

書 叢 小 力 與 健

法 練 鍛 部 腹

著 編 政 學 王 光 竹 趙

行 發 館 書 印 務 商

書叢小力與健

法 練 鍛 部 腹

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商

購 94

目次

第一章	緒論	一
第二章	消化系統之健全	四
第三章	初步之腹部鍛練法	八
第四章	高級之腹部鍛練法	二五

528.93
203-75

腹部鍛練法

第一章 緒論

消化系統之主要器官有二，一為胃臟，一為小腸。欲增強生命力 (Vital Power)，使身體強健，必須先有健全與作用正常之消化系統。欲使消化能力強盛則非鍛練胃臟與小腸之肌肉不可。然而此兩部肌肉皆為非隨意肌 (Involuntary muscle)，鍛練之方法則為發達與其接近之隨意肌 (Voluntary muscle)，換言之，即腹部肌肉是也。

腹部肌肉落後的人，必無健全之體格，於是各種疾病相繼產生。腹部肌肉發達完善者不僅足以消滅各種胃病，並能預防弛脫萎頓等症，使消化系統作用正常。外部肌肉雖與消化作用無直接關係，然而消化功能乃為胃臟與小腸肌肉之作用，如腹部隨意肌發達完善，此兩部非隨意肌亦強健，作用活躍。在運動之時，局部血液運行速度之增加，則可增進與其接近之組織與器官之健康。又腹部肌肉如過於落後，腹部則有下墜之趨勢，以致妨礙消化器官之作用。



反之，胃臟與小腸等主要消化器官之健全與否，亦足以影響腹部隨意肌之鍛練。故此胃臟與小腸本身之健全亦不可忽視，食物對於此兩部器官之影響甚大，食物之失誤，不僅直接遺害消化系統，心肺等主要之器官亦受害非淺。

橫隔膜對於呼吸作用之幫助甚大，換言之，則足以影響胸部之健全，然而腹部健全則可使橫隔膜之作用正常與活躍，於是腹部亦可謂與胸部有密切之關係。

腰部與腹部亦有密切之關係，腰部落後往往使腹部下墜；腰部肥胖的人，腹部亦必肥胖下墜。鍛練前者之運動往往亦為鍛練後者之運動。腹部之需要厚關正與胸部之需要厚關相類似，腰腹兩部之關係亦與背胸兩部之關係相同。但腹部之厚關並非指肥胖下墜而言，乃指肌肉發達完善，與身體他部如胸肩等成一定之比例。

腿部運動往往亦甚有益於腹部，尤其是劇重之腿部運動，如「深膝蹲」(Deep knee bend)，「硬舉」(Dead lift)，「腿舉」(Leg press)等。故此勤習此種運動的人儘可忽略腹部之直接

鍛練。

以劇重之運動直接或間接鍛練腹部之結果，必較輕易之運動爲佳。如以輕易之運動鍛練腹部，往往可使其呈削瘦之狀態，況對於體力與耐力之增進亦遠在劇重運動之下。但體力弱小的人，則不可遷於免強，須按步就班由輕易者入手，以後逐漸改行較高級之腹部運動。但欲使腹部肌肉發達至最完善之境，必須輕重兼施。

腹部在體格美觀之立場上亦佔有重要之地位。一般愛美之青年男女咸以腰圍肥胖，腹部下墜爲醜，補救之法唯有發達腹部肌肉，使其堅強結實。腹部對於身體姿勢之影響甚大，欲改良身體之姿勢，必須先從事腹部之鍛練。

第二章 消化系統之健全

腹部肌肉發達完善，則腸、胃、腎臟、肝、脾 (Spleen) 以及膽囊亦隨之健全。然而非常勤於鍛練腹部而消化系統並不健全的人為數亦不少，此乃為內部器官缺乏鍛練之故，此外如食物之失誤與內部器官之不潔淨等皆為構成此種現象之主要因素。故此單以腹部運動作為鍛練腹部之工具實不能收獲最大之效果，必須同時注意內部之健康，雙管齊下，方可收事半功倍之效，與消化系統關係最密切者為營養與排泄兩種作用。此兩種作用之失常則影響消化系統之健全。欲使此兩種作用正常，除運動之外，唯有切實注意食物之質量與進食時之規則。

在食量方面，應隨消化力之強弱而增減，並非視體格之大小而定。胃部之容積縱為甚大，若消化力薄弱，食物之質量仍須減少。

食物對於個人之口味，亦不可過於勉強，至少不可食所惡之物，不然則易使胃部作惡，以致妨

礙消化。油膩之物亦不可多食，對於食物之選擇，應以有益於健康及清淡而易於消化為主。

至於進食時間之分配及每餐之質量，以每日三餐為最適宜，早餐之食量最少，晚膳則最豐富。在用膳之時不可過於急速，不應再用腦力，應逍遙自在，集中精力於消化機能之上。精神疲乏或操勞過度，或受重大刺激之後，亦不宜於進食。又在進食之時應細心咀嚼，如此不但可享受食物之滋味，亦可減輕胃部之工作，對於消化機能實有莫大之幫助。

用膳時應戒冷飲，因胃部工作時所需要之溫度約為華氏一百度，冷飲則能使胃臟之溫度減低。但溫暖之湯水，若非過度決不致影響消化；多數著名之運動家每餐至少飲水三四杯。

每餐之食量雖儘可減少，但至少須滿足食慾。不可在兩餐之間食其他雜物，倘若愛好糖果，冰淇淋等，可在每餐之後稍食少許。使胃部有休息之時間，勿任其整日工作不息。

關於食物之質量各人所好不同，同一種食物有益於甲者則不一定亦有益於乙，甚至對前者有益，對後者有害。但若單食一種食物則有一種或數種營養素過多，而缺乏他種營養素之弊，亦足以妨礙消化機能。故此不可專食一種食物。

