

肌 肉 發 達 法

列 戴 民
趙 竹 光
著 譯



商 務 印 書 館 發 行

Barle Liederman 著
趙竹光 譯

肌
肉
發
達

商務印書館發行

肌肉發達法

Muscle Building

原著者 Earle Liederman

譯述者 趙竹光

發行者 商務印書館

印刷者 商務印書館

發行所 商務印書館
上海及各埠

(67419)

★版權所有★

1984年8月初版 基價 14元
1980年10月9版

再版序

這本書出版了不到半年，想不到就要再版；但原書在美國不到三年，就再版了七次，互相比較，那我就毫不驚奇了。

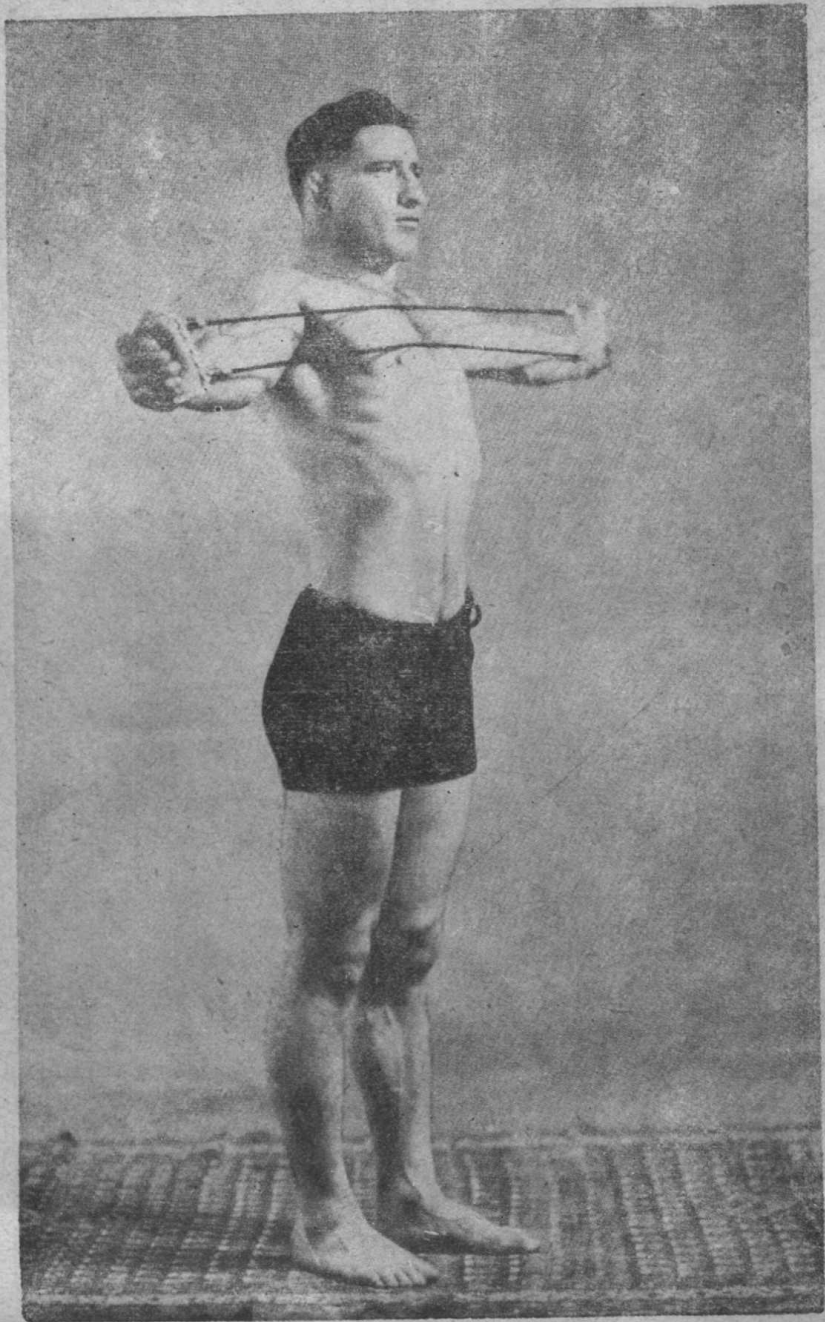
在這本書出版後不久，我就收到不少讀者的來信，讚揚備至，真有點令我汗顏無地。還有許多讀者想親自來見我。有些來信我已先後答覆，但因為信來得太多了，逐一答覆，就不免有些遷延，幸讀者見諒。同時因為有許多讀者所問大都雷同之故，是以我只得擇其比較重要的在商務出版週刊上作一個總答覆。

在讀者的來信中，有許多問及我此外還有甚麼關於這一類書的著譯及在何處出版，俾得買來參考。關於這一點，現在也得總覆一下：除本書之外，我還譯了一本健康之路，將由商務出版。現正在排印中，想不日即可與讀者相見。此外正着手於體育之訓練與健康一書之翻譯，如環境所許，大約總可於這半年內完成，其時或仍由商務出版。還有一本我想譯的，就是健康之路作者

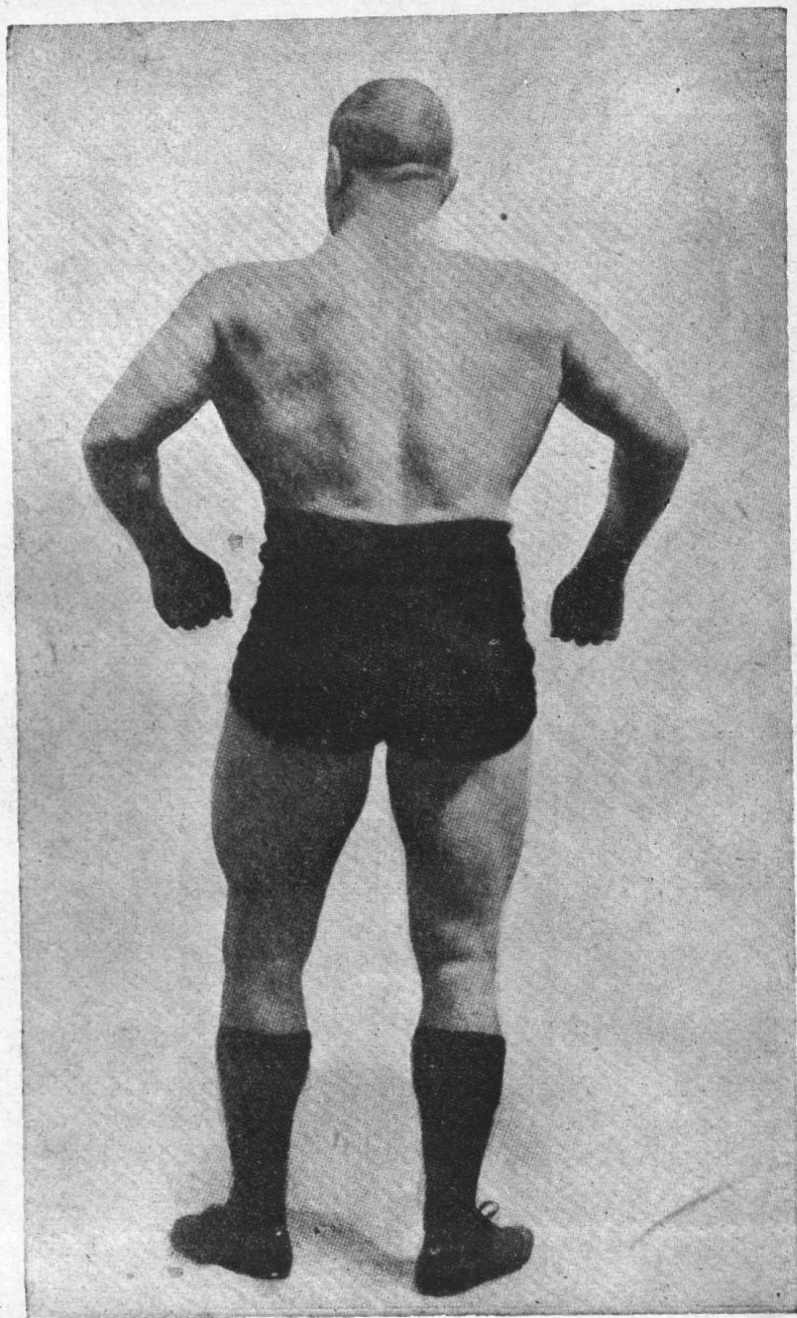
所作的我五十年來體育之事業 (My Fifty Years of Physical Culture by Bernard Macfadden) 因為這是一本很有價值的作品。一俟以上兩書完成後，我就想着手編纂了。

本書第一版所誤植的字，現已次第改正，插圖也從新排列過，同時還插入我最近的一張照片，希望能對於讀者發生更大的興趣。

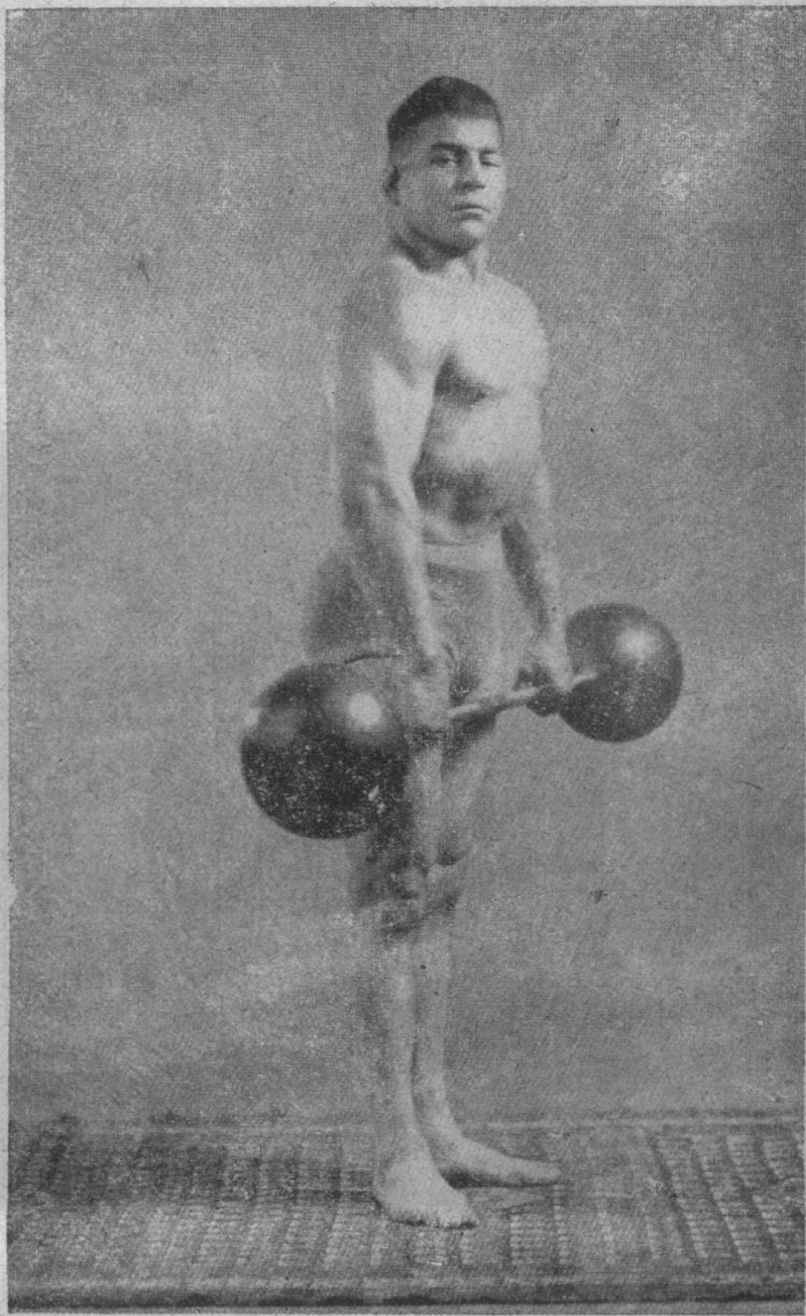
譯者一九三四，八，七上



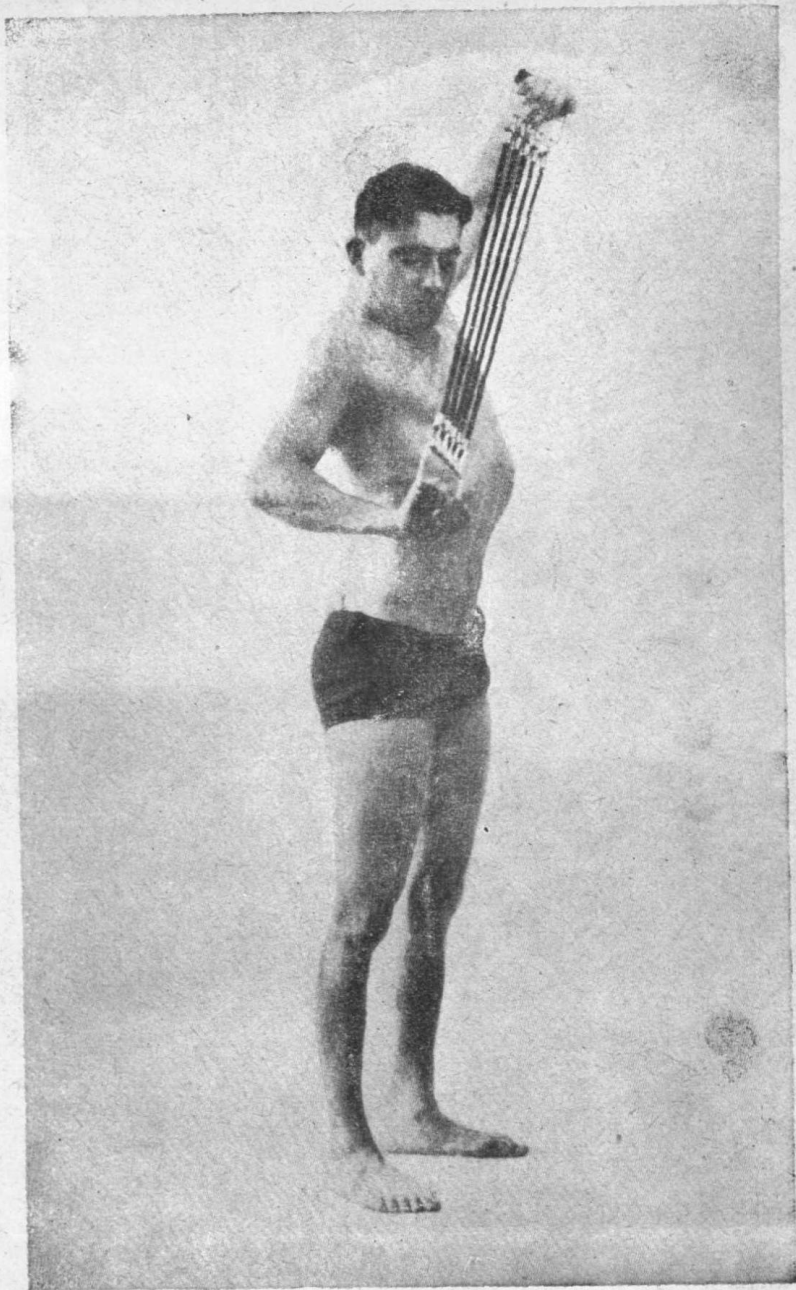
這樣然後兩臂用力的把橡筋帶由側面拉開，及拉至高與肩齊為止。(看第四章肩部與其發達法)



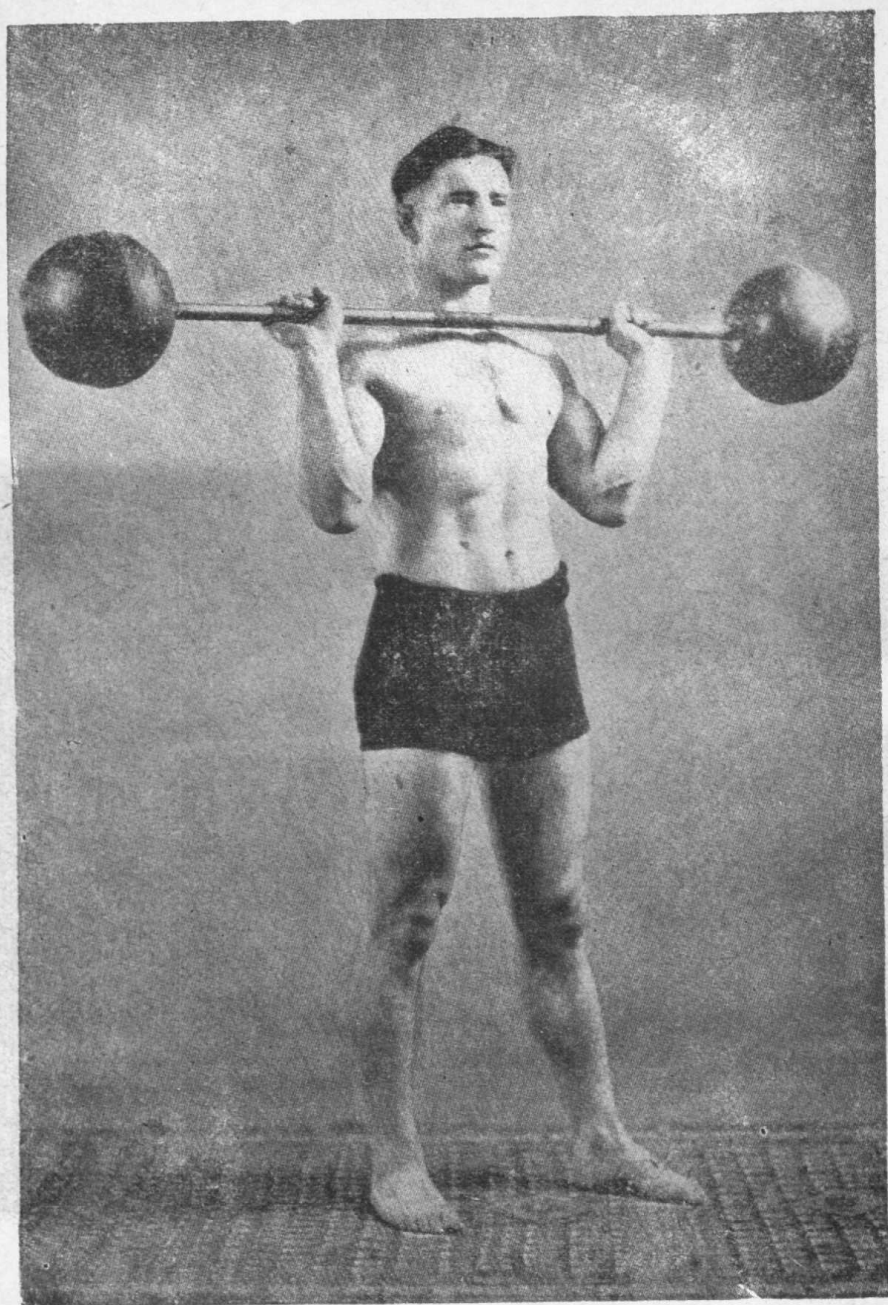
壹根士美夫 這是表現出其特別發達之闊背肌。常把牠用力張大起來的時候，是可以增加背部相當之闊度的。



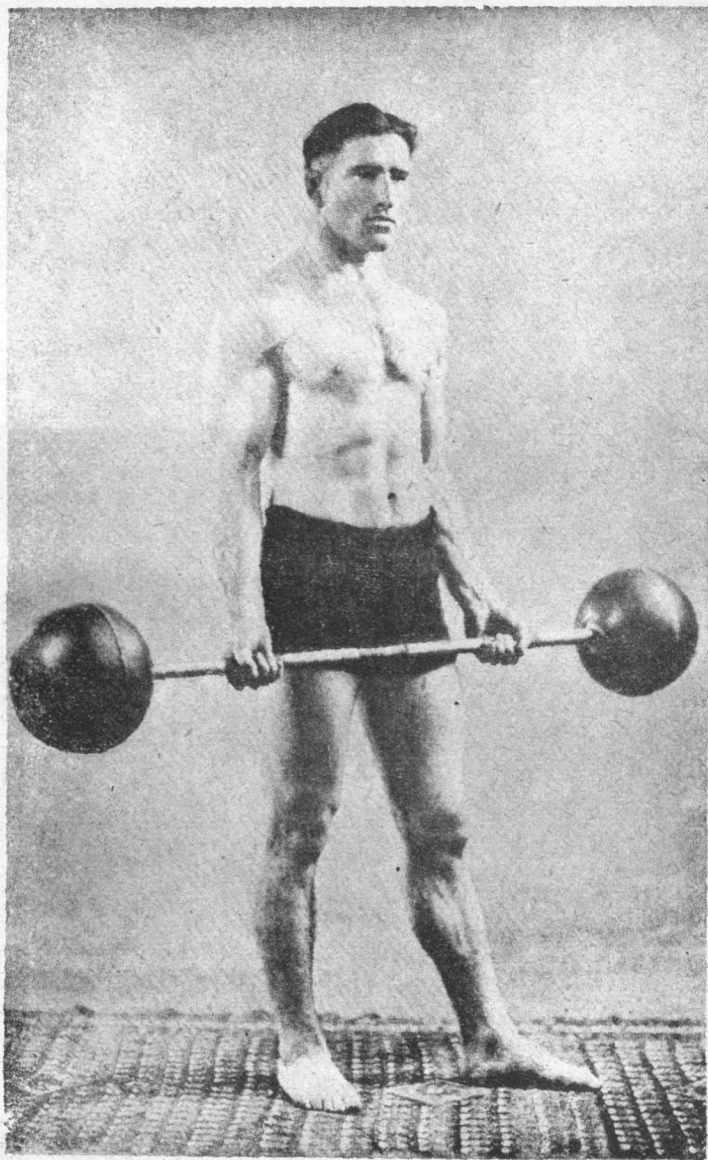
背部的運動 然用後力的把柁擎起來,及全身站直了時,才好放下重
做。(看第五章完美的背與其發達法)



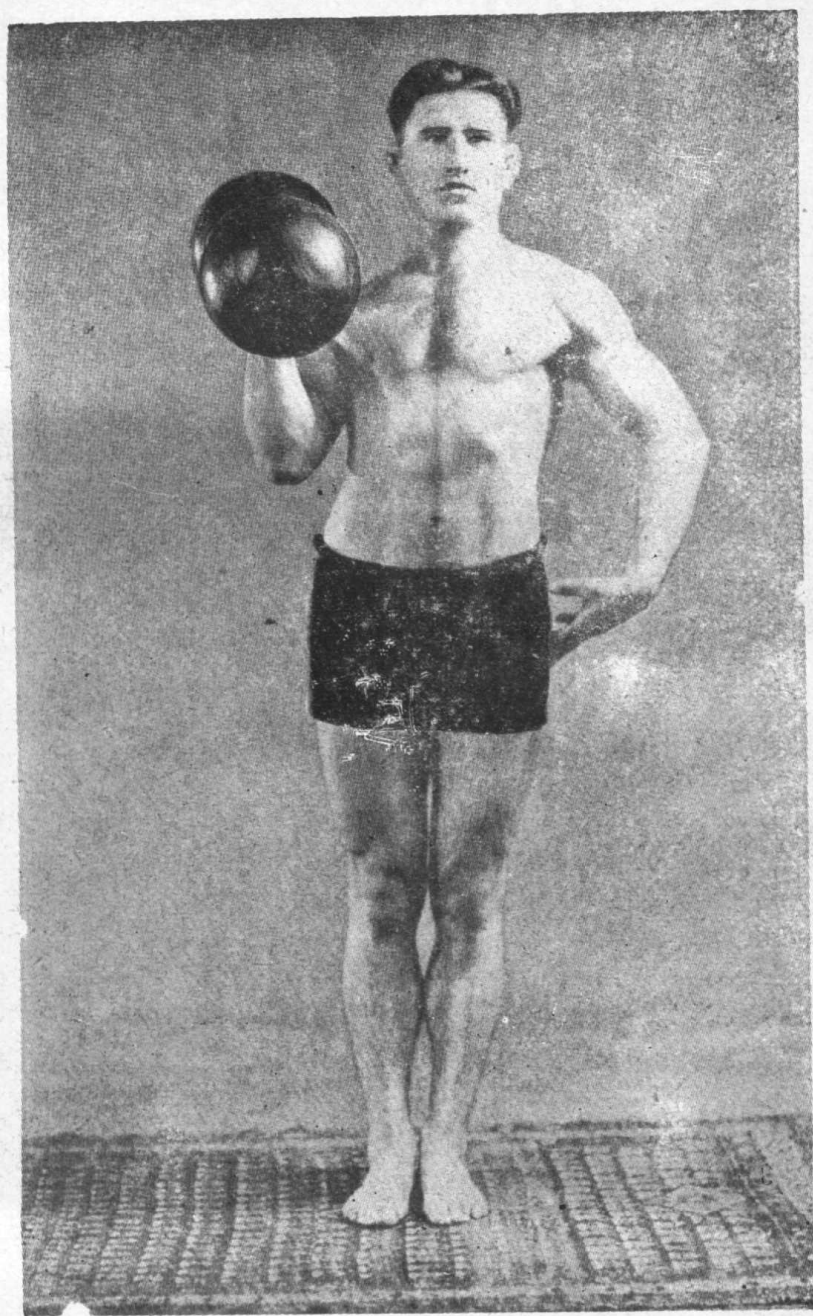
如上圖的把橡筋帶之兩端緊握住——左手在上，右手彎起，然後右手用力的把牠拉向下面去，及拉至右臂完全伸直了時為止。在拉住的時，左手要保持其在上原有的位置。這是對於上臂之三頭肌一種極好的運動。(看第七章大而有力的臂與其發達法)



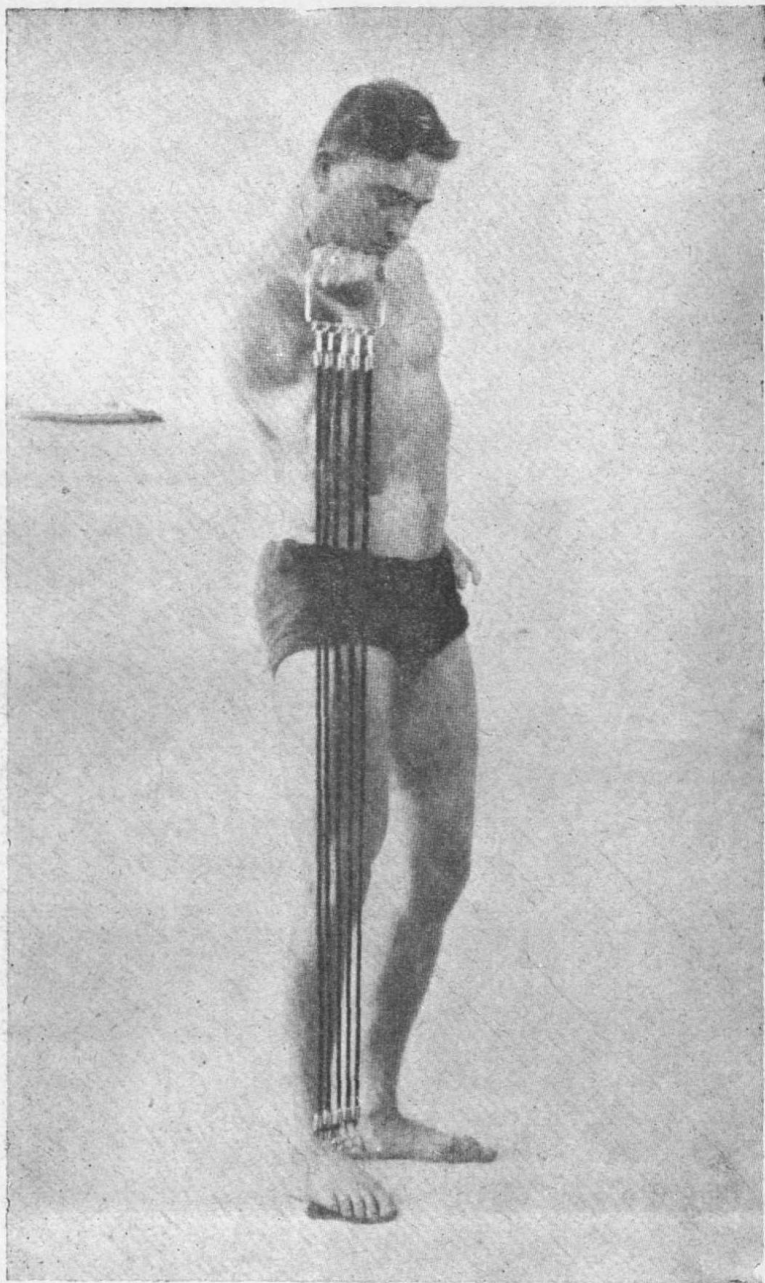
臂部的運動 這個運動方式是可以同時練兩臂的。其做法是如上圖的先
把鐵槓鈴舉至肩際。



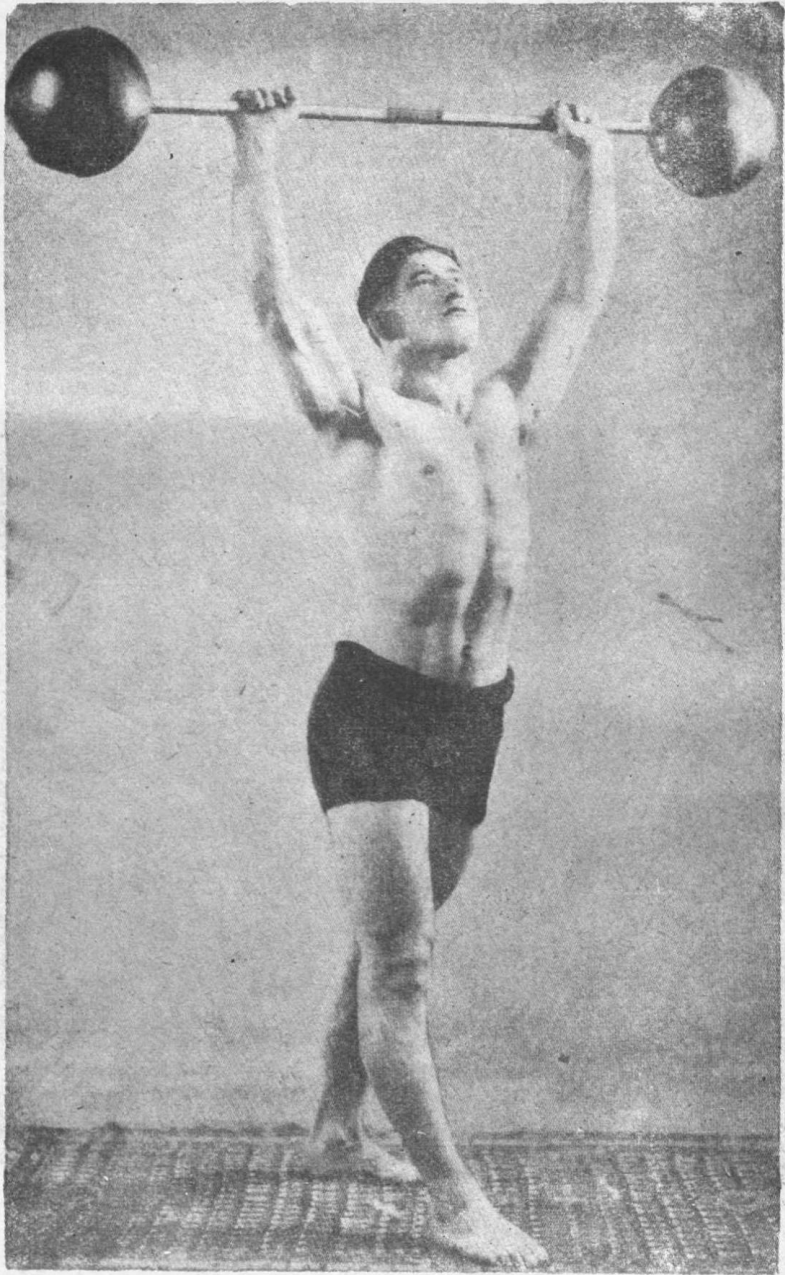
臂部的運動 兩臂伸直，手掌向外的把鐵槓鈴在前面用力的緊握住。



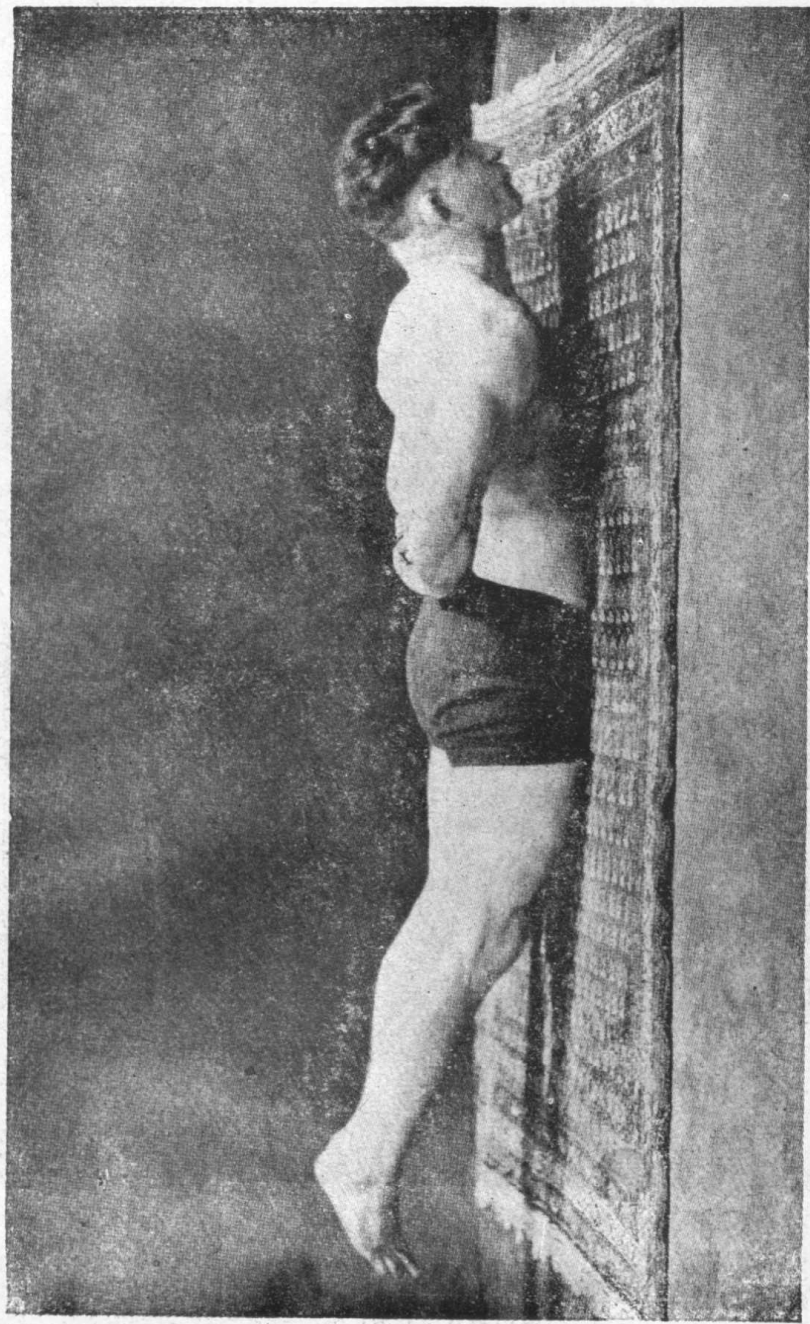
臂部的運動 立正,把鐵啞鈴舉至肩際如上圖。



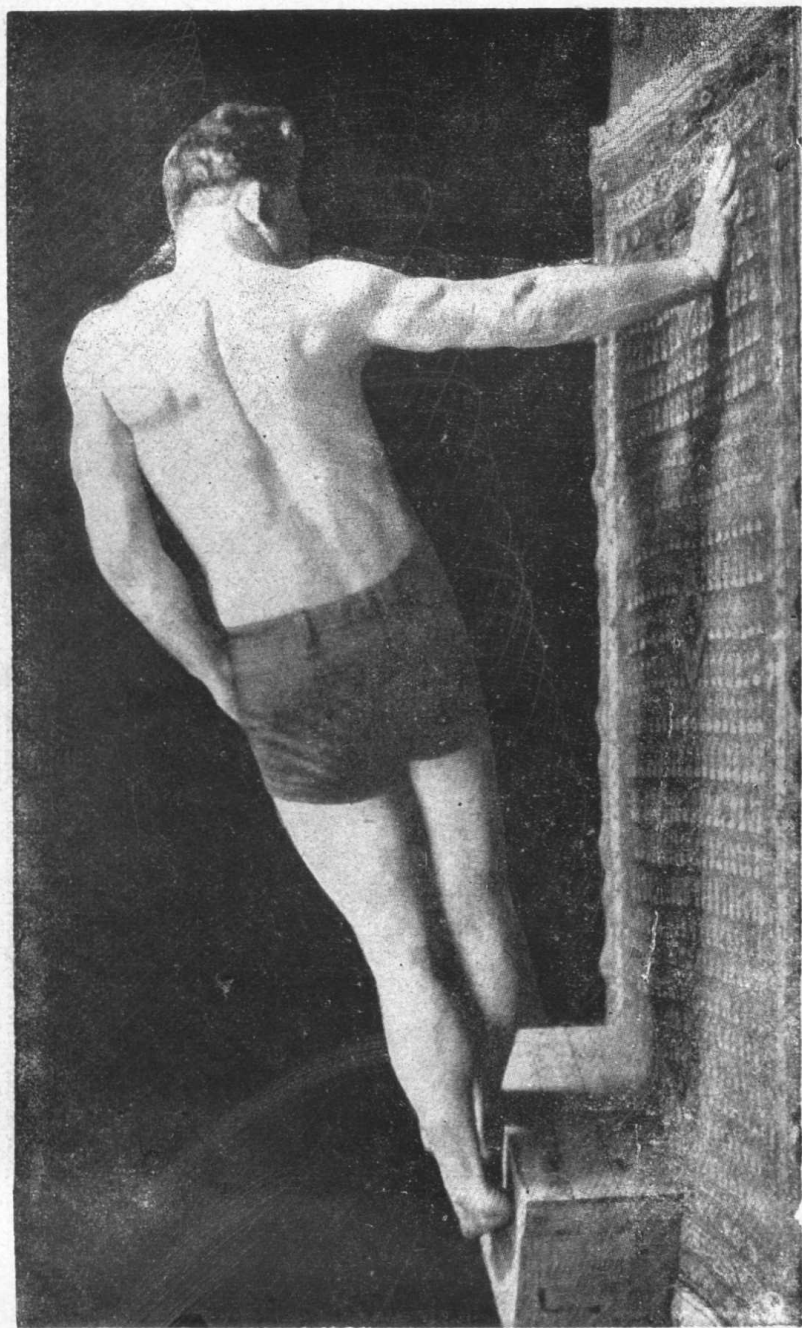
臂部的運動 這是一個單獨練上前臂部分肌肉的運動。先將臂伸直的在側面把橡筋帶之一端握着，然後用力的把牠拉起來，及拉至高與肩齊為止。(看第七章大而有力的臂與其發達法)



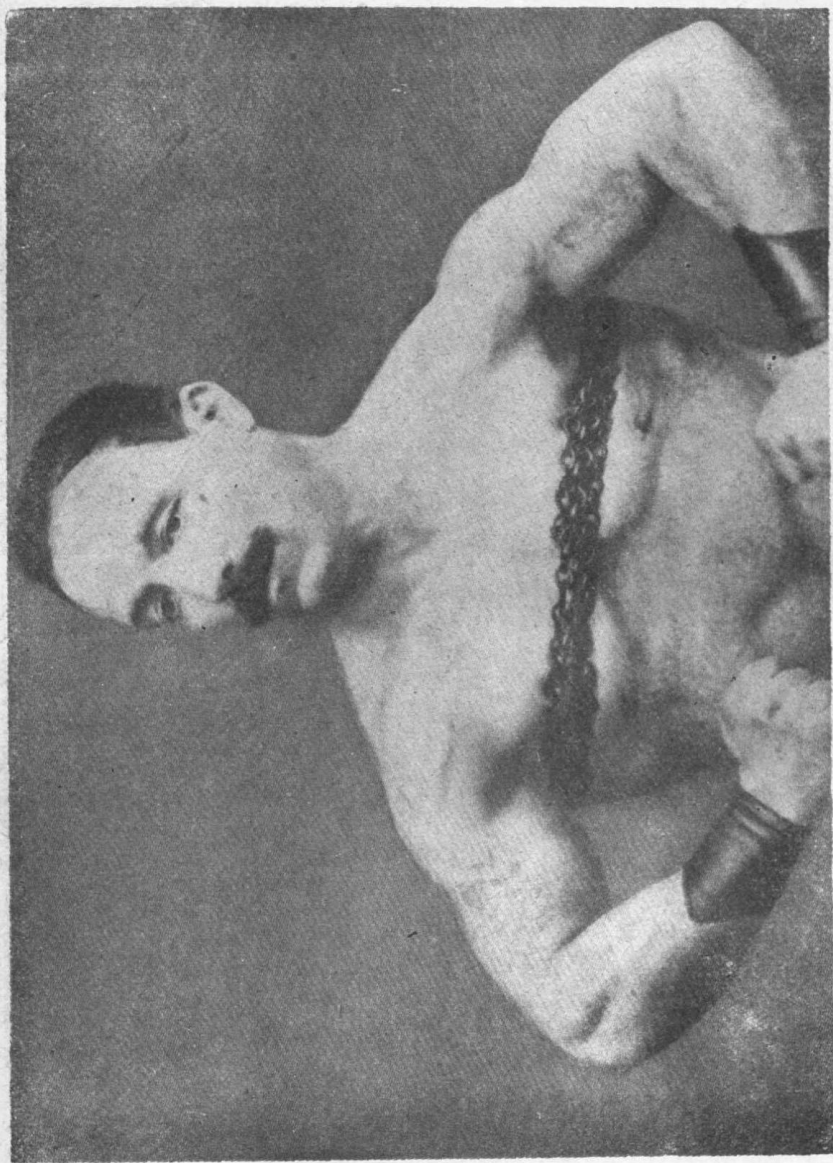
臂部的運動 然後用力的把牠向上舉起來，及舉至兩臂完全伸直了時為止。(看第七章大而有力的臂與其發達法)



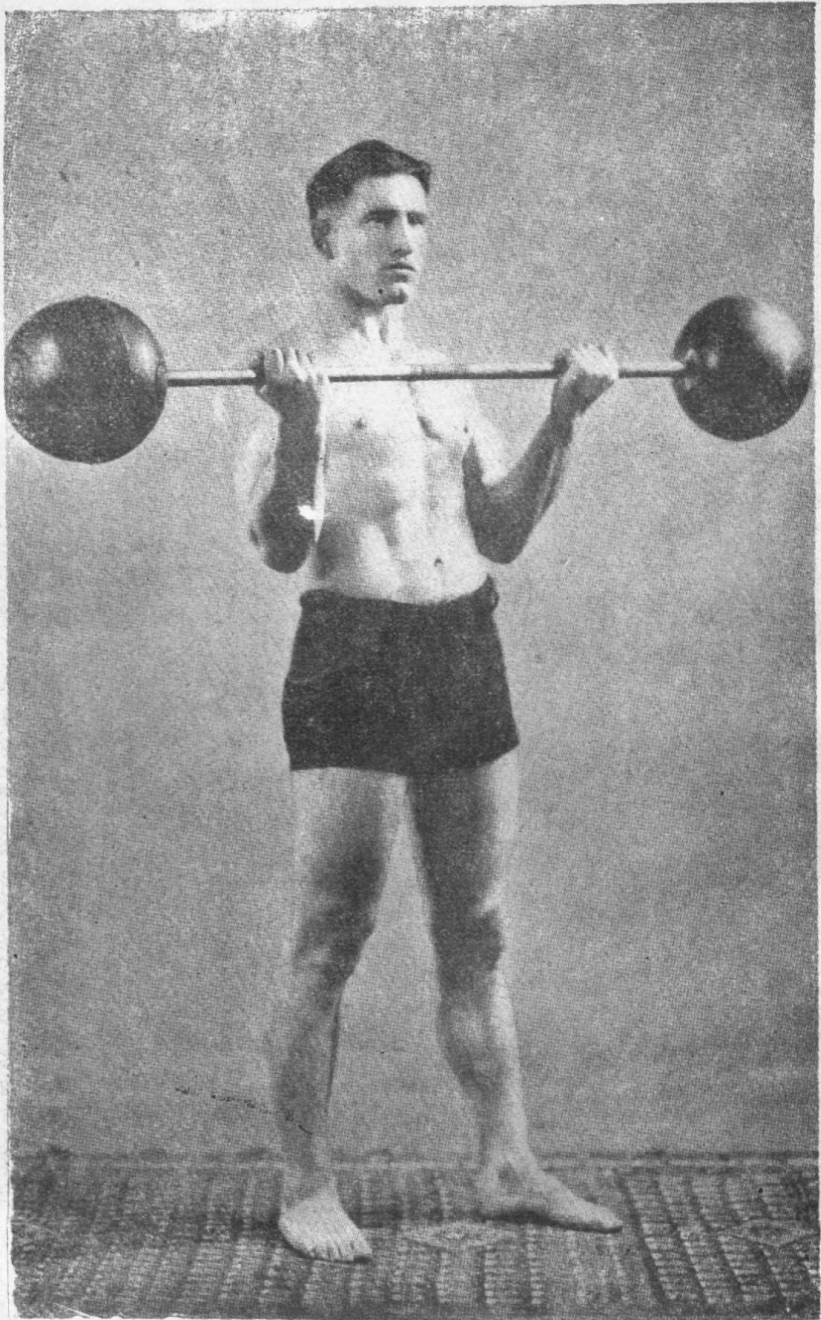
背部的運動 用腹部臥在地上，兩手在腰後相互交叉的緊握着，這樣然後把兩腿伸直向上舉起。這個運動方式可以弄難一些的就是當把兩腿舉起來的時候，頭與兩肩也同時用力舉起來，（看第五章完美的背與其發達法）



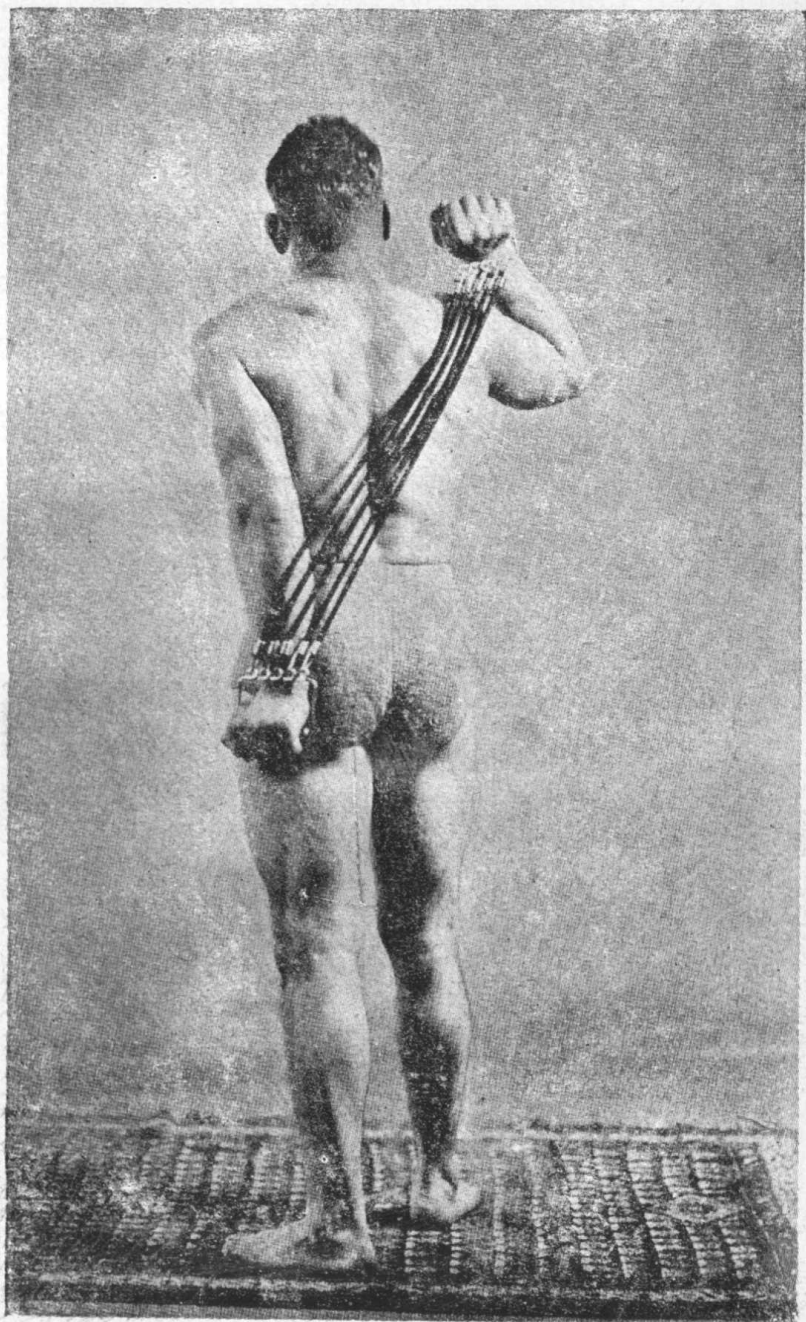
胸與臂的運動 用單手來做這個掌上壓的運動是比前者較為難些，同時對於上臂之三頭肌與肩肌也有相當的影響。這是發達胸部之一種最好的運動。（看第六章的胸與其發達法）



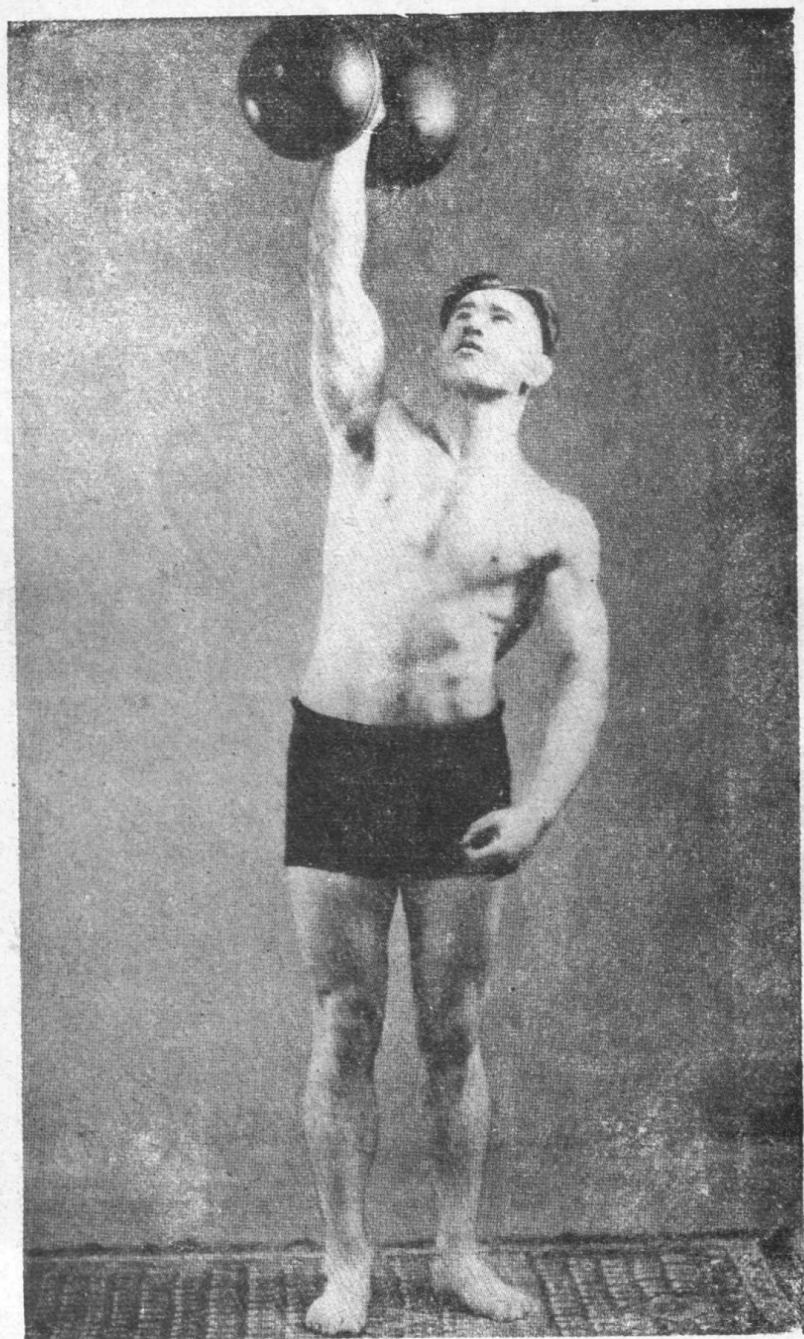
介士尼亞 (Pierre Gasnier) 他是一個三十多年前馬戲班中之大力士。當作者在小孩子的時候，由於他的表演之故，才引起作者對於力與肌肉發達的奮鬥。



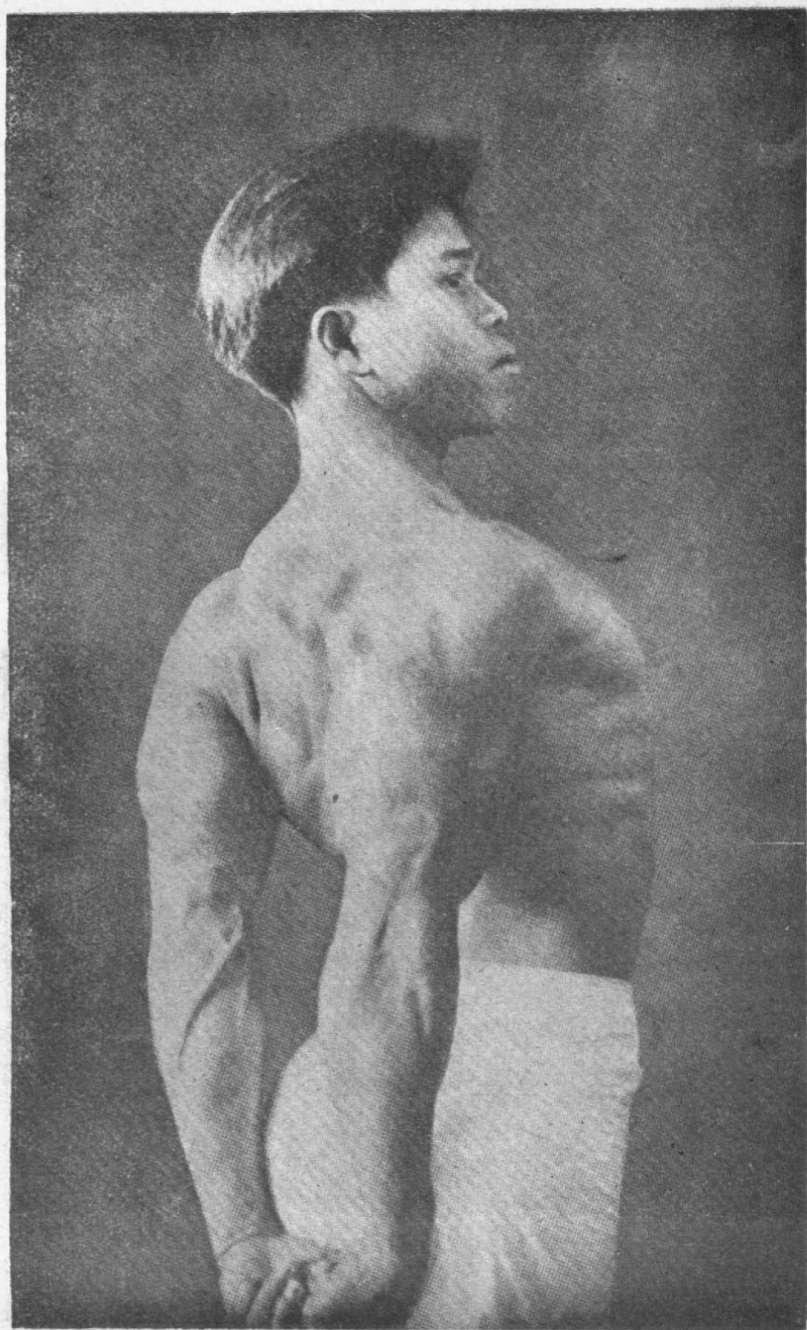
臂部的運動 這樣然後把牠彎舉起來，及舉至高與肩齊，同時兩臂也完全彎了起來為止。這個運動方式是練上前臂部分肌肉的。(看第七章大而有力的臂與其發達法)



