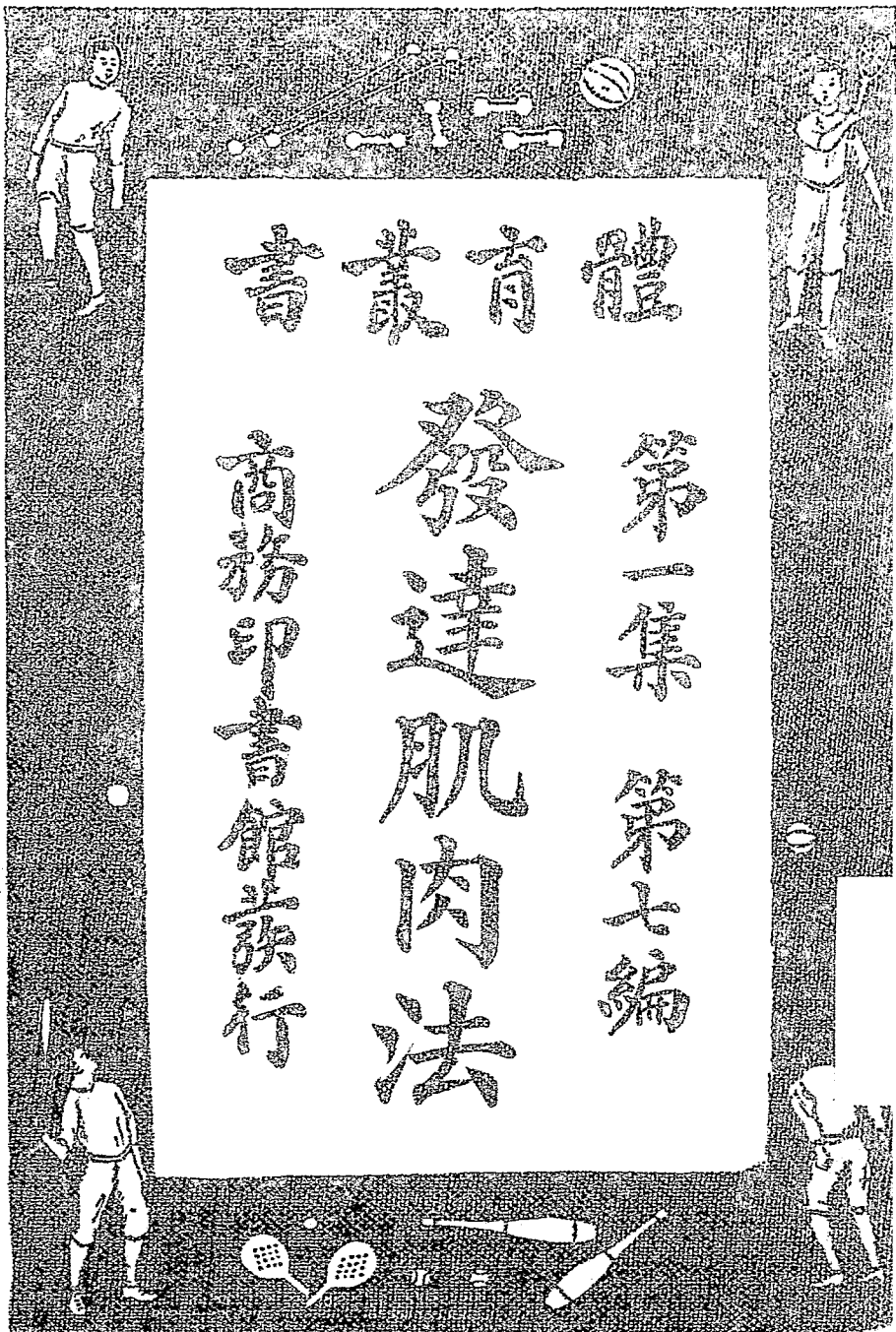


體育叢書

第一集 第七編

發達肌肉法

商務印書館發行



MG
G883
8

體 育 叢 書

發 達 肌 肉 法

第 一 集 第 七 編

張 壽 仁 編 譯

商 務 印 書 館 發 行



3 2285 1178 2

弁言

余性好游雅不敢告勞顧體實孱甚重僅百一十餘磅十年春南游遇張君壽仁於星洲出示所譯發達肌肉新體操一書謂循是道也旬月間孱者可使之壯讀其書言之成理雖未及親試習既佩張君用心之勤與其法之簡而易行也於其付印輒書數語以爲紹介願讀者一試行之苟斯道大昌世遂無復有孱若我者豈非大快事黃炎培序於星洲華僑中學

編譯例言

(一)是書爲美國醫學博士邱力克 Luther Halsey Gulick M. D. 及 W. J. Cromie 所著。合訂一冊。爲美國紐約體育會所發行。

(一)書中操法簡便。無需廣大之場屋。

(一)依是書而操練。祇須一月之久。肌肉即可發達。當得良好之效益。

(一)是書中所舉例之操法。對於職業繁冗伏案工深之人。尤爲適宜。

(1) 此書不僅與 My System, by J. P. Muller 同爲家庭體育法之良本。并足資中小各學校柔軟操練參考之用。

(一) 書中操法。譯者已實行於南洋新嘉坡華僑中學校者兩朞有餘。師生均獲益甚多。

(二) 實行操練。並注意書中所言衛生要點。可免頭暈便秘等疾病。

編譯者張壽仁識於南洋新嘉坡華僑中學校

發達肌肉法

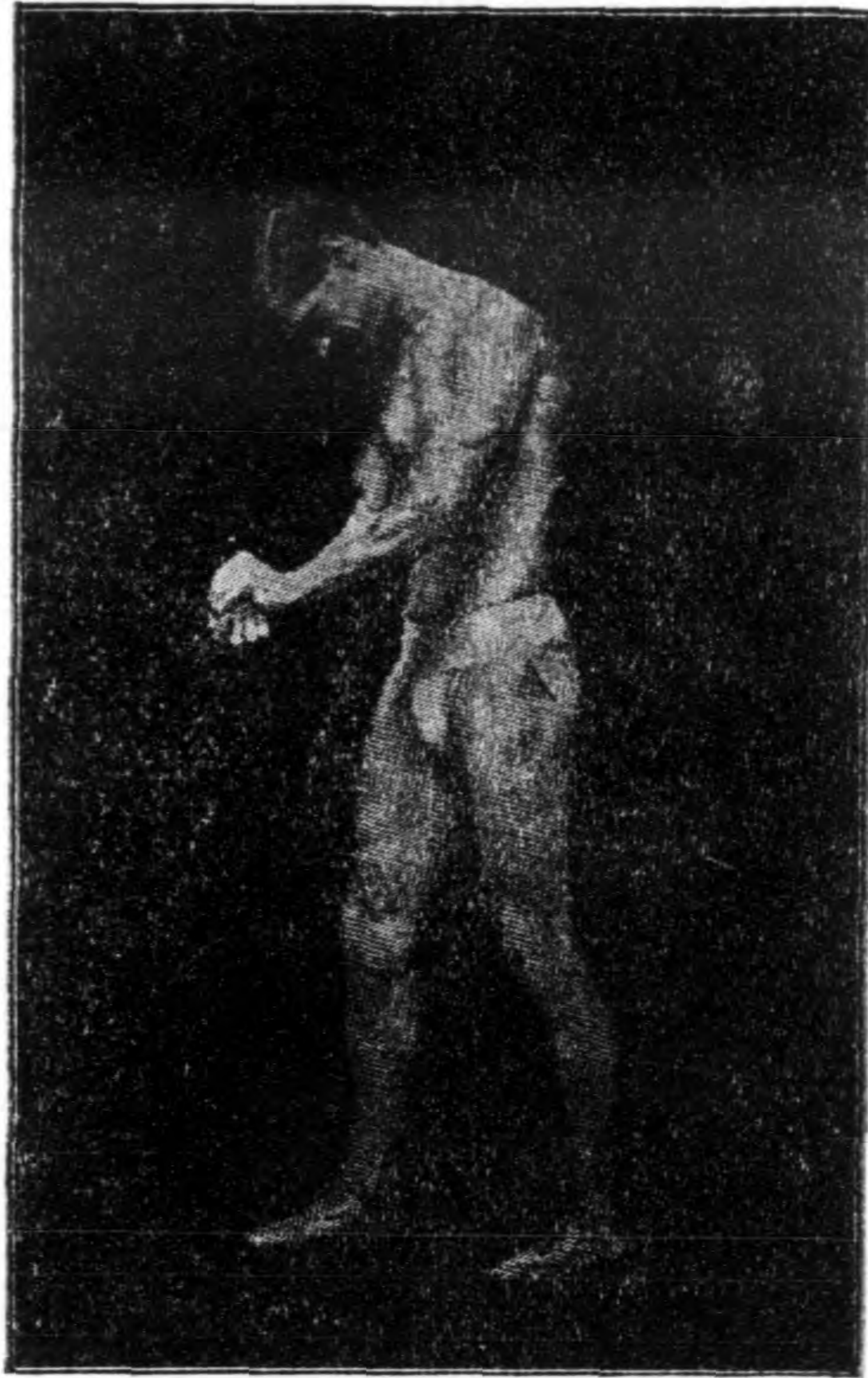
震動之體操

有許多從事職業者。往往年屆四十。身體肥胖。兩臂鬆軟。無力。腹部隆碩。如瓢步行。非遙已覺疲倦。不堪喘息。如牛。此種病象。皆因伏案太久。飲食過度所致。因此而減少其工作之能力。生活之樂趣。不特不能為少。壯活潑之事業。且足以短促其壽命。焉。其所以不能免去此種情形者。咸因礙於商業上之習慣。商業上之生活。又以為每日作無興味之操練。徒耗一二小時之

寶貴光陰於健身房中耳。

發達肌肉法

第 一 圖

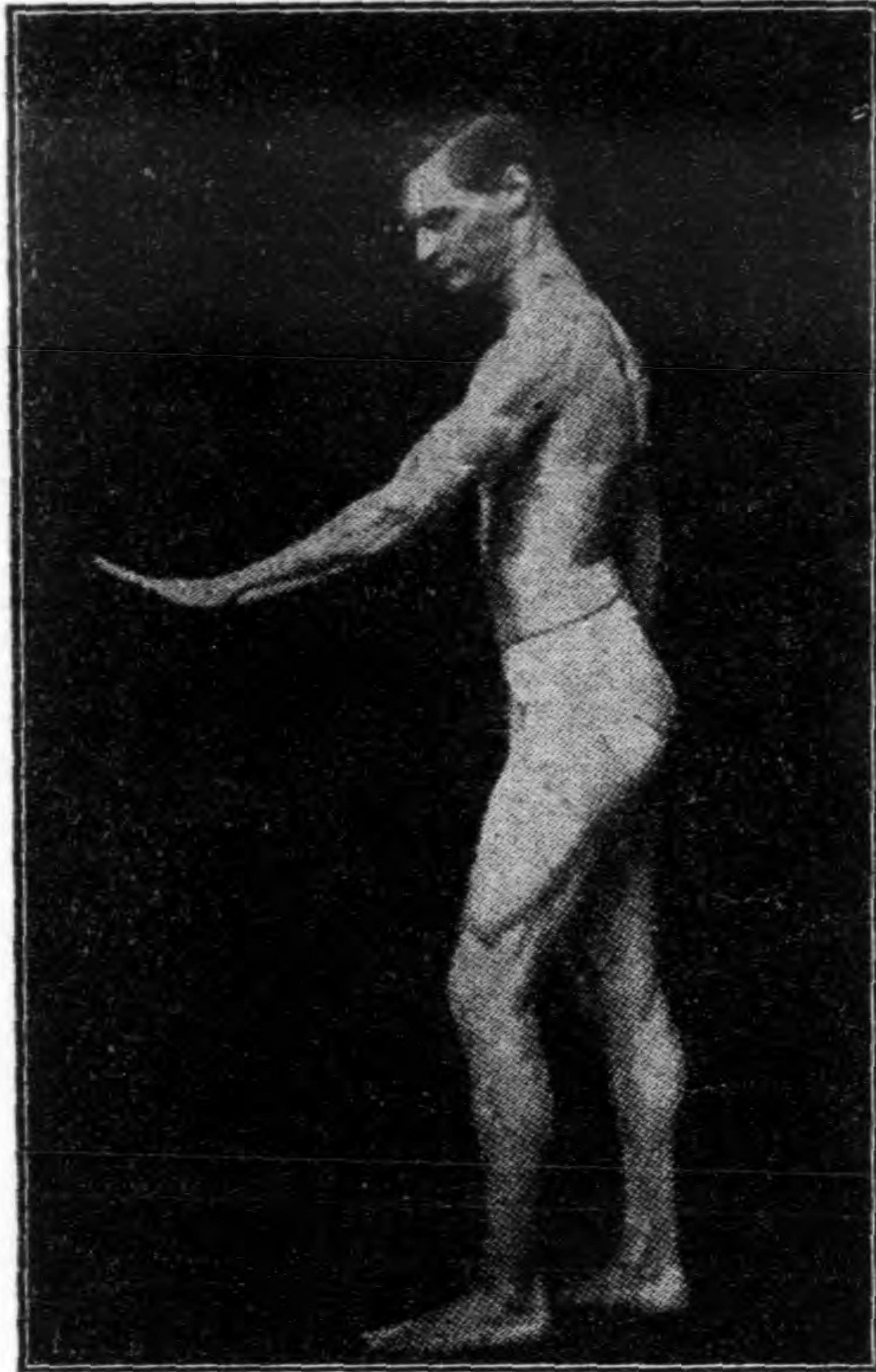


人固莫不欲強健其四肢。發達其筋肉。堅實其肌膚也。有堅固。

示雙手緊握
一紙團用力
壓迫筋肉能
使全身筋肉
收縮

第 二 圖

之。筋。肉。強。項。之。頭。頸。廣。大。之。胸。圍。而。後。有。強。健。之。精。神。焉。蓋。人。雖。不。易。變。換。其。骨。格。然。未。嘗。不。可。列。為。日。程。從。事。鍛。鍊。只。須。操。



