疑他能否一肩負上五百磅，正如有些大力士能負上一千磅的一樣。因爲第一點，他的腹側肌就沒有這種能力來支持他身體的平衡。第二點他的兩腿小得那麼可憐，當他負着這樣的重量，稍一移動時，他的膝蓋就難免不倒下來。自然他是一個很有臂力的人，但他不是一個大力士。那又另是一個問題，因爲除非一個人全身都有氣力，否則是不能稱爲一個真正的大力士的。

在那裏的健身房中還有一個引起我的注意的就是一個老年業餘的運動家，他也是常到那裏來鍛練的。雖則我不知道他確切的歲數，但就外表上看起來他至少有五六十歲了。他從少就開

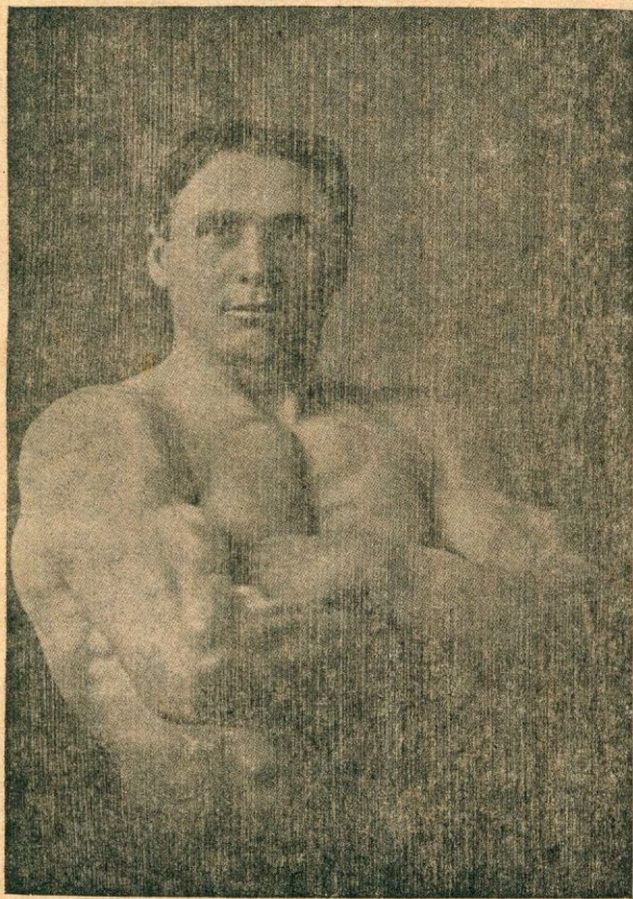


始來運動。那時有一種很普通的運動名爲『健康的改重』。對於他發生興趣的運動只有一種，就是把一件重的東西由地舉起。他把一件重一百磅的鐵片用繩來繫住，繩長約二十八吋，上穿以橫鐵柄。這個人就有一種信條，他以爲只要一個人每天來運動他的背肌的，他就可以保持他的體格。他的健康與他的氣力直到老年以後。因此每一個下午他都會跑到來，來做他的舉重機的運動。他會將他的運動機來加至三四百磅，然後，伸直了腿平背的彎下去，背一直就把牠離地舉起來。於是，他再把牠加重，來練習這種運動從業人之所謂『手與腿舉』(hand-and-thigh lift)的運動。他會從膝處彎起，平背的俯身下去。兩手握住柄，同時借助腿部之力的腿一直，肩一聳即把牠舉起來。做了兩三次之後，他即再加重，往往直非練至一千磅或一千二百磅不休。有一次因爲和人家相賭的緣故，他就用這個舉重方式來舉起一千五百磅。我無從告訴你他這樣練了多少年數，但就我所認識他那個時候起，他已就練了四十年了。他就從未有一天間斷過。他對於他的保持身體之健康與氣力的方法之信仰，的確是很有點道理的。由於他這種專於一樣運動的結果，他的身體即變了一種畸形的發達。循乎他的脊骨處的肌肉的確是非常之發達的，尤其是他的上背頸下處的肩

斜肌特別之發達。當這種肌肉一收縮，兩肩就會高聳起來。所以當他來做這種「手與腿舉」的運動方式的時候，你就可以見到他兩肩上的肌肉高高的隆起來了。就是在平時站着的時候，因為他的肩斜肌是那麽發達，所以由他的頸與肩尖處形成一斜角度。沒有做定的衣裳是可以合他的體格的。他的前臂——特別是前臂之外部發達得那麽厲害，所以變了一塊塊的高起來。他的握力的確是驚人的。他上臂的雙頭肌發達也很顯著，但他的上臂和他的前臂比較起來未免相形見拙。雖然他可以把一件很重的東西離地舉起，但他就不能把重的鐵啞鈴舉向頭上去。

我對他這種訓練法反對之理由是他這樣用重的運動只來練身體一部分的肌肉適足以令到這些肌肉舉動遲鈍起來，同時因為他專來練一種運動，所以他就不明瞭全身氣力之重要，與令到身體變為一種畸形的發達。

他這種運動對於身體所發生的影響是更加的有興趣的，就我所知的而論，他的心臟是非常之健全的。關於這一點他給予我的解釋是這樣：他從未有試過舉過重而至面孔紅起來。一當他覺得有點太重時，他就馬上把他放下，將重量減輕。你或許以為這種硬舉式是足以有傷於他的腳橋



斯密士(John Y. Smith) —— 他是一個很著名的舉重家，一位側舉之能手。雖則他的體格不比有些大力士們那麼大，但他對於力之秘訣是很懂得的。我就於下章中把牠敘述出來。

的，但結果適正相反，因為這種發達小腿外部肌的運動同時可以使到他的足部增強起來的。

此外在這所健身房裏還有一個專來做拉重的運動。在目下你在健身房裏所見的拉重機只是幾塊一磅的鐵片加起來。但他所練的拉重機是用粗的繩來扣住，每邊足加上十塊的五磅鐵片。所以只要你想再加重的話，你可再在每邊再加上二十五磅。這個熱心於這種運動的朋友就從未有立起來做過這種運動，他總是坐下來做。因為據他的意見，他以為如立起來做的，無形中就會用到全身的氣力。所以每次當他來做這種運動時，他都是坐在橈子上面對着拉重機來做。他繼續的重做上許多動作，而且每一次動作都是做得很慢的。這樣做過了之後，再轉過身來，面背拉重機的重做上不少的動作。我就見過他一連做上半小時而沒有停止過。他做完之後，滿地板都為他的汗所濕。自然就肋骨以上他的肌肉是非常之發達的；但在肋骨以下，他就和平常人的一樣。

在從前，他們除了注意於臂、肩與上身的肌肉發達之外，身體別部分是不顧到的。倘若當他們拍起照來的時候，他們就只有一個姿勢，那就是坐在一張橈子上，兩臂在胸前交加互抱，而用他那臂下的看不見的手指把臂之二頭肌故意裝大起來。

其中有一個是專來練雙槓的。他每天必會跑到雙槓之當中去，每手握住一槓，高與乳齊的將身體前後來揮動。就這個人的意見看起來，他以為一個人只要每天來做這種運動便足。他說：『因為當你把手體揮向後面來時，你可以令全背後的肌肉都會發達起來，同時背力也因之而增強。當你把手體揮向前面去的時候，你的胸部自會張開，這樣你胸前的肌肉自可以發達起來。倘若你不相信的話，你可來看看我。』這可一切問題都解決了，因為當你一看看他時，他的體格的確發達得很完美的。他的肌肉雖則不大，但也很相配。他的胸部的確很厚。同時就我所見到的而論，像他這樣高的體格而有這麼闊的背實屬少有。他全身的曲線也的確非常之和諧。他就把他這一切的對於體格上的成就而歸功於雙槓的運動，就是他的發達完美的腿也包含在內。但剛巧他每星期四次的，每次拍上一小時的手球，這當然是他的腿部發達的由來。但他就忘記了這一點，因為雙槓是不會令到腿部的肌肉發達或氣力增加起來的。

回想起來，我想我一定會給予他們不少的滋擾的，因為我常常不絕地來問他們，希由他們中來多獲得一點知識。我怕我將一生都持這種態度。倘若我見到一個人有一個很大的胸部的話，我

一定會來問他怎樣會練成那麼大。假如當我見到一個人的腿部是非常之發達的，我也一定會來問他的腿部怎會這麼大。是否生來是這樣，抑是練得來。倘若是由練得來的話，那麼他所練的又是怎樣一種的運動，諸如此類的問題。我對一個人身體之度數的興趣是非常之濃厚的，所以我往往來要求運動家們准我來量他的腿、臂與胸之度數，有時令到他們都變為難為情起來。

我或許對於這個問題未免太狂熱了，但我的確獲益不少。我發現到一個人的體格越發達，越願意來給我量。歸根力之祕訣不外乎兩點：第一先要知道怎樣做；第二即跟住來做去。不錯，這些聰明的老前輩是毫不遲疑的告訴我怎樣來增進我的肌肉之發達與我的力的加增，因為他們很明白除非我有這種想練強壯起來的野心而又肯來努力做去的，否則是有甚麼裨益的。而今日人們都承認我的體格是特別之發達了。關於這一點我可能說的就是我是值得這種稱譽的，因為這是我由努力而獲得的呵！

## 第四章 骨格細的人的氣力是否不能練得大

在愛好體育的人們中，他們常有一種很普遍的錯誤的觀念，那就是：他們以為只有那些骨格大的人纔能有一個肌肉發達完美的體格。而其實像這樣的一種觀念是應該來加以糾正的，因為只要一個人肯努力來練去的話，每一個人都可以練成一個肌肉發達完美的體格（也即肌肉平均發達），不論他的骨格之大小也好。

且讓我先來討論討論這種唯有大骨格纔有大的肌肉這種信仰之由來吧。當我們見到一個十六七歲的少年的體高就有六呎，闊肩，手脚粗大時，我們對於這種信仰之感覺可就自然的更明顯了。因為他的手脚都很大，而身體別的部分反為不很大之故，這麼襯起來，他的手可就更大了。見到了這麼一種事情時，我們就會不期然的以為這個少年將來一旦長大起來，必定是一個巨人。換句話說，我們都承認這個少年已有了這麼大的骨格，只差未完全發育吧了。一個人體格之所以高，

是皆因他的骨格比平常人來得長些，但單只骨長就不見得會令到一個人的體度變為特大起來的。

一個有大的手的成人或少年，他的手腕往往也是很厚的，同時他的手掌也比較來得闊。他的關節與手指也比較來得大些。一個有大脚的人，他的脚自然是闊而且長。骨格大自然關節也大，臂與腿的骨自然也很長。我們知道每骨之兩端為關節所連接。至於節形狀之大小，那可要看乎一個人骨格之大小而定。骨格大的人，他的關節自大。骨格小的，關節自小。這無需乎再來解釋。因此，一個上臂的骨格大的人，他的肘節與肩的關節自比那些骨格小的人來得大。所有以上這些常識對於你或許很機械無味，但這是你應該懂得的。

你們在學校裏都是讀過生理學的，所以你們自會明白肌肉是再分為筋，而這些筋是與骨接連。筋的形狀有時是圓如繩，有時是平如帶子，更有時筋之連接是頗闊的。有時筋會連接骨之末端而近於關節處，而有時則作凹形而入於骨。我想解釋清楚之點是這樣：既然筋一定要和某一部分相連接，那麼骨格大的這部分自然會比骨格小的來得大了。因此同樣的我們也可以這樣說，一個



人的骨越大，則其筋也越大。由此類推，所以筋越大則肌肉也越大。

因之對於這個問題一方面的解釋是這樣：一個骨格細的人，無論他怎樣克苦來練，想得到一個發達而有力的體格也好，他的努力只等於白費。而那些生來骨格大的人，就可以毫不費力的把身體練到強而有力起來。我的意思以為凡相信這種原理的人都是連他們自己也解釋不出來。自然，只要你把一個人練強與有力的機會提出來的話，無論何人——或老或少，他對於這些問題都免不了有所論爭的。終於免不了有人會告訴你，說他生來的體格是這樣，還說決不能改變。這或許是真的。但也不見得一定。可是無論怎樣都好，我們不要忘記了運動是可以把我們體格的外表增大或改變過來，決不因我們筋之大小而有所限度。一個青年或許會忽然對於他的上臂發生一種不滿的感覺。這或許正在四月的時候，他以為他的臂部未免太瘦了。於是他就計劃好，在暑假的時候，費一部分的時間把牠們來練大起來。

他開始來看看他的手腕，就不知不覺的自己來對自己說：『唔！比一個女人的也大不了許多。』他於是再來量他的上臂，把皮呎一量，結果只不過十一吋。用力把臂彎起來對鏡一照，照理雙頭肌

應該隆起來的，但他的就和伸直時沒有兩樣。所有的，只不過一條很長而不顯著的曲線表出二頭肌之所在吧了，臂後就再找不到一點肌肉的影子。但他知道肌肉總是一點的，因為他到底能和平常人一樣的可以運用他的臂。他同時也明白只要把那些肌肉練到發達起來便可。這樣他即可以把他們來控制自宜，使牠們能表現出美妙的曲線。

既決定之後，他每朝即用一對五磅重的鐵啞鈴運動起來。晚上他還來做在單槓上引體上升的運動以練他上臂的雙頭肌，再做『掌上壓』的運動以練他上臂的三頭肌。在初時，他對於引體上升的運動只能做到一次或兩次，『掌上壓』也只能做到三四次。但他每天都是一樣的做去，所以到了仲夏的時候，他對於引體上升這個運動就可以不必怎樣費力能做上十五次或二十次；『掌上壓』也能繼續的做上三四十次。他的肌肉已慣於這種有定規的辛苦的工作。他再把上臂用力彎起來一量，牠已不是如從前的只有十一吋而是十三吋半了。

一修十三吋半的上臂自然是算不得甚麼稀奇。但只要和他四月時的臂之度數一比，這位青年自會當爲值得誇耀的了。他現在已不如從前一樣的用袖子把臂來遮着，深怕人家看見。反之，他

目下已得到了不少朋友對於他臂部進步的讚美。在四個月內把臂部練大二吋半自然是沒有甚麼大不了的事情，特別他初練時臂部是那麼瘦小。但假如他的臂在初練時已有十三吋半而增加至十六吋的，那就更值得注意了。但這也是很可能的。我就嘗見過這一類的事情。其實一個骨格大而且高與肩又闊的人而只有十三吋半的臂，看起來也只不過和一個細骨格，身體矮小的人的十一吋的臂同樣的瘦吧了。



路易士·賽 (Louis Cyr)——這個加拿大的巨人與紀錄之保持者，他的體格與氣力大到有點令人不敢置信。

有一次我和一位著名的大力士來討論到一個人的力是可以由舉重而增加這個問題。於是我就把一位於六個月內練舉重的運動而把他的氣力增加三倍的青年來做引證。我那位朋友即說：『不錯，這就是他所能達到的了。我是認得他的。我可告訴你，他的氣力再也不能練得大了，你看看他的骨格。牠是決不能長上許多肌肉的。倘若他繼續的練下去的話，由於他的技巧之改進，他自可以有較好的紀錄，但我很懷疑他的肌肉能否可以再大與他能否再練得強壯些。』

這是一個體育從業員對於先天有定限之信仰。但有些人（我也其中之一員）就相信有方法來補救骨格細之弱點，而且一個天生弱質的人也可以練強壯起來。

讓我們先來討論討論臂部，因為這是對於一個初練身體的人所發生最大的興趣的。一個骨格細的人會這麼說：『我的手腕是那麼小，我想我沒有辦法可以把我的臂部練大起來。』但他就并不說明他所說的是指全個臂部，或前臂或上臂。在前臂是有兩條骨的，牠們的下端是相扶而行而形成腕節之一部分。前臂之兩骨差不多是互相平行的，骨之位置與前臂之大小很有點關係。那就是說，倘若前臂的兩條骨相拍很近的，那麼當你把你的前臂手掌向上的在你前面伸出來時，那

你的前臂看起來就會變爲很狹小。但倘若你的前臂的兩骨是離得很開的，那你的前臂看起來自會變爲闊大。既然這兩條骨越長，則其下端的關節自大，由此即可以見到一個人的臂骨是大的，則那特別大的關節自然會把前臂之兩骨隔開，這麼一來，手腕自然變大，同時前臂也會變闊起來。因此骨格細的人他的前臂之發達，自有多少限度，但上臂則未見得是一樣。

在上臂就只有一條骨。當和臂部的本身比較起來，上臂骨總是細些的。所以在上臂肌肉之成分比骨多。在前臂我們應注意之點就是一條兩骨相靠近的前臂，牠上端的肌肉比離開的總來得多些。

事實上是這樣：一個人之不能把他的前臂練大（無論他是怎樣的苦練也好）起來就并不見得他不能把他的上臂練到發達完滿起來的。

一位對於這個問題的專家嘗說過，他以爲一個人的前臂至多能夠練到比他的手腕大上九至十倍。他的上臂則應比他的前臂大上一至五倍。且把他的舉例引述而下一個人如有一只七吋的手腕，則他的前臂可練至一三三——一〇吋，他的上臂則應爲十六吋。他并不以此爲止境，不過

以爲如一個人肯努力來練去的，卽可以得到這種成績的吧了。

就算是一個體格大的人也好，如他能有十三吋的前臂，已就比較很少。一個人如有十三吋的前臂的話，那他的手腕就會有七吋四分之一或七吋半大。

我相信那位對於這個問題的專家，所舉出的呎度是很可以做得到，同時也可算是理想的呎度。但就我的經驗而論，一個人的前臂之大小，是與他的手腕之度數成正比例的，上臂可以發達到比前臂大上百分之二十五倍。

我嘗認識一位大力士。他在許多年前是很有點名氣的。就我所知他的身體之度數而論，他的手腕爲七又四分之一吋，他的前臂爲十二又二分之一吋，他的上臂則爲十六吋半。他的手腕的骨頭有點很顯現。雖則他的前臂并不怎樣大，但非常之有力。同時他的上臂發達得非常之完美。倘若你把他的體格之平均度數算起來，你就可以發覺到他的前臂只比他的手腕的度數稍爲比十七至十倍少一點。他的上臂照例是應該比他的前臂大上百分之二十的，而他的直比前臂大上百分之三十三倍，亦卽大三分之一。倘若這個人是可以把他的前臂再練大起來的，他一定會不避艱苦

的練去，因為他往往以他的氣力與肌肉之發達為榮，所以只要他能夠做到的，他總會盡力來改進他的體格。

倘若你來研究一個掘濠或伐木的人，或任何一種常用到他的臂部的人都好，你就可以發覺到照例他的前臂是往往比上臂來得大。但倘若你再來研究那些健身房裏的運動家，如大力士，翻筋斗等人，他們的臂部正和上面的相反。他們的上臂總比前臂來得大。我自己也就是一個很好的例子。我的上臂為十六吋半，但我無論怎樣練法，我的前臂總不能到十三吋。這樣我的上臂就簡直比我的前臂相差過乎百分之二十五倍。但我的手腕就未到七吋。所以我承認在力的方面來說，骨格大的人的確比較便宜些。但我就不相信骨格細的人肌肉是練不大的。

此外還有許多人以為一個人的體度欠高的人，無論於力或肌肉發達方面都不會有所成就。尤其難使他們相信每個人都能把他的氣力練大起來，無論他身體的高度是多少也好。

在你人生的歷程中，你總會在馬戲班裏或在表演臺上見過有些大力士表演過的。或許你就見過有些業餘的大力士。更或許在你的朋友中有一兩個的氣力是非常之大。

倘若人家叫你來描寫一個大力士的話，你一定會說他的肌肉非常之結實，兩臂很發達，胸部很大，兩腿非常之有力，還有他的臂肌特別之發達。倘若再叫你來形容一個從業的大力士的話，你一定會說非獨他的肌肉非常之發達，同時也很顯著而相配。

我從未見過一個真正的大力士的體格是瘦小或肌肉不發達的。你的腦海中對於力的觀念是與一個人身體的肌肉之發達聯在一起。在我方面，我所認得的大力士的確不少；但我就從未見過他們中的上臂有少過十四吋的，同時我也從未見過那些表演出偉大的力的技巧的人的胸部會少過四十吋。這無論長短大小的都是一樣。在數年前，我和一位著名的法國大力士很有些來往。他的名字叫做加士尼亞（Pierre Gasnier）。他的身體很矮，因為他的頭剛到了我的肩。但他的胸部就如一隻酒桶一樣大。他的臂與肩都非常之發達。他可將一只重一百磅的鐵啞鈴正如你來拋一只大圓球一樣來拋。他的骨格或許比他身體一樣高的人來得大些，但就並不見得會比中等高度的體格的人來得大。

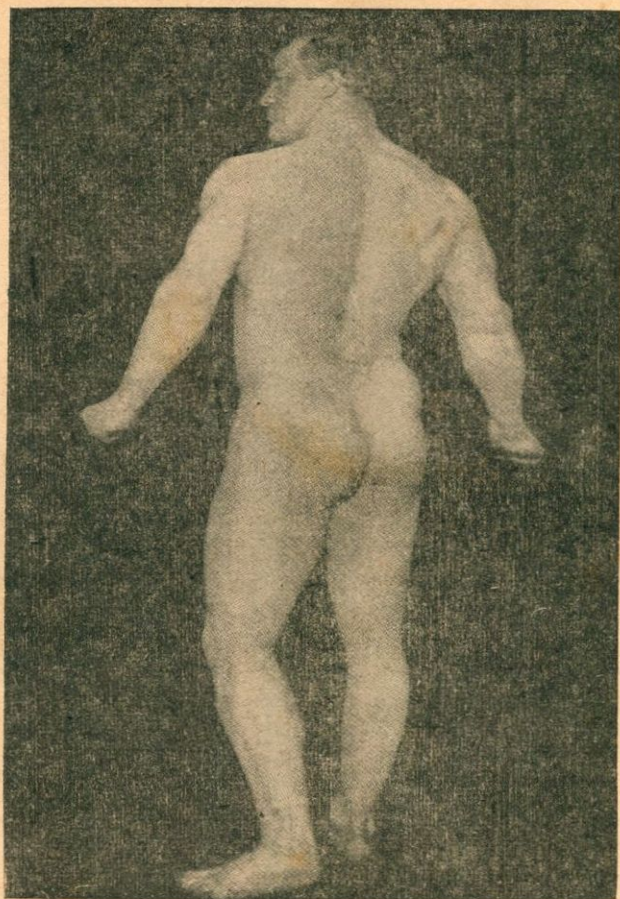
我可以舉上一打的大力士，他們的體格就沒有一個高出五呎四吋的。但就算他們中肌肉最



不發達那一個的上臂都不會少過十五吋與他們的胸部少過四十二吋。這好比自然界的一種規定，那就是一個人如想做一種偉大的力的技巧，那他一定要有相當大的體格。一個人如有一個不到四十吋的胸與十四吋的臂，就好像無從能表現出大的氣力。這種定律也如別的法律一樣，是難免有例外的。但這種例外的事情，我就從沒有見過。

這好比自然界給予我們人類之一種均等的機會。否則一個身體生得矮小的人，又怎能可以練成和身軀高大的人一樣大的胸與臂，并且也差不多一樣大的氣力呢？

我就嘗見兩個大力士來做過這種出衆的力的技巧。互相來將對方舉起自宜的確是需要很大的氣力的。他們兩者之中，一個的體高是五呎十吋，體重一百七十五磅。另一個的體高只有五呎四吋，而體重則為一百五十磅。他們兩個的體度都差不多。兩者的胸部都是四十二吋，臂部十五吋與腿部二十三吋。不錯，那位體格較高的朋友看起來自然比較美觀些。至於那位體格較矮的朋友看起來就不免有點短而大。但講到實在力氣方面，兩者都不相上下。那體格較大的一位因為他的體量較重，在某一方面力之表演上，的確比較便宜些。開時因為他的手腳較長，所以做起拋擲的動



阿多富·挪快士(Adolph Nordques)——這是這個著名大力士的一個很好的姿勢。他的體格比他兄弟約瑟 (Joseph) 稍高，所以全身發達得更相觀。這幅照片的確是他的一種很優越的背之表演。由這張照片中，你就可以見得他的背肌是怎樣結實的了。阿多富是以他的背力而著名。在每一個姿勢中都表現出他的力。

作時，也比較佔優勝。但那位體格較小的人，即我們之稱他爲「短伙計」的，要用到近身的力來時，那他可就更便宜多多了。

講到這裏，我可要回到在上面所講開那個問題來了。一般人的慾望都想得到如大衆般的體格的。每次我和一個身體短小的人來談起，我都發覺到他對於某一種的體格是不喜歡。一個身體短小的人自然會表現出非常之願意把他的體格練強壯起來，特別是希望能有一個肌肉非常發達的體格。於是我就對他說他是很可以做得的，并且詳細地來向他解釋，說就算以他那麼細的骨格，他也可以得到一個四十吋的胸部，而且肩肌也會一樣的跟住發達起來。當我向他說到這裏的時候，我就可以從他的眼的表情中見到他當時的心情是多麼的愉快。他正在想像那個身體既練發達以後的他呢。但最後他即說：『不過假如我的胸和肩練到那麼大，我豈不是變了又肥又短的了麼？我就不想練得太大。』於是我不能不這樣來對他說：『你不能一方面想把你的餅保留起來，而一方面又想來把牠食掉。各人自有他的不同的愛好。倘若一個人愛苗條比力爲多，那也不能怪他的。但剛巧這是一本討論『力之祕訣』的書，而大的氣力是寄於一個有相當大的度數的體

格內的。

普通一般人都喜歡有重大的體格，但他們就不明瞭一個人的體格雖練大起來以後，仍不失其美觀。因為如一個人身體的肌肉能發達平均，他的體格決不至於難看，反足以表現出他的健美。