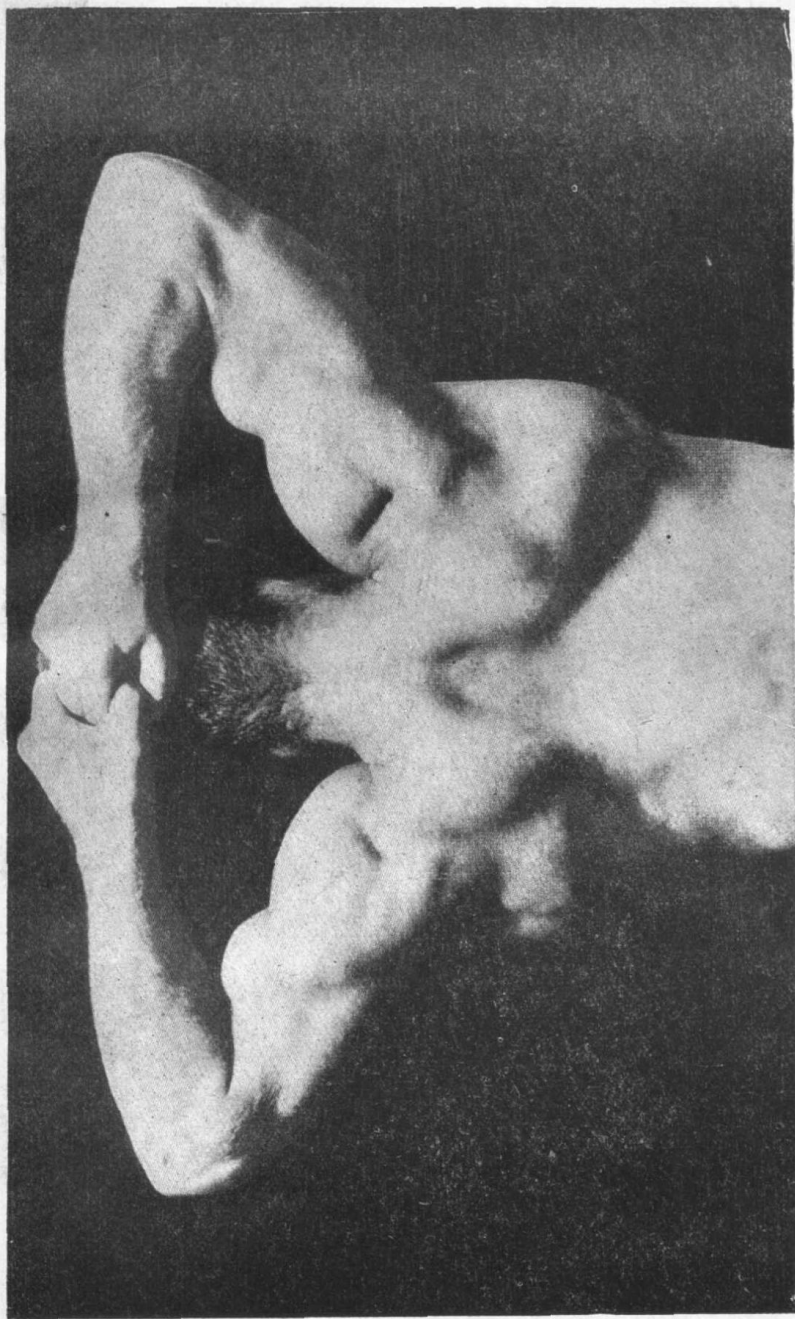
臂部的運動 這是用橡筋帶來練上臂三頭肌之一種最好的運動。把橡筋帶之兩端如上圖的在後面緊握住。



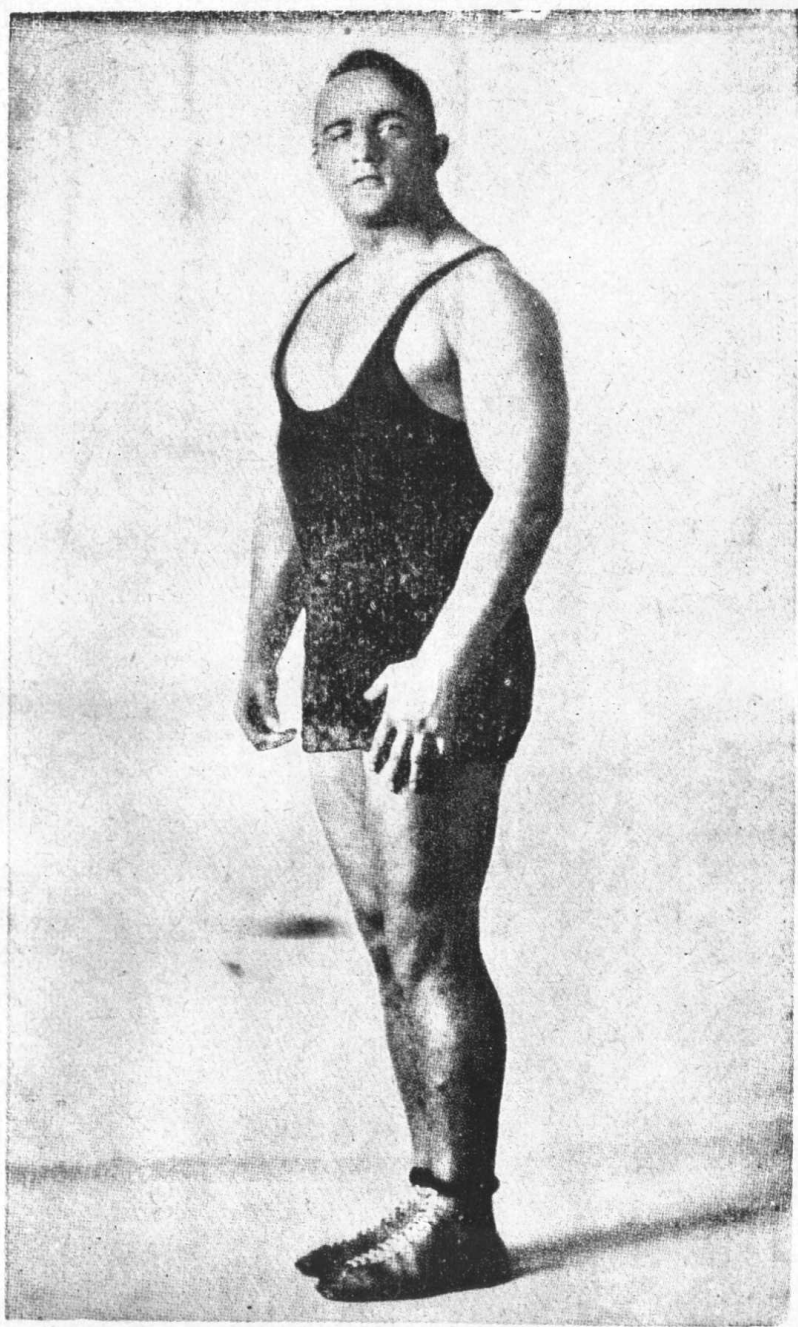
然後把鐵啞鈴向頭上舉起。舉時身體不要彎側。這就叫爲立正舉。這是對於上臂三頭肌之一種極好的運動。(看第七章大而有力的臂與其發達法)



權爲亞道 (Simon Javlerito) 這個菲列濱的運動家的臂部是特別之發達的。在上面的照片中，他上臂之三頭肌很明顯地表現出來。

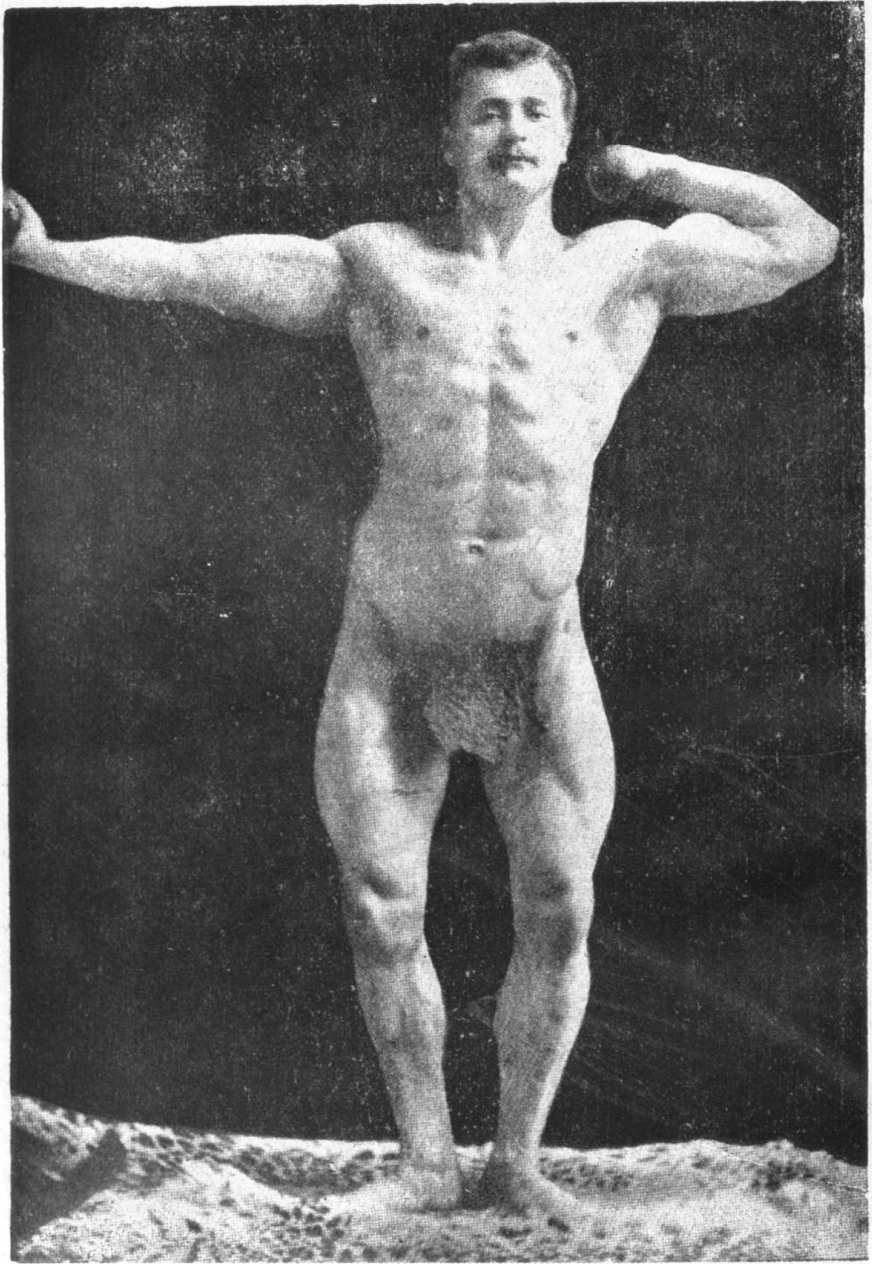


盧登純 (Arthur I. Hyson) 這個運動家的背肌的確是特別之發達的。
只要他把按在頭上的兩手一鬆與一縮，則其背肌之形狀就完全不同了。

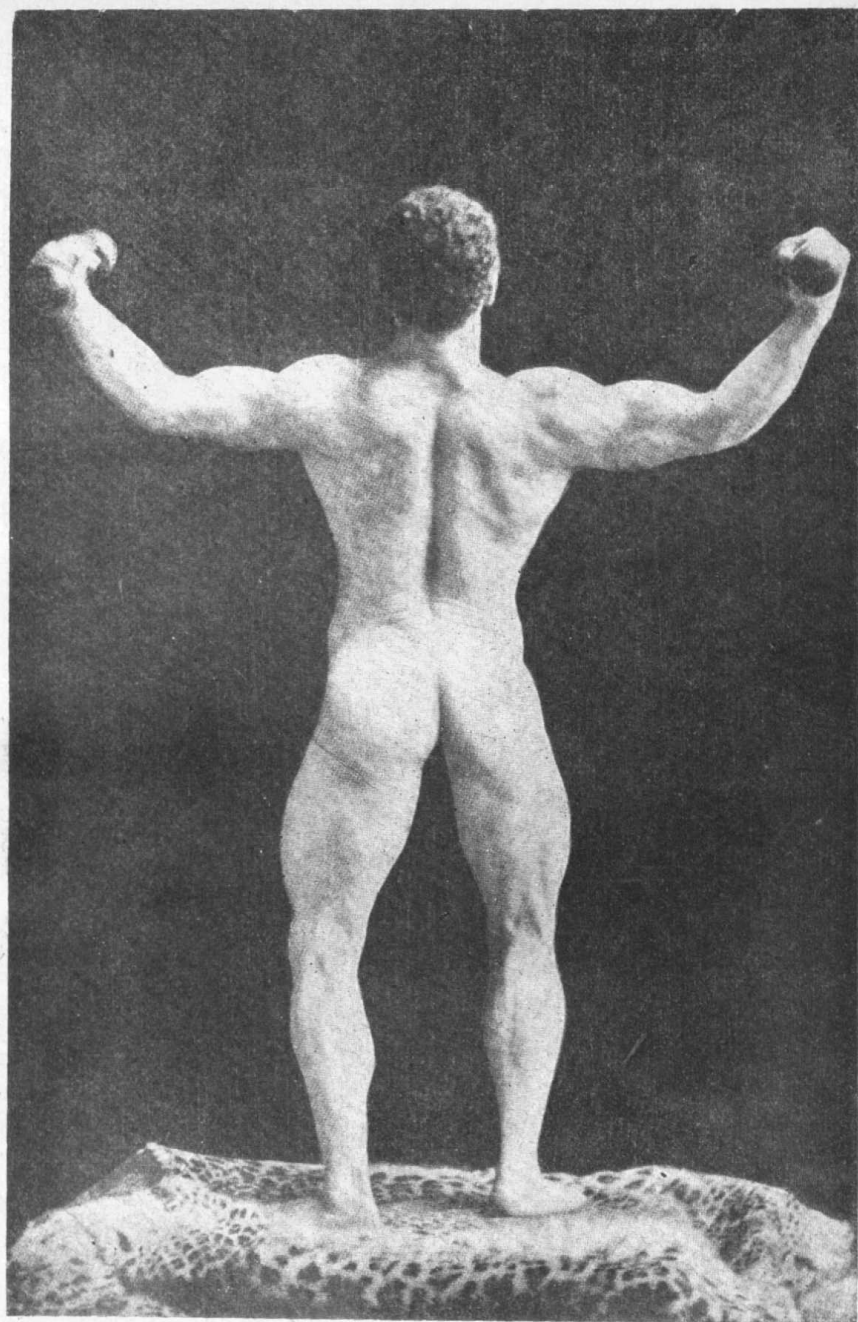


列特士必士顯
胸部的。

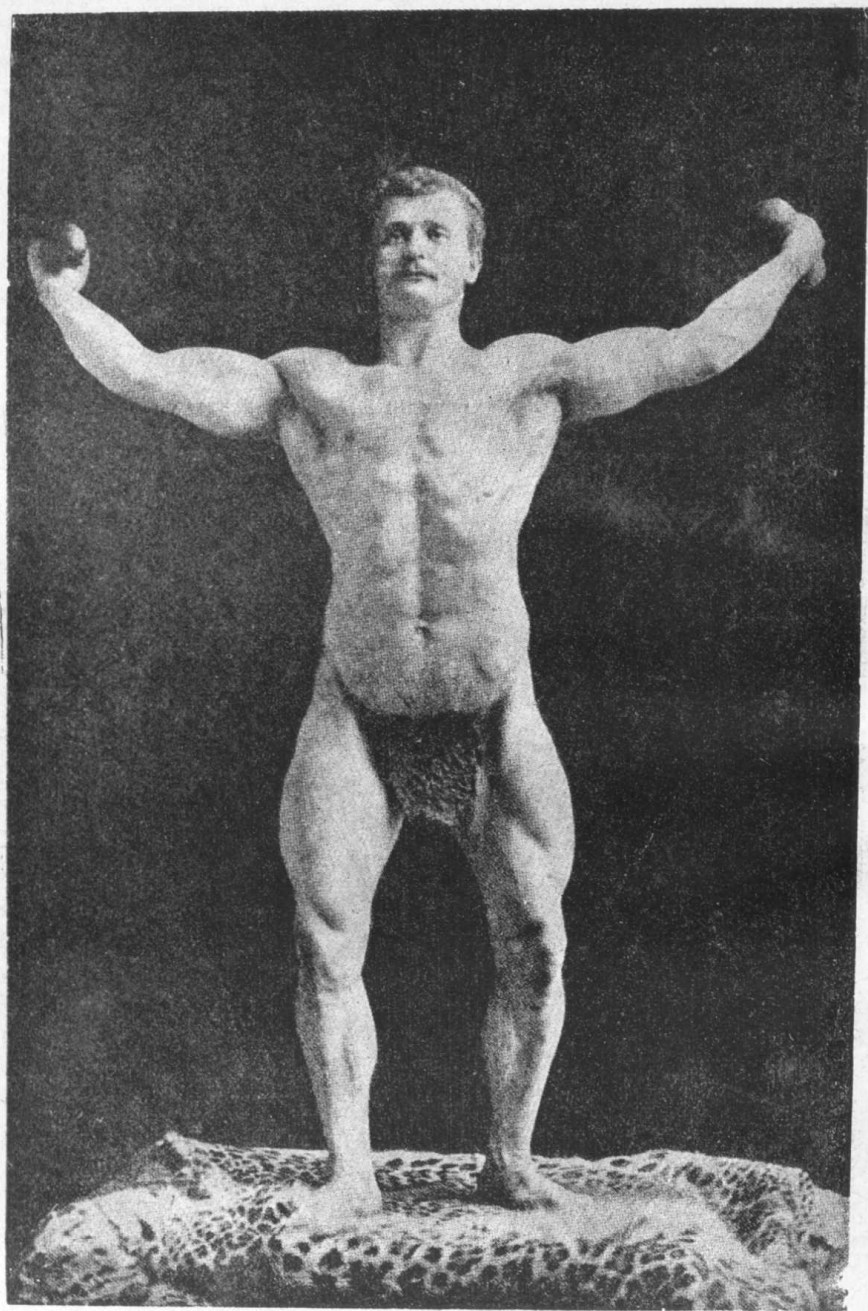
這張照片是表現出這個偉大的角力者的厚大之



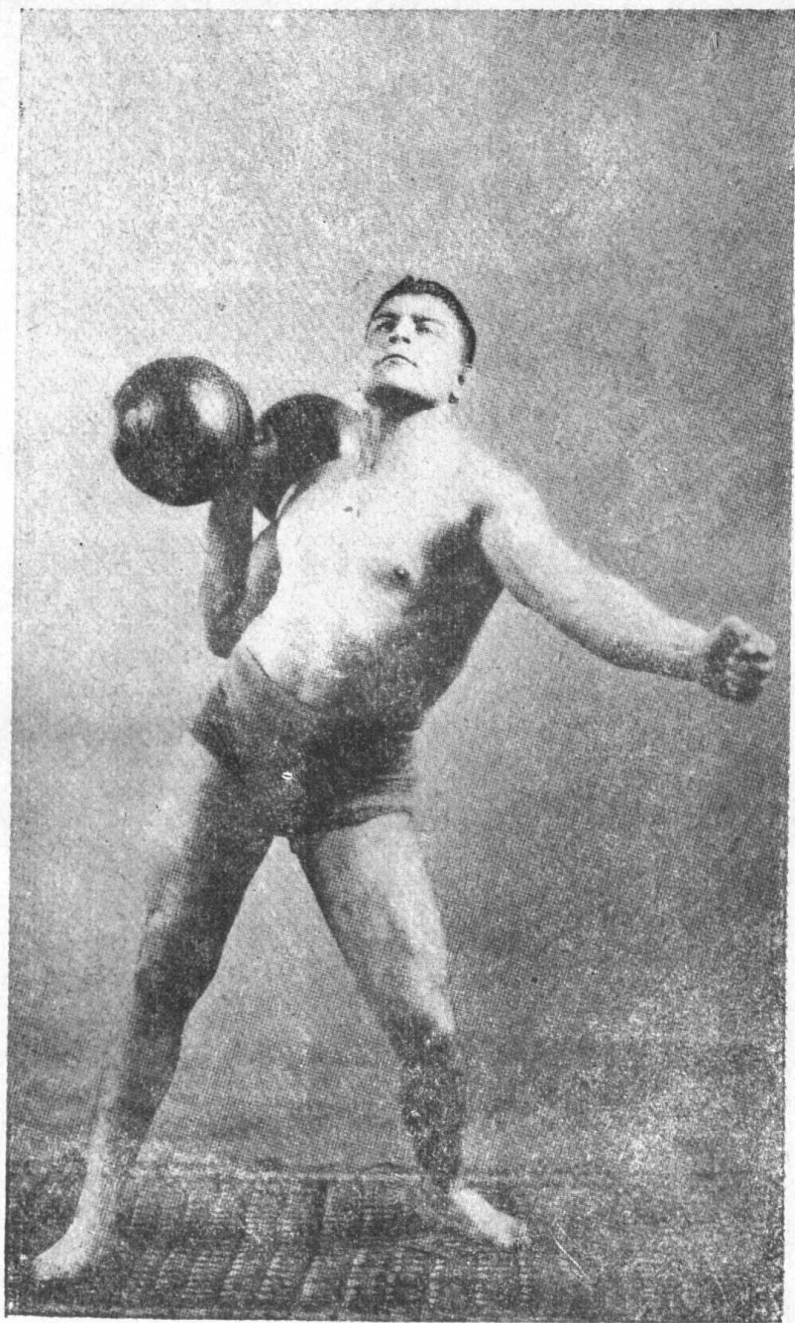
臂部的運動 然後兩手相替換的把那鐵啞鈴拉向肩際去。倘若用輕重的鐵啞鈴相并來練，則臂部尤其是上前臂自然會更為發達了。（看第七章大而有力的臂與其發達法）



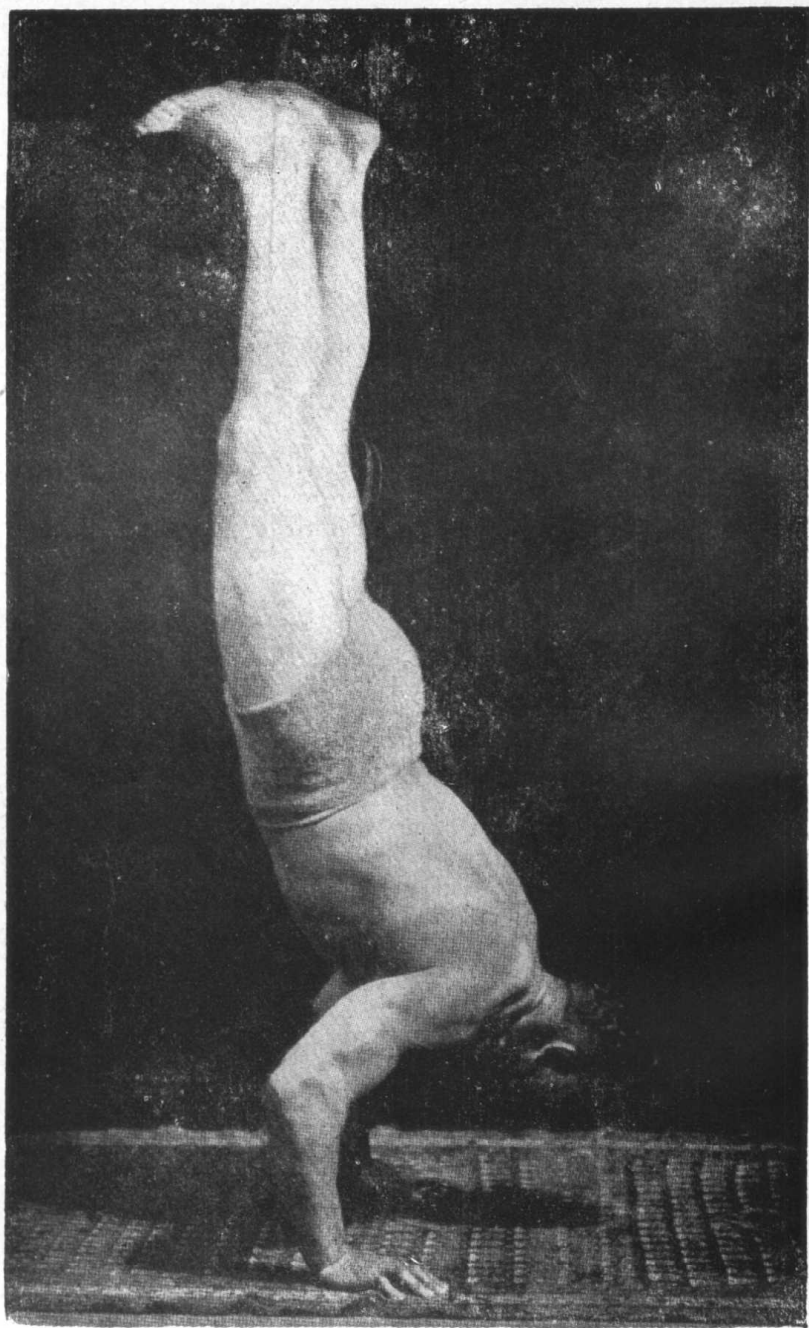
臂部的運動 先道在上圖所表示的，就是要同時把兩個鐵啞鈴拉至肩際。倘若是用五磅或十磅重的鐵啞鈴來做這個運動方式的，則的確是對於上前臂這一部分肌肉一種很好的運動。但要記住：每次重做的時候，兩臂一定要伸直才好。（看第七章大而有力的臂與其發達法）。



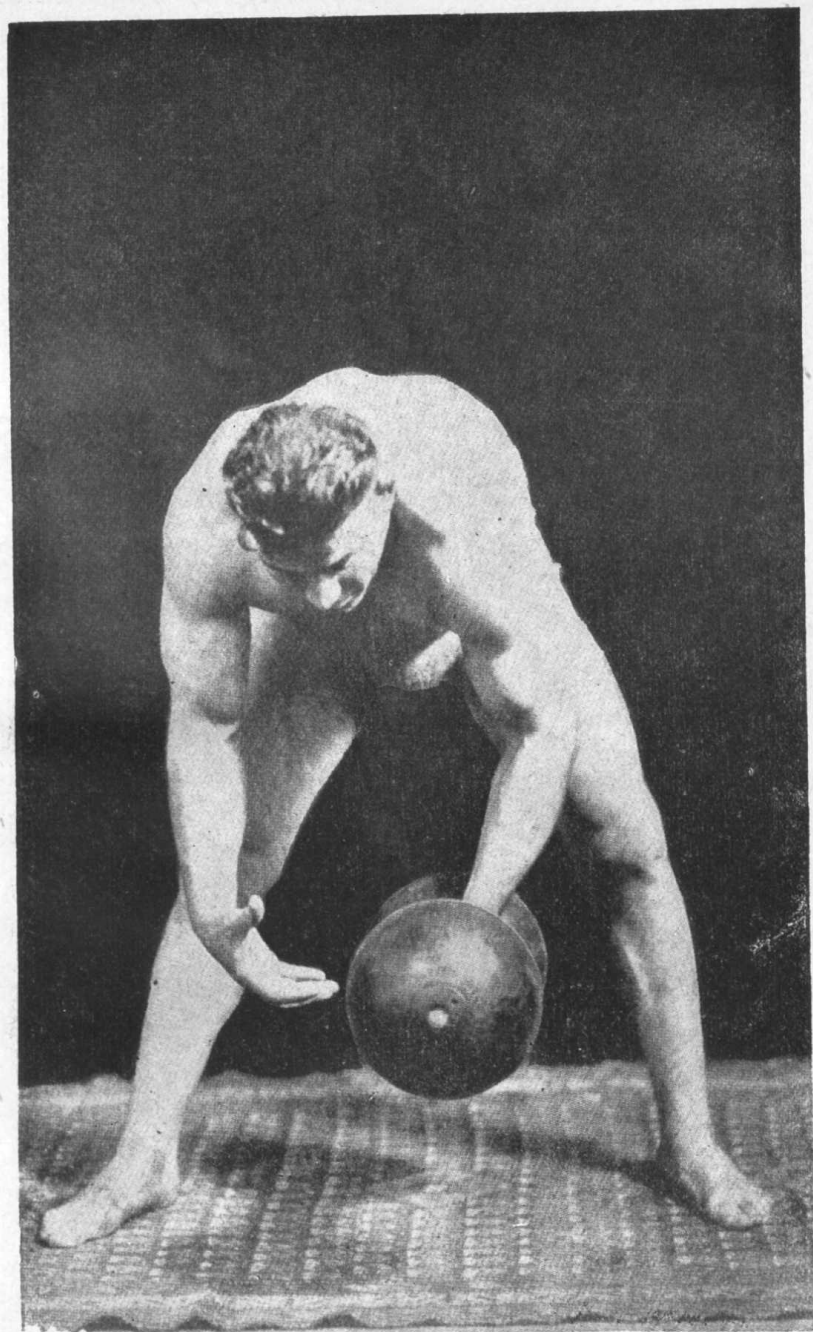
臂部的運動 兩臂伸直的把鐵啞鈴用力的緊握住。先道先生在拍這張照的時候之所以把兩腿略彎的緣故，因為他很相信在做這個運動的過程中，如將兩腿略彎，則兩腿也可以同時練到。



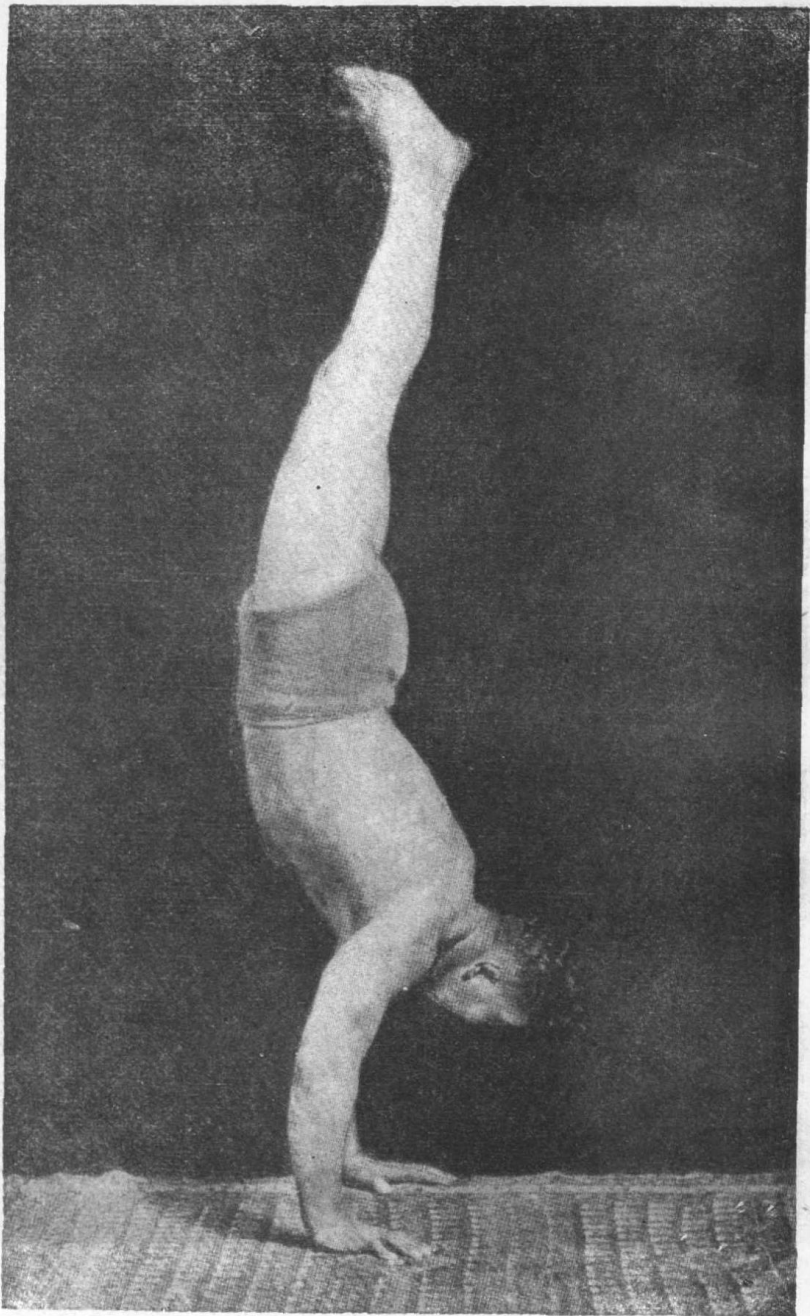
臂部的運動 側舉之預備姿勢：右方把鐵啞鈴舉至肩際，而將大部分的重量放在左腿上。左邊稍為傾前，然後開始側舉。



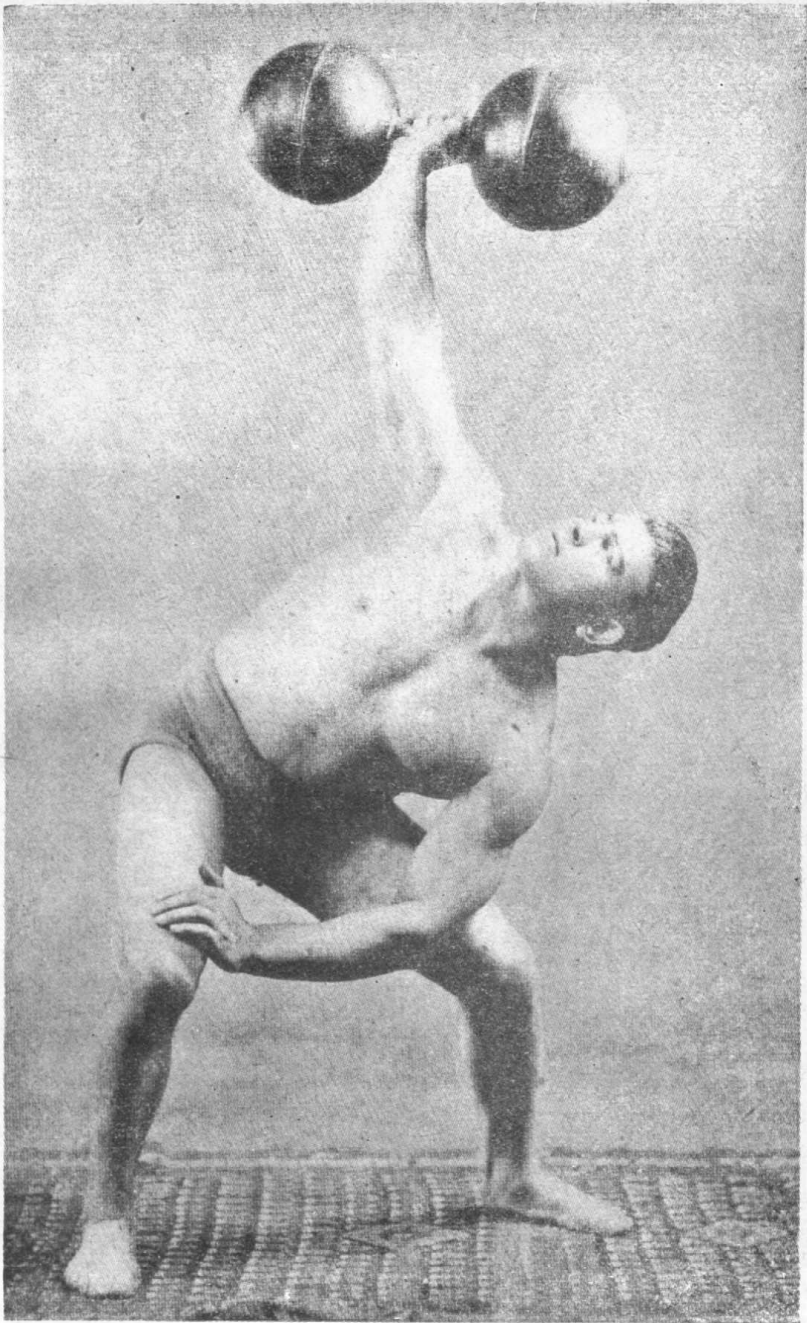
臂部的運動 然後慢慢的將身體放低，及下頷觸到了地以後，再用力的推上去，及兩臂完全伸直時為止。倘若一個運動家能這樣一上一下的做得十二次，則他的臂部一定是很有力的。（看第七章大而有力的臂與其發達法）



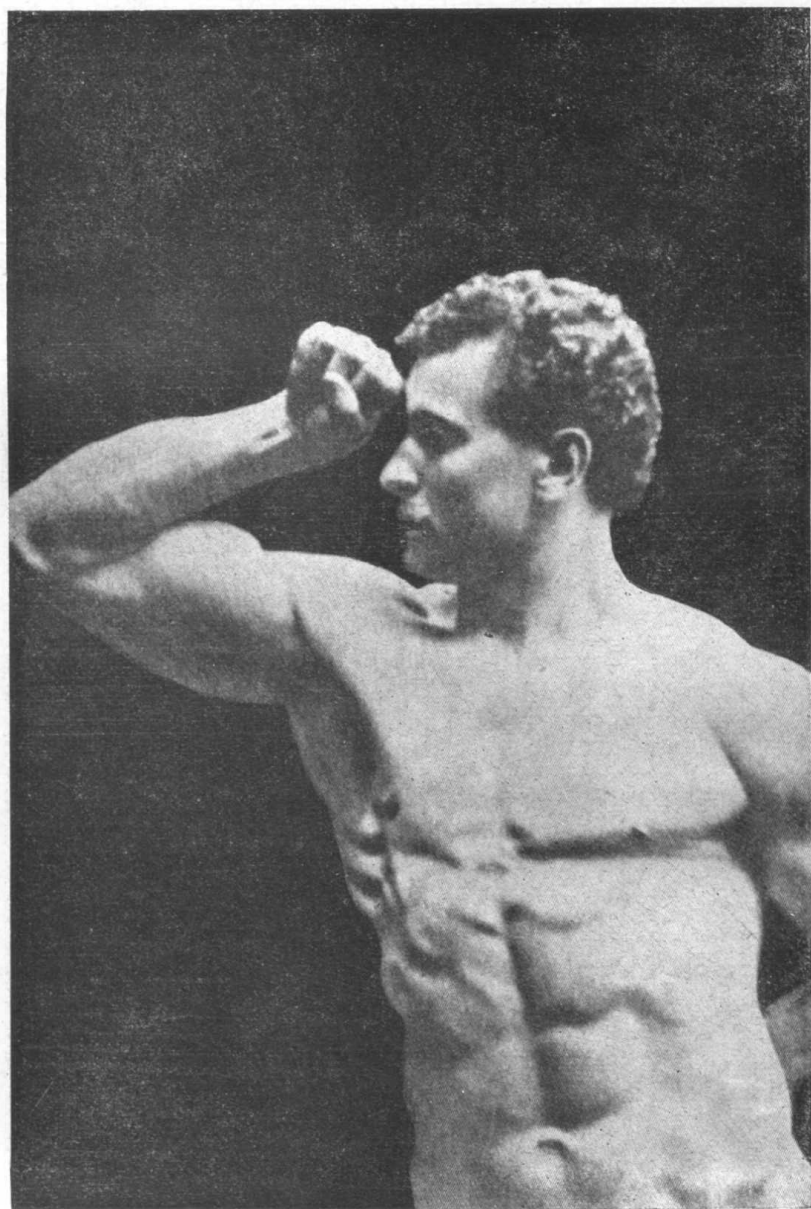
臂部的運動 練前臂的運動方式是有很多的。這裏有一個極好的運動方式就是如上圖的把鐵啞鈴來拋，由一手拋到別一隻手裏去，及前臂酸痛時爲止。（看第七章大而有力的臂與其發達法）



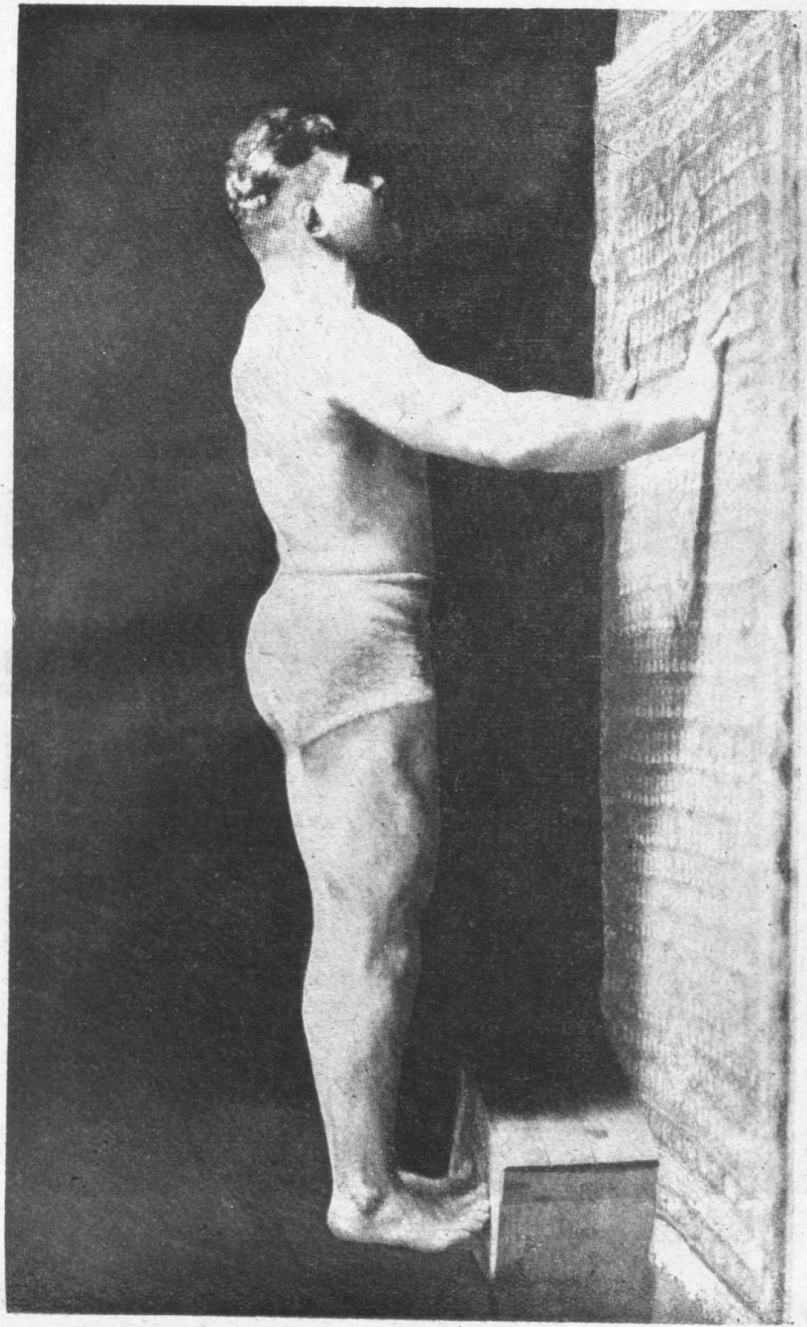
臂部的運動 用兩手之力以支持其全身的重量，算是對於那些想有大而有力的臂的人們一種最好的遊戲。如你想你的臂部有更進一部的發達，則當兩手支持穩定以後，即將身體慢慢的放下。其做法是先如上圖的用兩手豎起來。



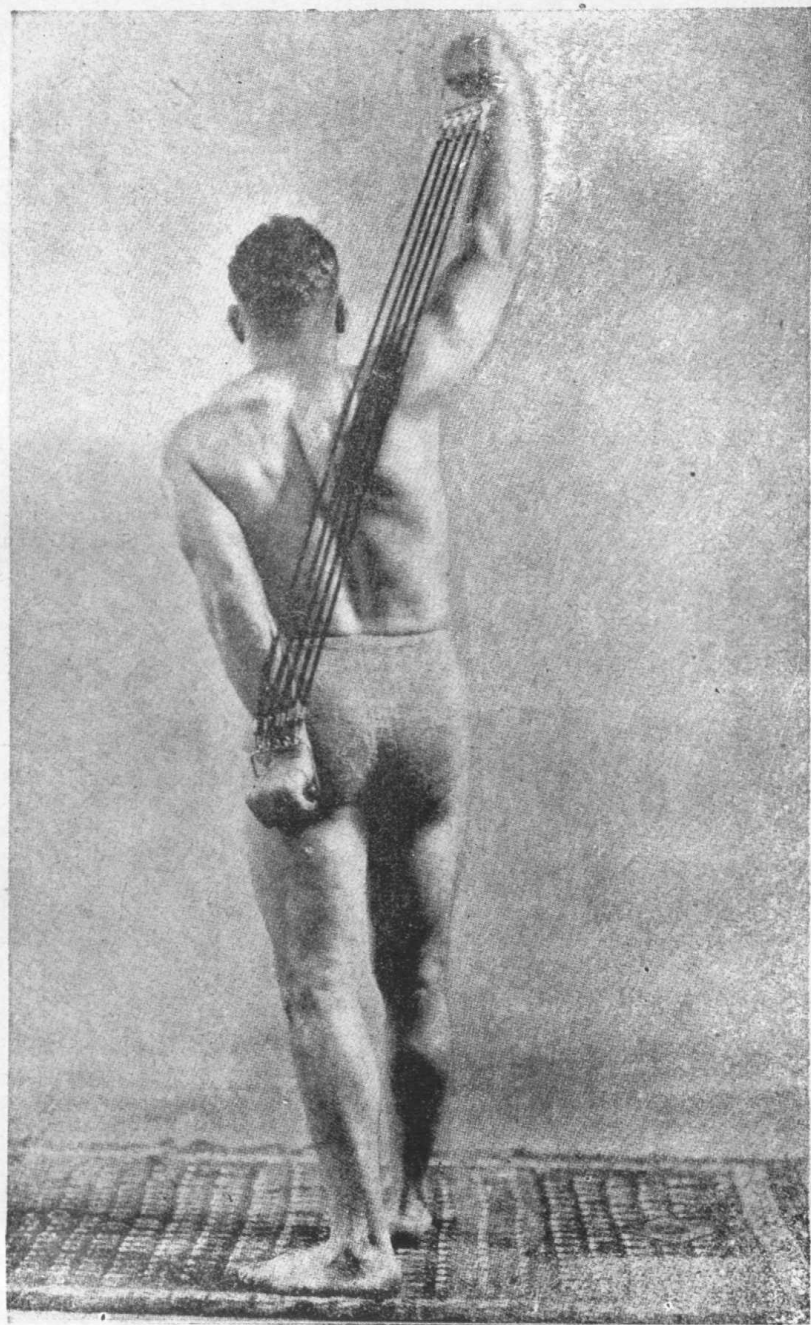
臂部的運動 這個動作并非把那鐵啞鈴推向上面去，而是好像將身體離開了鐵啞鈴一樣。及向側舉起，臂部完全伸直了以後，仍將其高舉着，然後將身體站直。這個運動的時候，可借左臂或左手之助力，如上圖。在各種舉重方式中，能以一隻手向上舉得最重的，要算是這個運動方式了。（看第七章大而有力的臂與其發達法）



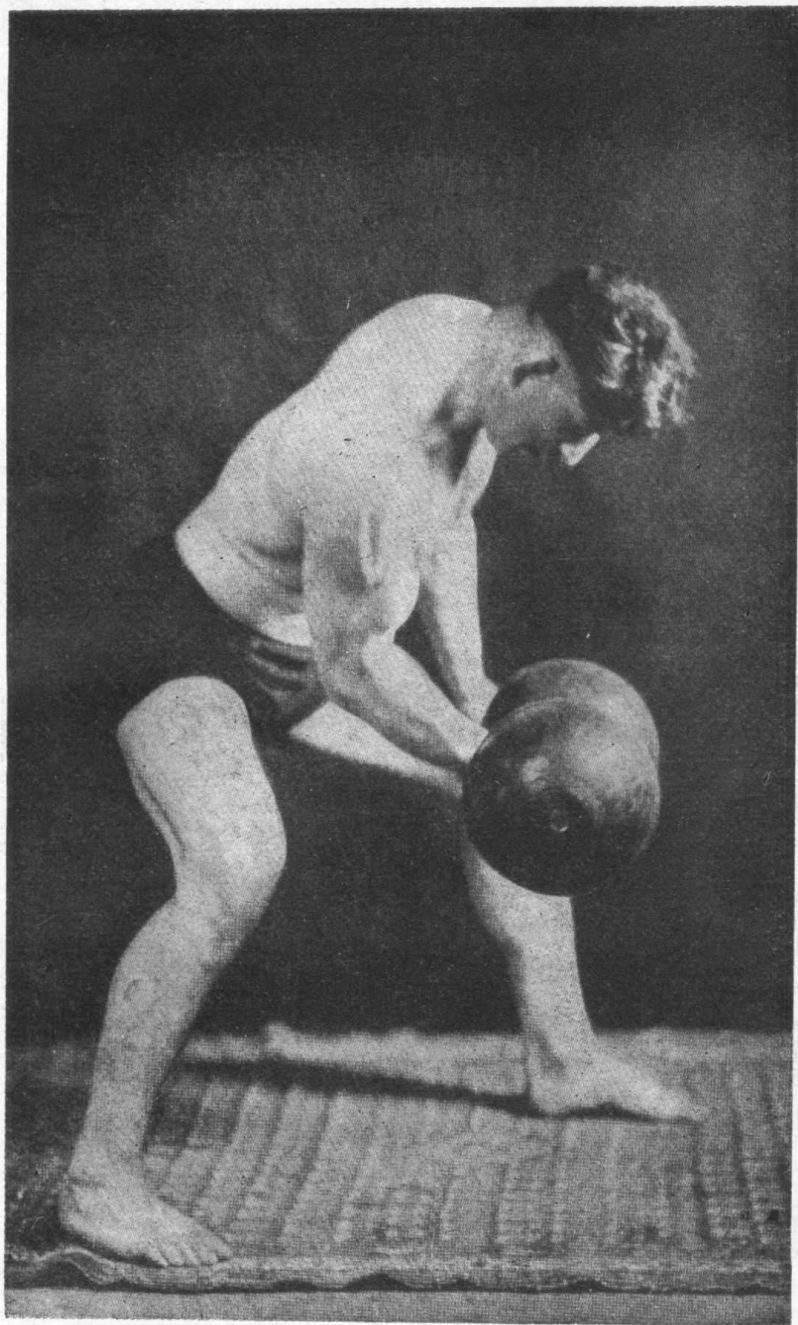
先道 鋸形肌之表演



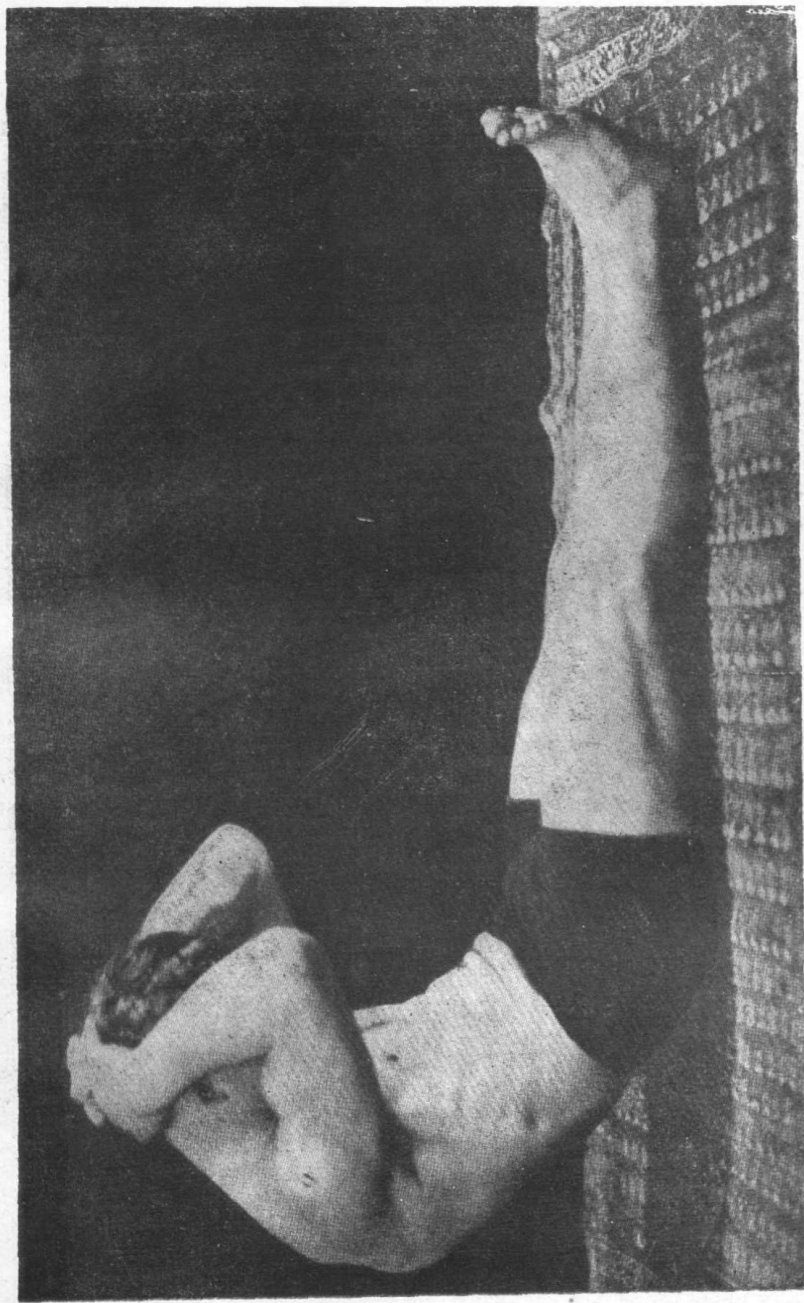
胸與臂的運動 做這個運動的時候、身要直、慢慢的放下去，然後用力的壓起來，以回復其原有的姿勢時，再重做。這個運動方式較難的做法就是如上圖的把兩腳弄高起來。（看第六章的胸與其發達法）



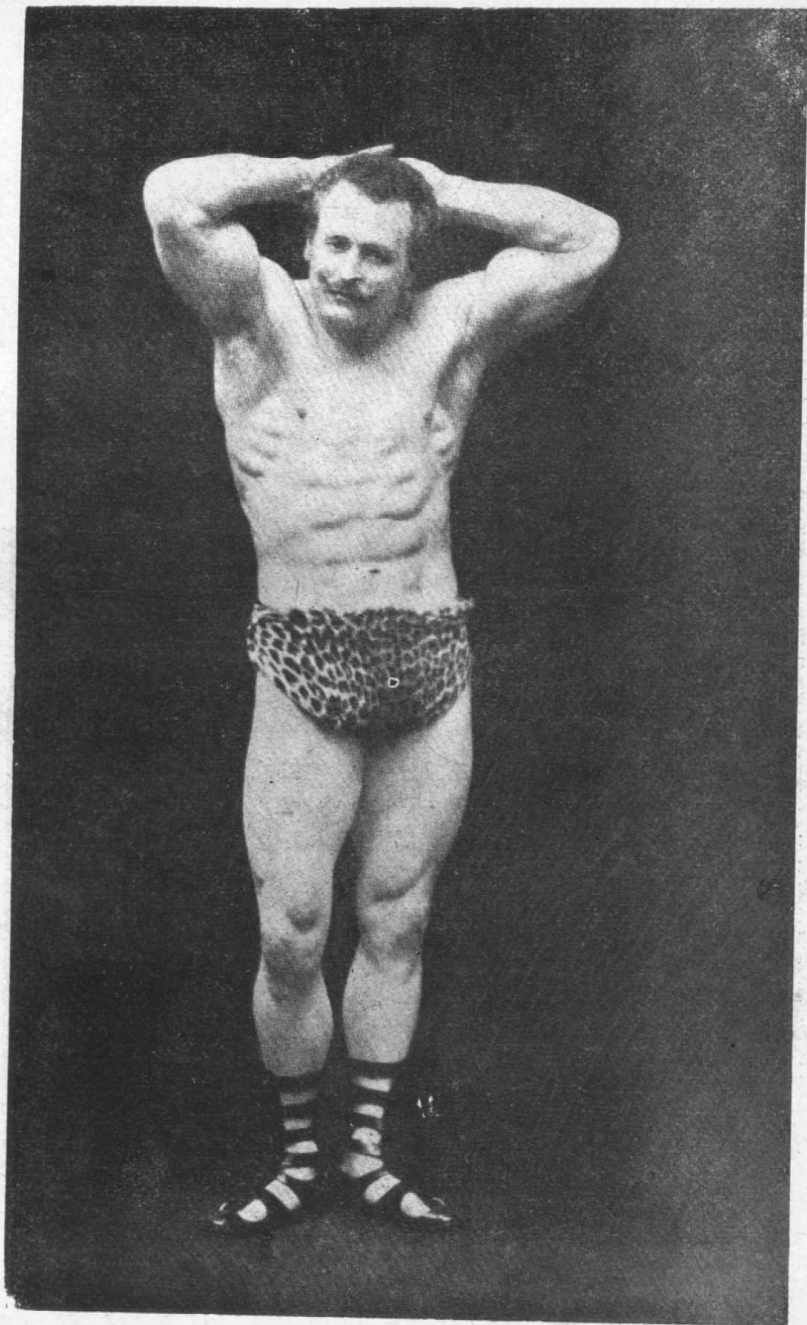
臂部的運動 然後用力拉上去,及拉至臂部完全伸直了時為止。(看第七章大而有力的臂與其發達法)