示手之收縮
操練法如繼
續操練手指
屈伸可保手
臂正常之姿
態並發前臂
之肌肉

練一二月之久。專心致志。無或間斷。體態強健。筋肉壯實。功效不難窺見。

此書之目的。在指示有職業之人。詳知每日只須數分鐘之操練。定可養成其所羨望之筋肉。茲所討論者。並非完備體育之方法。在使人美其觀儀。又不在養成善跑者善跳者擊劍家也。務在使人迅速養成其筋肌肉。具相當優美之身體。至能使吾人體格端正。頭腦清晰。自不待言矣。且此種方法。可隨地行之。不須器械。又毋須多費光陰。所須者。惟吾人肯決心爲之。堅忍有恆耳。在美國。曾有多數人行此方法。成效斐然。於一月間。

2628 30 31

第 三 圖

其、身、體、之、態、度、為、之、大、變。曩、之、弱、者、今、已、強。曩、之、鬆、軟、者、今、已、堅、實。矣。於、一、月、之、間、可、增、加、其、上、臂、之、周、圍、半、寸、至、一、寸、廣、大。



此圖示手臂
肩臂肌肉之
收縮狀甚明
顯至於手及
腕部不甚明
瞭者因用力
而起震動故
也

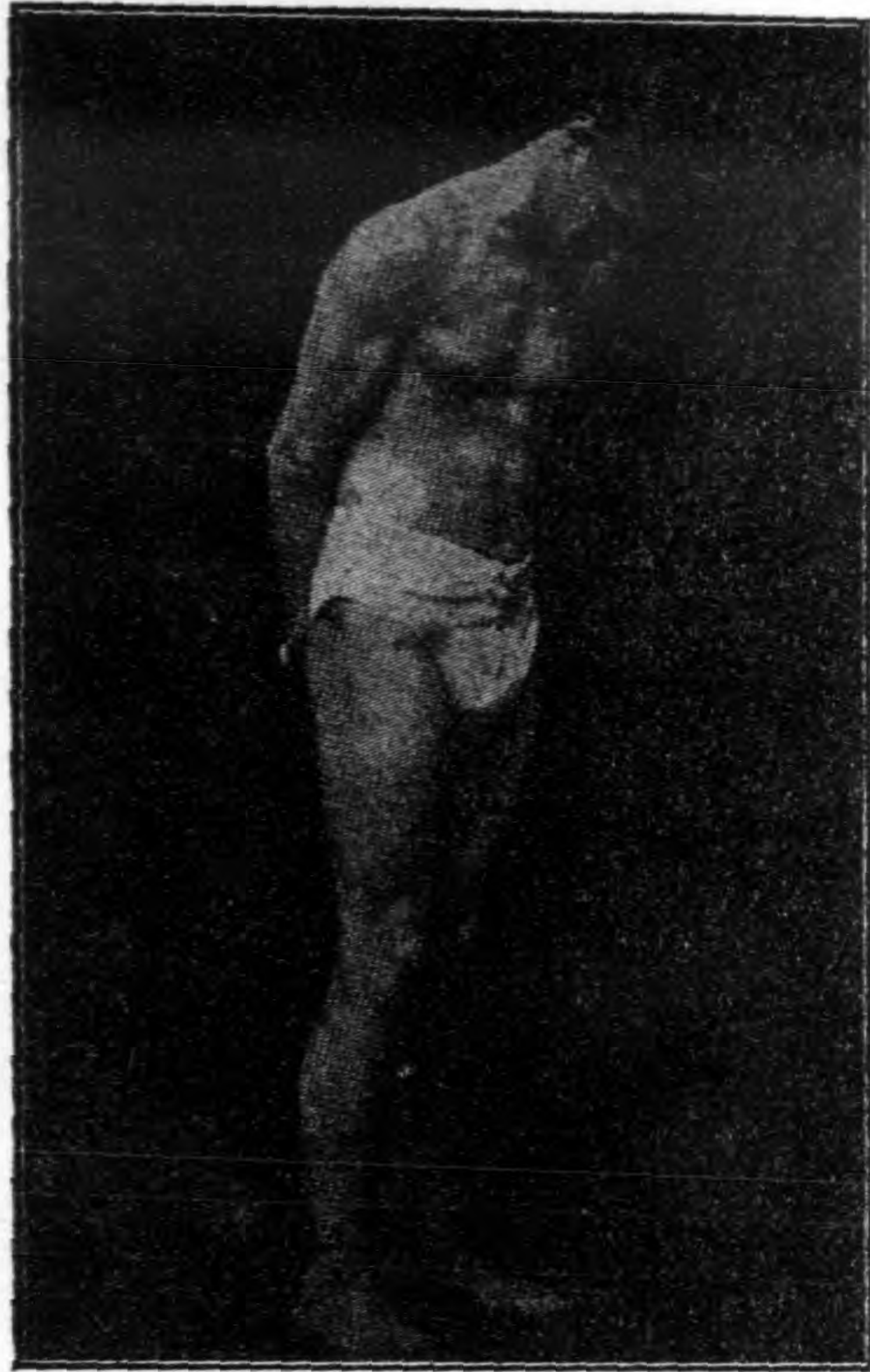
發達肌肉法

其胸圍至二寸許。收效之速。其餘事矣。若人之肌肉爲肥胖。則一月間可望其肌肉變爲堅實。

兩臂 The Arms

今試先說明發達兩臂之方法。吾人在練身房中。舉重物之滑車。或握重量之啞鈴。目的在乎使筋肉發達。抵抗也。此法雖能得好結果。然欲期極大之發達。於極短之時期。則非使筋肉盡力收縮至極度。不爲功。蓋多數平庸之收縮。筋肉實遠不及少數極力收縮之可以速增加其大及力也。吾人常用其手。率未嘗十分發達。其故亦由是耳。今有人焉。嚴冬之時。頗用心操

第 四 圖



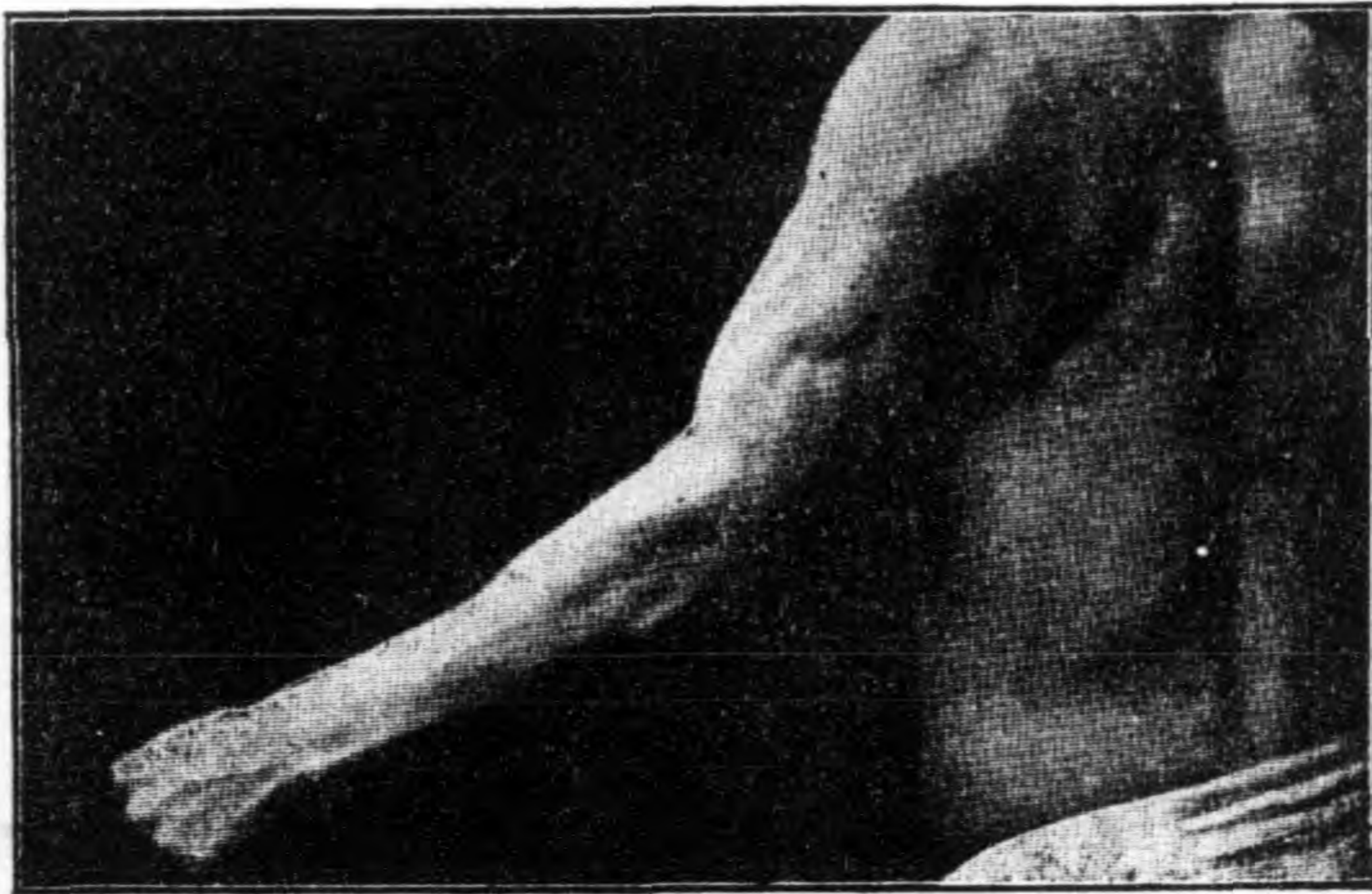
練於健身房中。每週三次。每次一時。終不甚見其肌肉之增加。何也。彼固獲堅固之肌肉。安穩之睡眠。及健全之胃臟。然彼甚

此示操練上體前部及臍處肌肉極力收縮狀。然上體前部肌肉與上體後部肌肉平均發達。否則前部肌肉過於發達。能使肩圓垂而胸平扁。

發達肌肉法

希、望、其、筋、肉、之、增、
大、則、未、之、得、也、揆
厥、原、因、蓋、以、彼、未、
曾、操、習、發、達、筋、肉、
之、特、別、方、法、耳、彼
所、操、習、者、乃、求、健、
康、之、方、法、也、夫、一、
種、操、練、不、能、全、備、
各、種、操、練、之、美、處、

第 五 圖



此圖示臂後
三頭肌肉之
收縮甚為顯
明如臂之二
頭筋收縮則
此筋亦同時
收縮以保持
其平均之姿
勢

亦猶一藥方。不能療百病也。是以吾人或練操以求行止之美。或操練以求善角力、善擊劍、善棒球、及善各種運動。或操練以減去脂肪。或操練以增加其消化力等。欲求此種種運動之奏效。皆須依特別操練之方法。俾達目的是。故操練之方法。無所謂孰者爲最完備。孰者爲最善美也。此書所操練之法。乃在增加肌肉之堅大與強壯。不在增加耐力與敏捷也。