在美國之馬薩諸塞 (Massachusetts) 省嘗有一位老人家，他今年已是六十歲了。他的名字就叫做馬賽斯 (Oscar Mathes)。在一八八四年，他是一位著名的大力士。到了一八九四年時，他的名氣可更大了。就是到了目下，他仍是一個身體非常之強壯的人。他本身就是證明有系統的運動對於身體之好處的最好的例子之一。因為當他在小孩子的時候，他的身體是非常之瘦弱的，所以運動對於他是一種必須的東西。但他對於他的體格的弱點上有一點不能克勝的就是他不能把他的體高增加起來。他就只有四呎十一吋高。而在鍛練期中，他的體重就從未過一百零五磅。但他由於繼續來運動所得到的成績已就很不錯。他所練得的體度如下：手腕六又四分之一吋，前臂十二吋，上臂十四吋半，胸圍四十吋，腰圍二十八吋，臀部三十五吋，大腿二十一吋，小腿十四又四分

之三吋與頸部十四吋。

這應該給予每個人的一種很好的鼓勵，同時也是那些身體矮小的人怕練成短而肥的一個很完滿的答覆。事實上馬賽斯先生並不見得是短而肥的。他正是一個小海喬拉士。試想想看，一個不到五呎高的人能有十四吋半的臂，就以來看我這本書的身體很高的讀者而論，又有幾個能有這樣大的臂呢？但不要忘記他的手腕只有六又四分之一吋！讀者中又有那個的手腕是那麽小？他的手腕的呎度之小，就可以證明馬賽斯起初練的時候的體格是怎樣細了。由於他的胸部，腰圍與臂部的度數比較起來，並不見得他的體格是短而肥，因為以一個腰圍只有二十八吋的人並不能算爲短而肥的。除非一個人的體格如酒桶一樣，全身の呎度都是一樣的大，纔能叫之爲肥矮。既然馬賽斯的胸部比他的腰部大上十二吋，他身體的發達自然是很和諧。再加以他的臀部比他的胸部小上五吋，所以他的體格看起來可發達得更平均了。像這樣一個體格那麽小的人而能有闊的肩，大的胸與細的臀部的正是值得小說家們來讚美的。

更有趣而值我們來注意的就是：馬賽斯的臂之呎度之比例，正如我在上面所引述那位專家

的意見一樣。他的上臂剛巧比他的前臂大上百分之二十倍。而他的前臂則比他的手腕則尤爲比十九至二十倍稍爲大一點。倘若你不怕麻煩再來看看馬賽斯全身的呎度時，那你就見到他的體格并不十分過大，只不過就他的體高平均發達起來吧了。正如我在上面已說及過。一個體格有普通高度的青年，他的上臂爲十二吋，胸部則爲三十五吋。大多數有中等體高的運動家他的體度是比上述來得大的。有許多練身體的人與足球家就有十四吋半的臂與四十吋的胸部與一百六十磅的體重。自然以一條十四吋半的臂與四十吋胸圍對於一個身體有普通高度的大力士是不能算是有甚麼稀奇的。就馬賽斯本身講起來，力之祕訣就是由於一個人的肌肉之發達。倘若一個人的氣力由於他的肌肉發達而來的，那麼馬賽斯本身就是一個很好的例子。我現且再舉出他的力氣的實證。他的立定跳遠的紀錄爲十呎七吋。他可以一手握住單槓將身體拉上去連拉三次。他嘗有一次用手把一只重五百十三磅的桶由一只高十八吋的講臺拏下來，行上十呎，然後再把牠放在另一只高二十四吋的講臺上去。倘若這不是氣力的話，那麼就請你告訴我這是甚麼？因爲他的體量并不重，所以就沒有那些體格高大的人那麼大的動力。除了實力之外，他沒有別的可

以借助的。

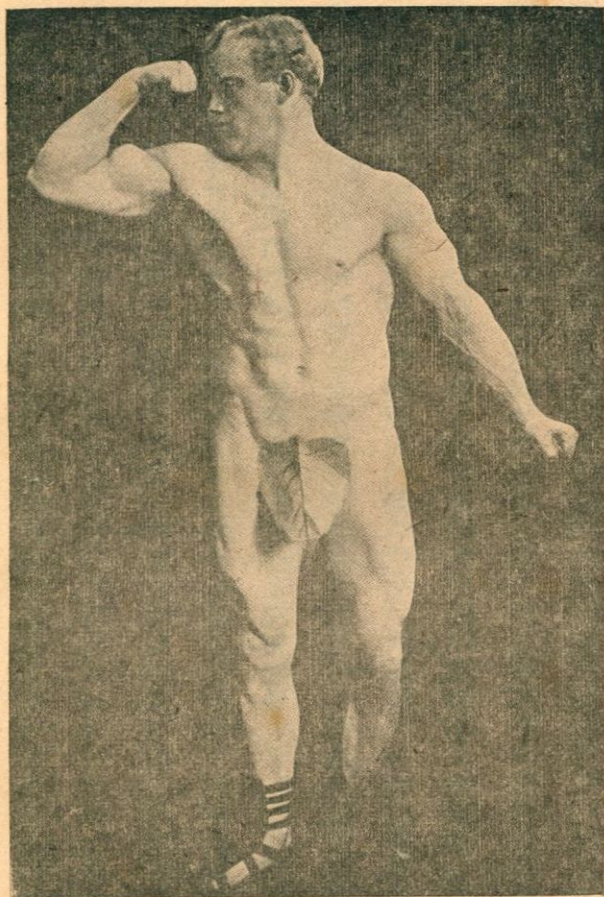
雖則一個骨格細小的人想把他的前臂與小腿練大起來不免較難些，但倘若他想把他的上臂和身體別部分的肌肉練大起來，那簡直沒有甚麼多大的難處。我嘗發見到無論我的學生的骨格是多麼細也好，我都可以很容易的使他的胸部與上背的肌肉練到發達起來。

我以為我們全身最難來練大的一部分莫如小腿了。凡對以訓練上有相當經驗的人一定會同意於我這一點。足踝之大小與小腿發達之可能上并不見得如手腕之於前臂的關係那麼密切。不錯，一個小腿很發達的人，他的足踝往往是很大的。但足踝很大而小腿反而很小的人也是很多。加以你往往發見到有些身體很瘦的，圓足踝的人，他的小腿之大到有時簡直令人不敢置信。小腿之對於許多教人練身體的人簡直是成了一個謎樣的問題。而且往往會令到練身體的人們因之而失望起來。就身體各部分的肌肉而論，再沒有比從膝下以至足踝上這部分的肌肉更難發達。要把小腿練到強壯起來那都可以，但要把牠的度數增大起來那又另是一個問題。我就嘗認識一個大力士，他是一個角力的從業者而同時又是一個舉重家。從膝部以上估計起來，他的體格的確

可稱世界上發達最完美之一。在從前的體格之平均發達上說，一個體格發達完美的人，他的頸，上臂（當用力彎起來）與小腿的度數大小要一樣的。但這個人就有十八吋的頸與十七吋半的上臂（當用力彎起來）；而他的小腿就只有十五吋。同時他的體高爲五呎八吋，體重二百一十五磅（當在訓練期中）。他有厚的手腕與大的足踝。他的前臂量起來，足有十四吋，但他的小腿剛比骨格那麼小的馬賽斯先生的也只不過大上四分之一吋。當我來問他以他的小腿比起他身體別的部分爲甚麼那麼小時，他卽誠懇的對我說連他自己也莫明其妙，他自己也承認他就從未有試過好好地來把牠們練大起來。但同時也懷疑他能否把牠們練得大。他的小腿自然是非常之有力的。凡見到過他來角力的人自不再會懷疑。因爲他的馬步立得非常之穩，同時無論他的對手的體格是多麼重大也好，他也可以當輕如鴻毛一樣將他們來拋舉。我就有一次見到他把五百磅放在他的兩肩上而可以一上一下的一連蹲上五次。深膝蹲這種運動雖然大部分的力是落在大腿上，但倘若一個人的小腿是太弱的話，他就決不能看得起這麼重的重量。

倘若一個人的足踝的兩邊都是很完滿的，那麼他的小腿從前面而量至後部，其度數必是很





阿多富·挪快士——這是這個著名的運動家的另一個有趣的姿勢。他不獨是一個偉大的舉重家，同時是一個善於翻筋斗者與角力家。在上面的姿勢中，我們就可以鑑賞到他的體格之美。

深厚的。反之，倘若他的足踝之兩邊是瘦小的，那他的小腿之闊度雖很可觀，但後部總會欠完滿。而其實小腿後部之肌肉對於小腿外表之美上是很有關係的。這樣講起來似乎有點矛盾，因為一個人往往會這樣的想，以為倘若一個人的足踝從前面以至後部都是完滿的，那他的小腿也應該是一樣，但其實適正相反。這和一個人的踝骨的位置上很有點關係。倘若足踝旁之骨節的位置是很前的，那他的小腿一定會很小。但倘若牠的位置是很後的，那小腿自然會大些。

同樣的情形在手腕上也常常可以見得到，因為倘若一個人的手腕的度數是有相當大的，他自不難把他的前臂練大起來。有很多時你會見到有些人的手腕瘦小得那麼利害，直會令你驚奇起來。近手腕拇指的那一邊，一定是沒有骨的，而在末指處那塊突出來的骨節一定很小。在這種情形之下，手腕倘若從側邊看起來，一定似乎比手掌會厚不了多少。從手之四吋之距離，前臂的度數也不見得有甚麼不同。大部分的肌肉必在前臂之上半而近肘節處。像這樣的人，他們也可以得到大的前臂，但他們非要來苦練不可。此外有些人的手腕很厚，近手腕之拇指處的骨也很顯現。他前臂的肌肉從手腕處就很發達。由拇指之末端的筋是那麼大而厚，所以令到手腕看起來成為方

形。在前臂之內部，約離手二吋處，有如小艇形的肌肉一塊突出。這在手腕小的人是不會見得到的。像上述這種人，他們可以不難把他們的前臂練大起來。約瑟·挪快士就有這種手腕。所以當他把他的前臂用力的彎起來時，其闊度差不多和其長度相等。

熱心於練身體的人們，往往有這種彼此來比較臂部二大小的習慣。倘若當兩個青年在一起來討論到臂部之發達這個問題來時，其結果必相互的把袖子來拉高藉此以表示他們的臂部之發達。既然前臂是必先被看見，那麼倘若前臂是太小的，先就會給了人家一個不好的印象。一條肌肉不發達的前臂是足以激發一個人來運動，思有以把牠練大起來的。因為倘若一個人的手腕太細，到底是一件可恥的事情。有許多人因為知道瘦的手腕是足以令到全臂看起來欠強壯，所以他們往往把腕套帶上。帶上腕套自然可以令手腕看起來大些，但有些人就以爲這足以影響到前臂看起來更細。而其實是適正相反，因為腕套是足以令到前臂之上部看起來短些，因之而也大些。

大而有力的手腕自然是便宜得多，因為是可以不難來把牠的力與度數增大起來。但那些大骨格與粗手腕的人，因為他們感覺到有天賜特厚的氣力，所以就不耐煩把他們的前臂練到其最

大的限度。雖則他們的手腕有的大到八吋或甚至八吋半，但我就從未見過他們這種大骨格的人的前臂當伸直的時候有多過十四吋半。倘若他肯來練去的話，我很相信如一個有八吋半的手腕的人盡可以將他的前臂練大至十五吋半。反之，我就見到許多骨格細的人，雖則他們已把他們的前臂練到比他們的手腕大上兩倍了而仍不滿足。

我知道有一部分的人以為瘦的手腕與足踝乃是貴族出身的表徵。而那些有大的手腕與粗的足踝的顯然是平民的後裔。但事實上是這樣：倘若你由遺傳而得到大的手腕與足踝的，最少足以證明你的祖先嘗做過有益於人羣的工作，或者他們嘗經過戰陣，或者是大運動家。

一個女子之所以把她的體格弄苗條起來這還可以說得過去，但我從不明白為什麼一個男子會以他的瘦小的手腕為榮。反之，這其實是無大丈夫之氣概的很好的表徵。

## 第五章 先天的優越與氣力

關於大骨格與細骨格這個問題既如上述，現在我們且來討論討論體格上之特質對於一個大力士之關係的問題。

現且就以肩部而論，闊的肩不用說就是一種很顯著的優越之點，這也是大骨格與有氣力的表徵。一個人如有這樣一個好的基礎是不難把他的體格練大起來的。同時你的胸圍之大小與你的肩之闊度是有很大的關係。倘若你的胸部是很大而你的兩肩是很狹，或剛相反的，那未免太反常了。當我們來談及一個強壯的人來時，我們往往會說他有闊的肩與大的胸。倘若你有闊的肩，那你至少有以下三點的好處：（一）因為你有大的胸，所以你有大的肺量，因之你的精力也強些；（二）你的肩部可容較多的肌肉；（三）肩越闊所練出來的肌肉也越大。

因此，倘若一個人有闊的肩部，那他即有變為強壯的可能性。也就是說，倘若他能把他的全身

的肌肉練到發達起來的話，那他就可以有很大的力氣。在我所著『肌肉發達法』的一書中，我嘗把怎樣可以將肩肌練到發達起來的方法敘述無遺，所以在這裏我只解釋出一個人的肩部之闊度不獨被他本身骨格大小之維繫，且肩肌之發達情形也是有莫大的關係。

一個真正的大力士，不論他是否一個從業的舉重家，他的肩肌都是特別之發達的。反之，就一個肌肉不運動的人看起來，他的肩肌至多也不過只有一吋多厚，而且是很不顯著的。一個大力士的肩肌大約由一吋而至兩吋厚。其實你自己也可以想得到：肌肉發達了之後，對於你的肩之形狀是會有很大的影響的。倘若你的肩部是瘦而弱的，那你的肩骨自會突了出來。這即所謂平常人所说的：『你看，這個人的兩肩就好像帽脊一般。』但倘若你能將你的肩肌練到發達起來，同時使牠們再大上一吋的，你就可以把你的兩肩增闊兩吋了。一個人如沒有發達而有力的肩，他的氣力決不會很大的，因為臂肌與肩肌是有很大的連帶關係呵！

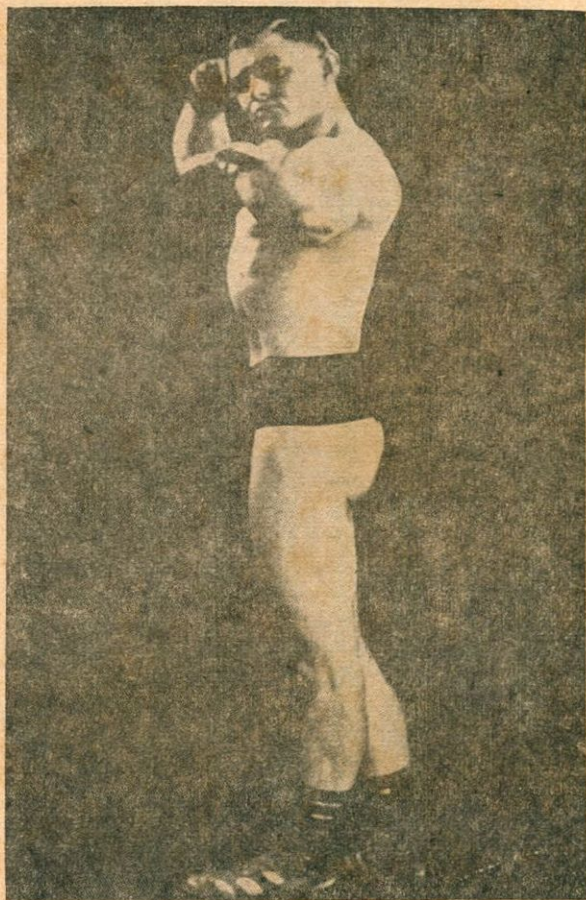
一個人是很可以有一個很大的肺囊，而同時他的肩肌不一定會很發達。一個人可以有大的臂，而同時肩肌是很平常。但倘若一個人有發達完滿的肩部的，他一定會有闊的背與大的臂。因為

你沒有辦法可以將你的肩肌增大而同時不令你的臂與背加大起來。三角肌（即肩肌）乃臂與全身之力的連貫者。

普通的人們是不知道三角肌之爲重要的。當他們見到一個舉重或拋重或健身房裏的大運動家的時候，他們自會爲了後者的大的臂與闊的肩來讚嘆不止。但關於臂之所以大，肩之所以闊，皆由於大的三頭肌之所形成這一點，他們是不會明白的。

既然三角肌的功能是在把臂部從側舉起來，那麼自然有一部分肌肉的功能是在把臂部往下拉的。這部分的肌肉就是位於胸部與背部間。倘若三角肌是大的話，那麼背上部的肌肉自會跟之而大起來。當你見到一個運動家的三角肌大到如小孩子的頭部一樣的時候，倘若你跑到他後面去來看看他的背，那你就可發現到他界乎兩肩間的肌肉一塊一塊的隆起來了。假如你再從他的上背往下看時，你就可以見到他兩腋之間必定很闊，同時由腋下以至腰際形成一個三角形。

這是你一個真正的大力士所常見到的體格之美。



科爾忒 (Otteley R. Conlter)——他是一位輕級舉重紀錄的保持者。他的平均發達的體格，即可以證明一個人的身體不必如巨人一樣大纔可以創舉重的紀錄。



既明白了這些後，你或許明瞭闊肩之爲重要了。有時你在車上會見到一個身體很大的人跑進來，坐在剛離你的坐位不遠。你會說「這個人能得到一個坐位真夠運氣。」因爲他的肩部是那麼闊，足足要佔上兩個人的位置。你會疑心他是不是一個足球健將，或一位槓鋼琴的人或竟是一位重量的拳術家。無論他是屬於那一類的運動家都好，你都會承認他是非常之強壯的。倘若你還記得起我在上面所對你說的話，那你就會明白有幾種因素會令到他的兩肩看起來那麼宏偉的。倘若他的肩是闊的，你可以細心來看看他的衣袖，那麼你就可以發覺到那人的上臂就會隆起，如有些人的大腿一樣大。倘若當他將身體傾向前去時，你可以留心看看他的腋下是否有兩塊很大的肌肉高突了出來。無疑地，像這類的人，你決不會只遇見過一次的。但差不多你所見到的，他們的肩部都很闊。下次你再見到一個運動家時，你不妨自己把我上述的將他來對對看，看他的體格是否都具有我所說的體格上的特質。倘若只要他於上述的體格特質中而缺其一的，那麼你就不會承認他是非常之強壯了。

普通人的肩之闊度只有由十六吋而至十九吋。但有些大力士與做重的勞動工作的人的肩

部從背後量起來，往往有大至二十四吋。

差不多每個人都明白闊肩對於一個人的氣力上之重要了；但就很少人會想到闊的臀部對於一個大力士是有密切的關係。其實也正是一樣重要的。當一個小說家想來描寫他書中的英雄之有天賜特厚的體格上之特質與饒健靈活時，他往往會這樣寫：『他有高高的體格，闊的肩與厚的胸。他那細小的臀部尤足以增加他的體格之美。』

臀部的構造，以後部所容的肌肉為最多。一個人臀部的肌肉雖然很發達，但他的臀部未必很闊。

骨盤差不多就是等於腹道的地板。大腿骨是與臀骨之側部接連的。所以倘若一個人的骨盤是闊的，那他兩腿的骨相距離也闊。倘若他的骨盤是狹的，那他腿骨自然彼此也很接近了。上述的一切對於一個人的力氣上是有着很大的影響的，因為這於一個人的『馬步』上有很大的關係。倘若一個人的臀部是闊的，那他兩腿的距離也闊，這樣他站起來時兩足也比臀部狹的人來得闊些。同時骨的面積越大，對於肌肉的容量自然也越大。

正如我們之來把一張高而細的檯子比一張低而闊的較爲容易推得倒的一樣，一個臀骨較狹的人是比那些臀骨較闊的人更爲容易比人推倒的。

一個人的大腿骨并不正直，而是從膝至臀部處稍爲有的向外彎。女人的大腿骨所彎出的角度比男子還來得厲害。就一個人本身的高度平均起來而論，女子的臀部是比男子爲闊，這就是一個女子大腿之上部的肌肉比一個男子的來得大的緣故。這也就是女子在某一方面氣力之所以那麼大的來因。一個女子的力全在於她的大腿與臀部。講到臂力方面，雖然女子往往比男子來得弱，但講到要用到大腿之力的方面，她可以和她的一樣重的體量的男子相平的。我就見過一個女跳舞家在作相推的比賽中毫不費力的把一個男子推向對方去。

照那些身體理想的平均發達表看起來，一個人的臀部應比他的胸圍小上兩三吋。這其間的差別，身體高的人比身體矮的人來得更大。根據我所觀察到的而論，這個定律并不見得很普遍的。散遜 (Arthur Saxon) 的臀部大而且方，或許他可以合於以上的理想比例的呎度。

豈根士美夫 (George Hackenschmidt) 的臀部比散遜的還來得大，但他們兩者間的胸圍

之差別也更大。雖則目前我沒有豈根士美夫的體格呎度表，但他的骨格是特別大的，所以我猜他的臀部會有四十二吋，胸部則爲五十二吋，其間相差十吋之多。先道 (Sandow) 的體格總算是最完美的了。他的臀與胸部之相差就爲五吋，因爲他平時的胸部爲四十四吋，而臀部則爲三十九吋。就以馬賽斯而論，在大力士們中，他的體格總算是最矮小，但他的臀部與胸部之差別就有五吋之多，他的胸部爲四十吋，臀部則爲三十五吋。你或許會記得馬賽斯的大腿只有二十一吋，這似乎和他身體別的部分有點不大相襯。但原因就在這一點：他的臀部只有三十五吋，所以很難把腿練到大過這個度數。因爲簡直沒有再容肌肉之餘地。爲着大腿骨傾於外向，所以上腿內部的肌肉比外部來得多。倘若臀部是狹的，大腿骨自很接近，這麼一來對於肌肉的容量自會變少。倘若你見到一個人大腿的度數有二十四吋的，那你自可以確定他的臀部會比平常人爲闊了。

那些練手與腿舉，背舉與臺上舉或負重的人，他們大多數都有大的腿與闊的臀部。這些人腰部以下都是非常之有力的。

倘若你對於運動有興趣的，你自會明白如一個有先天的優越之點的，他於某一項的運動上

自然是比較便宜些。就以一個臂部較長的人來擲球而論，倘若他所做的動作能適當，他所擲出的球的速度自會比一個臂部較短的人來得快些。這差不多是一件無可諱言的事實。又，一個身體瘦長的人，因為他的腿部較長，所以跳起欄時就等於跨過去，但對於一個短腿的人就非要像來跳高一樣來跳不可了。

向來都有這麼的一種信仰，那就是以為臂部特別長的人往往是有一種神祕的過人之力。有時會有些作者爲了要描寫故事中的主人翁氣力之過人，是以往往會有這樣的敘述：『某人的身體雖短，但力大無比。兩肩如講臺一樣闊，胸挺出如大木桶，臂肌很顯現的隆起來，手長過膝。』關於這樣來描寫的小說，我正已不知讀過多少了。我以為作者一定以一個大猩猩爲對象來寫他的小說中的英雄，因為我就從沒有見過像這樣的人。我所認識的大力士的確不算少，但那些長臂的人，他們的腿也必長。無疑地我是見過這種上身與下身很不相襯的人，這往往是因為只顧局部鍛練的緣故。

大的手，尤其是那些人的手指是很長的，對於有些力的技巧的確是會佔便宜的。尤其是對於



圖維士 (Warren L. Travis) —— 他是一位美國著名的大力士，同時是一位舉重紀錄之保持者。當作者在少小的時候，他已很有名氣了，現在仍於舉重上很活動。

鐵啞鈴之舉重的方面。我們就以馬克斯 (John Marx) 來說，他的手就非常之大。講到他的手指，長到足可以圍過一條三吋粗的鐵槓。所以在他的力之技巧的表演中，他雖則只用普通重量的鐵啞鈴，但牠的柄卻特別粗。一個手指不很長的人或許可以很容易的將一只重二百磅的不十分粗柄的鐵啞鈴舉起，但就不能將馬克斯所用的同一重量的鐵啞鈴舉起來，因為他的手指沒有辦法可以將柄握得過。所以馬克斯以大力而著名這方面，似乎有點不大配。

我知道有些人的手雖小，但握力非常之大。有些細手的運動家隨便使用任何一隻手的手指都可以握在單槓上一連數次的將身體拉上去。這即可以證明他的手是非常之有力。倘若所握的柄并不很粗，同時一個人全身都很有氣力的，就算他的手不大，他也可以舉起為大手的人所舉同樣的重。

同樣的原則也可以應用於長臂的人。就角力方面來說，在有些握法上無論一個人的臂是多麼大的也好，倘若欠長的，往往是很吃虧；因為假如你的對手的體格是非常之大，你就沒有辦法抱得他過。但就另一方面來說，在有些情形之下，長臂的人於角力上也會吃虧的，特別是當你的對

手把你的手腕來緊握住的時候，臂太長了，就很難用出力來。

正如我在上面已說過的一樣，我知道有些大力士的臂部的確是長到與他的身體不相襯的。但就算他的臂有正常的長度也好，牠們看起來也似乎比許多人來得短些，這皆因為他的前臂很大與三角肌非常發達的緣故。

強而有力的手腕與力氣上是少不了的。就大多數普通的力之技巧而論，將一件東西來推移，或舉起，或拋動或把牠來弄斷，這都要用到手腕之力的，所以手和臂都要一樣的有力。一個以表演力之技巧為職業的著名的老前輩對於一個新進的大力士嘗這樣來忠告他：『青年人，你必先要把你的手與腕之力練大起來。』於是跟住將幾種足以增強手腕之力的運動敘述出來叫他跟住練去。而那些運動并不是將手腕練大，而只是將手的肌肉，特別是上前臂的肌肉練到發達起來。手腕力是可以練得大的。