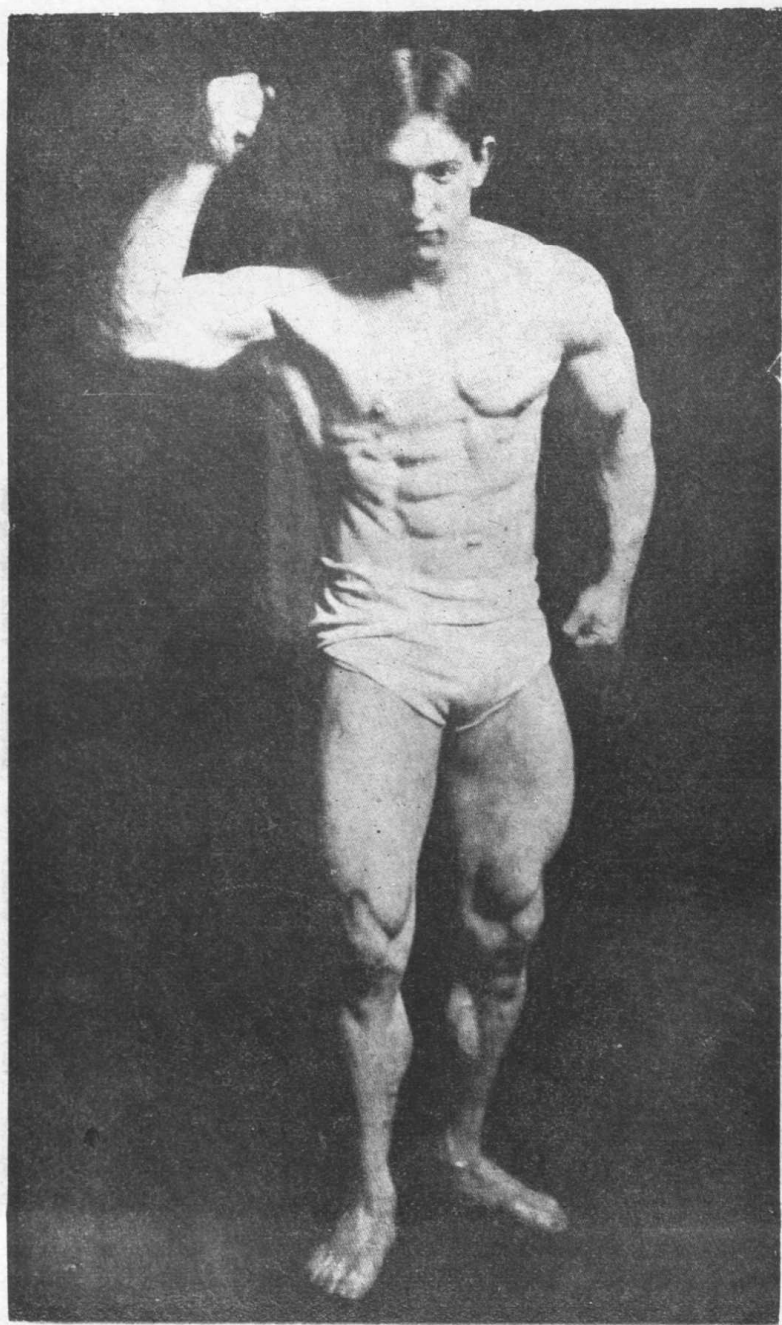
臂部的運動 把一個鐵啞鈴彎舉起來，對於上前臂肌肉之鍛練比用鐵槓鈴來練的還要來得徹底些。較進一步的動作，就是先將臂伸直，然後徐徐的把那鐵啞鈴彎舉起來。舉的時候，肘節不要觸及身體任何一部分。（看第七章大而有力的臂與其發達法）



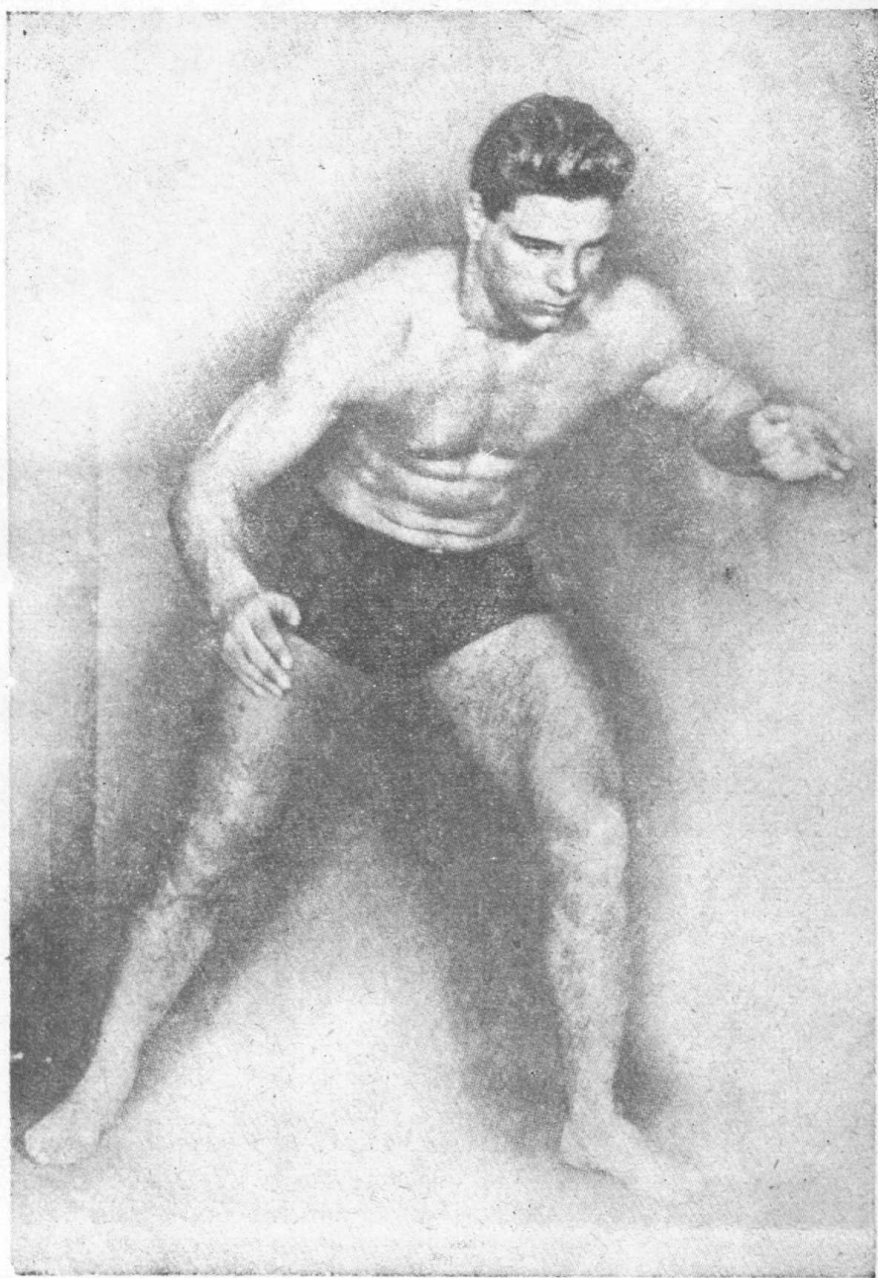
腹部的運動 用背臥在地上，兩手交叉的放在頭後，然後慢慢的坐起來，及肘節觸到了
腳膝時為止。這是對於那些想減少其腰圍的一種很好的運動。（看第八章腹部與康健）



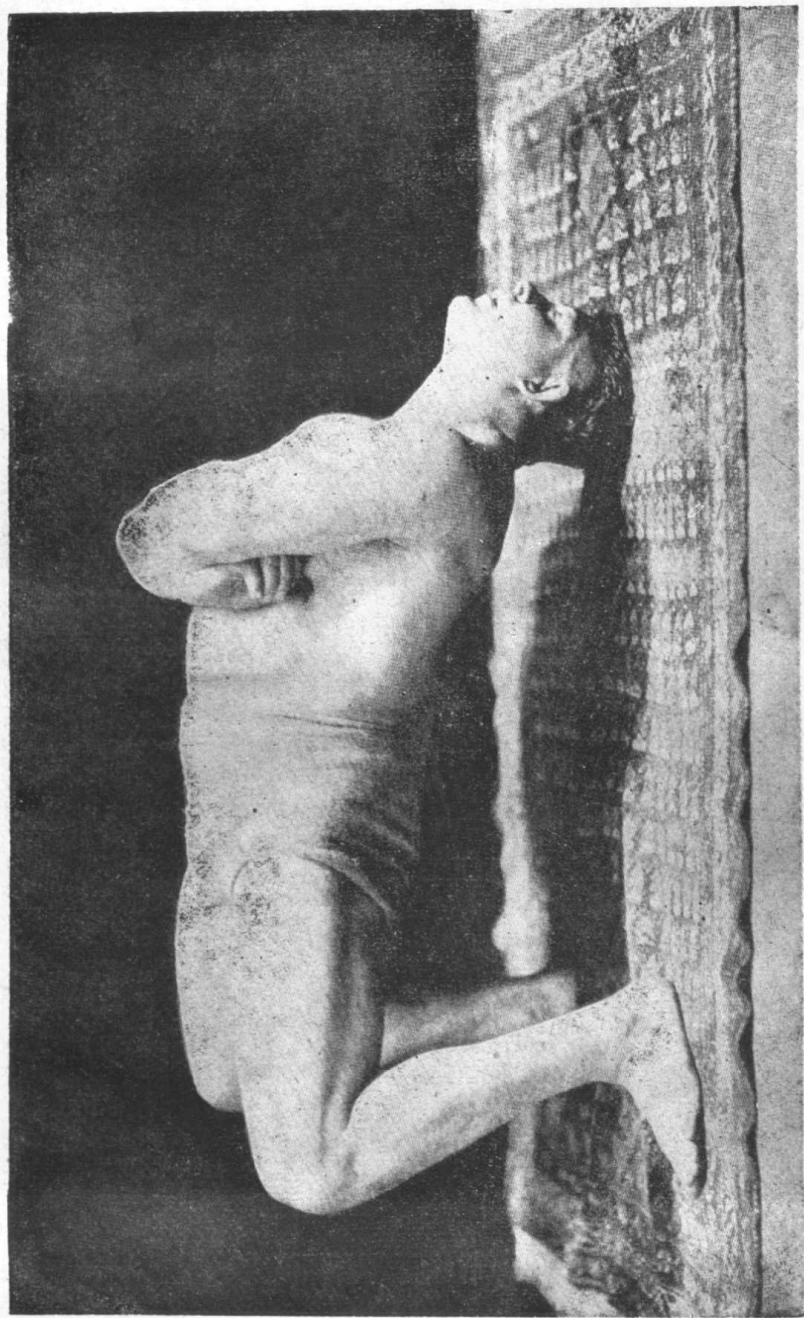
先道 在他的身體各部分肌肉之平均發達中，他的大而有力的臂要算是最顯著的。



這是表現出只要一個青年肯用功去練，他終會練成一個健而美的體格來。

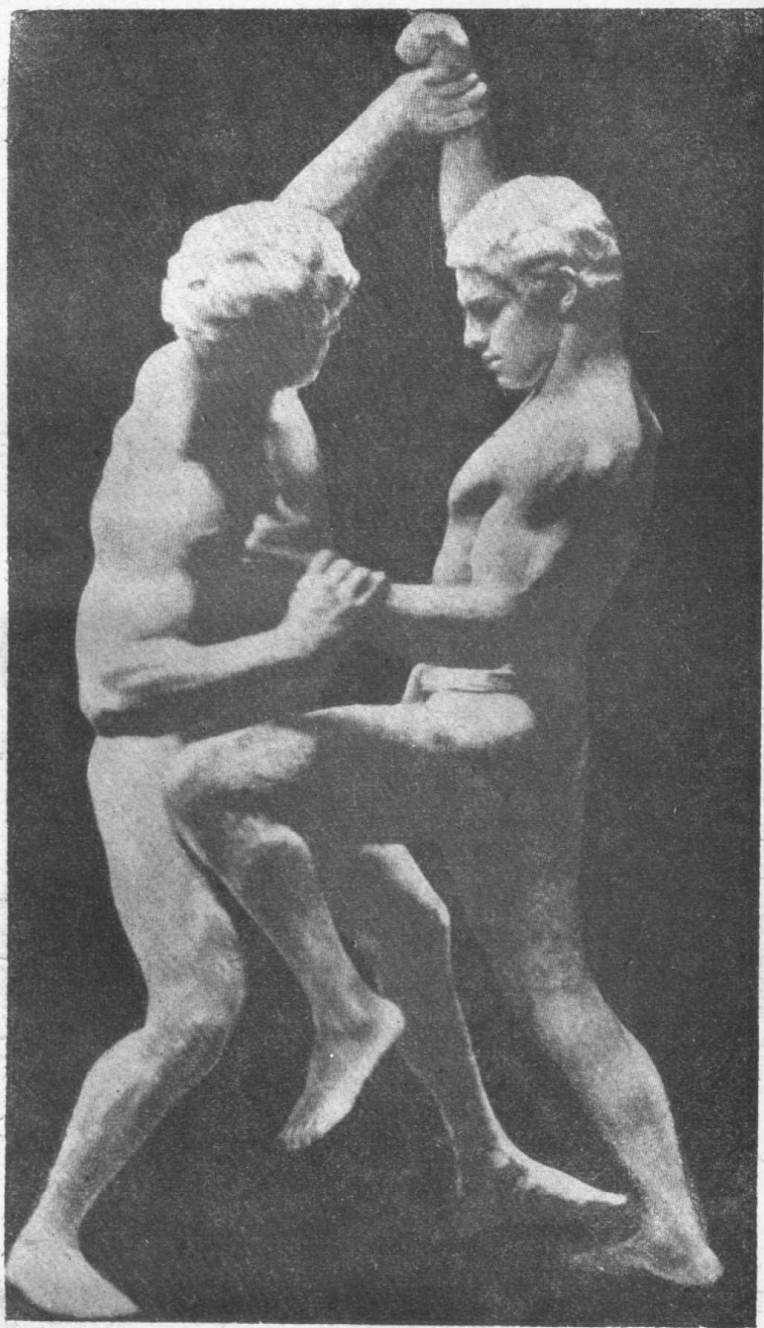


朱卡沙 (G. Calza) 他是一個年青而有力的角力家。他的動作如山豹一樣地迅速，作者嘗在角力比賽中，見過他的技藝。在角力比賽的時候，他的氣力的確是超羣的。



角力橋 (Wrestler's Bridge)
第三章頸之構造與其發達法)

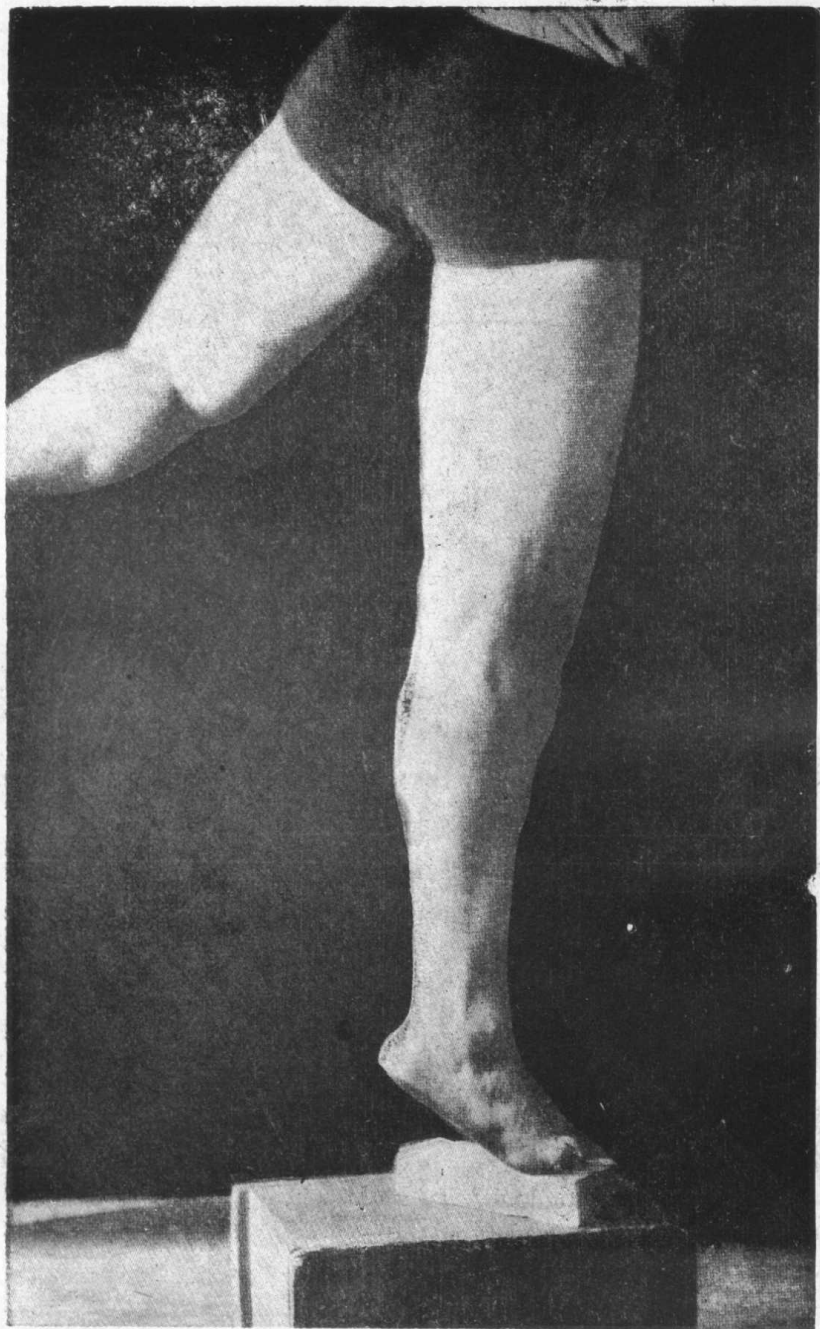
這是對於頸部一個很好的運動。大多數的角力者都練這個運動以增加其頸力。(看



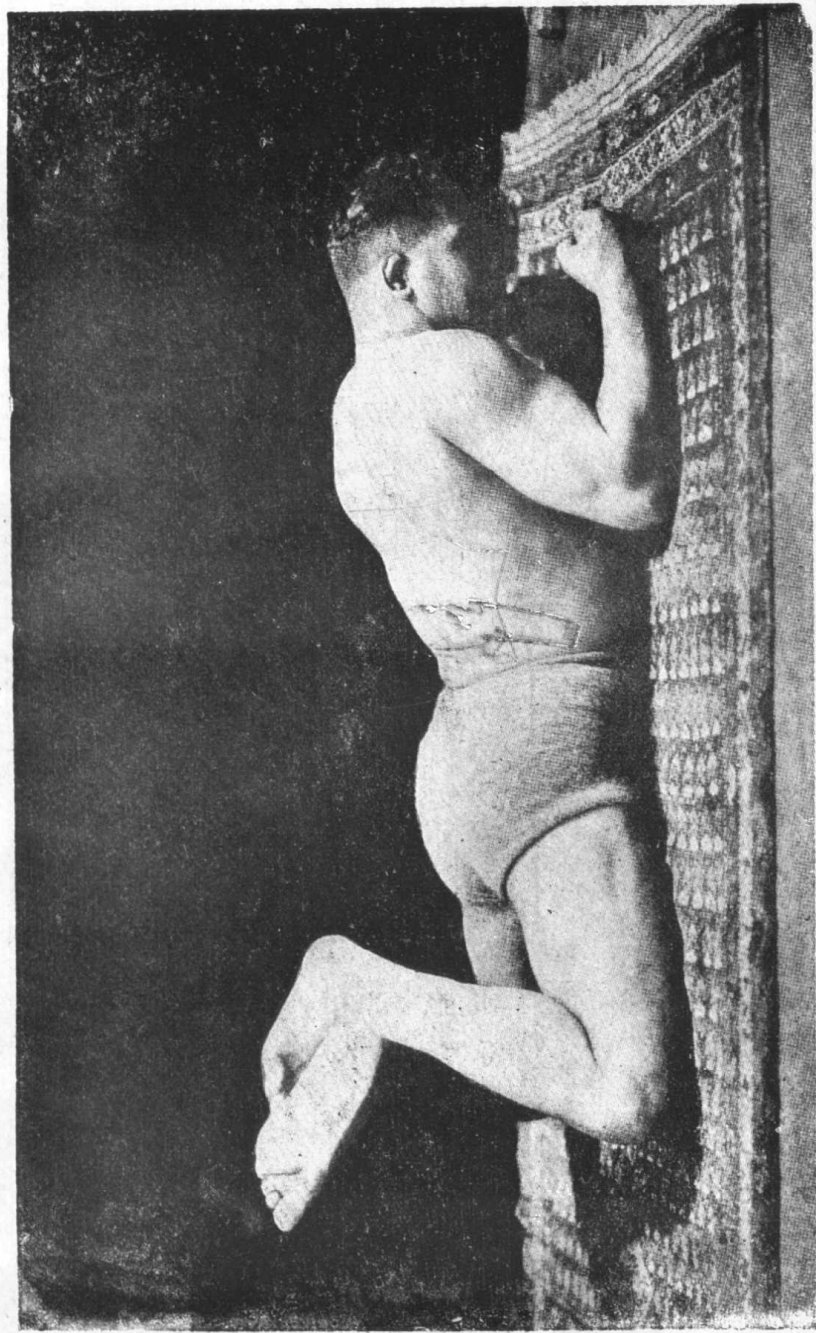
美術的生人像

左：列戴民

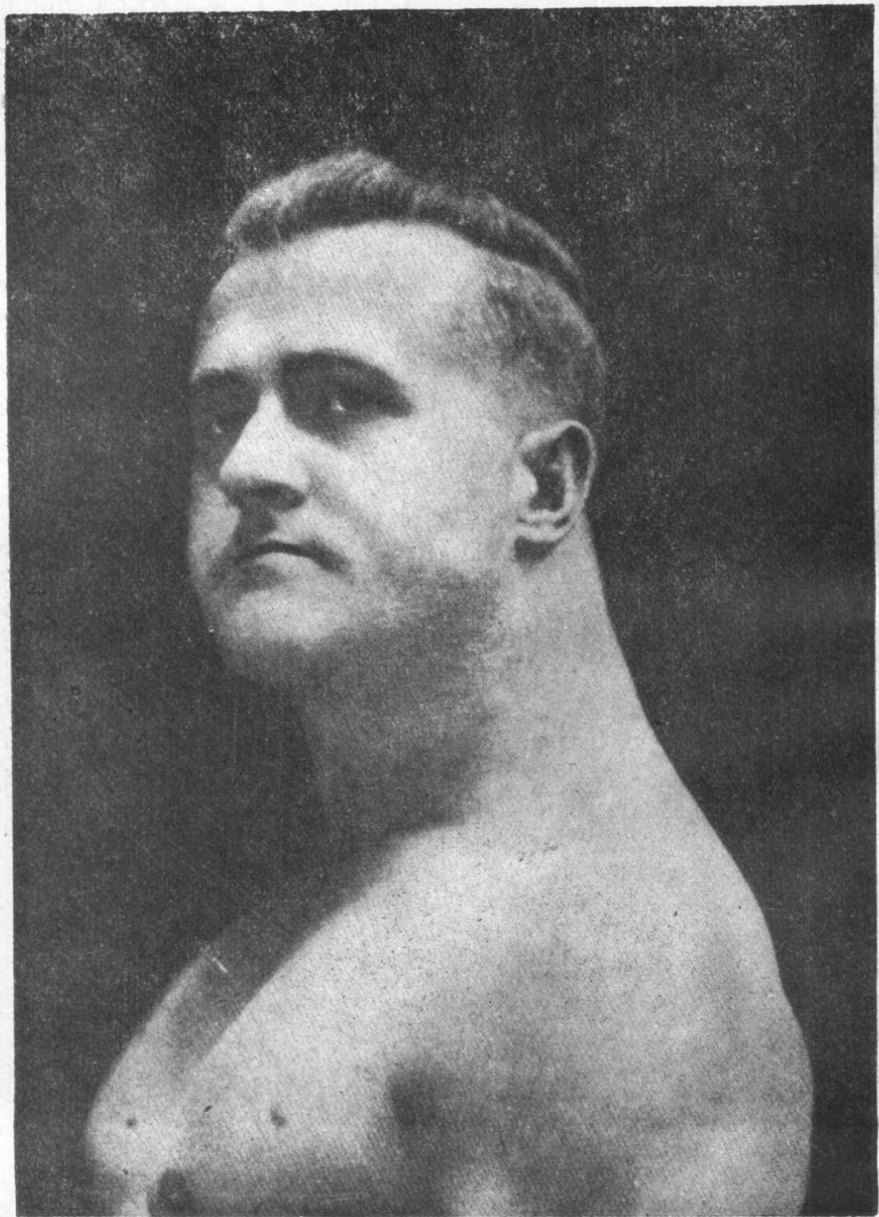
右：盧豈純



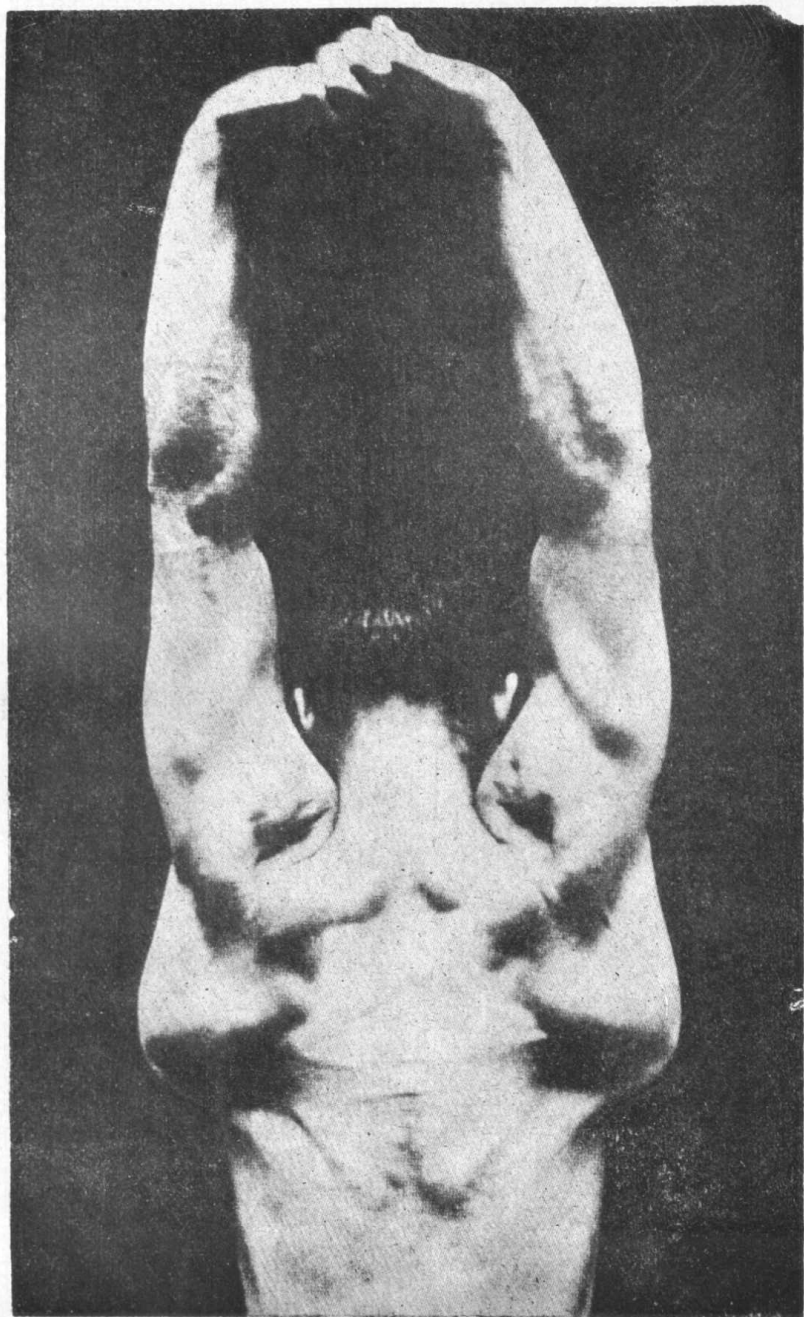
小腿的運動 用一隻腳站在地上，然後一上一下的舉着這種動作是對於小腿一種最好的運動。不過倘若你想得到小腿的肌肉更大的發達的話，那你就應站在一塊木板或一本厚書上來做這個運動。（看第十一章小腿與其剛毅的曲線）



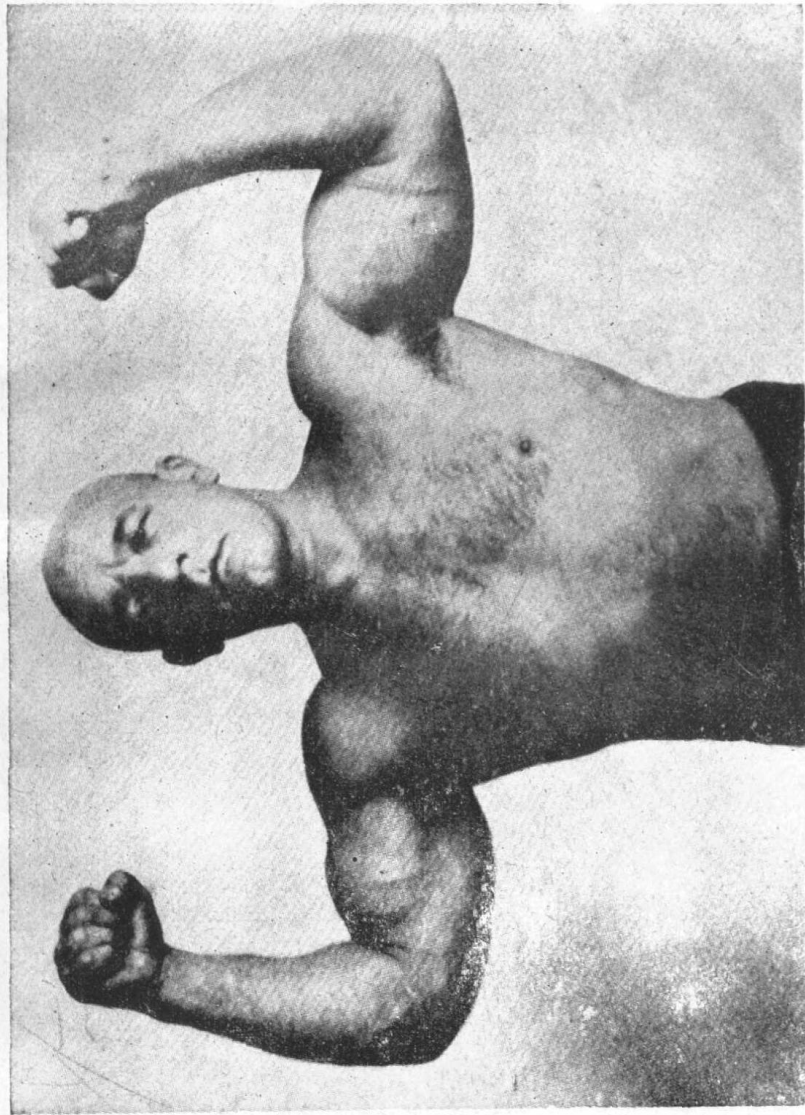
腿部的運動，大腿中之二頭肌，是往往會被人忘記了去練的，而且事實上也很少會用到，是以願把牠練大，那就非直腿去練牠不可，對於大腿之二頭肌一個最好的運動方式就是：先俯面臥在地上，如上圖所示的把兩腿相互交叉着，然後一腿用力將別一腿推直，而同時對方的（被推的）腿，也要用相當的抵抗力。（看第十章腿部與其發達法）



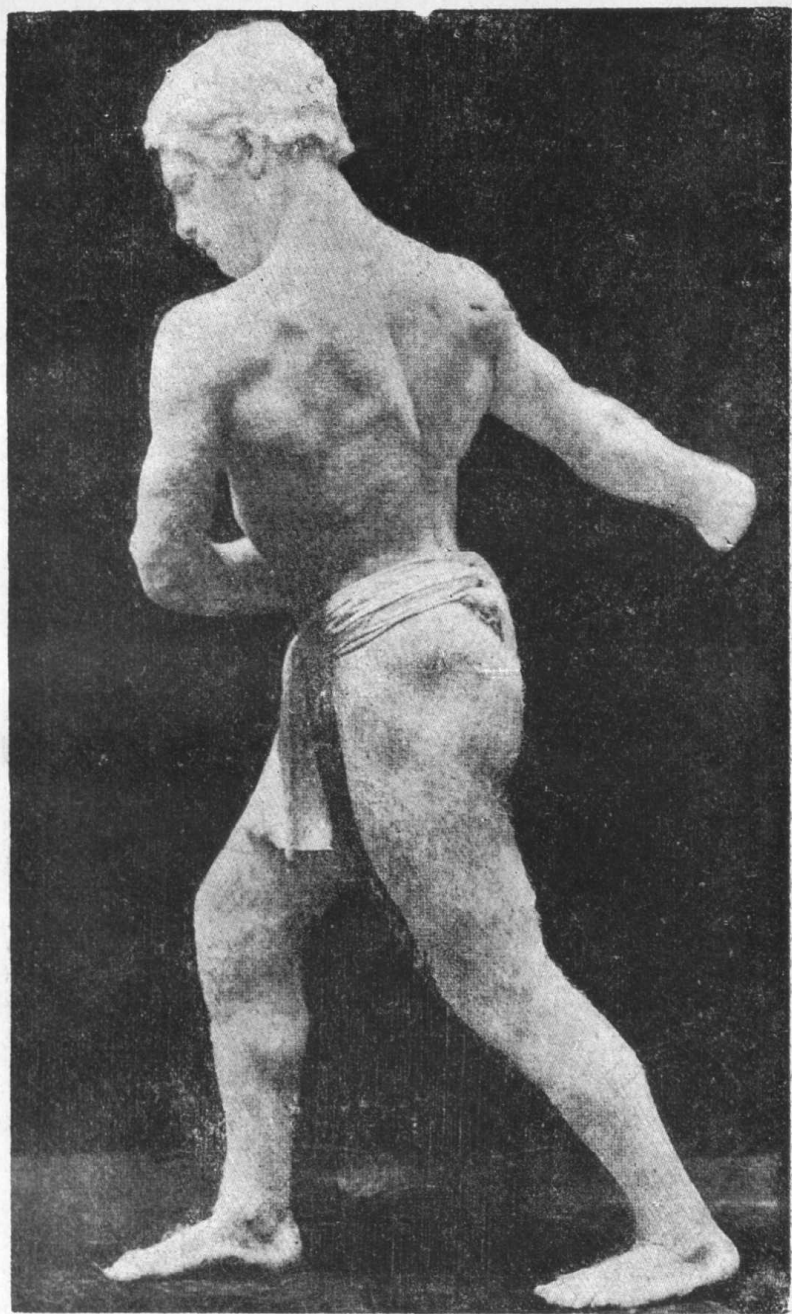
列戴民 這是作者最近的體魄。在這張照片中，足以表現出其發達完滿的頸，與其平時高厚的胸部。



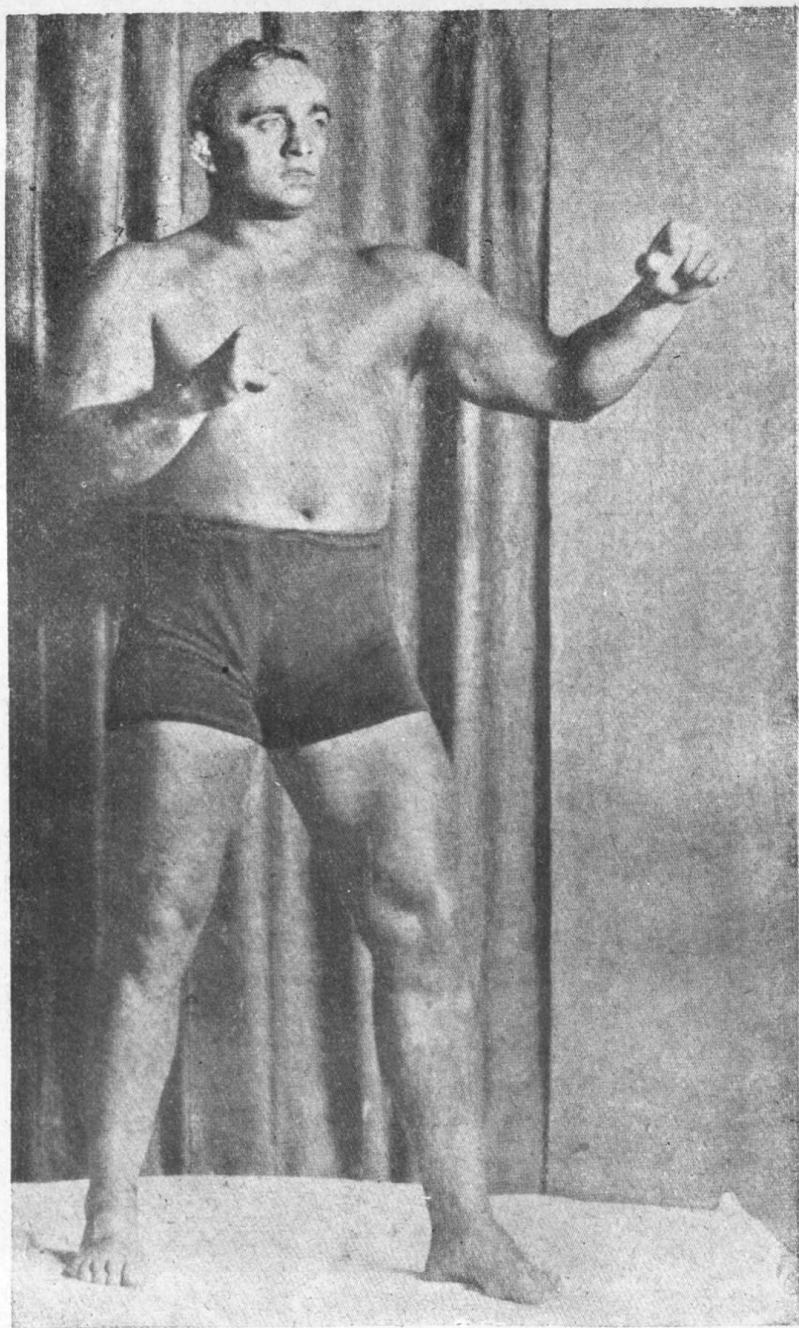
列戴民 這是表現出背肌控制之表演法，這張照片是在一九〇七年，當作者的肌還未十分發達拍的。



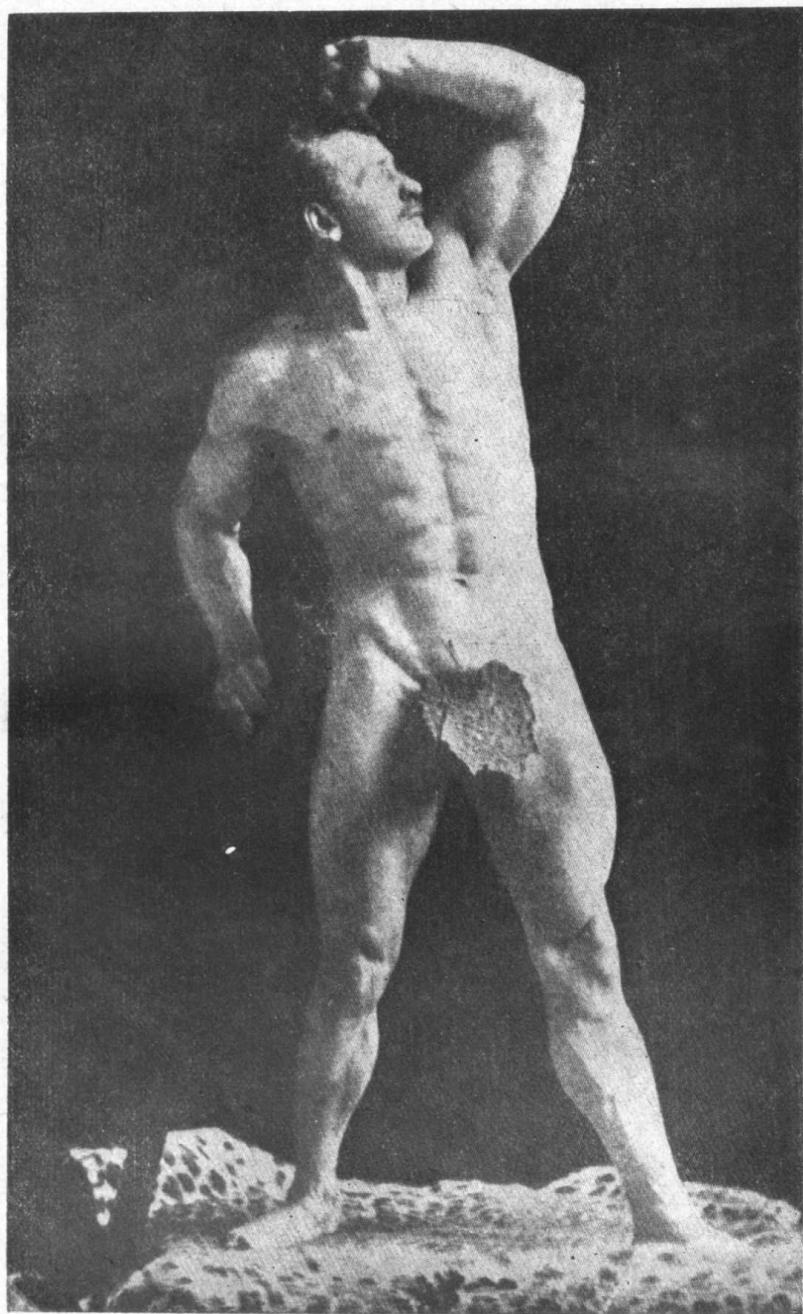
士典尼拉士 (Stanislaus Zbyszko) 他是著名角力家列特士盛士顯之兄。他身軀之宏大，實在有
些令人不相信。他是屬於大骨格那一類的。無疑地，他身體各部分之厚度，無論和任何一個鍛練有素的
運動員相比，都可以比得上。他的上臂量起來，直過乎二十吋以外，他的胸圍有五十吋，當我們知道
像他這樣的年紀——一五十歲而尚有這樣的體魄時，就可以知道他是一個值得羨慕的角力家了。



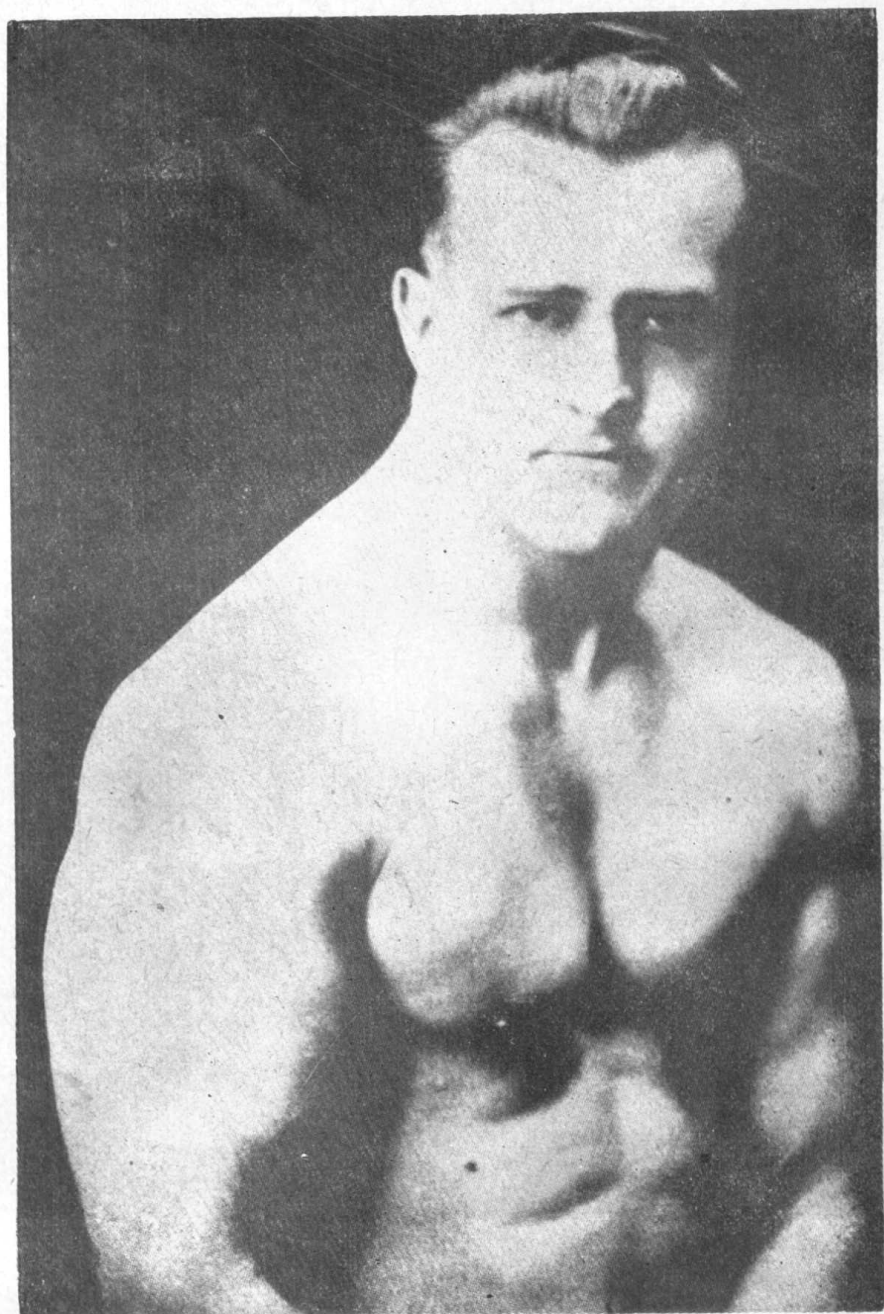
盧豈純 這個鍛練有素的運動家的照片，頗饒興味，他先將身體用
養化銻，美容膏及甘油等混合起來塗上而拍這種美術的照片，無論那
個運動家都可以照樣來拍的。



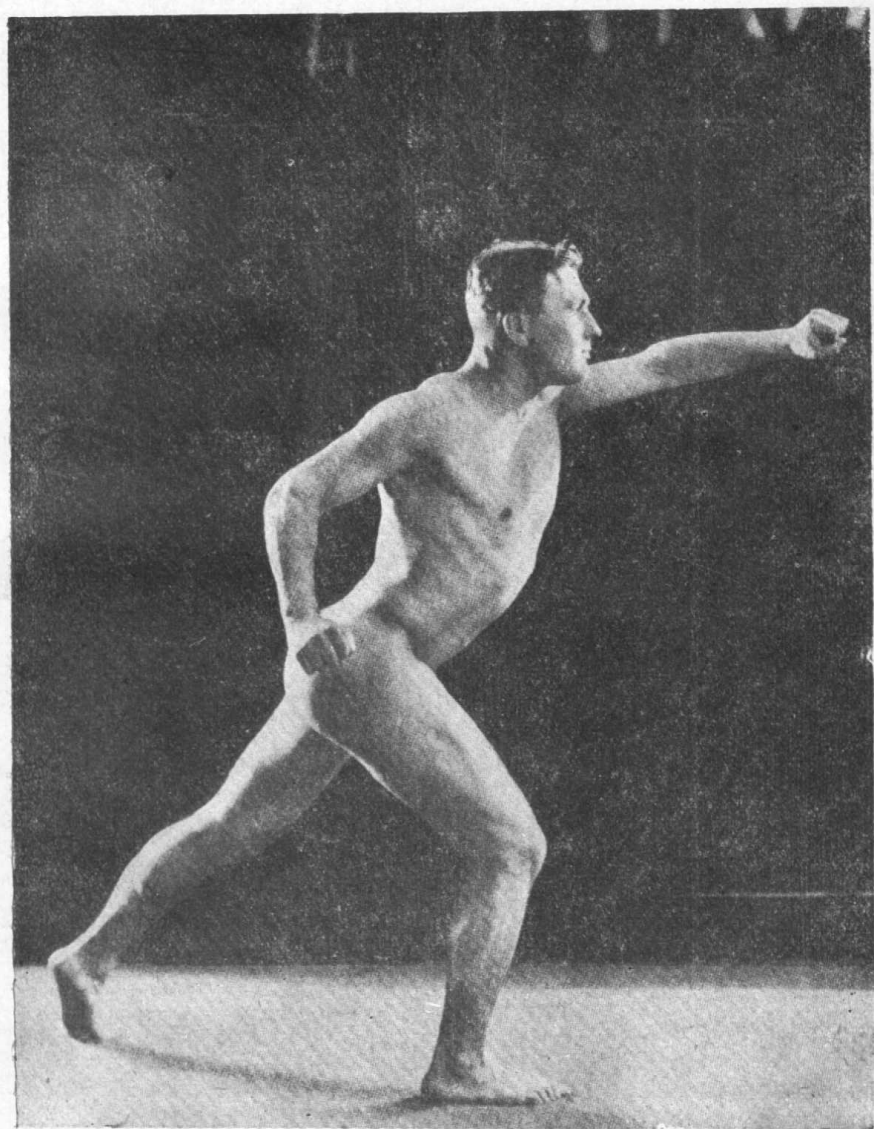
列特士必士顯 (Wladek Zbyszko) 他是一個著名的角力家。他的體魄是高大而有力。他隨便的可以舉起和他身體一樣重的重量——二百二十磅。他的肌肉是平滑而宏大。



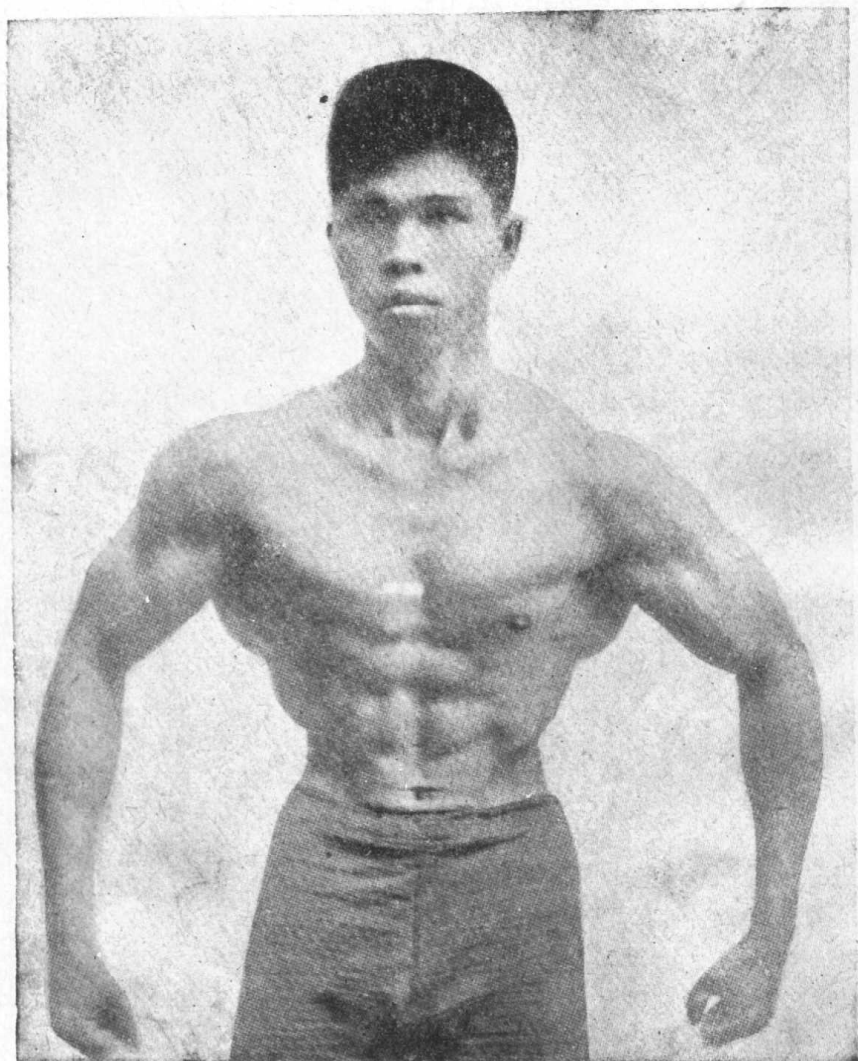
先道(Engen Sandow) 他是一個在三十多年前的著名大力士。
無疑地，他的體格是發達得最完美的。