此種操練方法。雖不在乎增加健康。而健康之增加。恰隨之而來矣。

最重要之道。在乎應用肌肉所有之能力。蓋一百次、輕微之運

第 六 圖

發達肌肉法

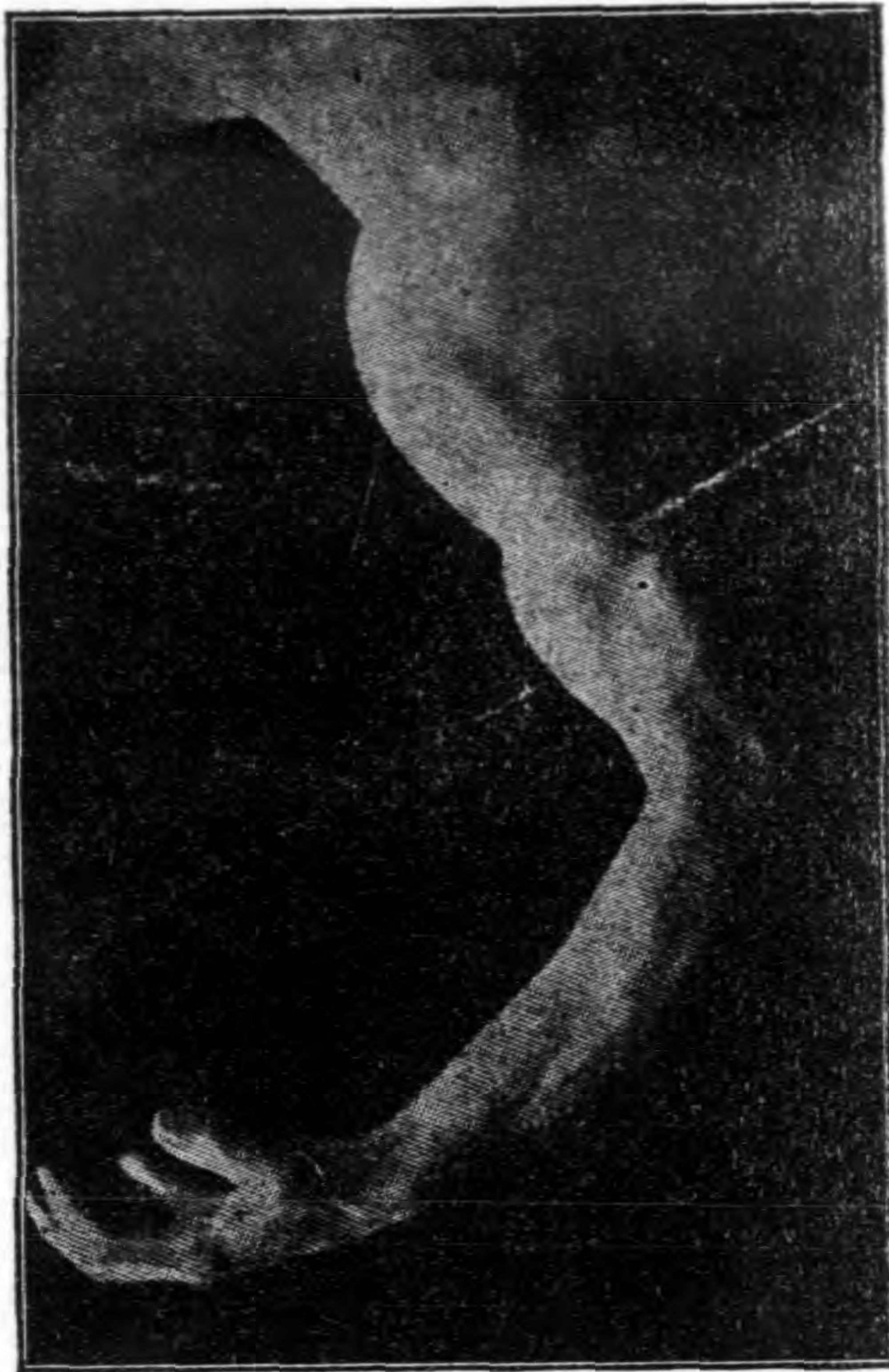


十

動。實。不。及。五。次。極。力。之。運。用。可。以。速。發。達。其。筋。肉。也。此。乃。就。全。身。之。筋。肉。而。言。非。有。專。指。

此圖示腿
上肌肉由
上而下之
狀態並終
止處

昔操練家有言。『須要成其構體。』此誠體育之一要旨也。蓋某種之操練。須某種之構體。則此種操之構體成而運動之目的。



此圖示臂部
各筋肉收縮
以保其均勢
此時手部微
有震動

達。焉。譬。如。終。日。擊。鎚。不。須。大。筋。肉。也。所。須。者。耐。力。耳。故。此。種。操。練。養。成。耐。力。而。未。必。能。使。筋。肉。發。達。至。大。與。強。力。也。反。是。而。舉。一。百。磅。之。啞。鈴。須。強。大。之。筋。肉。而。不。須。耐。力。故。結。果。乃。在。乎。強。大。其。筋。肉。也。吾。人。於。健。身。房。中。每。不。能。盡。用。其。力。實。不。知。能。舉。若。干。重。而。利。用。也。而。各。種。滑。車。亦。非。爲。衡。重。量。而。設。在。使。人。常。利。用。之。而。發。達。筋。肉。也。

此處所言之練習方法。乃在乎使各筋骨切緊收縮。故能盡其力。而不甚疲倦。例如第七圖。用盡其臂力。屈膊之二頭筋。使急速收縮。同時伸張其膊之三頭筋。其結果。手臂半開。手指強屈。

手腕之總筋悉露現而前臂筋肉得以堅實焉。此種操練之方法如能於每日早晚行十五次。至二十次。行路時亦注意及之。則其效果定能增大其前臂。誠遠勝於握手寫字等。日常動作萬倍。又有進者。以一工人。每日八時之操其工具。實不能及此法之良善。能發達其前臂之強且速也。誠以長久操練其工具。其筋肉固未曾緊收縮。緊伸張也。效果安能速耶。有人力行此法。稍一注意。即可見手指及前臂之顫動。此震動操練 (Vibratory Exercise) 之名所由來也。此種操練須收縮其筋肉至極度。約歷三秒鐘之久。然後放鬆之。并使其手臂垂直三秒鐘後。

第 八 圖



發達肌肉法

十四

乃再操練其初操練之傾向。每多不能盡用其力。然如欲求其
強大發達。則隨各人之體力。即有一分之氣力。必須盡用其一。

以手掌緊握一
紙團用力搏擠
至二三秒鐘之
久是為發達全
臂最妙之法其
效用如圖所示

分之力以操練。亦猶有錢財者。使不敢投資。焉能望其增產。獲利乎。蓋天之與人也。在乎其必須。如君欲求筋肉之多能力。則君須盡力操練。自然能得之。如君而不先用盡其故。有欲望其發達也難矣。

余前已言每次操練。不可過三秒鐘。筋肉須速行放鬆。其理由。蓋所以補血之循環也。凡筋肉收縮至極緊固時。每易排出血。及明汁。Lymph 而新血之輸入較之平時為難。是以此種操練不可過久。須隨卽放鬆其筋肉。其所以奏效。則在行多數短促時間之操練足矣。

第 九 圖

發達肌肉法



十六

普通操練前臂之方法。在乎緊握一物於掌中。皮球也、木塊也、紙團也、皆可。(圖一及圖八)然有二缺點焉。一則祇能發達其

示若祇操練
手部得肩部
之發達則終
成此態其笨
拙不美觀可
想而知

第 十 圖

屈筋而手指間所有之筋肉則不能發達。一則伸筋不發達而僅能發達其屈筋耳。故手於不用時每成屈收而手指則彎入。



示操練後
將筋肉深
壓之可得
大效

發達肌肉法

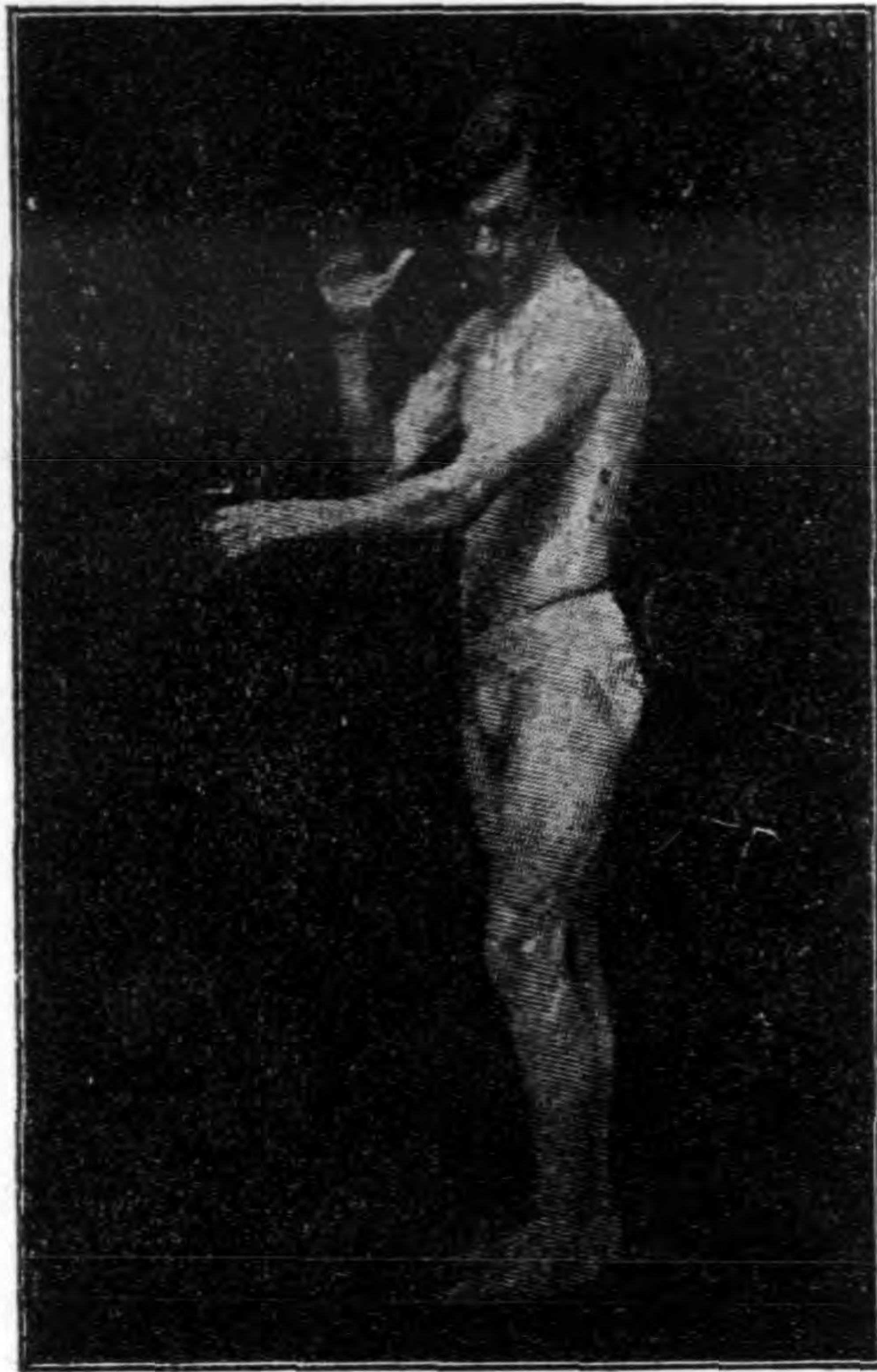
十七

掌中(圖九)乃因屈筋與伸筋之強弱不均耳。依余所示震動操練之法。二筋同時發達。並無偏頗。故無論前臂如何強大。而其手與指終如平時之態度。平均發達也。

或問余以手之緊握操練法。及其他操練前臂之方法。何以能發達上臂與胸部。蓋以合手之筋肉。有連及前臂者。而其臆。總由手腕經過。職此之故。欲使發生效力。則腕須緊握也。蓋人不能僅使手之緊握。而腕無所牽動也。今欲使腕之緊握。則由腕至前臂所有之筋肉。(有數筋肉聯接上臂之下部)須使其竭力收縮。而接肘之處。亦務須用力。否則上臂之筋肉。不能用力。

第 十 一 圖

因原起發軔動搖恰在斯處是以肘筋亦務須用力使之收縮此數筋肉上接肩胛骨及鎖骨故在肩之筋肉須先固定然後



示操練上述數法後如用掌輕擊各部筋肉可得較大效果此圖不過示擊手臂筋肉狀其他各部筋肉亦須施以同樣之摩擊

發達肌肉法

胸與背之大肌肉。乃得依藉肋骨。亦須使之固定。固定之法。在乎不使呼吸。吾人得一物而極力壓之。此時并不呼吸。職是故也。如行此法於大鏡之前。則吾人當見未甚用力之把握。及未收縮上臂之筋肉也。由是言之。吾人如緊壓一物。則全身之筋肉。幾無不運用焉。此余所以謂以手緊壓。能得發達臂與肩之效果也。

凡余所示之操練方法。務必求其理之顯明。而在使各筋肉之互相極力利用也。故如極力收縮前臂之筋肉。實亦應用全臂及身之上部也。然至要者。則在乎吾人欲何部分發達。而特加

第 二 十 四 圖

注。意。斯。可。得。耳。再。者。筋。肉。之。極。力。收。縮。又。非。禁。呼。吸。不。可。所。以。未。操。練。之。前。須。先。行。數。次。深。呼。吸。（行深呼吸須盡力呼出其



此圖所示緊接上圖者上圖則掌離肩部此端乃正向肩部此時臂部雙肌收縮亦較平常為大而度量此圖

發達肌肉法

二十一

氣而後盡力吸入。如行深呼吸時而覺微暈則爲表示。汝須多行深呼吸則微暈自去矣。且亦無須較多之時日也。已練習深呼吸後則操練收縮手指之三秒鐘時須行屏氣。繼乃放鬆手指。同時將氣呼出。依斯而行。再深吸而再收縮其手之筋肉。如此操練者十次。所須時間約一分鐘之久。此後乃用右手壓按左手。由腕至肘之筋肉。次乃易手爲之。此後再以右手擦抹左手。亦由腕至肘。一手已畢。再易手爲之。如是翻覆互行同法之操練。約十餘次。