## 第六章 肌肉之質爲力之所寄

因爲一般人知道我對於力這個問題很有興趣的緣故，所以無論誰，就是彼此只有一面之緣也好，一見了我，總會來和我談起體育上的問題來。一位肌肉很發達的青年就嘗問到我爲什麼有些人的肌肉并不比他來得發達而力氣卻比他來得大。自然，這個答案是非常之複雜，因爲力之因素是多方面的。一個人或許會有很堅實的肌肉，但因爲不知怎樣來利用他的氣力的緣故，所以就用不出氣力來。他的肌肉或許只是局部發達，而不是發達得平均，所以在某一方面的力之試驗上他還很可以，但在另一方面的測驗上反爲一點也不行。不過就一般而論，這都是肌肉本身的質的關係。

肌肉之本質正如一條鋼的彈簧一樣，是有優劣之分的。你可以買到一條有多少彈性的鋼彈簧，但經日子用久了就完全失了牠的彈力。同時你可以買到一條和前次一樣的大小和輕重的鋼

彈簧，但牠的彈力比較來得大上一倍，且彈性永不減弱。兩者之分別就在乎材料之本質與製法之優劣。

你可以將一塊鐵來再三鍛練而成爲鋼。雖則牠的本身並沒有增大，但已比從前堅強數倍。

對於肌肉之鍛練上大約有三種方法：第一，只把肌肉練到發達起來，而結果力氣很少有增加；第二，只顧力之鍛練而不顧肌肉之發達與否；第三，一方面使肌肉發達到其最大的限度，同時氣力也跟著大大的增加起來。在我就以爲第三種方法爲最近理想化。

肌肉度數之大小，自然全靠乎牠所形成的各個纖維之形體與數目之多寡。正如腦力因練習解決難題而增進，肌肉也可以做進步的運動使牠增大起來。你儘可以將一個很少會用到他的肌肉的成年人或少年來作試驗。你初時可將一些輕的與容易做的運動給他做，再漸漸的把他的工作加重與時間加長起來，你就可以見到他的肌肉日在發達，同時他的氣力也逐漸的增加起來，及到了其最高的限度爲止。

近幾年來，對於肌肉發達法方面我非常的留意。其中有一種方法是可以把肌肉練成很大，而

肌肉之力卻沒有多大的增加。這種方法是有許多名稱的。牠的方法是使肌肉能夠「極端收縮」起來。

這種方法的確是很足以引起人們的狂熱，因為不用辛苦即可以把肌肉練大起來。但同時也很令人失望，原因就是力之欠缺。無疑地其始因是起於用輕的鐵啞鈴來運動。但不久即可以發現到，倘若一個人是只用一只兩磅重的鐵啞鈴來運動未免太輕，而沒有給予肌肉一種真正的工作。根據這種方法，工作只是這樣來加重起來；在每一種動作之末，就憑意志將肌肉用力弄到緊縮起來。這樣即足以令到肌肉收縮到其最大的限度，不久就以爲越用力把肌肉弄緊縮，肌肉之發達即越迅速。

這種過於着重肌肉之自動緊縮的方法往往把重的運動器具抹煞。輕的鐵啞鈴因爲收效不大自然更被忽視。茲作詳細解釋如下：現且就以你來練上前臂而論，你先將拳頭緊握起來，再彎臂，直至你的手靠近了你的肩部爲主，這是要用到臂屈肌，其主要的肌肉爲雙頭肌，及臂部已彎了起來之後，再用力把雙頭肌弄到圓拱起來。這樣一連做上數次，你的雙頭肌自然會變爲有點酸痛。倘

若這樣每天繼續的做上一個月的，到月底你自會見到你的雙頭肌增大起來了，尤其是當用力將牠弄到緊縮起來時，那可更爲顯著。你漸漸自會對於這種肌肉最後的收縮能夠用更大的力。那就是這種工作使到肌肉漸漸增大起來的緣故。倘若你能做上有相當長的時間，你的雙頭肌自然會隆起來的。

其餘別的隨意肌都可以用同一方法把牠們來練大起來。只要你把那些足以使到肌肉極端收縮的姿勢學會再聚精會神的做去便足。當你將肌肉弄到緊縮起來的時候，血液自會跑到那裏，這就是肌肉之所以增加的原因。

有些人就用這種方法把肌肉來練大起來的，但當他不把肌肉弄到緊縮起來時，看起來并不見得很發達。他們的肌肉雖則很大，但當在靜止的時候，完全是平了的，與那些由於做過真正工作的肌肉所表現出分明的肌肉完全兩樣。

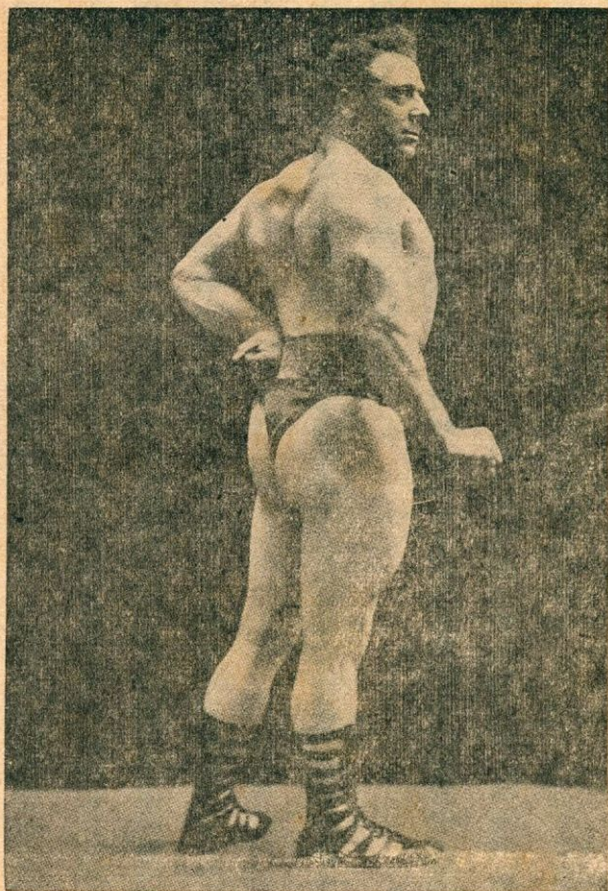
倘若肌肉是用這種方法練大起來的，那當用力把牠緊拉起來時，自會在當中的部分高了起來。就以雙頭肌來說，以其成爲高度的曲線，牠會從當中的部分忽而尖突了起來。當肌肉在鬆懈的

時候，也只有中部比較大些，由中部而至筋處就會忽然變細。因為這種方法并不能把筋的本身練強壯或大起來的。

一個人如做過真正的工作以把他的肌肉練大起來的，其所練得的肌肉與上述的完全兩樣，非獨較為美觀而且也較為有力些。我就見過有些人用這種使肌肉極端收縮的方法練成十五吋的上臂，但反不如那些做引體上升與舉重的鐵啞鈴的所練得的十四吋的上臂的力氣那麼大。

倘若我們想把我們的氣力練到其最大的限度的，那我們在運動時使肌肉在收縮的過程中，一定要和一種抵抗力來對抗。當你來做引體上升這個運動的時候，由你開始把臂彎起以至頸部過了槓的期間中，你的雙頭肌都會在繼續的來工作。在整個的動作過程中，你的臂肌都在不斷的把你的全身的重量拉起來，那就是說來克復這種抵抗力。

此外有些專練力的運動家，他們只注重肌肉之實質，而對於他們肌肉的大小是不顧及的。他們唯一的目的就是希望能表現出一種過人之力的技巧，所以他們所做的都是以能用到最大的肌肉的運動，而讓肌肉本身自己來增長。他們所注重的并非肌肉的外表，而是牠本身的力。這派最



昭厄特 (George Jowett)——他是一位加拿大的著名的大力士。他的十八吋的頸與魁梧的體格,在上面的照片中明顯地表現出來。

著名的代表者就是散遜，在有些舉重方式中，自有運動史以來就從沒有一個人能舉得和他一樣的重量。在舉重方式中，有一種叫做『側舉』的，每當一個舉重家想表現出他一手能舉起最重時，就往往採用這個方式。這種舉法的祕訣就在借用身體的肌肉之力以倍增臂力。而事實上，重量是全在側身時而舉起的。我嘗有一次同着一位做醫生的朋友來看散遜表演側舉。當他把一只重三百一十四磅的鐵槓鈴舉起來時，他的身體側得很低。所以我那位朋友就說：『這人的肌鞘（fascia）一定是特別強壯。』

『肌鞘』就是包圍着肌肉的一種薄的纖維鞘。在你的臂中那裏的肌鞘正如一只狹的衣袖，在皮膚之下，而把所有的肌肉連繫起來。

靠乎臀部與腰部處有一種非常重要的肌鞘，這或許就是我那位朋友所指的。他并不注重於散遜肌肉的收縮而專重於他那結實的肌鞘，因為牠是維持着腰部的肌肉不致於失了其本來的位置。

散遜是嘗費了不了的工夫來把他的筋練強壯起來，因為他知道他所表演的力的技巧是需

要很大的氣力。所以他主張以爲輕的運動只會把肌肉練到疲倦而并不能把牠們練到強壯起來。因之他每一次來練習，他都是來做那種舉重、拋重與負重等工作，以把筋肌練到其最強壯起來。他會對於每樣的力的技巧只做上數次。在未做別的之前，一定有些時間的休息，以免至疲乏，藉以保留他的氣力。結果，雖則散遜的體格已很發達，但并未有被人稱爲發達完美的。他的肌肉之外表很不平滑，而是筋很顯現的露了出來。

特別顯著的就是他的肌肉生得很長。就以他的上臂來說，他臂部的雙頭肌由起點而至末於三角肌處都是很大。他所做的工作的本質似乎不能使他的肌肉有脂肪之存在，所以是非常之顯現。很多人會作肌肉控制的表現，但很少人的肌肉是非常之強壯的。他的上臂當用力彎起來時爲十七吋。他的大腿大約爲二十四吋。像他一個骨格那麼大的人，他上述的呎度沒有一樣可以堪稱爲特別大的。他的骨雖則比平常大不了多少，但他的筋就非常之粗厚。我相信這皆因爲他所做的工作以致使到牠們強壯與大起來。我以爲只要他稍爲留意下肌肉之發達的方面，他自可以把他的臂部再練大一吋與腿部再練大兩吋。以他這樣大的骨格與粗厚的筋，倘若他再把他的肌肉練



大起來，我相信他的力氣會比較更爲大些。

斯密士的體格雖則沒有散遜的那麼大，但其筋肌之顯現也正如散遜的一樣。就我所知道的而論，斯密士的鍛練方法與散遜的可說完全相同。當斯密士在年青的時候，他是美國一位第一流的業餘大力士。

雖則我對於肌肉之發達主張甚力，但同時也承認有些力氣很大的人，肌肉就并不見得十分發達。倘若你將一百個做勞力的工作的人聚在一起，而在這一百個人之中，其中必有三四個的體力比其餘的超過。他們的體格或許很大，或許只有普通人的高度，但他們的手腳往往很大與肌肉是很結實的。他們的肌肉或許很大，但並沒有如一般的大力士的那麼美觀。可是當要把一千磅的木頭來移動，或把一只重的箱子搬上貨車或把一只鋼琴肩到樓上去時，那就非要他們來不可了。他們的氣力自然是由於多年的勞力以至把他們的筋練到非常之強壯而來。

前數天就有一位朋友告訴我，說他嘗見到一個工人把一只重一千五百磅的洗身缸獨自自由地下肩到樓上去。自然要有許多人一同來先把那浴缸放到他的背上去，但一當那浴缸到了他的

背上，他就可以把牠背走了。當我問他那人究竟是怎樣子時，他就說他的體格雖則不是十分大，但肌肉卻非常之發達。他身體之高度約爲五呎八吋，重約一百八十磅。我很希望我能有機會來研究那人的肌肉，看他的力氣來自那一部分。只有愚蠢的人才以爲凡跑到體育館去或來練身體的人都是身體很強壯的。事實上就我所知的而論，有許多新進從業的大力士，他們的氣力都是由於多年做着重的勞力工作而來。但倘若一個人如肯來苦練，不上數月他的肌肉與氣力都會有如那些每天來做苦工做上數年的人那麼大。

就我個人方面來說，我對於健康的體格之培植是很有興趣的，對於肌肉之發達這個問題我也是一個熱誠的實行者；同時對於力我也是非常之狂熱。所以對於訓練法的方面，我自然是主張上述三者都同時獲得的，那就是增加健康，發達肌肉與倍加氣力。講到運動的方面，我就贊成能夠使肌肉與氣力同時增加起來的那一種。我就贊成那種能用於運動技能上的力。同時我更贊成那些由外表上一看就足以證明牠已做過實際的工作而又有實力的肌肉。

可幸我們嘗見過有許多很有氣力而同時體格也非常之完美的人，如先道（Sandow），羅倫

(Rollon) 阿高 (Arco) 李淡 (Redam) 與其他的著名的運動家就是很好的例子。

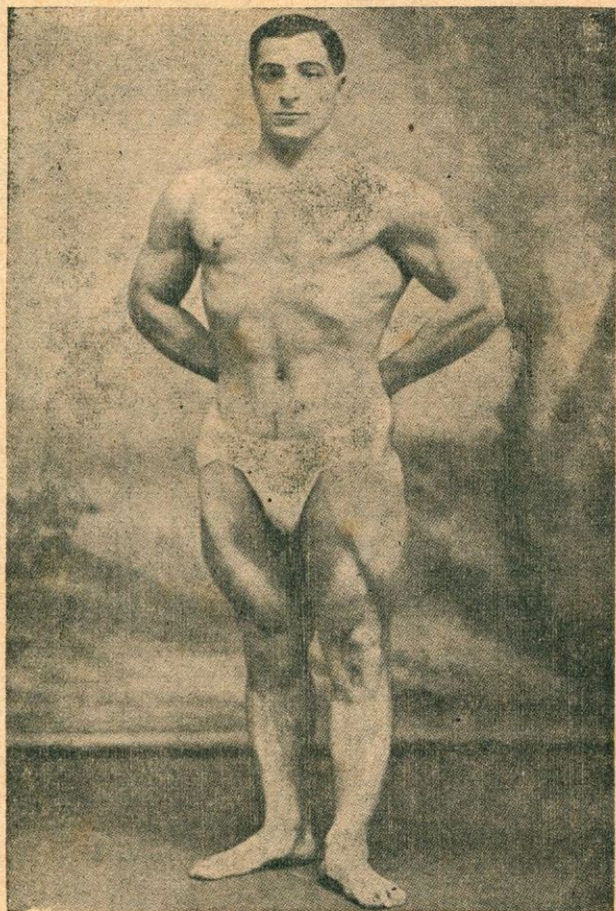
我往往用各種不同的運動方式把學生的肌肉練大起來，同時我還常常來鼓勵他們。有時我還請他們來參加各項的比賽，如看誰能做引體上升，與掌上壓的運動方式的次數最多。誰能拉象筋帶的條數最多，或誰能一手將一只重五十磅的鐵啞鈴舉向頭上去的次數最多等。當收到參與的人把他們的紀錄與體格的照片時，來觀察他們由於用力的運動中所練出的肌肉的形狀的確是一件很有興味的事情。

只要你每天有相當和規定的時間來做那些用力的，而不是過劇的運動，你都可以把全身無論任何一部分的肌肉練大起來。『用力』這個字似乎有點不十分確定，因為一種運動當你的肌肉尚未發達而開始來練的時候，你或許覺得很吃力。但一當你的肌肉與氣力增加了以後，你自會覺得很容易做的了。一種運動當你的肌肉未受過相當訓練時，做起來很有危險性，但一當你的肌肉已增大之後，非獨全無危險而且是不難做得到的了。所以一種計劃好與有系統的運動課程往往變為『進步』化，漸次的把運動的重量或抵抗力增加起來，否則無論你的體格在氣力或肌肉

的發達上都不會增加的。

跳高的動作就是一個很好的例子。這是屬於一種劇烈的競技運動的。跳高可以變爲只是用力而同時也可以變爲一種劇烈的運動。所以你所得到的肌肉之發達全靠乎你所做的動作性質如何。當一個體高六呎而能跳過比他的人還來得高的橫木時，他表演出一種力的技巧，因爲這種動作是需要到腿與背肌之忽而收縮的。

但在報紙的運動欄內，你就可以見到跳高能手的照片，而他們中大多數的體格都是瘦長的。他們腿部的肌肉並不很發達，這免不了會令你懷疑到他們的腿力是從那裏來。同時也足以令你懷疑到這個肌肉一定要大然後纔有力原理之根據何在。不過事實上是這樣，極端的跳高這種運動是只會把肌肉練到強壯起來而不會增加牠的度數。普通大學裏跳高的人練習時間是很少的。在一年中他也只不過在臨比賽的那幾個月纔來練習，總算起來他們的練習跳的時間也只不過數星期，而且很少一天會跳過二十多次以上的。倘若他在一年中，每天都肯用力來跳的，他的大腿的肌肉自會發達得很快。從觀察以跳爲職業的運動家中，我即可以證明這一點，因爲他們的腿部



朱拉諫 (William Garardi)——他是一個體格與氣力特別大的運動家。他的三十一吋的大腿，總算作者生平所僅見。

的肌肉都是非常之發達的。一個專以跳爲職業的運動家是很少會做劇烈的跳動，他的目的并非是要跳得多高，而只是從一種巧妙的跳躍中以表現出他的靈活吧了。他在把一打的圓水桶排列起來，而在那裏跳出跳入。他或者將一打的椅子放在表演臺上，而自己立定的如一只橡皮球似的跳滾過去。他所需要的，一切，只不過是重重的用力，而不是劇烈的練習。因爲他常來實習各種技巧的跳法，所以腿部各部分的肌肉都得到相當的運動，結果他的腿就變了發達完美的典型。我就見過一位這樣的運動家，他的腿部發達得那麼完美，隨便從任何一方面看起來都是很大。像這樣發達完全的腿，真爲我有生之所僅見。你知道有些人的腿，只是從前後或側面看起來很大，從別方面看起來則反是。

所有這些來做這種技巧的跳躍的人，都有發達非常完美的大腿。臀部之闊狹與骨格之大小，對於他們似乎沒有甚麼關係。上述的一個人的骨格并不大，所以這樣比較起來，他的大腿就變了特別大。同時他也是非常之強壯的，因爲他可以把很重的東西從地上拏起來。他也可以肩上很重的東西跑起路來，脚步很穩定。這似乎全由於他的大腿之力的緣故。從別的運動家來說，只有那

些偉大的藝術跳舞家總比得上。所謂藝術舞只不過是不絕地來跳躍吧了。還有那些練習在地上來翻筋斗的人的腿部也是非常之發達。因為他們常常來練習用手來跳起，這不能不要靠他們腿部的肌肉之力以把持他們的體重的了。

我是一個相信一個人能用出的力之多寡全看乎他的腿力之大小為定的人。所以我總用了這許多篇幅來討論這個問題。倘若你來問及一個對於練身方面有經驗的人以怎樣的發達你的大腿，他或許會告訴你一定要來做『深膝蹲』這個運動，那就是你先立正，屈膝下蹲，及坐在腳跟上時然後把腿伸直站起來。當你來初試這個運動的時候似乎很吃力，蹲上十餘次大腿肌就會覺得非常之酸痛而馬上就想休息的一樣。但倘若你繼續的做上一個星期，你就可以毫無難色地做到五十次了。同時你的大腿似乎已大了些。再練兩個星期後，你就可以做上一百次。從此以後倘若你繼續做下去的，就變了一種耐力的運動了。

就我們的原理來說，使肌肉能有再進一步發達的方法就是將次數減少而把工作加重，關於這一點，我可以將重的東西放在肩上或用一隻腿來做這種深膝蹲的運動。還有一個更好的發達

腿部的方法就如我一位朋友所做的一樣。因為他很忙的緣故，所以無多餘的時間來運動，因此他不能不選那種最容易發達肌肉的運動來做。他用直向上跳的方法來使到深膝蹲這個運動做起來更難些。當他由蹲的位置中而站起來的時候，他即隨着直往上跳高。而當他的脚尖着地時，他隨即屈膝而深深的蹲下。由這個位置中再次向上跳起。這個運動方式與別的普通的深膝蹲之不同點就是以其如平常的大腿肌只要把全身之重舉起而成站直的姿勢，牠還須用力收縮俾身體能向上躍起。他堅持着以為只要一個人能這樣的跳上三十次。其工作就等於平常的深膝蹲的十倍，而且收效也更為大些。

在幾十年以前，有許多位美國的大力士都是用同樣的原則來把他們的臂與上身的肌肉發達起來的。文涉博士 (Dr. Winship) 就是其中很著名的一個。在你們祖父的時代，文涉就等於先道一樣。在他那時候，還沒有肌肉發達函授學校之組織，所以他不能不跑到那些古式的健身房來練。那裏所有的運動器具只不過是軟梯，槓架，搖環之類。

他的一種最喜歡來做的運動就是在斜梯底下來做引體上升的運動。以其如平常人一樣的



兩手交換的來爬，他卻用兩手同時握在一只梯階上，然後用力向上一拉，一放手，一躍，再把另一只梯階來握住。這樣來做法可比用力慢慢的拉上去還難，因為你要把臂肌極力的收縮然後身體纔能向上騰起。結果所練出的肌肉與氣力都來得大些，其道理正和上述的縱跳深膝蹲的運動一樣。

如文涉這樣來爬梯法是足以訓練出他的肌肉極力之收縮變為靈巧起來，因為倘若當你到了梯頂而握不到梯階以至跌下來時，那可足有十五呎或二十呎高的文涉的肌肉之力發達很快，所以爲了要給予牠一種較難的工作的緣故，他會跳過一個梯階。因為他的氣力增進的那麼速，所以平常引體上升的運動對於他簡直毫不費力。就算用一隻手來做於他也毫無難處。再進一步，他就用一隻手之力來爬斜梯。終於他能夠用力一拉，即可以跳過三度梯階。你想他的氣力是多麼大！普通要有大力士的氣力纔能夠用一臂之力將身體拉到單槓上去的。但文涉的氣力是那麼大，只要他用一臂之力一拉，他的身體就可以畢直的掛在單槓上，或許他用同樣的方法來發達他全身的肉也未可知。他同時還可以用兩手之力把重一千二百磅的講臺離地提起。這可見得他的背部與腿部也必定非常之有力了。

倘若你想把你的力與肌肉發達到其最高的限度，那你就必須來練那些使得你的肌肉極力收縮的運動，俾整部分的肌肉由筋而至筋處都發達起來。這可用擴胸器，重的東西或甚至自己的抵抗力也可以。再來練練肌肉『極端收縮』的運動也是很好的。

倘若運動得太劇烈或過分的，那是絕大的錯誤。如你想你的氣力與肌肉發達到其最大的限度，以其只是很劇烈來做一次，較不若用力的來練上數次的好。將一只三百磅重的鐵槓鈴來離地舉上六次至八次總比將一只重五百磅的單舉一次的對於背肌之發達更能來得快些。同樣的將五條的象筋拉上十二次總會比將七條的只拉一次或兩次對於臂肌的發達來得快，比將兩條的拉上五十次的來得更為快些。

## 第七章 身體平均發達與力

假如你對於體力這個問題研究得越深刻，你就會越覺得身體之平均發達對於力之所必須的了。

「相襯」這個字是有點指各部相均之意。多數人以爲所謂「相襯」的，就是指左身和右身都是一樣大的意思。但體格上之「相襯」是不只那麼簡單，因爲體格上之相襯是指全身要平均發達。沒有一個人有大的臂與小的腿可以稱爲發達平均的，反之，倘若一個人的腿很大而肩與臂是很小的，也同樣的不能算爲發達平均。一個全身絕對相襯的人，他的肩之闊度與其體高一定要相襯，手足之長也要和身體之長度相配，更重要的就是他的臂之度數一定和他的胸部成正常的比例，腿部與臀部也要相配。

絕對的「相襯」或許將永沒有人能夠練得到，也只有少數的著名的大力士的體格纔能有

點接近。

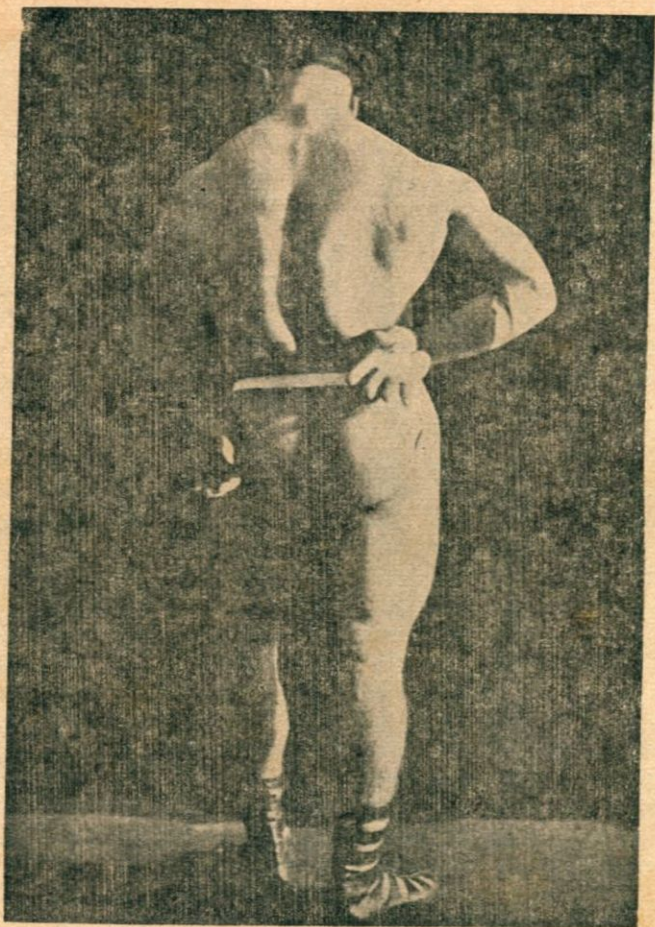
有些在馬戲班裏來表演的大力士，他們的體格有許多和這種理想的平配呎度接近他們往往自標爲身體發達最完美的人，事實上他們於體格之美的表演上所得觀衆的讚許比力之表演上還來得熱烈些。觀衆們到底多是平常的人，所以對於體格之美更能飽他們的眼福。這無論大力士們在一只光的小房裏，或一個美麗的女子在燈光下穿着游泳來表現體格之美都好，她們或她們都會受到同樣的歡迎的。