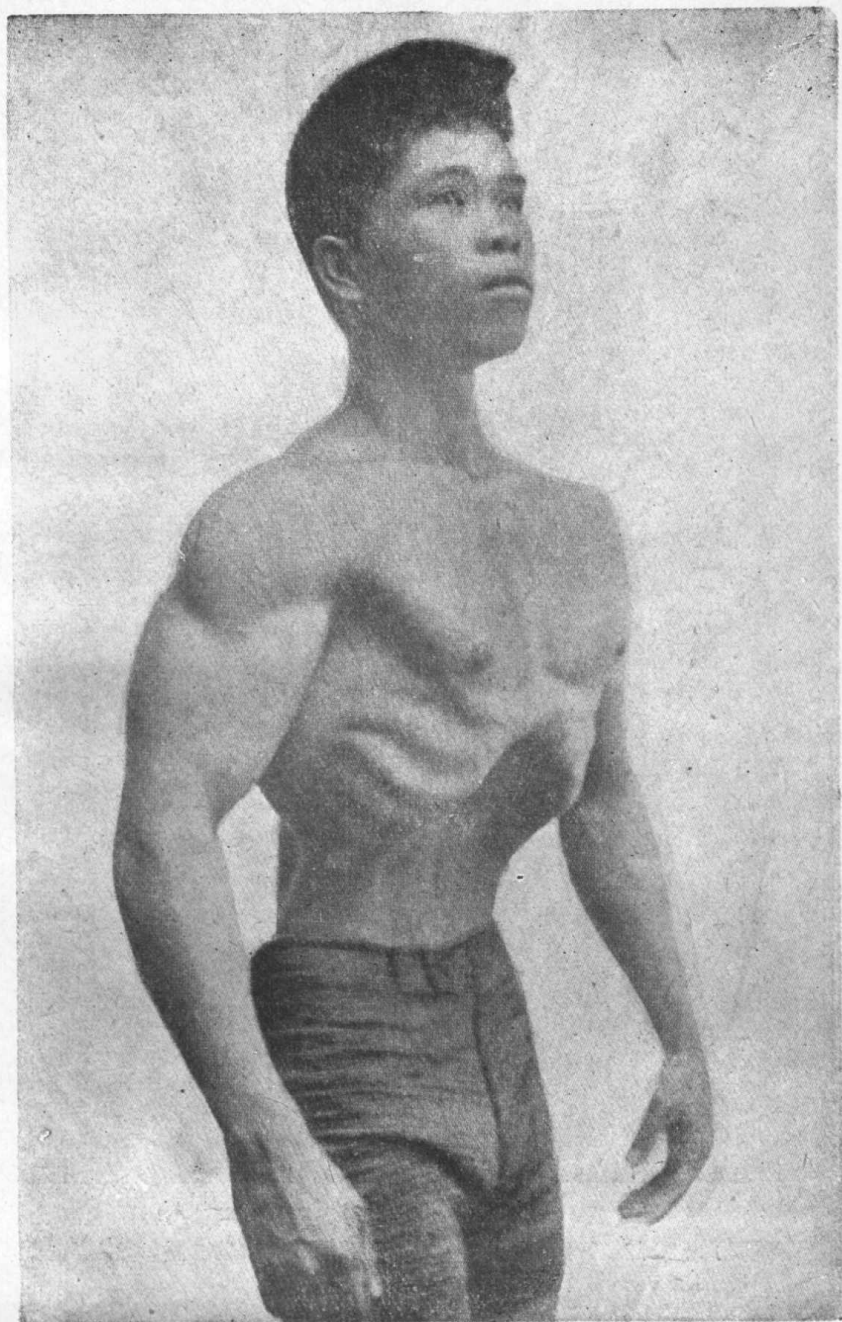
列戴民 (Earle E. Liederman) 作者與其發達完滿的體格



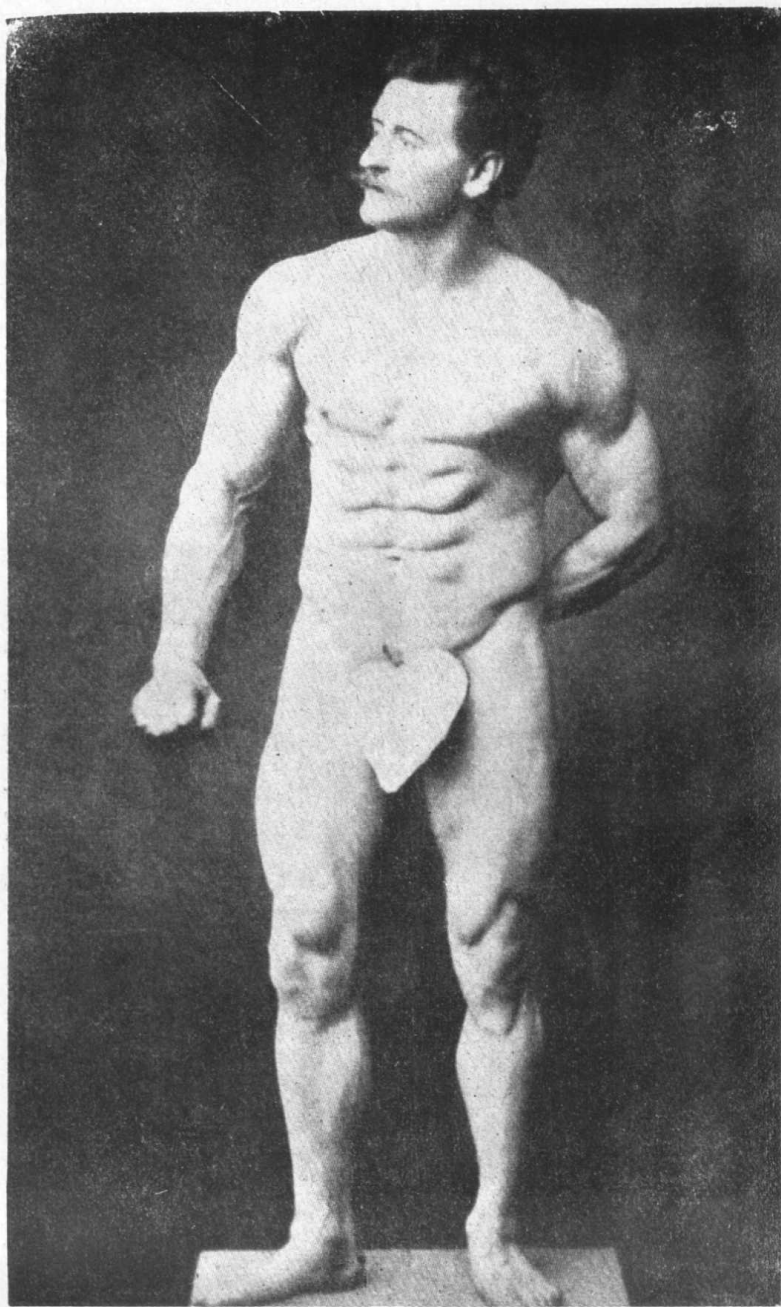
朱文 (Jesse M. Gehman) 他是屬於輕量的運動家。他平均發達的身體，在這張照片中更足以表現其動作之靈敏。



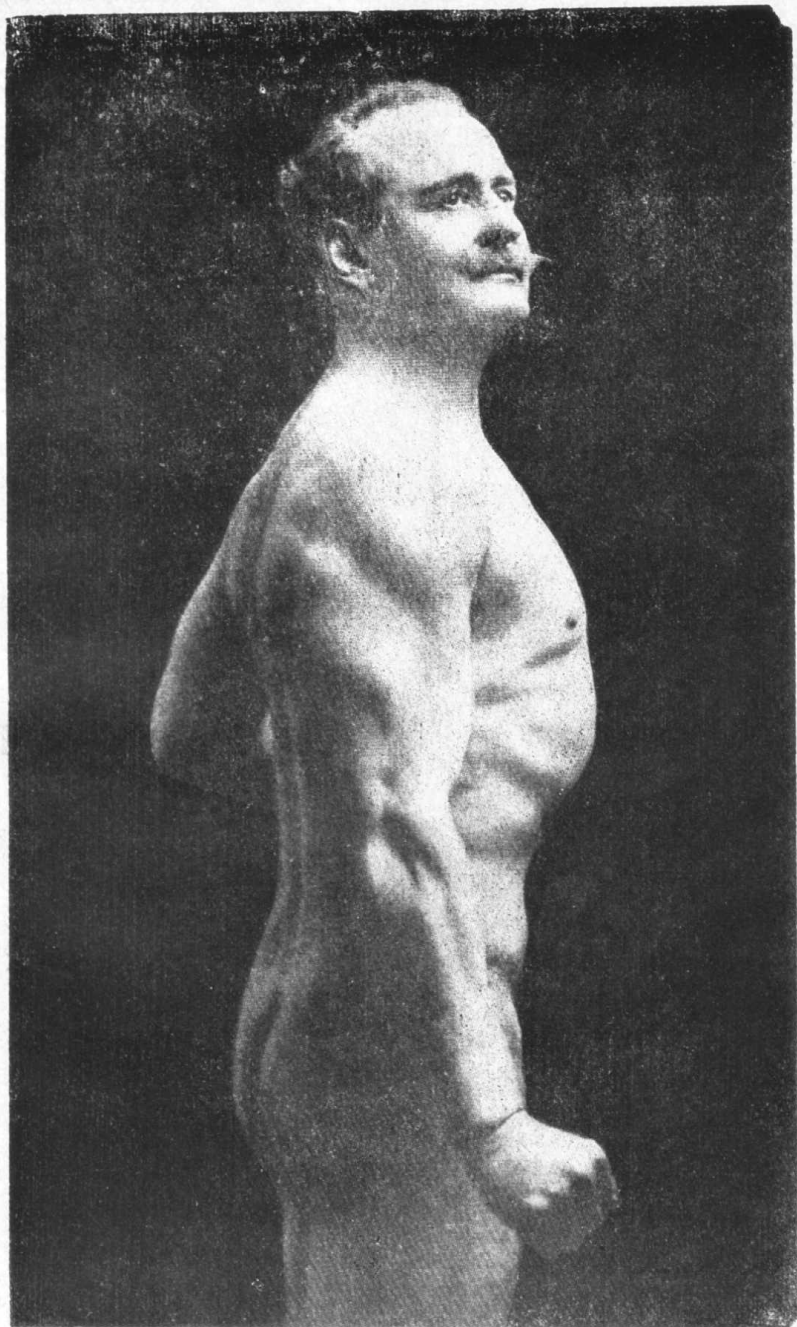
道亞爲博 這是腹肌之孤立表演。這個表演法是先將肺內所有的空氣盡吐了出來，然後將腹壁縮了進去，以填補其空處，再將身體稍微的屈向前去，而用力把腹直肌弄到緊縮進來。



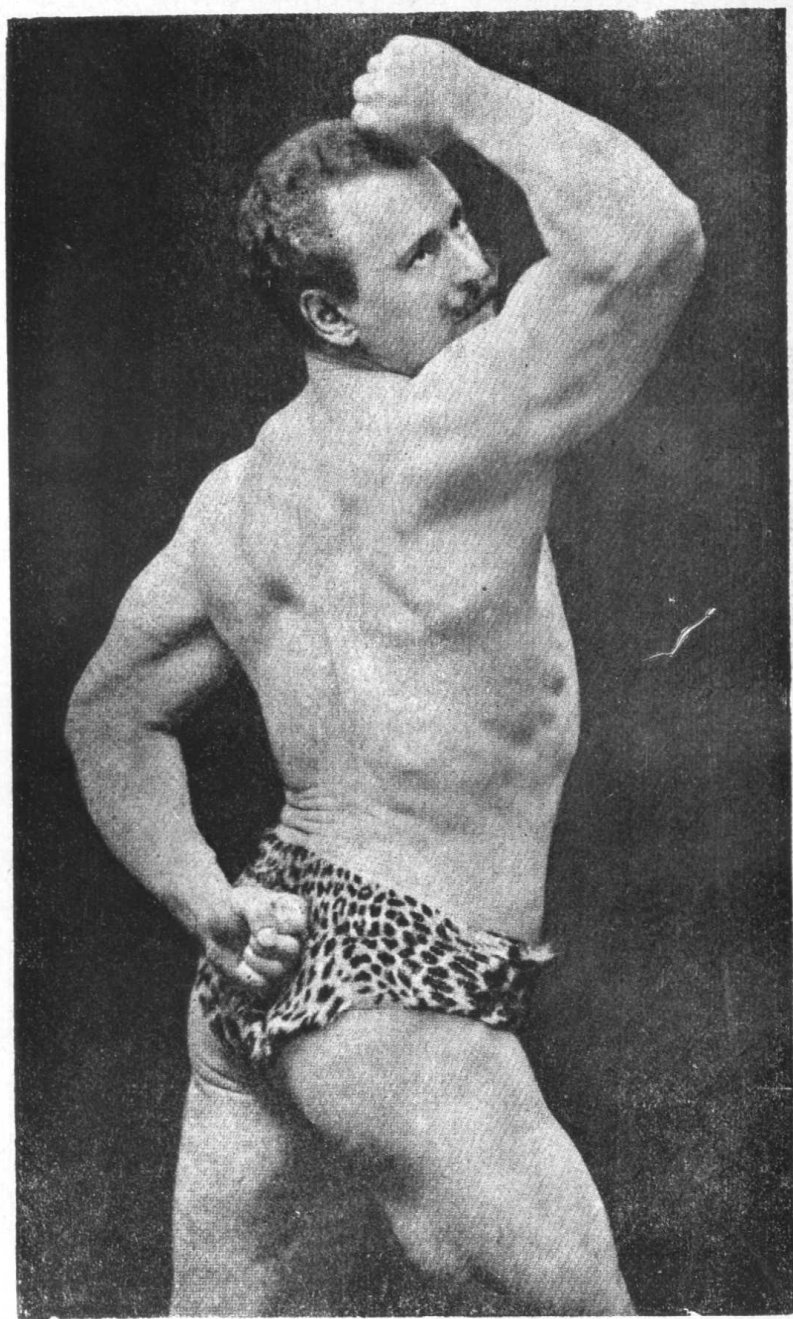
榨爲亞道 這是腹部肌控制之表演。這個表演法是先把肺部所有的空氣呼了出來，然後將腹部弄到縮了進去。



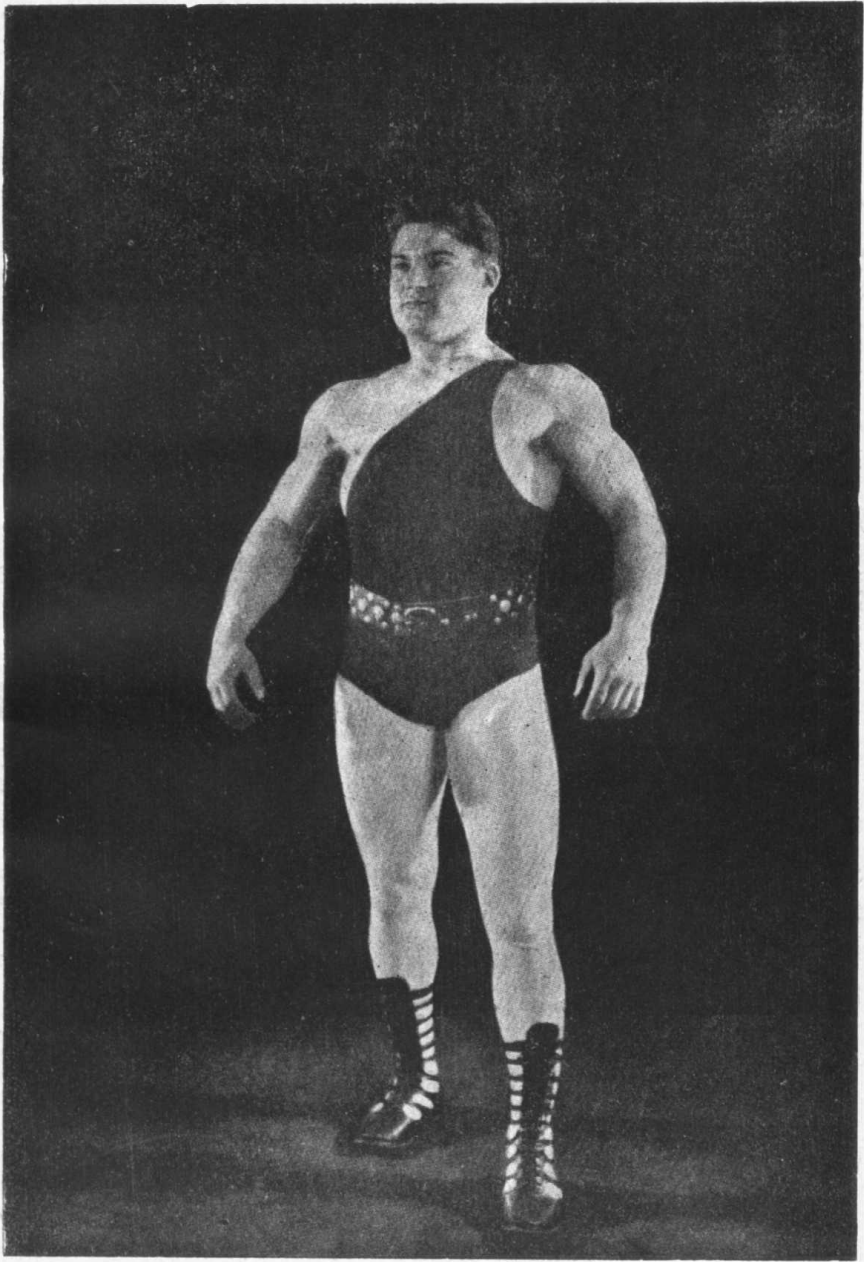
先道 這張世界著名大力士之照片，是當他在一八九三年遊歷美國時所拍的。



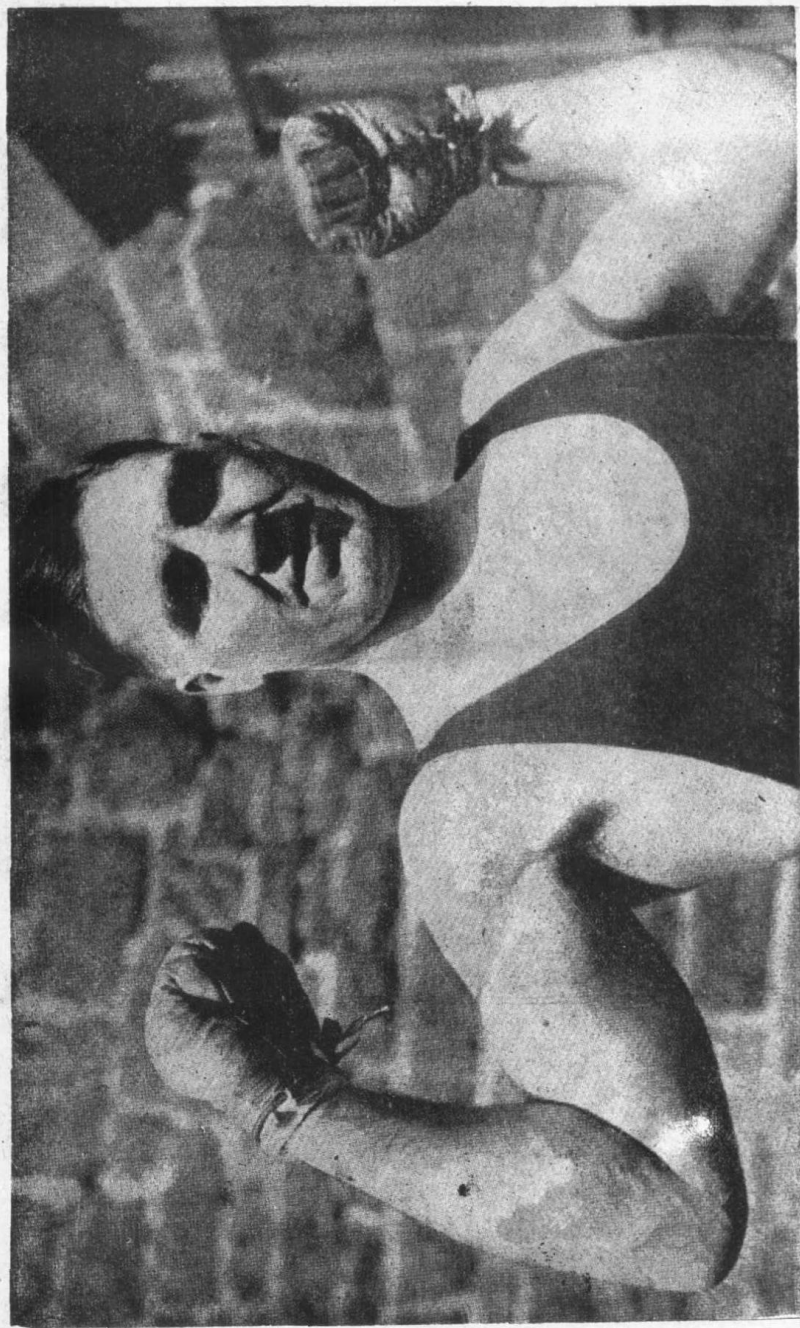
先道 當我在倫敦和先道先生握手道別之時，那時剛在他未遇意外之死亡之前，我嘗對他說，當我到了和他一樣的年紀——五十八歲的時候，我的野心也將和他一樣（作者是暗指周遊各國）。我相信每個讀者都會有和我一樣的野心吧。



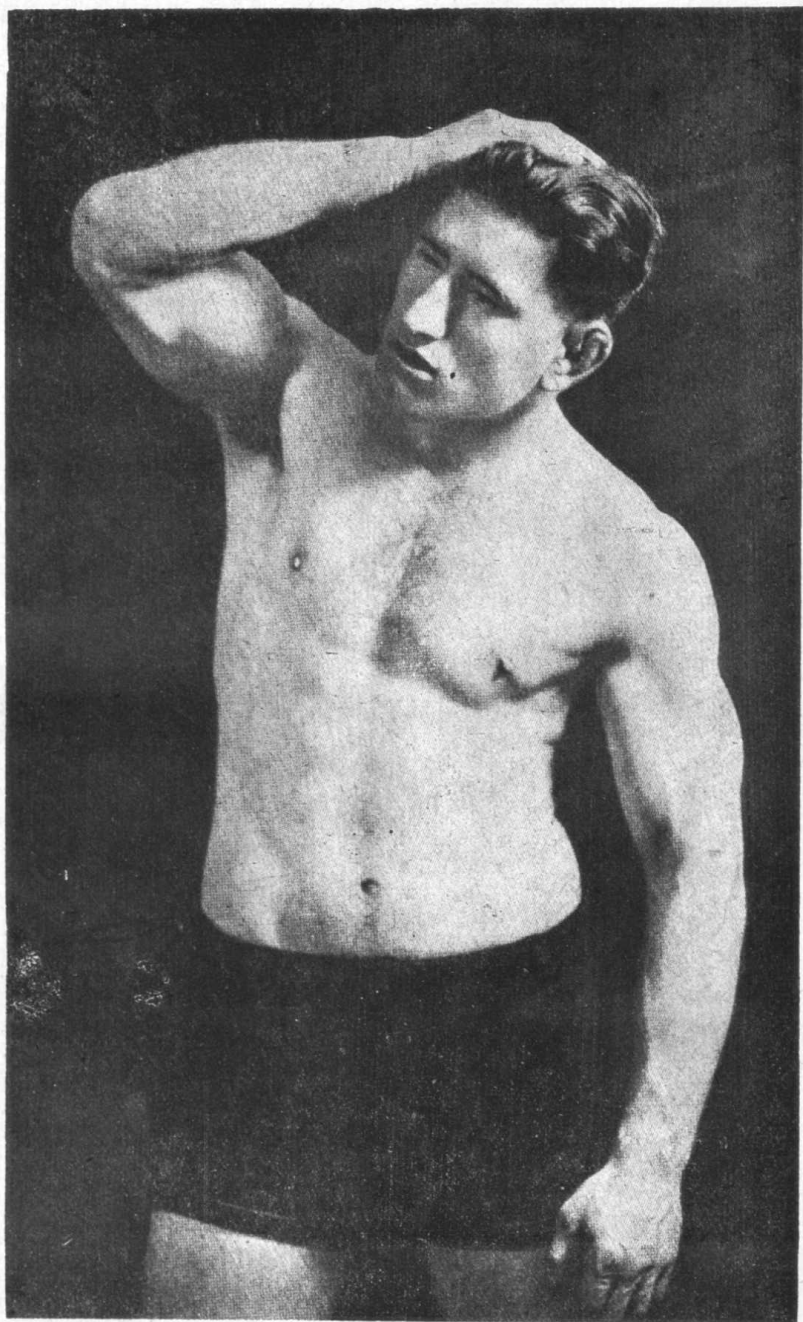
先道 這張照片是當先道年將有四十時所拍的，而仍能表現出其體格之完美，實足令許多的過來人汗顏無地。



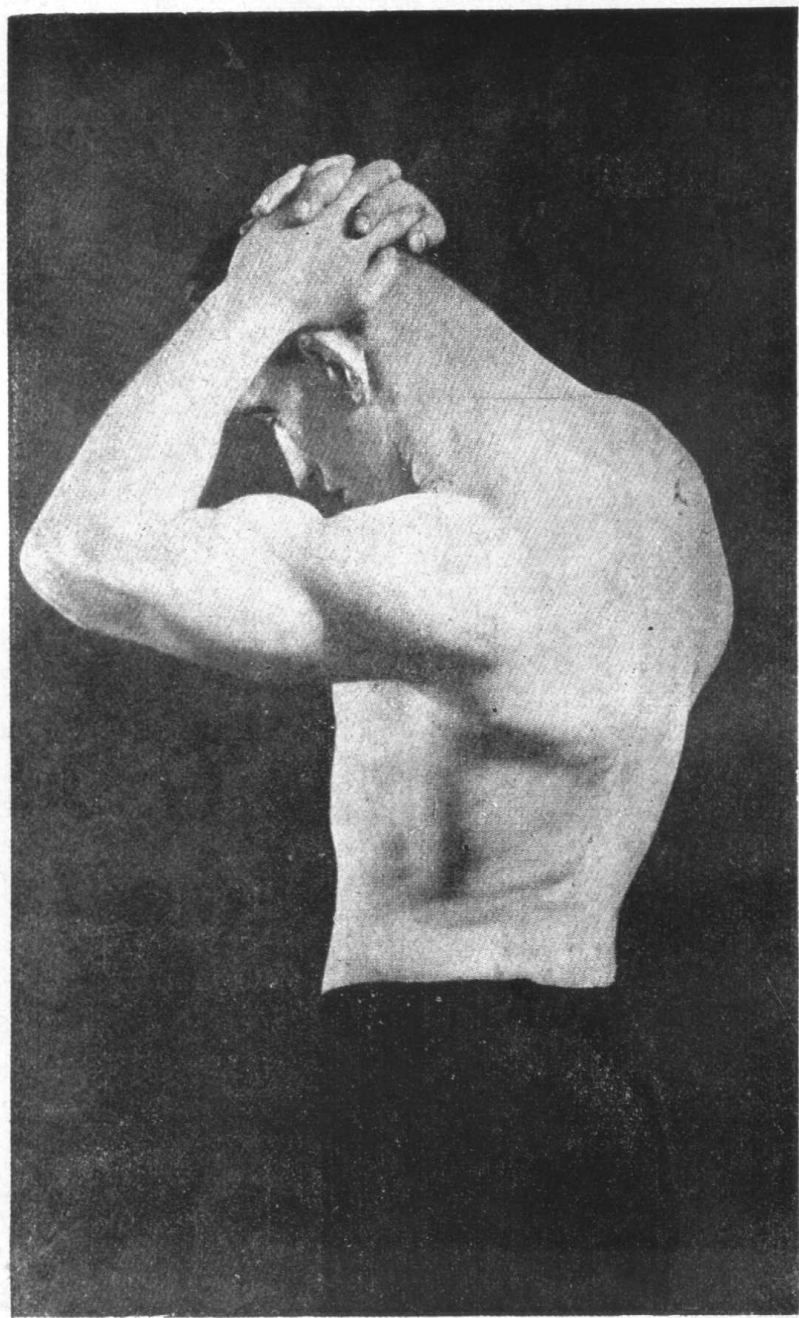
維都(Joseph Vitoie) 他是世界牙齒舉重紀錄之保持者。因為他的頸部是特別之有力與他的兩顎又是特別之強壯，所以他能只用牙齒之力，可以舉起五百五十磅。倘若一個人去想想維都自身的重量只有一百五十磅時，則他的紀錄就更為偉大了。



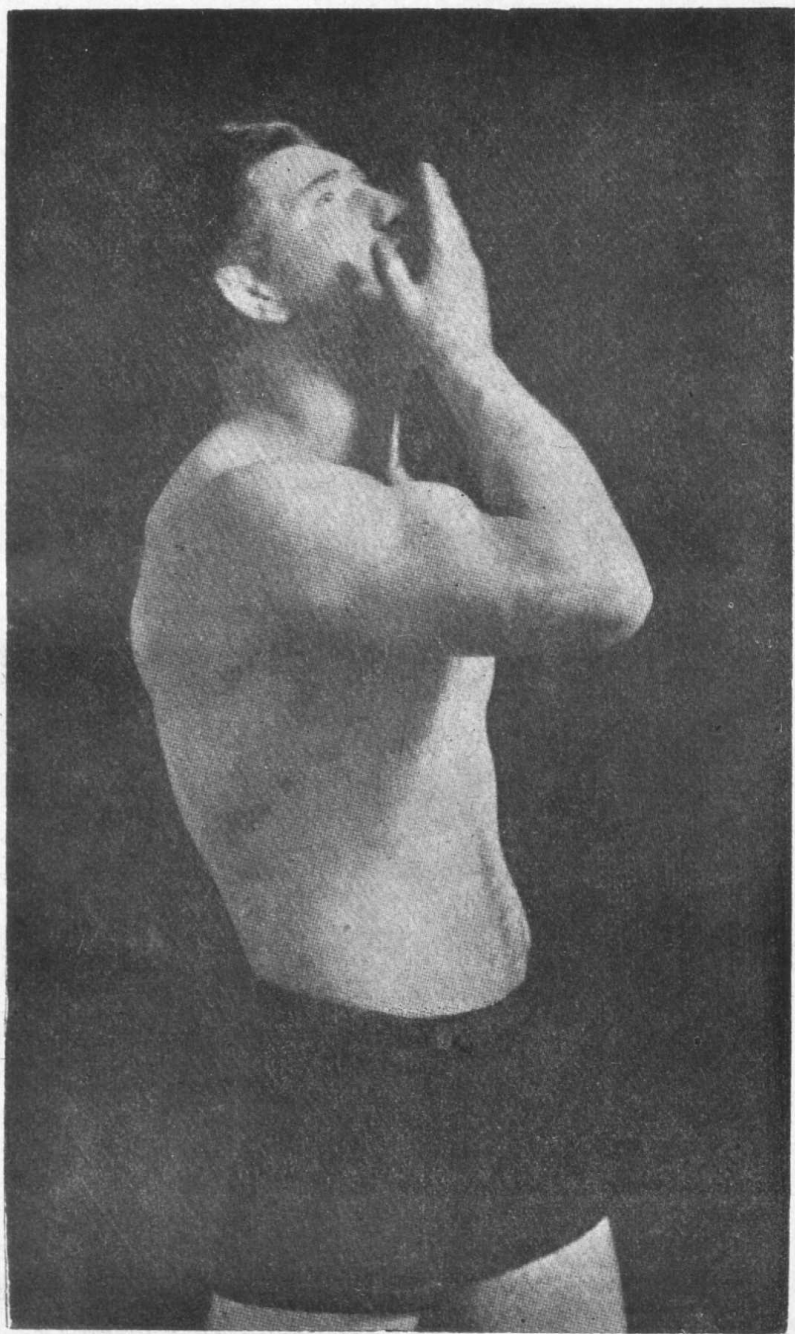
者士威臘 (Jess willard) 無疑地他是一位獲得實拳錦標之最偉大的戰士。因為他的體高有六呎七吋，他的身體自然可以練得很大。他的兩臂是非常之大的。在上面這照片中，就可以表現出拳術家之肌肉是發達得不十分顯現的了。



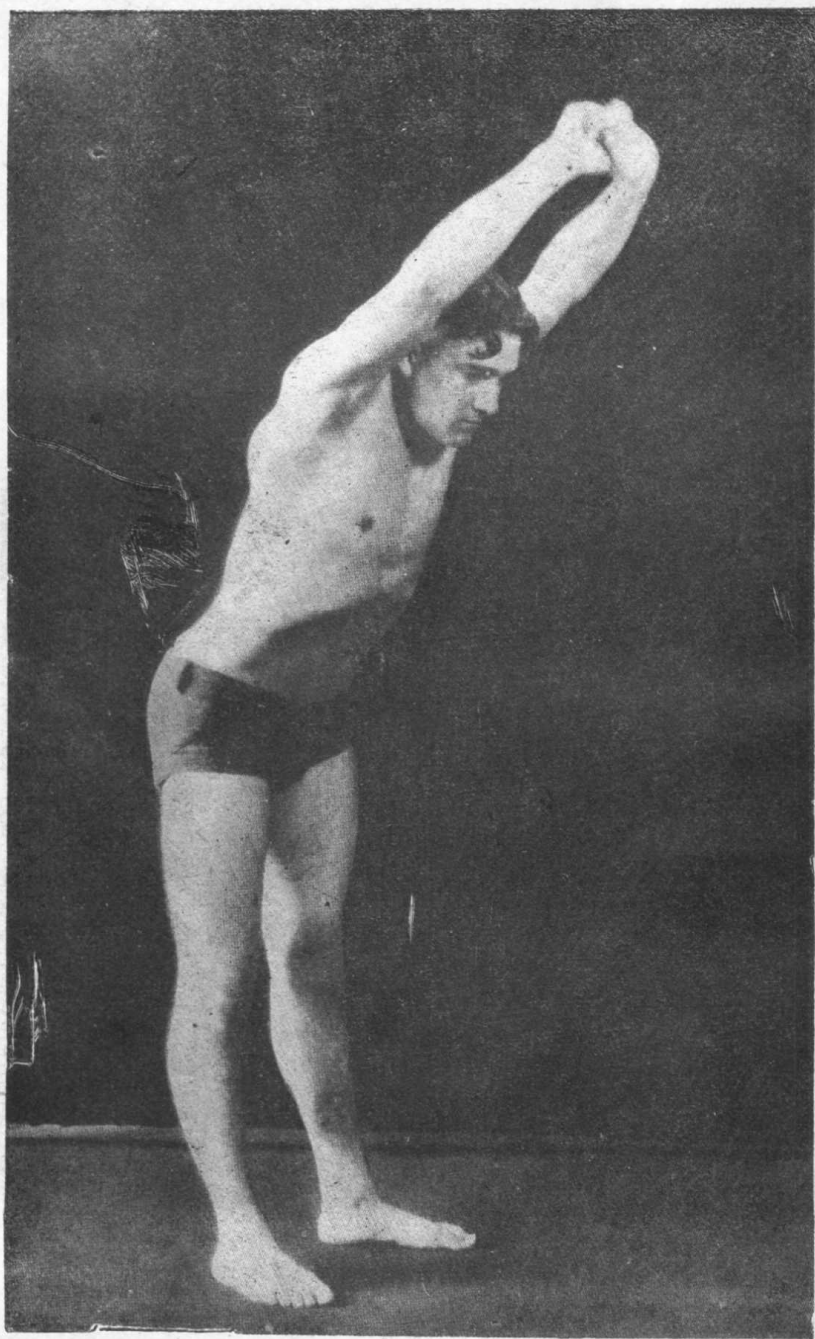
頸部之運動 將一手放在頭之一邊，然後用力推向對方去，同時頸部的肌肉也要用相當的抵抗力。（看第二章頸之構造與其發達法）



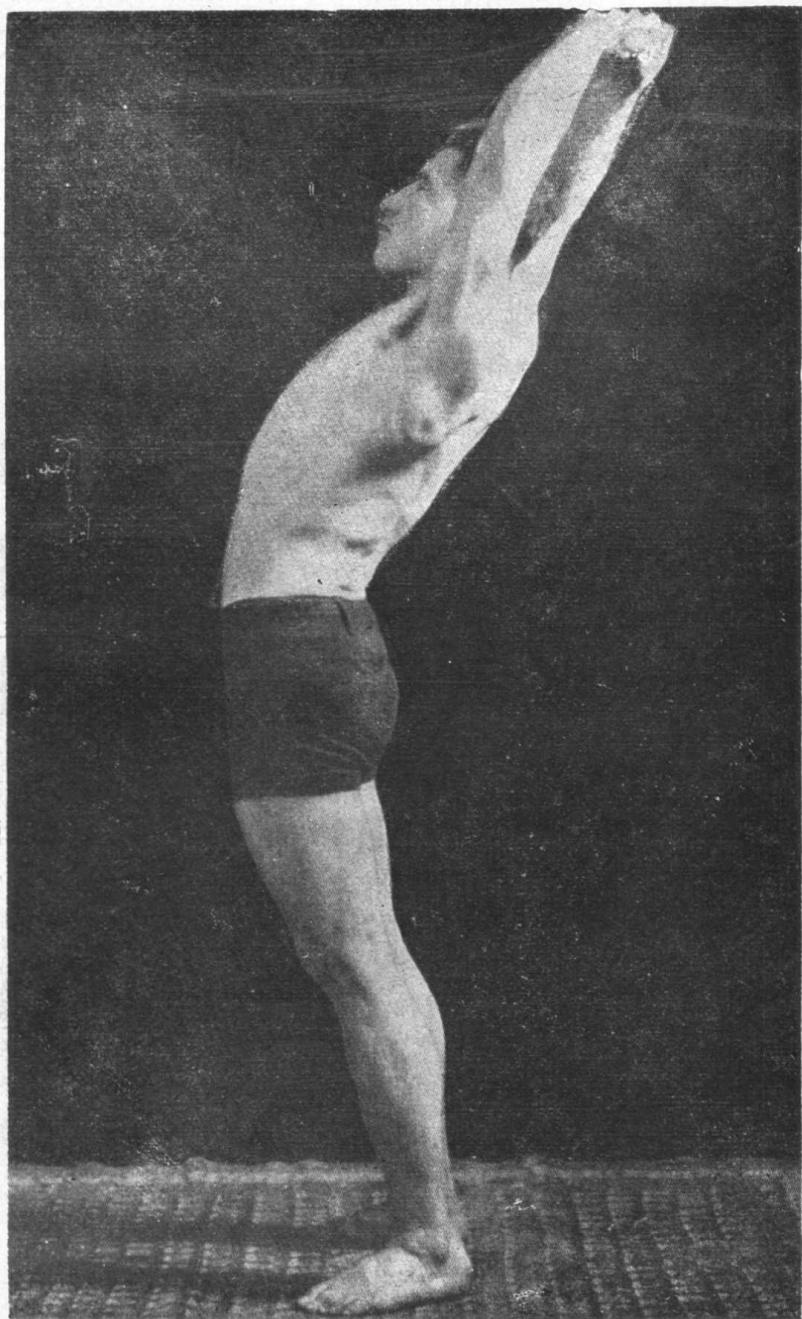
頸部之運動 兩手在頭後互相交叉的握住，然後用力把頭部拉向前去，同時頸部也要用相當的抵抗力，及將頭部拉到不能再前時為止。(看第三章頸之構造與其發達法)



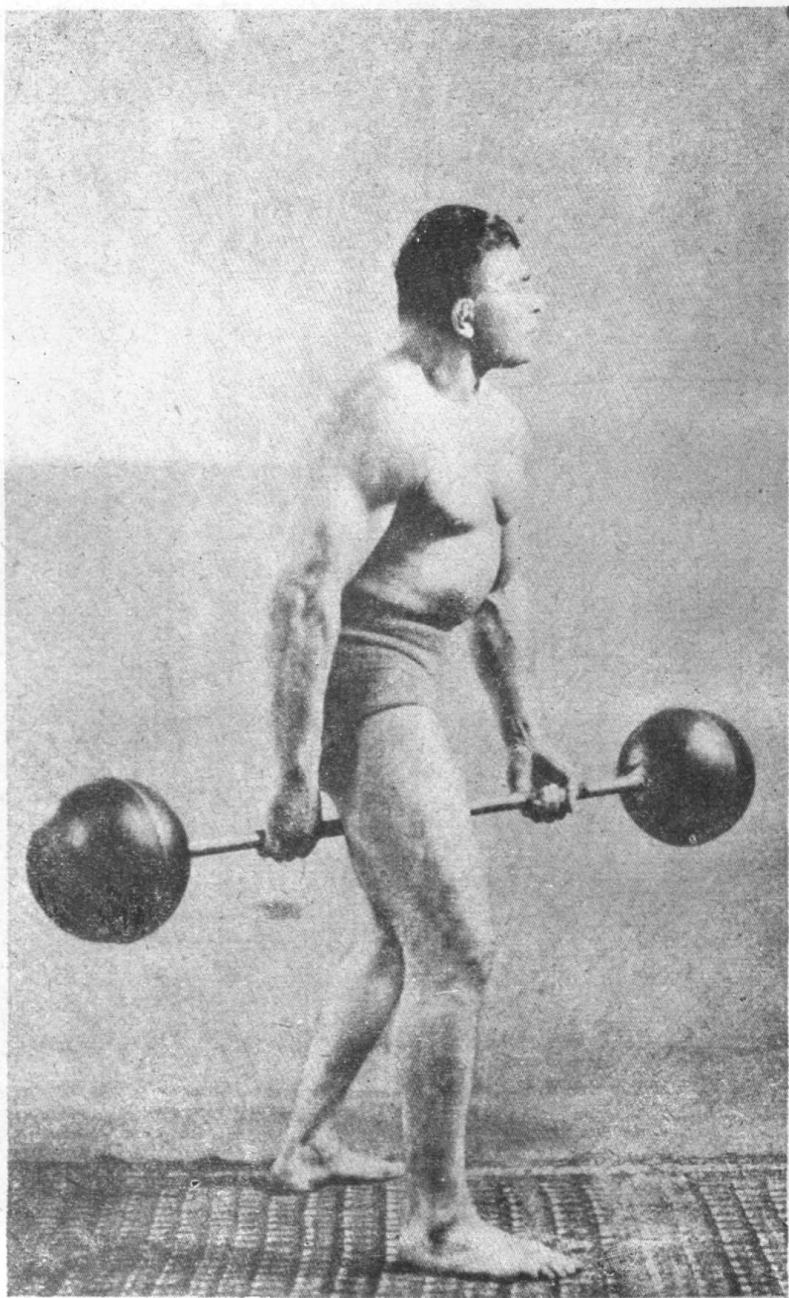
頸部之運動 把一手放在頷下，用力將頸部推向後面去，同時頸部的肌肉也要用相當的抵抗力。(看第三章頷部之構造與其發達法) 27



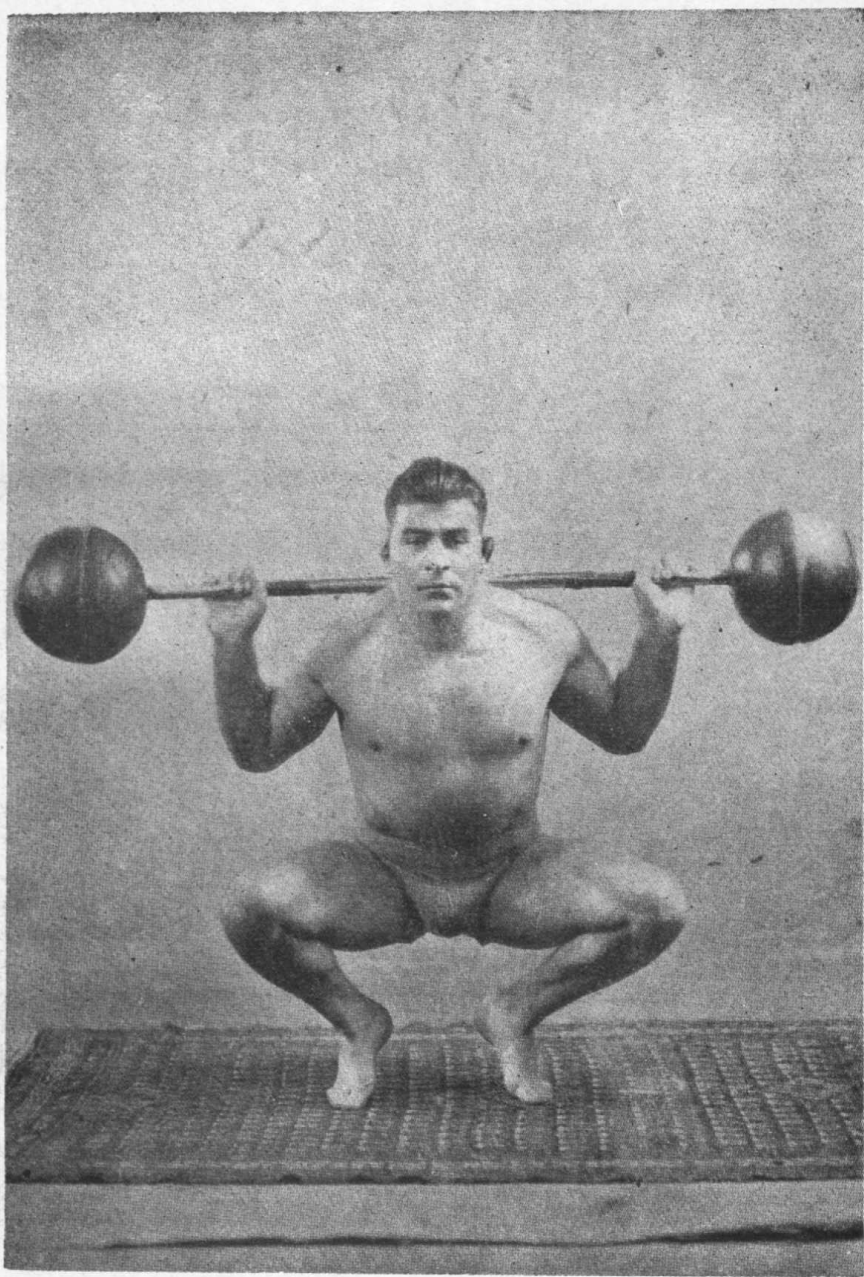
腹部的運動 兩手伸直在頭上相互交叉的握住，如上圖所示的屈
胸前去。(看第八章腹部與康健)



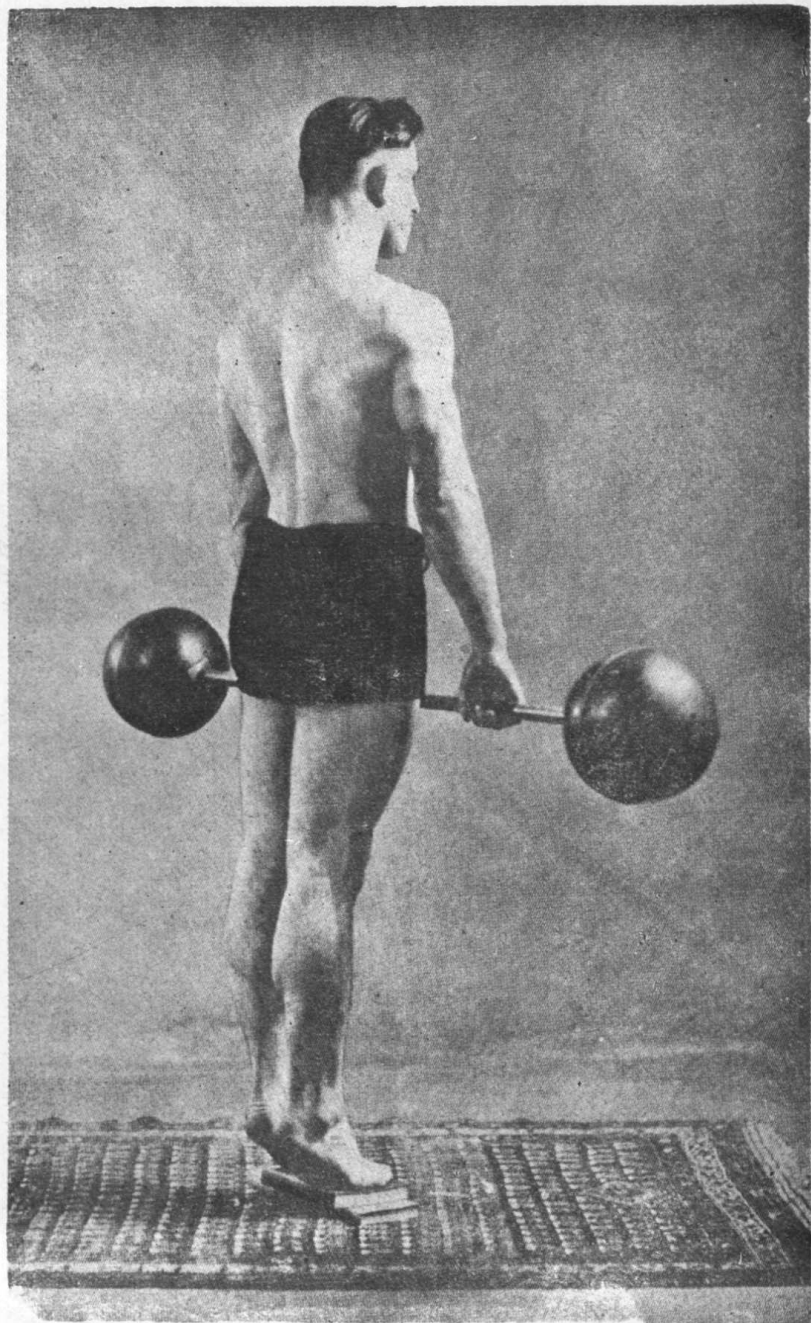
腹部的運動 兩手伸直，兩手在頭上相互交叉的握住，如上圖所示的反向後面去。（看第八章腹部與康健）



腿部的運動 兩手把鐵槓鈴如上圖緊握住，然後來做這個半膝蹲的運動。這個運動方式對於大腿內部的肌肉是很有影響的。（看第十章腿部與其發達法）



腿部的運動 如上圖所示的,先把鐵槓鈴放在兩肩上,然後來這個深膝蹲的運動,及蹲到不能再低時然後站立起來。這個運動方式可以用足趾站着來做,或把兩腳平站在地上,以給予肌肉一種稍為不同的動作。(看第十章腿部與其發達法)



小腿的運動 有時對於練小腿這部分的肌肉是需要人為的抵抗力的。在這種情形之下，用鐵槓鈴總算是最適當的了。如上圖所示的，先兩手把鐵槓鈴在前面緊握住，然後將站在厚書上的足趾一上一下的舉起。（看第十一章小腿與其剛毅的曲線）

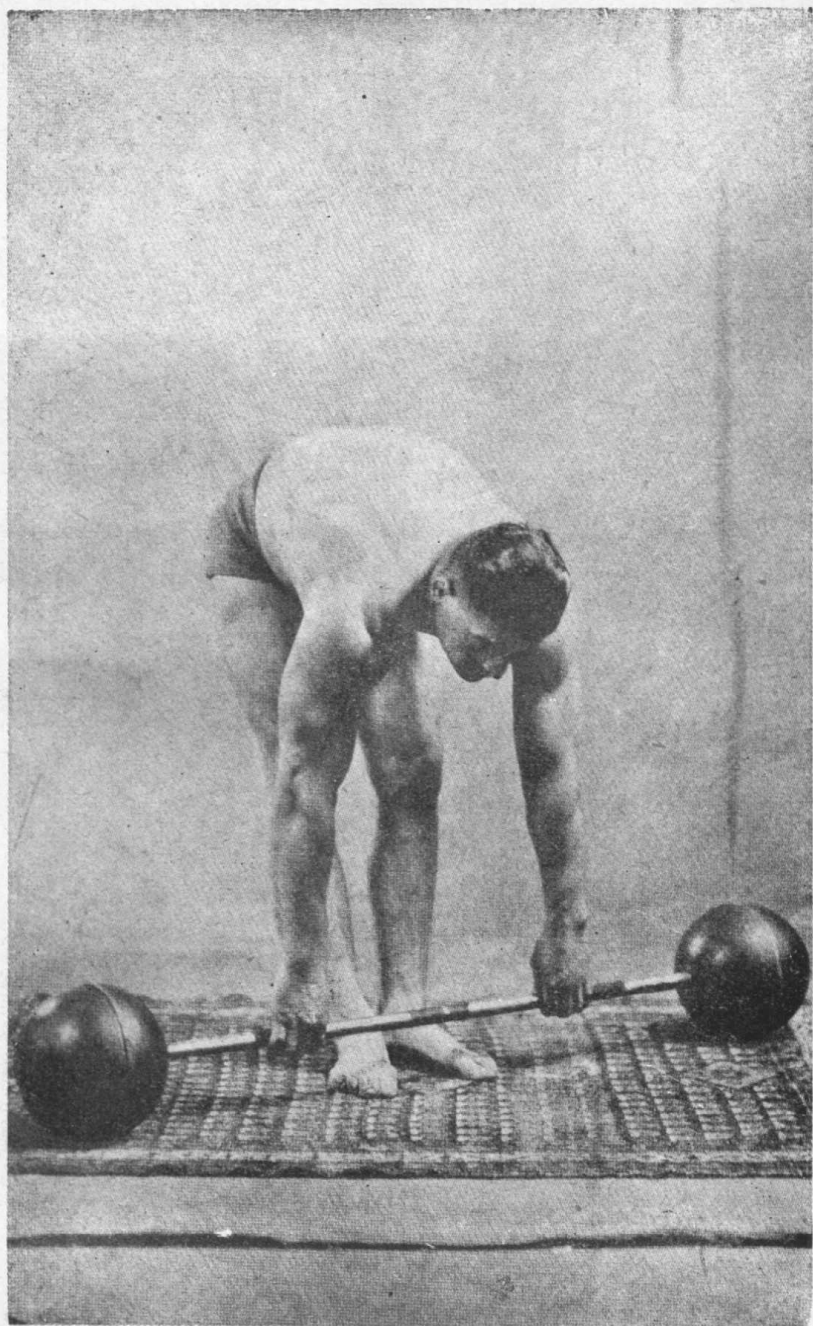


布瀉士 這張照片是表現出普通一般大力士們在拍照時所取的姿勢。當一個運動家取用這個姿勢的時候，則其全身完美之發達就可以表現出來了。



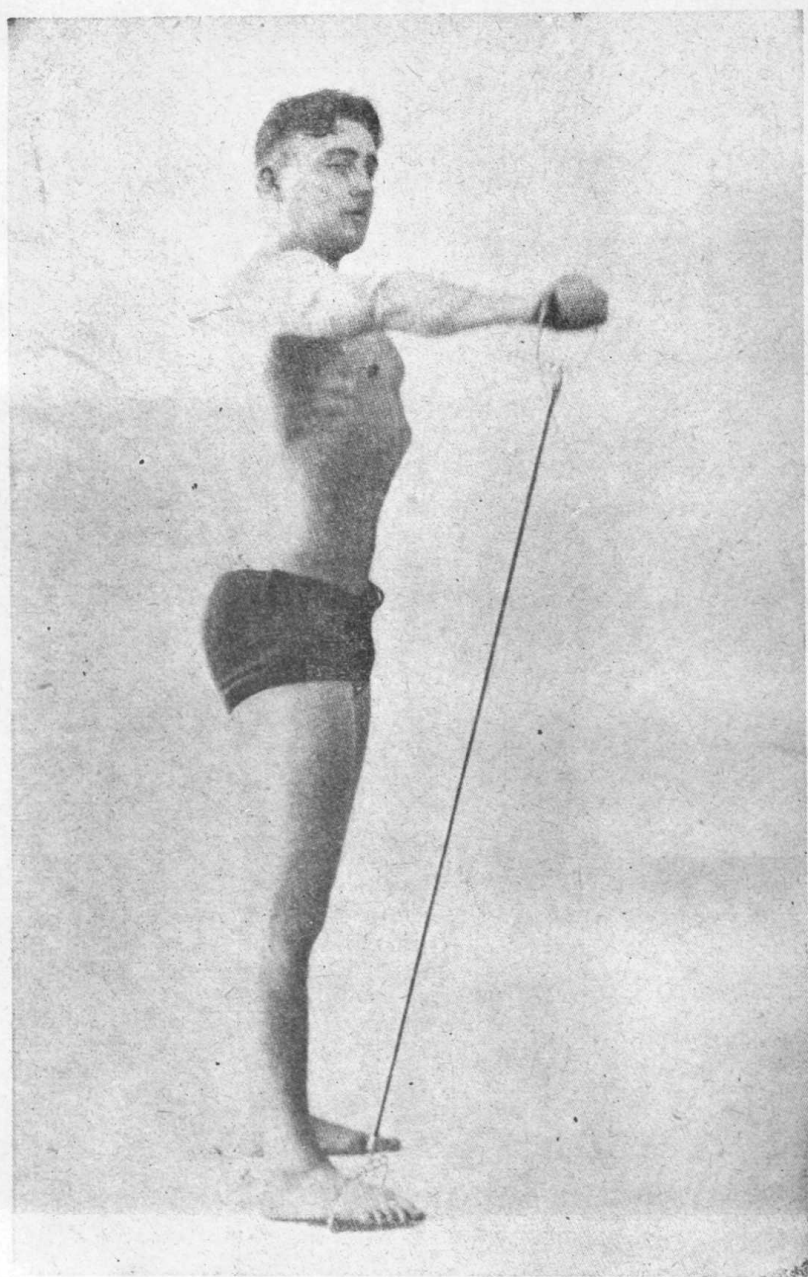
盧倫 (F. Rollon)