於是進而爲第二步之操練。卽發達上臂之操法也。手之姿勢

第 三 十 三 圖



示肘之小瘤
以表明小筋
肉之使掌向
肩部而臂前
雙肌之組織
及臂後大筋
與雙肌之組
織亦甚顯明
也

與操練前臂之法同。而此次即注意臂之雙肌。即上臂前面之
大筋。肉也。此筋同時與三頭筋 Triceps 齊收縮。上臂之雙肌。

發達肌肉法

二十三

第 十 四 圖

發 達 肌 肉 法



二 十 四

此圖示極用力時則小筋肉之伸縮足指者無不運用及之足部之筋根亦極力收縮

參觀十二二十三兩圖頗為顯明。即他圖手上筋肉之收縮亦甚顯明。觀第五圖前臂之雙肌與三頭筋同時收縮更覺明瞭無

第 十 五 圖 ²⁶

遺。惟行此種種操練之前。務必先行深呼吸。而後從事操練。而操練之時。亦務須盡力專心行之。乃可獲效。



發達肌肉法

示操練上半
身之法而肩
胛骨處之陰
影乃為日光
所照非示筋
肉之別也

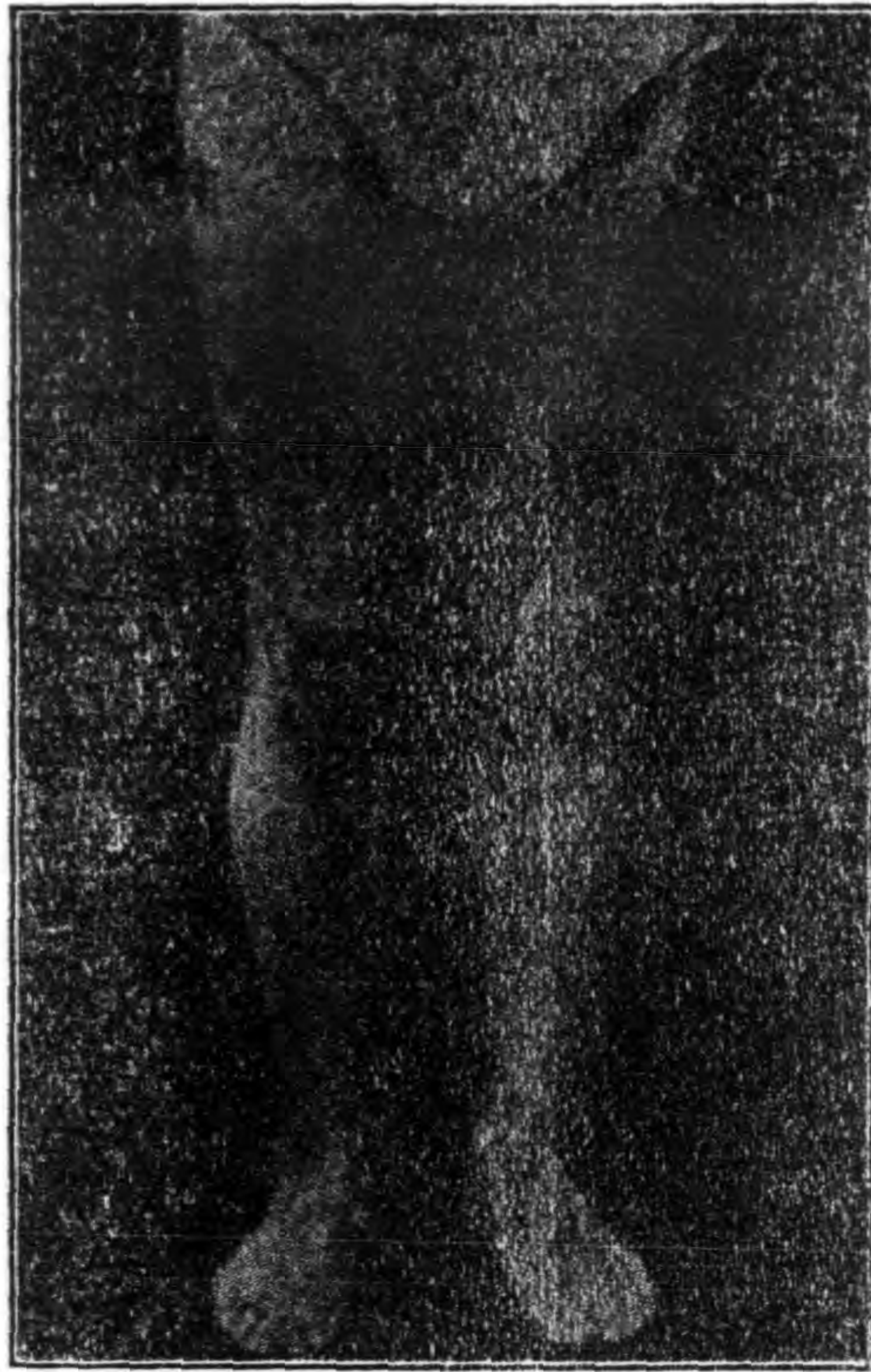
圖中所示之手。或有頗不清楚者。其故雖以至快之鏡。在室內攝影而行此操練之人。用盡全力。手臂自然震動。故攝影片爲之模糊也。參觀第五圖第七圖所示三頭筋 *Triceps* 與二頭筋 *Biceps* 之相對收縮。卽知此種操練之效益矣。

此後乃進而言操練肩胛之法。當吾人行背之上部操練時。卽行肩胛之操練也。圖三與十五。則示肩胛筋肉之極力收縮。在肩胛上之筋肉 *Deltoid* 及背之上部大筋肉。提起肩胛及舉臂時。而其他之筋肉 *Other Fibros of the Trapegius* 卽用以舉肩胛之用。結果能使肩胛與臂如鐵之堅焉。此數大筋肉。其

28

第 十 六 圖

相。互。收。縮。之。作。用。適。以。堅。實。吾。人。之。骨。與。骨。互。相。聯。接。處。之。臆。
如。圖。所。示。可。見。筋。肉。之。收。縮。且。亦。可。見。其。收。縮。影。響。及。乎。其。他。



此圖示腿之
前面大肌肉
之收縮吾人
屈膝後再伸
直時則用此
筋亦為全強
有力肌肉之
一也

發達肌內法

二十七

關節也。其發達之狀。可於圖三見之。此肌肉卽 *Latissimus* *muscle*。吾人。上。身。最。要。之。筋。肉。也。

深吸空氣後。乃行圖三之操練。極力收縮諸肌肉。至二三秒鐘。乃放鬆而呼氣。於是反覆行同樣之操練。然須知頸部用力。又須切記用力操練之姿勢。以養成此後平日之姿態。其他數圖。乃示身體前面之肌肉收縮。此等圖。乃示肌肉之形態。而未必操練時之姿勢也。凡操練時。頸與背。須豎直。皆所以助成優美之態度。須與挺胸之操練。同樣特別注意焉。

圖十六。乃示大腿之操練法。其大肌肉。因極力收縮。故能成較

第 十 七 圖

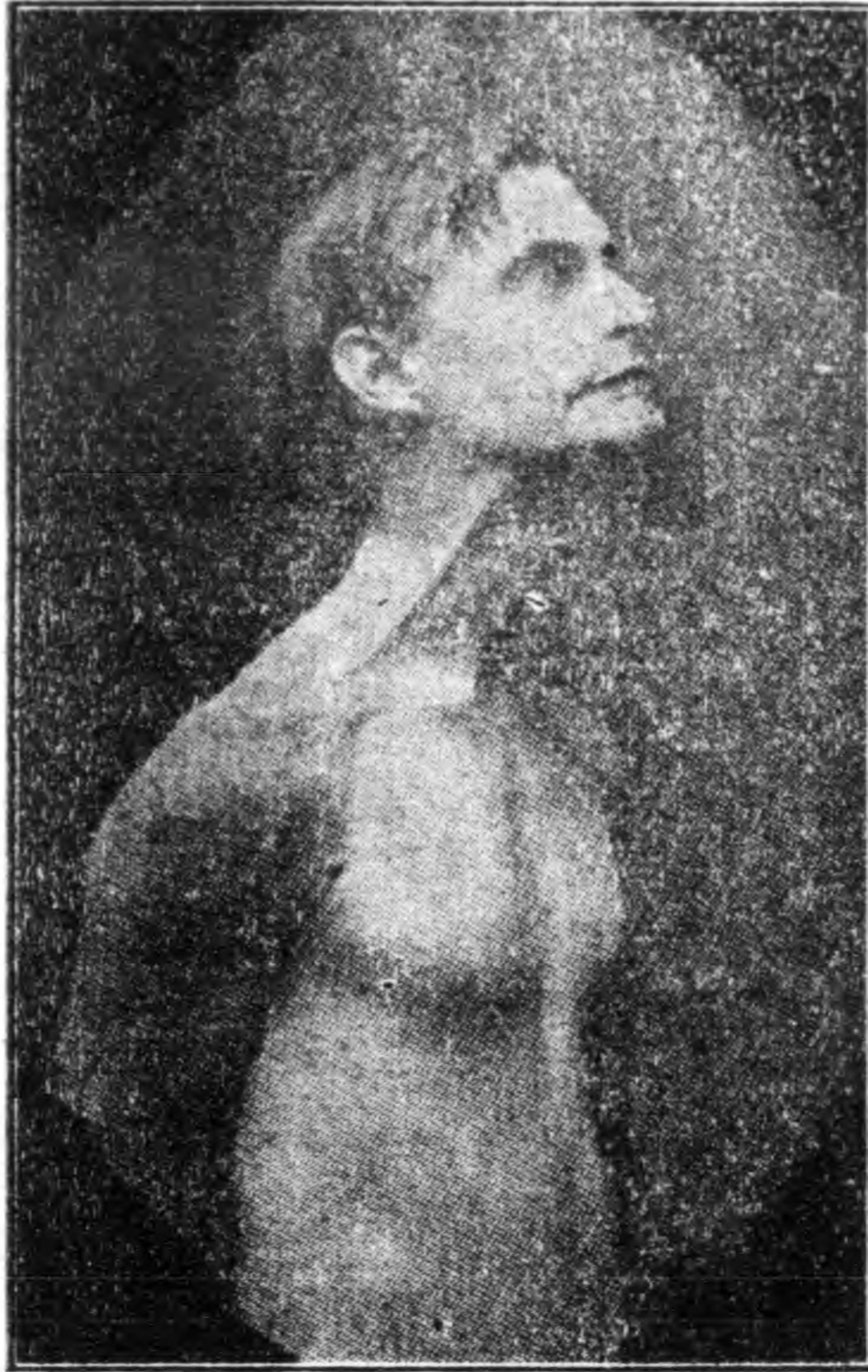


此圖示腿之
大筋肉甚為
明瞭其伸筋
在前屈筋在
後縮結成瘤
亦甚顯明

厚之層。於操練時。吾人須先屈膝與足踝。然後用盡其力。以收縮之。先操練一腿。操至十次。易腿操練之。

發達肌肉法

第 十 八 圖



發達肌肉法

三十

圖十七。示小腿之大、筋、肉、屈、折、於、大、腿。此、筋、肉、平、常、不、甚、顯、露。而、操、練、時、又、須、平、均、保、持、軀、幹、如、圖、三、與、十、九。即、示、下、背、部、筋、

此為面頰下
部、筋、肉、之、收
縮、其、收、縮、可
及、上、體、前、部
動、物、全、身、多
有、之、若、吾、人
能、常、用、之、可
以、縮、起、胸、部
之、皮、約、一、寸
焉

肉之收縮。并示前臂、上臂及肩胛等處肌肉之收縮也。脊骨間摺紋。即經操練後。筋肉發達之表示。其他如前臂上脈管之隆起。亦即操練之效也。行大腿肌肉之操練。亦須竭力爲之。獲效非淺。

圖三及圖十九。爲操練全身之筋肉。雖至微之筋肉。亦能操練及之。圖十八則示頸外肌肉之極力收縮也。

凡以上種種操練。當各筋肉極用力時。只有一種危險。危險。維何。因當極力操練時。全身之血液。以受壓迫。增加速率。結果則心臟必致過於活動。過於發達。然此乃操練過度所致。蓋人每

第 十 九 圖



發達肌肉法

三十二

以爲一種操練身體上可得奇效。冀加倍之操練亦可得加倍之成效。實則大謬不然。其結果且成反比例焉。昔有醫士授一

此圖乃示一種動作同時可以收縮全身之肌肉。凡前臂上臂及肩等處之肌肉尤其顯明。而此種操練方法如行之過度則易罹心臟病。以激刺心臟大烈。

第 二 十 二 圖

病者以藥丸。囑其每日服三次。彼初服之。固得奇效。於是彼乃將所餘藥丸。悉數而盡服。以冀身體立刻霍然。孰知服藥之後。



此圖乃示上臂雙肌之大。肌肉此肌肉不但屈前臂而旋轉之使掌向外。且其肌肉之長度亦甚顯明也。若度量時當依第十二圖。

發達肌肉法

三十三

幾至性命不保。可知凡事過與不及皆非也。

茲又有一語。須先奉告者。此種操練。未必一定有益於年齡過高之人。譬如五十餘歲之人。而爲此種之操練。欲得身體上之效益。則固甚難也。蓋年過四十。而爲此種操練。其希望效力之心。雖殷。而其實效。確比少壯者之效益較少。凡欲得強大之筋肉。則非少壯時期。養練有素。不爲功也。

在未操習此種操練法之前。吾人須先注意數事如左。

(一) 凡欲爲此種方法之操練者。須預定時間。譬如預定操練之時期爲一月。或其他一定之時期。決心操練。弗稍間斷。否則

吾人之決心。每易渙散。又好以無暇甚忙等詞。自譬自解。疎懶心生。結果則或因之而不能再接再勵。絕少效益。學者必以此爲戒。一月之時期。視之雖甚短促。然已足試驗此種操練之法。苟吾人之意志堅決。則一月之久。固盡人所能。且操練之後。其效益之大。實足以助人興味焉。

(二) 既定操練之時期矣。又務須定每日在何時間操練。如能於每日清晨操練十分鐘。則已足矣。倘果能每日晨昏各操練十分鐘。則更妙。最好每日操練之後。能略事記述。操練時之情形。以資考證。

(三)於操練開始時。務須度量前臂、上臂於收縮及未收縮時之尺寸。胸部收縮放鬆之尺寸。即腰腿脛等。亦務須度量確實。便一月後之比較。量時如能得諳熟者之臂助。則所量之尺寸。必尤爲正確。但當度量時。須無衣服之障礙。乃可。否則必難正確。臂之量度法。如第十二圖、非第二十圖。

(四)選二法。先行操練一月後。乃及他法。如第六圖、與第八圖、先行操練最爲合宜。

操練之後。最好以冷布速濕全身。而後以乾巾用力擦之。擦時用力。須如吾人之擦鞋。然。必使鞋發光。擦全身亦必使全

身之皮膚。覺溫暖而帶紅。

健康論圖解

依筋肉之操練並指示之生活

By W. J. Cromie

小引

著者每深恤夫世人之多病弱。而又苦在不知科學的方法。從事操練。深究其原由。爰有是書之作。以應當世研究體育者之需求。而又力求操練方法之簡易。以冀易於實行。易於普

及此乃書中最有價值者。且著者並欲警告吾人。務須謹慎於所謂函授新發明之體育者。蓋今日吾人之需要。並不必有生理學上之名詞之體育法。耀眩當世。而後謂之善法也。即平庸之操練。以運動身體遊戲等法。亦已足矣。爲人而能依是小冊所示者。循序行之。則必有美善之效果也。

概論

吾國（指美國）今日之少年。所最望希者何事乎。非強壯有力之體格乎。非所以致身體強壯有力之智識乎。此種欲望。豈非頗有價值者乎。且此種欲望。不僅有極大之價值。並爲人類最