且回到我們的本題來，你可有想過一個大力士大部分的氣力都是由於他身體之能平均發達而來麼？我可以切實的告訴你，這的確是一件無可諱言的事實。但是倘若一個人能有目的地練去，盡力把他們的體格練到平均發達起來的，他的力自然也會同時增加起來。他的體格發達得越相襯，那他的氣力也將越大。這因爲身體各部分是互相維繫的緣故。有時當你來做一件輕的工作的時候，你只要用到身體一部分的肌肉便可。但當你做一件事情非要用很大的力氣來做不可的時候，那身體各部分的肌肉都會用到了。就以你拏起一只小鎚來把一只小釘子釘上而論，那只要

你用手腕之方便可。但當你拏住一個大的鎚要來把一根大的釘來釘入一塊三吋厚的木來說，你就會把那鎚握得很緊再把你的右臂向頭上舉起，用力的往下擊。當你把鎚向上揮起時，你的前臂肌，雙頭肌與肩部的肌肉就會一同動作。當你往下擊的時候，背肌與臂肌都會同樣的用力。關於這一點，只要你來留心看看一個人用一只長的鎚來鑿一個深的洞的，你自然會明白。當他把鎚揮起來的時候，他就會從腰間彎向後面去。但當那鎚下來的時候，他即從腰際向前屈。而正當鎚擊到錐上去的時候，他的兩膝自會稍為彎起。他這樣來擊法即可以將全身的力用盡出來，同時還加上他身體與臂由搖擺而生的動力。

當一個大力士來表演一種力之技巧而需要到全身之力時，他全身的肌肉自然就會用得到。既然他全身各部分的肌肉都是特別之強壯，所以當他的肌肉一同來動作時，他即能發出很大的力。這即可幫助來解釋身體發達之相襯與一個人的氣力之關係這個問題。

在我另一本書中，我是主張一種運動以能用到多方面的肌肉為主的。當各部分的肌肉一同來練的時候，即可以把肌肉練就有共同動作的能力，即所謂合作者。但這只不過其中的好處之一



馬辛無(Tony Massimo)——他是一位很著名的大力士。由上面的照片中，即可以見到他的雄偉的體格。他的肩斜肌尤為發達。他的確是一個體格特別發達的運動家。

吧了。最大的益處還是使到力氣之增加與關節之能控制自宜。因為每一次肌肉之收縮都會影響於關節的。當一個愛爾蘭人對你說：『祝你肘力加增』的時候，他實在是指希望你全臂的肌肉都增強起來之意，當你說某人有一強而有力的肩時，你是指靠近他肩際的肌肉都是很強壯的。

講到關節的方面，氣力就在節之兩邊。雙頭肌就是足以使臂部彎起來的唯一的肌肉。但前臂肌也是很有助力的。正如雙頭肌之下端的筋和前臂的骨相連的一樣，前臂的肌肉，其下端有些是與手骨相接連，上端則接連於上臂骨，所以當你將你的臂部彎起來的時候，一部分的氣力是借助於雙頭肌而另一部分則借助於前臂肌。當你來做『引體上升』這個運動方式時，你就可以見到這兩部分的肌肉之同時動作。當你彎臂而將身體向上拉起的時候，你的雙頭肌自會在你前面隆起，同時你的前臂也會跟之而凸了出來。引體上升這個運動不獨可以發達全臂的肌肉，同時還使臂部訓練到能做一切用力來彎臂的工作或力的技巧。倘若一個人的臂部是用『極端收縮』這種方法練大起來的，那牠就不會有這種氣力。關於這個問題，我嘗親自來做過這種試驗。我將一只重五十磅的鐵啞鈴叫甲和乙兩個青年用一手來把牠彎舉起。其方法是身體要正直，手伸直的將

鐵啞鈴握住，然後徐徐的將牠從腰際彎舉起，直至肩處爲止。舉時肘節不能離身。他們兩者上臂的度數都是十四吋左右。甲的臂肌是由於練引身上升與爬繩等工作而發達的。所以他可以不必怎樣費力的就能將那重五十磅的鐵啞鈴舉起來，而且還一連彎舉上很多次。而乙則連一次也舉不起。事實上他無能把臂彎起來。甲的能力並不是由於練啞鈴而來，因爲他從未有做過這種運動。但他的全臂，由手腕而至肩處都嘗經過用力的工作之訓練的。反之乙就很少來做過和抵抗力對抗的運動。當他來練他的上前臂起的運動時，他只是如上述的一樣用意志之力而把牠緊縮起來。他的前臂差不多是很少會用到力。當他來練前臂的時候，他的雙頭肌就差不多等於沒有動到。

這就是兩者的力之分別。甚至於臂的形式上也有很大的差別的。甲的臂看來非常之結實而有力。而乙的臂，雖則有一樣大的呎度，但看起來并不怎樣大。從肘節以上和肩部以下似乎很不夠大的一樣。他的前臂與上臂有點很不相襯，

真的，只要給一個肌肉發達專家來一望，就可以知道他的肌肉是分部而練出來的了。當和身體之別一部分的肌肉共同用起來時，牠們的力氣是決不會很大的。



這也只不過一個例子吧了。我還可以來舉一個關於腿部畸形發達的例。有些人只練一種運動而把他們的腿肌練大起來。他們腿部的肌肉忽的由膝上處隆然起來。他們的腿部與臀部好像是不相關的一樣。所以看起來很缺乏力的表現。

倘若你細心地來研究一個大力士的肌肉之構成的話，你就可以發覺到他身體所有的關節結構得都是特別之完密的。界手臂與肩部處，你就可以見到他的三角肌結成帽形似的把牠來遮蓋住。那接連於上臂骨之中部的三角肌筋很顯現地呈現出來。他的大胸肌并不就顯現於胸骨處，而是直橫過胸部而至於腋下。當他把他的臂部舉起來的時候，他的胸肌似乎沒入於他的肩肌處一樣。當他的背部用起力來時，他的背肌逐一的很明顯地表現出來。只要他把臂部揮動，他的背肌就往上下左右的不絕地在轉動着。

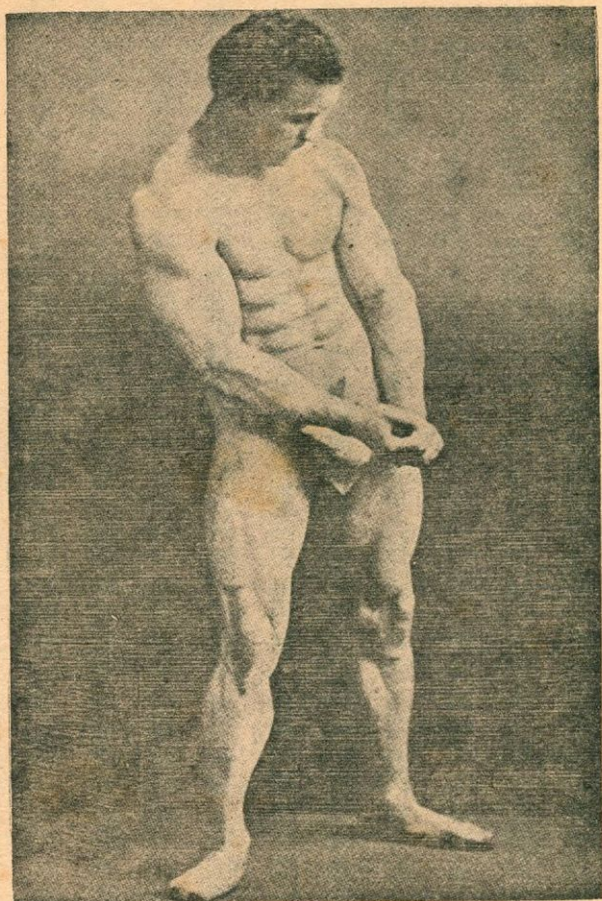
再講到他的腿。其實你是很難說他的大腿從那裏止與他的臀部從何處始的。以其他的大腿肌如平常人一樣的只顯現於腿之頂處，他的腿肌由大腿外部而至末端都是形成一條很豐滿的曲線，直上而沒入於腰部之大肌處。至於他的背部，那簡直從頭下起至後腳踝止，形成一大串的肌

肉。他的肩斜肌的角度斜得那麼利害，簡直連頸與肩都分不開。脊骨之兩邊有肌肉如山脊似的隆起。他的臀部是非常之結實的。他的大腿之後部作高度的凸出。他的小腿自然也是非常之強壯的。當你見到他全身都是肌肉而且是活動自宜的時候，那你就明白一個人的體格之相襯與結實和氣力是有多大的關係了。現在對於『合則生力』這句話你總可以明白了吧。

當我們未離開這個問題之前，我且將肌肉之互相幫助這個問題來解釋明白，你已研究過一個大力士的背了。我且當你承認他的背肌之發達而你來請他將他的力表演給你看。於是他即拿了兩張椅子來，將牠們相離四呎的放着，然後臥下；頭與頸背枕在一椅子上，再用足跟放在另一椅子上。讓你和你的兩位朋友一站在他的大腿上，一站在他的腹部上，再一個則站在他的胸部上。像這樣的一種力的技巧，只有他的背與腿部的肌肉非常之發達的纔可以做得到，否則假如他的身體有一弱點的，他就會支持不着的了。這可明白了吧？這種力的技巧可就全靠肌肉之力，而和其他的立起來做的兩樣。因為當一個人臥下來，頭在一椅子上而足則另一椅子上時，所有他的骨都變為平的了。

爲了要支持這種重量，身體一定要成爲一條絕對的直線。這就不能不極力將由背而至腿部的肌肉收縮。自然當支持不着時，就會從臀節處先墮了下去。你或許會來爭辯以爲腿部沒有多大的關係，因爲再加上更重的重量，膝部也不見得會反向後面去。而其實腿部是非常之有關係的，因爲爲着要保持身體不至於下墮的緣故，他的脚跟不能不盡力的來釘在椅子上，這種力是由於臀部與腿後部的肌肉而來的。自然所有背部的肌肉都是非常之忙碌，因爲脊骨不能不要來保持牠在一條直線的位置中。不過我所着重來說的就是：爲了要保持全身之成爲一條直線的狀態中，臀部以下腿部的肌肉也正如背肌一樣的重要。

一個人必須有堅實的關節纔可以做得到這種力之技巧的，但要有堅固的關節，那牠的兩旁就非有充分的肌肉與強壯的筋不可。我敢這樣的來說，普通的運動家是不能做得到這種力之技巧的，因爲他沒有這種必須的肌肉。搖搖棍，或徒手的運動決不會使背下與腿後部的氣力增加得很大。但像這樣的一種力的技巧差不多無論任何一個從業的角力家都可以做得到。他如有許多翻筋斗，划艇，與踢足球的人或做重的工作的勞動者也同樣可以做得到。



先道——這是一張當他在全盛時期中所拍的照片。誰能否認他的力之祕訣不是由於他的發達平均的體格而來的呢？

我在許多年以前已就發現有些勞動的人之所以有那麼大的氣力的，皆由於他們常常來用他們的背部的緣故。我對於一般練身體課程的批評就是他們很少會注意到背部的運動，使背力能增加起來。當一個青年人在他的房裏來做他的運動的時候，他會很用力的來練他的臂，肩與上背。但當他來練腰部與腿後部時，他以為擎着一對重五磅的鐵啞鈴屈向前去，站直時將啞鈴從兩腿間向上揮起，再反向後面去就已經很夠。一個工人將一只重五十斤或七十斤的箱子擎起來并不算甚麼一回事的。有時他還將如上述一樣重量的包裹只要一搖身，一揮臂即將牠拋到在他上面的一個人的手上去。這種重的工作對於他是并不在乎的，因為他積年累月的來做着這種工作，所以他的背是特別之有力。

有時在浴灘你會見到一個人先堅穩的兩腳站在地上，第二個則坐在他的肩上，第三個爬上去再坐在第二個人的肩上，然後一個非常強壯的青年會把頸背伸入第一人的兩腿間而慢慢的將他們一共三人的肩起來。一條強而有力的頸自然是必須的。但同時他的背肌與後腿肌也是非得很有氣力不可。一個人定必先有強而有力的腿與背部纔能用得出力來。再的，這個人既然能做

一共負起三個人這種工作，他自能做得臥在兩只椅子上的力的技巧。倘若你要來試試他的話，他還可以用同一的腿部的肌肉來做另一種力的技巧給你看。你且先讓他站直，再一手握在一條柱子上以保持他體的平衡。然後叫他將右脚伸向後面去（膝部不必動，）這樣他的小腿即彎起而成一平行線，與大腿成爲一九十度角。這時你可以整個人約立在他的小腿上去：你一足踏在他的足踝之後部，另一足則踏上他的小腿之中部。到這時你自會明白你身體的重量是不足以把他的腿部壓了下來了。這是甚麼道理呢？因爲他的整個的腿部都是由於拿重的東西而練強壯起來呵！

以上所說的一切，無非是想向你解明甚麼是『肌肉精密之結構』吧了。倘若我有充分的篇幅的話，我即可以給予你一種類似的例子，指出同樣的原則是可以應用於身體別部分的關節上。比方，假如一個人身體之兩邊是很有力的，就算有很大的壓力也不容易把他的身體彎向側面去。同時你也可以見到倘若他身體的兩邊有豐富的肌肉的，那他的大腿外部的肌肉一定也是非常之發達。這正如倘若一個人的腹肌如是很發達，他的大腿之前部的肌肉也必然很發達的一樣。倘

若你常常來看體育的報紙或雜誌，那你在照片上就可以見到那些重量的角力家，大半都是身體很大，全身發達與有很大的氣力的。角力是可以發達全身大部分的肌肉，但並不是全身的肌肉。倘若若有這麼一個角力家，肯來費一點工夫做做別的力之技巧，以把全身的肌肉都盡量發達起來的，那豈根士美夫就是一個很好的例子。

## 第八章 健全的消化與力

「列戴民先生，我要食甚麼東西纔可以變爲強壯起來呢？」我很常聽到這類的問話。

或許你現在還記起你少年時所讀過的神話。據說書中的英雄爲了食了一種神奇的食物或飲了天泉，所以他就馬上變爲有力而勇敢起來，只要單騎獨馬即可以敵一軍之衆。我可以對你說，就是到了目下還有人相信有這麼一回事的。我嘗遇着一個發育不全的青年，他就相信假如他能得到某一種混合的食物而食進去的，他立即可以變爲力大無比。當我告訴他世界上是沒有這種食物或飲料時，他還以爲我不肯告訴他。我從未有見過一個大力士的消化是不良的。他們的消化力與吸收的能力正如他們的肌肉之力一樣。他們健全的消化力是否由於他們的肌肉之力而來，抑他們的肌肉之力是由於消化健全而來，那倒也難說，因爲這兩者之間是有很大關係的。我所見到的從業或業餘的大力士都有共同的兩種特點：他們都不是隨意來食，而且食時都是將食物細嚼



過然後吞下去。同時他們還以滋養料爲主，自然他們中有些是你之所謂『大食客』的。

一個體格大而有力的人而且又常常來用他們的肌肉的，無疑地，他們是比那些體格小而又很少來用他們的肌肉的人所需要的資養料來得多些。更顯明的就是：當一個運動慣了的人一旦換了職業而要來做着那些不活動的工作時，他的胃口自會漸漸減少起來。一個大力士并不是一定想來食那些滋養料豐富的食物，藉此以保持他的氣力。他完全是自然而然的來食，因爲由運動或活動的工作中使到他的胃口是那麼好，他自然要來滿足他的胃慾了。就是以你一個普通的人而論，在某種情形之下，你也會如他們一樣的。你在整個星期中都是做着室內的工作，一到了星期六下午，你有時就會跑出去作長途的步行，或爬山，或打果爾夫球，或參加足球比賽。你繼續的做上三小時的運動，這無異於你已用了不少的氣力。這樣當晚上你洗完身後坐下來食晚餐的時候，你的胃口是那麼好，你的食量一定會令你的家人驚奇起來的。倘若你平時放了工後來食一樣多量的食物的，你一定會覺得非常之不愉快，結果非頭痛即不消化。但經了劇烈運動之後，消化器官自能容納多量的營養料。

倘若你每天能有一定時間的運動，那你的胃口自會常常都很好。隨着胃口而改進的就是消化道也同時增強起來，於是食物即變成肌肉與精力。大力士們因為要常常來用他們的氣力的緣故，所以一定需要有多量的食物以資補充。他如起貨或掘壕或其他要繼續來用他們肌肉的人都是一樣，倘若一個人的食量是很大的話，他的朋友自會說他有「農夫的胃口」了。

倘若你進了大學而得加入足球隊或划艇隊，自會令到你來食的，因為那些食物是很容易消化而且滋養料也很豐富。你不能任意來選擇你的食物，因為所有大家所食的食物都是經食物專家早已預備好的。他們這班運動家對於這些食物似乎已成了一種自然的嗜好。倘若你剛巧同着他們中之一個來食午餐的，當你來選擇你的食物時，他就會定眼望着侍者這樣來對他說：「和我拏一盤大的肉排，多量的番薯和一壺牛奶來。」或者，「和我拏一大盤豬排與青豆來。當我食完時，再和我拏一盤來。」當食完了之後，他把那碟糕點退回而要一碟冰淇淋或別的水菓。

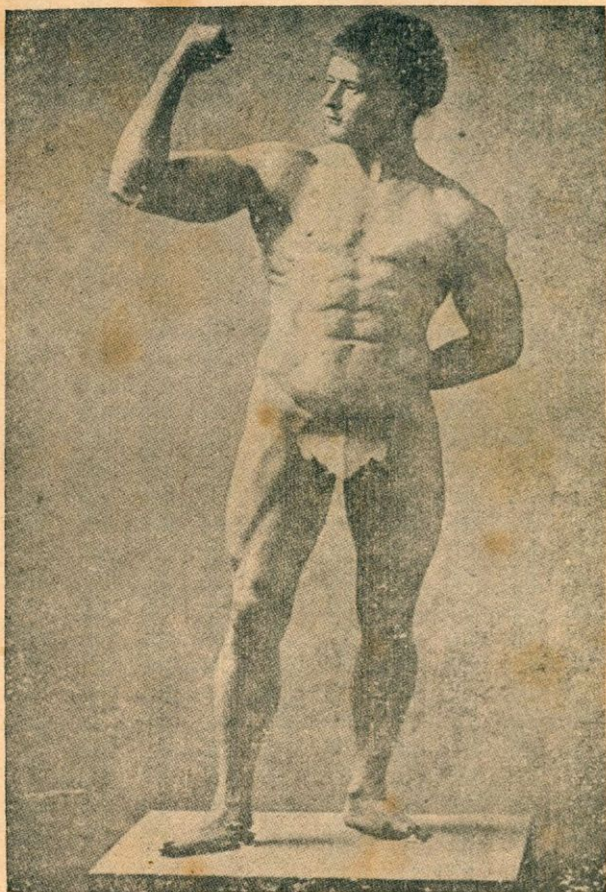
我想除了我之外，很少人會注意及病人所食的食物正與大力士們所食之相同點。一個剛病好的人的食物往往是包含肉湯，牛肉汁，牛奶與雞蛋，冰淇淋，牛奶土司。當他變為強壯些的時候，

他就可以食肉。我知道有許多大力士們當他們做了一種很費力的技巧時，他們往往來飲多量肉汁或肉湯。他們以爲這是馬上可以使他們的氣力復原過來的。因爲肉汁是比較易於吸收。

當一個病人不想食東西的時候，他自會不食冰淇淋。但有些大力士食冰淇淋是食得很厲害的。因此我就嘗來問我的一位氣力很大的朋友，爲什麼飯後總要來食那麼多的冰淇淋。他的答案只說不食不痛快。

我還有一位朋友，他是一個從業的大力士。他總喜歡來食牛奶土司。他的食法是這樣，將一塊塊的土司放在熱的牛奶裏一浸，然後再拏出來食。一個患肺病的人，當他被送到療養院裏去的時候，他的食物往往多的是包含牛奶與雞蛋。這種簡單的食物似乎可以防止病菌之蔓延與彌補他已破壞的體素。一個大力士如是喜歡食蛋的，他每餐來食上半打的蛋也算不了甚麼。他們是沒有一定的時間來食的。他們往往隨時來食：在表演之前或在表演以後，或者兩者兼而行之。他們甚麼時候覺得肚子餓就食。而且他們中有些無時肚子不餓的。

現且我當他們這樣食法爲不合乎科學化，同時這似乎與那些食物專家的主張相左，因爲他



先道 —— 上面的一個有趣的姿勢是由於一張舊的照片中而得來的。雖則照片的本身有點不十分完整，但是很難得的。這可給予讀者一種特別的眼福。

們以爲一個人至好各種食物都要來食，以換換味，而且身體每天必須吸收各種不同的食物的原素。他們還以爲只有某一種麵飽纔有滋養料，同時一個人要食多量的菜蔬與水菓等，但我只不過就我所見而述出來吧了。我并未嘗以爲食物專家的意見是沒有意義的。

一個忙碌的銀行家，倘若他不食那些豐膩的食物，而來食那些經過科學化計劃過的有滋養料的食品，那他的身體或者可以變爲健康些。但倘若要一個大力士來食一樣的和同量的食物，那未免太不近理性了。沒有一個人會希望一個通常的銀行家或律師能夠一肩負起一千磅的鐵條，或和一隊馬來比力。同樣的，沒有一個人能相信一個大力士食如一個普通在辦公室內辦公的人所食同量的食物而能保持他的氣力或使他的氣力增加起來的。

如一個人的體格很大，同時氣力也很大的，那他的消化力自然也是特別強。但有些人就不明瞭這一點。我相信一個人的消化力所以那麼健全的，是皆由於近乎他的消化道處之肌肉發達而來。正如別的體育教師一樣，有許多學生是由醫生處派送而來，要我來爲他們把醫治便秘的運動列出給他們練去。我知道有些運動是促進肝與腸之動作而可以解除便秘。而有些運動則可以刺

激器官與促進其正常之分泌以醫治別的毛病。還有別的運動足以改進血之本質。

就上述的情形而論，凡對於肝部有益的運動都可以發達腰兩邊之肌肉的。同時當這些肌肉發達起來之後，肝部自會工作自宜了，同樣的近乎腰圍的器官也可以同時受到一種刺激的。

一個真正的大力士，他身體肌肉結構是那麼堅實，發達得又是那麼相襯，他的消化器官自然也是非常之強壯的。所以他不會有消化不良這種種毛病。不單是這樣，而且他的器官都是非常之健全的，我希望你能明白我的意思。不生病與富於精力的兩者是有很大分別的。無疑地一個做生意的人從未有做過運動直到老年時都沒有生過甚麼病也說不定。同時他的身體也不至過肥或太瘦，這皆由於他的消化力與吸收之健全的緣故。所以消化之良好與否對於一個人的健康是有很大的關係的。因之消化之特別健全與一個人的體力更有密切的關係。

在這章的結論中，我的中心點就是，凡一切的運動程序能夠增加你的肌肉的度數與氣力的，都足以令到你的消化官變為健全起來，因此當你在運動的期間中，你應特別來注意於你的胃口，倘若你運動完後，你的胃口變為特別好而又能有充分營養的，你的氣力與肌肉自然會增加得很

快。否則假如你不是運動過度就是運動不足，這樣除非你的胃口能夠復原，否則你的肌肉與氣力決不會加增的。

## 第九章 大的肺與強壯的心之重要

近日常聽到人們談及血壓的問題。一個人往往以爲血壓就是一個人的健康之測量表。我還能記得有人這樣說過：『一個人決不會比他的動脈來得年老或年青。』他的意思以爲一個人就是到了年老也好，假如他的動脈之外壁是富有彈性的，那他仍可繼續來做他的工作，但假如他的動脈之外壁是失了彈性的，就算他只到了中年，他也等於一個老年人一樣了。

我現且獻給你一句格言，那就是：『沒有人會比他的心更爲強壯的。』關於這一點，差不多每一個運動家都認識很清楚，所以他們都極力避免用力過度以至使到心部分工作，倘若你跑到戲院去來看一個大力士之表演的，那你自會聽到這種低聲的私語：『這個人做着這樣重的工作，一定不會很長命，不久他的心終會爆裂的。』你看，這正如上述的消化力一樣。普通的人簡直沒有辦法能夠明白一個大力士的心臟之比平常人強壯數倍這正如他的臂力比一般人大大上數倍一



樣。

心爲一種不隨意肌所構成。所以有許多人就以爲只有隨意肌可以練強，心部是沒有辦法可以練強的。不錯，心部之情狀與發長是不能如隨意肌一樣的易於控制。

每一個人都知道肺是可以練得來的，但牠們動作的一部分仍被隨意肌所控制，所以無論當你在行着或睡着的時候也好，牠們都一樣自動的在工作着。

你可有靜心的來想過「開始訓練」是什麼意思的麼？你可有認清楚一個運動家訓練最初的目的就是先把他的心與肺部練強壯起來麼？就以足球之訓練來說，假如你是一個學校足球隊裏的球員，當經了一季之停止練習而重新開始來訓練的時候，你的教練必先將你的體格測驗過，再下令於一星期中你要來循徑場來慢慢的跑上幾圈。他知道這卽足以把你身體過多的脂肪減少而把你的肌肉練到結實起來。此外更足以改進與增強你的心和肺。倘若你的氣是不足，無論你的身體是怎樣的強壯或你的技藝是怎樣的精高也好，當在比賽起來的時候，你決不能支持得很長久的。因爲一個氣不足或稍爲動一動心就好像要跳出來的人是不能跑得快或能用得氣力出