這是背肌特別發達之表率，而同時表現出背肌有趣之表演。

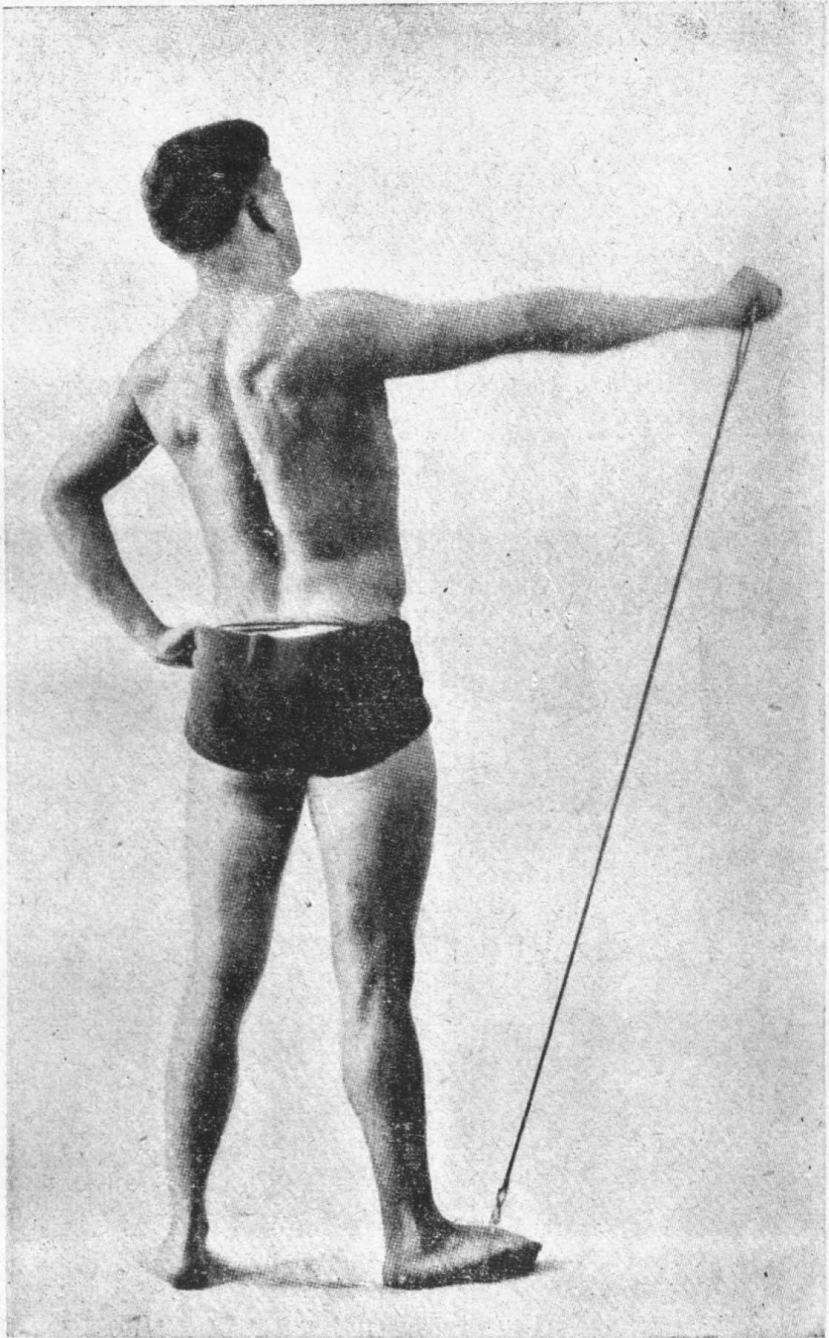


背部的運動
如上圖站着

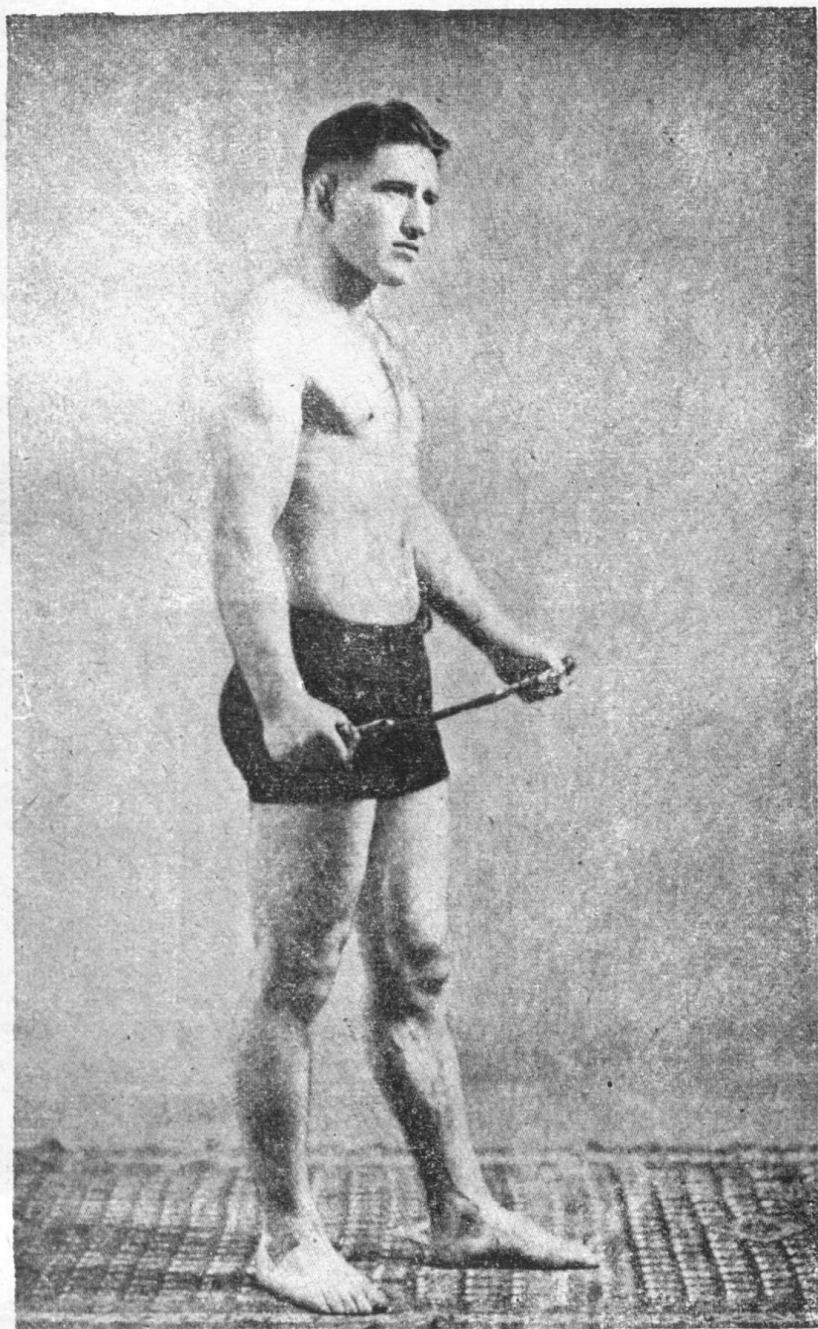
兩臂伸直的把鐵槓鈴緊握住，同時兩腿也要完全伸直



肩部的運動 手先握着相當的重量或用相當的抵抗力，然後將臂伸直由前面舉起來，及舉至高與肩齊為止。這個運動方式是可以發達前肩那部分的肌肉的。(看第四章肩部與其發達法)



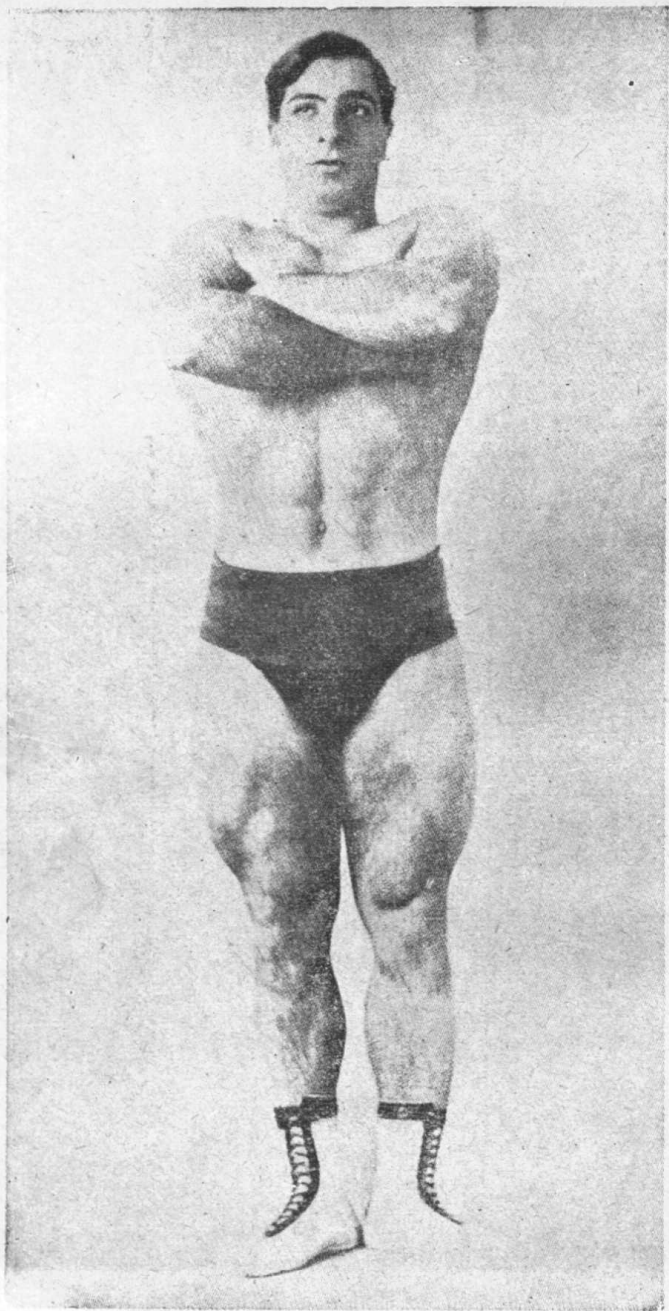
肩部的運動 手先握着相當的重量或用相當的抵抗力，然後由側邊舉起，及高與肩平為止。這個動作是可以增加肩部之闊度的。(看第四章肩部與其發達法)



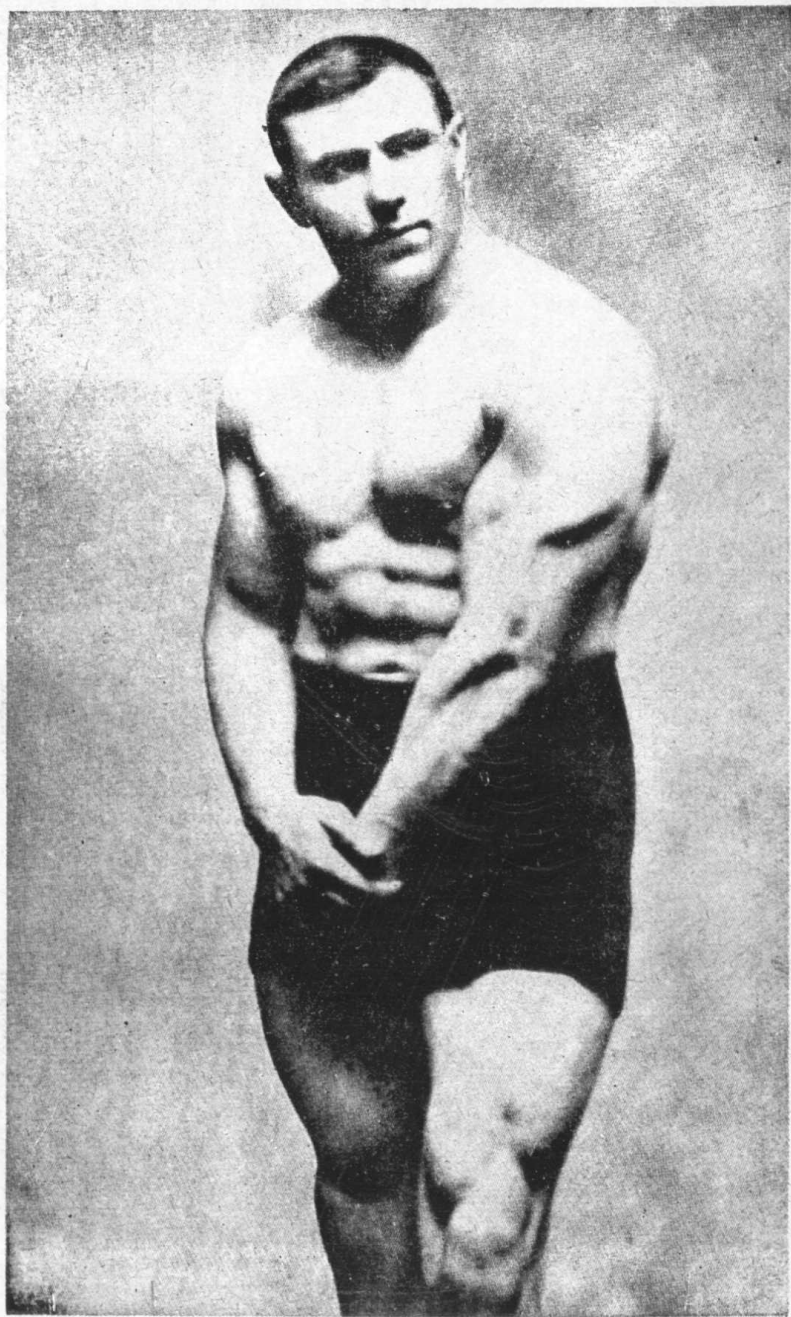
肩部的運動 兩手伸直把橡筋帶之兩端如上圖的握着。



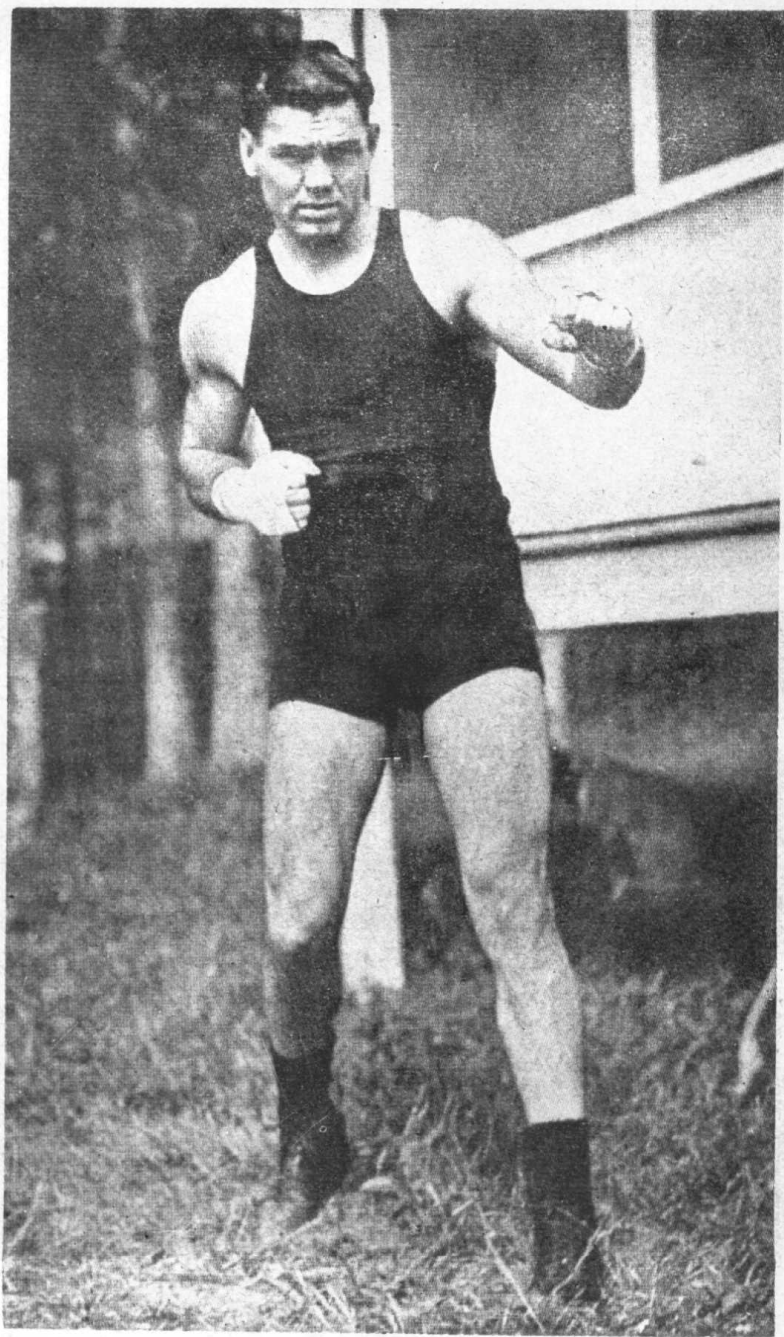
布瀉士 (Abe Boshes) 他是一個肌肉發達完滿的大力士。他的肌肉非獨非常之發達，而且很有彈性。他是屬於細骨格那一類的。由此可以證明倘若一個人如能有適當的運動，即其骨格細的，其身體也可以練得很大。由他這張照片中所表現出的肩肌，的確是值得我們來研究的。當肩肌發達回到最高之限度的時候，可以增加兩肩許多吋之闊度。



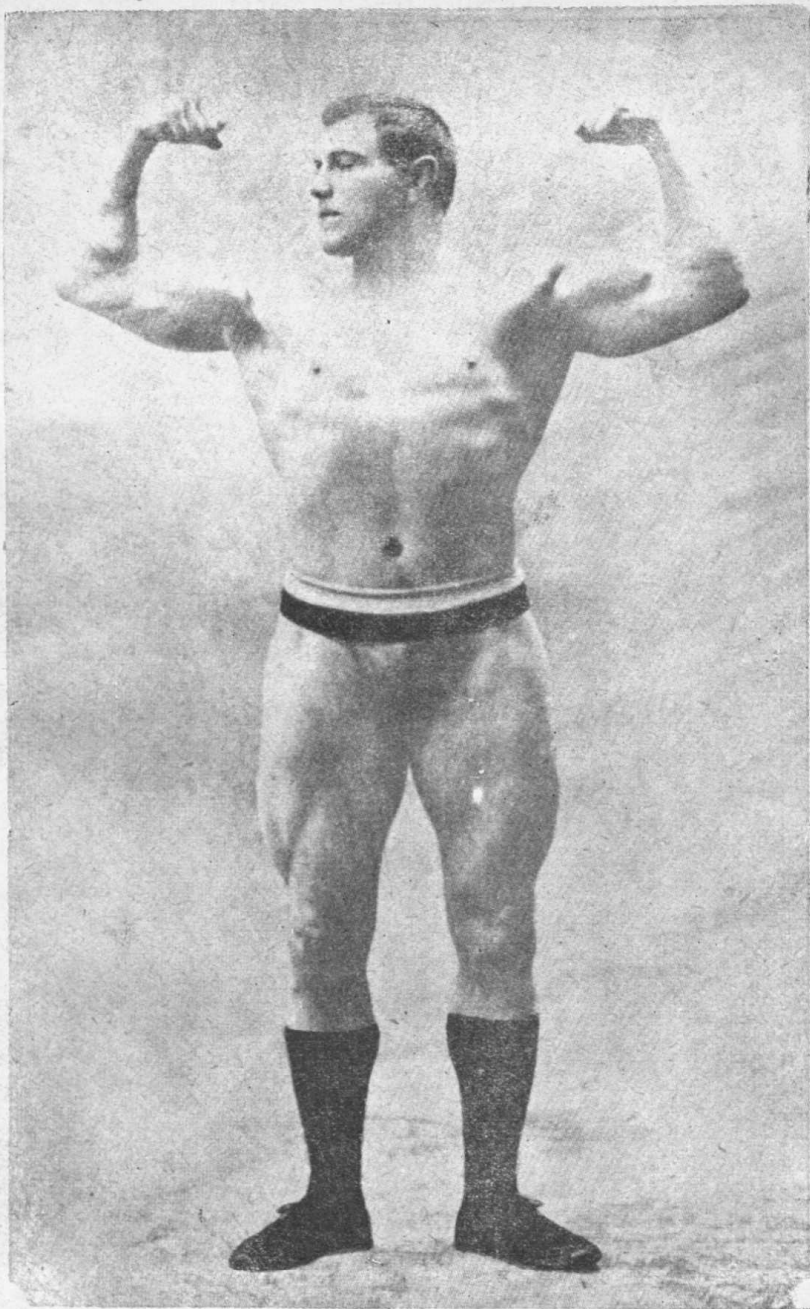
朱拉鍊 (William Geradi) 這張照片是翻印得來的，
但其所表現出宏大的腿，實為作者從來所未見。他的大腿量
起來過乎三十一吋。他是非常之有力的。雖則他的身軀是這
樣的宏大，但是他的動作是非常之敏捷的。



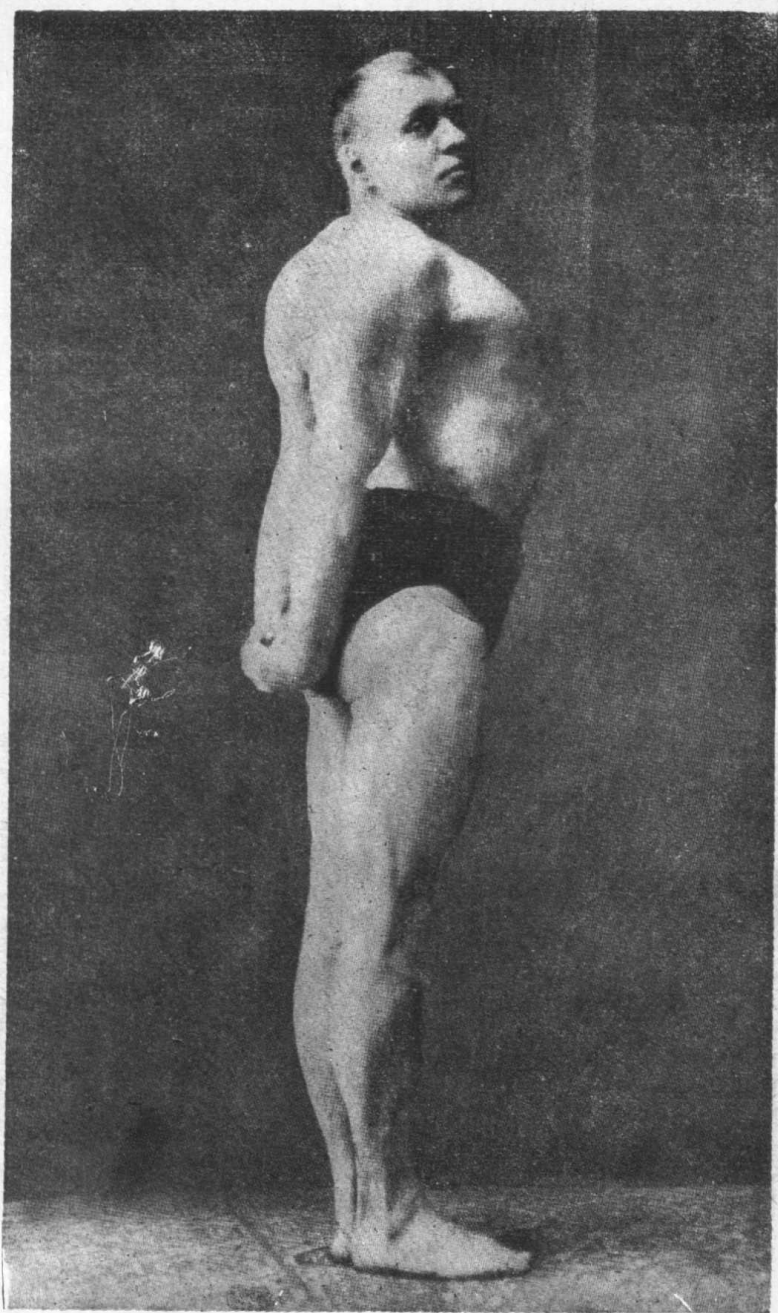
登恨士美夫 (George Hackenschmidt) 他是屬於大骨格的一種人。他的力氣既大，動作又敏捷，所以他在角力界有俄獅之稱。



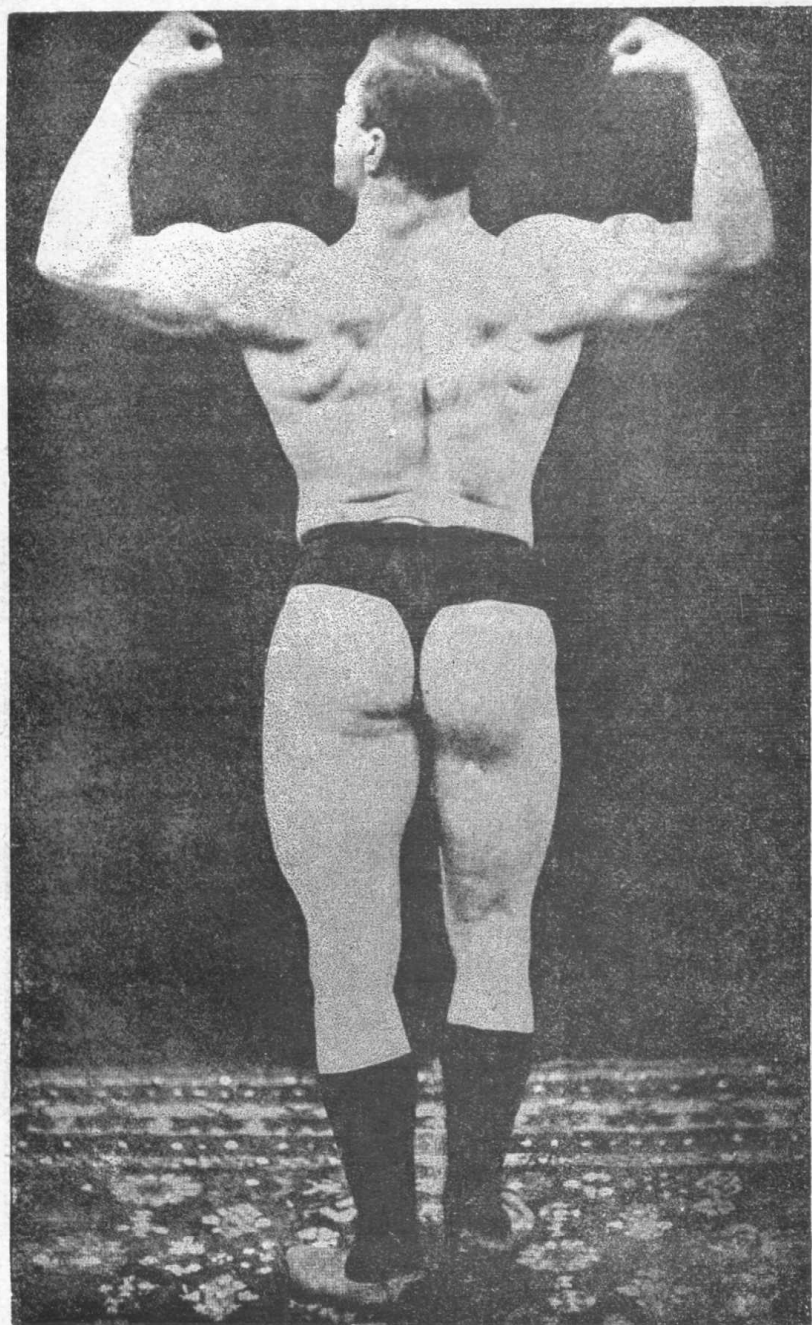
爵單士 (Jack Dempsey) 他真是一個空前的拳術大家，嘗得過世界拳賽錦標。他的身體各部分之平均發達與其動作之靈活，惟在其長久得勝之紀錄中，足以表現無遺。



豈根士美士 他是一個肌肉發達得最完美而又最有氣力的運動家。他的肌肉雖則是大而顯現，但是非常之有彈性而柔順的。因為他有十九吋半的上臂與五十二吋的胸圍之故，所以能在這個姿勢中，表現出其優越之點。

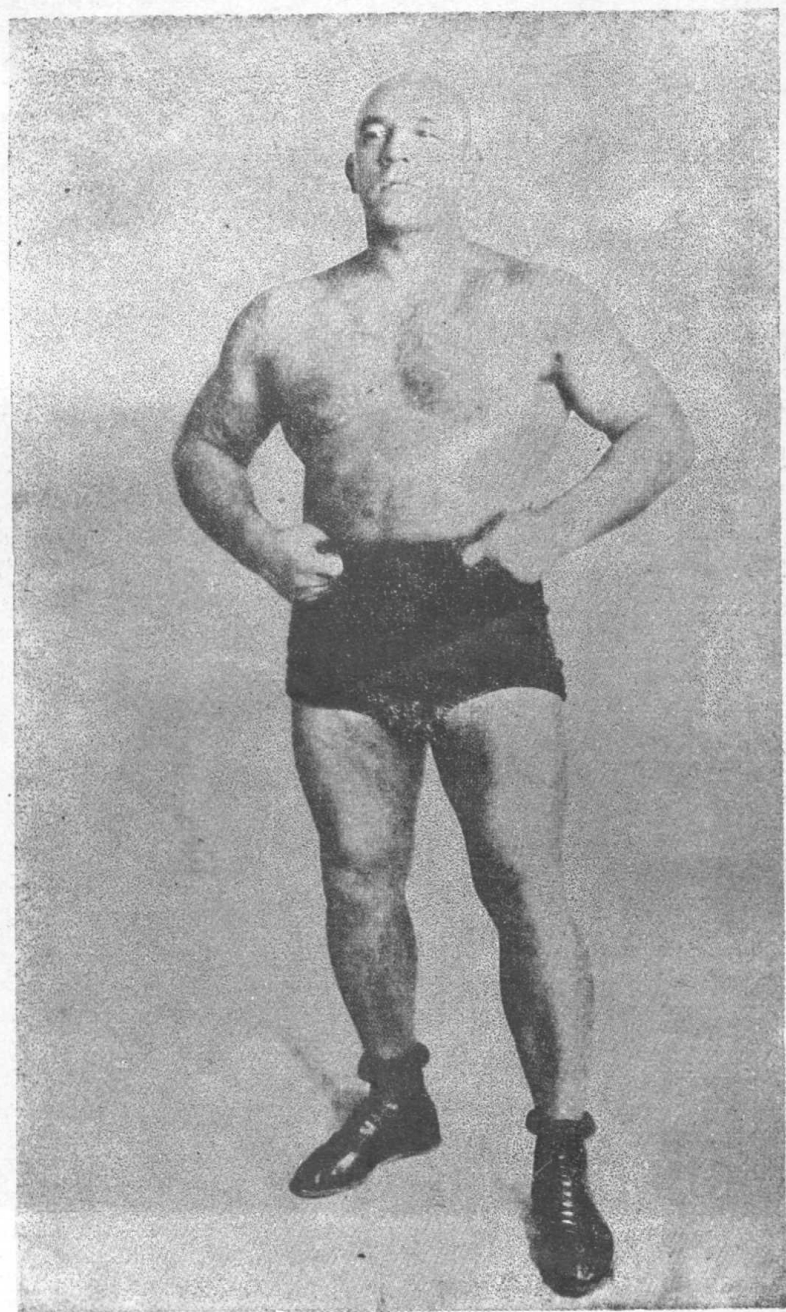


盧列之 (George Lurich) 他是一個氣力很大的人，同時他的胸部也可以張得特別之大。他除了創造舉重之紀錄外，對於角力與體操等也很有深造。

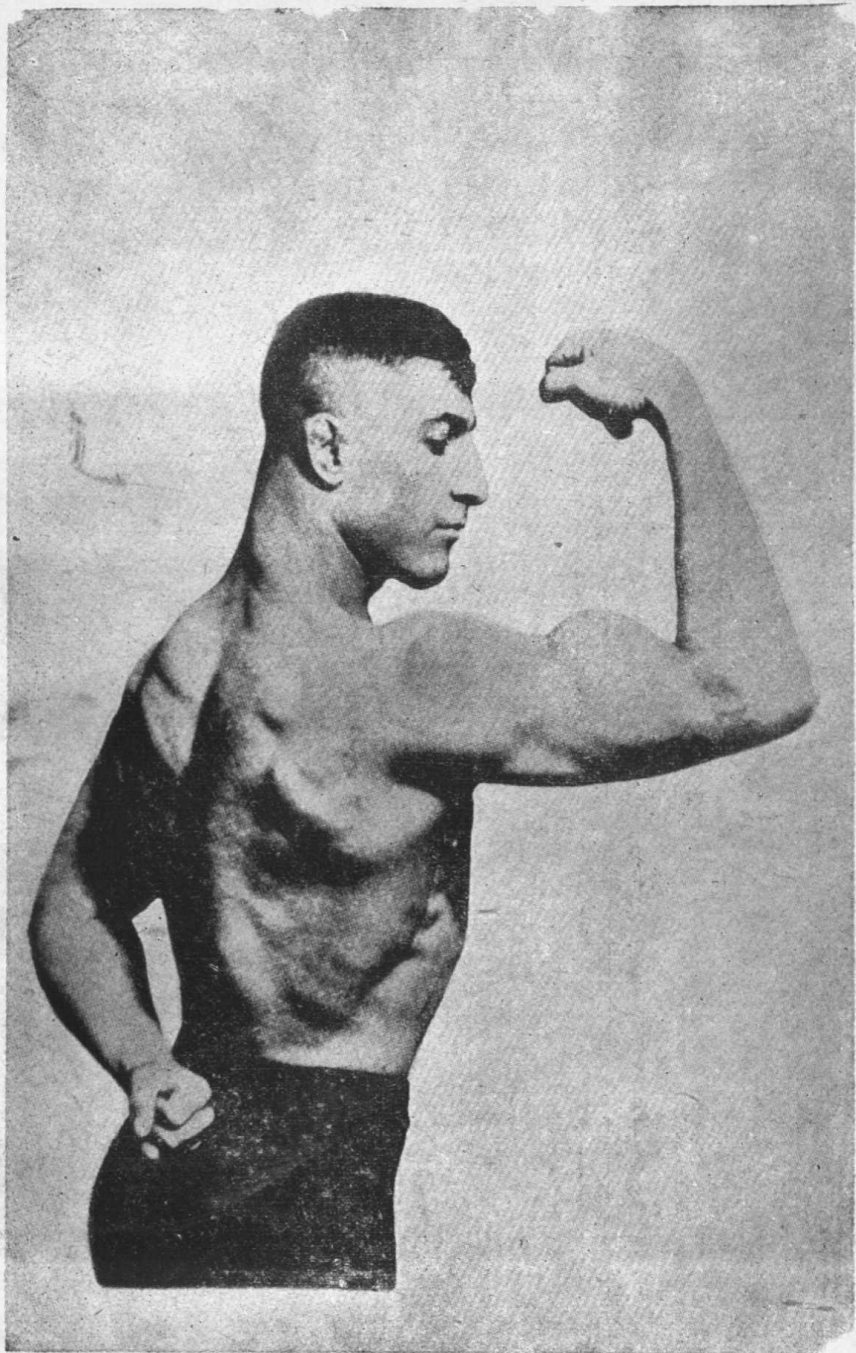


豈根士美夫
的。

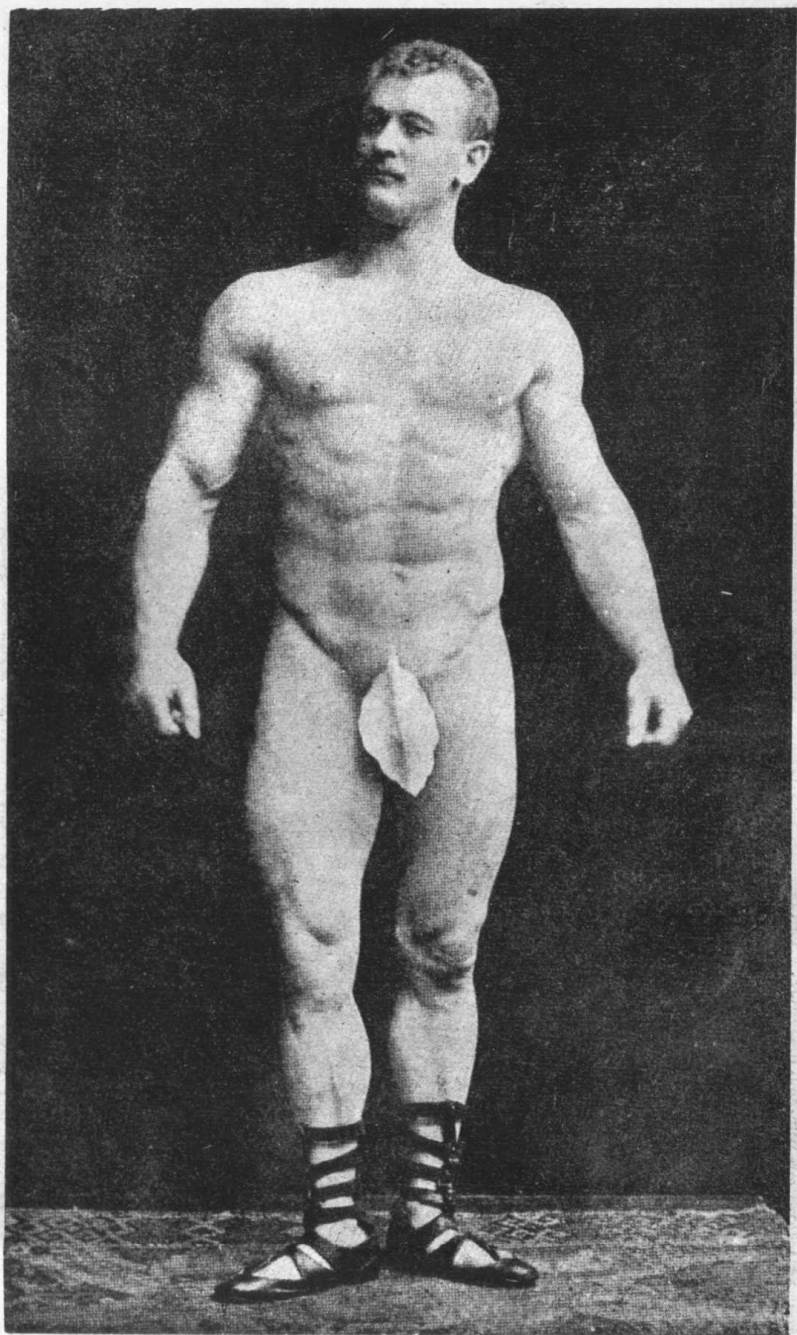
他全身的肌肉正如一條堅固的鐵鍊是找不到一些缺點的。



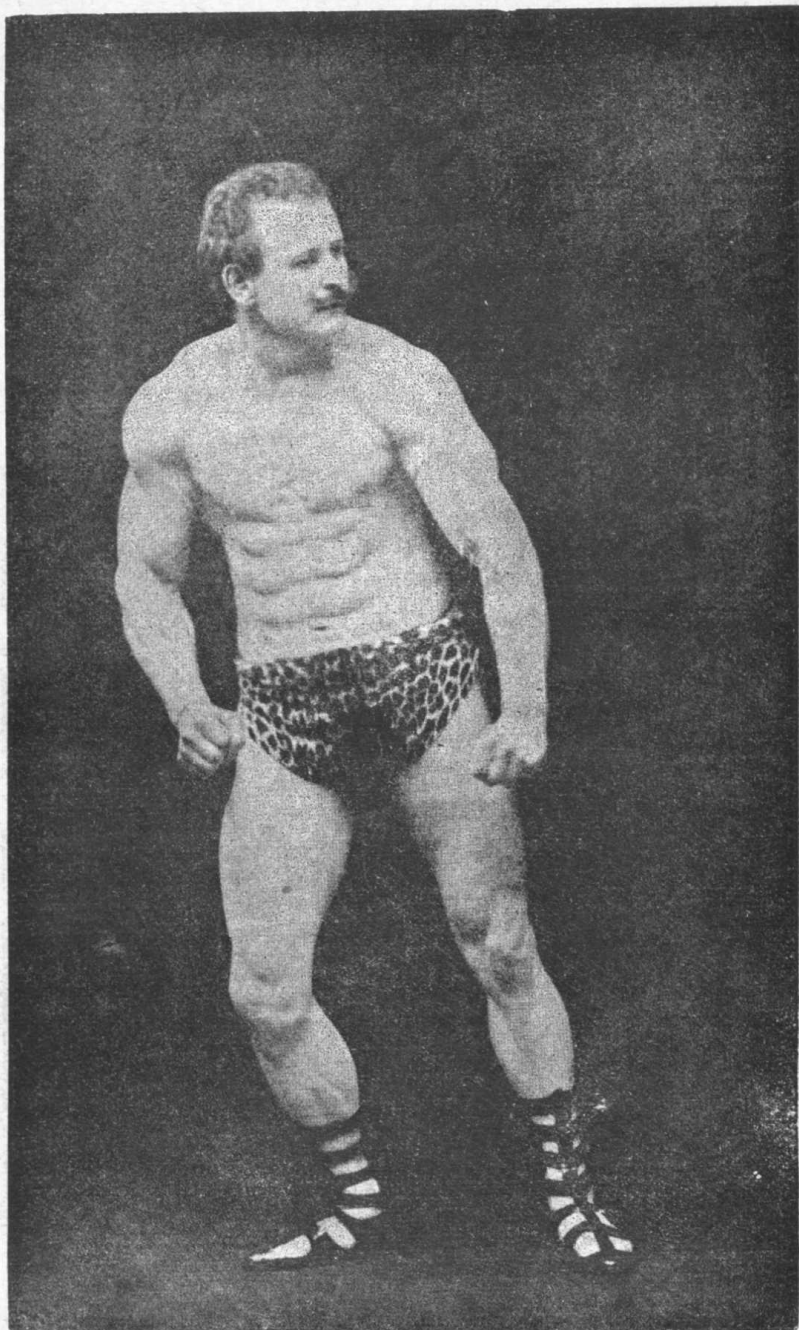
士典尼拉士 這個魁梧奇偉的，二百四十五磅重的運動家，因為他有大的骨格與大的頭部，所以看起來，似乎不甚美觀。



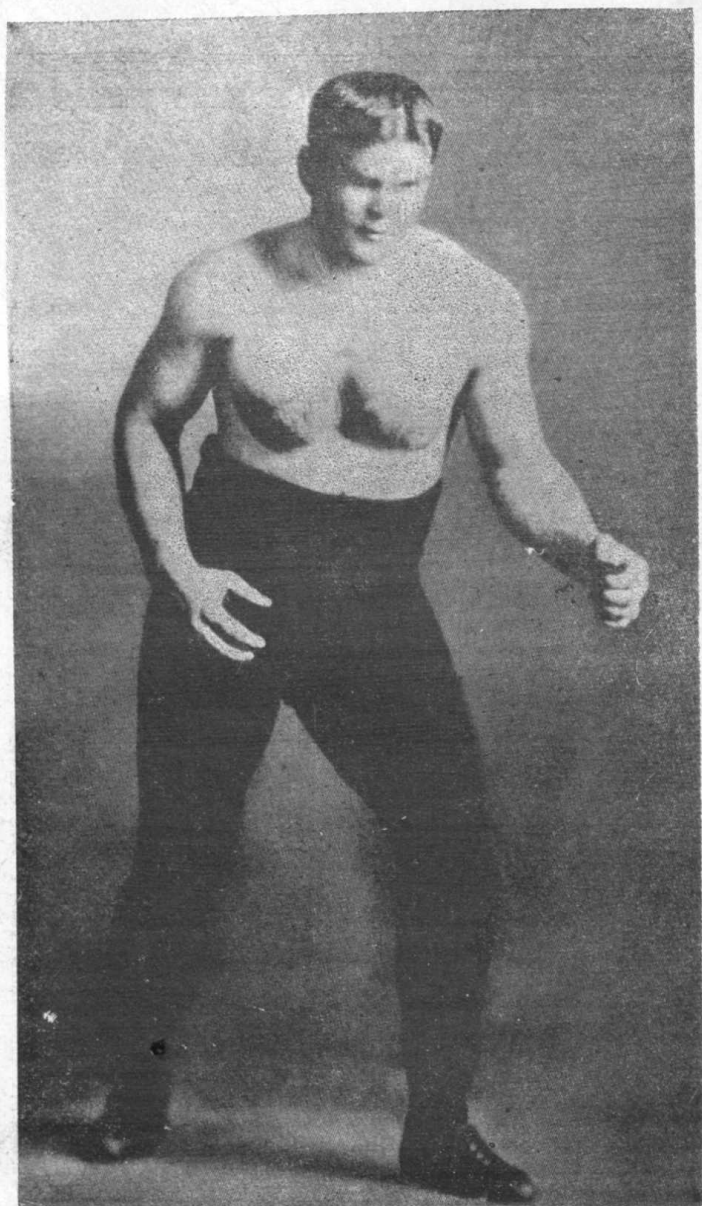
何善 (Youseff Housane) 這個體重二百二十磅的角力家除了全身各部分的肌肉特別發達外，他的上臂之大尤為罕見。那凸起處簡直如一個大的棒球。



先道 這是表現出一個人的發達完滿的肌肉之在於平常的狀態。讀者一定會注意到先道的特別發達的腹肌，因其即在平常的狀態中也可以看得出來。



先道 這種完美的男子的體格，的確是值得羨慕的。無論先道取任何一個姿勢來拍照，他都可以表演出他每部分的美的曲線。



佛蘭葛治(Frank Gotch) 爲近今得世界角力錦標者。他是天生而有力的人。他的動作也非常之靈活。他的氣力好像和熊一般的大。



占倫到士(Jim London) 他是一個非常有力的人。雖則他的肌肉是平滑的,但也很發達。在這張照片中足代表其生命力之表現。



腹部的運動 這個運動方式正如 * 圖一樣；所不同的，就是兩手伸向後面去，以令到這個動作較為難些吧了。(看第八章腹部與康健)



*腹部的運動 兩手在頭後相互的緊握住，然後用力的側向兩邊去，及側至不能再側時為止。（看第八章腹部與康健）

目次

再版序	一
引言	三
第一章 運動之各種方式	六
第二章 理想的尺度	一七
第三章 頸之構造與其發達法	三五
第四章 肩部與其發達法	四八
第五章 完美的背與其發達法	五八
第六章 厚的胸與其發達法	七四
第七章 大而有力的臂與其發達法	九〇

第八章	練你的腹部可以令你康健	一二五
第九章	相配的臀部與其發達法	一三六
第十章	健美的腿與其發達法	一四三
第十一章	小腿與其剛毅的曲線	一五六
第十二章	肌肉表演之姿勢	一六四

插圖

著者（共四幅）

譯者

頸之運動法（共四幅）

練肩部之運動方式（共四幅）

闊背肌之運動法（共三幅）

胸部之運動方式（共二幅）

臂部之運動方式（共十九幅）

腹部之運動方式（共六幅）

臀部之運動方式

大腿的運動方式（共三幅）

小腿的運動方式（共二幅）

目次

肌肉發達法

其餘世界著名體育家之照片（共四十幅）

肌肉發達法

原序

爲着要找尋這本書的材料與照片的緣故，這本書的原稿，直隨着我跑了九千多里的旅程。讀者知道這事的時候，一定以爲是很有趣的吧。

差不多在這本書裏所有的運動家，我都已親自接見過與摩觸過。我已盡力的去找尋全世界對於各項運動富有經驗，與其體格特別發達的運動家的照片。我做這種工作的緣因，無非是想引起讀者的興趣吧了。

爲着應海內外各界人士之要求起見，是以有這本書的印行。我寫這本書的動機，可謂是極其純正而無一些偏見的。我所講的一切，都是關於肌肉發達法的真諦。這非獨是從我個人身體

上之多年細心觀察與研究之所得，而且還加上我對於我千萬多學生之體格歷年苦心探討之所致。

這裏關於生理學方面可謂完全沒有涉及。除了萬不得已之外，我已極力的避免去用那些解剖學上的名辭。因為我想盡力的用一種較簡單的文字來述及關於這種肌肉發達法，俾得各界的讀者們看了都會明白。

倘若只要有一個肌肉不甚發達的讀者，讀了我這本書之後，能由我這本書所建議的肌肉發達法中，得到一個強有力的身體，則我這次的努力，已算得到莫大的酬報了。

引言

在每一個人的人生歷程上，莫不有一個時期是想得到一個較強健的身體，耐勞之魄力與一種技能的。有的或許在其幼年，當他在小學裏念書和一個強蠻的同學發生爭執的時候，或許在中年以後，當他漸漸的感到自己的身體一日不如一日的時候。倘若你把這個「你想加增你的體力麼？」的問題去問孩子們的話，我想在一百個答案中，都會得到一百個正面的答案；因為在聖經的箴言裏已有「青年人的光榮，就是他們的力量」這句話呵。

倘若你將這同一的問題去問那些廿五至卅五歲的人們時，你或許會不能得到過乎五十或六十以上的正面的答案；因為其餘的對於這個問題已起了懷疑，或竟茫然不知所答。倘若再

將這同一的問題去問那些介乎四十與五十之間的人們時，那些願意加增他們的體力的，恐怕已屬少數的了。因為當一個人到了這樣的年紀的時候，大約多的只是在渴望着能將其壽命延長些，俾能在這世界上多逗留一些時光。

現暫且把年齡這個問題不講，比方一個人是不必怎樣的勞力而可以增加他們的體力，改進他們的體格，及能享受到那些快樂的運動生活的話，我想沒有人會反對的。不過唯一的問題，就是因為大多數的人們太懶惰了。雖則明知不運動，一個人的身體是會退化的，但他們都不願意爲着他們的自身之幸福設想，而盡充分之力。

倘若多的人能知道身體之重要，只要每天能費十分或十五分鐘去運動，則不消化，風濕，營養不足或過胖等病症自然會減少了。倘若人們能知道怎樣可以得到一個強而有力，與肌肉發達完滿的身體，則體育家將不是佔少數，而是佔大多數的了。

我曾經觀察過在街道來往着的人們，大都是沒有甚麼生氣的。差不多百分之七十都是兩肩傾前，平胸，與大肚皮的。不過有時你也可以見得到一個挺胸，直腰，闊肩，與富有彈力之步武的

人在走過。你一看就可以知道他是一個體育家，曾經對於他的身體下過一番工夫。你之所以爲他所吸引的緣故，無非是因爲他的外表上表現出他的人格吧了。他的面色是這樣的紅潤，眼睛又如此的晶瑩，在在都是表現着生命之力的光輝，全沒有一些孱弱之點的存在。

倘若每一個人都是如此的強健而富有生命之力，這豈不是妙極了麼？這樣一來，則醫生的數目，自然會因之而減少，藥店裏的生意，也沒有如此的興隆，且一切的裝飾品也將不會這樣的流行的了。凡那些享受不到由於健康所得到的幸福的人們，是不應有寬免的。倘若一個人懶到連他自身的幸福都不顧及的話，當他一旦生起病來時，是完全值得可憐的。

這是我的欣悅與特權。在這本書裏，來和你作一段非正式的談話，講給你對於如何能享受到由於強健中所能得到的幸福的智識。這種每個人應有的知識，以至萬一有甚麼意外發生時，也會有自信之力。這非獨可以增加那些有勇氣與熱血，愛護自己生命的人的幸福，同時也可以令到那些愛他，敬重他與祈望他安康的人們得到一種慰藉。

第一章 運動之各種方式

運動的方式是有很多種的。差不多每一個對於運動上有經驗的人都莫不有其自己之運動方式與方法的。若要編一課能令一個人在各方面都能滿意的運動課程，簡直是一件非常不容易的事情。在運動的時候，運動者是非苦練不可的。雖則那些對於他不大喜歡的運動，他也要去練不可；因為那些運動往往對於肌肉之完美發達上是很有功效的。當你感覺到某一種運動方式是，不大適意與困難時，這就證明你那一部分的肌肉是沒有受到充分的鍛練的了。倘若你只是擇你所喜歡的運動方式來運動，那你會自然而然的選擇那些最容易的。這樣一來，你於無形中已把那些最必須的工作拋棄。這往往會欺騙了你自己。我可以複述我自己從前的經驗

以證明這一點。

許多年前，我自己編了一個自己的運動課程。我選擇了那些我認為對於力的加增與肌肉的發達最有功效的運動。我誠心誠意的跟着做去。當我發覺到我的工作一日的容易時，我自然以為我的力已很快的加增了。可是事實上我漸漸的發覺到我只是用了容易的方法去做，這樣不獨欺騙了我自己，同時還欺騙了我自己的肌肉。

所以，當一人選擇他的運動的時候，是非十分小心不可的。學生們往往會用那些較容易的方法去做，這非獨欺騙了自己，同時還妨礙了自己的進步。

不要被一種錯誤的觀念矇蔽了你自己

我曾經許多時跑到體育館去看那些在那裏運動的人們。當我看見那些做着輕的徒手運動欲以達到他們既定的目的時候，我不禁有些懷疑了。我見着有些在發狂地搖動與扭動着他們的臂。在他們的心目中，以為這樣就可以得到體力與肌肉之發達。我真有些懷疑他們為甚麼

會這樣矇蔽了自己。實在輕的徒手運動是無論如何也不會令肌肉能發達完滿的。所以，一個人如欲於最短期間，得到最大的效果，一定要記着，在運動的時候，非獨要顧及局部的肌肉的運動，同時也得顧及全體。無疑地用輕啞鈴來運動是很好的，但不久你就會覺得太機械了。

我之所以反對用輕啞鈴來運動的緣故，就是在你當初的時候，你雖則練十次或廿次，就可令你的肌肉疲乏；但當你繼續的練了幾個月之後，你想令你的肌肉疲乏到同一程度的話，那你就非繼續的練到數百次以上不可了。倘若你想費了這許多的時間去運動時，你就可以見得這種方法是怎樣的愚笨的。

而且，像這樣的無窮的動作，將成了一個體素之消磨比其增長還較迅速的趨向。這樣非獨不能加增肌肉之度數，且會日以減少，久而久之，終於會令到一個學生得到了一個只有骨頭與瘦長肌肉的身軀。這豈但不好看，且對於力的方面也全無所得。無疑地，這種肌肉是有耐勞性的，但這種耐勞性也只限於局部肌肉的動作，對於做艱難工作的人們是完全沒有用處的。設此一個人的肌肉從沒有試過共同的動作，他怎能希望做那些需要敏捷的工作呢？雖則你的臂當在

試驗的時候，擎着一個五磅重的啞鈴能一上一下的舉得五百或甚至一千次；但當着比賽要用全體的肌肉之助力來時，那就等於全沒有用的了。

廿年來細心觀察所給予我的教訓

這并非我有意責備近今任何一種的運動制度，因為每一個先生都有他應有的意見，尤其是當他的意見是誠懇的。不過我在這本書裏所建議的忠告，非獨只根乎我廿年來細心觀察與研究之所得，而且還根乎我廿多年來自身經驗之所致。大約每個人都相信你由一個實際的人所學得的總會比由於一個只靠理論的人多些，所以最好是接納那些對於他身體有所成就的人的忠告。倘若一個窮光蛋對你講及致富之術時，你或許連十分之一也不會相信他。但他若是一個富商對你說及致富之術的話，你自然會全盤相信的了。因之對於運動這一門，也正是同一的道理。你要學，就得要跟一個有實學的人來學。倘若一個學生是記着這些忠言在腦海中，則當他努力去尋求力與肌肉的發達時，其進步必會更快。

想得到一個完美的身體，不一定要跑到健身房裏去參加各種的運動。無疑地，因為在健身房裏有各種的比賽與對於運動空氣濃厚之故，不無多大的幫助。但一個人的意志力若是堅強，而又決志要達到他的目的的話，則雖然在自己私人的房中來練習，其結果也必將很有可觀。因為在自己的房中，可以聚精會神地去練呵。

對於肌肉之一伸一縮，我絕對的相信在運動時，是非聚精會神不可；因為心神一旦散漫，力也會有放懈的趨勢。

倘若一個學生是想在運動方面得有成就的話，則他的工作非逐漸的加重起來不可。他一定要每一星期或每一個月的來漸次加重其工作，如此才能達到其肌肉平衡發達最高之點，否則他的發達程度只能達到一定的地步，就再也不會有所進展的。

適當與不適的訓練方法

我記得在前幾年，有一個青年來問及我對於他身體的補救辦法。他的體格本來已經是很

可以過得去的。我記得他的上臂當平穩起來的時候，已有十四吋。他說他已經繼續的運動了有三個多年頭了，但在最近的一年來，差不多全沒有一些的進步。所以他不獨非常的焦急，而且實在有些灰心了。這當然是一種普通的觀念。

我問他用甚麼的方法去運動，他即告訴了我；但他從沒有想到把他的工作漸次加重。他只是每天機械的做去。雖則肌肉不無多少的發達，但這種肌肉是沒有甚麼力的。雖則他可以隨意使身中每一部的肌肉動作，但他看起來似乎不大強健，而且有些瘦弱。加以這種肌肉也并不美觀。於是我即和他編了一課逐漸加重的運動課程，叫他跟着做去。果然練了不滿七月，他的上臂已由十四吋增加到十五吋半了。這樣的算起來，比他從前只做着那些不逐漸加重的運動的成績其成效超過兩倍。現在他已成爲美國一個發達最完美的運動家了。

在不多時候以前，一個哥倫比亞大學的青年學生來見我。他本來對於搖環 (rings) 雙槓 (parallel bars)，木馬 (horse) 等已下了不少的工夫，但他的肌肉還沒有怎樣的發達。雖則他的教練說他的進步已不算慢的了，但他仍非常的不滿足。

我當時很誠懇的對他講，說這種工作不會令他得有多大的進步。

這樣我即小心地和他擇了幾種對於發達臂、胸、腹與腿的運動方式給他。在我的指導之下，他很忠誠的照着我的勸告做去，一共練了三個月。

在第三個月之末的時候，他的上臂已大了半吋，他的胸圍當吸氣時已大了二吋，他的腿也大了一吋。那自然，他是非常之歡喜的。後來還由這個人保送了六個人到我這裏來學，他們對於他們工作的成效，都是非常之欣悅。

我之所謂工作漸次加重的意思

我之所謂工作漸次加重的意思，並不是將動作的次數加增；而是當你的體力已加增時，你的工作也應逐漸的加重起來。我是相信在運動時，最好能於十次以內把肌肉練到疲乏（譯者按：比方你用一對十磅重的鐵啞鈴來運動的話，若你舉了十次你的臂還不覺得疲乏時，則你自非加重一磅或二磅不可，務使能於十次內令得你的臂感覺到疲乏爲止。加重後，可先由六次

做起直舉至十次後，再行加重。餘的由此類推。）不過身體中有幾都是例外的如脛、腿、腹部等不能練得過重，否則會發生重大的傷害。不過如一個學生想他的肌肉發達得迅速些的話，那對於他的臂、胸、肩部等肌肉在運動的時候，就非於十次以內把其練疲之不可了。（譯者按：據大多數的運動泰斗對於胸部肌肉發達之運動，多主張由十五次至廿次。）頸、腹與腿部的運動，最好不要過乎廿五次以外。

工作時精神要灌注

在剛剛開始運動的人們，往往會忽略了那些適當的運動方法。發達身體的運動也正如舉重、游泳、溜冰或別的力與技藝的表演一樣，有適當，也有不適當的做法。在運動的時候，肌肉動作一定要自然。比方，當你練上前臂（*biceps*——或雙頭肌）的時候，你當注意於由下舉上的動作，不應把精神灌注於放下時的動作。爲着要使其較爲明白起見：倘若你的手握着一件重物（*a weight*——啞鈴或甚麼都好），想由下提起的話，當你在繼續着把牠提起時，直至完成了