高。尚。之。需。要。蓋。吾。人。欲。求。事。業。之。成。功。非。有。健。康。之。身。體。固。甚。難。能。也。今。吾。國。人。之。病。何。在。乎。抑。爲。孱。弱。無。力。面。如。土。灰。之。人。歟。曰。否。彼。固。善。走。善。跳。奮。勇。果。敢。強。有。力。者。耳。亦。彼。不。畏。艱。難。不。因。失。敗。而。退。縮。之。成。功。人。也。

有。照。相。焉。非。文。與。詩。所。能。描。摸。者。然。吾。人。一。見。之。下。卽。知。此。乃。運。動。家。非。旦。夕。所。能。就。也。實。經。恒。久。之。訓。練。乃。能。至。此。

彼。希。臘。羅。馬。民。族。之。文。學。非。素。稱。神。乎。其。技。之。美。術。乎。觀。其。力。士。神。之。相。 *Hercules or Hrolls* 吾。人。未。嘗。不。歎。羨。之。敬。畏。之。也。是。以。近。世。文。學。者。述。運。動。家。常。好。擬。之。曰。彼。膂。力。如。力。士。神。

體 育 叢 書

焉。可見希臘羅馬之思想完備。誠足風矣。且吾人之理想。完全之女子。亦必引希臘羅馬之女力士神如 Hebe, Diana and Venus 等。方可言體育之完備也。

常人每言有強大筋肉者。吾軀體未必能完全健康。此言亦未可厚非。觀夫舉重、競走、激烈運動等。皆足以發達筋肉。而未足以言健康。理甚顯明。蓋健康者。宿於健康之體魄及身體完全之構造。彼局部發達者。宜其不能十分健康也。是故一般人反對健身及劇烈運動者。豈無因而至耶。彼反對者之言。一則曰。運動家發達其筋肉。而退化其思想。二則曰。易遭危險。而致天

折。

反對者之第一說。在耶穌紀元前四百三十年至三百四十七年。已有普拉多言之。Plato 彼述當時之運動家。謂爲睡眠以去其生命。不事生產。而牙連 Galen 亦云希臘羅馬之運動家。爲蠢愚之動物。然當臘希羅馬興盛時。未嘗無文武兼全之人。物。彼普拉多牙連所指者。乃僅發達其體膚而未能增益其智識者乎。

由此以言。凡運動及操練身體。舉皆多損而少益。可乎否乎。蓋亦猶言智育勝於體育。德育更勝於智育也。平心而論。彼書癡

不運動者。實較運動家之缺乏智識。其危險更有甚焉。是故吾人欲爲完全之人格。則德育、智育、體育三者缺一不可。至於第二種反對之說。素實爲無稽不經之談。蓋戕賊性命之物。是憂愁非操練也。不觀夫機器乎。如久不用則生銹。因之損壞焉。亦猶輪船不航行。易致朽壞。同一理也。譬如今日有一運動家。已夭折焉。其餘之運動家。其可以一概論之乎。况彼自號爲運動家之未必如是乎。且彼運動者之夭折。安知非荒淫無度所致之乎。又安知其非不注意衛生而致乎。蓋今日之社會。有種種罪惡。常來引誘吾人。偶一不慎。必致墮入陷阱。以喪其

體 育 叢 書

軀。彼。運。動。家。豈。能。獨。免。哉。是。足。以。明。運。動。家。多。夭。折。之。語。全。屬。無稽矣。

吾人今試一翻經史。則可知曩昔有爲之人。多數皆臂力雄偉。意志堅決者。其軀幹強壯。自不待言矣。如 Moses, David, Elijah, Sampson, Daniel, Socrates, Demosthenes, Cicero, Caesar, Hannibal. Alexander, Lycurgus, Coriolanus, Alcibiades, Themistocles, Sertorius, Marius, Pelopides, Marcellus, Cato 等。皆其明證也。即彼華盛頓林肯富蘭克林等。非皆強有力之人乎。近而言之。則今日之大名鼎鼎者。誰爲

病夫乎。誰一非強壯之身體堅決之意志者乎。

著者曩日懦弱無用自知運動之緊要於是時行操練行之有素未嘗或懈亦未嘗過度於不知不覺之間已幸得此極健全之身體矣。雖不敢以此自榮而今昔以較則未嘗不竊竊自喜也。讀者其有與余同病者乎。盍試持恆心定時以運動而觀其後乎。若恆久之操練其結果肌肉仍不發達者我未之信也。

發達各種筋肉之操法

倘吾人能從事此種有系統之操法。定能獲益良多。然不僅在操練之時。當保持正確之姿勢。能隨時注意。方見益處。操習之

次數自十次到二十次爲度。操練之時間最好在清晨。操練時須少穿衣服。以其足以阻止運動之自由。本書中有許多操法。可在學役中教室內爲之。如第二、三、四、五、六、七、八、九圖。并希望各公立男女學校。能設健身房。學生均須強迫操練。晚間可開放。許社會上一般年事較大者。入內操練。略收經費。亦可以發達其身體。活潑其精神。則裨益於社會者更大。

第一圖 直立姿勢

用力張胸。下顎引進。背凹而直。腰部挺直。欲知直立之姿勢。是否正確。最好以背靠牆而立。頭肩與脊椎足跟等。均緊貼牆壁。

第 一 圖



甲 第二圖 五指用力開張。
手指開張及緊握

此乃極簡易之法。亦極緊要之基本。先用簡單操法。然後繼之以深呼吸操法。使血液旺達四肢。

第 二 圖



(1)兩臂側垂、五指開張、「如圖」緊握、(2)兩臂向前平舉、(3)兩臂向側平舉、(4)兩臂向上舉均開張緊握操之。

發達肌肉法

乙 照前之動作、而一手開張、一手緊握、更迭爲之。

丙 兩手置胸前。臂向下、向側、向前、向上、伸時、手指開張。

其二 震手運動

兩臂將手指用力、向腰部伸出、及引縮肘腕、極活動、兩臂同時向側、前、上、舉。

其三 兩臂旋轉

(1) 兩臂向下、側前、上、旋轉。

(2) 其二與其三、合併爲之、向下、側前、上、操之。

第三圖 高聳兩肩

圖 三 第

甲

(1)高聳右肩、(2)高聳左肩、(3)高聳左右肩更迭爲之、(4)迅速爲之、(5)兩臂同時高聳。



發達肌肉法

乙

(1) 兩臂向前平舉，而後高聳兩肩。

(2) 兩臂向側平舉高聳兩肩。

丙

兩臂側垂兩肩畫圓圈。

(1) 兩肩向後垂下畫一圈。

(2) 兩臂向側平舉，手掌向上，用臂畫小圓圈。

丁

依第五圖之姿勢，而為以上之操法。

戊

依第十一圖之姿勢，而為以上諸動作。

第四圖 頭頸運動

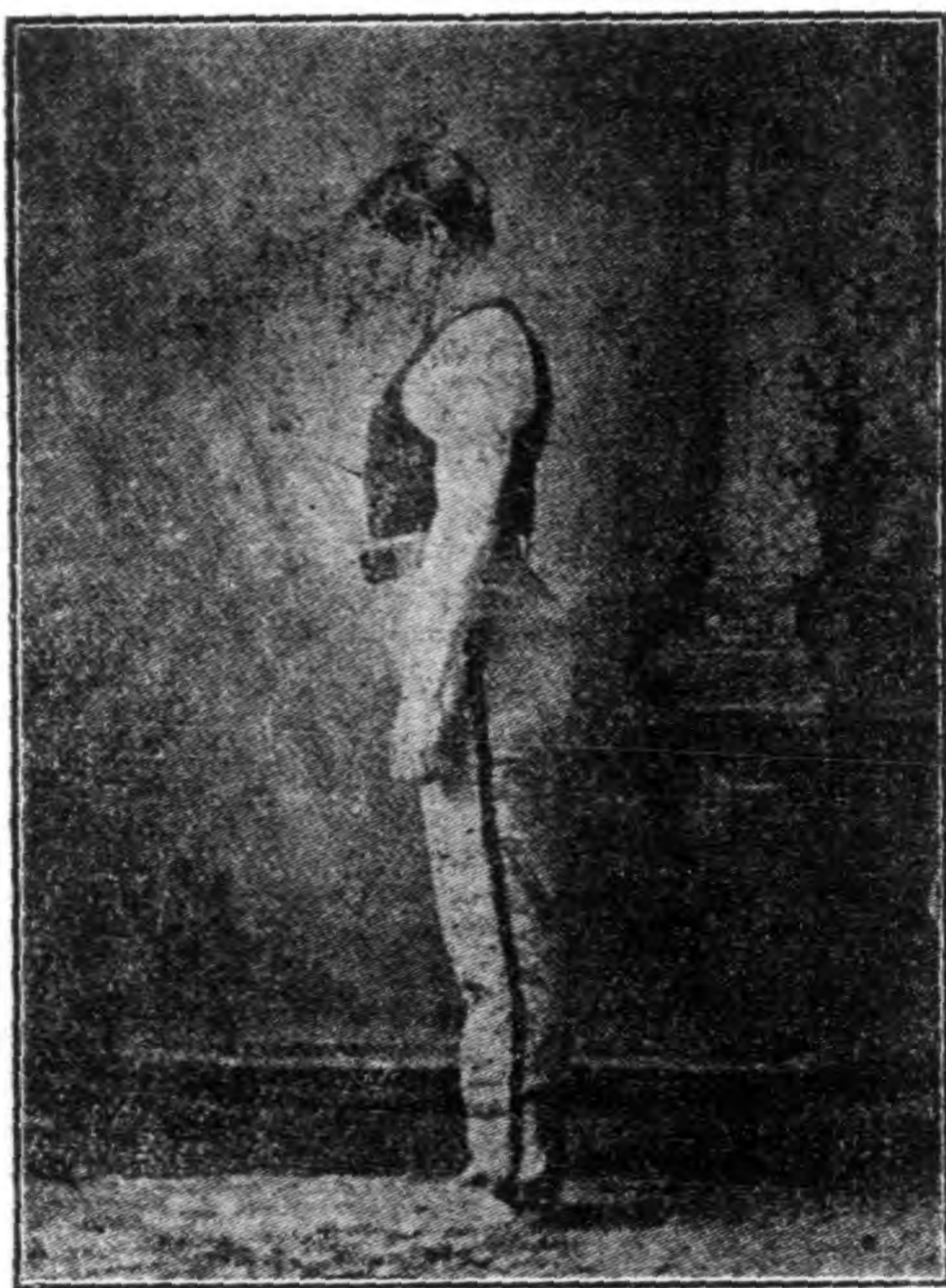
甲

(1) 頭向前屈。下顎抵胸。頭向後灣。胸須擴張。

- 乙 (2) 頭向左右屈。
(1) 頭頸自右旋轉。
- 乙 (2) 頭頸自左旋轉。
- 丙 (3) 頭頸自右左迴旋。
- 丙 (1) 頭頸繞大圓圈。

發達肌肉法

圖 四 第



丁 下顎向前突出及引縮至胸。(胸亦用力張縮)

戊 照第五圖之姿勢而為以上諸動作。

第五圖 胸腹運動

甲 從第一圖

之位置。上體

傾前直立。胸

部突出。背略

虛凹。頭須保

持直立時之

第 五 圖



姿勢。

- (1) 手叉腰、
- (2) 手置頭後、
- (3) 兩臂左右平舉、
- (4) 兩臂向前平舉、
- (5) 兩臂向上舉。

乙 手置胸前、上體向前傾、姿勢如前、再爲甲之(3)(4)(5)操法。

(第五圖)

丙 手叉腰。上體向前傾。左右腿向後伸。或聯絡以上二部臂之諸動作爲之。

第六圖 平均運動

甲 舉踵。(1)用手叉腰、(2)手置頭後。

乙

(1) 兩臂向

左右平舉、舉

踵及放下、

(2) 兩臂向前

平舉爲之。

(3) 兩臂向上

舉爲之。(如圖)

丙 舉足趾爲以上諸動作。

丁 僅舉一脚爲以上諸動作。(1) 右腳、(2) 左腳、

第 六 圖



戊 開足直立而行以上諸動作。
己 步行直立之姿勢而為以上諸動作。

當手置頭後時。兩
肘須竭力向後。
(兩臂仍在側)

第七圖 全蹲

- (1) 舉踵、手腰蹲踞
- (2) 手置頭後蹲
- (3) 兩臂向側

第 七 圖



發達肌肉法

平舉、蹲踞。(4)兩臂向前平舉、蹲踞。(5)兩臂上舉、蹲踞。動作時身須保持直立之姿勢。勿稍前傾。胸須極力開張。

第八圖 腰部運動

甲 上體向左

右旋轉。

(1)手叉腰上

體向左右

旋轉。

(2)手置頭後。

第 八 圖



上體向左右旋轉。

(3) 兩臂向前平舉。上體左右旋轉。

(4) 兩臂向側平舉。上體向左右旋轉。

乙 依以上諸動作。僅

骨。旋轉腰。而不旋轉腰

第九圖 上體向

左右彎。

(1) 手腰直立。上體

第 九 圖



發達肌肉法

向左右彎。

- (2) 手置頭後。上體向左右彎。
- (3) 兩臂上舉。上體向左右彎。
- (4) 兩臂向側平舉。上體向左右彎。
(保持手臂同一之距離)

第十圖 上體向前彎

- (1) 手叉腰。上體向前彎。
- (2) 手置頭後。上體向前彎。
- (3) 兩臂側平舉。上體向前彎。

(4) 兩臂上

舉。上體向

前彎。兩手

指須及足

趾前處。兩

膝須保持

直綫。(如

圖)