來的。你自己不妨試試看。你試盡力的來跑四分之一英里，然後和比你較弱的人來角力。因為他是氣力充足而你已是透不過氣來的緣故，他自會很容易的把你弄倒了。現且就以你第一次來練習跑而論，倘若你能不停的跑完一圈，你已經是很夠運的了。你或許要跑跑停停也未可知。當你跑完的時候，你的心自然會跳得很厲害，但倘若你能繼續的練下去，你的工作自然會漸漸的容易起來。到了兩星期之末，你即可以跑得更快與更容易些。跑完後你雖免不了呼吸很速，但是這時你的心已能工作自宜起來了。你所完成的一切就是每天把肺與心練強起來。同時你的教練自然也會很滿足，因為你的腳步已不是如開始練的第一天那麼的沉重，而且是跑得非常之快，練習起來時也非常之勇猛。

這似乎我講的是耐力而不是真正的力的本身。但耐力也不過是能夠繼續下去的一種力氣吧了。倘若一個人的心臟是很柔弱的，他可以繼續的來做着輕的工作而不會有甚麼多大的不良的影響，但一當來做一點力的技巧時，那可就不成了。

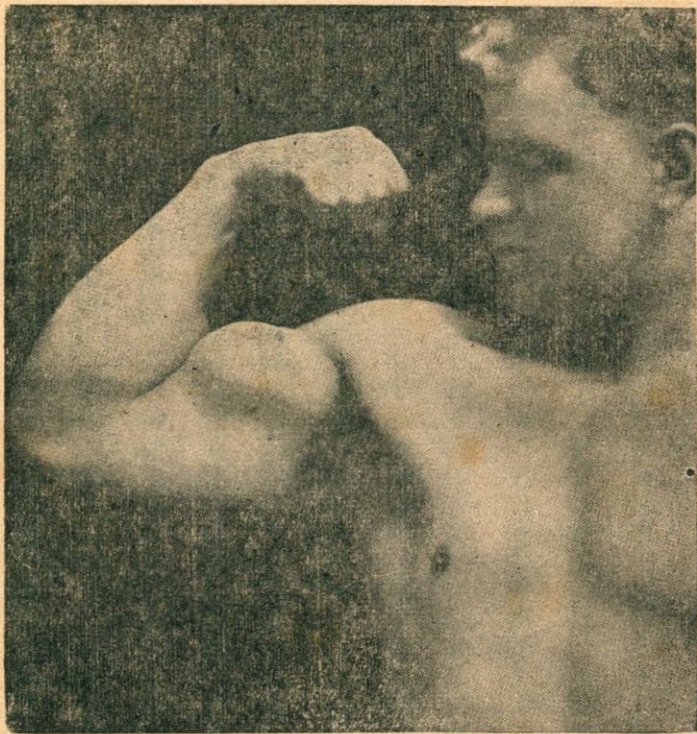
就以一個有弱的心臟的人來說，他可以能夠在平地上於五時內來跑上十五哩而不至於令

到他氣喘或影響到他心部的動作。但倘若要他來上斜山而跑一哩路的，那他的心就會跳得那麼厲害而再不能停止了。爬山是一種用力的運動，因為你的腳一面要跑，一面又要把身體之重量提起來。倘若你要一個心弱的人盡力的來急跑四分之一英哩已就足致他命的了。一種劇烈的短時間的運動是須有一個強壯的心然後可以做得到的，這和輕的長期間的運動有點兩樣。同樣的於十秒內來跑一百碼是對於心部之影響比於六分鐘內來跑一英哩還來得厲害。我們現且回到我們對於大力士之討論這個題目來。當一個大力士把半噸重的東西放在肩上來走着，或把一只重的鐵啞鈴舉起，或和兩匹馬來對拉，無論他在做以上任何的一種運動，都是非常之激烈的。

每一種運動對於心部都會發生影響的。運動的性質越劇烈則對於心部的影響也特別的厲害。倘若要有適當的反應，那心部就非特別強壯不可。所以當一個訓練有素的大力士把他肩上的半噸重量放下來而把他額上的汗揩去時，他的胸部或許會隨着肺之呼吸而高漲，但他的心也只不過稍為跳動得快些。你可以試想想他在做時的情形。當他把重量負着的時候，他身體最大的肌肉就會極度的緊縮起來。他的背肌成爲一塊塊的隆起，他的大腿肌可更明顯的表露出來。當肌肉

在高度緊縮的情形之下時，他的血管也會被壓到極端收縮起來的。倘若想血液仍能輸送於那部分的動靜脈去的，那就非要有一個強的心不可了。那個表演的人能夠來表演這種力的技巧而不至於他的身體有不良的影響的，即可以證明他的心臟是非常之強壯了。

有時你在健身房裏會見到一個參觀的人見到人家做了一種力的技巧，他也想來試試看，或許一個運動家把拉重機用力一拉，馬上就標出八百磅來。那位客人以為這是一種最容易不過的事情，因為他看見那位運動家並不怎樣用力的，於是他也照樣做去。可怪的他已很用力了，可是總拉不過四百磅，他不甘落後，於是再把拉重機的柄來緊握住，腳立穩，深深的吸了一口氣，碰命的來拉。當他在用着力的時候，他的臉先就紅了起來，兩眼突出，連頸與前額的靜脈也很明顯地表現了出來。可幸這時剛有一位體育專家到來，叫他不要再拉，同時還問他是否想把血管弄裂。這位朋友或許因明白用力過度是足以傷一個人的心，就這樣的走了。或許他仍舊回來，每天在機上來練習，但總是按步而進。倘若他能夠這樣的做去，他就會發覺到他的舉重的肌肉如腿肌，背肌與肩肌已漸次的大了起來，同時他的心部也變了那麼強壯，就是用力也不至有傷礙。



那快士——在這張照片中，他表現出他有名的十八吋的上臂。他兩手之伸長為六十八吋。由這張照片中即可見到臂越大，看起來就越短的了。

我已見過不少的大力士們之表演，但我就未嘗見到他們中有一個會做得那麼過度以至弄到臉部也紅起來，或者毫不休息的做下去。倘若當一個大力士在表演的時候，弄到耳根也紅起來的，你一定以為他的氣力不足。

這種力之技巧的表演對於你之所以有那麼大的吸引力的緣故，是皆因他們似乎毫不費力的做去。雖則有些力的技巧要使到他們的肌肉如鐵般的隆了起來，但對於他們的正常呼吸並沒有妨礙的。

由一個人的呼吸中，你就可以測驗到一個人的心之強弱。肺與心是有很大連帶關係的。當你來做着力用的工作的時候，你的肺與心的工作就會同時加速起來。你可以來研究一個病者的熱度表即可以證明這一點，每次當他的熱度增高的時候，他的呼吸自然會跟之而加速起來。我可以敢膽說，倘若我見到一個人在動着的時候無論是在工作或運動也好，我總可以知道他的心是強抑或弱的。倘若他的心部是弱，就算是跑上兩步樓梯也好，也會跳得很厲害。倘若你要他跑到最頂一級上來說話，那他就非要喘氣不可。因為一個心弱的人是不能來控制他肺部之動作的。至於一

個強心的人，他自可以呼吸自宜。我所認識一位朋友的保持健康法正是一個很好的例子。他總是每朝在近在高起的火車站的街道上來等車，直到了他聽到火車一停下來時，他即飛也似的跑上去來趕車，否則他就會乘不着了，但他就從未有落班過。倘若有時我也坐火車裏面的，他就會跑近來坐在我的旁邊。講起話來時，還是極其自然，全沒有表現出過於用力的樣子。道理是這樣他有一個特別強壯的心。倘若你來按按他的心，他自會承認他的心是跳得很快的，但並不見得他呼吸很短促。倘若心部是夠強壯的話，就算是用力的到要令心部跳得很快與很厲害也好，肺部總是能夠工作自宜的。但假如心部是弱的，就算很短期間的用力，也會令到肺部之動作失了控制。正如大多數的大力士表演了一種很吃力的力的技巧而仍能呼吸自宜的，那我就知道他們的心部是很強壯的了。

弱的心是有很多種的。有些是因受傷而變弱，有些則由於心之外壁因用力過度而致傷，有些則由於心部工作失常。像這種情形，心部仍可以用適當的運動而把牠練強起來，但倘若有了一個弱的心的人，那他就不能變為很強壯，同時也不能來做那些劇烈的運動。凡有弱的心的人，是不應

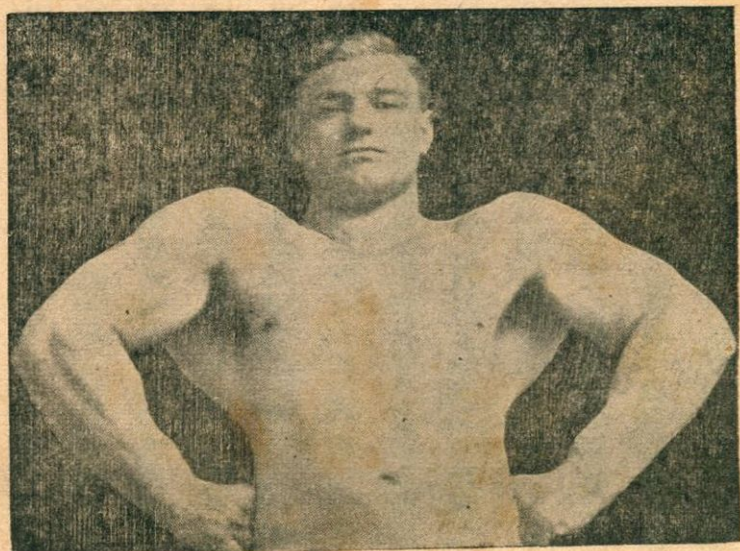
該作長途的划船或角力比賽，有許多人的心部之所以弱的緣故，是皆由於他本人的身體太弱。往往一個肥胖的人的心臟是很弱的，所以他一多用力就會有傷及他的心部之危險。但既然他的官能上沒有甚麼毛病，他很可以來做由輕入重的運動，把他的心部練強壯起來，正如把他的背、腿或臂部的肌肉練強壯起來一樣。所以像這種人，是沒有什麼不能練成一個強而有力的運動家之可能的。

更有些人並不是他的心部之機能上或肌肉上有甚麼缺點，而是患着這種所謂「神經質的心」的毛病。偶一有甚麼驚駭心就會跳得很厲害。在這種情形之下，經過用力之後也不能得有正常的反應。關於這一點，我可有一個很好的例子。這個故事是我的一位朋友告訴我的。這是關於一個職業運動家的事情，我且複述如下。這個人還有他的兩位助手，是以表演翻筋斗與軟身術為生的。他是三人中之最強壯而又最有力的一個。事實上他非得這樣不可，因為他的本分工作是站在最低一層的，同時他還要將他的較輕的助手來拋或接着。有時一天要一連做上六趟這種最難的工作而直到了睡前他仍舊不覺得疲乏。但不幸的就是，他是一個爛飲漢。在表演的期間中，他是不



飲酒的，但合同中偶有三兩個星期的空閒，他就會溜出去大飲而特飲。當表演快要到來的前數天，我的朋友就會把他找回來，再次將他來訓練。當他回來的時候，他的體格實在弱得可憐。他的四肢一用力就會發顫。只要他聽到關門的聲音或喇叭聲就足以把他嚇到整個地跳起來。他的兩位助手自不會再讓他來飲酒，而且初時只給予輕的工作他做。過了一兩天，他的手腳再不會發抖了。他的氣力也復原。他已回復昔日的他。這時再沒有人會懷疑他的心是不健全了。但一到了空閒的時間，他還是照樣的去飲酒，於是他神經心病又復發作起來。歐洲的心病專家已發明了用由易入難的爬山或舉重運動來把弱的心增強起來。顯然地這種醫法的目的就在增強心部肌肉之纖維，因為心部如易於膨脹決不是穩妥的。

再講到肺這方面，一般人仍懷疑着一個大力士的心狀是否和他的肺量與氣力相符。其實肺量是很容易見得到的。一個大力士其中的特質之一，就是他有擴張肺部之能力。不錯，有些大力士對於他們的肺部擴張的度量未免言過其甚，因為他們往往把上背的肌肉弄大起來而加入一併來量的。對於這一點，我在拙著肌肉發達法一書中已談及過了。



那快士——這是一種背肌控制之表演。他的過人的大臂在上面的姿勢中很優越地表現出來。

且不必來談及這些，一個真正的大力士對於肺部張大之本能要比平常人來得大上三四倍，比多數的運動家要大上兩倍。你可以叫一個不運動的人站直，兩臂在兩側放下而令他盡量來吸氣使他的胸部擴張起來，倘若他能張大一吋，已就很難得的了。如將同樣的方法來試驗運動家們，他們即可以把肺部張大兩三吋。有許多大力士可以把肺部張大由四吋而至六吋，或者比這個數目還高些。（以上是量肺部張大之適當方法。但有些人倘若

你叫他來把他的肺部張大時，他往往把兩肩聳起與張大。這並不見得能使肺部容納多量的氣，只不過將上身的肌肉收縮起來，至得到一個不正確的呎度。倘若用一個測量肺量器來量肺部之容量的，則可以證明普通的人們只能吸上約二百立方吋的氣。大力士們即可吸由三百五十而至四百立方吋。你一定要記得，一個大力士是有闊的肩與大的氣囊的，所以其肺房也大。你既然有了這種優點，你自有肺之擴張的特殊能力，同時你的肺力也特大。特大的肺量對於你的確是有很多好處的。一個大力士既然有大的肋囊，他呼吸起來也比平常人來得深些。當普通的人們坐下來，在靜止中而呼吸的時候，他們每次只能吸入由八十而至一百立方吋的新鮮空氣，而那些大力士們每次所吸入的則比他們多上一倍。換句話說，他的正常呼吸能力直比平常人大上一倍。這差不多沒有辦法可以使一個肺量小的人能明白力是由於有大肺量而來的。但你總可以注意到環境之對於你的力氣之影響。在一間空氣惡濁的房間裏，你自會覺得頭暈目眩。偶一動彈，就會變為氣喘起來。但當你在有新鮮空氣的環境中，你自會覺得特別精神而有力。一個有大肺量的人無論在何時何地都好，他都會覺得如你在新鮮空氣的環境裏一樣的精神與有力的。一個大肺量的人還有

一種好處就是他的肋囊也很大。這正如闊的肩，大的臀或大的骨格對於一個大力士的力之關係一樣的密切。一個有大的肋囊的人，他那部分的肌肉長得會比平常人的來得特別長些，所以可練得更大。豈根士美夫之所以有那麼大的胸部，一方面由於他外部肌肉之充分發達，一方面則由於他有大的肋囊以把胸部拱起來。

可幸無論一個骨格大或細的人，如他能來練習深呼吸的，他也可以練成一個厚而大的胸部。有許多人以為練肺唯一的理由就是因為牠足以增加一個人的耐力，而其實，大而強的肺是足倍增一個人的實力的。

我知道有許多田賽的運動員，足球員，棒球員與划艇的運動員是由於肺病或心病而死的。但我就從未有聽見過有一個真正的大力士是由於上述的疾病而死，有的也只不过路易士·賽一人。他是由於過於肥胖以至患峽心症 (Angina Pectoris) 而死。

## 第十章 神經力之祕訣

當你聽說一個人有充分的神經力時，你就可以確定他有這種把他全身所有的最後的一分力都能用出來的能力。

我們知道我們的肌肉，至少是隨意肌，是不會自動來收縮的。所有肌肉的收縮是隨着神經之衝動而轉移。這種神經之衝動是由於腦部之發動中心而發出。倘若你施之以電流，一隻死鞋的腿也可以動彈起來。牠之所以能動彈全由於電流之刺激。

我們的肌肉常常都有收縮的能力。但除非接到由腦部所發出的命令，否則是在靜止中。

有些人是有高度的神經力的，或許我們可以稱之爲『肌肉的意志力』。這種人或愚鈍，或富於神經質。普通以屬於後者的一種爲多。有些很瘦的男子或女子，他們或她們比他們或她們的體格應有氣力還超過，所以往往有點令你不敢相信。有許多的生理學家就嘗用引體上升這個運動之

比賽以資試驗。一個肌肉很發達的人，他不必用怎樣多神經之力的，即可以一連做上數次。到了十五次的時候，他已沒有氣力的。他的肌肉會變了那麼疲乏，再也不能拉上去。還有一個比較瘦許多的人，當他做到八次時，他就沒有氣力。但再可以用他的意志力而勉強來拉上九次或十次。到了這個時候你會以為他一定完結了，但他仍能慢慢地，一面在發抖着再拉上數次。我也見過這類的事情，而有數點為一般體育作家所忽略的就是：第一點我所見的，就是那個肌肉很發達的人經過了試驗以後，他身體的狀態沒有甚麼多大的變動。再過了數分鐘的休息，他可以再來第二次，而可以做到和第一次的一樣多的次數。但那個單用神經之力的那個人可就大不相同了。經了試驗之後，他全身直在那裏發抖，尤其是他的兩手抖得那麼厲害連拏東西也拏不住。所以由這一點看起來，我就很懷疑來用力過度的是否一種聰明的行為。神經之力是應保全起來以為危急時之用。但倘若一個人於每天的運動中把力氣耗費得那麼厲害，那不久他的肌肉與神經之力即會涸竭起來了。

一匹良馬是有充分的神經力的，所以當在必需的時候，牠可以比平常的馬跑起來更能支持

得長遠些。但這種勉強的工作的結果將令那匹馬耗費力氣過度。你要記住「耗費」這兩個字，免之在運動時用力過度以致你無能彌補。

有時你可以見得到一個人是有很大的肌肉之力而同時又有過人的神經之力的。倘若一個人是這樣兩者兼備的，那他當然是一位超人的大力士了。我就有一位這樣的朋友。他是一個肌肉特別發達的青年，同時也有過人舉重的能力。他是以兩臂立正舉而著名的。所謂兩臂立正舉的，就是用兩手把鐵槓鈴握住，然後徐徐的向上舉起。他對於這種舉重方式是那麼的精到，所以無論何時都沒有人能舉得他過。但除了絕對必須的時候，他總不肯過分用力。但有時當他來和一個特別之有氣力的人來比賽或來試試自己所能舉的記錄的，那當然是例外。有時他會多舉數次，這時他就要用到他的貯力與神經之力，但這於他是沒有多大的妨礙的。自然，因為他的體格不高之故，外表上看起來有點肥矮的樣子。

神經力之過於耗費往往隨之就體量減少。就以一個肌肉很發達的人來參加足球比賽而說，因為他那麼盡力，所以當他在比賽完後來磅磅時，他的體量會比參加前輕上五磅或十磅，或甚而

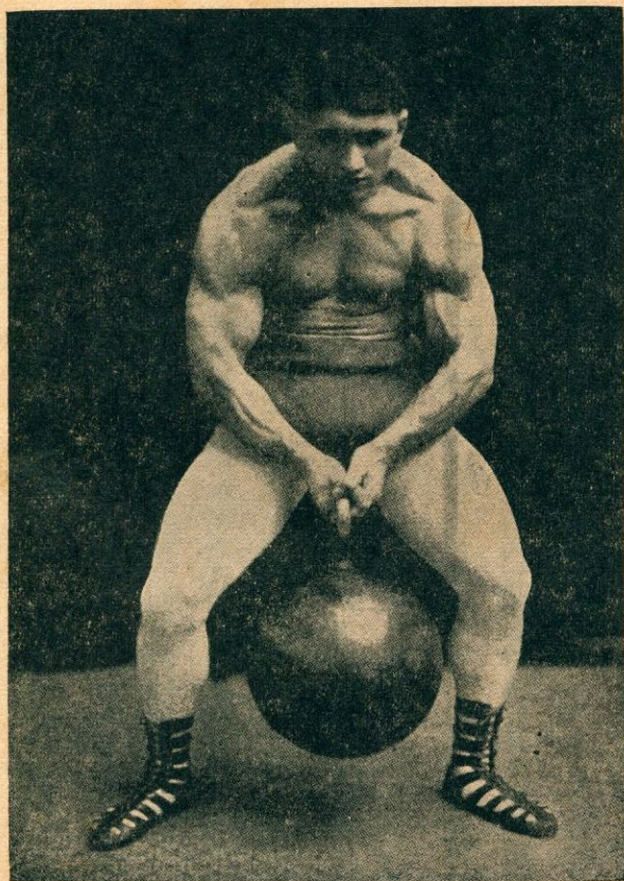
至十二磅。這差不多他要有一星期的休息然後可以使他的氣力復原的。

在更衣室裏我就嘗見過有些參加足球比賽的青年的肌肉是非常之結實，並沒有過多的脂肪表露出來，當他們比賽完了而帶着疲乏的面容跑進更衣室的時候，他們的身體有點變小了起來，同時也沒有比賽前那麼的豐滿。加以以肌肉如繩似的很清楚地表現出來。倘若把他們的身體來量量，我不相信會細了許多。他們比先前所小了的，只不過是身體脂肪之一小部分。這少許的脂肪是爲每一個強健的人所應有的。

對於那種身體瘦而細，而同時又有很大的氣力的人，恐怕你只會在小說中纔能見得到，因爲在現實的生活上，你很難會遇着這種人的。

從小說中，我嘗見過對於一個英雄有過這樣的描寫：『在他的細小的骨格裏，正蘊藏着無窮的氣力。』但就我所認識的無數的業餘或從業的大力士而論，就只有兩個是屬於這類的人物。其中一個的就是一位很著名的運動家。他的體格並不高，同時就外表上看起來並不見得他有多大的氣力。但一當他用起力來的時候，他真乃力大無比。要他來做力的技巧他是很少會做不到的。





馬辛無——這是一張表現出肌肉共同動作之難得的照片。此外還表現出他的美的曲線與發達平均的體格。

他可以舉起比他的體格大兩倍的人所能舉的重量。他對於用一個手指之力將自己拉上單槓去這種力之技巧尤爲精到。雖則他的肌肉並不很大，但牠們是很長而且非常之結實。正如大多數有多量的神經力的人們一樣，無論他是怎樣來飲來食也好，他是不會胖起來的。

還有一個的身體足有六呎高。體重爲一百六十磅。他的兩肩並不見得很闊。穿起衣服來時，他很有點像個學生的模樣，但一當他把衣服除去時，你就可以見到他的氣力之來處了。因爲他全身差不多都是肌肉的，而且都是一條條的顯現出來，所以他的肌肉簡直可以數得出。他的肌肉是特別之結實的。他的肌肉看來很瘦。他承認他的肌肉是特別之長，所以他就以爲他的肌肉雖不夠大，但比起矮的與有較大的肌肉的人，其方寸之容量也差不多。雖則他是算不得爲第一流的大力士，不用說是比不上豈根士美夫與挪快士散遜，或斯密夫，但在一千個和有同等體重的人們中，他至少會比九百九十九個都來得強壯的。

但就是這種人我所最擔心的了。當我見着他來運動的時候，我就以爲他未免練得太過分。他所用力，與其說是肌肉之力，無寧說是神經之力。就我所知的大力士而論，就只有他在中年

時而變爲衰弱的。我對於他的印象是這樣：他未免練得過劇與過多。他正好比一個非獨用盡他的進款而且還來告貸的人一樣。他總會有一天力竭，因爲他是沒有彌補的緣故。就我的意見而論，照例真正的氣力是由於身體發達之相襯與有健全的器官而來的。如有甚麼例外的話，那只有他們兩個。既然在一百個大力士當中佔了九十九個的肌肉都是特別之發達的，那麼我們倘若想練到強壯起來的，那就唯有來做那些足以令我們的肌肉盡量發達起來的運動。

無疑地神經的狀態對於力的方面是有很大關係的。普通的大力士，無論他是一個舉重家，角力家，伐木者或水手也好，他平素總是很平和而不易動怒，或失手無措，或失了自己的自制。但一個大力士所能做的一切的事情，一個神經病的人都可以做得到。我且舉個驚人的例子：一個青年的女子不幸發了瘋。他的身體本來是很消瘦的。在她未發瘋以前，她的氣力也正如別的和她一樣大的體格的女子一樣。但當她發了瘋以後，人們就要把她關起來。這時她的攻擊力就變了非常之勇猛。她可以把窗前的鐵條來弄彎，將她身邊那些壯漢如小孩子似的來推倒。她嘗有一次握住一條重的鐵條把牆也弄破。我相信像這類的事情總算是很了不得的了，但同樣的事情正多着呢。

我所不明白的就是：一個瘋者的官能何以能夠經得起這種過重的工作？我們且以上面所述及的那個發瘋的女子而論。倘若當她在平常的時候而來把一條鐵屈過來的，他的身體一定不能經得起這麼重的工作。第一她的手指就會握不住，因為在平時她連用一隻手把搖環來握住也不緊。第二，她會把筋或甚至把肌肉的纖維拉傷。第三，這種用力是很足以把體壁弄破。最後，她會把血管弄破。但一當她發起瘋來時，她的肌肉與筋就變了鋼一般的結實。她的心與血管於無形中就變了不會受傷。