這種動作爲止，你都要把你全副的精神灌注到這個動作裏去。但當你的手在做着把那件重放下而伸直的工作時，那就不必怎樣的聚精會神了。

再舉一個例：比方你兩手緊握着單槓之鐵條，而吊在單槓上的話，當時你兩手是伸直的。這樣，你即兩手用力的向上拉，想拉到你的下領過乎那單槓的鐵條爲止。因之，當你用方向上拉的時候，你就要把全副精神灌注到這種動作上。但當你把手伸直放下的時候，就由其自然的放下好了。我常常見着做這種運動的人們，往往當拉上去與放下來的時候，都是一樣的把全副精神灌注下去。倘若他們能夠在做着拉上去的動作的時候，特別的注意些，則他們的成效，自然會較爲可觀的。當你有機會跑到一間健身房裏的時候，你自己不妨試試，看看有甚麼多大的分別。

上後臂或三角肌 (triceps) 的工作，應和上前臂的工作相反。所以當把一件東西向上舉的時候，你要特別的聚精會神於這種工作。但當放下來的時候，你就不必怎樣的留意了。換言之，就是凡運動的動作，必須循乎肌肉之自然性。上前臂的肌肉是用於拉的工作，而上後臂是用於伸的工作。其餘體中肌肉之各部分也是一樣。遲些我將把這個問題作較詳細的討論。

骨格之大小有很大的關係

骨格之大小與一個人的外表與模型有很大的關係；同時對於肌肉之體積也有很大的影響。雖則我嘗見過有些骨格細的肌肉發達完美的運動家，但骨格細的人是很難希望能練到大骨頭的人的肌肉一樣的大，就是這個緣故。

雖則在事實上講起來，大骨頭的人們練起來會比骨格細的人們強壯些，但由於骨格細而能發達完全的人們，往往比骨格大的人為美觀；而且拍起照來時，也見得比較大一些。這皆因為他的手腕、肘節、與膝節等都較為細的緣故。

一個最好的舉例：我嘗見過一個青年，他的手腕只不過六吋半大罷了，而他的高度也只有五呎六吋，然他的上臂當平灣起來時，竟有十六吋而有餘。他的胸、背、腿各部也非常之發達。倘若他的骨格是大的話，恐怕不難為世界上最強壯，與肌肉發達得最完全的人中之了一了。在照片上看來，他似乎比握世界之記錄的人們還要強壯些，差不多與那些大骨格的人一樣。

一個手腕有八吋大的人，如他能好好地繼續去練幾年的話，他自然會得由十七吋至十八吋的上臂，同時其他的各部也將會跟着平均的發達起來，那當然他要有平常人的高度。那些骨格細的人們，當肌肉發達完美時，自會比那些骨格大的爲美觀；同時他的外表上也會比那些大骨格與粗魯的人爲雅觀。

所以努力吧，倘若你是屬於骨格細的那一類的，你不妨努力的練下去，你將自然會得到報酬的；因爲雖則你屬於大骨格的那一類，如你不練的話，也等於無用呵。

第二章 理想的呎度

有一次冬季我到了佛羅里達 (Florida) 在那裏的冬季的運動場上適值聚着一班電影明星與有職業的人們。我們這幾個小組的人即聚集起來，在沙灘上做著各種的運動。在這小組的人們中，有些人的確是很聰明的。

當我們玩疲乏了的時候，我們即圍坐在沙灘上。終於我們談到『甚麼是一個男子應有的理想的呎度』這個題目來了。

有一個人即開口說：『這個問題實在很難會得大衆同意，因為就是古希臘對於理想的男子之雕刻已是這樣的不同，有作喜喬拉士 (The Farnese Hercules) ——譯者按：喜喬拉士

即屬於魁梧奇偉的那一類)的，有作亞普羅 (Apollo Belvedere)——譯者按：即瘦長，肌肉不十分豐滿的那一類)的，還有作羅干 (Laocoon——按羅干為採 (Troy) 地方之僧，曾招女神之忌，女神使二蛇自海中出，並其二子滅之。其體格甚健美)的，其相差是如此其大，很難接納任何一方為標準。

「至於講到女子，在其一定的年紀中，還可以用彌羅 (Venus de Milo) 或轉娜 (Juno)——意大利古代之女神)等身材為典型。至於要分別一個男子的確實的呎度，則有這許多種，自然他的呎度是會屬於某一種理想的呎度的了。」

於是我即說：『我的理想的呎度，并不是好像喜喬拉士的肌肉之宏大，也不是好像亞普羅的那麼的瘦軟，亦不是肌肉比較豐滿的如墨喬里 (Mercury)。我喜歡見着那些大而結實，同時動作也要敏捷與有彈性的肌肉。這樣，問題就越來越複雜了。爲着要定一個理想的呎度，俾後來者有所仿效的緣故，於是我們即定了以下的條件：

『一個人要無論從任何一方面看起來，都要完美。他要具有的是和諧的曲線，而并非那些

大的，不像樣的凸起的肌肉。他這種肌肉完美的發達，應為大多數的，普通的青年都可以練得到，俾得他們可以照樣的練去，以練成一個敏捷，康健與有力的體格。」

這次給了當時的那班人一個很深刻的印象。由這次的出發點，遂引起了我用了一「理想的呎度」來做我這章的題目。

你應向着這個理想的目標做去

若要來定一個理想的標準的呎度，俾學生能由這種指導中得到有一種比較的標準練去，以明瞭身體各部應發達到若何程度然後算得美觀，這實在是一件非常之不容易的事情。倘若還要顧到他們的骨格之大小，以其先天之遺傳種種，那可更不容易了；而且在我的意見看起來，簡直為不可能。不過無論如何，你可以定一個身體之各部分應如何而後可算為平均發達之表。雖則一個學生不必一定要達到這種平均發達的呎度，但倘若他的身體的各部能近乎我所認為完美體之呎度，那當然是很美觀的了。我的理想的呎度如下：

普通高度 (Average Height)	由五呎八至五呎九吋
頸部 (Neck)	十七吋
上臂 (Biceps)	十六吋
小腿 (Calf)	十五吋
胸部 (平常的 —— Chest Normal)	四十四吋
腰部 (Waist)	三十二吋
大腿 (Thigh)	廿三吋半

我之所以把頸部、上臂與小腿的呎度特別提出的緣故，就是因為希臘人對身體平均發達的普通觀念以為頸、上臂與小腿的呎度都應一樣的大，這是我所不能同意的。一個人如有十七吋的頸與十七吋的上臂，那他的身體當然是算為非常之發達的了。不過倘若同時他的小腿也是十七吋的話，則他的腿部看起來必覺得特別之大，如此一來，就不好看了。

照我自己細心研究與觀察所得，上半身大些，下半身細些的人比較的美觀些。倘若如喜喬

拉士的腿一樣大時，則不大好看了。所以如欲上身比下身大些，則頸一定要比上臂大，上臂又要比小腿大。

所以倘若一個人有十六吋的頸，則他的上臂應為十五吋，他的小腿應為十四吋。倘若一個有普通的高度的人，他的身體之呎度比這些還少的話，則他無論在力與身體發達各方面講起來，在體育界裏，都不會有吸引人之注意力。一個人如能有十八吋的頸，十七吋的上臂，十六吋的小腿，那他自然是非常的強壯了。

你會很少見到一個普通高度的人有十七吋的上臂，與十八吋的頸；因為一個運動家如有這樣大的呎度時，則他沒有六呎高也差不多的了。不過有時也有例外的，尤其是那些角力者。

就以喜根士美夫 (George Hackenschmidt) ——按：喜根士美夫為俄國著名之角力家，常得世界重量角力錦標，又名俄獅——Russian Lion) 而論，他的頸就特別之大。關於他這一部分的度數，有各個體育泰斗所發表的不同，大約由十九吋半至二十二吋。可惜我沒有機會親自和他量過，所以關於這一點，我不必發表甚麼意見。可是我嘗有次摩過他的上臂，雖則我的手

也不過普通的大小而已，但并不能以虎口而拱過其闊度。我曾見過各個體育泰斗 (different authorities) 對於他的上臂的呎度之記載，但又各有各的不同，大約由十八吋到十九吋半左右。這樣讀者就可以見得到，無論各個作家對於喜根士美夫的頸與上臂呎度之記載是怎樣的的不同，但至少他的頸與上臂的度數是顯有差別的了。

喜根士美夫無論在體格之發達上與力的方面講起來，都是一個少之又少的例外。關於這一點，我不妨解釋清楚些，那就是：無論一個人怎樣的奮力去苦練，我想在一千個人中，也沒有十個人能練有他這種魁梧奇偉的身軀與過人之力吧。

頭部之大小也是一個很大的問題

頭部之大小與頸的呎度是有很大的關係的。因此，倘若一個人的頭是狹而且長，同時他的體格也是屬於瘦這一類的，除非他有普通人的高度而外，他簡直沒有辦法把他的頸練到有十七吋。我之所謂有普通人的高度，是指由五呎七至五呎九吋。倘若一個人的高度為六呎，或在

六呎以外，那他各部分的呎度，自然會比普通人大。不過無論如何，倘若一個人的身體高度是在普通人之下，如五呎三或五呎四吋，則他就不應希望能練到與一個五呎九吋的人的呎度一樣的大。換句話說，假若你能好好地跟着適當的方法去鍛練的話，你的身體越高，則你的呎度也必將練得較為大些。

雖則我在上面嘗定着如有四十四吋的胸圍，則頸部要有十七吋方才相配。但這也很難定下一個標準，因為人體的構造有各個的不同，因之胸圍即在平時也會差四吋之多。至於吸起氣來時，其相差那可更大了。關於這個問題的一切，我所能講的就是：凡一個人能有十七吋的頸，與十六吋的上臂的，那他應有過乎四十三吋以上的平時的胸圍便足了。

腰部因為各人的腎骨之構造不同，同時各人的肌肉發達程度也不能相等，是以形成各個的差別。倘若一個學生是對於腰部，尤其是對於腰之兩邊與下背部下過工夫去訓練的，則他與那些對於這部分不十分注意的人比較起來時，他至少會大一吋以外的。當然，那些肥胖的人自然例外。

再則一個人的高度，與腰之大小也有很大的關係。就我的意見看起來，如一個六呎高的人，可是他的腰圍只有三十三吋的話，那當然是未免太弱了一些。同時一個有普通高度的人，他的腰圍不過乎三十一吋的，也是算不得強壯的。反過來說，倘若一個只有五呎三與五呎四吋高的人，倘若他能念七或念八吋的腰圍的話，那就已經非常的相配的了。

我不能夠達到我初時的理想

我常常會這樣的想，倘若一個學生經年累月的去苦練，而到頭來他仍然未能達到他初時所定下的目的的話，他是會何等的灰心呵！我現且把我個人受着這樣同一的經驗講給你聽聽。在我初時對於運動發生興趣的時候，差不多所有世界上著名的以賣力爲生的大力士的照片，與其身體各部分之呎度，如其我能搜羅得到的，我都用心的研究過了。對於那些強壯的人們所發表的他們自己的大的胸圍之呎度。我特別的注意。有的胸部在吸氣時，竟有六十吋之多。我很羨慕那些有由四十七至五十吋的平常的胸部的人們。我很希望能得到和他們一樣大的胸。

我已經不斷的努力的去練了許多年，但仍與這種呎度相差甚遠。現今我的胸在平時只有四十四吋半，在吸氣時爲四十八吋半。因爲我練了這許久，我的胸圍還未能和他們一樣的大。緣故，是以有許多時，當我在練着的時候，會灰心起來。

我也嘗試過很渴望的，能夠得到十七吋半或十八吋的上臂，但我再次的失望了。現今我的上臂當手彎起來只不過十六吋半。倘若讀者經驗着同樣的失望時，就讓我來安慰你吧——因爲差不多百分之九十的以賣力爲生的大力士的身體之呎度，都是虛有其表，全不真確的。我嘗認得好幾個世界著名的大力士，所謂其胸圍在平時有四十九吋，上臂有十七吋的，其實并不見得會比我自己的胸臂爲大。

剛在幾個月以前，我們一班人跑到一個很著名的拳術教師私人的健身房裏，於是這個問題又提出來了。有一個身體發達完美的，教習即講起三十多年前的著名運動家來，他適值提起沙拉其治 (Matsada Sarakichi) 來。

我的中年的讀者，有些或許還會記得起這個沙拉其治的。他是一個日本的角力者。他的體

格是這非常發達的。他的氣力簡直如牛一般。這個拳術教師還有了他的一張照片，用相架鑲起，掛在近他的書案的牆壁上。他當時即指着那張相說：『你們試猜猜沙拉其治的胸圍有多少大？』

這個日本小鬼大約有五呎十一吋高，但他看起來，好像和馬一樣的重。於是我們即猜他的胸圍大約為由五十至五十四吋。

『你們猜錯了，』老拳術家說。他的胸圍在平時也只不過為四十七吋，但當他把兩條大臂在胸前交叉着，同時把胸部挺高起來時，這麼一來，看去就好像和鯨魚一樣的大了。

這就是很好的答案了。真確的度數，並不是如照片上所見着的那麼大。關於這一點，我將在後頭告訴你在表演時，應如何的站法為最適當。不過對於呎度這個問題，我還想與你作一個更深一層的討論。

第一我想講及的，就是我自問心也的確不能怪責一個學生之所灰心，如其他已的確盡了力，而仍得不到和以賣力為生的大力士所認的呎度的時候。即我自己也嘗得到同一的經驗——

——因達不到自己的目的而灰心過；所以我很明瞭那些盡了力去練，但仍不能達到目的的那時的自然的感覺。

當你量度你自己的身體時不要欺騙你自己

我不知道那些以賣力爲生的大力士們所發表的自己身體之度數爲着想藉此誇張而自足，抑或在量度的時候，的確爲自己所欺騙。

倘若在後的一點是對的話，那我不妨先忠告你，那就是：當你無論量身體之任何一部分都好，那你一定要當心着那條卷尺，看看牠有沒有拉緊才好。試舉一個例：倘若你是量你的胸部的話，你把那條尺圍在你的兩腋之下，一方面把兩肩向後縮，一方面則盡力的吸氣，把胸部挺出，無疑地，在你前面的呎之度數你是看得很清楚的；但倘若你也能看得見背後的話，那你就可見得到在背後那部分的尺已差不多跌到腰下去了。這樣量起來，就相差了幾吋了。這實在是一件最簡單的自欺的事情。

所以，當你量的時候，最好是時常對着鏡來量，同時轉一轉身，看看背後有沒有鬆了的。如你那條尺是緊密的，則你不妨稍爲用力拉緊些，這樣你自然會得到正確的度數了。倘若你的身體各部的度數，比不上那些紙上所登載的大力士的，那也不必灰心，因爲你如有一個發達完美的體格，已和那大力士們的度數差不多的了。

講到力的方面也是一樣。在近代的著作中，已正不知有幾許人自稱爲「世界上最強壯的人」。每當一個運動家得有名望，而同時也籠舉起二百五十磅左右的話，那就會另有「世界上最強壯的人」出來。「世界最強壯」的人既然如此衆多，「強壯」的人自不免有些灰心了。

一個得舉重錦標者的故事

這是最近的事情吧：當時有一個舉重的比賽。在那比賽的當中，每個著名的舉重家，都是舉他們平素所熟練的那幾種方式的，那當然是他們自己認爲自己最高的紀錄的了。當時我也想加入試試；但當我見到他們的信所記載的紀錄時，直把我嚇退了。是以後來我就不敢參加。及我

退出之後，我即被選爲評判員。

我當時對於那個大力士是抱着甚大的希望的。因此，當在開始比賽的時候，那最高的紀錄也只不過爲二百二十磅時，你想想，在當時的我，是如何的詫異呵。我敢斷定那些參與比賽的人，或許能夠舉重些，但能舉起二百二十磅即得了一條錦標的金腰帶，即我自己平時在練習時，已不止只舉這些重量，因之我當時的驚訝的心情，也就可想而知。我之所以述及這次舉重比賽的緣故，無非想證明關於這一類的事情，正與呎度之虛構一樣的吧了。

我這樣的三翻四覆的對讀者講及關於著名大力士之身體呎度與力之紀錄爲不確，當然不是把世界一切的大力士，都包含在內。其中有許多是並沒有，而且無須來誇張他們的力與身體之呎度的，如石森（Arthur Saxon）——按：他是一位英國老前輩的大力士，又名鐵人——

“The Iron Master”，有兄弟三人，即豈文——Herman 却——Kurt 與阿疏——Arthur 都是具有很大的氣力的。（豈根士美夫（按見前注）挪快士（Joe Nordquest）

——按一位著名的舉重家，）等便是。此外還有許多許多的他們的身體之呎度與力之記載都

是可靠的。

學生們，你們只管勤奮的，努力的，繼續不斷的練下去好了。雖則你們練不到和我的身體一樣的大，那也不必灰心。無論任何一個青年，如有五呎八至五呎十吋高的，那就不難得到十六吋的上臂與十七吋的頸，同時與由四十六至四十七吋的（吸時）胸圍的了。倘若一個學生是有六呎高的話，那他將不難會得到十七吋半的頸，十六吋半的上臂，與四十九吋吸氣時的胸部了。

若是一個學生身體的高度只有五呎三至五呎四吋的，那他應不難得到十六吋的頸，十五吋的上臂，與四十四吋的吸氣時的胸部的。上列的三組，或許竟不止得到如我所列的那呎度那麼的小；因為這是并非不可能的啊。但他們不應希望能練到和豈根士美夫一樣的大。

如何量你的身體

當你量你自己的身體的時候，你應量你的肌肉最大的那一部份。我們先以量頸部來講吧：

想得到頸部正確的度數，頭一定要直，下頷稍爲傾前，尺應圍過頸之下面最大的那部分，那就是說剛剛在肩肌開始斜下的那一點。量時，尺要稍爲拉緊些。

倘若你把頭仰到後面去，用勁的把頸的肌肉鼓大，那頸的呎度，必因而大了一吋或兩吋。不過這樣你無論如何，你都不能得到頸的正確的呎度，只不過得到你的鼓起時的頸之呎度吧了。你不能把這種呎度爲頸部之真確度數，因爲所有運動家的頸的度數之量法，是照平時的那種方法而去量的。倘若你用這在後的一種方法去量錯了時，那你各部肌肉發達之後，一相比較，就變了不相配的了。

至於量胸部的呢，則那條尺一定要在兩腋之下圍過，大約在乳頭一吋之上，同時那條尺也要拉直。如你想得到你的胸縮時的度數，那你可以放鬆你的肌肉，同時把肺內部的氣呼了出來，這樣所量得的度數，自然是正確的。如你欲得到平時的胸圍，那你得站直，頭也要直，肌肉宜放鬆，一切如平常跑路時的姿勢，這樣如前法量去便可。

如你想得到胸部之吸氣時的呎度的話，那你可用力的使背後腋下的兩邊那兩塊闊背肌

(lati simus dorsi muscles) 展開，同時用力的吸氣而把胸部挺出來，這樣的量得的呎度便是對的。當然，這樣的量法所得的呎度，并非是你的肺之伸張的度數，因為是有你的肌肉之幫助的緣故。

如你想得到肺部之真確的伸張之呎度，那你可把尺在胸部下第九條脊骨裏圍過所量得的便可。若這樣的量法，則胸之在平時與吸氣時，兩者比較起來，一定不會得到多大的差別。事實上如何吸時，能張大三吋或四吋，那已是很好的。不過無論如何，這種下胸部之量法，運動家們是很少有用到的。

力之量法

你的上臂之大小，往往當為你的力之表證。一個人所練得到的成績，多由於他的上臂表現出來。

在量你的上臂時，你先把手放直，把呎圍過那上臂最大的那一部分，這樣，再用力的把臂部

手彎起，然後再用力地把前後臂的肌肉緊縮，把拳頭拉向肩頭那方去，同時手掌也要向肩頭這一面，這樣你就可以量得到你的上臂最大的度數了。

在量你的上臂時，最好是對着鏡來量，同時前後也要注意到，看看那條尺有沒有量歪了的。如量得不正的話，那就要欺騙了你自己。我是知道有許多的大力士的身體之度數，是因為這樣而量錯了的。

至於前臂的量法，也應量那最大的部分，同時手要直，拳頭要緊握。如你得到前臂縮時的度數，那你可將臂彎起，再量那最大的那部分便可。

量腰時，則應站着來量。量時不應將腹部縮入，同時也不應把腹部挺出；正如立正一般，把胸部挺起，這樣便可以得到腰之平時的度數了。不過量時須把尺差不多在臍之高度的腰部圍過方為準確。

至於量髋骨那部分呢，也要量其最大的那部分，不過要拉緊一些，看看其有沒有鬆處便足了。

關於大腿之量法，也是量其最大的那部分，大多在那丫叉處起量。如何的腿是特別發達的，可以量較低一些。不過無論如何，在量時，最好把腿的肌肉用力使其緊張起來，同時膝也要挺直。

小腿之量法，亦是量其最大的那部分。量時最好把足趾離地，用脚跟站在地上，這樣你會自然的比平常站在地上時所量得的度數爲大了。因爲那樣一來，則小腿的肌肉易於伸張的緣故。

至於量手腕與腳踝時，則要量其最小的那一部份。

你應在你未開始運動以前，自己先把身體各部之度數量好，然後把這個紀錄小心的保存着，看看你進步的程度如何。這樣你將來就可以知道在未練以前的你是怎樣，同時你的朋友自會因爲見到你的進步而會詫異起來了。

第三章 頸之構造與其發達法

在不久以前，我對一個著名的運動家談及關於肌肉發達法的問題。這個青年當他在大學讀書的時候，他以擲鎚 (hammer) 擲鐵球著名的，但後來他即成爲美國一個最著名的角力者。

他的體格是發達得非常完美的。我實在有些很羨慕他這種發達完美的體格。於是我們即開始討論到關於如何練成一個強而有力的體格這個問題來了。關於這個問題，看去是似乎很簡單的，但其實并不然。

在談話中他即對我說：『你可隨便的發表你的意見，不過以我站在一個運動家的立場上

來講，我以為就一個人的身體各部份之發達講起來，最重要的，還是莫如頸。因為一個人所練得到的成績，無形中是在他的大而結實的頸部表現出來。」

他所講的一切，的確是真的；因為在運動的時候，頸在身體中為反應最迅速的一部份。一條發達完滿的頸非獨看起來美觀；而且對於腦的血之供給方面也有很大的關係。加以一個人若能有一條強壯的頸的話，就是有時跌倒時，也會比較的便宜些；因為一條強壯的頸無論如何都不會如一條瘦弱的頸之容易折斷。

倘若想練成一條強而有力的頸，則其運動之方式，非時常更換不可，因為整天若練着那幾個同一的方式，其效果自不會這樣大了。

不要把自己封閉着

穿着緊的領，是對於頸的發達上很有妨礙的。我們所穿的領一定要舒適——不要太緊，也不必過鬆至看起來不整齊。用軟領無論如何都會比用漿硬的領好些，因為在動作方面比較的

自由些。倘若你留心着人們的頸時，你隔遠就可以看見各式各樣的度數了。有的後面滿生着肥肉，變成一條條的縐紋。有的前面是肥得如此利害，簡直成了一或兩個以上的下頷。還有的也是很普通的，就是頸後一條條難看的頸筋透露了出來。顯現的喉核與瘦弱的青筋，在頸之前面也常常可以看見到。

只要一個人能每天費幾分鐘的工夫去練他的頸，則他非獨會感覺到舒暢而且還可以完全的改變了他整個的外表。所以我常常毫不遲疑的以爲那些具有着那種瘦弱而又難看的頸的人們，是完全不應寬恕他們的。倘若能有適當的運動的話，雙下頷也是不難退除的。

不必每個人都要練到和一個角力者一般大的頸，除非他是喜歡這樣做之外，不過要對於頸後接連於肩之那部分肌肉——肩斜肌與頸之兩旁的肌肉有適當的訓練的話，則不難於最短期間，得到一條健美的頸。

在練頸的時候，一定要常常的小心才可。不宜用力過猛，否則有時就會有頸痛之弊，以至幾天才能復原。所以在初練的時候，動作不宜過快。

如想得到最大的效益練頸時動作一定要慢些

在練頸的時候，千萬不要有忽然用力的動作以防過度。用於頭後部的抵抗力一定要平均，而且不宜過快。第一次動作所用的力一定要比第二次所用的力輕些，第二又比第三次輕些，如此慢慢的用力，到了大約十五或念次的時候，才好放心的用力。因為倘若你能對於頸之後部特別的用心來練的話，則可以令你的脊骨強壯些，同時也可免除那界於頭後部之枕骨與背脊骨間之空處，而免至有兩肩傾前之弊。

頸部之發達完滿時，因為這樣則他站起來時，身體必會正直，如此則他的體格外表上，已有很大的改進。倘若你能對於頸兩邊的肌肉特別用心去練，則你就可以得到一條如運動家的圓直的頸。

近代所流行的領，是把人們的頸之缺點盡行遮蔽着的。所以你想對於一個人的頸能看得切確的，除非當他穿着浴衣的時候。比方說，在穿着高的領時，頸或許是很好看的，但若一旦把領

除下來，因為其頸下部之肌肉不甚發達的緣故，缺點就可以看得出來了。普通練頸的動作，是把頭前後左右的旋轉着，或兩邊的用力的來扭曲着，是對於頸部之發達上很有功效的。倘若能再加以適當方法的運動，自不難得到一條完美的頸。『角力橋』(wrestler's bridge)這種運動（注：下面自有詳細的解釋）對於練頸部之力是很有功效的；同時對於頸之較進一步的發達，也有莫大的幫助。

頭部之大小也是一個重要的問題

以前我已曾說過，頭部之大小對於頸部之發達程度也是一個很重要的問題。一個人的頭如是狹而且長的，那他就不應希望能得到如一個方頭大耳的人的頸之一樣的大，不過無論如何，像這種的人，也不必灰心，因為他們的頸總可以練到由十五吋半至十六吋半，那當然是要靠乎他的身體高度之呎數之多少而定。一個方頭大耳的人，他自然要得到一條大的頸，然後才可以相配。像這類的人，他們是不難可以得到一條由十六吋半以至十八吋半的頸，這也要靠乎他

們的高度而決定的了。

我實在非常的慶幸能練就一條強而有力的頸，否則就會有折斷之弊。事情是這樣的：有一次我跑到在加利福尼亞省的長灘那裏的一個游泳池去游泳。我先原並沒有想過那裏的水的度數深淺然後去跳的，我直由高處跳下去，那種力來得是這樣的猛，我即撞在水底下的地上。我本來是用手先下的，但因為力來得太猛的緣故，直撞到我的兩手縮到肩際，當時我的頭即衝在地上成了一個蘋果似的腫起來；同時頸與肩部也痛了許多日。我當時就這樣的想：若非我的頸是如此強壯的話，恐怕一定會折斷的了。在事實上，讀這本書的讀者或許也知道或聽過，因跳水撞到底下而至折頸的事情，實在并不算得是怎樣稀罕的一回事。

領與襯衣不要買得太多

對於一個想練成大頸的人，我勸他不要關於領與襯衣等買得太多，因為你的頸的度數會一個星期，一個星期的大起來。不過這也無需乎懼怕，以為你的頸將會大到和你的身體不相襯。

因爲倘若你已練到和你的身體相配的時候，你就可以停止來做那些發達的動作，只要繼續的稍爲輕輕的，把頸左右的運動，她自不會再大，而且這就可以保持其原有的度數。

想判斷一個運動家的身體之強健如何，只要看其頸之後部就可以知道。當一個運動家的身體退步的時候，他頸後的肌肉往往會限住瘦弱下去。

我從來所看見一強大的頸，當莫過於世界角力錦標的豈根士美夫的。他的體重當除了衣服時，大約有二百一十五磅。他的骨格與頭部也是特別之大。他的頸共有二十二吋半。著名的角力者士典尼拉士 (Stanislans Zbyszko) 的頸也是在二十吋以上。

不過無論如何，我從沒有見過如維都 (Joseph Viole) 的頸力之大。他是一個一百五十磅重的運動家。也只用牙的力就可以吊起五百五十磅。你試想這個小喜喬拉士這種力是怎樣的利害呵。我特別注意他當他打破世界紀錄時所表現的姿勢，與當時他的頸之肌肉的動作。維都的頸大約有十七吋，但他的頸之肌肉的質的方面，是非常的優越的。

不要讓你的頭髮長得過長以至遮蔽了你的頸

倘若你想增加你的頸部之美觀的話，那你就不要讓你的頭髮長得過長，以至遮蔽你的頸。只要把牠整齊的剪短便足了。這是一個祕訣。因為這樣一來，則你的頸在後面看起來，必得到一個較清潔的印象；而且同時可以令到你的頸的肌肉得到一個較優越的表現。

我更要告訴你關於練頸的運動方法，俾得可以把你前面的喉核，沒有那麼的顯現，同時把領下那些過分的肥肌減少。就我個人的眼光看起來，我以為一個如能有完美的顎與領，那是再美觀沒有了，這也要靠乎一條發達完美的頸之助力。你自然會知道頭部的姿勢是對於全身的姿勢之表現是很有關係的。因此，你不要給你的頭傾前，要常常努力的令其保持牠的正直的姿勢才好。因為你要記得，倘若你常常勉強下領向下，那你的頸前就會起一條條的繃紋。反之，你若常常把頭仰過後面去，那你的頸後也會一樣的起了一條條的繃紋。所以，我現在且給你一個最好的忠告，那就是，你應對着鏡，把自己研究一翻，這并非為的是修飾，只不過為的是改進你的外

觀吧了。

我可以對你說，那些歌者之所以弄到有雙下頷的，其中原因之一，就是因為他們常常運動頸的肌肉，而同時把下顎特別的放鬆之所致。因為他們的確不能不把下顎部分的肌肉放鬆的，而同時也要把頸之一部分肌肉收縮。由於這種動作而得到的結果，差不多是無可避免的！

不過無論如何，倘若你能依他所指導你的做去，那你當然是可以避免這種的現象。

頸之運動法

(一)兩手在頭後互相交叉着，坐着或站着也好。這樣則用力把頭部拉向前去，同時頸的肌肉也要用些抵抗力——互相用力，好像不肯給兩手拉向前去的一樣。這種動作一定要澈底才好。開始時，頭要直，然後慢慢的拉向前去——拉到頸再也不能向前去時為止。這種動作，是可以增加頸部而接連於肩部的那部分肌肉之力，及其發達的。而同時也可以令到頸後之那部分變為正直。

這個運動是有許多種做法的。你可以先把下頷低下去，然後再用力的舉起來。

(二)把右手放在頭之右面，然後用力的把頭推向左面去，同時頸也要用適當的抵抗力——好像有些與右手對抗，不肯給牠推過左面去一樣，及到頭之不能再側時為止。這個運動方式是練頸之兩邊之肌肉的。及這部分的肌肉發達完滿後，則在前面看起來，頸自然會較為完滿的。左手也要一樣的做法，所不同的，只是把頭推向右面去吧了。

以上所舉的運動方式之動作次數都要做到十五次以上。不過同時也不要做多過廿五次以外。如用力過重，在十五次內就會把頸之肌肉練疲倦了，那是不很好的，因為恐怕頸部有些受不起或者會發生頸痛。倘若遇着這樣的情形（頸痛）的話，那一定要把那一部分摩擦一番，同時也應讓那一部分的肌肉休息幾天。

在未開始用力運動以前最好的就是先把頸前後左右的旋轉一下，然後再用力去練。頸之在身體的各部分中，總算是反應最靈敏的了，是以比身體別的部分也較為容易大起來。所以一個學生倘若想把他的頸要練大些，能練得適當，自不難于一月內練大一吋或一吋以上。

在普通方面講起來「角力橋」這個運動方式——如我在上面所提出的，是對於頸的力之加增的方面是很有趣的。這種運動方式是把你全身的體重放在你的頭與腳上——（手交叉的放在胸前）用頭與腳之力而支持全身之重，揆起而成爲一座橋形。這樣再把你的腰一上一下的動着，或把頭前後的在地上旋轉着，那你就可以得到各種不同的動作了。對於這個運動方式，只要你每天能練習幾分鐘，那對於你的頸的進步上，自會得到很好的成效。（看左圖）

我想關於頸這個問題，對於學解剖學的學生們一定會發生很大的興趣。大約那些最難看的頸，就是因爲其頸之後部的肌肉不大發達的緣故，以至那些筋一條條的露了出來。這大約都是些瘦弱的人，當他們把他們的頭部稍爲傾前的時候，就可以看得出來。這種顯露的筋，倘若一個人能將頸的後部，好好的去運動，自然可以看不見了。

你或許常常見着那些雙下頷的人，倘若他們能好好的去練頸之前面那一部分，自然可以免除的。你或許會見着有些人的喉核是特別的顯現，唯一的補夠辦法，就是把頸之前部的肌肉練大起來。一個人如對於頸部從沒有運動過的，則他必不會得到一個美觀的外表，尤其當他把

衣領除掉，或穿着游泳衣的時候。倘若一個對於頸部不加以相當運動的話，則他的頸非獨不雅觀，而且看起來，似乎上部還比下部爲大。

以角力爲職業的人們，他們的頸有些雖則是過分發達，不過無論在任何方面看起來，都是很美觀的。雖則不必每個人都要有如角力者們的頸之大，但不必一定要得到如牛頸一般的大方爲美觀。一條發達完美的頸，對於腦的血之供給上，也很有幫助的。

頸發達後，則頸內之動靜脈自然會因之而增大，這樣則一個人的想像力，自然也會比較的清醒的了。

所有我在上面所舉出的運動方式，都應由十五次起做到廿五次爲止。無論那一種練頸的運動如少過這個次數而令到肌肉疲乏的，那當然是過重了，這樣就恐有傷礙。你不應練頸如練臂一樣的用力，因爲這種過份的用力是用不着的，而且我在先前也嘗講過：頸爲身體各部分中最容易起反應的一部分，是以無須乎過份的用力。最好當做到第二十次時，頸的肌肉有些酸痛，這樣練到第二十五次時，那種痛酸的程度，自然會令你停止工作。

我想把這個問題解釋得清清楚楚，因為我感覺到頸之發達是非常重要的。所以，你不要以為只要聚精會神的去練你的臂、肩與胸部就算了事。在我畢生的工作中，我都是主張一個人的身體是要平均發達的。我以為在身體各部分之發達中，再沒有能比頸部之發達較為重要了。

第四章 肩部與其發達法

在沒有許久以前，一個很強健的青年跑到我這裏來檢體格，並叫我給予他一種關於他的身體之發達上的指導。我當時即叫他把外衣脫下，給了幾個較難的運動方式叫他來做，以試試他體格的程度如何。

這次方的試驗除了「掌上壓」(Push up——在後面自有詳細的解釋)及那幾個要用肩力的運動方式而外，其餘的都算合格的。

他的背，胸與腿都非常之發達，不過我與我的助手都感覺到這個青年是對於肩的鍛練的工作未免太少了。

我當時即指出了他的缺點，并由我的指導之下選了幾個特別發達那一部分的肌肉的運動方式給他跟着去做。我當時和他量好了身體之後，還和他拍了幾張不同的——正面，後面，左面，右面——照片，以為將來比較之用。

這個青年繼續不斷的跟着我所指導的去練了幾個月。在到期的時候，他即回來佈告他進步的程度。一個如此強壯的人，練後而能有這樣大的進步，幾乎有些令人不會相信，因為他進步之速實在太利害了。當他初來見我的時候，他的肩部的肌肉并不怎樣顯現的，但現在已差不多無論在力或耐勞方面，都已加增了一倍。現在他已發達成爲一個非常健全的人。

所以我說，如一個運動家缺乏了這部分肌肉之發達的，那他就算不得爲一個健全的運動家。當一個運動家在他壯健的時期中，他的肩部是豐富而凸出的。但當一個運動家的肩肌是平而不結實，同時背佔其全身之最大部分的時候，那就表明這個運動家是不大健全的。

肩肌與青春

肩的肌肉最顯著的時候，是在一個人由二十至三十歲那個時期中。因為這是筋與內部的纖維表現着最健強的時候。一個人過了三十歲後，若繼續的保持健康，他的肩部就會厚起來，同時也沒有如此的顯着了。及過了四十歲以後，則更不必希望能得到和從前的肩一樣的形質。不過我現在所講的，是指那些已受過相當的訓練的運動家。倘若一個人在從前沒有受過怎樣的訓練，那他即在四十歲以後，練後也還可以有大大的進步。

肩部如能練大一吋，則身體之闊度看起來就大大的不同了。我之所以特別的指出這一點的，就是希望你們青年，如你們真的想練就一個健全的體格，就不好把時機遷延下去，因為這種遷延是對於你們很危險的。

如要想肩部發達到其最高的限度，肩前後與旁邊之各部也要同時訓練。關於練肩之動作，是把臂由側邊伸直舉起，及舉至全臂與地成爲平行線爲止。倘若過了這一點的時候，則要得到肩上部連接于頸的那部分肌肉之助力了。在練肩的肌肉的時候，想完全不影響到背、臂等肌肉之動作，那無論如何都是不可能的。

如一個運動家的兩肩是發達完滿的，這非獨美觀，而且看起來，也會覺得比較英偉些。鬥拳術、打沙包等各種運動，凡有影響于肩之動作的，都可以使其發達，不過，無論如河，直接的有系統的運動，如手握着一件適當的重量的東西，向前後，側平舉等，也是很有功效的。用這種方法去練，是可以練到比鬥拳，打沙包等方法較大些。就是我前次所講及的那個青年，也是用這種方法去訓練他。

人爲的闊肩

在前幾年的時候，衣服的裝束，是盛行闊肩的。所以那些瘦弱的人們，就要靠裁縫匠來把他們衣服的兩肩裝闊些。不過現在對於把兩肩堆高這種裝束，已不大盛行的了。所以一個人想有一個運動家的外表，那他就要對於他的肩部特別的用心去鍛練，以冀把肩部練大些，而增加他外表上的美觀。

骨格之大小與肌之闊度是有很大的關係的。如一個人的骨格根本是細的話，那他就沒有

辦法能夠練到如那個骨格大的人一樣的大。不過無論如何，就使你的骨格是細的也無妨，如你能好好地用心去特別鍛練肩部的肌肉，那你至少可以增加你兩肩的幾吋的闊度。

照例那些練槓子 (horizontal bar) 與搖環 (ring) 的人的兩肩是特別之發達的。同時那些練舉重的人的肩也是非常之發達。不過無論如何，如一個人也可以用有系統的適當的運動方法而使其肩部發達到其最高之限度的。

當做着比賽運動的時候，肩部的肌肉往往會比身體其他各部之肌肉較為易于疲乏。當在游泳比賽的時候，就可以證明了。雖則你的氣是很充足的，但你若不斷地繼續用力的時候，你就可以知道肩部先感覺到疲乏的。

還有一最重要之點我想談及的，就是練的時候，肩前後之部分都要顧及到，尤其是對於那些想得到一個平均發達身體的人們，不能不要特別注意這一點。因為前面若練得太多了，將會有兩肩傾前的趨勢之弊。我常見到許多身體發達非常完美的人，往往會有這種畸形的狀態，這實在是美中的不足。倘若他們能稍為留心這一點，就不會有這類的缺點了。

兩肩傾前之補救辦法

兩肩傾前這種弊端，可以說是對於那些想練成一個完美體格的人一件莫大的妨礙。不過這也不應該寬免的，因為得到這種現象的人，多是因為對於他們的身體之形狀如何都不大理會之所致。

關於這種補救辦法，最好的運動方式就是：兩手向前平舉，兩手宜繼續的保持其平行的狀態，然後用力的拉向後面去，及至不能再往後拉時為止；而且拉時也非用力不可（按：用按在牆上用手拉的運動機——pulley，或用練胸的橡筋帶——chest expander 都可以。）為着要使到背後的筋縮短的緣故，所以運動後，兩臂要常常用力的伸向後面去。這樣，你如能有充分的運動，則兩肩傾前之弊自可以免除了。

肩部之量度法

一個人的兩肩量起來如能在十八吋以上，就可以算是很闊的。不過我嘗見過有些發達完滿的運動家，他們的兩肩當打橫的量起來時，有過乎二十四吋的。或許你還未知道對於肩部是怎樣的量法。我知道有許多人是懂得的。

一個最簡單的量法，就是叫一個人把兩枝竹或兩枝尺也好，在你的兩肩之旁豎起來，然後由那兩枝竹或尺中之距離來量，這樣的量法所得到的呎度，就算是正確的。否則你自己用尺去量，無論其為在前面或在後面去量所得到的度數都會不正確；而且往往會比你確實的度數大了一吋或兩吋。

怎樣得到最迅速的效果

肩部的肌肉練大後，往往看起來可以把臂部襯大些。對於這部分的肌肉最好的運動方法，是把臂伸直，向前後與側面來舉，及舉至與肩部相平行為止。在運動的時候，當然要用適當的重量握在手中。關於這一點，無論用能自由加重的鐵啞鈴也好，有彈性的橡筋帶或其他的運動器

具也好。不過唯一的問題，就是當肩的力已加增的時候，其所用的重量也應每星期的漸次加重起來。

爲着想得到最迅速的效果起見，練肩部的動作的次數不應過了十五次以外。倘若一個學生所用的重量過重，而沒有辦法能舉過五次或六次以上的，則他的氣力必至用盡太快，而對於肌肉的發達上反爲有妨礙。

據我的經驗所得，練這部分肌肉之次數最好過乎十次而少過十五次，方能得到最迅速的效果。不過無論如何，倘若一個學生練過乎十五次，而他那部分的肌肉還不感覺到酸痛的，這就表明他所用的重量太輕，而有加重之必要。比方說，你直做到三十五至五十次的時候，你那部分的肌肉才達到開始有些酸痛的話，那就已證明你所用的重量過輕了。雖則做着這種運動對於肌肉發達與耐勞之力不無有多少的進步，但你想練到使那部分的肌肉發達到最高的限度，那你就非做那些逐漸加重的進步運動不可。如你覺得你能練過十五次以外而還不覺得疲乏的，那你就得把你的工作加重起來，務使那部分的肌肉於十五次以內的動作練到疲乏爲止。

我不主張用一個人自己的抵抗力去運動，但我對於這種運動也并不反對。因爲用這種運動所練就的肌肉，是專爲拍照之用則可以。若講到力的問題，則自然不及那些用器具所練得來的肌肉那麼的強健了。理由是因爲在練着這種運動的時候，心神往往不能灌注。這樣一來，自然會用了那些較容易的方法去練。像這樣的練法，實爲進步方面之致命傷。

練肩部之運動方式

(一)立正，把一件重物（如鐵啞鈴等）向前伸直舉起，及舉至與地平行，并其高度與肩齊爲止。這樣然後放下再舉。這是發達肩的前部分的肌肉的。若舉時手掌繼續的向下的話，則前臂之肌肉也將得到多少的影響。

(二)把臂伸直向側舉起，手掌向下，及舉至與肩一樣的高，并與地作平行線時爲止。這個動作是發達肩之外頭那一部分的肌肉，而可以增長肩之闊度，同時對於上臂之後部也有多少的影響。

(三)把臂伸直盡力的向後舉，及至不能再後時爲止。這個動作是發達肩之後部分的肌肉，同時對於上背的肌肉也有很大的影響。如在做這個運動時的臂是伸直的話，則上臂內頭之肌肉也必將受到同樣的益處。如能注意去練前後肩之肌肉，則肩部自會變爲厚而且大了。

有些人肩之外頭那部分的肌肉特別的發達，而前後兩部分反爲不甚發達，以至看起來，他的肩覺得不甚厚的，這實在是一件很普通的事情。

當肩部之肌肉發達完滿以後，則一條條的纖維就可以在外頭隱約地看見。這種纖維在適當的光線之下，可以增加肩部之美觀的。如肩後部之肌肉能發達完滿，則背部也因而豐滿起來了。

如你想練就一個發達完滿的體格，那我就勸你應對於肩部的發達加以特別的注意；因爲這是對於一個人完美的體格上，很有幫助的。這也就是我們所努力的一切了。

第五章 完美的背與其發達法

背部的肌肉總算是最有趣的，非獨其構造比其餘的肌肉不同，而且他的數目也特別之多。雖則每一部分之每一條肌肉都有其起點與接連處，但背的肌肉之構成也和平常的有很大的差別。大多數人的背，因為肌肉不發達的緣故，非特有些彎曲，而後面往往是平的。倘若一個人的背肌肉是發達完滿的，則其背之中部必有一條凹入的空道，很和諧的直由頸之背後拖至髋骨處，而且兩旁還有發達完滿之肌肉襯托着。

當你練臂的時候，是很難不至于影響到背與肩肌肉之動作的。如你所練的運動是適當，那背與肩之肌肉自然會同時動作，這就是各部分之肌肉應同時運動的緣故。雖則一個人背後的

肌肉如發達過度，會令到他的兩肩有傾前之趨勢，不過一個學生能特別注意于他背部的肌肉之訓練，那他自不怕會有曲背之弊了。

關於兩肩有傾前之趨勢的補救辦法，則可于每次運動完之後，可將兩手伸直在背後交叉的緊握着，再用勁的往下拉，及至不能再往下拉時為止。倘若每一次運動完了之後，能把這個運動方式用力重做幾次，則背後之肌肉自然會縮短，胸部之肌肉也將因之而伸長，這樣自然可以以把肩部拉向後面去了。

背後最大而顯現的一塊肌肉，是闊背肌 (*latissimus dorsi* — the broadest muscle of the back)。這一塊肌肉差不多佔了背旁之全部，由腰際直至腋下，而達於第五與六之胸骨與腰脊骨處。這一塊肌肉是可以練得很大的。你如把牠越練得大，則你的身體由腋下以至腰際的斜度則越顯著，而成爲一個非常之完美之體格。

背的肌肉之發達法

練闊背肌之方法，就是先由兩手向上直舉的姿勢，然後用力的拉下。至於這種動作的做法，由體前或兩側均無不可。兩手握在單槓上，然後用力的把身體拉上去，也是一種對於這部分肌肉發達的很好運動。凡為把兩臂向下拉的動作，都是對於這部分肌肉很有益的。無論把上身傾前，兩手把一件重的東西舉起而成為站直的姿勢（按：如想屈下把一件很重的東西舉起來時，背宜平，否則如背部受力過重，則有受傷的危險。所以於用力的時候，上身非平不可。差不多每一個教師教你練到這個舉重方式的時候，一定會先這樣的警告你的）也好，或用力由上拉下也好，這種動作是沒有多大分別的。

普通以賣力為生的大力士的這部分闊背肌，都是非常之發達。因為他若不把他這部分的肌練到發達至最高的限度，他是不會滿足的。所以每個學生對於他這部分的背肌肉非特別的用心去練不可。倘若他想不到一個健美而有力的體格，那他對於這一塊肌肉非用力的練使其發達到最高的限度不可。我嘗見過有些運動家這部分的肌肉，簡直大到令人不會相信。當這部分的肌肉兩邊平均發達到其最高限度之後，若用力把牠弄大起來，背之闊度反會比兩肩之闊

爲闊的。

肩斜肌 (trapezius) 位於上背頸之兩邊，而令到由頸至肩處成爲一斜形。這部分的肌肉也是要受相當的運動的。當這部分的肌肉發達完滿以後，可以大大改進一個運動家之外觀。這部分肌肉的用處，是在把肩頭抽縮的。當臂向上舉到過了地平度之外，而要再向上舉時，就要得着這部分肌肉之助力了。

當一柔弱的人擊着一個重皮包的時候，他第一部分的肌肉先會感覺到疲乏的，就是肩斜肌一部分的肌肉。常常練習把一件重的東西由地上舉起而後站直，是可以使這部分肌肉發達的。這部分肌肉發達完滿以後，當把背後的肌肉用力弄緊，則這部分肌肉將在背之中心處顯呈一個W字形。這部分肌肉之練法，是可以用力把兩肩抽縮而使其發達的。倘若這兩大部分的背肌肉能發達完滿，一齊動作表現的時候，必非常有趣，而且能夠作那些普通運動家所不能做得到的力之表演。

神經力之中心

身體大部分的力，是貯藏於上背的神經系之中心。因此你若能用充分的重量向前、向後、向左、向右來練，你自會得到一個強而有力的背。這非獨於神經系很有益處，而且可以免除這部分常常發生腰痛或感覺到疲乏之弊。

當一個人的身體退步的時候，第一個象徵往往先現於背。因而身體這一部分往往發生酸痛與僵硬之弊。不過無論如何，一個強健的運動家不必憂慮着，會得着這種病症。當一個學生過了中年期以後，而同時感覺到自己的身體漸漸的退步的時候，他若能夠費一點時間去練身體的那一部分，他的身體不獨不會退步，而且反會增加他生命之力的。

要得到背肌發達之效果一定要聚精會神去練牠

雖則在練臂與肩部的肌肉的動作中，背部也得到相當的影響。但由這種間接的動作中所

得到的效果，究不若由於直接去練牠所得效果之大。所以，若想得到這部分的肌肉發達得最快，那就非對於這部分的肌肉聚精會神地去直接特別鍛練牠不可。

既然闊背肌為背部最大的一塊肌肉，學生們自然會感覺到這一部分的肌肉發達得較其餘部分為顯著。雖則游泳這種運動對於這部分的肌肉有相當的收效，但究不若那些較為重些的運動收效之速。兩手緊握住單槓之槓條上，再用力的拉上去這種運動，已就比游泳這一種運動較為重得多了。倘若一個學生能繼續去練習這種運動，則將來他的身體由腋下而至腰際這一部分的距離，自必較為傾斜，而且由於這種運動所得到的進步，也會比較游泳的大而且速。攀繩 (rope climbing) 這種運動對於闊背肌也很有功效，同時把一件重物由地上擎起也是對於這部分肌肉的一種很好運動。提取重物運動的方式，是把將身向前俯，腳膝宜直，然後把那件重物擎起，及擎到與腰一樣的高度為止，慢慢的把牠放下去重做。

再把身體傾前，兩臂伸直，然後用力的拉向後面去，或者由身體傾側的姿勢，把兩臂往下推這種運動，也是直接鍛練這塊肌肉的。倘若你運動時，所用的重量越大，那你所得到的收效也會

越大。

表演時可將闊背肌用力的弄緊起來

大多數的運動家，當他們的闊背肌發達完滿而在表演的時候，往往會用力的把牠們弄緊起來。雖則這樣的做法，看起來較為大些，但若講到美觀這一方面，則反不如在平時所形成那種和諧的曲線狀態來得好看。

由于我的經驗與觀察之所得，以身體各部分之肌肉發達而論，大約除了頸部之肌肉而外，要算闊背肌這一部分的肌肉為最易於發達的。倘若一個學生能對於這一部分的肌肉下一番有系統而適當的鍛煉，他自會得到相當的效果；同時他對於運動這一門也必會因之而發生特別之興趣。當這部分的肌肉發達完滿以後，則胸在縮時與吸氣時的差別之大，實在會令到普通的人們不會相信。雖則這樣所量得的度數，不能算為肺之伸張之確度，不過無論如何，由這樣所量得的胸之在吸氣時的度數，是算為正確的。

我嘗見過有些以賣力為生的大力士，由於他背後的闊背肌緊張時的助力，他的胸圍在緊縮與吸盡氣時度數之差別，簡直有廿吋。為着好奇心的推便，在我寫着這一章的時候，我把一條尺照樣的量量自己的胸圍時，其一呼一吸之差度，只有十四吋半。

闊背肌之運動法

(一) 站直，膝不要彎，俯向前去，把一件重的東西擊起，及擊到與腰際一樣的高為止。然後放下，重做。

(二) 兩手緊握在單槓之鐵條上，手掌向入，然後用力的拉上去，及下頷過了鐵條之高度為止。初做的時候，兩手可緊拍着，以後可把兩手之距離放闊些。同時為變換動作起見，只要將手掌向出，照同樣的方法做去便是了。

(三) 把屬橡筋帶一樣有彈性的運動器具掛在牆上，側身的向牆站着，將手用力的把牠往下拉，拉時臂宜直。右手練過後，左手也照一樣的方法去練。

這是很難找到能於十次動作以內，把闊背肌的肌肉練到疲乏運動方式的。因為所用的力若過重，則在這一部分的肌肉還沒有練到疲乏以前，而肩或臂已先感覺到疲乏了。所以最適當的次數，還是於十五次左右，把這一部分的肌肉練到疲乏。倘若你練過了二十次以外，而你這部分的肌肉還未感覺到疲乏，那就證明你的工作太輕，這樣你就非加重不可。

背之肩斜肌

倘若一個人這部分的肌肉是過分發達，因為他的兩肩是高了起來的緣故，則無論就正面，或側面看去，他的兩肩都似乎有些傾前的樣子。所以最好是練完了這部分肌肉以後，將身體站直，以把這部分的肌肉弄短些；同時身體也要時常保持其正直的姿勢。

我向來都是主張盡力使到大部分肌肉一同動作的，尤其是對於背部這一部分的肌肉。因為一個學生若是分部來運動，為着一個人氣力有限的緣故，每一個運動方式只能用一定的力去練。所以，你最好是做那些有系統的，能使能大部分的肌肉一同動作的運動。這樣一來，你不獨

可以減省了許多不必費的氣力，而且同時也可以減省了不少的時間。

其實一個學生不必特別的去練背部肌肉的，只要他能繼續的練那一個由地上把一件重物拿起而至腰際的運動方式就夠了。因為這個運動方式非獨可以練背部之闊背肌，同時對於腰部及其他的肌肉也很有影響的。

同樣一個運動方式一方面可以練肩部，而同時也可以練肩斜肌的，那就是先把兩臂伸直由側邊舉起，與地平行，然後用力將兩臂前後的轉動着，或者將兩臂同時由下舉起，及至與肩部相平為止。這個運動方式非獨只是練肩斜肌，而同時對於肩部的肌肉之發達也很有幫助的。

我不主張叫一個學生着重于每一部分肌肉分開的來練，除非他願意犧牲別的部分而專為那一部分的，那是另外的一個問題。不過一個學生的肩斜肌與肩部分的肌肉若都已很發達，而只差闊背肌不甚發達的話，那他自然不妨先把這一部分的肌肉特別練到發達起來，而使之與肩等部分相配為止。

研究他人

我對於肌肉之發達與健美之體格這兩方面，是特別的感覺到有興趣的。因此，我若說我對於一個肌肉發達完美的男子之體格，是比較一個有美麗的體格的女子還要來得美觀時，是不值得驚奇了。這種差別的確是太大。我寧願去鑑賞一個肌肉起波紋的男性美，不願去鑑賞那些嬌艷的女性美。我常常抱着這種概念去研究與觀察肌肉發達法。因為這種狂熱，我才有今日的進步，而在體育的境域裏，佔有一席之地。

當你在研究那些發達完美的體格的時候，你不要只是羨慕着一個人。讓這種研究的興趣與狂熱佔據于你的心靈吧；到後來，這自然會令你大大改變的。好的，良善的道德或品格，是可以感化那些劣的，或不良的。身體也是一樣。倘若你和一個比較你的身體為強壯的人相處，那他對於你的健康上，自然會有影響的。

理想目標之價值

在許多年以前，我認識了一個美國身體最發達的運動家。他名叫挪快士（Adolph Nordquest）。我已看見過這個人表演過許多次。我對於他這種偉大之氣力與發達完美的體格，實在是非常之羨慕的。我往往對於他這樣的體格看了又看，羨慕着與批評着。我真是找不到他的身體有甚麼缺點。我嘗有一次問他——請他告訴我，他怎樣達到他的目的，有沒有人影響他與及甚麼是他身體發達中之對像等等問題。

他馬上答覆我說他的理想的目標是先道（Eugen Sandow）——按他的真名本為苗拉——Frederick Mueller。他本是一個德國人，十歲時被他父親帶到意大利去。後來在法國遇着了愛刺來——Prof. Louis Attila，就跟着他練習。自把英國一位著名的大力士遜——Samson的鬥勝後，就威名大振。不獨他的體格健而美，而且強而有力。他的著作有“Strength and How to obtain it”專講其一生之事業。）他努力的想去練到和他一樣。

他嘗有一次用了『少先道』(Young Sandow)爲他的名字。我應該說他的身體是很有些像先道的體格的。

在我年青的時候，我也嘗跟着我的目標去做的。雖則我所練得的身體並沒有和這些人一樣，可是我所成就的，直比我所希望的還大。所以無論一個學生的理想目標是真的人也好，照片也好，他若能跟着努力練下去，或許所練得的結果不盡如他先前所立理想的目標，但所練得到的肌肉與力，會超乎他先前所存的希望也未可知。

細心地察看下你的背

在練身體的學生中有一個最普通的傾向，就是往往只顧練前身，而忘記了練背後。這差不多也是一個自然的趨勢，因爲在事實上一個人往往只能見到他的前面，而不見到他的後面。就是對着鏡來看他身體，也只能注意到他身體前面之進步與缺點。不過在事實上，你非得用同一的時間與精力來練你的背後不可的。