(5) 兩臂向後。上體向前彎。

發達肌肉法

第 十 圖



爲此操練。胸部必須突張。對於兒童之姿勢。尤須切實較

正。

第十一圖

上體向。

後屈。

甲 (1)

手叉腰

直立。上體

向後屈。

(2) 手置頭

第十圖



後。上體向後屈。

(3) 兩臂向上舉。上體向後屈。(如圖)

(4) 聯合第五圖第六圖之操法。

乙 (1) 上體向後彎。右腿向前伸。

(2) 上體向後彎。左腿向前伸。

第十二圖 前進之運動。

甲 兩足交互前出。如圖所示。而為以下諸動作。

(1) 兩臂向上舉。左右足交互屈膝前出。

(2) 兩臂側平舉。左右足同上。

第 十 二 圖

- (3) 兩臂向前平舉。左右足同上。
- (4) 兩臂向後。左右足同上。



發達肌肉法

乙 兩足向左右平出。兩臂爲以上諸動作。

丙 兩足交互向後出。兩臂爲以上諸動作。

丁 兩足交互向前斜方出。兩臂爲以上諸動作。

戊 兩足交互向後斜方出。兩臂爲以上諸動作。

開足一步、大約兩英尺半之距離。長大者可以照身長之比
例爲之。

第十三圖 腿之運動。

甲 兩手叉腰、或手置頭後、而爲之。

(1) 右腿向前直伸。

發達肌肉法

(2) 左腿向前直伸。

(3) 左右腿交互向前直伸。

乙 兩足爲以上諸動作。舉兩臂於頭頂上體彎向後。(如圖所示)

丙 兩臂側垂，而爲以下諸動作。

(1) 兩臂向後伸。同時右腿向前伸。

第 十 三 圖



(2) 兩臂向後伸。同時左腿向前伸。

(3) 兩臂向後伸。左右足交互向前伸。
此爲伸張筋肉之操法。

第十四圖 舉膝抵胸。

(1) 兩臂向側平舉。左右膝高舉至胸前。

(2) 兩臂向前舉。左右膝同上。

(3) 兩臂高舉。左右膝同上。

在原地跑步之姿勢。勿向前進。盡力高舉左右膝（看圖）
兩手可置腰間、或置頭後、或高舉頭上。

第 十 四 圖

甲

第 十 五 圖 彎 體 運 動。

開 足 向 前 直 立 之 姿 勢 而 爲 以 下 操 法。



發 達 肌 肉 法

六 十 六

(1) 上體向左下彎。背略作弧形。兩臂直伸抵脚前之地。

(2) 向右爲之。

(3) 聯合爲之。

乙 從以上之姿勢。兩

臂高舉。而爲下之動

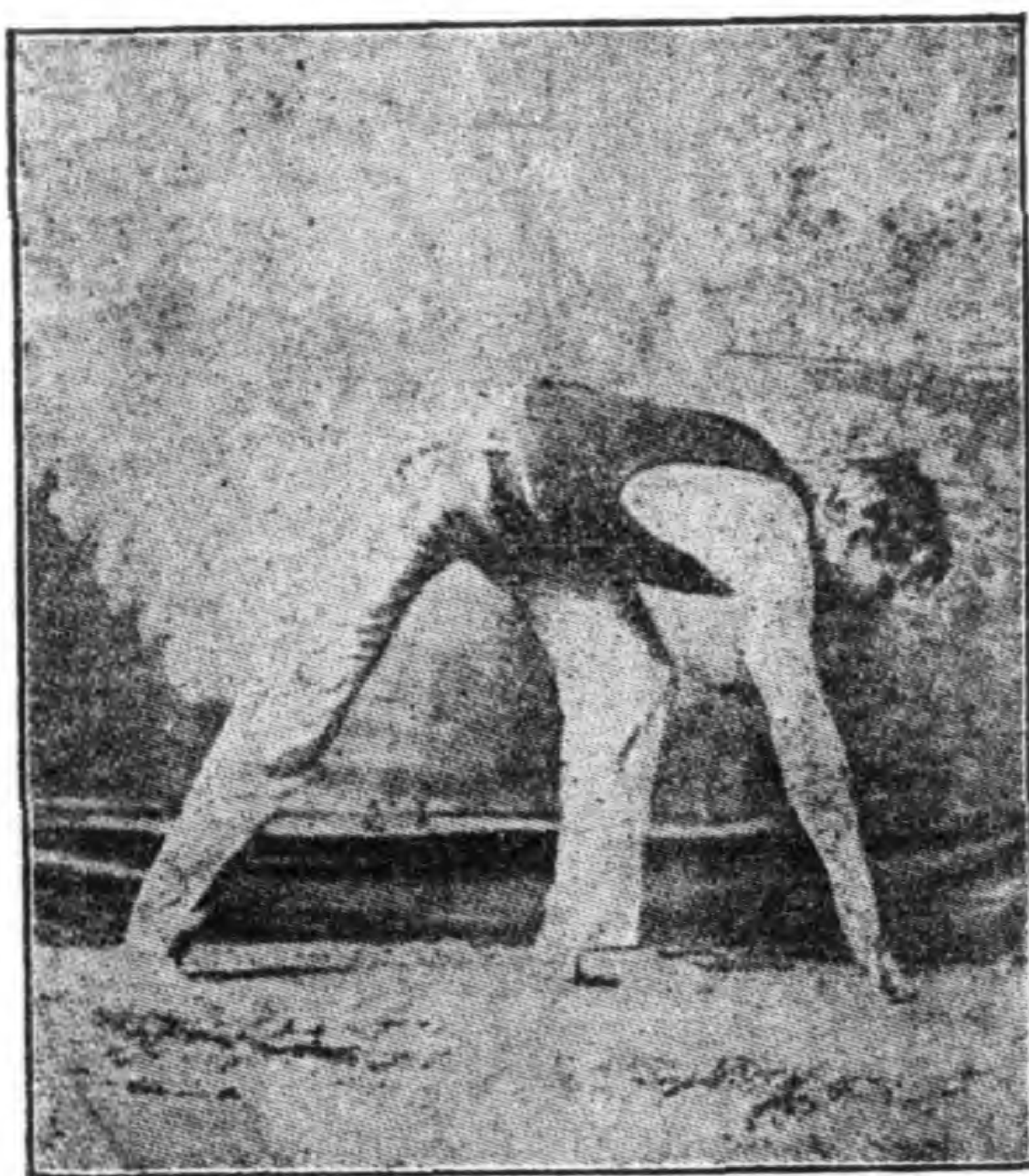
作。

(1) 高舉兩臂，而上

體傾彎至右。(如

圖)

第 十 五 圖



發達肌肉法

(2) 高舉兩臂，而上體傾彎至左。

(3) 交互向左右。

丙 伸腿。

(1) 上體略彎，如圖所示，伸直右腿到後。

(2) 伸左腿到後。

(3) 交互爲之。

(注意)當右腿伸向後時，左臂向前伸。左右臂遞次爲之。

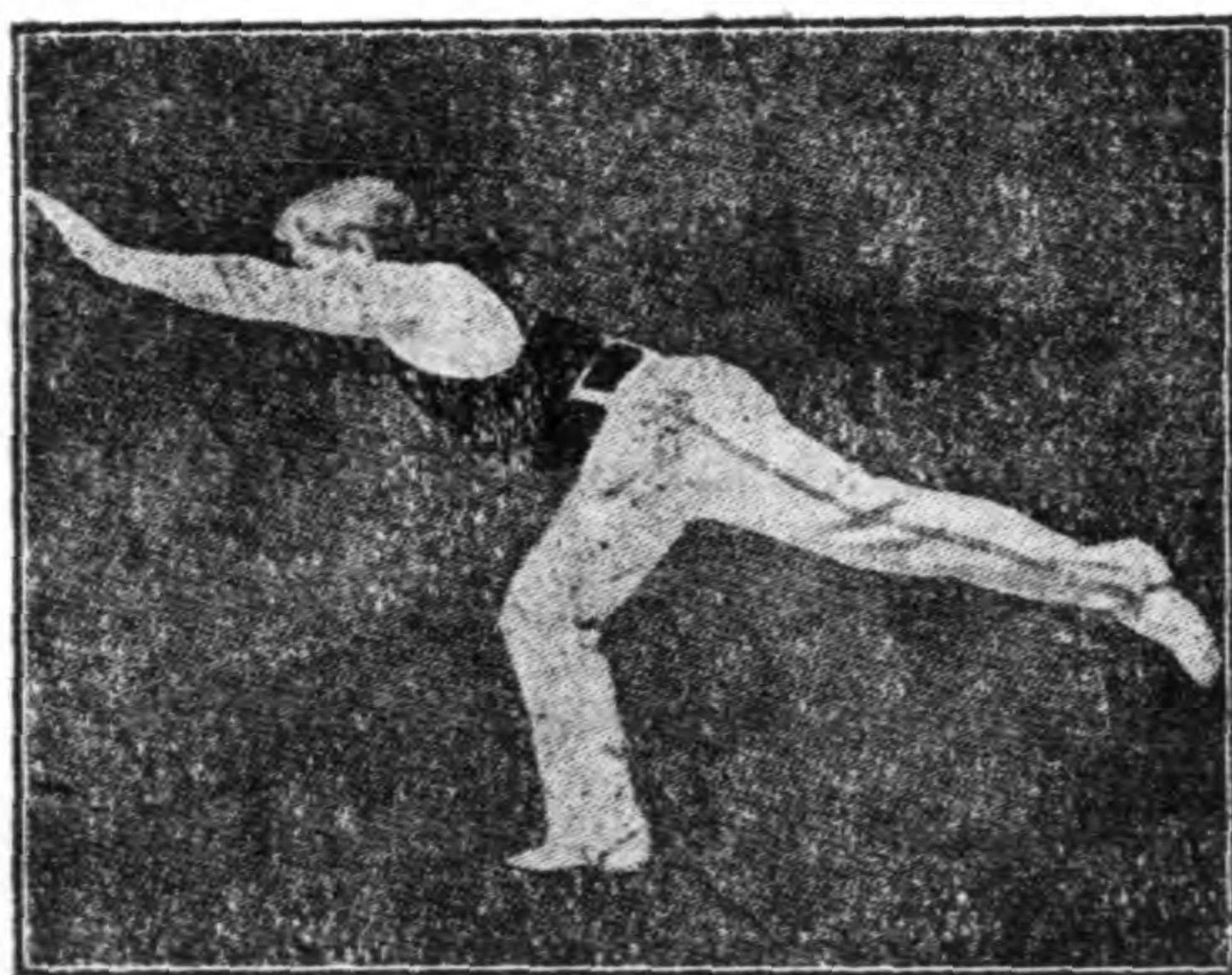
第十六圖 兩腿伸直。

甲 兩手置腰，而爲下之動作。

- (1) 上體前傾伸右腿至後
- (2) 左腿爲之。
- (3) 左右腿交互爲之。
- 乙 兩手置頭後、而爲以上諸動作。
- 丙 依立正姿勢、兩臂向側平舉。而爲以上左右腿動作。
- 丁 舉兩臂如同所示、而爲以上諸動作。

發達肌肉法

第 十 六 圖



伸出之足，務須盡力伸直。其他一足，照圖略彎。如是更迭爲之。

第十七圖 拉腿運動。

甲 手置頭後（肘向外）

- (1) 右腳直立，左腿與上體成直綫，向右彎。
- (2) 左腿直立，右腿爲之。
- (3) 左右腿交互爲之。

乙 兩臂向上舉，手掌互握，如圖所示，而爲以上諸動作。

丙 (1) 拉伸右腿。（如圖然）彎向左側。左手抵地。（或地板）

(2) 反對方

向為之。

(3) 左右腿

交互為之。

此乃極能。

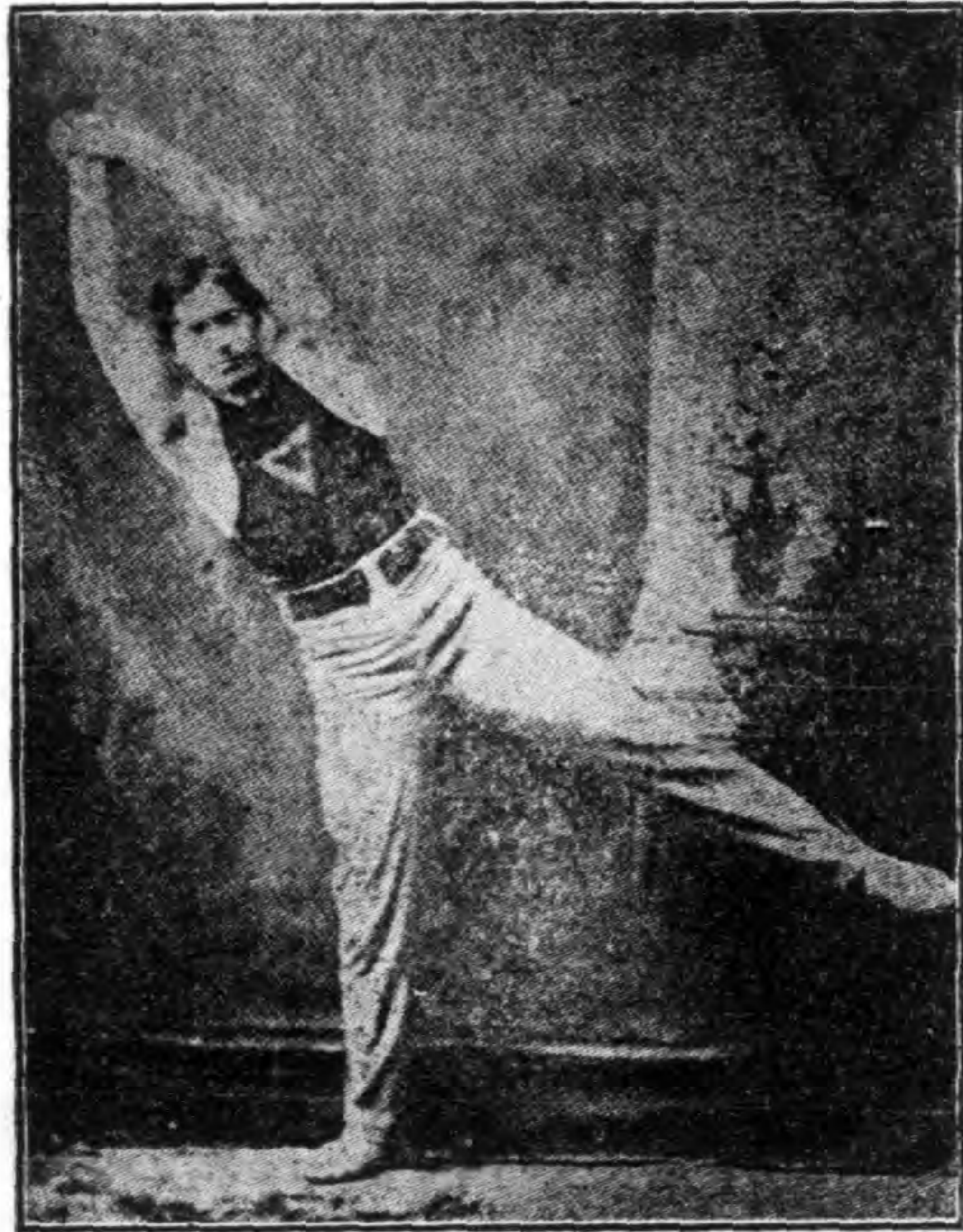
伸直之操。

法也。

第十八圖

呼數。

第 十 七 圖



開足直立。如圖所示。而做以下之動作。(1)(4)