自然我們決不會當力比我們的腦力之健全更為重要的。但像這樣的例子已就足以令到體育家對於力的問題會發生懷疑的了。可是像這類的事情的確是有的，你是不能忽略。

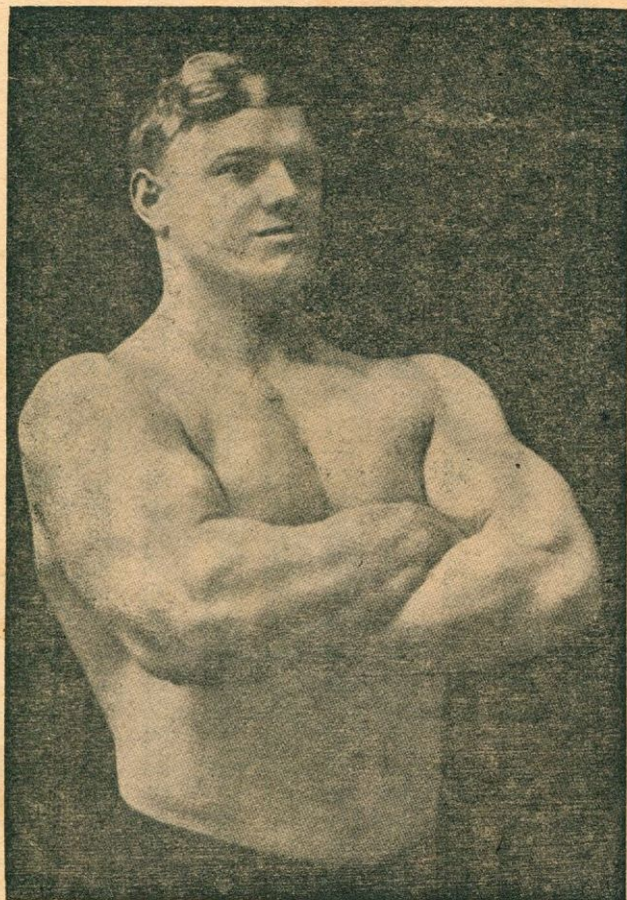
在我未討論到別的問題之前，我且稍來述及那些「人的磁力」。我這裏所謂「人的磁力」的，就是指那些當衆來表演力的技巧的人。他們還常常來和別的人來作力對抗之表演。他們有許多是一種欺騙大衆的表演，因為他們所做的一切，只不過基於科學的均衡作用吧了。同時他們助手的合力也有很大的關係。他們實在等於那些用玄術來弄把戲的人差不多。

再講回關於神經力之舉例。其實像這類的事情可能舉的例實在多得很。就是那些腦力健全的人在危急之下或受着重大之刺激時，他們的力也會比平時增大兩倍。我就見過有幾個業餘的角力家，當他們來作友誼比賽的時候，他們的力氣似乎並不見得很大，而且不久即疲乏起來。但倘若有時遇着他們要來『拼命』時，他們就完全變了樣。他們將如虎一樣的凶猛來襲擊他們的對手。同時他們力氣與耐力也變了大大的增加。你或許會聽過關於這類的事情，當一個人來作『困獸之鬪』的時候，在數分鐘內他會變爲像發了狂一樣。在第八世紀至十世紀時侵掠歐洲西岸之海賊，當他們未上戰陣以前，先飲得半醉。所以當他們臨陣的時候，其鬪爭之勇猛簡直連他們自己也不相信。因爲那時他們已不是他們自己，他們已連自己也忘記掉。實際上他們已變爲暫時的瘋狂。

正和上面所舉的例相反的就是有些當着怕起難爲情來或在極度恐慌的時候，他會完全失了他自己神經的控制。他的氣力會於無形中消失殆盡，以至於無能爲力。有一次有一個年青的業餘棒球家，他的位置是屬第三站的。他以擲球的臂力而著名。有時他擲球擲得那麼猛烈，即在第一

站的人也要請求他擲得輕一點。於是這位青年就爲職業棒球隊之賞識而被訂了合同。在一天的大場比賽中，他的機會就到來了。那天是有千萬的觀衆來看比賽的。那正色的第三站的隊員剛巧受了傷，於是就叫他補上。到了他擲球的時候，他就忽而變了非常之呆笨。雖則他已盡力的擲去，但總是用不出力來，球出不遠就落在地上。就是觀衆們也看得出他這種臨場失手無措的神態。關於這一點，這可連他自己也莫明其妙，但他總覺得他的臂與腿變了硬化了一般，所以稍爲動彈就要費很大的氣力。但他的確是一位很強壯與肌肉很發達的青年。

還有一位青年我對於他的氣力嘗有一個很好的印象。他是一個有點怕難爲情的，所以他往往只是自己獨自來練習。但我和他熟了之後，我就去參觀參觀他的小小的健身房。老實的說一句，我對他不免有多少的失望，因爲他雖說能舉若干磅重，但並不能做得到。可是我認爲他是很可以造就的。於是我再而三的來看他實習。在末一次我所見到他所表現出的力的技巧真乃爲我從未見過有那一個業餘的運動家所能做得到。這次他可給予我一個很好的印象。不久之後，我就去參觀一隊從業舉重家的表演。我當時以爲那位青年總可以比得他們過的。於是我即約那班舉重家



娜快士——他是左手側舉紀錄的保持者。他用左手能舉三百零一磅 從上面照片的姿勢中就可以見到他的力氣之大了。

來探望我，同時我也和那位青年約好，請他也同時到來。在我的心目中，我以為這位青年的氣力必會使他們驚奇起來的。但驚奇的乃是我，因為我那位年青的朋友所舉的成績未免太令人失望了，而且在有些舉重方式中，他連他平時所能舉的一半也舉不起。自然，這麼一來，他們自然會知道我的用意，於是他們故意來取笑起他來，弄到他簡直落不下臺。完了之後我就這樣對他說：「你未免令我太掉臉了。」他即紅着臉來答我：「列戴民先生，我可實沒有辦法。我被嚇也嚇壞了。我的氣力似乎通留在家裏一樣。」

這是另一種神經之變態。因為這位青年的確是非常之強壯，而同時肌肉也是極形發達的。我知道他的心與肺都是非常之健全。這也可算是一種再次的例外，同時也是值得來提及的。

一個著名有氣力的人往往可以對於他的肌肉能控制自宜，同時對於他自身也有同樣的自制之力。當他們的神經受着打激的時候，他們的肌肉之力不獨不會減少，且反因之而增加。

或許出現於觀衆之前會使到自制成了第二天性。這也可以應用於一個在馬戲班裏的表演者，一個角力的錦標者，或一個大學裏的足球隊員。他們都要來學習到把觀衆置之度外，而專心於



他所做的工作上。所以他們就要來學習自我的控制。正如我經已說過了，我所認識的大力士，他們無論對於自身和他們的氣力，都是一樣的能控制自宜的。或許是因為他們對於自己的氣力能有絕對的自信，他們纔會有自制與勇氣。超人的體力是足以延長一個人的壽命與增長一個人的神經之健全。因為我常常見到有些很膽小與智力愚笨的人，一當他們的肌肉與力增大以後，他們的膽量與自信就會同時增加起來的。

## 第十一章 精力之培植與保全

我嘗發覺到肌肉之發達是比氣力之增加來得容易些。要令一塊或小部分的肌肉發達起來，只要有充分的時間與精神之灌注便可。但對於力之增進這方面，除了上述兩者爲必需之條件外，還要再加上一個人從經驗中所得來的判斷力。這就是一個人如在一個有能幹的練身專家指導之下其氣力之增加比自己用自己的方法來練的來得快緣故。在我別一本書中，我嘗將發達身體各部分肌肉的方法詳述出來，所以在這一章裏，我且把由於一個適當的練身課程中所練得來的氣力指出。

一個熱心於體力與肌肉之增進的人，或許會練了不少的時光纔能發覺到他練得是否適當。有時以其他循着正道而行。他難免會跑向歪路去，以至一無所成。

一個對於身體鍛練的野心太大的青年，往往採取過劇的運動課程，一開始練就拼命的來練

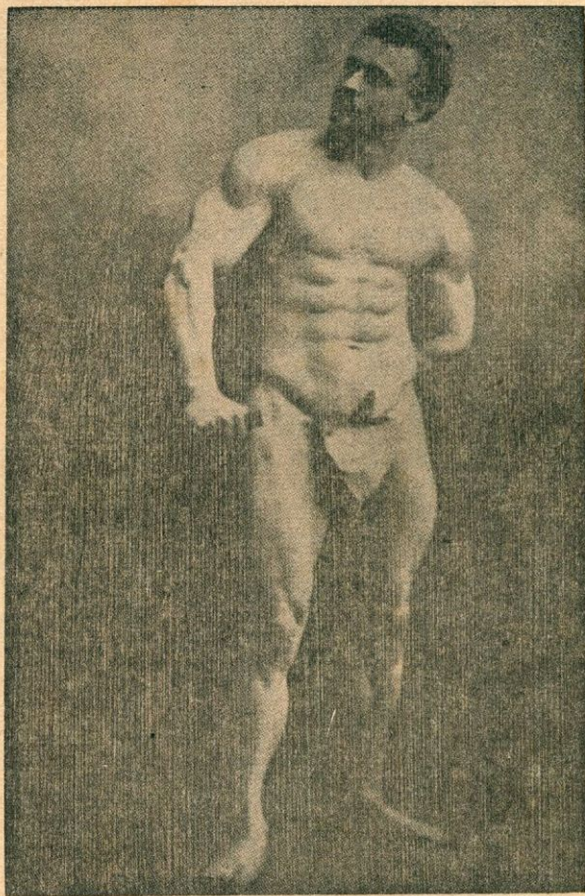
去。嘗有人告訴他說這個課程是使到某人練得非常之強壯的，所以他以為一定會對於他發生同樣的效果。在起初的幾個星期中，他的成績的確是非常之可觀。他的臂部也增大了，腿部的力氣也大大的增加起來。全身的肌肉似乎想不到會發達得那麼快似的。他發覺到他自己一天一天的變為強壯。同時他也到處的去向人說他現在的精神是多麼好。他變了對於運動發生特別的愛好，所以就去勸他的朋友也跟他來練去。但經了幾個星期以後，我們且當他到了三個月之末，他已就沒有先前那麼的精神了。倘若他繼續的來做這種過重的運動，他不能不承認他非獨沒有進步，反而退步了。在從前他對於運動是一種很有興味的事情，而現在一想起了運動於無形中就有點怕起來了。倘若他是夠機警的話，他就應會明白他練得過劇。但這種智慧是由於經驗而得來的。這就是第一次的經驗，雖則他已感覺到他的氣力已漸次的後退，但他仍繼續的練去。『我為什麼要放棄的呢？』這時他會這樣的自己來反問自己。『我過去的成績不是很可觀的麼？』就算他現在就停止下來不練，他至少會比他三個月以前的體格來得發達的。但在他的心目中以為稍事停頓未免有礙他的進程。因為他已計數過，既然三個月的成績已那麼可觀，在六個月以後，他即可以練得

強壯一倍，同時身體也可以更大些。因此他以為只要他能再練上一年，他就會變為第二個先道或豈根士美夫。其餘的大力士就要遜他一籌。所以這麼的一想，他就再繼續的練下去。他的肌肉非獨不增加，而且反為縮小起來。不錯，他的肌肉會變為更結實起來的，但並不見得如他所希望的那麼強壯。更甚的就是他的朋友不再來恭維他，而且還問他是否有甚麼毛病。倘若他仍繼續的練去的話（有許多人的確是這樣做的），不久不由得他不停止了。因為到了這時倘若他不停止他的運動，就要來停止了。他的職業，因為他是再沒有氣力來兩者兼顧。於是他不能不長嘆一聲而放棄他的野心。同時也把他的運動器具收攔起來。他以為運動只不過是一種幻影。把身體練大是一種違反自然的事情。一連幾天他專心於他的職業。不久他即發覺到他能睡得很甜蜜。早上起來覺得特別的精神。他的胃口也變了好起來。他的體重差不多要每天加上一磅或兩磅。他的步武也變了有彈力起來。他的面色也紅潤了許多。所以他的家人就會這樣的來對他說：『你看，你一停止了運動你的精神和外觀都比較好了很多。』不過無論如何，這位青年總不以這種意見為然。在體格上他是很明白比從前來得進步的。同時也比未運動之前強壯了許多。他的肌肉已發達得那麼可

觀，於是他即把那把舊尺拏出來量量看。那知一量，他非獨非常之滿足，而且還有點驚訝起來，因為他的臂和腿的度數比他從前最大的時候還來得大些。而且除非他把食物減少與有些運動，否則他就會變為胖起來了。這種吸引力是來得那麼大，於是他即跑回自己房中去，把那擴胸器拏出來拉拉看。在他的意念中，以為試試一種運動方式是無論怎樣總不會有甚麼妨礙的。但出乎他的意料之外的就是，他的氣力反比從前大了許多。而且從前他認為拉不動的條數，現在則易如反掌。（在十有九的人們中，他們都會馬上繼續的練下去的。不過除非他們能從第一次的經驗中得到教訓的話，否則他們就有重犯第一次毛病之疑。十中有一的會完全停止了運動。結果他的氣力就會漸次消失，而回復到他沒有練之前一樣的狀態中。）

以上的一段引證並非由於我的腦海中虛構出來，而是我所常見到的。就是一個聰明的從業的運動家在某種情形之下有時仍難免。

一個長途競走的專家有時會來參加這種六天的賽跑的。在未參加比賽的六個星期之前，他會很小心而又合乎科學化的做着徑場上的工作，藉以增強他的肌肉，同時練到他的肺與心也練



先道——先道的照片往往是非常之有意義的，因為牠們足以給予運動家們無上的鼓勵與興奮。

到健全起來。但有許多他仍難免訓練過度。他的目的是在這樣來訓練，希望在比賽的時候能有充分的貯力。但在比賽開始的當兒，他已是疲乏不堪。他體內所貯藏着的少許的脂肪，不久即燃燒淨盡。於是他即變爲面容憔悴，筋骨外露，直等於一個老頭兒一般。在第六天之末的時候，這位欠缺營養，睡眠與用力過度的跑家即變爲力竭氣喘，無論勝或負都好，爲了門票不能勉強來跑完。

當跑完之後，他即倒在床上，拼命的來睡。當他醒來的時候，即把富於營養的食物來給他吃。食後再睡。及他睡足了之後，他就大大的來食。他的食慾是足以令你驚奇起來的。倘若他在未開始訓練之前的體重爲一百六十鎊，在參加比賽時爲一百五十鎊，與比賽後爲一百二十五鎊的話，那經過了三個星期之後，他的體重會增至一百七十五鎊或一百八十鎊。

像這類的事情，可說正和上述的初練的人的情形完全一樣。倘若你來問我「六天的賽跑」與氣力有何關係的話，我承認這是一種耐力的測驗。但正如我們已見過了，所謂耐力的無他，只不過是一種繼續的氣力而耳。假如你不承認一個能參加六天賽跑的人爲一個很有氣力的運動家，那我的答案就是：他至少要有充分的貯力的。而我現在正來討論着貯力這個問題。

且讓我們來轉轉我們的談鋒吧。倘若一個人想專把一部分的肌肉，無論於力與度數都特別之增加起來的，那是一件很可能的事情。一個人盡可以把他的上臂由十一吋而練大至十六吋，同時使到臂力大大的增加而不至失了他普通的精力或發生不良的影響。因為假如你的工作專注重於那一部分的，則那部分將得全益，靠近的部分自也得到少許的益處。然就全身而論，也並不見得是很費力的。

現在已經證明了那些要做上數次的重的工作無論於肌肉之發達與力氣之增加上都比那些過重的，只能做一次的，或過輕而要做出上百次的動作來得快些，既然上臂的肌肉來得少，所以只要做出數種不同的運動方式即可以給予牠們全部的運動。同時既然每一個運動方式只要做出數次，所以如能於每隔二十四小時給予牠們五分或十分鐘的運動的，就可以使臂部發達到其最高的限度。當肌肉變為強壯與增大起來之後，只要你把抵抗力增加起來便可。這樣你非獨可以不必把次數增加，而且也可以不必多費時光。在這種計劃之下，倘若你再來稍為做做別的運動的，你即可以把你的臂部練得那麼大，當你穿起游泳衣來時，你的朋友見了自會讚嘆不置了。但你不



要忘記了倘若你單有大的臂的，你只好被稱爲有大臂的人而不能被稱爲一個大力士。因爲無論你的臂部是多麼大也好，但假如你的腿是小而弱的，牠決不能幫助你跳得高些的。同時倘若你的下背是弱的，那臂也不能幫助你拏得或舉得重些。

我也嘗見過許多人的體格是分部的來練大起來的。剛巧我的胸肌總算很發達，於是引起不少人的注意，而且還來議論牠的度數和形狀。但還以我的一位青年的學生對於我的胸肌感覺到特別的興趣。於是他即問我：「列戴民先生，可否請你告訴我怎樣可以使我胸肌練得和你一樣的？」大？經我對他解釋了這是我工作之一部分之後，即告訴了幾個用擴胸器來做的運動方式給他，並叫他在地上或在雙槓上來做這個「掌上壓」的運動。這樣專來練胸部而稍爲練練身體別的部分。

他熱誠地與決心地練去，雖則他只練了幾個月，他的胸肌已變爲發達得非常之完美。但不要忘記了他初練的時候，胸肌差不多完全是平的，但現在當他把牠們鼓起來的時候，他的兩塊胸肌是那麼的發達，就活像把一只足球從中切開爲二而將每邊覆在他的胸部上的一樣。

在雙槓上來做這個『掌上壓』的運動的確是對於臂、肩與背部一種很吃力的工作。但對於發達胸部肌肉的成效來得最大。所以當我見到那位青年的肩比從前闊與臂比從前大時，我不覺得驚奇。他的胸肌是那麽厚，所以當量起來時，他的胸圍也會大上數吋的。同時看起來，胸部也特別的厚些。他的平胸爲四十二吋。以他的高度而論，已經是很不多見的了。

『掌上壓』同時對於上臂也是一種很好的運動，所以無怪乎他的上臂量起來有十五吋。不過你要明白，臂肌之增大只不過是一種附帶的收獲。當我承認他的胸肌比我的還要大時，他回頭就這樣來問我：『你的上臂有多大呢？』於是我即告訴他說：『呵，大約十六吋半的吧。』他說：『現在再請你教我來練成我的臂和你的一樣大好麼？』這個問題，其實我早已就預料得到的了。

於是我即教給他那些特別練臂部的運動。我敢預料他的上臂不久會練大至十七吋的，尤其是如他能遵照我的指導做去的話。我知道再多練胸部是不十分相宜的，於是我即叫他減少胸部運動的次數，而同時又不至令胸肌縮小。因爲他既然艱苦地把那部分的肌肉練到其最大的限度之後，此後只要他每天稍爲給予牠少許的運動即可以保全牠的度數了。實際上這位青年每天已

能做上一百五十次的『掌上壓』的運動，其中七十五次是在地上來做，七十五次則在雙槓上。於是我即叫他減為每天五十次，每樣二十五次。對於你或對於一般的人，做上二十五次的『掌上壓』的運動或許簡直是一種真正吃力的運動，但你不要忘記了這位青年是非常之強壯的。他的肌肉是那樣的發達，做上二十五次的『掌上壓』就只不過等於你爬上三級梯階一樣。這位異乎常人的青年的野心是很大的，同時也非常之有恆心，倘若他跟住這種逐部來專練的計劃做去，他至少要有數年的鍛練然後能把全身各部的肌肉發達到其最高的限度。但到那時，他的肌肉發達得一定非常之可觀，而同時必定是特別之強壯。

不過無論如何，很少人會願意來費兩年的時光以把全身發達完美起來的。一個初練的人，恨不得馬上在大力士之列。他的慾望是變為一個全身發達的大力士，而不是欲只身體之一部分特別發達起來的。

就我個人而論，我以為一個初練的人最好是做做輕的運動，俾全部的肌肉都可以練得到。這種工作在肌肉發達方面的收效是很少的，但其好處就是把全身的關節來鬆動鬆動，增加肌肉之

彈性與氣力，把肺部擴大，把心增強。然其實其最大的好處為改進全身之情狀，使身體不至於易感疲乏。既然沒有一種運動是劇烈的，所以就算是多做上數次也不至過於疲乏。這種運動本來是對於這些只想保全他們的健康的人來做的。但同時也是一個初練的，而又想練成大氣力的人必須的初步的運動課程。

當身體經過這種預備的階段之後，跟住即可以練較用力的運動。總之如能跟住這種進步的原則做去，所用的運動器具可不必限於一種。那些可以加重減輕的鐵槓鈴自然是很好的。重的拉重機也很可以。健身房裏的運動器具也可以應用。你盡可以跟住這個原則——漸次加重的來編你自己的運動課程。就算是沒有運動的器具也好，你仍可以用自己的抵抗力照着來練去。

但到了你真正來練起來的時候，那你就非得小心不可了。不要運動過劇呵！沒有一種運動課程是可以對於每個人都適合的。各人的體格情狀有各個之不同。這誠然是一個非常複雜的問題。就算一個想練力的人的官能上是沒有什麼毛病，但對於一個人的年齡，身體之情狀，肌肉之大小，消化能力，耐勞與復原的能力種種，我們也不能不要來顧及的。

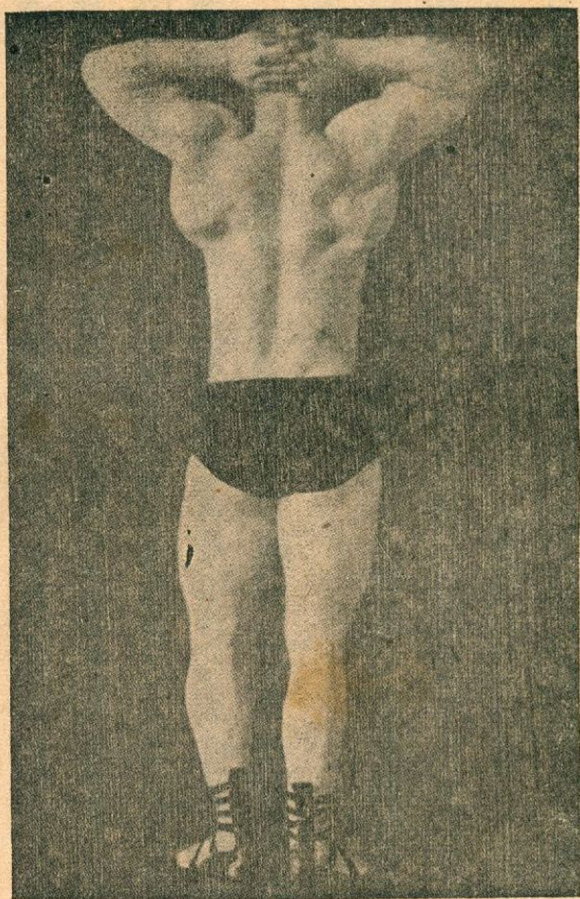
內部的問題其實是最重要的。一個消化力健全的人，其肌肉發達之速度是比一個要在運動的過程中來改進他的消化力的人來得快些。同樣的一個初練時已有一個健全的心與大的肺之容量的人比那些要在運動過程中來發達他的心與肺力的更能做較多的工作。

再者，那些頭腦冷靜與脾性溫和的人於力之復原上總比那些富於神經質的人來得快，所以他的肌肉之發達也較為迅速。

當一個人初初來做那些發達肌肉運動的數星期中，他要常對自己加以特別的留意。我的意思並不是指初期的輕的運動，而是當做完了輕的運動而開始做較用力的運動的時候。

當一個從業的拳術家來預備一場重要的決鬥時，他總是先有六個星期來訓練的。從體育的經驗上看去，一個運動家如有六星期的訓練，已就很足以將他的體格練到在於最強健的狀態之中。倘若訓練期間是過長的話，那他不久就會變為訓練過度而反足以使他的氣力減少起來。

雖則一個從業的拳術家訓練目的是有點屬於暫時，而一個力的追求者則在不斷的增長中，但此中之原則是相通的。正如一個拳術家之常常留心於他的進攻力之強弱，你要常常來注意於



那快士—— 在上面的照片中足以表現出他的特別發達的背肌。

你的體格之情狀，與你對於你的運動或訓練所起的反應。倘若我們想把我們的力氣增大起來的，那我們就要採納這種進步的運動課程。對於這一點，我們已是認識得很清楚。當我們的肌肉與氣力增加之後，我們一定要來做較難的工作。假如你的身體是好的，那你的肌肉自會增大與變為更強壯起來。但倘若我們要有更快的進步，我們在界乎運動中一定要有充分的休息與營養。否則無論我們的運動課程是編得多麼完善也好，我們總不會得到很大的收效。

有許多初練身體的人對於這種進步的運動課程是那麼狂熱，他們往往不顧收效，而只是盲從的來練去。

當我初初開始對於練身體發生興趣的時候，一位慈祥的长者就這樣來對我說：「青年人，只要你在單槓上第一天拉上一次，第二天拉兩次，第三天拉三次，如是繼續的練去，不久你即可以拉上一百次，那時你自會有一對粗而大的臂了。」這位长者當時的確是很誠意的來對我說，所以我也以為這個意思倒很不錯，於是我即跟住來做去。在頭的十五天，一切都在很順利的進行中，但過了十五天之後，一切就變為不對路了。以其我來給予我的雙頭肌休息休息，我仍繼續的練下去。當

時我還以為不是方法的不好，或許毛病就在我自己，這麼一想，我仍一樣的做去，每次總是勉強的來拉。由於這種苦練的結果，第二個月我即能拉上二十次。但爲了我不能每天多拉一次，我就覺得非常之失望。終於我連對於自己和這種進步的方法都同時失了信仰。

關於這類的問題，不論你和我在目前究未得知其詳，倘若那位老者叫我漸次的把我的工作加重，並告訴我每星期如能增加一次就應滿足的，我或許能於一年內練到能拉上五十次。因爲我能有充分的時間把我的體素練到強壯起來。

所可惜的就是：一般初練身體的人們，當他們開始來練進步的運動課程的時候，他們並不見得比我初時更能下一點判斷。他完全爲了兩點意思所矇蔽。他以為倘若他想達到他肌肉發達與氣力之增加之目的，那他一定要有定時的練去，而且還要漸次把工作加重起來。所以他就毫不間斷的來練。加以有時還越一級來練。他甚至超越一星期的運動程序。自己來定下一個表式，某日要練多少次數，再過若干天就應再加多少次。這個星期要拉幾條象筋帶，下星期又要多拉若干條。每天要多舉若干磅，或者每天要把『掌上壓』或『引體上升』或深膝蹲的次數增加等等。



而且每天每次練完了一個運動還自己來記好。他就有這種盲目的信仰，以為只要這樣的繼續練下去，他終可以練成一個第一流的大力士。

不錯，在起初的時候的確一切都是進行得很順利的，因為所做的運動還不算怎樣用力。同時肌肉與氣力之增加更足以證明由進步的運動課程中所得到的益處。因此給予初練的人有更大的希望，並鼓勵他繼續的練去。只是到了每天的運動變了那麼用力而令你感覺到疲乏時，那時就有運動過度的危險發生了。而且一當你運動過度的時候，無論於你的肌肉與力之增加上都會因之而暫時停頓。這裏是有一個很確切的方法可以試驗出你是否樂意來做你的運動。但我所謂樂意的，並非是指你因每天來繼續你的運動而所得到精神上的安慰，而是由於運動完後所得到肉體上的滿足。