倘若你用背對着一個鏡站着，再用手拿着一個小鏡來對照一下，你自然可以看得見你的背後肌肉的結構的。你若能站在適當的光線之下，那你就更可以看得真確些，同時有甚麼缺點你也可以看得出來了。你非小心地來研究你的身體不可。我勸你爲着這個目的，每天都要對着鏡來看看。你不必用這個時間來欣賞，只不過爲着想研究肌肉之成分，與在運動的時候，能見到肌肉之如何動作而已。總而言之，做這種工作唯一的目的，就是想找尋出身體之缺點。至于講到欣賞這一個問題，還是任人們去欣賞吧。

一個對於照鏡時的重要建議

在我討論到這一點的時候，我不妨把這點來和你說一說，那就是當你想看見你自己如他人所看見你的一樣，同時你想看見你自己的距離，也和人家看見你的距離一樣的時候，那你就常常記得，在你立在一個長鏡之前的那時，你所見到你的影與你之間的距離之遠度，是適正雙倍的。因此，同一的距離，你所見到你自己的鏡中之影，也正如人們看見你一樣。

爲着要把這一點解釋較爲明瞭起見，我們不妨先舉一個例：比方你與你的鏡間之距離是十尺，但你所見到鏡中你的影子之大小，無異于隔了廿尺一樣。所以你由你鏡中所見到你的影子的距離，無異人們所見到你的一樣的爲二十呎之遠度。當你對着鏡來看的時候，你自會就你那部分最完滿的方面來看的。這是人的天性。正如對於做衣服時也是一樣。當你站在你的裁縫匠之前的時候，你自然會站得很直。這并非你單是幫助你的裁縫匠，使得其易于量度，而爲的是想表現出你的優越點吧了。所以，當衣服拿了回來的時候，穿起來往往是不大合身，除非你穿的時候的身體姿勢，也能和量的時候站得那麼直。

當你對着鏡去看你的身體時，也正是同一的道理。倘若你每次對着鏡看你自己的時候，身體的姿勢都是站得很好的話，那你當在人們的面前，無論你穿着運動衣，或游泳衣也好，你自然會感覺到自己應作對着鏡看的時候那種姿勢。所以當你在照鏡的時候，只要把身體弄得自然些，站直便足了。倘若你平時疏懈而時時均須做作，那你將會感覺到厭煩了。

一件事情你常常要注意的，就是你的身體的姿勢時要正直。倘若你爲着恐怕你的胸部

會彎入了去與你的肩部會傾前而時時站直的，那你既養成了這種習慣之後，則你將來無論坐下也好，站着或跑路也好，你的身體自然爲挺直的。所以這樣一來，你的身體自然不怕不正直了。

第六章 厚的胸與其發達法

闊背肌是可以加增胸圍之度數的，關於這一點，在前章也已敘述過。因為當把背後這一部分的肌肉，一用勁把牠弄大起來，對於胸圍之呎度就可以增加許多吋。不過無論如何，對於上胸部這一部份的肌肉之發達，也非加以注意不可；因為即在許多的肌肉非常之發達的運動家中，對於這一部份的肌肉也不見得會一定十分發達的。雖則每一個熱心的運動家的胸部之肌肉都是非常之發達，但很少有如那些用適當而有系統的運動特別去練這部分肌肉的人們，那樣豐厚與美觀。

大多數人以爲胸圍之大小，大部分是靠乎胸部肌肉發達之情度如何爲定，其實這種觀念

是錯誤的。無論如何，胸部的肌肉發達完滿以後，無疑地可以令胸圍之度數增加許多時。不過最重要之點，就是你這部分的肌肉發達完滿後，非獨可以增加你體格之美觀，而同時可以令你的氣力發達到其最高的限度。倘若胸部這部分的肌肉能發達完滿，那你的胸部也自然會增加其厚度了。而且唯有那些具有強而有力的胸肌，他們才能表現出過人之力。

「掌上壓」這個運動方式如何發達胸肌

倘若想練到胸部這部分的肌肉發達到其最高之度限的，就莫如練「掌上壓」(push-up)——這個運動方式了。這是練胸部一種很著名的運動方式，又名「地上壓」(floor dip)。這個運動方式可以在雙槓上，或用兩張橙子來做。這種運動方式或對於胸部肌肉之發達，可以說是再好沒有。不過，一個學生的力練到增加了以後，他也非加重其工作不可。倘若他的力加增後，而不設法來加重他的工作，那你就非練到一百次，或一百次以上然後纔可以令這部分肌肉疲乏的。

若是可能，最好能于二十五次以內把這一部分的肌肉練到疲乏。如過了這個次數你這部分的肌肉還不感覺到疲乏的，那就證明你的工作太輕，而同時一部分的氣力已于無形中白費了。這個運動方式如在地上做，不若在雙槓上做那樣有效力，因為你若在雙槓上做，那你的胸部可以放下些，如此對於胸部之肌肉，自然會影響更大了。

倘若一個學生是喜歡在地上做這個運動，那我就建議他用一張椅或凳把他的腳弄高起來，再用兩張椅或凳放在前面，把他的身弄高，這樣的做起來，他的胸部自然可以放下些，及練到胸部之肌肉疲乏起來才止。當你用這種運動方式去練胸部的時候，你的臂與腹部的肌肉自然也會跟着的發達起來，因為牠們都是共同動作的。

專練胸部之運動方式

倘若一個學生是想特別練胸部肌肉的，那他可把兩手在胸前交叉的握着，一隻手用力推，另一隻手則要用適當的抵抗力，先用力的把左手平胸推過左面去，及至左手伸直了時為止；

然後同樣的再推向右面去，及右手伸直時爲止，一直練到胸這部分的肌肉開始有些酸痛時才停止（按：作者對於各種運動應如何呼吸這一點，似沒有講清楚，其實呼吸法在運動時是很重要的；尤其是做着很重的運動的時候，若呼吸不得其當，很容易會得到內傷之病症。所以在運動時，切忌閉着氣不呼吸。關於運動時，最穩妥的呼吸法就是：每當用力時則吸，不用力的時候則呼，那就再妥當沒有了。請讀者們切勿要忘記。）

倘若一個學生對於這一部分的肌肉不十分欠缺，那我就勸他不必專去做這一個運動。因爲在先前我也曾經講過，無論在活動或力的方面來講，整部分肌肉之動作所得到的效果，總會比局部分去運動所得到的效果爲大。當一個學生做「掌上壓」這個運動，無論他用兩張凳或在雙槓上來做都好，倘若他能做過廿五次以外，那他就非設法把他的工作加重不可。如在雙槓上來做這個運動，那他自可以設法把一件能加重的東西，掛在他的兩腳上，以減少其次數。如在地上來做，那他可以用一種有彈力的東西壓在頸或背上（按如橡筋帶等）來加重其身體之壓力。

倘若在雙槓上來做這個運動，那他可弄一個鈎圈把一件能夠加重減輕的東西鉤着，然後再把牠掛在腳上，這樣你就可以自由加增其重量而把次數減少。（按譯者練這一個運動方式的經驗，只是把幾塊鉄板或鐵啞鈴之一類的重物用一條堅韌的布帶把牠繫起來，然後把牠鉤在兩腳上，這樣非獨很單簡而且也很舒適。讀者們不妨試試。）

對於運動這一方面具有野心的讀者，他自己自然可以很容易的找到那些橡筋帶與自己所製的頭盔，把牠帶在頭上，或掛在他的頸後面，而同時把橡筋帶之兩端用螺絲釘來釘着，這樣無論他在地上做這個運動也好，或在地上用一張凳子把他的兩腳弄高來做也好，這必會比他沒有加上人工之力來做得到的效果較大些。

倘若只是就肌肉發達這一方面來講，不用身體以外之重量也無不可，因為一個人只是用他一己體重之力去練也未嘗不會得到同樣的收效，只不過所費的時間要長些吧了。

不要忘記了你那些輕的運動

雖然我是主張練重運動的人，但我也很主張同時也要練練那些輕的運動。倘若一個人整天的都是練着那些笨重的運動，那他的動作將必會變爲很遲慢的。因此你如想得到活潑的動作，那你就非同時玩玩那些輕的運動不可。

你不應在未練重的運動以前，去玩那些輕的運動，因爲這種耐勞的運動，也很費力的。一個人的力終是有限，倘若你先玩倦了，然後去練你的發達肌肉的重運動，那就很有妨礙。不過同時也不要當練重的運動練倦了以後，再去那些輕的運動，這也不是很好的，因爲一當你達到了疲乏之點以後，就應停止你的動作。所以事可在晚上或別的休息時間中，然後再來玩這種運動。

爲着要增加動作的靈活與迅速之故，我建議每一個學生都應玩玩手球，游泳，溜冰，網球等的比賽的運動。你不要以爲這種遊戲是可以發達你的肌肉的，這種遊戲對於肌肉發達上並沒有多大的幫助。所以你不要靠這種遊戲來發達你的肌肉；不過牠們對於身體內部之器官是無有多少益處的。

當一個學生未開始練他發達肌肉的重運動以前，他可不必再加甚麼重的東西來做那個

「掌上壓」的運動方式，以當一種舒展筋骨的輕運動。倘爲着這個目的而去做這個運動的，他可以直練到胸部之肌肉開始有些酸痛時爲止，不論其次數二十五，或一百二十五也好，因爲這個運動對於剛剛開始運動的人們似乎是很難，但對於那些高級的學生就會覺得非常之容易了。那些力還沒有發展到最高限度的人們，由這一個運動中，自然可以見到他能力之進步；因爲當他們能做到比從前的次數增加，那就可證明他們的進步。不過無論如何，正如在前面也已講過：如一個學生是爲着想肌肉發達而來練這個運動，那他當力已進步的時候，應加重其工作，務使于二十五次以內把這一部分的肌肉練到疲乏才好，否則只不過當爲一種在未運動之前使身體內之血脈流通之柔軟運動吧了。

不要忘記了深呼吸的運動

我對於深呼吸這一種運動是十分贊成的，所以我常常鼓勵學生們在完了每一個的運動方式以後，無論他那時的呼吸是怎樣的艱難也好，在他未繼續的去做第二個運動方式以前，一

定要做十次或十五次的深呼吸。真的，當你練到氣喘喘的時候，深呼吸于你是會有特別的益處。你應該隨時隨地的去實習深呼吸，無論你在日中甚麼時候想到牠也好，因為你在平常的呼吸狀態中，無論如何你都不能吸得到這樣多的養氣——新鮮的空氣入于你的肺部的。深呼吸這一種運動，是可以擴大肋骨這一部的容量，同時可以把胸部之軟骨伸張而把胸圍擴大。這樣自肺之容量加增後，當胸部之吸起氣來時，是可以增加胸圍之許多吋的。

一個肋骨的容量根本細的人，自不能夠希望可以練到和那些肋骨的容量較大的人一樣的胸。不過無論如何，深呼吸這一種運動，總可以改進其肋骨的容量。當做這個深呼吸運動的時候，要常常記着：吸氣時要用鼻吸，呼時則用口呼。

睡在地上把一件重的東西舉起，是對於胸部的肌肉的發達上很有功效的，但并不如在兩凳或雙槓上來做這個掌上壓這個運動的對於胸部肌肉之動作來得那麼的澈底而有效力。

深呼吸可以增加你的健康

一個發達得非常之完滿的胸，爲我從來所罕見的，就是用深呼吸這一種運動而練得來的。事情是這樣：在沒有許多年以前，一個青年人，醫生以爲他的肺病已達到了深期的程度了，就勸他拋棄他的職務，而跑到曠野的地方去休養。

環境是這樣的不能允許他，因爲倘若他一旦離開了那裏，那他在東方幾年來苦心經營所成就的事業，就會全盤白費了。

他於是跑來見我，問我在他這種情形之下有甚麼補救的辦法。當時我心中這樣想：世界上那有不能令他的肺部增強，或他的身體抵抗力加增，甚至征服了他的病症，而復停留在紐約的道理。

在我的指導之下，他即開始來練他深呼吸的運動。他的進步是非常之可觀的。在不滿三個月之內，他的肺部之吸量已增加了二吋。我即小心地選了幾個關於發達胸部之肌肉的運動給他照着去練，而兩年後的今日，當他來見我的時候，他的肺病已完全沒有了。後來連那從前說他的肺病已達到很深的程度那個醫生也說他現在的體格是非常的康健。他并未嘗跟着他那個

醫生所警告的做去，或拋棄他的職業，然後可以得到這樣的由深病而至於健全的身體的。

我敘述這一段故事的目的，并非想使你不相信你的醫生，或醫生所對你講的一切。我只是告訴你，正如一個可靠的醫生所忠告你的一樣，那就是：不論你的肺部有甚麼毛病也好，只要你能繼續去練這種深呼吸的運動，同時對於食物方面也能夠慎重些，那自然可以使其痊愈了。

你可以加增你的胸圍四吋或五吋

無論那一個人，倘若他練這種自然的深呼吸，他的胸圍自會於最短期間內增加好幾吋。不過差不多十個人之中到有九個人都是懶到連深深的呼吸都做不到；而反為那些吸煙的人倒用力的把那些有毒的煙吸入到肺裏。若一個讀者能養成這一種習慣，每天能至少作五十次的深長呼吸，那他將來自會得到充分的酬報。因一方面非獨可以增加他胸圍之度數，而同時對於血之供給這一方面，也比較的優良許多。這樣一來，他的生命之力自然可以加增了。繼續的深呼吸是可以把肋骨之容量擴張的，因為肋骨只不過是為一種軟骨接連着。這樣當呼吸時，一張一

縮自然可以把肋骨之容量擴張了。胸骨也爲一種軟骨所接連着，這樣則胸部也自然會跟着的擴張了。

倘若除了深呼吸而外，你能再加以相當的運動去練胸部之肌肉，你的胸圍之度數自然可以再加增許多吋。你若對於背脊之闊背肌再加以相當的鍛練，那你的胸圍更可以加增許多了。

不要靠裁縫匠把你的胸部弄大

看了以上所討論的以後，我想無論那一個，倘若他的胸部仍然是太小而不及格的，一定不會就這樣的滿足了。倘若你有一個厚的，完滿的胸，那你在做衣服的時候就再不必靠裁縫匠來把你的胸部弄成一個運動家的模樣。不獨這樣，倘若你的胸部發達完滿以後，當血脈循環時，血之供給自然會充滿些，而且還可以供給多量的養氣。這樣一來，則你的生命之力自然也會因之而增加了。像以上的好處，大約只有一個發達完滿的運動家才可以感覺到。

胸部之肌肉之發達的運動方法，雖然有許多種，但究其原因，也不外乎根據這一個原理，那

就是把這一部分的肌肉弄到縮緊起來。一個學生應對於背後之肌肉要特別的着重去鍛鍊，不必只顧着練胸部。因為如胸部的肌肉太發達了，就會有把兩肩拉向前面去之傾向，而弄到有肩部傾前之弊。不過無論如何，倘若肩部和背部之肌肉能與胸部的肌肉一同來運動的，那就不必去懼怕肩部會傾前了。

一個厚的，發達完滿的胸，是為每個人所羨慕的，尤其是當拍照時，光線由上面的直射下來的時候。在游泳的時候，一個完美的胸，也是可以增加一個人外表上美觀的，特別是當太陽由頭頂上直射下來的那時，一個深深的影，由胸前直拖下來。

無論何人，倘若他能用深呼吸或者其他對於發達胸部肌肉的運動把胸部練大，同時對於背之肌肉也有相當的鍛鍊，而把其胸圍之度數擴大以後，則他的胸部之一張一縮之相差成呎，這并不算是一件怎樣稀罕的事情。就以我的胸部而論，其一張一縮之相差，也有十四吋。我嘗見到，而且還親自量過一個以賣力為生的大力士的胸圍之一張一縮，足足相差有十八吋多。所以在事實上一個發達完全的運動家，當他胸部張大的時候，就是把一只盛着湯的杯放在他的胸

上面也不會跌下來，也不是一件稀奇的事情。

無疑地一個骨格大的人又比較便宜些

無疑地，一個骨格大的人自然會比較一個骨格小的人便宜些。因為一個骨格小的人是不能夠，而且也無從希望能練到和那些大骨格，兩肩特別闊的人的胸部一樣的大。不過無論如何，一個骨格細的運動家都可以練到一個值得他自己來誇耀的胸，因為他可以把他胸部之肌肉練到增高其幾吋的高度，這樣自然會比那些大骨格的胸為較厚了。不過一個大骨格的人，他如肯去練，他自可以練就一個比數大而且闊的胸，加以其胸圍之度數也會比較更為大些。

此外胸部還有一對很好看的肌肉，叫做鋸形肌 (*serratus magnus*)。這一部分的肌肉又分為九節（如鋸齒形），不過只是五節可以見得到。牠是位於肋骨之兩邊，如肋骨形，所以那些普通不懂得解剖學的人，往往誤認為肋骨。在那些身體發生完滿的運動家中，這部分的肌肉是可以看得很清楚的。其練法，多是把一件重的東西向上舉起。

怎樣可以得到你的肺張時的確度

倘若你想得到你的肺部伸張時的確度，那你就得由第九條肋骨那裏來量。這樣去量時，一個學生必會驚奇，他肺部伸張的量，只不過二三吋。其所得到的度數之大小，全靠乎他的肋骨那部分之容量而定。同時肋骨這部分容量的大小，對於胸部之發生也很有關係。有些人的肋骨在前面看起來是很闊，但有些人的肋骨差不多是平坦的。

一個肋骨闊的人，無論在氣力或胸部之容量上都會比那些肋骨狹的人便宜些。不過無論如何，一個人肋骨的容量是可以練大的。倘若你是一個幸運者——你的肋骨是闊的話，那你更應把其練到最高的限度，而令到你自己比較普通的人只是練柔軀體操的人為強壯而且有力些，同時也可以比較的發達完滿些。

這不過幾年前的事吧：一個瘦弱的，胸部平坦的病態的青年跑來見我。我就把他的體格細心地驗過。他站在我的前面，於是我發見了他身體上許多缺點。他的肋骨是很狹的，而且胸部之

中間還凹了進去。因為他的兩肩傾前的緣故，他的背後即成了一條隆起的曲線。倘若這條曲線換轉過來，在於他的胸前，那他的胸部自然會很厚的了。如我的記憶是不錯的，那我當時和他所量得的胸部——平時的，大約只有三十二吋。他的身體其餘的各部分也不見得怎樣的平均。他的體重大約有一百一十五磅，高度和平常人一樣。

頭三個月，我只是叫他去做深呼吸的運動。除了跑路以外，別的甚麼運動都沒有。如是過了三個月之後，我即給了那些較輕的，漸次加重的運動叫他去練。不滿一年，這個青年的身體已很發達，尤其是他的胸部的發達特別的顯著。他還對我講，現在他的朋友已給了他一個『大胸』的外號。這個青年繼續的去練深呼吸與那些漸次加重的運動，這樣的練了三年，他已成為美國一個身體發達最完滿之青年了。

雖則他的肋骨是如此之小，但他的臂及肩與胸部各部分都練得非常之發達。同時他的腿也是非常發達。他的氣力比從前簡直增加了六倍。我之所以敘述這一段故事，無非是想證明：只要一個人能下決心去做，他終會達到他的目的。所以，一個人不定長久的有一個不滿意的胸。

只要他能有決心的做去，是沒有做不到的事情的。

第七章 大而有力的臂與其發達法

在小孩子的時候，就身體之各部分而論，臂部總算是最出風頭的。倘若我們追憶一下，我們就可以記起在我們童年的時候，把衣袖捲起所表現出上臂隆起部肌肉的神氣來。當我在小孩子的時候，那個上前臂是最大的，就做了羣衆之首領，而最受人尊敬。在那個時候，身體別的部分都是不十分注意，只注意當把臂舉起來時，那前臂所隆起部分的肌肉。

我同時還記得，當我跑到去看馬戲，見着一個大力士把一條圍在他的臂上的鐵鍊弄斷時，我當時是怎樣的羨慕呵。我的羨慕的心情仍舊的繼續着，雖則後來我發覺出這種把戲不是真的，當我回去對着鏡，見着我的瘦小的臂來時，是如何的灰心呵。當時我的上臂只有九吋半。我會

記得後來在中學念書的時候，又見到一個同學的上臂直有十四吋。我對於他非常之羨慕。我那時的臂大約有十二吋。我想無論如何，這種羨慕的心情是好的，因為我想達到我的目的緣故，不能不令我勤力的去練。這樣一來，則進步自然更快。這也不過沒有許多年前的事吧，從前爲我所羨慕的那十四吋上臂的同學，現在已比我的爲少了。

我知道上前臂只不過是全臂中之一部分，如能好好的去練，是可以把上臂之度數增大些。我同時也明白上後臂這一部分的肌肉是比上前臂爲大，因此對於這一部分的肌肉更要特別的用心去練。普通的一般人（除了那些懂得解剖學的人不計外）往往會忘記了去練這一部分的肌肉；而不知這一部分的肌肉練大後，非獨可以增加上臂之度，而且可以成爲臂後一條美觀的曲線。發達這一部分的肌肉的動作，是用力把臂伸直，無論由側舉，上舉，下舉都可以。倘若你想把這一部分的肌肉發達到其最高的限度的話，你所用的重量也要適當。

後臂肌或許是上臂的肌肉中最重要的一

我在這一章中所以先討論後臂肌的緣故，因為這一部分的肌肉在上臂中，總算是最大，而最有力的。牠因為有三個頭的緣，是以又名爲三頭肌。牠是由肩胛骨底下而至于上臂膊骨之後面，直插入于尺骨。

雖則每個人後臂肌之起點與其盡頭處都是一樣，但其所構成之外形又有各個的不同，正如每個的身體之各部發達後之所不同的一樣。

各人後臂肌之所以有不同的形狀，大約不外兩個原因：一是彼此骨格之大小不同；同時所練的運動也不一樣，因而其所練就後臂之形狀，自然有所分別的。有些人的後臂是「平」的；有的人的後臂是「圓」的。其所以形成這種不同之點，就是因為在那些平的後臂中，他的內頭肌比外頭肌較爲發達的緣故；所以臂部在側面看起來，則成爲闊而厚的。當外頭肌比內頭肌較爲發達時，則臂部在側面看起來，就沒有那麼闊了；反之在前面或後面看起來，反爲覺得厚些。

關於內外頭肌之發達，應每部分達到若何程度爲適當？這個問題，實在很難定下一個標準。據我的意見說起來，則以爲兩頭之肌肉都要受同等的鍛鍊，因為當這兩部分的肌肉一同發達

完滿之後，非獨可以增加上臂之闊度，而同時可以增加其厚度的。

當運動家或大力士們把兩手放在腰際的時候，你就可以見到他們每個的上臂曲線之不同。有的運動家曲線是十分顯明的；但有的是很平滑的。這是因為每個人的上後臂外頭肌之發達的程度之不同所致。

我常見到上臂後面之外頭肌的隆起處，也有許多的不同。有些身體發達完滿的運動家，當把臂部舉起的時候，他們的上臂後面之外頭肌由肘節後面起，漸漸的斜出，直差不多到了臂之中間處而後隆起來。有的由肘節後面起都是直的，及到了上臂之中部，然後忽然的凸起來。若講到那一種比較有力些，那我就以為前一種比較有力得多了。

舉重家練槓架或用其他運動器具來運動的人所練到的臂，他們的外頭肌往往是比那些局部來運動的人所練得的為長些。

因此，倘若一個學生不獨想要有力，而且還想動作靈活，那他就非練那些令到大部分的肌肉一同動作的運動不可了。用自己的抵抗力去練外頭肌這一部分的肌肉，雖則對於發達方面

是很好；但用這種方法所練就的肌肉，只是用來表演或作鬥拳則未嘗不可，至于用來作別的力量之試驗比賽時，你就知道是沒有甚麼多大的用處。

當上臂後部之內頭肌發達完滿以後，如你把臂由側面伸直舉起，直舉到和肩部一樣高度的時候，你就可以見到在臂下面那條優美的曲線。肉頭肌發達得越完滿，則上臂之肌肉也越顯現得圓些。倘若一個學生的肌肉是柔軟的，那他當把臂伸直的平放着的時候，只要他微微的把前臂一顫動，則他的上臂後部的肌肉，就會前後的搖動起來，因為當上臂後面那部分的肌肉在平時放鬆的時候，是應該非常柔軟的。

臂後外頭肌之發達法，是用力推的動作而鍛練的，特別是舉向頭上去的工作，如用一隻手擎着一個鐵啞鈴舉過頭上去，或別的同樣的動作等。當練肩的時候，把一件重物由側面伸直舉起這種動作，對上臂後部的肌肉之發達也很有幫助的。用兩手之力以支持其全身之重量（hand balancing）這種運動，對於上臂後部之外頭肌也很有功效。

上臂後部之外頭肌發達完滿以後，我們就可以見到一條肌筋，直由臂中心之外頭肌處而

下，而適于前臂。上臂後部分的肌筋，只有那些臂部發達完滿，而又沒有帶着肥胖的肌肉然後可以看得見。

我不能不提醒讀者對於澤爲亞道 (Simon Javerto) 之注意了。無疑地，他對於這部分的肌肉之發達，總算是一個最好之例證。他這張照片所表現的伸直的臂，正是給予你對於發達完美的上臂之後部的一個最好的概念。

豈根士美夫的上臂之後部肌

據我所見到最大的上臂之後部分肌肉，要算豈根士美夫的了。他從前嘗得過世界角力之錦標。他上臂後部之內頭肌，是比外頭肌特別之發達，其內頭肌之隆起處，量其起足足有二吋多長。當我們想想他那十九吋的上臂時，我們對於他的上肌之後部如此其大，自不會覺得奇怪了。

練兩手把兩件重的東西平舉的人，大約內頭肌與外頭肌都會平均發達的，倘若你下次有機會去看他們表演，你可以留心他們的上臂之後部分的肌肉，這樣就可以使到你對於上臂部

分肌肉的重要，得到一個較深刻的印象了。

上前臂那一部分的肌肉是有兩頭的，故又稱之為兩頭肌 (two headed muscle) 這部分的肌肉是由肩胛骨之凸起處起而入于前臂之橈骨之上部。這部分的肌肉發達後，又有各個的不同。有時當把臂弄起來的時候，有些是為長形，有的則如卵形。雖則上前臂部分的肌肉在身體中要算是最著名的，但除非一個學生能特別的去用心練牠之外，就很少有能發達到最高之限度的。臂之長短與骨格之大小對於這一部分的肌肉的形狀也很有影響，正如牠們影響于身體之別的部分一樣。不過無論如何，每個學生都可以練到一對大而有力的上前臂。

上前臂之發達法

無論何種運動，如把兩手緊握在單槓上之鐵條上，用力的拉上去，或攀繩等等，只要是令到兩臂用力彎起的，都可以發達上前臂這一部分的肌肉。上前臂這部分的肌肉非獨要特別去練牠，同時還要做那些能使別部分肌肉一同動作的運動；因為一個學生只是練那些專為上前臂

之運動，雖則可以把這一部分的肌肉發達到高起來，但這種肌肉是沒有甚麼力的。

因為他們所做工作的性質，大多數的舉重家，練槓架或搖環或用別種運動器具的人們所練就的上前臂，都是非常之有力，雖則有許多未能發達到最高的限度，這只是因為他們對於這一部分的肌肉沒有特別用心去練牠的緣故。所以，一個學生若想把這一部分的肌肉練大的，那他就非特別的去注意關於這部分肌肉的鍛練不可。

每個人的上前臂部分肌肉之構成，都會有些不同的，只要當在游泳池或在健身房裏，你就可以見得到。甚至在你的辦公室裏，或在一所店中的伙計中你都可以看見。有些人這部分的肌肉是如卵形的隆起，有的好像尖形的高凸起來，還有的是并不凸起，而比較是長形的。

那些上前臂肌肉是長形的，無疑地在把臂放鬆伸直的時候，是比較好看些，但并不若那些在中部如尖形的凸起的那種這樣的有力。還有一種在那些肌肉特別豐富的臂中，這部分的肌肉好像一個棒球的凸起來，那就是，無論在那方面看起來都是圓的。這一種的上臂肌，非獨厚些，而且比那些長形的，或如尖形都會特別的有力。像這種的上臂肌，是在舉重家或精于搖環

的人中看得出來。那些隆起如卵形的上臂肌對於拍照及肌肉表演，可謂是最適宜的。

我常見到許多運動家上前臂肌之普通缺點，那就是其下頭之隆起處不是隆起得太快，就是完結得太快，因為牠是應直伸下而達于肘節的。這皆因上前臂之上部分肌肉或下部分肌肉發達得太過的緣故，以至不能平均。所以當練上前臂的時候，一定要非常的小心，當練時，臂一定要伸直，然後用力的拉向肩部去。倘若一個學生當練的時候，忘記了這種完全伸直與緊拉的肌肉動作，而在臂還沒有完全伸直以前，就停止了動作，那他上前臂上部分的肌肉一定會非常之發達，而把下部的肌肉弄到縮短。這樣不獨他的上前臂的肌肉看起來不美觀，而且對於比賽力的工作，也會因之而吃虧。

還有，如練那個兩手由單槓上用力拉上去的運動，倘若練得不對，也會得到同樣的弊端。本來做這個運動的適當方法是：先用兩手緊握在那單槓上的鐵條上，那時兩臂一定要完全伸直，然後再用力的拉上去，及拉到下額過了那條鐵條為止；但當你做這個運動的時候，倘若每次放下來時，兩臂還沒有完全伸直，就再用力的拉上去，那就會令你前臂的肌肉變為縮短了。

一個初練者最普通的毛病就是當着練上前臂時，他的臂往往是不先伸直然後用力拉上去的；尤其是那些一開始就用那些三磅或五磅的輕啞鈴來練的人，當他們上練臂的時候，是永不會先把臂部完全伸直然後開始來練。我的意見說起來，我以為練上臂時，完全伸直或完全緊縮這種動作，實在比所練的次數還要重要些。在下一章我將必把這個問題再作詳細的討論。

練上臂後部的肌肉也正是一樣，在未有練之前，臂一定先要伸直，而且當臂伸直後，然後才可以再練第二次。這一點是非常重要的，倘若一個學生忘記了這一點，無論他的上臂之外頭肌或內頭肌，都決不能發達完滿的。

無論你練『掌上壓』這個運動也好，或把一件重的東西舉向頭上去也好，更或把一件重的東西用力將牠推去也好，你都是做着發達肌肉的運動。因此，當練臂部的時候，你一定要先等你的臂伸直，然後好去重做第二次。

你不能只顧你的上臂

你不能只顧你的上臂，這差不多是不可能的；而且在事實上講起來，當你練臂的時候，是沒有辦法不影響到肩、胸背等部分之肌肉動作的。就我的標準肌肉發達看起來，一個運動家的臂部是很難會過分發達的。你見到大多數的發達完滿的運動家，他們的腿與上半身都是非常之發達，所差的只是他們的臂與他們身體之各部相配起來，差了一二吋吧了。這對於懂得解剖學的學生們是看得很清楚的。倘若你在沙灘的浴場上或在健身房裏，能細心的去觀察各種的體格，那你自然會見得到，你很可能見到那些拳術家的臂部能與其身體之各部發達得相配；而在那些角力者，雖則有些人的上臂還未能發達到其最高的限度，然多數的臂是與其身體平均發達的。舉重家照例臂部是很大的。我相信無論何人都好，只要他能苦心去練，他自會能夠得到與其身體各部分平均發達的臂。

不必一定要做一個角力者；也不必一定要做一個舉重家然後可有大的臂。因為一個學生如繼續的去練那些漸次加重的運動，無論他只是用自己的體重也好，或別的運動器具也好，他的臂都會有進步的。關於肌肉發達最重要之點，就是要做漸次加重的工作。因為倘若當他的臂

部的力加增了之後，如他所練的運動仍不加重，則他的進步必會因而就在那裏停止了。

你怎樣的可以得到一條大的臂

要得到一條十四吋（當彎起來）的上臂，這是很容易的。但若以一個普通度數的人，想得到十五吋的上臂，那就有些不容易了；至若想得到十六吋的，那可更不容易。但這并非一件不可能的事情；因為往往有些骨格小的人，所練得到的臂都會過乎十六吋。這可以證明這是一件可以做得到的事情。即作者本身已證明這一點：非獨他的自身為然，就是成千的在他指導之下而去練的學生們，他們的臂部都是發達到其最高的相配的限度的。

倘若一個人想練到臂部肌肉發達而去做那些無限次數的動作，這實在是一件再蠢也沒有事情。因為這種無限次數的動作，只能夠增加一個人的耐勞性，對於肌肉之發達與力的方面是沒有甚麼裨益的。我以為練臂的動作次數，最好能於十五次以內把臂部的肌肉練到疲乏。倘若那些運動他練了十五次以外，而還不覺得疲乏，那就已證明是太輕了。這樣他就應馬上把

其工作漸漸加重起來。

因此，一個學生如想其臂部有較大的發達，那他就非應用人工的重力來漸次加重其工作不可。這實在是是非常重要的。雖則在做着那些兩手緊握在單槓上，用力的拉上去，或做着『掌上壓』這一類的普通運動都好。倘若一個學生能做得得到十五次以外，如同時他又想練到他這一部分的肌肉發達到其最高之限度，那他就非把一些重的東西——能漸次加重的，掛在或在繫他的腳上，而使其工作漸次的加重不可。

對於上前臂如能有適當重量的運動，非獨可以把這一部分的肌肉練到硬起來，而且當練完之後，因為有許多血都集合于那裏的緣故，會令到牠隆然起來。一個學生漸漸的自然會知道在十五次以內而把上臂的肌肉練到隆起其最大的度數，自會比那些用輕的運動去練的，所得到的效果較大。

在這種上臂的肌肉繼續的不斷的隆起的情形之下，是可以增加其度數的。因此，倘若一個學生能給予其上前後臂一種適當重量的工作，同時把前後臂練到疲乏，而開始有些酸痛的，那

當他把臂部平彎起來量量的時候，他的上臂自然會比未練前由四分之一吋，大到二分之一吋，那當然是靠乎他的臂部之發表程度如何爲定。

你想于一個月之內把你的上臂增加一吋麼

倘若一個學生對於他的上臂前後肌能有適當的運動，那他的上臂自然會于一個月內，不難增加一吋的。所有他應做的工作，就是每日去練這部分的肌肉，令到牠隆起到其最高的限度。倘若他的臂運動後，隆起了半吋，這并非增加了半吋之謂，因爲漸漸會縮少了三十二分之十五吋的。這樣的算起來，可算是增加了三十二分之一吋了。

無疑地，在第一個星期內，一個學生會不難的增加了八分之五吋，但在第二的兩個星期內，他就不能再希望增加到過了八分之三吋的。同樣一個學生在前半年的進步，會比後半年的進步會快些。因爲一當肌肉發達了與變爲硬了之後，牠的度數自沒有那麼容易的增加了。這只是證明我先前所說，臂部并不是如此容易的增加至十六吋，那句話。到了這個時候，就非要靠

忍耐與苦心去練不可了。再以舉重而論，就算一個對於舉重這一門從沒有經驗的學生，練了不久後，就會不難的把一百磅的重量兩手舉向頭上去。但他不能希望以爲他再經過了同一的期間之後，可以舉起二百磅的。倘若他能舉起一百二十磅，已算是非常之萬幸。對於肌肉之發達也正是一樣。

一個從未練過的人，我們姑且當他的上臂用力彎起來時是十二吋，那在他初練的三個月內，就可以增加到十三吋半。在第二的三個月內，他的上臂即可以增加到十四至十四吋半。但在第三的六個月內，他的上臂能夠加增至十五吋，那要算是萬幸了。一個人的上臂發達得越大，則看起來就覺得越短。除非一個運動家是有普通的高度，否則他雖有十五吋半至十六吋半的臂，那他的臂看起來，一定是很短的；不過在事實上，他的臂之長度，正和沒有練以前的一樣。

不要希望以爲用柔輓的運動就可以練到大的臂

一個普通高度的學生如想用柔輓的運動去練他的臂，他休想他的臂能發達到過乎十四

吋半以外。反之，一個學生，倘若用那些進步的運動去練，當他的臂部的力發達以後，同時也把其工作漸次加重，則他所練到的肌肉非獨看起來覺得完滿些，而且也比較的有力些，加以時間與精力方面也可以減省。

那些骨格大的人，又是比那些骨格小的人為便宜。那些骨格大的人，他們的臂非獨可以比那些骨格小的人發達得大些，而同時也比較的有力些。不過在另一方面講起來，那些骨格小的人所練就的臂，會比較那些骨格大的人的為美觀些；同時因為他們的節也較為細的緣故，是以拍起照來，也會比較的好看些。

不過無論如何一個骨格細的人，也不必灰心，因為一個骨格細的人的臂如發達完滿以後有十六吋，那看起來，反會比一個骨格大的人的十七吋臂大許多了。

倘若臂部沒有發達過，則臂之度數之大小，是算不得甚麼的；因為雖則有些肥人的臂是很大的，但看起來，并不如那些瘦的人的發達完滿之臂這樣的大。我也嘗見過許多人發達完滿的臂，雖則量起來只有十四吋或十四吋半，但看起來反比那些沒有發達過的十五吋半的臂大了。

許多，那當然是指兩個人的高度都是一樣而言。

前臂對於上臂之表現上很有些關係，特別是當前臂之長迴後肌 (Supinator longus) 發達完滿以後。長迴後肌是位於前臂上頭之外面，倘若前臂在內面之迴前肌 (Pronator Muscle) 也能發達完滿，這樣襯起來，則上臂也必因之而好看許多了。

倘若你想要一個平均發達的身體你就不要忘記了去練前臂

雖則在練上臂的時候，前臂的肌肉不無有所影響，但你若把你的前臂肌肉特別的發達，你就非特別去練牠不可。可是亦有例外的，我嘗見過一個運動家，他的上臂是非常之發達的，量起來時，足足過乎十六吋以外，但他的前臂量起來時，還不到十二吋。也有些正和這種相反的。我也嘗見過一個運動家，雖則他的前臂與上臂都比普通人為大，而他的前臂和上臂比較起來時，他的前臂似乎比他的上臂還大些。大約像這樣的現象，多是那些骨格大的人才會有的。照例那些骨格小的人的前臂是小的。因為他的前臂小的緣故，所以這樣的襯起來時，則他的上臂看起來

就越覺得大了。

這是很難定下一個標準，關於上臂與前臂應發達到怎樣的程度，然後方算為理想的呎度。我的意思以為最好的是上臂為十六吋，前臂為十二吋半。那當然前臂的度數，是要伸直而量得的。倘若想得到前臂最大的度數，則可以把前臂用力的平彎起來，把那緊握着拳頭及手腕反向下，然後再用一條尺在那最大的部分去量。

一個人發達完滿的前臂，這樣的一伸一彎所量得到的度數，足會相差兩三吋。當手腕那部分的肌肉發達完滿後，前臂因為襯起的緣故，看起來自然更形發達了。當手腕上面這一部分的肌肉完全發達後，尤其是那伸展肌，如能發達到最高的限度，也會略微增加手腕之呎度。

用力把手腕彎起，及把牠來轉動着，無論用人工的重量或只用自己的抵抗力去練，都是對於發達前臂一種最好的運動。不過次數不要過乎十五次或廿次以外。倘若一個學生當他練前臂的時候，能夠做多過這個次數，他如想於最短的期間內，把他的前臂發達到最高之限度，那他就非把自己所用的重量，或抵抗力加重不可。

臂的運動

除非你練那些要用力的運動，否則你的臂力必不會發達的，我在先前也講過了。關於這一點，我不能再累贅的來說。所以，無論何人，倘若他繼續的練着那些輕的運動，那就不必希望他的上臂能發達到最高的限度。他所練的運動是非漸次加重不可，那就是說，當他的臂部的力增加了之後，他所用的運動的重量，或抵抗力也非同時漸次的加增不可。關於這一個問題，恕我不再累述了。

你不要怕你的臂部會用力過度——練得太用力的，因為即使你練臂時，所用的重量過重，也決不至於有甚麼重大的傷礙。上前臂這部分的肌肉應該是在十次以內把牠練到疲乏。無論何種運動，如不能於十次以內把你這部分的肌肉練到疲乏，那就是太輕，這樣你就應把其重量加增。

用力把臂部拉上去這種動作，那就是：臂部先伸直，然後徐徐的用力把前臂拉到平彎起來，

總算是發達上前臂的肌肉一種最好的運動。倘若在練時，你能夠對於臂部之一伸一縮這種動作都能做得完全時，那你的上前臂的肌肉自可以發達到最高之限度。倘若你想增加你的臂之度數及力，那當你的臂力增加時，你就非把你的工作加重不可。

上前臂之力，全靠所做的運動如何爲定。我所觀察到各式各樣的臂，在上面我也已經講過了。倘若你想發達你的上前臂這部分的肌肉與力，那你最好是用重的運動去練，設使能夠繼續的把重量加增，那你的肌肉自然也會加增其度數。

對於練上前臂這部分的肌肉，最好把你所用的重量校妥當；當練到大約第五或者第六次的時候，這部分的肌肉就要開始有些不大自然的感覺，當練到第八次的時候，就應開始有些酸痛，當練到第九次時，你就非用力不可，及到了第十次的時候，你就得用盡你全臂的力量來做，而再不能做得到十一次爲止。

倘若你能於八次以內把這部分的肌肉練到疲乏，那你的進步必會更爲快些。不過就經驗看起來，我以爲於十次以內把上前臂這部分的肌肉練到疲乏總算是最適當的。就肌肉與力的

發達這方面講起來，當練最初四五次的動作，是沒有多大的功效，全靠最後的那四五次。當肌肉感覺到有些不大自然的時候，你再勉強的使牠來工作，那時的力與肌肉就因此而發達了。這就是一個強壯的人成功之秘訣。

並不是因為你對於運動有興趣就可以證明你的身體會發達完滿

大約在一百人之中，只有九十五個對於運動發生興趣；而在這九十五個人當中，無論他們所練的是何種運動也可，也許只有一個人的身體能練到發達完滿的。其間的原因就是因為這九十四個人，當他們在運動的時候，一練到肌肉覺得有些不自然時，就停止了而不再繼續去練的緣故。結果，肌肉永沒有得到相當的工作。因此在這九十五個人之中，只有那一個用適當的重量去練而令到肌肉開始酸痛然後才停止的，才練到一個健而有力，為人們羨慕之體格。

除了練臂部之肌肉外，我不勸人去練那些那麼重的運動，因為對於別部分的肌肉若練得這樣的用力，則恐有傷害發達。倘若臂部不是同別的部分的肌肉一齊來練的，則盡力的去練也

無妨，因為這是無需乎恐懼的。

就以你用鐵槓鈴（譯者注：這是在歐美近代最流行的一種運動器具，中爲一鐵條，有大小之不同，普通的直徑爲一吋又四分之一，普通長度爲由五呎至六呎，兩頭有一塊塊的鐵塊，可以加重或減少。）來練這個兩手彎（注：這是一種練上前臂的運動，其適當的做法就是先兩手把那鐵槓鈴由地上擎起，身要正，然後用臂力把牠彎舉起來。）的運動方式來講，如所用的重量是非常之重，無疑地，可以於十次內把上前臂這部分的肌肉練到疲乏，但同時腹部與其他各部的肌肉就會有練得過劇之虞。這樣一來，則將來終會有日弄出毛病來。爲着防避這種不幸的事情發生起見，倘若你特別的想去把臂部練大，那你最好於第一六個月內，只是練那些使臂部之肌肉單獨動作的運動。當這樣的單獨練臂的時候，你就不怕會練得過重了。

不要因把鐵槓鈴舉起而弄傷了你自己

我是極主張在運動時，肌肉要能一同動作爲好，這在前面已經講過了。不過講到關於練臂

而令到別部分的肌肉也一同動作時，我不能不要忠告學生們，留心於他們所過的時日了。在初練的兩個月內，如欲用鐵槓鈴來練「兩手彎」的運動方式，來把別部分的肌肉練強壯些，最好不要用過重的重量。倘若身體各部還未有適當的鍛練，而就去用重的東西去練，這是我所反對的。因為一個學生偶一練得不對而致弄傷了的話，有時至少也要幾年後纔可以復原。我也嘗見過有許多的舉重家因而弄傷了的，所以我就再不敢勸學生在初練之時，而去練舉重的運動，為着要防免萬一不幸的結果起見，我勸學生們於最初六個月內，用橡筋帶所做成的這種運動器具去作各種方式的運動，因為這種橡筋帶當越拉得長時，牠的抵抗力就越大。

用橡筋帶這種器具來運動最大的好處，就是因為在未有把牠拉開之前，是完全沒有反抗力的。不過當把牠拉起來的時候，牠的抵抗力就會加增起來。因此你的臂越彎得高，則橡筋帶就越伸得長，橡筋帶越伸得長，牠的抵抗力就越會加大。

用這種橡筋帶的器具去運動，是可以加重或減輕的。因此當你的力增加了以後，你可以根據你力之增加程度而加了幾條上去，而且當拉到了一半的時候，還沒有初拉的時候那樣用力。

及到拉直了之後，那可更沒有甚麼過重的危險了。

現在就以用一個重的鐵槓鈴來練兩手彎的運動方式而論，倘若那些重量你差不多至于不能舉得起，而你一定要用盡力把牠彎舉起來時，則在腹部周圍一部分必會因之而受到練得過度之影響。除非你舉到彎過了一半時，那種動作才可以減易些。倘若當完全舉起而達胸前的時候，則那時的重量就全在于兩手上的。

倘若你練這個運動方式時，你所用的重量不十分重，在開始的時候，就不難把牠舉起，而同時身體別部分的肌肉也不受牽引，那這種重量當臂部彎起來時，必覺更輕的。因為上前臂這部分的肌肉當彎起來後，是比較在初舉的時候有力些。

所以我的意見以為練臂部，最好用那些初舉時，不費什麼力，及舉到臂部將及彎起時，然後須用力的器具去練。因為在先前我已講過：當臂部彎起以後，就比較的有力了。

上前臂及彎起來以後的力

現在再舉一個兩手緊握在單槓上，然後用力拉上去運動的例。就是無論何人，只要他是稍爲運動過，則對於這個兩手緊握在單槓上，然後用力拉上去及拉到下領過了那條鐵條然後止的普通運動，一定是比較容易的。若是要一隻手拉上去，我想即是很有訓練的運動家，恐怕也很難做得到了。再就另一方面來講，倘若要當兩手已拉了上去之後，把身側在一邊，然後再以一臂之力，支持全身之重量。我想初練的人也不難能夠做得到的罷。

這只是證明我剛才所講的，及臂彎舉起以後，是比較有力些。當兩手既拉到當下領已過了那槓架的鐵條，然後再用一隻手來支持全身之重量，這一種動作，無論何人都可以很容易做得到。但若試叫他只用一隻手拉上去，這差不多是不可能了。這就足以證明當上前臂這一部分的肌肉，在完成牠的動作以後，是比牠開始動作的那時的力大了許多。

因此這就可見得，一個初練的人，在他第一六個月內不應用舉重的運動來發達他的身體。倘若一個人的體格已練到很強壯，那我就勸他去用重的鐵槓鈴或重的東西去運動，以增加他的肌肉與其力之發達；不過他也不應練得太利害。我的意見，與其用重的東西去運動，想他的力

與肌肉發達得快些，而會有妨害身體之危險，無寧去練那些安穩的，與有系統的運動。用那些有彈性而可以加重的器具去運動，可于十次內，把這部分的肌肉練到疲乏，是比那些用重鐵啞鈴來運動，較為完全些。

關於練上後臂這一部分的肌肉之建議

關於練上後臂部分肌肉的動作，是正和練上前臂部分肌肉的動作剛剛相反；那就是：練上後臂部分肌肉的動作是推而不是拉的。我以為在雙槓上來做那個「掌上壓」的運動，總算是對於這部分肌肉一種最好的運動；因為這個運動方式非獨可以發達上後臂那部分的肌肉與力，而且胸部或身體其他各部分之肌肉也會因之而同時發達的。爲着要把工作漸漸加重——做着進步運動的緣故，我勸你當你進步了以後，在雙槓上去做那個「掌上壓」的運動時（如沒有槓子，則可在兩張凳上來做），最好是把一件重的東西，掛在或紮在你的兩腳上，漸漸的加重起來。

在雙槓上來做這個「掌上壓」的運動對於一個初練的人，未免有些太難。如在這種情形之下，我就勸他先在地上來練，及練到上後臂那部分肌肉與胸部的肌肉強壯了以後，然後再在雙槓上來做。

對於練上後臂這部分的肌肉，如用適當的重量去練也是好的。這個動作是這樣：一手由肩際，把一件重的東西舉向頭上面去，直舉到兩臂完全伸直了時為止。關於這個運動方式我勸學生不要在舉時，舉得過重，以至身體因而有所傾側；因為身體一側就變為側舉（譯者按：這個運動方式是這樣的：先把一件重的東西，如重的鐵啞鈴之類，先擎到肩際，然後用力的，側身的把牠舉起來。至於舉時所認為適當的方法，就是在未舉以前，兩脚相距應約由十六吋至二十吋，靠乎一個人的身體之大小而定。舉時一手放在同邊的大腿上以保持身體之平衡，同時腿部舉的那隻要伸直，對方的那隻腿則略為坐低些。在舉着的時候，眼一定要向你所舉的東西望着，否則有會跌下來的危險，舉起以後——舉到臂伸直以後，應與同邊的脚步成爲一條直線——比方是右手舉的話，則右腿要伸直，左腿稍為坐低些，同時把左手放在左腿上以保持身體之平衡。舉起

以後，則右手與右腳要成爲一條直線。這樣一隻手能舉過三百磅的約有三個人：一爲亞士頓——Edward Aston，一爲石森——Arthur Saxon，一爲印治——Thomas Inch）了。側舉這一個運動方式對於初學的人未免太重。像這一個側舉的運動方式，最好是當一個學生的肌肉與力都發達到有相當的程度以後，不妨一個星期舉幾次以爲試試自己的氣力之用。

倘若你對於這種重的運動器具，是比任何運動器具都喜歡用的，那我勸你當用這種重的運動器具來練的，最好於一個星期內，不要練多過二次或三次。因爲是練過了這個次數的，非獨對於你的肌肉發達的程度不能夠快些，而且徒然令到你的體素破壞比復原還更快，爲着想用這種重的運動器具去運動而得到最大的收效起見，最好於一個星期內不要練多過三次，這樣就可以給予肌肉有一個復原與發達的機會。

你要明白我之所以贊成用重的東西去運動的緣故，無非爲的是練力，而并不爲的是發達肌肉。對於肌肉之發達，用別的運動器具去練所得到的進步還要比較得快些。對於那些不喜歡用重器具去運動的人，我勸他每日去練，因爲對於這種發達肌肉的運動並沒有那些用重東西

去練力的那麼辛苦，而每天爲着自己身體之幸福起見，費十五分鐘而至三十分鐘去運動，并不算是太多。

上後臂這部分的肌肉，又名三頭肌，比上前臂，兩頭肌這部分的肌肉有力得多，所以應用較重的重量或抵抗力去練。倘若你想於最短的期間內，把上後臂這部分的肌肉發達到最高之限度，那你不應用以練上前臂那部分肌肉之同等的重或抵抗力去練，而應加重至少百分之二十五。

比方，你練上前臂那部分肌肉所用的重量或抵抗力是五十磅，同時你所用的運動器具也是一樣的，那你於練上後臂這部分肌肉的時候，就應該加多至少十二磅到十五磅，這種百分的加重法，是各人有各人的不同的。

普通沒有鍛練過的人，他們的上前臂是會比上後臂爲有力些。但當他運動了不久以後，他自然會見到他的上後臂比上前臂爲有力。因此，他將會用一種重量或抵抗力以練上後臂，而他的上前臂是沒有辦法可以舉得起的。若以做兩手緊握在橫架上，然後用力的拉上去，與在地上

來做那個「掌上壓」兩種運動來講，無疑地，在一個沒有鍛練過的人，做前一個的運動方式的次數，會比做後一個運動方式的次數多些；但當你做了不久的期間，那你就會得到相反的結果了。

上臂之運動

關於發達上臂之肌肉與力的運動方式是有許多種的。我現且把那幾個較為有效力的運動方式分述如下：

(一)先立正，把一個鐵啞鈴由地上舉到腰際，手掌向外，然後用力拉向肩部去，及臂部完全彎起了以後為止。放下，及臂部完全伸直之後再重做。這個運動方式也可以用橡筋帶所造的運動器具來做。及練到臂部的肌肉開始有些酸痛時，然後才停止。這種肌肉開始酸痛之點，應在動作的十次以內，除非一個學生的力與肌肉有充分的發達，那我還是勸他不要用鐵啞鈴來做這個運動方式，因為上前臂這部分的肌肉是可以分開來練的。

(二)把上身俯向前去，將一個鐵啞鈴舉起，約離地二吋，然後用力把牠拉向肩部去。在做這

個運動的時候，臂部要離開身，不能觸及身。這個方式是對於上前臂部分肌肉的運動，不過是一種較難的動作；因而也會易於把這部分肌肉練到疲乏。當臂部的力加增了以後，就要同時把其工作加重。倘若你想你的上前臂這部分的肌肉與力，能快些進步，你就非於十次內，把這部分的肌肉練到疲乏不可。

在做這兩個運動的時候，最好先用輕一點的重量來練。在開始的時候，先用手掌向下，這樣可以給予上前臂這部分肌肉一種不同的動作；同時這個運動方式對前臂之迴後肌也很有影響。倘若你試去練練，你就可以見到前臂之迴後肌反會比上前臂這部分的肌肉會先感覺到疲乏的。

當你在練臂的時候，你就應把你全副的精神灌注於那部分肌肉的動作上，因為這樣可以增加你的力去練，而且進步也會較為速些。無論你在做着那些運動，倘若你是一面在練着，而心則一面想到別處，那你自不能得到如你聚精會神去練的收效。當你在練那部分的肌肉，那你就只是想着牠好了，如是可能的，最好對着鏡來練，以便注意着肌肉每一次的動作。

兩手緊握在單槓上然後用力的拉上去是一種很好的運動

對於兩手緊握在單槓上，然後用力的拉上去，及下頷過了那條槓為止的這個運動不妨多練習，倘若練到能弄得十次以上，就要把一些重的東西繫在你的腳上，使工作加重起來。無論你用一條繩把一個鐵啞鈴綁起來，然後掛在腳上也好，或把有彈性的橡筋帶繫在腳上也好，只要能夠可以逐漸加重，就可以幫助你上前臂部分力與肌肉的發達了。

倘若你能夠練到用五十磅的鐵啞鈴繫在你的腳上來做這個運動，你就可以試試用一隻來做。這也只不過當一種練習而已。倘若你練得多的，自然不會不成功。與其一隻手緊握在單槓上，盡力的想令到身體不轉，無寧去試試用一隻手來拉上去之為佳。

(三)把一個鐵啞鈴由肩際直舉向頭上去，及舉到臂部完全直了時為止。在舉的時候，身體宜正直，不要稍為有所彎側。如果當你側身的時候，你要保持着不要給手掌轉向到外面去；同時你的手腕也不要轉。當一個初練的人去練這個運動的時候，一定會在他的上後臂部

分的肌肉還沒有感覺到疲乏以前，他肩部的肌肉也許會先感覺到疲乏了。不過他若能繼續的去練，他肩部的肌肉強壯起來以後，那全部的力就會應用於上後臂那一部分的肌肉去了。

我以為最好的就是用一個橡筋帶所造成的運動器具去練。如圖中所表現的，兩手在背後把柄之兩端緊握着，一手伸直，別一隻手則用力把牠由肩際拉起來。及拉到全臂直了然後止。因為越拉得長，則其抵抗力亦越大，是以上後臂這部分的肌肉也特別要用力些。當那雙臂在肩際而沒有用力去拉的時候，是完全不會覺得重的，但你若把牠拉開，則你越拉得長，牠的抵抗力就越大，這樣對於你上後臂這一部分的肌肉的影響，必然會較大了。

在練臂的時候，一定要記得兩面——左右都做同等的工作。不要因為你的右臂有力些，就去多練幾次。倘若你的左臂是比較你的右臂為細及沒有這樣大力的，那你就應當在練臂的時候，左臂多練幾次，以補救這個缺點，俾得左右臂能相配。

(四)一隻手把橡筋帶之柄在前面頭上伸直的擎着，而別一隻手則彎起來把另一頭的柄緊握着，這樣，那隻伸直的臂仍然保持其原有的位置，然後用那隻彎起來的手用力的向下拉，

及拉到全臂伸直了以後爲止。這也是對於上後臂部分肌肉一種很好的運動。如所用的抵抗力是適度的，則不難於十次內把上後臂部分的肌肉練到疲乏了。

(五)先兩手把鐵槓鈴舉起達於胸際，然後慢慢的把牠舉起來，及舉到兩臂完全伸直以後爲止。舉時兩腳之姿勢可一前一後，其間之距離約爲十二吋或十八吋。這樣再慢慢的（不宜過快或過慢）把牠放下來，再舉。你要把重量校好，使牠能夠於十次以內把上後臂部分的肌肉練到疲乏起來。這個運動也是直接影響到這部分肌肉，而使到上後臂這一部分的肌肉與力發達起來。