發達肌肉法

甲 (1) 手置胸側。 (2) 手臂伸直於兩足之間。

(3) 復 (1) 之姿勢。 (4) 兩臂向側平舉。

乙 (1) 同甲之 (1) 姿

勢。 (2) 同甲 (2)。

(3) 同甲之 (3)。 (4)

兩臂向前平舉。

丙 (1) (2) (3) 同上。 (4)

兩臂上舉。

跳躍

第 十 八 圖



甲 (1) 兩臂高舉。 (2) 同上。 (3) 跳躍手上舉。 (4) 復原。

乙 (1) 兩臂側平舉。 (2) 同上。 (3) 跳躍手臂復(1)之姿勢。

(4) 復原。

有職業者。適宜之運動。

以下法運動。爲最有益於職業。繁冗之人。及伏案太久之人。

第十九圖 伏臥之姿勢。以腹部支地。

(1) 舉右臂。須伸出。毋稍彎。

(2) 舉左臂。

(3) 舉右腿。膝不可稍彎。

(4) 舉左腿。

(5) 兩臂並舉。

(6) 兩腿同舉。

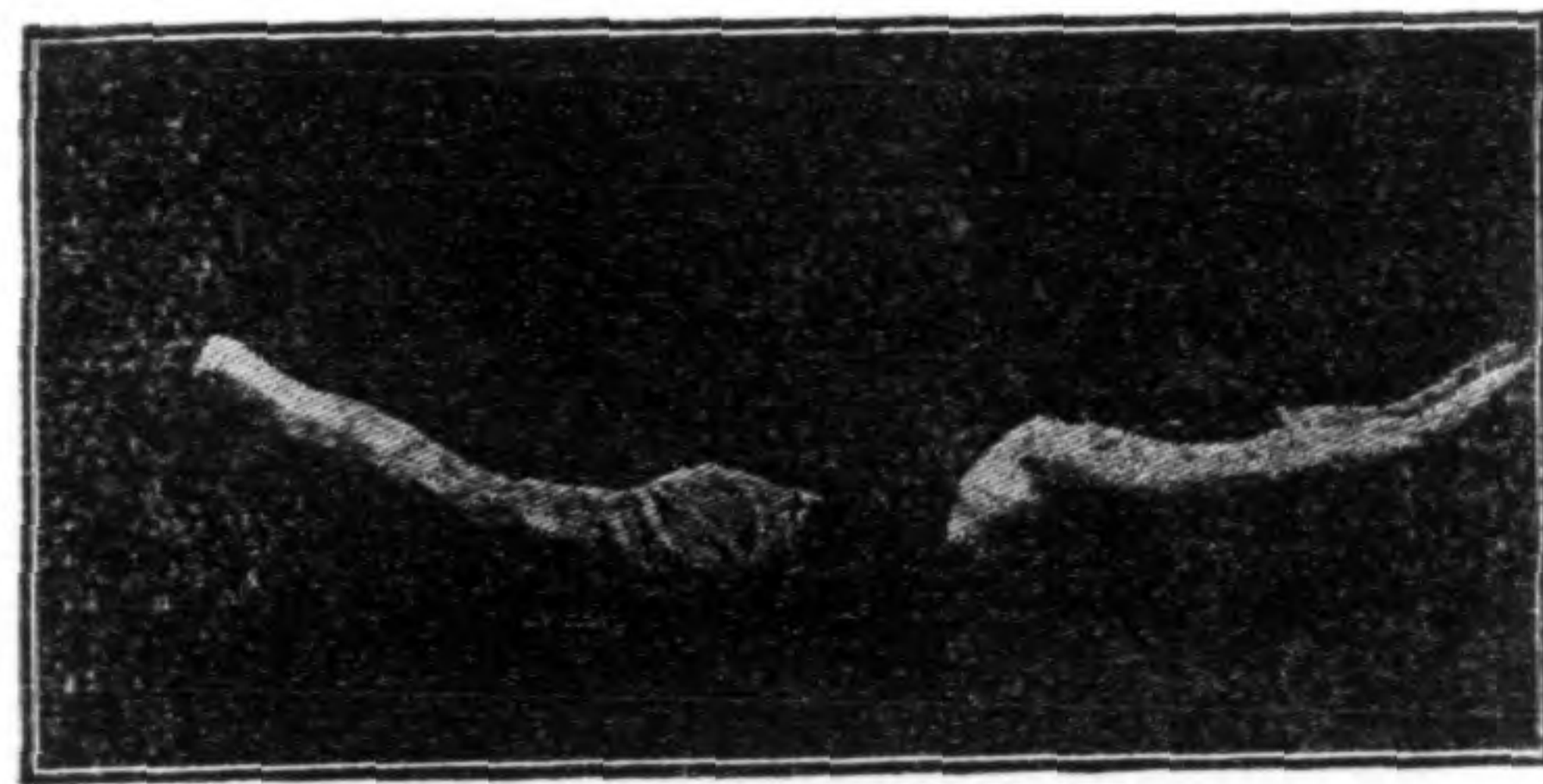
(7) 四肢同時並舉。(如圖所示)

第二十圖 腹部運動 其一

上體仰臥。兩臂竭力伸直於頭頂前。而行
以下諸動作。

(1) 舉右腿。(膝不可稍彎)

第 十 九 圖



(2) 舉左腿。

(3) 左右腿交互高舉。

(4) 左右腿交互速舉。

(腰部須緊貼地面)

(5) 左右腿同時並舉。

(如圖)

第 二 十 二 圖



第二十一圖 腹部運動 其二

上體仰臥。兩臂極力伸直。而爲以下諸動作。

(1) 舉上體至直坐之部位。兩臂在前。(如圖所示)

發達肌肉法

(2) 舉上體同上。兩臂

屈肘爲之。

(3) 舉上體同上。兩臂

上舉爲之。(胸須用

力突出)