倘若當你運動完了，洗完身與將身體刷乾之後，你好像足以有力而爭霸的，那你的運動程序是很對的。否則倘若你運動完後精力疲乏，而至少要經過數小時你的氣力然後纔能復原的，那你的工作一定是太重。這時就只有兩種辦法，一就是休息，一就是將運動的劇烈性減低。進步的運動

的確是想把我們的氣力練大起來的必由之路，但正如在上面已經講及過了，重要點是在你能進步而不是課程的進步。因此你一定要來使你的課程來適合於你，而不是要你爲課程而犧牲。

再從另一方面來說，除非你對於你的運動有一定的時間來練去，否則是不會有多大進步的。倘若你只做着那些保持健康或輕的運動，那無論你的肌肉或氣力都不會有多大的進展。除非你的身體的確有這種力與肌肉之需求，牠們纔會表現出來。你不妨自己來作一個試驗，試在一月之內，每天赤着腳來跑路，到了月底時，你的腳底皮自然會厚起來。或者每天來剷一小時的煤，不久你的手皮就會日見堅硬。但假如你只是間或的赤着腳來走路，或間或來剷剷煤的，你的手足之皮膚非獨不會變硬，反而破裂。運動也正是一樣。在相當的情形之下，只要需求有常，那麼供應與需求的兩者之間自會相等。

雖則我們想把我們的力氣練大起來，我們要有定時間的做去，但倘若過於固守，那也是不對的。就以你的運動課程要你於每隔四十八小時來練習一小時來說，你或許多在睡前來練。我們且當你的運動時間爲一、三、五晚上。在星期一和星期三的時候，樣樣都很妥當，因爲你已在辦公室

裏坐了一天，身體正需要運動，但到了星期五的時候，你卻被派出去見許多的雇客，你還要跑上許多哩的路。同時晚上還有人來請你食大餐，餐後還要跳舞跳到深夜。當你夜半兩小時然後回到家裏去時，你已覺得疲乏不堪。你至多也不過還有數小時的睡眠吧了。若在這種情形之下你仍勉強的令你的肌肉來做上一小時的工作，那簡直是一種非常愚蠢的行爲。我可以確實的告訴你的確是有人會這樣來做的。倘若遇着這樣的情形時，你可以這樣來對自己說：『好，我將於星期六晚上再來做我的運動。』

就普通而論，越要用力來做的運動，越不必常做。這就是進步運動的美妙處。當你把你的臂部練到那麼強壯，而能用一手之力在單槓上來拉上數次的，那只要你每星期來做上三兩次便足。這樣你即可以保持你的臂力在不斷的增加中，而且所練的時間也很短，臂力之復原也較快。但在數星期之前，當你用兩手來做引體上升這個運動的時候，你要做上不少的次數，因此至少要經過相當的時間，你的臂力纔會復原。

因此你一定要小心着，不要練得過多。同時還得把你所做的運動之種類與量上分配得

當。倘若你對於身體之鍛練上是非常之狂熱的，你盡可以如那些從業的人們一樣的練法來練去，那就是把數小時的時間來分配好，而用二十至三十分鐘來做真正的工作。其餘的時間則練練再休息，休息過再練。但假如你寧願把你的餘暇來作別的消遣而每星期祇能抽出兩三小時來練的，那你自不能希望進步很速，還是來採納我的逐部練的方法的好。關於這一點，我將在這章下段中討論之。

最理想的運動方法就是：你可以把各樣來安排好，俾你在運動的時候，每次練一部分，務必將全身都練過為主。但假如你是這樣來做去的，你一定要有充分的休息時間。有許多青年，他們與其把時間花在跳舞場上，他們寧願用三晚的時光在健身房裏來運動。既然他們都可以做得到，為什麼你又不能做得到的呢？不錯，他們跑到健身房裏為的是娛樂，但你是要來做實在的工作。既然你在健身房裏沒有機會來做你實在的工作，因為那裏多數為籃球員或體操所獨佔，你還是在家裏來做你的運動的好。

當我這樣再三來敘述在運動的時間內休息之為必需時，我深怕你會誤會，以為運動是那麼

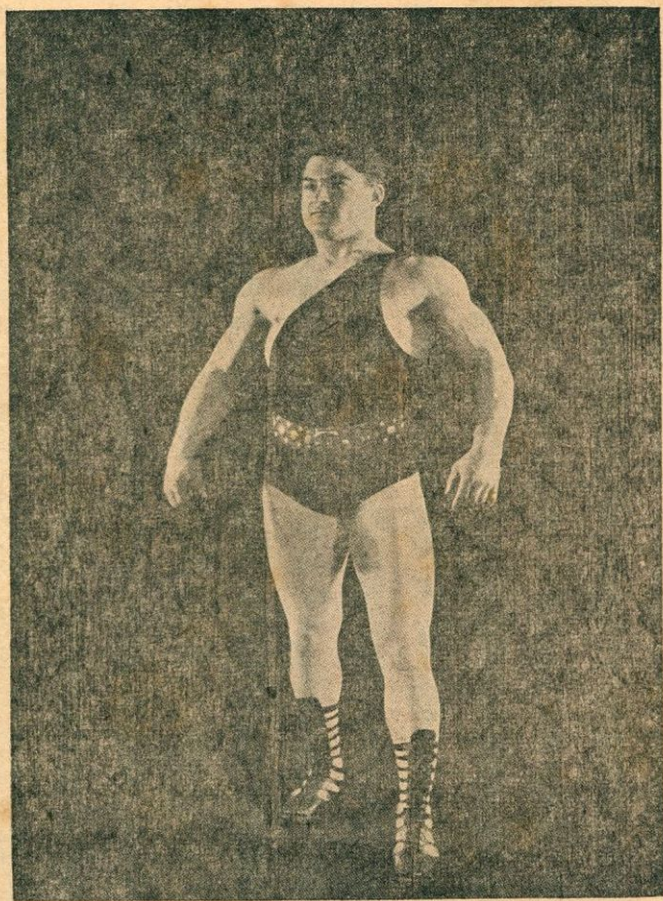
劇烈，每做了一個運動必須要有數分鐘的休息然後纔有氣力來繼續。

我之所以反覆來講這個問題的緣故，是想使你明白練力與只爲了保持身體健康而運動之分別，這是非常之重要的。

一個爲了想保持他的健康而來運動的人，他會跑到健身房，或運動場去，整個鐘頭手足不停的來動着，他動得那麼起勁，結果汗如雨落。他的汗越流得多，他似乎就覺得更高興。於是他即再繼續的練下去，到了渾身是汗時，他就以爲他已對於他自己盡了責任了。當洗完了身後，他即逢人便說他今天練得多麼多麼的痛快。他的確是這樣說的。他的確已竭盡氣力來練去。但這正是一個想練力的人所不能做的事情之一。倘若有了這種觀念來練去，那你自會一個運動方式未做完又來做別種。你唯一的目的是在乎弄到汗流出來。假如你是這樣來做去的，那我可以告訴你，你決不能練得很強壯，或練得肌肉很發達，除非你能放棄這種觀念。我就見過許多強壯的青年人來鍛練過，他們是預備來做從業的大力士的。他們會在他們的練身房裏練上一小時，而在這一小時中，只做上一打的運動方式，但他們是永不會練到汗流夾背的。因爲他們是有這種知識和經驗，那就是倘

若一個人流汗流得那麼厲害而令到瘦起來的，那他就決不能使他的體素發達起來。同樣的，倘若一個人繼續的用盡他的力，他的氣力決不會增加起來。自然，假如天氣是十分熱的，他們自會如一般體格健全的人一樣的會出許多的汗，但倘若他們的肌肉是在健全的狀態之下，他們自會比大多數人流汗較少。

照一個大力士來訓練的習慣，在他未做重的工作以前，必先來做輕的運動，使肌肉鬆動起來。因為當一個人的肌肉是在冷的與停頓的狀態之中，他是用不出力來，正如你的汽車的機件在冷的情境中之不能發出很大的馬力一樣。做完了輕的運動之後，他就會來做那些很吃力的力的技巧。他或許會先將一只重的鐵槓鈴由地而舉至胸際，再向頭上舉起。但無論在甚麼時候都好，一當他舉得覺着有點太吃力時，他就會馬上停下來，而循乎四週的來散散步以資休息。他並不是呼吸過於辛苦的，因為他嘗選定一種重量使到他能真正的用力，所以他不能一連舉上許多次。他盡可以再來多舉數次，但他是想省回他的力。他也並不覺得疲乏，因為他決不會到了疲乏時而後纔來停止的。經過了數分鐘的休息之後，他即來改練身體別部分的肌肉。這次他可來練那些較細的



維都 (Joseph Vitole)——他是世界牙齒舉重記錄的保持者。雖則他的體重只有一百五十磅，但最近他單用牙就能吊起五百五十磅。

肌肉如前臂等，因為這只是屬於局部的鍛練，所以不必要用那麼多的氣力。跟着他再來做重的工作，如「硬舉」等，因為這是需要腿肌與背肌極力的收縮的。經過了更長時間的休息之後，他即做那些特別來練小腿的工作。因為這也不必費很多的氣力的。直這樣來練去，他總是把那個最難而要用到全身的肌肉的運動放在最後來做，因為這是需要大量的氣力。他決不會來犯了這種毛病，把那些難的運動在初練時就來做。倘若他是這樣來做的話，那他就先會把他的氣力用完，而要帶着疲乏的狀態來練去。這對於他自然是很不利的。假如剛巧你是一個田徑的運動家，而來參加跳高與三英哩之賽跑的，你一定會先跳完高然後來跑。就算你跳了十次八次之後，而經了幾分鐘的休息，你仍可以跑得很快。但倘若你先盡力的來跑了三英哩，然後經了十五分鐘的運動再來參加跳高比賽的，你自然免不了有很壞的成績。因為這三英哩的賽跑已把你的氣力用盡，你的腿部之彈力自然也會因之而消失。

我知道這是一種不十分切當的比較，因為一個人很少會一方面參加跳高，而一方面又來參加長途競跑的。但這即可以令你明白為什麼一個練力的人往往把那最難的工作留回最後來做



的緣故。

我也嘗見過許多次那些富有經驗的青年大力士一同來練，一同來作力之技巧的比賽。忽然的，其中最強壯的一個不練完即跑去洗浴。倘若其餘的這樣來問他：『真呢，爲什麼這樣快就不練？』他就會這樣來答覆：『是，今天已很夠了。還是省省力好。』他更或許會這樣的來答覆他們：『昨晚睡得太遲，所以睡眠不足。今天沒有興頭來和你們練下去了。』

他們中決不會有一個人會叫他回來的，因爲他們是知道一個人應該那麼的做法。就是他們有時也會這樣的。他們是富有經驗，所以他們都明白倘若當一個人的精神不大爽快而勉強來做重的工作，尤其不是在危急或必需的時候，那是一種愚者的行爲。

一個從業的大力士對於他的力之表演上正和他在平時訓練的時候所採同一的信條。大多數艱難的力的技巧，只做十分或十五分鐘的。但倘若那個表演的人是特別著名的話，他至多也不過做上二十分鐘。

倘若一個大力士要來做十五分鐘的表演，那他就會利用這十五分鐘的時間來做幾種難而

又令人驚嘆的力的技巧。當一個熱心於體育的人坐在那裏來看見各種力的技巧所需要到偉大的氣力時，他一定會驚奇起來，並且還懷疑着就算世界上最有力的人能否照樣做得到。

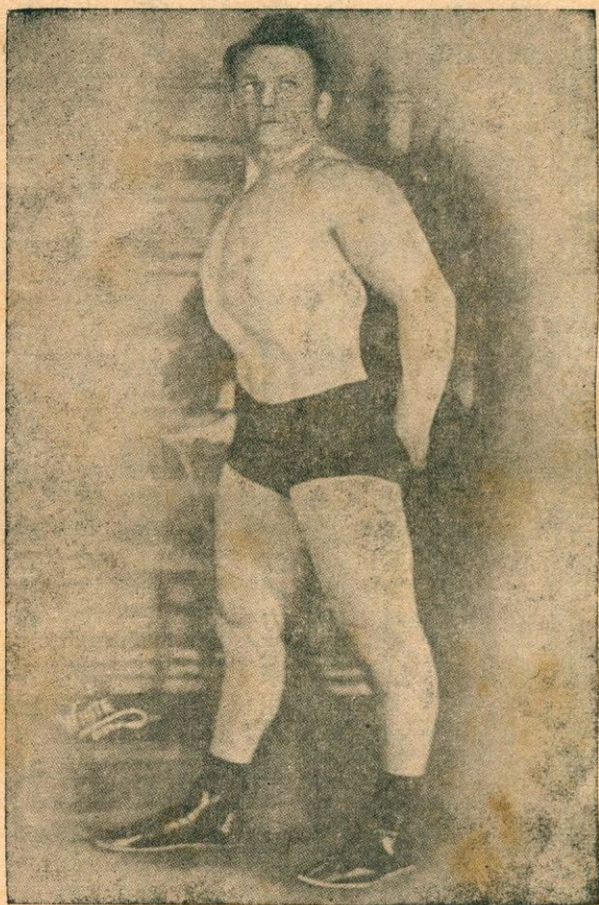
但祕訣就是在乎這一點，那就是：一個表演的人往往預先把他要做的力的技巧來安排好，把兩種較易的夾在難的當中。而且往往那種最難的需要最大氣力的總是放在後頭。這從戲劇的觀點上剛剛一樣，因為戲劇總是把其焦點放在最末的一幕，俾觀衆能滿足地而散場。但至於講到那位力的表演的大力士，他是不能不要這樣做法的。因為假如他先把那些難的來做了，這無異於先把力用光，那麼下面要來做的，就算是比較來得容易也好，他也會覺得很吃力，因之而動作不靈活，而且也沒有那麼的有生氣。爲了要給予人家對於他是一個真正大力士的印象，那麼那個表演的人就非得似乎毫不費力的來做他那最難的技巧不可了。

我之所謂那表演的人在他較難的力之技巧中而參與較易的意思，這所謂較易的只不過是指他自己而言吧了。因爲就普通人而論，就算他的體格是很強壯也好，很少能做得到那大力士所做的最容易的工作的事實上他們中有些力氣是那麼大，就是他們所做來當做休息的力的技巧

也不見得普通的人所做能得到。

我們且來舉一個例：讀到這裏的你們中能有幾個可以每手擎着一只重五十磅的鐵啞鈴平肩來舉得起的呢？或許你們一百個人中沒有一個能夠做得到。但就有一個大力士借這種力的技巧之表演來休息。當他來做最末的幾種力的技巧的時候，他未免覺得有點疲乏。但一切都預備好了。他先來試試那最後的一種力的技巧，可是假裝的做不成功。於是他就似乎有點難為情的樣子，而剛巧在那時他就發現一對各重五十磅的鐵啞鈴。因此他即每手把一只來緊握住，彎起，一連向頭上舉上數次，然後慢慢將牠們向側伸出及高與肩平為止。

而且他還在一面舉，一面在微笑着。這麼一來，那可令到全座狂熱地鼓起掌來，因為差不多在座的每個觀衆都明白這種力之技巧是不容易做，何況他又做得那麼容易，那有不讚美的呢？但當着掌聲在繼續着的時候，他即一方面向衆點頭以示謝意，一面則借這三十秒的時光來休息休息。經過這樣的休息之後，他的力氣即回復過來，於是他即毫無難色地把最後的一種力的技巧來完成。除了再顯現出來以謝觀衆之盛意外，他即可以帶着勝利的微笑而跑下臺去。



斯蒂畔 (Henry Steinbora)——他是一位有名的舉重家，  
因為他的動作很敏捷故能創抓舉之紀錄。

「真是一個偉大的力之表演者，」你看後或許於無形中會這樣的說。但你可有想到這對五十磅的鐵啞鈴對於他是一種小玩意而不是一種艱難的工作麼？

正如別的從業的大力士一樣，這個人當他在旅途中的時候，除了每天表演兩次之外，他再不做別的運動。他爲什麼再要來運動的呢？因爲在他未上臺之前，正不知已費了幾許的時日纔能把他的肌肉與氣力練大起來。一當他的力氣練大之後，他就不難來保全牠。倘若他除了登臺表演之外還來做別的運動的，他就變了把他應用於表演的力氣來用掉。我可以確切的告訴你，雖則每天只做三十分鐘這種工作，就算是分開上下午來做也好，這也不算是輕得的。

你既不想上臺表演，又不想用你的肌肉來營謀你的生計，這裏的一切又怎樣適應於你的身上呢？不過假如你對於大的氣力是沒有甚麼興趣的，你就不會來看這本書。我所講及的一切，無非是想對你解釋清楚：就算是那些最有氣力的人也常來避免練得過多，以妨礙他們的貯力之增長。現在我們且當你只有普通人的體格和氣力，但卻有想練到非常之強壯起來的野心。或許你非常需要氣力，藉此在一門你所好的運動中來出人頭地。更或許爲練力而練力，希望比你任何一

位友人都強壯兩三倍。

或許你被有些大力士的體格所迷醉，極力的想來就算練不到和他一樣力氣，至少和他一樣的體格。

不過無論如何你不要犯着這種毛病，那就是以爲要強壯，做練力的運動的次數一定要和做輕的運動一樣多。更不要這樣來計算着，以爲你能用右手將一只重十磅的鐵啞鈴來舉一百次，即等於舉起一只重一百磅的鐵啞鈴。就算你嘗這樣的計算過也好，你也千萬不要這樣做去。

將一只輕的鐵啞鈴舉起所需要的氣力是那麼少，差不多每個人都可以做得到的，而同時做後也不見會怎樣的疲乏。但來把一只重一百磅的鐵啞鈴舉起所需要的力是那麼大，就是舉上數次已經是很不容易了。假如把你所有的時間都費在次數的方面，你的肌肉自然會大些，但你的精力可變爲衰萎了。你可有注意到當一個人做完了一種特別的重的力之技巧會這樣來講過麼！

『青年們，我可以告訴你，牠可以用盡你的精力的。』

你所做的運動越重，則所需重做的次數亦越少，這差不多成爲一種神聖之定律了。這無論你

用鐵的東西，橡筋或鋼的彈簧，或你自己身體的抗抵力來練都是一樣。我們已經見過了，來做「深膝蹲」這個運動是那樣的容易，不久即變為一種耐力的運動。所以就不要以為既然用兩腿來做「深膝蹲」的運動很容易可以做上五十次的，就可以用一隻腿的也能做上五十次。這兩者之間所需要的力是不相同的。我就嘗見過有些能用兩腿來蹲上一百次的青年，當要他用一隻腿來做時，連一次也做不到。

我盡可以一直以來的對於練身體之每一部分的運動都舉出一個同樣的例給你，但我以為以上的兩者已就很夠了。你可以這樣來做去：一當你覺得你所做的運動是非常之容易的時候，你即可以使其變難些，這所謂變難的，並非叫你把所做的次數來增加，而是把對於肌肉的抵抗力增加起來。但不要勉強你自己來做重的運動和輕的一樣的次數。一當那些較重的工作變為容易以後，可將牠再加重起來，而同時把所做的次數減少。

全身各部分的肌肉都可以用同樣的方法來鍛練。你盡可以把那幾種你所做的運動漸次加重起來，或用別種較難的運動方式來代替也可。

及你這樣練了數月以後，你就會發覺到以其你來做十二個運動方式，每種做上一百次的，你會每個運動方式只做五次。因此當你變為專家以後，你每次總共只做六十次。雖則這些運動需要較大的氣力來做，但對於精力之耗費上反較少。加以由於練力的運動所練出來的肌肉是完全兩樣。重做的練力的運動可以使肌肉發達到其最高的限度，而使到牠們有優美的曲線。而輕的運動非獨不能使肌肉發達到其最高的限度，且無論於形於力上都較遜一籌。

現且再幫助你來避免不至犯着第二點錯誤。那就是：在運動的時候，不要練得太快。不要一練完第一個運動方式就馬上跟住來練第二個。你一定要給予自己有一個休息的機會。你一定要預先來按排好，將練輕的每一種要練上數十次的運動時間來做你的練力的運動。倘若你練得太急，你的力氣不久就會用完了。但假如你能安閒的來練，練後你自然仍覺得非常之精神，你的脈數和呼吸也比正常的略為快些，同時也不會流許多的汗。

倘若可能的話，你盡可以照一個大力士的計劃來練去。在難的運動中參與容易的進去。至於運動的時間，那是沒有什麼若干秒數之規定的。就算你規定了每次練三十分鐘也好，假



如你練出三十一分鐘的，也不見得會致你的命。同樣的假如你只練了二十九分鐘，也不見得你就得不到什麼收效。你要常常就你的感覺來決定你所練的時間之長短。你每次的運動程序或許包含着十五種運動方式，但假如你練完第十二個運動而就覺得非常的疲乏的，你就可以馬上來停止。寧可將一部分或兩部分的肌肉不練，而不可耗力太鉅。

再從另一方面來說，倘若你有時覺得非常之有氣力的，那你不妨來多做一點工作。假如在這種情形之下，以其將工作加重或將工作時間加長，較不若來作一次自己的力之試驗的好。

你的運動課程最好不要弄成太板，倘若你的肌肉和氣力永遠在一定的速率而增加下去，那當然是再妙沒有的了。但自然界並不會這樣。你不要以為你的肌肉在正月一號是那麼大，到了二月一號時一定會大了多少。再講到力也是一樣。你不要以為在第一個星期裏你每分鐘能舉或能拉若干磅，第二個星期必更能舉得或拉得重些。總之，只要你能盡了你的力有定時的來做你的運動，你的力與肌肉之發達自會不期然而增進起來的。

倘若你只能於早上或晚上費很少的時間來練力的，那在初期的時候——運動仍很容易做

得到時，就算你只有三十分鐘來運動，你盡可於三十分鐘內把全部運動來做完。但當你的運動變爲難了以後，爲了要跟住進步的原則做去，你定得把所做的運動次數減少。這可有許多方法來做的。你可以把運動分起類來。你可以一天來做你的臂、肩與上背的運動；第二天可以來做腿與下背的工作；第三天再來練胸、腹與邊部。但倘若你能每天做上四五種運動的，你還是把牠們混合起來做的好，俾全身的肌肉每天都能練到。

在這種計劃之下，雖則你練得的成績沒有那些每次練上兩小時，每星期練三四次，每次必將全身都練到的人那麼可觀，但至少你的進步是不會很壞的。

就算你跟住這個方法來做去，每天所做的真正工作很少，而在三十分鐘內真正只來練八分鐘左右。但你也不要每論你喜歡與不喜歡運動也好，都一樣勉強自己來做去。同時無論你採取任何一種計劃來做去，倘若一連兩三天你都覺得你的運動非常之厭倦而變了一種苦的工作時，你盡可以不必遲疑的來休息數天。

## 第十二章 力之鍛練法

要來使普通的人們明瞭一個真正大力士的偉大之力，那的確是一種很不容易的事情。倘若要他來明白他的力之來處的，那可就更難了。

我們不妨來舉個例。當路易士·賽在年青的時候，他是可以用一手之力而把一部貨車推動數碼，而且還是往上來推的。倘若你將這件事實對一個普通的人來說起，那他馬上就會這樣叫起來：『呵！那麼平常人就非有十二個一同來推不可。』於是他自己即下了一個這麼的結論，以為路易士既有十二個人的氣力，那可真如小說上所說的古時的英雄一樣。但是關於這件事實的解釋是這樣，在三十年前的貨車比目下來得小，同時賽也知道怎樣來用他的力。賽所做的最有名的力之技巧至少合四個強壯的工人纔可以做得到。一個普通的工人，至多能兩臂平舉三十五磅吧了。但賽就能這樣舉起一百三十五磅。又，一個普通的工人至多能由地舉起四百磅吧了，而賽則能舉

一千八百磅。或許賽是不能比擬，因為他既有先天之力，而又能苦練將其貯力發達到其最高的限度。差不多近百年來，美國還沒有一個人能舉賽所舉的重量。

但同時我們不要忘記，當賽在最強健的時候，他的體重為三百磅。雖則他的體高不過六呎，但直如巨人一般。我們有許多很著名的大力士的體格並不見得是特別大的。最大的體高也不過五呎十吋左右。體重則由一百八十五磅以至二百二十五磅，但這些都是骨頭和肌肉。這樣你即可以見得到，他們的體量並不見得比許多拳術家來得重，更比不上身大如牛的角力家。

其中有許多個大力士只有六呎四吋或五呎六吋高，體重也不過由一百四十磅至一百六十五磅。由各點總括起來可見得現今大多數的大力士都是由於自己練出來的了。由此你就可以見得無論你的骨格之大小或高矮或有甚麼先天的缺點也好，你都有機會把你的氣力練大起來的。當你一面來想想那細小的馬賽斯和那大個子的路易士·賽，此外還有中人之體格的大力士時，你就應該相信你很有機會的了。或許你將永不能練到和賽一樣大的體格或一樣大的氣力。但在事實上你決不想有和賽一樣笨重的體格的。不過如你能有馬賽斯一樣的濃厚的興趣和毅力的，

你至少可以練成和他一樣的成績。

普通的人們對於力的智識是非常之貧乏的，他們不獨不知道怎樣來把他的氣力練大，而且也不知怎樣來利用牠。

普通一個十八、九歲的青年往往從他所崇拜小說中的大英雄所做的力的技巧來判斷一切的大力士與力的紀錄。而且書中所述的英雄所能做的力的技巧是為真正的人所不能得到的。倘若他果真見個真身的大力士的話，那他就只有在馬戲班裏或表演臺上。既然他從小說中所讀到的英雄所能做的力的技巧是那麼驚人，所以他就以為一個真正的大力士是無所不能的。這只有那些狡滑的自稱有過人之力的力之表演者纔把他們騙倒。