讀這不要把用鐵啞鈴或鐵槓鈴來運動和爲練力而舉重的運動相混亂。倘若一個學生只是跟着我所列出用鐵啞鈴的那幾個運動方式的去練，那他可每天去練。但他若想想試自己能夠舉得多少重，或用很重的東西去運動，則不能做多過三次或四次，那他至多一個星期練三次也就夠了。否則因爲他身體各部分的肌肉沒有機會去發達的緣故，則他就會不能再發育了。

這不必要我把對於練上臂運動的方式，列出一個表來，因爲讀者如是喜歡，那他自己自然

容易把他的工作大綱列出來的。我只不過對於發達每一部分的肌肉的運動，每樣列幾個出來。倘若一個學生能跟着我在這本書裏所列出的運動方式去練，他自不難練就一個發達完滿的體格了。

我亦已把橡筋帶與鐵槓鈴這兩種運動器具提出來，俾讀者根據你的經驗自由去選擇。倘若你是一個初練的人，還是接納我的忠告，先不要用笨重的鐵槓鈴去練，而用有彈性的橡筋帶去練吧。倘若你有了六個月充分的鍛練，這你就不必再用鐵槓鈴去運動了。

第八章 練你的腹部可以令你康健

幾年前我曾在芝加哥 (Chicago) 演講運動對於一個人健康之影響問題，一個青年的醫生，他是一個在醫校裏做教師的，就很不以我所講的爲然。

這個醫生是極端相信疾病惟有用藥然後可以醫治的，他當時就這樣的問我：

「列戴民先生，你的意思是以爲一個人只要運動，就不會生病；抑或一個既生了病的人，只要叫他去運動，就可以把他的病醫治好呢？」

我說：「我不會這樣的愚蠢的，說一個身體強健的人，就可以防止一切的疾病。我的意思也并非是說任何疾病，都可以用運動去醫好的，因爲有許多的疾病是由直接傳染得來。

「不過我以為無論如何，一個由於適當生活與適當運動，而得一個健全體格的人，他很少會得到由於消化不良，新陳代謝或吸收作用之不善而形成疾病的。其實醫生們十分之九的生意都是由於這種疾病而得來的。」

「再進一步來講，倘若他的身體是很健全，就是被傳染，或為太陽曬得太利害，或受冷或別的緣故，而得到疾病，至少會比那些身體因缺乏運動，與適當生活而至孱弱不堪的人，能復原較快五倍。」

那個醫生聽我說完之後即說：「列戴民先生，我明白一切了——我明白你所講的是根乎普通常識的，你對了。」

現在很快的，所有全世界的醫生的概念，對於食物，衛生，新鮮空氣，運動等比藥還要注意了。由於這樣的結果，病人們實在是受惠不淺的。

腹部的肌肉與其重要性

在於健康的立場上來講，除了心部的肌肉以外，腹部的肌肉總算是在於身體各部分的肌肉中最重要。因為身體中一切之消化與排泄作用能否適當，全賴乎腹部的肌肉之是否強壯而定。

腰部的肌肉如是強壯與發達完滿的，就可以保持腹部的器官在其原有的適當的位置，而且還可以防止腹部之下墜以至對於腹部器官功用之妨礙。這是對於任何人的康健都是非常重要的。所以我鼓勵你去特別注意於腰部肌肉的鍛練使其能發達完滿，這樣你就可以享受到由於健康所得來無上之幸福了。

關於普通人的腰部，不外乎兩種：一是大的，一是小的。至於那些懂得解剖學之學生，那他可以知道各人的腰部之不同，正如人們之面貌之各有不同一樣。還有些人的腰部是長的，有的是短的。一個人的腰是長的，往往會比那些腰部短的人為耐勞些與靈活些。在一個有鍛練的運動家之腰部最美麗的時期，大約在二十五歲左右。過了這個年紀以後，無論一個人練甚麼運動，這部分的肌肉就有傾於肥胖之趨勢。

過了二十五歲以後，腰圍是永不會再小的，這種變形，或許只是增加了一二吋，也未可知。在二十五歲以前，因為一個人還未發育完滿之故，是以很少會見到他的腰部的肌肉能夠發達完滿，必須待發育完滿以後，腰部的肌肉也才能夠發達，因為少年人腰圍之兩邊，往往有些凹了入去之趨勢。當他長大以後，而去練腰部的，因為他的腹部外斜肌 (external oblique muscle) 發達完滿的緣故，則他的腰部就有些變為方形了。

當一個學生練腹部練了幾個星期以後，他腹部第一塊肉最顯而易見的，就是腹直肌 (rectus abdominus) 這部分的肌肉是位於腹部之全面。當發達完全以後，則好像一塊洗衣板一樣，一節節的，有八節的肌肉顯現出來。如還沒有將牠練到發達至其最高之限度，只不過可以見到六節吧了。

一個腹部發達的完美標本

我從未見過有人能有如先道 (Eugene Sandow) 的腹部發達得這樣的完美。他的肌肉

非獨在質方面特別的優越與美觀，而且還可以操縱自如。倘若能常常用力把腹部的肌肉來緊縮，這樣去練牠，自可以練到這部分的肌肉顯現出來的。這個動作最簡單的做法，就是將身體微微的傾前，然後用力的把兩手在兩腿，向下壓去。

這個做法是先把肺部的氣盡呼了出來，然後將兩手用力的在大腿上壓下去，同時將腹壁用力縮入去，而令到腹部那兩邊的肌肉成爲空形。我嘗見過有些人做這個運動方式，把腹部弄到凹入進去做得很好的。把一邊的腹直肌緊縮起來，而再把另一邊的腹直肌凹了進去，這種腹部肌肉操縱的表現，真可謂再好看沒有了。

當你過着舒適生活的時候，那時你的腹部最容易變爲胖起來。你的腰圍越大，則那部分的皮膚也因之而鬆了起來，終於因爲過重的緣故，你的腰圍會墮了下去。腹部胖起來，是很容易的事；但若你想把牠縮小，那就非常之難了，或者你已有了這種經驗。倘若一個人對於他所食的食物能小心，不是坐得太多，而同時身體的姿勢也是常常正直的，那他就必怕他的肚皮會大起來。如他能每天去練那個『坐起』(sit-up)——又名 sitting up) 的運動方式及上身動

作的運動，那他可更不必怕了。

在你過了三十五歲以後，你或許要與肥胖決鬥的了。

在你過了三十或三十五歲以後，不獨前面的腰部會胖起來，而且背之兩旁，尤其是臀部，也會漸漸的胖起來。到了那時，你想免除這種變態，恐怕比只是腰圍前面肥胖的那個時期更難了。倘若一個習慣於不好動的人，如想他的腰圍是細的，那他就非對於他的背之兩旁，腰圍之兩邊，與腹之前面特別的注意不可。倘若他不想他的身體加重，那他同時對於他的食物也非小心些不可。

那些神經質的人，是不會怕他的腰圍會大的。倘若他能夠注意於他身體別的部分的鍛煉，那他的進步一定會比較得快些，而同時也會比較那些大肚皮的人少費些氣力，因為那些肚皮大的人，是非先要盡力的把他的腹部練小不可。我以為一個運動家的腰部，最好是如豈根士美夫的那一種一樣。他那張照片所表現的他的腰部是方形的，發達完美的，但是細長的，而同時也

因爲是長的緣故，所以能給予他一種有耐勞性的，富於伸縮力的與健完的器官。

這是很難的來定下一個腰圍標準的度數，因爲多是靠一個人的高度與骨格之大小而定的。一個骨格大的人，他的腰自然會比一個骨格小的人的腰來得闊些。腰越闊，則其度數自會因之而加增了。不過那些腰越小的人，則他們的胸部與肩部看起來也會覺得比較的闊些。一個對於腹部鍛練有素的人，他就可以永不怕大便閉結，不消化或別的普通的腸胃病。

腰部的運動

在先前我也說過，一個肥人的腰圍，比他身體別的部分都較爲難於把牠練小，尤其是當整個的腰圍，都是滿佈着肥肉的，那可更不好辦了。所以，倘若一個肥胖的人想達到和一個瘦長的人同一的目的——一個方面細長的腰，那他就非做加倍的工作不可。

同一的可以減小腰圍的運動，同時也可以令其發達的，對於身體其餘的各部也正是同一的道理。一個發達完滿的腰圍，是值得每個人努力去練的，因爲當腰圍發達完滿後，非獨可以增

加一個人的體格之美觀，而同時還可以將其消化系并其他的器官練到強健起來。

(一)對於腰部一種最好的運動，就是先臥下去，然後坐起來，在做這個運動的時候，要把兩手放在頭後。初練者在練這個運動的時候，可以先用一個鈎，或衣架下，或其他的東西也好，把腳部鈎着來練，但以後他就可以不必用甚麼東西把他的腳鈎着然後去做了。

這個運動一定要繼續的練到當腹部的肌肉感覺到有些不大自然爲止。因爲每個人的體魄之不同，是以很難定下一定的次數。不過若是練得太重，則會發生脫腸，或其他的毛病來。所以當一個學生是初初練的，那我就勸他不要用重的東西來做這個運動，必定等到他練到有適當的程度然後可。

(二)向右邊側身臥下，然後用力的把兩腿同時舉高，及舉到不能再高的時候爲止。舉時兩膝要伸直。這樣把腿放下，再做。這個運動對於腰旁的肌肉是特別有益的，所以一定要把這部分的肌肉練到感覺到有些不自然而開始有些痠痛時，然後停止。左邊也照一樣的去練。

(三)用背部臥下，膝宜直，把兩腿盡力的舉向左面去，及不能再左時爲止，然後用力的向上

舉起，及不能再上為止，然後盡力的舉向右面去，及至差不多觸到地上時，然後放回其原有的位置。這就是叫做「腿旋轉」的運動。這個運動一定要做到腹部的肌肉感覺到有些不自然才停止。倘若你是已經練到疲乏了，那你可休息一分鐘，把動作反轉過來重做，及再練到疲乏時然後停止。

(四) 先將兩臂與兩腿伸直（兩臂向後伸直）的用背臥在地上，然後把兩臂與兩腿同時舉起來，及手與腿在空中摩觸到為止。放下於初時的位置，然後重做。在做這個運動的時候，兩臂與兩腿一定要伸直，同時每一次放下的時候，必要等到兩腿伸直，兩臂向頭後完全伸直了以後，然後才可重做，否則就沒有這樣大的功效。直繼續的做到當腹部的肌肉感覺到不自然，然後停止。

(五) 常用背臥在地上的時候，把兩腿舉起，直舉向頭後去及足趾觸到地板上然後停止。回復到其原有的位置然後重做，及做到腹部那部分感覺到不自然才停止。

(六) 當站在地上的時候，將兩手相互交叉的握着，然後將兩臂用力的向頭上舉起，直舉至

不能再高時爲止。當這樣的伸直的時候，再將身體用力的向右面側去，及側到不能再側的時候，再轉到向左面去，及側至不能再側時爲止。繼續的練到腰之兩旁的肌肉或下背的肌肉感覺到疲乏的時候，然後才停止。

(七)先立正，兩手相交叉的互握着，用力的伸上去，及伸到再不能伸的時候，即俯身向前，把兩手向下伸去及摩觸到地下時爲止。做這個運動的時候，兩膝一定要完全伸直。及兩手摩觸到地下的時候，再把兩臂舉起，然後盡力的把身屈過後面去，及不能再後時爲止。這種一前一後的動作，在未開始練重運動以前，嘗爲一種助長血脈之流動的柔輦體操，的確是很好的。

倘若一個學生能照着我這裏所述的運動方式去運動，已足夠他一天的鍛練了。我不主張用太多時間去練腹部的肌肉，因爲若是這樣的做法，就未免用力太多，這樣一來，則於發達肌肉的運動力不免會有妨礙，而對於這本書的目的，就有些不符了。

雖則在練身體別的部分肌肉的時候，也會影響到腹部肌肉動作，但因爲牠對於健康之關係是這樣的重要的緣故，就不能不要直接的，特別的去練牠。至若對於那些腰圍長着肥肌的人，

則對於發達腹部之運動更爲必須了。

一個學生應每天至少要練一個或兩個腹部的運動方式，如「坐起」兩手摩觸到足趾，或把兩手放在頭後面然後坐起種種的運動方式等。因爲練這種腹部運動非獨可以防止腰圍這部分胖起來，而同時對於內部的器官也很有益處。

把一個鐵槓鈴由地上舉起，及舉至高與腰齊的時候，然後放下，再舉。這一種運動，非獨如我先前所講的是只發達闊背肌那一部分的肌肉，而且同時對於下背那部分的肌肉也有特別益處。這個運動方式特別對於那些做着常坐工作的人是有很大的益處，因爲他的下背往往會胖起來。若去做這個運動就可以避免了。

在沒有離開這一個問題以前，我還有一點特別要講的那就是腹部的運動，總之是一種永不應該忘記的運動，而應永恆的繼續去練的。當你越老時，你越應盡力去練，令你腹部的器官能工作妥當。這樣，這些運動就是你所應做的一切。

第九章 相配的臀部與其發達法

因爲一個男子的臀部沒有甚麼可誇耀的緣故，是以一般普通的運動家，在於他練身體的過程中，是很少注意到這一部分的鍛練的。

倘若一個小孩子或青年對於他的臀部有興趣去練的，則普通的一班人，必會向他取笑。這其實是不應該這樣的，因爲臀部對於一個運動家也是一件十分重要的原素。

臀部是有各個人的所表現的不同。我們對於身體這一部分也非加以應當的鍛練不可；因爲一個強壯的臀部對於一個運動家可以增加其耐勞之力。這實在是一件很好的事情。一個人的臀部如是闊的，他的腰圍自然也是闊，同時他的骨格當然是很有力的。這樣當在力的表演的

時候，因為他的臀部是強壯的緣故，自可以支持較重的重量了。

一個鍛練有素的運動家，他的臀部兩邊普通是稍為有些凹入的。當用力把牠緊縮起來的時候，臀之最大的那一塊肌肉就會很清楚的表現出來。大多數的「疊羅漢」在底下的那些人，他們的臀部都是很有力與發達完滿的。這是因為他們所做的工作的性質使然。當他們將他們的同伴手對着手舉起的時候，他們的臀部也非常之受力的。

亞拉伯翻筋斗者的強而有力的臀部

無疑地，你會見過那些亞拉伯或日本小鬼關於翻筋斗等輕捷技藝之團體表演的。或許你可以見到一班之中會有一個能支持其全班人之重量的。我嘗有一次見到特別關於這一類的性質的表演：一個人可以能夠支持九個人的重量，而且還可以行了幾步。倘若這個人的臀部不是這樣的有力，或特別的闊，必難支持這樣大的重量的，恐怕他的腰部就有折斷之危險了。

一個盤骨闊的人。大多的是骨格大的，而同時身體也會比較重的。雖則兩個人的肌肉一樣

的發達，但那個的盤骨比較闊的人，他的身體自然會比那個盤骨狹的人較為重了。

臀部的運動

無疑地，對於發達臀部之力的一個最好的運動，當然是擎着一件重的東西來跑路，尤其是擎着一件重的東西來跑上樓梯。

不過這種運動對於初練的人，未免太重了。除非你練到你的臀部與大腿的肌肉與力發達到相當的程度時候，還是不要去練這個運動的好。

我建議在沒有練擎着重的東西去上樓梯這個運動以前，最先還是空手來練習的為妥，其做法是先把兩手照平常伸直的，上樓梯的時候，不要用手來扶樓梯的欄杆，也不要用手來扶牆壁。

及你這樣的練了幾個星期以後，你的氣力都已有充分的發達的時候，那你不妨先擎着十磅或十五磅的重量來試試，漸漸的加至你能擎着五十磅不難的走上三四級樓梯時為止。

關於練臀部的動作是有許多的，不過最有功效的，還是側面的動作，如側身的臥下，把一隻腿伸直由側面向上舉起，然後再兩隻的同時伸直由側邊的舉起來；或反面的用腹部臥在地上，盡力的把兩腿伸直向上舉起等。

腿旋轉的運動

當用背臥下的時候，把兩腿來旋轉的轉動着，這種動作是對於臀部一種很好的運動。在做這個運動的時候，所弄的圓圈越大越好，那就是先把兩腿伸直向上舉起，而與身體成爲一斜角形，然後盡力的把兩腿舉向左面去，至不能再左的時候，再舉向後面去，及舉過了頭，然後再用力舉向右面去，至差不多觸到地下時，然後回到其原有的位置。所有這些動作，是應把其反過來重做，以給予肌肉一種相反的方向的動作。本來這個運動方式我在腹部運動那一章中已述及過，不過因爲牠對於臀部也是一種很好的運動的緣故，是以我不妨再把牠來重述一次。

還有一個對於臀部之發達的最好運動就是：先用兩腳站在地上，然後把右腿向前舉起，及

舉至與上前身成爲一個九十度的時候爲止。這樣再將兩臂平舉，以保持身體的平衡，然後將左腿慢慢的坐下，再站起來，及練至臀部的肌肉感覺到疲乏時爲止。當你做這個運動的時候，動作不宜過快，因爲你做這個運動的目的，是想得到收效的，這樣你就得慢慢的來做，練到將那部的肌肉緊縮起來，而并不是將身體之重而邊的擺動。

稍爲休息後，再將左腿舉起來做，及練到疲乏的時候爲止。

這樣再稍事休息，把腿向側伸出（而不是向前）重做這個運動。這次向側舉比向前舉起來。那種做法要難些，因此當你還沒有做到先前那一個方法的一樣的次數時，恐怕你就會疲乏起來。不過無論如何這個運動方式對於臀部肌肉之發達是很重要的，因爲牠可以練到剛才那個運動方式所沒有練到部分的肌肉。這個運動方式也應如前一個一樣的將兩腿相替換的來做。

休息了一會之後，再如前那個運動方式去做，先用兩腳站在地上，然後把兩腿相替換的向後舉起，舉到不能再高的時候，稍爲停一停然後放下，因爲這樣的作法比較有功效些。

這些運動無論對於肥瘦的人們都是有益的

這些運動無論對於減少一個人的過量的體重，或對於發達一個人的結實肌肉都是有同等效力。不過就事實上講起來，當你的過分肥肌還沒有完全減少以後，是無從可以令你增長結實肌肉的。

因此，你若是一個過於肥胖的人，如練了這些運動後，會於一個月之內把你的腰圍減少幾吋的，這真是算不得一件稀奇的事情。不過無論如何，這只是你的結實肌肉發達之開端吧了。倘若你能繼續的練到這部分的肌肉發達完滿後，非獨可以幫助你對於各種力的表演，同時還可以令到助長你的完美的體格之曲線。

反過來說，倘若你是瘦的體量不夠的，你練了這幾個運動方式過了幾個星期後，你也見到你身體肌肉之發達的。

我之所以如此着重這一點的緣故，就是因為你若想做一個發達完美的運動家，那你的臀

部之發達也是很重要的，所以你對於這一部分的肌肉非加以相當的注意不可。

第十章 健美的腿與其發達法

一個人最值得來誇耀的，要算是他能有一對發達完滿的腿。無疑地，一對發達完美的腿，是可以增加一個運動家身上之美觀的。

差不多所有的以賣力為生的大力士，尤其是那些舉重家與翻筋斗的人的兩腿，因為他們所做的工作大多是直接的影響於他們腿前部肌肉之故，是以特別的完美發達。我所見過的腿，要算先道 (Eugen Sandow) 的發達得最為完美。

不過倘若以腿之度數而論，要算朱拉赫 (William Gerardi) 的兩腿為最大。我相信若量起來，至少會在三十一吋以上。

大多數的短跑家與善跳躍的人的腿部是很發達的

因為短跑家的工作是要快而又用力的，所以他們的腿部特別發達。不過照例，因為長跑家對於腿部的肌肉用得過度的緣故，其體素之破壞比其增長還來得快。所以他們的腿部往往非常之不發達。由於事實上的證明，倘若肌肉做着那些無限數的動作，而過了牠的疲乏之程度以外的，那其破壞的速度，自必會比其增長的速度為快。因此從前許多身體發達完滿的運動家，因為練着那些過度疲乏的運動，現在都已死亡了。

不過無論如何一個學生也不要被上面的事實嚇怕了，因為倘若你練到當你的肌肉感覺到有些酸痛而就停止工作，你的力是會漸漸加增的。當達到了肌肉開始感覺到有些酸痛的時候，你就應停止你的工作，把肌肉完全放鬆起來，以俾血脈得有一個流通舒暢的機會。經過了短期間的休息後再去重練一次，及練到肌肉再次開始感覺到有些酸痛時為止，在運動期間，把同一部分的肌肉練到疲乏兩次。這樣你的進步必會更快了。

各種運動所得到的結果是很有差別的

你所用以練你腿部的運動，是於你的腿部之度數與形狀（shape）很有關係的。據我的經驗看起來，慢的與重工作是對於四頭股伸肌（quadriceps extensor muscles）的發達之一種最好的運動。不過同時腳之姿勢也要留意到。當把兩腳分開的站着，其間之距離約為十八吋，來做那個深膝蹲（deep knee-bending）的運動（無論把一件重的東西放在兩肩上，或用別的抵抗力也好），是對於縫匠肌（sartorial muscle）很有影響的。這一塊肌肉發達完滿後，非獨可以增加腿內部曲線之美觀，而且還可以增加一個人的氣力。

這塊肌肉之所以稱爲縫匠肌（tailor's muscle）的緣故，就是因爲從前的縫衣匠習慣了不必用手之助力，只是用這部分的肌肉之力而把兩腿盤起，坐在地上來工作的緣故。

餘的形成由膝而至於臀部部分內外的曲線，就是內股肌（vastus internus），外股肌（vastus externus），與直股肌（rectus femoris）這三種肌肉。雖則用普通的方法去練那

個深膝蹲的運動，可以令到大腿的肌肉發運到若干的程度，不過一個學生想他的腿部能夠特別之發達，那他就非把一件重的東西（如鐵槓鈴之類）放在肩上，或用別的抵抗力加在身上，然後來做這個運動不可。

做這個運動的時候，兩腳一定要放平相對的站着，俾所有的重量直接的落於大腿上。倘若脚跟是離地的，則小腿之肌肉就會分了一部分的重量。

腿之形狀大部分是由遺傳得來的

遺傳對於一個人腿部之大小是很有關係的。有些人的腿，不必運動就自然會很發達，但有些人的則非常之瘦小。那些人的腿倘若天生出來是大的，那是很容易將其練成結實完美。不過無論如何，一個人的腿，天生出來都是瘦小，那也不必灰心，因為可以用適當的運動把牠們練到大而有力起來。那當然，一個骨格小的運動家，是不能夠希望可以練到和一個大骨格的人的腿那樣的大而有力。由於事實上的證明，許多許多的骨格小的運動家，他們的腿都是特別發達的。

由此可以見一個骨格小的人，也并非不可以練得來的。

大腿對於用力上是佔一很重要之部分，尤其當用力舉重，或把一件重的東西擊起來的時候。深膝蹲是對於初練的人，發達他的大腿之一種很好的運動。但他若這樣的練了三個月之後，他除非是當這種運動為在未用重的東西去運動以前的一種柔體的體操，我就勸他把其工作加重。

在最初的一兩個月內，我勸學生去用一條腿站着來做這個深膝蹲的運動或一步兩三級的走上樓梯，以給予大腿充分的鍛練。倘若你是想你的大腿的肌肉有較進一步的發達，那你就非去練較重的運動不可。

不要忘記了你的腿部之二頭肌

在身體中，最可惜的而被不顧到的肌肉之一部分要算是在臀部下面，大腿後之二頭股肌 (biceps femoris) 這部分肌肉的功用，就是將腿部緊縮，同時也是最難發達的。短跑家照例這

部分肌肉都很發達。倘若你想把這一部分的肌肉練到其最高的限度，那就非特別去練牠不可。先把兩腿伸直的站着，然後把一件重的東西由地上舉起，直舉至與腰部一樣的高爲止。這個運動方式，當在由地上舉起而至於舉到高與腰齊的動作過程中，對於二頭股肌是很受力的。要這部分的肌肉發達完滿，一個人的體格才算是真正發達完美的。

倘若你下次跑到戲院裏去，你可特別的注意於那些賣藝的人，無論其爲大力士也好，或跳舞家也好，你如有運氣，你就可以有機會見到那些人大腿後部那條美麗的曲線。

古式的跳舞是可以發達腿之二頭肌的。先用背臥在地上，把一件重的東西放在腳上，然後伸直的，把牠向上的舉起來，也是對於這一部分的肌肉一種很好的運動。普通用脚尖跳舞的人，把一隻腿舉起來，將手把腳跟握着，然後腿部在前面用力舉上去，及舉到伸直了爲止，這種運動也可以助長這部分肌肉之發達。

在練着腿部運動的時候，你要小心些不要練得過重，同時也不要太心急。因爲這種不加以思索的動作，往往會弄出毛病，或甚至不幸的結果來。所以你一定不要以爲馬上就可以練到見

功你一定要漸漸的把你的工作加重起來，那你自然會有進步的。除非你腿部的肌肉與力有些發達以後，你就永不應該去試舉重的運動。當你想把一件重的東西由地上舉起來的時候，永不要用足趾向外的站着，必須把兩腳的腳趾向入才好。因為你若舉時用足趾向外站着，則大部分的重量會放在縫匠肌與內肌轉上去，這樣恐有受不起之慮。倘若足趾是向內的，則重量會落於內股肌，與外股肌上，那就不怕危險了。

大腿的運動

用普通的方法來做這個深膝蹲的運動，對於初練的人們當為一種柔軟的體操，是很好的。關於這一點，我在前面也已經講過了。但若對於肌肉進一步的發達，那這個運動未免太輕了。因為你若練了不久以後，你就不難可以一上一下的，做到一百次以上。這樣，因為工作過度的緣故，你的體素之破壞，會比其增長更快。

雖則腿本應與肩臂的練法一樣的去練，那就是在十次以內把這部分的肌肉練到疲乏，不

過還是小心些的好，因為倘若練得太重，就有練傷的危險。所以，我建議一個學生倘若去練大
腿的運動，最好于二十次或二十五次以內把這部分的肌肉完全的練到疲乏起來。倘若想于二
十五次以內把四頭股伸肌練到疲乏，那就非用人工之力把其工作加重不可。

倘若你想把這個運動方式加重來練，最好的方法就是把一個鐵槓鈴放在兩肩上，把其重
量校好，務使其適合于你的腿部之力的為旨。你若這樣的練過了二十五次，你的大腿部分的肌
肉還未達到疲乏，你就得把其重量加增。倘若你是沒有鐵槓鈴這一類可以加重的東西，那我就
建議你先用一隻腿來做這個運動。這樣的練法，自然可以使到你的腿部的肌肉較為易于疲乏。

假如你沒有鐵槓鈴這一類的重器具而仍想練進一步的運動，那你就可以在枱邊用一隻
腿的來做這個深蹲的運動。這個運動方式的做法是先用一隻腳站在一張枱之旁邊，及將身
體完全站直了之後，然後用一隻腿之力支持全身之重量的放下去，及別一隻腳觸到地上為止，
然後重做。這個運動方式的做法，比用一隻腿在地上來做的，還較為難些；同時還可以給部分的
肌肉一種更難的工作。

倘若一個學生沒有鐵槓鈴這一類的重器具，還有一個做法就是先叫一個人坐在你的肩膀上，兩腿跨過你的頸，然後來做這個深膝蹲的運動。以後你可以叫一個較重的人，幫你的忙，來把你的工作漸漸的加重起來。

當用一個鐵槓鈴放在你的兩肩上，或叫一個人坐在你的肩膀上來做這個深膝蹲的運動的時候，你的脚部一定要放平的站着。及練到將坐下去那個動作的時候，你不要讓你的脚跟離地，因為這樣可以令你更蹲得下些，及差不多坐在地上時爲止。這樣一伸一縮，就可以給予大腿部分的肌肉一種完全的動作。在做這個運動的時候，兩脚位置之距離，約爲十二吋，足趾要向直。

用鐵槓鈴的一個很好的運動

還有一個發達股伸肌之運動，同時對於縫匠肌也很有影響的，其做法如下：

先將兩脚分離的站着，其間之距離至少爲二十吋，這全靠你的腿部之長短爲定。然後把一個鐵槓鈴放在你的兩肩上來做這個半膝蹲的運動，那就是，落到兩膝半屈時爲止。做這個運動

的時候，足趾要往外向。這個運動方法也可以用兩手前後的擊着個鐵槓鈴來練。在做着這些的運動的時候，身體一定要直，而同時要二十五次以內把腿部分的肌肉練到疲乏。一個初練的人一定要小心些，不要用太重的重量去練，因為當練的時候，足趾是向外的，那就比較足趾向內的危險性為大。不過無論如何，你若不太急躁而有系統的練去，那自不怕會練傷的。

差不多所有的眼部發達完滿的運動家，他們的肺部之容量都是非常之大，因為當你的腿部發達時，你的肺部自然也會跟着同時發達起來。深呼吸的運動對於練完腿的運動而去練的，是很好的。因為當你練到氣喘的時候，深呼吸對於你的身體是很有益處的。

二頭股肌之運動

在大腿後面那一部分的肌肉是叫做二頭股肌，這是往往注意不到最可惜的腿部肌。因為就是在許多職業運動家中，這部分的肌肉也很少會十分的發達。雖則有許多的運動可以發達這部分的肌肉，但只有兩個最有功效的做法。就是：（一）先將兩腿伸直的站着，然後俯身下去，

把一件重的東西由地上擊起，及擊至和腰際一樣的高度爲止，然後放下重做。及做到腿後部的肌肉完疲乏了以後，然後停止；（二）用腹部臥下，把兩腿由膝部彎起，及兩腳的脚跟差不多觸到臀部，時然後將一隻腿用力的把別一隻腿推直，同時這隻被推的腿也要用充分的抵抗力，及推到兩腿直了以後，然後舉起重做，及練到那隻被推的腿後部的肌肉疲乏以後，然後把腿換過來重做，到疲乏時爲止。

關於練那個把一件重的東西由地上擊起來的運動方式，當你大腿後的二頭股肌的力發達以後，你就可以站在一本書或一張低的凳子上來做，以加重其工作。不過做的時候，兩腿一定要伸直，否則就沒有這樣大功效。

當做這個運動的時候，倘若你的兩腿是完全伸直的，你就會覺到大部分的重量將放在于大腿之二頭股肌上。用兩腿伸直的站着，然後俯身下去將兩手掌觸到地上的這個簡單的運動，雖則對於這部分的肌肉有些影響，但這種輕的動作不會令到你的肌肉怎樣發達的。你應該把這個運動加重起來；把一個鐵槓鈴放在你的前面，你站在一張穩當（不會反轉）的椅子上，再

俯身下去，把你腳下面的那個鐵槓鈴擊起來，待你的身完全伸直後爲止，然後放下去，至不能再下的時候，然後再用力擊起來。倘若你練這個運動所用的重量是校得適當，自不難于二十五次以內把你大腿後面之二頭股肌練到疲乏。

講到那個用腹部臥着，用腿自己之抵抗力來練大腿的運動方式，是要聚精會神去練的，否則你就會漸漸的，沒有這樣的用力去練，則你的進步自然就沒有這樣的快了。

用背臥在地上，把一個鐵槓鈴放在兩腳的腳底上，然後慢慢的舉起來，也是爲對於這部分的肌肉發達一種很好的運動。不過，除非一個高級的學生，對於用鐵槓鈴來運動已有相當的經驗，我還是勸他不要去試這個運動方式的好，因爲很容易會跌下來，那時的結果怎樣，恐不易逆料的。（譯者按：對於練這個運動方式最穩當的辦法，就是先用兩條堅固的繩子，把鐵槓鈴之兩頭吊起來，然後去練，就不怕有甚麼危險了。至于所吊起的高度，則可按着你的腿之長短而定。）

短跑是對於大腿的肌肉發達上一種很好的運動，因爲牠可以直接給予這部分肌肉一種相當工作的緣故。不過無論如何，你若做一個發達完美的運動家，那你就不要忘記了去練你的

臂部與腿部的肌肉。因爲一個運動家，無論其身體缺乏那一部分之發達，都會減少其吸引力。

第十一章 小腿與其剛毅的曲線

在沒有許久以前，我適值遇着一班舞台上著名的美麗明星，她們對於運動都是很有興趣的。自然我們就討論到關於運動之影響到一個人的健康與美麗這個問題來了。關於這一點，我們彼此都承認。

最後在她們中一個有天才的著名的跳舞家就對我說：

「列戴民先生，在沙灘的浴場上，往往有一件事情給予我最深刻的印象的就是：差不多在一千人之中，沒有一個人——男子的腿部是好看的，不是太肥胖，就是太瘦長。

「你或許可以見到許多女子的小腿與腳踝是很美麗的，但你很少會見到一個男子的腿

部，尤其是自腳膝以下的這部分，是可以稱爲合格的。這是甚麼緣故呢？」

我即答覆她說這是因爲很少男子會注意到身體之平均發達的。他們只是想把胸部，或肩部及臀部練大，而從不注意到身體最下這部分的鍛煉。他們的腿部是很少有練到的，這是由於他的腿部的肌肉發達的表現上就可以看得出來。再除了那些體育專家，特別注意，把這部分瘦小的肌肉練到發達完滿而外，大多的都是不知怎樣的去練。

小腿肌之難發達

無疑地，就全身之各部分來講，小腿這部分的肌肉要算是最難於發達的，這皆因我們常常跑路，把這部分的肌肉不絕的緊縮起來，同時這部分的肌肉對於運動所發生的反應太慢的緣故。遺傳之對於小腿之大小的影響，正如對於大腿一樣，是非常之有關係的。那些運氣夠的人他們的小腿是天然大的，而那些運氣不夠的人，就是極力去練，也很難令牠發達到完滿。

一個人的小腿如特別發達，第一件他至少根柢上已比較的便宜了，所以他若能練些發達

肌肉的運動，他的小腿後面那部分的肌肉也必會非常之發達。

一個人骨頭之長短也很有關係。一個高而長的人他是不能夠把其小腿這部分的肌肉練到和那些腿短的人一樣的大。所以那些小腿特別發達的人，多是身體矮短的。倘若一個瘦長的人特別想把這部分的肌肉練大，那他就非比那些小腿天然是大的人，加倍的努力去練不可。

當一個學生在開始來練小腿這部分肌肉的時候，他可以先用那個用足趾一上一下舉起的方式去練；不過他不能夠希望這種輕的運動能夠對於他這部分的肌肉發達到怎樣顯著的程度。因此，當他這樣的練了幾個月以後，他就應進一步用一隻腳站着，相替換的來做這個運動。這樣的經過一個短期鍛練之後，他就應再進一步用重的東西去練，漸次的將其工作加重起來。在運動的期間中，至少應把小腿這部分的肌肉練到疲乏兩次或三次。一個學生是不必怎樣的怕會把這部分的肌肉練得太重，因為牠可乘起很重的重量的緣故。

靜脈腫起的，往往先在小腿這部分的肌肉中表現出來。這是皆因為用腳站得太久，而令到這部分的肌肉繼續在過分緊張情形中，以至結果弄到靜脈與動脈變弱的緣故。

在普通一般人看來，只知小腿後部分的那一塊肉爲構成小腿之肌肉的大部分，其實，外脛這部分的肌肉乃是最重要的，因爲當這一部分的肌肉發達到相當程度之後，非獨可以倍增小腿之美觀，而同時可以改變小腿外面與前面之形狀。

腳踝度數之大小是一個很大的問題

腳踝度數之大小對於小腿之形狀是很有關係的。一個人的腳踝是細的，則他的腳自然會比那些腳踝大的人爲大。這實在是一件很奇怪的事情，很少有人會知道的。而且那些細的腳踝往往會比那些大的爲有力。那些腳踝細長的人，他這部分是很少會扭傷或因練得過重而致傷的。

大多數我所講關於發達腿部與臀部肌肉的運動，差不多對於小腿這部分的肌肉都有同等的功效。跑與爬山對於這部分的肌肉都會有同等的益處。我也贊成用跳繩這個運動去練，尤其是用足趾來跳，因爲這樣可以把重量直接的落到小腿這部分肌肉的。

無疑地，練小腿那部分肌肉的運動是可以同時發達肺部，以加增其氣與耐勞力的。我同時承認跳舞對於小腿這部分的肌肉也是一種很好的運動，尤其其當你能盡力的用足趾來跳，而不是成了一種懶的習慣只用腳跟來跳得太多。

我不相信我是對小腿這部分的肌肉之發達，講得太注重，因為這部分的肌肉發達以後，是可以令到一個人的步武有彈力的。倘若你的小腿這部分的肌肉是欠缺發達的，那你的武步就沒有這樣的莊重而有力了。你的腳橋第一步退步的象徵，就是失了彈力。倘若再不用適當的運動把這部分的肌肉練到發達起來，而回復其彈力，則其最後之結果，腳部就變為平底了。

所以你應記着，無論那一種發達小腿部分肌肉的方式都可以同時幫助腳橋這部分的力與肌肉之發達的。

小腿的運動

因為小腿這部分的肌肉常常用來跑路跑得太多的緣故，是以比較的難于發達，所以當練

的時候，若進步是比較慢一些，一個學生就不應因此而灰心。無論如何，用這個把足趾一上一下的舉起的普通的方式去練小腿這部分的肌肉，是可以令其發達到相當的程度的。不過你若想這一部分的肌肉有再進一步的發達，那你就非用一隻腳站着來練，務于二十或二十五次以內，把其練到疲乏不可。

倘若你想有更進一步的發達，那你就可以用兩手擎着一個重的鐵槓鈴照前法的練去。關於這一個運動方式，或用可以加重的橡筋帶之抵抗力去練也無不可。倘若你想有更快的進步，那你可用兩手擎着一件重的東西，將足趾站在一本書上來做，這樣就可以給予小腿後面那一部分的肌肉更重的工作。

當一個學生發覺到這最後的那個做法還是太輕，那他就可以用一隻腳站着相替換的來做。

外脛肌 (the shin muscle) 又名爲脛骨前肌 (tibialis anticus) 當發達完滿以後，在前面看起來，是可以加增小腿之美觀的，因爲這部分肌肉可以形成小腿前面之一條美觀曲線。

牠的發達法就是：先把兩腳放平的站在地上，然後屈膝蹲下去，同時把兩膝盡力的推向前去。在蹲下去的時候，腳跟不要離地。

倘若你用一個鐵槓鈴放在你的兩肩上，或叫一個人坐在你的兩肩上來做這個運動，不久你就可以見到你的小腿的形狀會較前不同了。短跑也是可以發達小腿這一部分的肌肉的，不過你要限制你不要跑過了一百碼以外。短跑是可以發達小腿這一部分肌肉的，但長跑（endurance running）則不然。正如我在前章中已講過了，長跑家的腿普通是很瘦的，而那些短跑家的腿，則非常之平均發達。

倘若你想令到你的小腿部分的肌肉發達到最高之限度，那我就勸你弄一塊四方的木頭，或一本厚的書把你約離地四吋的乘起，然後先用腳跟的站在上面，而足趾則伸出踏于地上，這樣的就力用的把足趾舉起來，及舉到不能再高時為止。稍事休息後，然後重做，及做到你感覺到疲乏時為止。這個運動方式對於小腿前面之屈肌之發達是很有功效的。

這樣再用足趾站在書邊上，先讓你的身體放下去，慢慢的用足趾舉高起來，放下，然後重做，

及練到你的小腿後部的肌肉達到相當的酸痛時爲止。

再用足趾來站在一本書上，把腳來轉動着，至全身的重量都放在兩腳之外面部分的時候，把兩腳再轉回來，及全身之重量完全放在於兩腳之內部爲止，然後重做，及練到你的小腿內外部的肌肉都感覺到疲乏的時候爲止。

倘若你能繼續的去練這些運動，那你自可令到你小腿每一部分的肌肉都會發達完滿。你的小腿既然發達得這樣的平均而完滿，那普通人不肯耐煩去練的，你都可以練到了。

第十二章 肌肉表演之姿勢

無論你想在表演或拍照的姿勢中，表現出你身體的最優越點，你一定要有適當的背景與適當的光線。如在照相館裏面來拍，則背景以深紅或黑色為宜。至於光線，則最好是由頭頂上面照下來，使能見到各部分的肌肉所表現出的蔭影，但你不可站在頂光之下，而應稍為站得後一些。

倘若你是直立，你可在這個正直的姿勢中把頭俯向前去，當那時你若能見你頭頂上的影子在你胸前，那你就可知道這種光線是適當的。倘若你站得太後，那你的影子就會沒有這樣的顯現。倘若你不用頂光，而用光線，由前面或側面照過來拍，那你的肌肉就會影成了平坦形，這

樣就會於無形中失了其本來的真面目了。

拍照時所取的姿勢，的確是一種藝術。倘若你想於你的姿勢中表現出你身體中各部分的肌肉的最優越點，那你就需要相當的練習。我建議一個學生於適當的燈光下，先對着鏡來多多的練習各式各樣的姿勢，然後選探那一個或兩個以上最適合於他的體格的姿勢來拍。

研究各運動家的姿勢

去研究各運動家在照片上能夠表現其肌肉最優越點的姿勢，這實是一件很好的事情。不過我們要知道，世界上差不多沒有兩個人的體格是一樣的，所以我不贊成一個人去仿效別一個人的姿勢。除非這個姿勢是適合於他的體格，能表現出其身體肌肉最優越之點，那當然又另是一個問題。不過那個將兩臂交加的抱在胸前的普通姿勢，因為照時所採的角度之優越，而可以令到兩臂拍起來比其真的還要來得大，是以每個人都可以採用，而且都會拍得好。不過你若是採納這個姿勢來拍，當你把兩臂交加的抱在胸前的時候，你要把你的兩肩放低一些，同時把

兩臂稍爲弄高一點，頭要直，以俾可以把頸部的肌肉表現得適當些，這樣的拍起來，自然可以表現出你各部分肌肉的最優越點了。

倘若你不把你的兩肩放低一點，因爲光線是由上面照下來的緣故，除非你的兩肩肌肉是特別發達，就會影出成爲尖形的。你同時也可以試試把這個姿勢用側面的適當的光線，而不用頂光的來拍。

無論你用何種光線來拍這個「兩臂合抱」的姿勢，因爲前臂是比較的近於鏡頭的緣故，所以拍起來時，往往總會比身體別部分都來得大些。無疑地，在拍照的時候，身體那一部分最近於鏡頭的，拍起來時，必會是最大的。我建議你用這個姿勢來拍的時候，最好是只拍上身，而不要連腿下部都一同的拍。因爲這樣的拍起來，上身看起來必會比較的大而有力些。

怎樣表現出你的臂部最優越之點

因爲各人的臂部肌肉構成不同的緣故，是以在拍照的時候，很難指出那一個爲表演臂部

最好的姿勢。倘若你的臂部肌肉發達得完滿顯著，那你可用那個把兩臂由側面用力平彎舉起來，而與地上成爲一條平行線，這個姿勢去拍。這無論用前面或後面去拍，都是很好的。至於你想把一隻臂，或兩臂同時表演出來的話，那就儘可聽從你自己的自由。不過問題要待研究的是看他對於你的肩部與頸部之肌肉的表現上之影響怎樣。

有些人當把兩臂由側面平彎舉起以後，往往會影響到他們的頸部看起來變爲很瘦弱。不過有些人的頸部是發達得如此完滿，無論他們的臂部怎樣的舉，都沒有多大的影響。關於這一點，你非小心的去研究清楚不可。無論你的臂部是怎樣的發達，倘若你的頸部是影響不好的，那你在照片中所表現出你的肌肉之發達，必定是非常之難看。

這就是我所以建議在你未拍照以前，先自己對着鏡來研究一番之另一個原因。倘若那些人的頸，當把兩臂由側面平彎起來以後是難看的，那我就建議他在拍照的時候只把一隻臂由側面平彎起來，而把另一隻臂放在背後，或將手放在腰際，而同時將頭部轉過來，看着那隻彎起的上臂。這樣的拍起來，自然可以表現出頸部肌肉的最優點了。

除非一個人的頸部是非常之發達，然後可以在任何一種情形之下，在各方面看起來都可以算爲完滿的。我嘗記得在沒有許多年以前，見到一個著名的角力家，豈根士美夫把兩臂由側面平彎起來，作各種姿勢之表演，而他的頸無論由何方面看起來，都是非常的完美，這皆因他的頸部是特別發達的緣故。

當你在表演你的臂部時，你的前臂也得要顧及到。倘若當你把握臂部由側面平彎起來，至高與肩齊的時候，如你的手掌是轉向外的，則你的前臂看起來就會比較大些，而你的上前臂的二頭肌就會表現得長些與細些。

除非你的左右臂發達得都是一樣的大，則在拍照時就不要將兩臂同時由側面平彎的舉起，因爲你的左臂若是比右臂爲小，則在照片中就很容易可以見得到，尤其是那些懂得解剖學的學生，和批評身體平均發達的人們，只要一看，就可以找出這個缺點。倘若你上後臂的三頭肌是特別的發達，那你可把兩手放在臀部之後面，然後用力的把兩臂拉直起來，同時將背後兩邊之闊背肌拉緊，以給予臂部相當的助力，經過了這樣的相當練習以後，自然可以表現出其最優

之點。這個姿勢以側面爲好。

當想拍這部分肌肉的時候，你一定要對於光線方面小心些。倘若你是用頂光由胸前射下來拍，則所拍出之上臂三頭肌就沒有用頂光由上背射下來那樣好。換句話來說，在你未給攝影師和你拍以前，你得要叫人在照相機前，擎着一個鏡來給你自己把身轉一轉來照一照，看看怎樣爲最適當。倘若再將胸部挺高起來，同時頭部也稍爲轉過來，照這樣的姿勢來拍，自然可以表現出上臂三頭肌這一部分的肌肉的最優點了。

有些人用背面的姿勢最好有的則用側面的姿勢

有些運動家以表現出他們背部之一部分爲最適宜，同時他們還把他們上臂的三頭肌表演出來。倘若你的背部的肌肉是發達得最完滿的，那你就可以用背來拍。不過倘若你的胸部的肌肉是特別發達的，那當你來拍照的時候，你最好把你大部分的胸部表現出來。

關於用側面來拍照這個問題，我嘗見有許多的運動家當他們用側面這個姿勢來拍照的

時候，他們的臂各人有各人的放法。有的甚至把一隻臂平彎起來，高與肩齊，而把其臂之肘節來對着鏡頭，以令他們的臂拍起來大些。我不贊成用這種姿勢來拍，因為無論那一個照相師，或懂得解剖學的學生，都知道那部分的肌肉欠缺發達的。

無疑地這樣的欺騙你自己是有餘，但別的人就很可能會被你欺騙。在照片的比賽中，照例評判員對於那些用側面的姿勢來拍的，所表現出之肌肉，或將身體之某一部分的肌肉放近于鏡頭，因而拍起來特別的大的照片是不接納的。

背部之拍法

若站在適當光線之下，背部是可以表演得很有趣的。拍背面時所取姿勢和應注意之點，與拍正面的姿勢將兩臂由側面平彎起來相同。除非你的兩臂是平均發達的，那你就不妨把兩臂同時表現出來。否則你的兩臂若不是同樣發達，那你只好把一隻臂表現出來，而把另一隻臂放在背後。當用這個姿勢來拍的時候，你應把一隻臂用力的由側面平彎舉起，而同時也將放在背

後的那隻臂用力把肌肉弄大起來。

當你用這個姿勢來拍照的時候，我勸你盡力的吸氣，而把背後之闊背肌弄大起來，同時將頭轉過去望着你那放平彎起的上臂二頭肌，這樣的拍起來，必定會比較更好，倘若你的兩臂都是一樣的發達，那你可將兩臂同時表現出來，不過對於頸部之表現上這個問題，也非要顧到不可。

在這種情形之下，雖則兩臂是平彎舉起，但用這種背面的照法，與用正面的不同，因為這樣頸部若有些變動，就可以看出來。倘若你想在照片中表現出你的頸部是直的，那你在拍的時候一定要將你的頭略微的傾向後去。但這樣的拍起來，你的頸就沒有好大了。倘若你想你的頸在照片中表現得大些的，那你在拍的時候，就要把你的頭屈向前去。

倘若你在拍照的時候，把頭俯向前去，那你的頭自然會離鏡頭較遠些，這樣的拍起來，因為頭之上部所表現得較細的緣故，頸部看起來，自然會因而大些。反之，倘若在拍的時候，你將頭傾向後面去，那你的頭之上部因為較近於鏡頭之故，拍出來時必會大些。這樣的一襯起來，頸部就

會變小，總而言之，你的頭影出來越大，則你的身顯得越小，你的頭影出來越小，則你的身顯得越大。

還有一個很有趣的背部表演姿勢，就是肩胛骨之伸張。如在適當的光線下，這個姿勢是可以表演得很有趣的。其方法就是這樣：先把兩手伸直的向上舉起，手指相互的交叉着，或用一隻手把別一隻手緊握着，同時將兩肩稍為弄高起來，然後將兩手在上面用力拉開，及拉至兩邊肩胛骨之最闊的限度為止。當經過了這樣的相當練習之後，你就可以見到上背後之兩邊會有兩塊東西凸出來了。這種背肌之表演，無論用前面或後面來拍，都會拍得很有趣的。

倘若一個學生是想拍背部的肌肉，最好是用頂光來拍。如背景光線與姿勢都能配得適當，則背肌之表演自然可以拍得很好。

照相鏡頭之安放法

倘若在拍照的時候照相機的鏡頭是平放而對着你的面部，則拍起來的時候你的頭必會

表現出較大，而你的腿就會表現得較小。可是在拍照的時候，那鏡頭是對着你的腰際來拍的話，則你的腰部與腿部拍出來必會表現出大些，而你的頭就反為較小。這樣一來，你的照片就變而為一種錯覺了。

反過來說，倘若你將鏡頭對着你的腰際來拍，那你上臂之二頭肌自沒有如把鏡頭對着牠來拍的那麼大，尤其是當把兩臂由側面用力平彎起來而用背面去拍的時候，這一點特別的可以看得出來。

倘若你想對於這種視官的錯覺有一個較為明瞭的概念，那當你有機會去看一個運動家在一個舞台上來表演的時候就可以知道了。倘若你是由上面而看下去的，那你所見到他的體格必會覺得特別的細些，這樣你就會看不起他。但倘若你是由下面而看上去，這時你所見到的他的體格就會比較大得多了。

頸肌之表演法

頸部的肌肉是可以表演特別大的。其表演的方法就是先把胸部縮低起來，同時將兩肩屈向前去，然後再用力將頸部反向後面去。不過這樣的姿勢在拍起來時，是很不好看的。我不向任何學生建議用這樣的姿勢來拍。我只不過告訴你有這麼一個姿勢吧了。

頸部也可以將這個同一姿勢用背面來表演。倘若一個學生經過相當時間之練習，在表演時，他就可以不再如前次一樣的將胸部弄到縮低下去。只要他把兩臂由側面平彎起來，這樣則肩斜肌也就可以同時表現出來。

腹部肌之拍法

講到肌肉姿勢之表演這個問題，腹部這一部分的肌肉之表演的確是一件很有興趣而值得研究的。一個最普通的表演法是先將身體稍微的傾向前去，再把兩手壓在兩腿上，然後用力的把腹部的肌肉弄到緊縮起來，這樣則腹部的肌肉就可以一塊塊的凸出來。較難的表演，就是將腹部弄到凹了進去。其表演之法就是先將肺部所有的空氣放了出來，同時將上身略微的側

前去，肺部的空氣既盡行放了出來，則胸膈這一部分自然會空了起來，這樣就將腹部的肌肉弄到縮向胸膈的上面去。

這樣在你的肋骨囊之下那一部分自然會凹入去了。雖則這是一種通常的腹部肌肉表演，不過對於那些普通的現象就會覺得非常奇怪的。因為肋骨囊的蔭影的關係，所以在拍照的時候，這樣的拍起來就沒有像眼見着時那麼的清楚。但無論如何，你若是想用這個腹部肌肉表演之姿勢來拍，我建議你用側光與頂光——特別是頂光來拍，能表現出牠的最優越之點。

還有一個很有趣的，就是腹直肌之一邊或兩邊之孤立表現。其表演方法，也正和先前所述的差不多。先把肺部所有的空氣放了出來，然後將腹部的肌肉弄到凹了進去。倘若一個學生經過這樣練習之後，只要他用前臂在大腿之上面——近縫匠肌那一部分用力向下壓，他就可以弄到腹直肌之一邊孤立起來。倘若是用兩手在每腿之內部用力的壓下去，那他就可以弄到腹直肌之兩邊孤立起來。無疑地這種腹部肌之緊縮表演拍起來，是非常之有趣的。若是拍照，還是不要用側光的好，因為側光非獨無用，而且拍起來，也不見得會好的。

倘若一個學生在初試的第一個月內，而仍未能做得到腹肌孤立之表演，那他儘可以不必灰心，因為倘若他能好好地用工去練，他終于會成功的。

大小腿肌之表演法

表演大腿肌肉最好的方法，就是當表演的時候，站的姿勢足趾要向外，藉以表現出腿部四頭股肌之曲線。不過你大腿之外面那部分的肌肉若是特別發達，或許用正面拍起來還比較好些。倘若是用正面來拍，則你的足趾要往直向。關於這個問題，最好你自己先來研究一番，看看你的腿用那一方面拍起來較為適當些。

倘若你的小腿是沒有你身體其他各部分這樣的發達，那我勸你在表演或拍照的時候穿上一對皮鞋（這是一種為外用大力士們在表演或在拍照時所穿的鞋子，下部有點像我用的草履，上有一條條的皮，把小腿下部套着，）因為這樣的看起來，你的小腿就沒有那樣瘦長了。不過倘若你的身材是矮短，而同時你的腿部與腳踝也是平均發達的，那最好是穿普通的運動鞋，

或簡直連鞋子也不穿更好。

在拍照的時候所穿的服裝，非小心不可。我勸學生們在拍照的時候，去穿那種黑色的短襖，而將襖脚捲高起來以達臀際，同時也將袂頭上部弄低一些——約在肚臍下二吋，藉以表現出腹部與腿部的肌肉的最優點。

倘若你所穿的袜子太長——過了肚臍以上，或長幾及膝的，則拍起來的時候非獨不美觀，而且這樣捲起來，你就會變極老個老鄉的樣子。我之所以勸你穿這種短的袜子來拍照的理由，就是因為再沒有別的服裝會比這種更好的緣故。

有許多職業的運動家，在表演或拍照的時候穿起用豹皮所做的衣服（譯者注：這種服裝的樣子，正如近代的遊泳衣一樣，衫與袂都是連在一起，只遮半身。）和皮鞋來。雖則這是職業化與完美的表現，不過就我的意見看起來，我以為這樣一來，對於你的肌肉之吸引力就沒有那麼大了。須知在照片中，是以肌肉之表現為主的。還有些人穿腕套，想藉此可以令到他們的臂部表現得較為大而有力，這也不過分散對於肌肉的注意力與徒然令得臂部看起來比較短些吧了。

實在一個人是不必要藉這種人工的做作來表現出他的肌肉最優越之點的。倘若你的身體那一部分是欠缺發達的話，與其用這種欺騙的方法來遮掩，我還是勸你努力對於那部分肌肉加以鍛練，務把那部分的肌肉練到發達起來，而滿足你的願望時為止。因為在這個世界上你所不想欺騙的人，而且你也永不能欺騙得到的就是你自己呵。

當你既得到了你願望的結果以後，只要你每天練練那些輕的運動，就可以保全你的肌肉原有的狀態，在那時你就可以不必再來繼續的去練那些逐漸加重的運動，除非你是願意來做，那當然又另是一個問題。不過無論如何，在你奮鬥的想以練到你的肌肉發達到其最高之限度的過程中，你的氣力是這樣的不斷的加增，這樣則你體內各部的器官也會自然的強壯起來，而令到你一生都是一個這樣的康健與強而有力的人。

無論那一位讀者，倘若你是這樣的湊巧，他從沒有練過任何一種有系統的運動，那我就對他說：『一切都在等候着你了，只要你能決心好好地，忠誠的去練三個月，非獨你的外表與動作上完全變了一個新的人一般，而且當你見到你的進步是如此的迅速的時候，我想你一定會

照樣的興奮地繼續的再去練九個月，及續到你的氣力與體魄都遠勝過普通人爲止。那時那些普通的人——不運動的人們所感受到的腸胃等疾病，你就可永遠不必去爲這些而憂慮了。」

這豈不是很值得來努力的麼？

最後我想將我一點小小的意思告訴你，那就是：無論你是多少大的年紀，最好是在你較爲年青的現在馬上下一個決心去做。