第二十二圖 仰臥。

撐之運動。

如圖所示、而爲以下諸動作。

甲 (1) 引右膝向胸部。

(2) 復原。

(3) 左膝爲之。

(4) 左右膝

第 二 十 一 圖



交互爲之。

乙 (1) 舉右腿膝不彎。 (2) 復原。 (3) 左腿爲之。 (4) 左右腿

交互爲之。

丙 上腿仰臥於地板上。而後四肢用力將體撐起。如圖所示。

坐撐之運動。

甲 坐於板上。而爲以下諸動作。

(1) 舉右膝於胸部。 (2) 左膝。 (3) 交互爲之。 (4) 速迅爲

之。 (5) 兩腿時同爲之。

乙 (1) 直舉右腿。再舉左腿。 (2) 交互爲之。 (3) 迅速爲之。

(4) 兩腿同時爲之。

丙

(1) 舉右腿於右側方。

(2) 舉

左腿於左側方。

(3) 兩腿同時

爲之。

丁

(1) 右腿交叉過於左方。

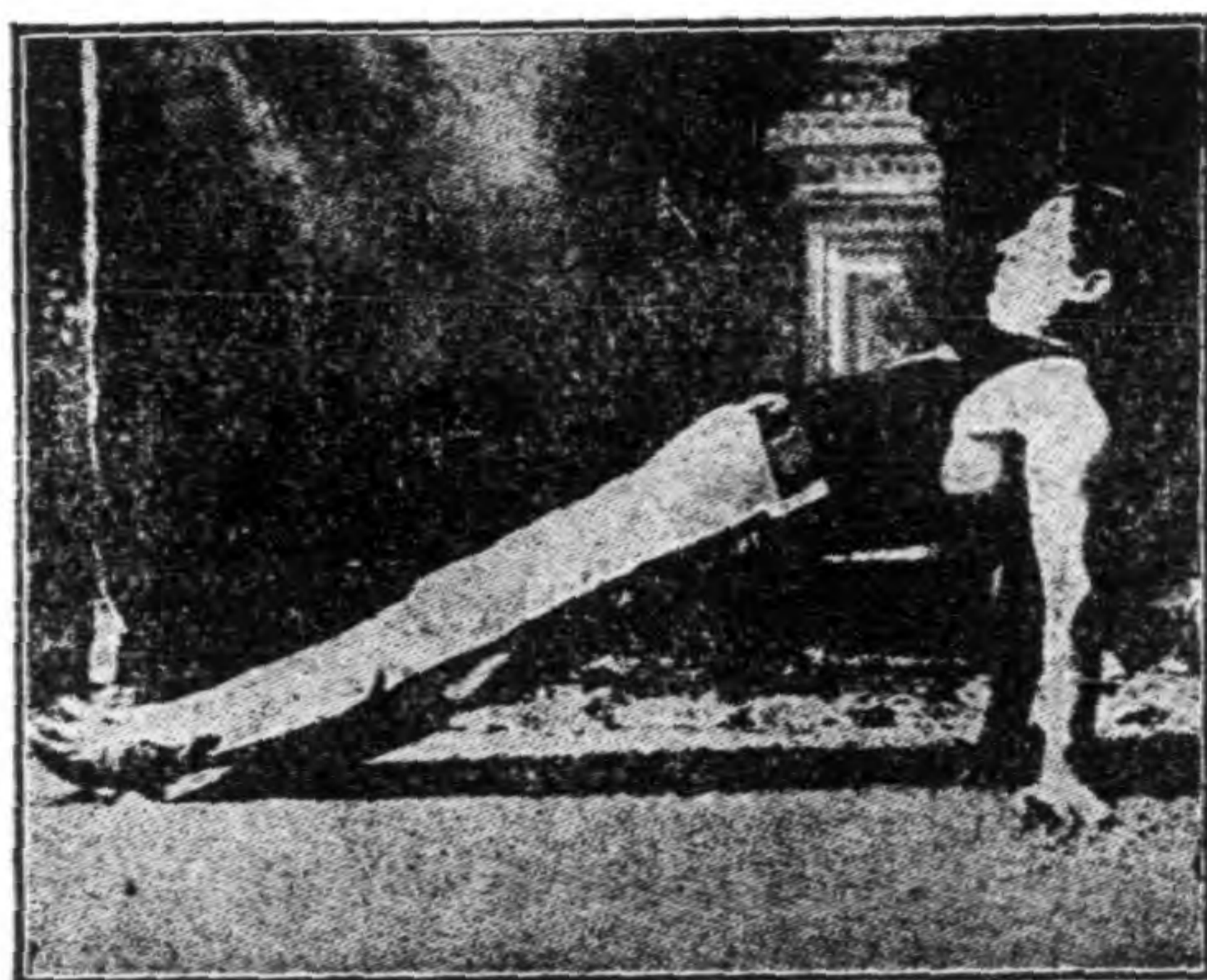
(2) 左腿交叉過右方。

(3) 兩臂交叉。

頭須向後較圖所示者更佳爲是。

第二十三圖 直體俯臥。

第 二 十 二 圖



(4) 舉左腿。

丙 從俯臥撐之姿勢而行左右手交互拍胸。

第二十四圖 側臥撐之姿

勢。

甲 從右側臥撐而行以下諸動

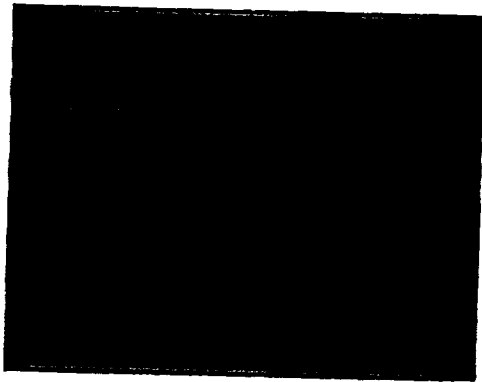
作。

(1) 舉左臂至頭上。

(2) 舉左腿向上。

(3) 舉左臂及左腿、同時爲之。

第 二 十 四 圖



(4) 舉左腿。

丙 從俯臥撐之姿勢而行左右手交互拍胸。

第二十四圖 側臥撐之姿。

勢。

甲 從右側臥撐而行以下諸動

作。

(1) 舉左臂至頭上。

(2) 舉左腿向上。

(3) 舉左臂及左腿、同時爲之。

第 二 十 四 圖



乙 從左側臥撐，而行以上諸動作。

第二十五圖 全身運動。

甲 自仰臥地舉兩脚及肩離

地約六英寸至一尺。從此種

部位而行以下諸動作。

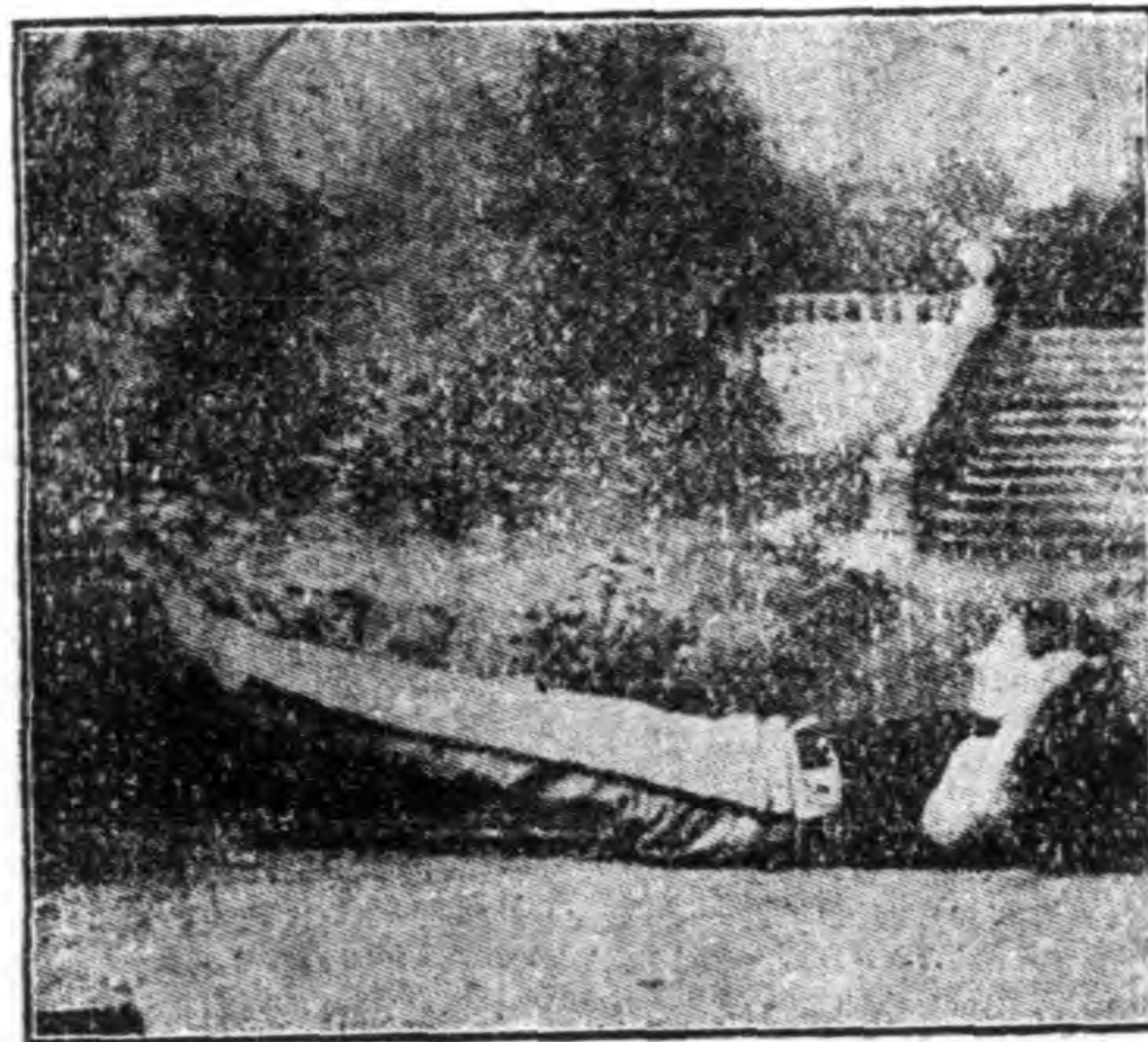
(1) 引右膝及胸。(2) 復原。

(2) 引左膝及胸。(2) 復原。

(3) 交互引左右膝及胸。

(4) 左右膝同時引至胸處。

第 二 十 五 圖



發達肌肉法

(5) 伸直兩腿向左右側舉。

行此操練。一時不必過多。祇須盡力爲之。但部位須正確。有益之提示

深呼吸。

操畢之後。行深呼吸。方法繁多。莫衷一是。所以茲篇不暇採取特異之法。蓋最良好之法。不外合天然之呼吸。無須特別教授。惟呼吸之際。緊窄之衣服。及纏緊之腰帶等。最不合宜。且深呼吸時。一吸一呼。部位動作。務須正確。是卽良好之法。茲述數法如左。

(1) 呼氣時頭頸略垂下。下顎抵胸。吸氣時頭頸挺直。復立正之姿勢。

(2) 吸氣時兩肩高舉。呼氣時還原。

(3) 吸氣時兩肩十分向後。呼氣時引肩相合。

(4) 吸氣時兩臂置頭後。兩肘十分向後。呼氣時引兩肘相合。

(5) 吸氣時兩臂向側平舉。手掌向上。呼氣時兩臂向前相合。

(6) 在第五圖之姿勢。吸氣時將上體直立。復第一圖之姿

勢。呼。氣。時。復。第。五。圖。之。姿。勢。

正。當。生。活。之。要。點。

吾人僅操練身體。確不能爲完全健康。最主要者。在注意清潔。合衛生之飲食最適宜者。如素菜果品及麵包等。總之對於飲食。能。在。在。留。意。卽。能。爲。一。康。健。有。力。之。人。矣。最。惡。劣。者。莫。如。食。欲。過。度。足。以。促。人。之。壽。命。爲。吾。人。最。礙。衛。生。之。習。慣。此。種。習。慣。往。往。於。兒。童。時。已。養。成。一。般。爲。人。父。母。者。當。小。兒。哭。泣。之。時。不。細。察。其。哭。泣。之。原。因。一。再。與。以。食。物。欲。止。啼。哭。不。知。該。小。兒。之。啼。哭。實。因。消。化。力。不。勝。而。起。飲。食。過。度。足。以。致。重。大。病。症。蓋。胃。

部擴大。易失其天然之效用。終釀成不消化等極重之病症。然則注意適宜之飲食。誰來指導乎。竊意反身求己。無須問諸他人也。蓋人必須自明生活之規律。生理學之原理。及人身各部之作用。以增進自身之經驗。總之吾人於進膳之時。進食太速。飲水太多。均足致害。至醇酒、藥酒、油膩、茶、咖啡、烟草等。尤宜戒絕。

日光及新鮮之空氣。無論何時。必需充足。以保持吾人之健康。蓋人體須賴食物以資養。血液須賴養氣以滌清。人之不能無空氣。猶魚之不能離水。同一理也。且肺之構造。又不似房屋。可

多用窗戶、使和風暢達。是以吾人祇能用種種深呼吸方法。務使新鮮之空氣深入肺內。蓋欲爲強健之人。須從事深呼吸也。深呼吸或肺之運動。足以發達胸部。擴充肺量。增進血脈之流通。是以空氣不流通之房屋。爲致病之根源。吾人之臥屋。須空氣流通。亦有因職業而致疾病者。如操勞過度。及終年不變化之職業。皆足以喪失健康之資格。乏改良之希望。而久坐之職業。尤爲不宜。所以須多從事運動。至爲工場者。鑽石者。烘餅者。做煙者。終日飽吸塵灰。且主要之喉管及肺部。皆受損害。油漆匠。及做鉛砒汞等工人。常吸毒質。可以促短壽命。患肺癆症者。

須工作於空氣流通之處。而從事呼吸。至不清潔之習慣。不潔之衣。皆非所宜。不常沐浴。足以阻止毛孔之排洩。致體中廢物不能從毛孔中排出。爲致病之因。

水可以助人之健康。吸入內部以資排洩。施用外部以激刺皮膚。療治柔弱者。或激刺眼睛。第一在沐浴之水。先用熱水。其熱度。依吾人之能耐爲度。再用冷水。其冷度。亦照吾人之能耐爲度。此乃最有益於皮膚。使手與面部。美觀而無縐紋。

療治傷風之有效者。莫如停止食物。而多飲開水。蓋傷風因多食之故。不潔之物。堆積體內。生理上天然之排洩。以助健康。所

體 育 叢 書

以。最。緊。要。者。不。能。再。繼。續。食。物。是。也。

療治喉痛法。用手巾在冷水中侵透。繞纏於頸間。再用乾布包之。可以防止傷風。用此種方法。以治風濕、痲痹、胃弱、肺炎、腫脹等。皆有效益。至於腹中騰痛。亦可用綳帶纏繞於腹部。多飲清水。足以潤腰臟。利大便。飯前可多飲。惟飯後宜俟一二小時後再飲。爲是。

凶悍之疾病。足以亡身。所以各人皆須發達其身體。而至壯美之境。若人而終日思慮疾病。則其人必不能完全康健。更有進者。若彼思想不潔。淫欲恣肆之徒。實斲喪彼之精神。愚彼之心。

智。促。彼。之。魂。魄。然。人。爲。萬。物。之。靈。宜。志。操。堅。決。思。想。貞。潔。凡。怒。猜。忌。燥。急。慌。忙。憂。慮。不。知。饜。足。等。均。宜。克。自。抑。制。凡。屬。不。正。當。之。思。想。俱。宜。屏。棄。變。爲。高。尙。之。思。想。堅。決。之。志。操。如。篤。愛。也。仁。慈。也。運。動。也。及。聖。教。之。生。活。皆。足。以。健。康。身。體。

病。疾。之。來。有。許。多。原。因。例。如。衣。服。不。宜。休。息。及。睡。眠。太。少。等。茲。因。篇。幅。有。限。無。暇。詳。論。最。緊。要。合。自。然。的。生。活。有。四。大。端。是。須。詳。知。卽。空。氣。食。品。水。運。動。是。也。

如何而能增進吾人之體重。

練習運動宜緩。用冷水沐浴不必過多。足以防止傷風爲度。睡

眠十小時。衣服溫暖適宜。食物之主要者爲五穀、雞蛋、漿果、牛乳、豆腐、豆類、牛、肉、雞、鴨、紅燒甜藷麵包、烘蘋果、及他種糖果等。如何而能減去吾人之體重。

凡時常用大力運動者。每日可用冷水沐浴。少穿衣服。睡眠不可過八小時。食物以果品、新鮮蔬菜、魚、蛋白、麥、麩、瘦肉、雞、小牛肉等。飲湯每餐在三四盞斯間。不得過度。凡煎炒之食物。肥肉、牛乳、甘藷、澱粉、麵漿、糖餅等。均宜避食。

飯前後不可沐浴。

在運動之後沐浴。初用溫水。漸用冷水。至己之皮膚能耐爲度。

而後以粗布摩擦使生熱力以禦寒爲度飯前飯後沐浴均有
害於腸胃。

商務印書館發行



陸師凱編	拳術學教範	一冊八角
朱鴻壽編	拳藝學進階	一冊四角
朱鴻壽編	拳藝學初步	一冊四角
馬良編	同上劍術科	上編二冊 各七角 下編一冊 六角五分
馬良編	同上棍術科	上編一冊 五角五分 下編一冊 六角五分
馬良編	同上率角科	二冊 各四角五分
馬良編	同上棍術科	上編一冊 四角五分 下編一冊 四角五分
馬良編	同上率角科	二冊 各四角五分
陸師凱編	新武術拳脚科	二冊 各四角五分

陸師通編	北拳彙編	一冊五角
王懷琪編	訂正八段錦	一冊二角
王懷琪編	易筋經廿四式圖說	一冊一角二分
王懷琪編	易筋經十二勢圖說	一冊一角半
趙連和編	技擊叢刊第一種 達摩劍	一冊四角半
趙連和編	技擊叢刊第二種 潭腿	一冊四角
精武體育會	潭腿十二路全圖	一幅三角
精武體育會	精武體育會	一冊四角

體 育 叢 書

運動員指南

李培藻譯 三角

布蘭成組木棍體操

李培藻譯 二角五分

教室柔軟體操

李浮夢譯 二角五分

女子籃球

潘知本譯 四角

德國室內體操

吳欽泰譯 三角

發達肌肉法

張壽仁譯 三角

田徑賽運動

麥克樂編 六角

足球

麥克樂譯 四角

網球

麥克樂編 五角

棍棒

麥克樂譯 三角

籃球

麥克樂譯 三角

檯球

劉大紳編 七角

杖球

潘知本編 三角

棒球

潘知本編 二角

商 務 印 書 館 出 版

PHYSICAL EDUCATION SERIES
HOW TO DEVELOP YOUR MUSCLES
 By

L. H. GULICK, M. D., AND W. J. CROMIE

Translated by

CHANG SHOU JÊN

1st ed., May, 1922 4th ed., Jan., 1927

Price: \$0.30, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED

SHANGHAI CHINA

ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十六年五月初四版

回(體育叢書)
 發達肌肉法(一冊)
 (每冊定價大洋叁角)
 (外埠酌加運費匯費)

原 著 者 美 國 邱 克 立
 編 譯 者 美 國 張 壽 克
 發 行 所 美 國 張 壽 克 書 局
 印 刷 所 上 海 務 印 書 館
 總 發 行 所 上 海 務 印 書 館
 分 售 處

貴州 福州 長沙 商州 蘭州 濟南 北京 上海 商務印書館
 廣州 常德 衡州 印書館 燕湖 保定 奉天 吉林 龍江
 張家口 香港 梧州 重慶 新嘉坡 廈門 南門 漢口 杭州 廣州
 上海 棋盤街 上海 海務印書館 上海 山書局 上海 仁德館
 廣州 務印書館 上海 棋盤街 上海 山書局 上海 仁德館