就嘗有人跑來問過我能否用牙齒來舉起二千磅。當我告訴他我這樣只能舉半噸左右時，他們就說：「我猜中你沒有某某人那麼強壯了，他說他是能夠做得到的。」

正和上述這班人相反的就是那些懷疑派。他們以為所有的大力士所做的力的技巧都是假的。世界上沒有這個會比那個強壯的這回事。這其實是對於有些真正的大力士是很不公平的。因

爲他們的確能夠表演出他們的偉大之力。同時對於很多的業餘的大力士也是很不公允，因爲只要他們願意來做的話，他們也可以有同樣的表演。

一個從未見過有人能用一臂之力來舉起五十磅的人，以爲一個人至多只能一手舉起一百磅。

倘若有這麼一個人跑到去問及一個從業或業後的大力士以他一手能否舉起一百磅的話，他一定會當是一件很奇怪的事情，而同時即會這樣來答覆他：『我自然可以。』倘若那問的人要來找證實，那麼那個大力士即將一只重一百磅的鐵啞鈴先拉上肩際去，再一連舉上六七次。同時他一面在舉，一面以爲這個客人在故意和他來開玩笑。因爲來問一個大力士能否舉起一百磅，正如來問一個能於十秒內跑一百碼的人能否於十五秒內來跑一百碼的一樣。及見到那位大力士做過之後，這位人客又定要把鐵片來磅過。既磅過之後，他纔再沒有別的話可說。於是他又問：『可有見過人能離地舉起五百磅麼？』爲了想免至被多問之故，那個運動家即把一大堆的鐵片加上，然後用『手與腿舉』的姿勢將那一大堆的鐵塊離地舉起。於是那位人客又堅持着要磅。當那

磅所表現出的非獨是五百磅而且是一千磅時，他真的有點不相信他的眼睛。最後他又問：『可讓我來摩摩你的臂麼？』於是那個厭倦的運動家又只好把他的十六吋的上臂彎起，而被他審視一番。

不久當討論及力的問題來時，這位奇特的人客就會這樣的來對人家說：『不久之前我嘗見到一個人能離地舉起一千磅！你應該去看看他的臂。』

對於那些外行的人，臂部總是比身體任何一部分都較為重要的。他們從未有想到肌肉必須有堅固的連絡纔有偉大的體力，他們更不會想到一個真正的大力士內部的原動力。

且讓我們當最末的一個故事為一種教訓。看看我能否解明那客人應該來考究的是什麼，同時他從那個大力士的接見中應學得到什麼。倘若他是夠聰明的話，他不獨要來考究他的臂，而且還要來考究他的肩。因為要來把一只重一百磅的鐵啞鈴舉起是非單用強壯的臂力所能做得到的，這正好比不能單靠一條強壯的臂之力即可以用一手就能將身體拉向單槓上去的一樣。

我們第一步所想到的就以為似乎只要將臂部伸直便可，其實此外全臂還要向上揮起。這是

三頭肌來使臂部伸直的。三頭肌的功能正與雙頭肌相反。前者使臂伸直，後者使臂彎起。倘若當你把重量擎到肌際的時候，而單來用三頭肌的，那臂部自會往下伸直。既然那重量要往上舉起，那麼肘節就非要離開身體不可，直至高與頭齊為止。

將臂部來舉起的這種工作，是全靠乎三角肌的，三頭肌只有小部分的助力。到了工作之後半部，當臂部快要完全伸直的時候，那麼大部分的工作，可不能不靠三頭肌來完成了。因此倘如我們再加以詳細的測驗的話，我們即可以發覺到那個運動家的肩肌，一定會非常之發達，或許比其臂部的肌肉還來得發達些。

及那運動家把一千磅由地舉起之後，如那位人客能再來探究他的上背肌，前臂與大腿，而單只來研究他的臂的，那他可更得到多一點知識。因為在「手與腿舉」的姿勢中，重量之所以能離地舉起的，皆由於腿肌之用力伸直與肩斜肌之盡力往上縮。倘若剛巧那個運動家穿着表演的衣服來舉的，那麼那位人客當可以見到前者特別發達的大腿，尤其是近臀部的部分。但當那個運動家在舉着的時候，那位人客或許沒有注意到他頸下的背肌也未可知。



對於一個外行的人，當他看到人家來做這個運動方式時，以為只要站直，彎臂來把那重物舉起與肘節向外與向上來動作便可。但實際上在舉的時候，由於兩肩之極力收縮，兩手便向上移動一吋左右。臂部很少有從肘節處彎起的，不過臂肉非得用力來往上拉不可。在開始來舉的時候，腿部稍為有點彎，再伸直。只要能保持身體在正直的姿勢中，同時肩肌也夠強壯的，那重物自能離地舉起。但假如他先站直，面只想彎臂來把一件重物舉起的，那他至多也只不過能舉二三百磅吧了。可是如他能利用較大與較有力的腿與肩部的肌肉來舉，那他至少會多舉四五倍的重量。

既然這種力之技巧是需要到許多部分肌肉之合力動作，那我不妨對於所用到的肌肉之動作來作更進一步的分析。

倘若你見到一張一個運動家用這樣的方式來舉一千磅的照片的，那你就可見到他全身的肌肉都會很顯現的表露出來。其中尤以他的大臂的肌肉為顯著。這麼一來，當我說在這個舉重中臂部所佔的動作只是其中的很少部分時，你的結論一定會以為我是不對的了吧。

前臂的肌肉自然會很明顯的表現出來，因為要來把一千磅的重量舉起，若非用很大的握力，

則手指就不會合得緊。上臂的肌肉之所以也是一樣的很明顯的表現出來的緣故，并非由於舉的用力，而是由於要用力把重量來握住。我們不要忘記掉，要來將一千磅離地舉起，那每手就有五百磅的重量，倘若不是靠上臂的肌肉和筋一同用力將關節來緊拉住，那前臂與上臂就有被分離之虞。

循乎脊骨之兩邊的肌肉也是很顯現的表露出來，這并非牠們對於舉重上有多大的用力，而是牠們要來保持身體在正直的位置中。在舉時那部分表現出最顯著的肌肉總算是腿肌和肩肌了，因為在舉時，大部分的工作是落在牠們的部分上。

讓我們再來多做一點分析的工作。這次我們且對於在雙槓上來做『掌上壓』這個運動方式來加以討論。一個初練身體的人爲了想把三頭肌練大起來的緣故，就有人來告訴他，叫他在雙槓上來做這個『掌上壓』的運動。他們的意思是這樣，既然三頭肌的功能在把臂部伸直，同時做『掌上壓』這個運動，當起來的時候，臂部自然要伸直。這麼一來，即可以給予三頭肌一種很好的工作。這的確是很不錯的。雖則『掌上壓』是對於三頭肌的一種很好的運動，但仍然不能把整個

的上臂都發達完滿起來。

我的意思是這樣：『掌上壓』這個運動對於身體其他部分的發達比對於三頭肌還來得快些。在做這個運動方式的時候，你會先爬上雙槓去，一手將一邊槓來緊握着，然後屈臂將身體放下去，再將臂伸直，將身體舉起來。你全身的重量都是被兩手來支持住的。當你屈臂下去，及你的身體在雙槓中而成爲一條直線時，你的腋下自會和你的手相接近，這令到你的肘節向上與向後豎起來。在這個位置的進程中，即會將胸肌拉伸，而且拉伸得是那麼用力，一個胸肌較薄弱的人在這種位置中自會覺得非常之痛楚的。

第二步你來做的就是由落下的位置中而起來。倘若要得到這一步的話，你一定要在槓上用力的將自己的身體向上推起。但爲了要回復其原有的位置，肘節一定要弄到與身體之兩邊相接。在這種動作的過程中，並不是由於三頭肌之力，而主要的部分仍在於胸肌。正如三角肌一樣，胸肌是有點像三角形的形狀，其底端和每邊之胸骨相接，其頂端則與上臂骨相連。

當身體下去的時候，胸肌即變爲極度拉伸。上去的時候，也要靠牠們之力而發動。當牠們在收

縮的時候，牠們即變短而把上臂更拉近身體。及身體在起來的半途中，以後的工作就要靠三頭肌來完成。這也只不過一種很簡單的描寫吧了。有許多仍未講及，因為此外還有許多的肌肉幫助胸肌一同來動作，而且在整個動作的過程中，三頭肌都是在不絕地來工作着的。由這一點看起來，你就可以見得到有些似乎只是臂部動作的力的技巧，而其實全身的肌肉都一樣用到的。

我嘗費了不少的時間來教人怎樣用擴胸器 (chest-expander) 來發達肌肉與氣力。這是一種兩頭有柄而當中繫以象筋或彈簧鋼條的運動器。倘若一個學生問及我用這種運動器怎樣單來練三頭肌的，那我就會叫他這樣來做：先兩手將擴胸器平胸來握住，一臂平肩伸出，一手則彎。這樣預備好後即將彎的臂向側平肩拉出，及完全伸直了時為止。在這個運動方式中既然上臂不動而只有前臂來把彈簧條拉直，這麼一來，就全靠三頭肌之極力收縮前臂纔能平肩伸直。但就我的意見看來，這可不能算為一個優良的運動方式，因為牠并非使身體別部分的肌肉共同動作，而只用到三頭肌之力。所以我寧願改為這樣來做：先將擴胸器橫胸的握住，兩臂之肘節則近乎身，兩手則近乎肩。從這個位置中兩手用力向側拉出，及兩臂完全平肩向側拉直了時為止。這麼一來，非

獨可以發達三頭肌，同時肩肌與上身的肌肉都可以發達起來。這些肌肉無論你在推鉛球或擊拳中都是一樣用得到。

我們且再來討論討論一種要用到臂肌之力的力之技巧。我們且以那健身房裏的「十字形」的力之技巧來做例。這種力之技巧是要在一對搖環上來做的。差不多整個身體的重量都是落在兩手之上。其方法是這樣：先各手握住一搖環，然後兩手同時向側伸出，身體要正直而成一十字形。

這的確是一種很不容易做的力的技巧。這差不多由頸而至於腰，由手而至於肩各部分的肌肉都要用到。

爲了使你更容易明白起見，我們且當一個人的體重爲一百五十磅，而每手能平肩舉起七十五磅的。那無異於他每手能這樣的舉起他身體一半的重量。所以只有一個非常之強壯的人纔可以做得到。他全身的氣力都是集中於把鐵鈴保持高與肩平的狀態中，這樣，三頭肌不能不要極力的收縮，肩肌也非得加倍的用力不可。

當一個運動家來做這個「十字形」的力的技巧時，他的問題正和上述的相反。因為他所用的力，目的是在將身體來保持着而不至墮了下去。於是他就用手掌盡力的在搖環上來緊握住。他握得那麼用力，他的臂肌與身體的肌肉就如鋼條似的顯現出來。你要明白他一定要來保持他臂和身體成爲九十度角的狀態之中。既然臂部沒有那麼大的氣力，就不能不要借助於闊背肌。這塊肌肉其下端是與下背的各骨相接，其上端則與上臂骨相連。當這部分的肌肉在收縮的時候，牠們即可以將臂拉近於身體，或保持臂和身體接近的情態之中。

當來做這個「十字形」的力的技巧的時候，這部分的肌肉即可以保持身體不至於下墮。雖則在這個力的技巧中主要的工作是由闊背肌來做，而同時身體別部分的肌肉也有很大助力的。臂肌與胸肌也特別的用勁，牠們一定要用力來收縮使臂與身體能成九十度角。上臂與前臂爲了要保持臂部的成爲一直線而不至從肘節處下彎，所以也非得用力不可。這是需要力之平衡的，所以臂之兩端非得用一樣的力不爲功。所以「十字形」這種力之技巧，如一個運動家沒有一個發達平均的體格與結構堅實的肌肉的，他就決不能做得到。只要一部分的肌肉欠發達或氣力的，就

沒有辦法能夠支持得住。

再進一步來說，還有一種力之技巧是需要身體更多部分的肌肉的。這種力之技巧就叫做把你自已弄成一枝「旗形」。其方法是這樣：先站在一條圓柱之邊，一手則和臀平的將柱來握住，另一手則舒適地在上面來緊握。兩手之距離，可隨各人而異，總之以舒適爲宜。這樣然後把兩足離地提起，同地將兩腿伸直而與身體成爲一平線。兩臂也盡成伸直。這麼一來身體與臂就無異於一枝被風吹直了的旗，而兩臂則當爲繩而將旗繫於竿上的一樣。有許多運動家當爲這是一種時髦的力的技巧。他們往往將身體與腿弄成一直線，把兩腿合攏，足趾伸直。那們有時能這樣保持這個姿勢上數秒鐘而不至於顫動的。倘若你對於運動不承認要用到身體各部分的肌肉的話，那對於這種力之技巧所要用到各部分的肌肉想不至再會有所駁辯了。這差不多全身的肌肉由臂、肩、胸、背而至於腿部的都要用到。

我儘可以舉出許多的例子，因爲這是一個對於我最饒興趣的問題。倘若我有充分的篇幅的話，我就可以將各種力的技巧來分析，對你解明肌肉是怎樣來工作。在我這本書的前面，我就嘗解

釋過用頭與足分放在兩橈子上所需的背與腿部之合力。

我之所以累次來複述的無非是想你能夠明白偉大的力是寄託於一個平均發達的體格上。整個的身體是爲一『個體』而不是各不相連的。因此一個大力士一定要有全身的氣力，而不只是局部的氣力。一個強壯的與一個只有強臂的人兩者之間是有很大的分別的。

至於你，想把你的體力來練大的你，我是很希望你能跟住我所建議的做去。與其你將你身體局部的練大起來，究不若將全身的肌肉都能練到平均發達起來的好。這非獨是美觀些，而且氣力也較大。這些肌肉往往是很結實而完美。你既有了這樣的肌肉，那你的動作就會如電一般的迅速。當慢慢用起力來的時候，你將力大無窮。

對於肌肉這個問題我還有點小小的意見。普通人往往以爲一個大力士的肌肉是其硬如鐵。他們以爲就算當他在靜止的時候也好，他的肌肉也是那麼的堅實，你簡單不能握得住。還有，他們以爲就算他不在動作的時候，他的肌肉也會一塊塊如繩結似的凸了出來，不易受意志所支配，所以他的動作非常之呆笨。但假如有什麼足以表現出一個人是非常之強壯的話，那就是他的肌肉



非常之平滑。自然，當他的肌肉在工作着的時候，自會一塊塊的隆起來的。同時，當着一個從業的大力士來作肌肉之表演時，他也會用勁的把肌肉弄大起來，這正如你之在朋友面前把臂部來彎起，以表示你的肌肉發達的上臂一樣。

倘若你來參觀一個從業的大力士在練習，那你就可見到當他在休息的時候，他的肌肉并非隆起，而是正和你的一樣的平滑。而且事實上比你的還來得平滑些。因為或許你是那麼瘦，你的肘節和膝會凸了出來。你的鎖骨既沒有肌肉來掩遮，自會很顯現，而使到兩者之距離是那麼闊，似乎漠不相關的一樣。反之，因為一個大力士的肌肉是那麼發達，就會有長而美觀的曲線。他的肌肉正如低山之起伏，互相隱沒於彼此之間，他的腿與臂比你的還來得完潤。

他的肌肉相連得是那麼的堅實，所以他的肘節處直至於頸下或至於胸骨就好像分不出來的一樣。自然你是明白他也同樣有鎖骨和肩胛骨的，只不過他的沒有顯現出那麼難看吧了。他的發達的大腿直沒入於他的臀部。當他屈身半臥下去的時候，他的腰圍即變為圓滑如電燈之桿。倘若當他起來時，你就可以見到他的腹肌如小山似的起伏着。當身體要起來的時候，腹肌即忙着

工作，藉以幫助身體起來而在坐住的姿勢中。他的腳步很穩定。同時他的兩腿正有跳舞家的一樣美觀的曲線。當他一舉足，你就可以見到他大腿的肌肉很明顯的表現出來。當他完了一步時，他的小腿的肌肉就成爲很大的一塊隆起。

強壯的肌肉自然要結實的，因爲一當肌肉的脂肪成分太多，就無異一種退步的象徵。牠們是不應該太軟的，這正如牠們之不應該過硬的一樣。

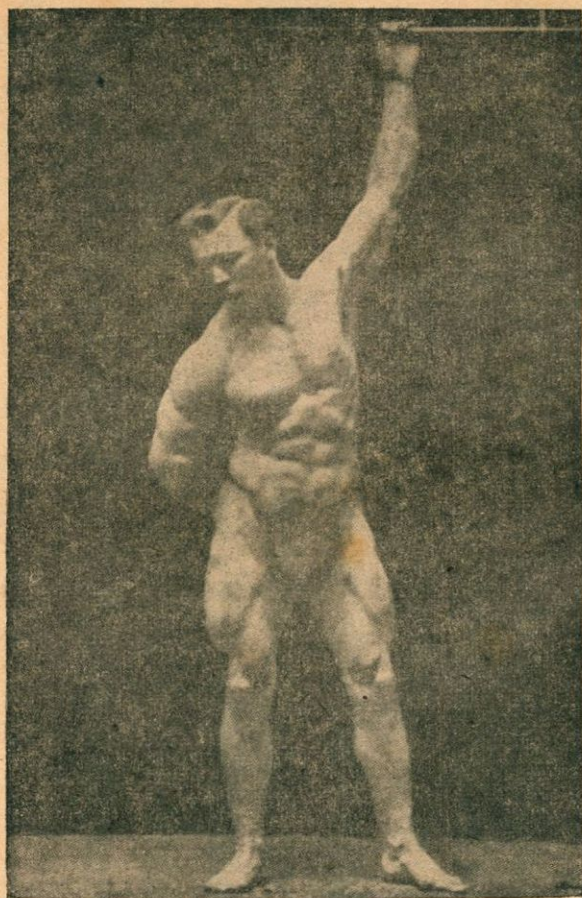
有許多人以爲肌肉一定要硬然後纔有力，但我一生都不明白這個道理。或許你常常會聽到人家說游泳家的肌肉爲最完美——細長而滑，且軟而美觀。他們的肌肉之所以滑的緣故是由於他們的肌肉與皮膚當中雜以一層脂肪。這是自然界來防止受寒的方法。一個游泳游得多的人之有這層脂肪正如馬一到了冬天就生出一種禦寒的毛一樣。

倘若你見到一張游泳家們的照片的，他們總是坐在一條斜的河邊來拍成。他們的姿勢差不多是千篇一律的把兩膝縮起，兩手則抱在小腿前部之中。因爲他們所穿的衣服是非常之稀少的緣故，所以很容易可以見到他們的大腿。倘若你是一個精敏的觀察者，那你就可以在這種

姿勢之中，腿之上部成平形，而下部由膝下而至臀際則成爲一條很大的曲線。這皆由於肌肉本身重量之下墮，也只有那些鬆動的肌肉纔有這種形狀。倘若叫他們立起來拍一張照的話，那大部分的肌肉則表現於大腿之前部。我嘗見過許多大力士，當他們如上述的立下來時，他們的腿部也有如游泳家的一樣的曲線。

倘若你叫一個有大而有力的臂的人用手來指着一件東西，當他把臂伸出而保持在這個姿勢中的時候，那臂部的外觀就會立即改變。由他的肘節而至於肩部的肌肉似乎都在骨下的一樣。這也是由於牠們自身的重量而下墮的緣故。但牠們是不能過分下墮的，否則這種過度的曲線非獨不美觀，反而變爲難看起來。（我用『美觀』這個名詞並沒有用錯，所以也用不着表示歉意，因爲一個大力士臂部的曲線的確是美觀，而肥人的則反是。）

倘若當我們在動作着的時候，我們的肌肉變爲如鐵一般硬的，那是絕對沒有什麼不自然或危險性。你可以自己來試試看：試用脚尖盡你所能的高度而站起來，然後伸手下去來摩擦你的小腿，呵！其硬如鐵的呢？可不是你從前可有知道你的肌肉會硬得那麼的厲害決不會的吧？再者，你可



潘多(Bobby Pandour)——當我們見到一個人有這麼發達完美的體格時,我們就明白他的氣力自然是非凡的了。

坐在椅子上，俾脚不至於觸地。現且再來試摩摩你的小腿的肌肉。這時可變為鬆懈而細軟。那這可就不錯了。

一個人盡可以日又繼日的來練去，練上了一年而仍不會強壯起來。像這類的事情并不是沒有的。因為在他運動的過程中他已跑錯了路線，而從未有做過一種足以增加氣力的運動。

他已費了不少的時間來運動，但到後來，所得的收效仍屬非常的漂渺。他所缺乏的就是這種對於練身體的知識。他最大的錯誤就是將身體的肌肉分部來練而并非使牠們一同來動作。他第二點錯誤就是他運動的目的，都是專來使身體小部分的肌肉練到發達起來；這或者只是雙頭肌，大腿前面的肌肉與腹肌。最後，他不明白怎樣可以增加他的貯力。

總之，一個初練身體的人所犯最大的毛病就是他們不肯費一點心思來把他們自身肌肉的功能與名稱記好。他們中有些只知有『雙頭肌』這個名稱，而大多數都不能講出十種肌肉與牠們的功能。其結果，無怪乎他們只有一個局部發達或發達得不平均的體格了。倘若一個人不明白各種肌肉之功能，他怎樣可以把運動來安排而把那些肌肉發達起來？

有一次我同着一位朋友去參觀一個大力士訓練，其中有一位運動家爲了沒有位置來坐就不能不把那一大堆的鐵塊來移去。當他把牠移開旁邊一呎時，真乃不費吹毛之力。於是我的朋友即說：『喂！那可有多少磅的呢？』既有人告訴了他爲三百五十磅之後，他即對我說：『但是，戴文，他似乎用不着屈向前去，同時也似乎不必用甚麼臂力。他究竟是怎樣的作法呢？』我即這樣來答覆他：『他先用手把牠來握住，然後將右肩肌一縮，重物即被提起，再將牠潛移而放在一邊。倘若你的肩斜肌是不夠強壯的，那是不容易做得到的。』倘講下去就足以證明我這位朋友對於這些肌肉的名稱從未有聽見過。不必講牠們的功能，就連牠們位於身體之那一部分，他也是莫明其妙。於是我就請那位運動家背我們來站着。他先把他兩肩聳起，再把肩胛拉向前面去，結果肩斜肌就很顯現地隆了起來。因此我又不能不再加以解釋：『不，這些肌肉并非是不自然的。這是每個人都有，只不過普通是不發達吧了。』於是我再對他說，只要他來做某一種的運動，他也照樣可以把牠們練到發達起來等等。

他并不見得比別人來得外行。我就見過一個熱心來練身體的人費了十多分鐘來練他的上

臂而不會費十秒鐘來練他的三角肌。有些拼命的來練腿前面的肌肉，後面的肌肉則從未有練到。更有些人則費了不少的時光與精力來練他們的腹肌（即他們之所謂胃肌）而不知來練臀部這塊大而重要的肌肉。

這無怪乎他們之練不出力來了。他們連拋與擊的力而不是由於大的臂而是由於身體的肌肉之力將臂來推動而來的這一點也不明白。同時對於倘若臀肌有相當的發達，腿部即可以用出更大的力這一點也全然不懂。

除非一個人能明白肌肉之相互維繫的，否則他很難會練成一個發達平均的體格。由於我的經驗看起來，練普通的運動，那就是要用到全身肌肉的運動，是比那些單是局部的運動更容易練就一個平均發達的體格。

還有一點，由於不明白解剖學是足以妨礙一個人想將他的力與肌肉練到發達至其最高的限度。就以臂部來說，我只指出兩種肌肉，那就是雙頭肌與三頭肌。前者的功能是在把臂部彎起，後者的則在使臂部伸直。但此外較細與沒有那麼重要的肌肉仍屬不少。我們是應該來認識牠們的，

而且有時還要做些別的運動把牠們練到一同發達起來。

身體別的部分也是一樣，而尤其是腿部。有些重要的肌肉是在靠近於皮膚，有的則在內部而近乎骨與肌肉之下層。有時一個人來做着發達那些大的肌肉的運動而忽略於下層肌肉之鍛練。其結果，他無論腿與臂都不能充分發達起來。倘若能把下層的肌肉也一樣的練到發達起來的，那牠們自會把重要的肌肉向外擴出，這不獨可以增加一個人體格的度數，同時對於外表的曲線上之美也有不少的助力。

『力之旅程』是不容易跑得到的。這正如鋸口一樣。有時你會很平順和悅意的進行着，有時會變了停而不前。有時你會進行一步，而在另一個期間中你又會得不到什麼收效。重要點并不是要你一見沒有進步就停了下來而再不繼續練下去，而是要給予自然的方面一個追上前去的機會。

最後我對你還有一點忠告的就是：不要忘記了有適當的食物，充分的睡眠，與避免用力過度以增進你的貯力。



你儘可以買一部貨車的車身而把一部小的馬達來裝進去。但雖則貨車的車身能容五噸的貨物，怎奈那小的馬達不能將車推得動。反過來說，倘若你把一副大的馬達而裝進小的車身去，反可以做更多的工作。尤其是在向上來駕駛的當兒。但你爲什麼不來得到一切的收效呢？何不將大的馬達放於大的車身之中？你可以當你的身體如汽車一般。

中華民國二十六年一月五版

◆(64839)

力之祕訣一冊

Secrets of Strength

定價國幣伍元

印刷地點外另加運費

Farle Liederman

原著者 趙竹光

上海河南中路

發行人 朱經農

印刷所 商務印書館

發行所 各地商務印書館

\*\*\*\*\*  
版 翻  
權 印  
所 必  
有 究  
\*\*\*\*\*

(本書校對者李家超)

79614  
L623

527944

力之秘訣

姓名	日期	姓名	日期

國立臺灣大學圖書館

397.32

1247

1947

0527944

登錄號

527944

力之秘訣

讀本堂

397.32  
1247  
1947