綜合下列五條規則須極力遵守——

- (一) 非餓不食。
- (二) 每餐食量須有規定；十分餓祇食九分飽。
- (三) 食慾不振時亦不可勉強進食。
- (四) 食時須細心咀嚼，不可囫圇吞棗。
- (五) 祇食清淡之食物。

欲保持腸胃之潔淨，使其作用正常與活躍，食物之質量須常有變化。除注意食物之外，尚有下列兩種方法：

(一) 絕食 (Fasting) —— 「絕食」兩字之意義原為完全戒絕所有固體與液體之食物，甚至清水亦包括於內。但實際與齋戒無異，則戒絕一部份之食物或單進各種液體食物。

絕食為一種自然療法，對於治療消化系統之疾病尤為有效。但對於肌肉之發達實無直接之關係。凡消化機能活躍，肝臟作用正常，以及身體健全者皆無施行絕食之必要。

患有各種肺病，黏膜炎 (Catarrh) 及進行性瘦削 (Wasting disease) 者亦不能施行長期之絕食，但短期如三、四日之絕食對於彼等亦甚為有益。

絕食之方法因人而異，有完全戒絕固體食物而祇飲清水者，有以果汁等代替清水者，亦有祇食水果與清水者。但以第一種為最佳，又如施行長期之絕食則應稍食水果或果汁。

在絕食之時期內日常工作與運動仍須繼續，不可停頓，但運動則須改為輕易者，如散步等。

(一) 腸胃浴 (Internal bath) —— 此法之功用為洗滌腸胃，使其潔淨，其法甚為簡單，則多飲冷水或熱水。但患胃病者以多飲熱水為宜，水溫約為華氏一百零十度，須施行於食前一、二小時。故飲水之時間應為上午六時與十一時，下午四時與九時。每次由半品脫 (Pint) 逐漸增至一品脫。冷水腸胃浴對於血液循環與數種疾病之治療甚為有益，此外尚有灌洗法等近於醫藥之方法，因限於篇幅，故從略。

第三章 初步之腹部鍛練法

腹部之鍛練法有初步與高級，輕易與劇重，直接與間接之分。對於此種運動之選擇亦因各人體力而異。所謂輕重並非純指所用器械之輕重而言，亦包括身體外部肌肉與內部器官所受之影響。輕易與劇重之分別多在運動之方式。劇重之運動，對於腹部之影響多為間接者，但對於全身之影響則遠在輕易運動之上，輕易之腹部運動則多以鍛練腰腹兩部為主，對於身體他部無甚影響。對於鍛練腰腹兩部的功效仍不及劇重之運動。但仍須按步就班由輕而重。

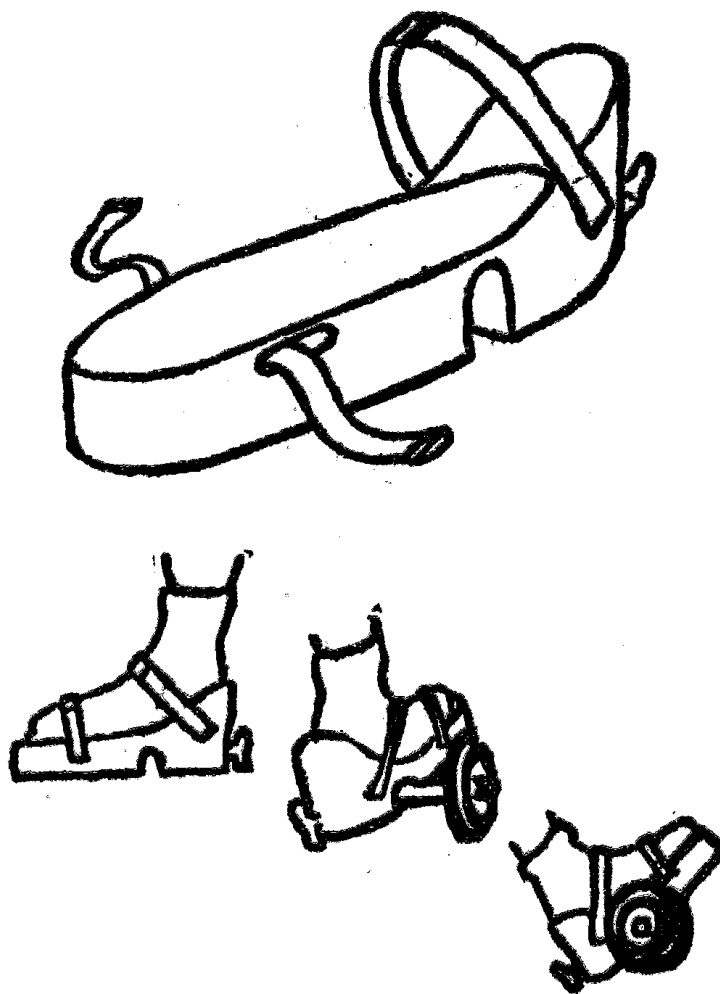
初步或輕易之腹部運動對於男女兩性可謂毫無分別，欲使體重減輕者亦須作輕易之腹部運動，但運動時間較長，次數亦多。劇重之腹部運動則適宜於體力強健而欲使體重增加者，但運動時間較短，次數亦少。總之，輕易與劇重之運動皆須行至腹部有相當之反應為止，換言之，須行至腹部感覺相當疲乏或痠痛為止。又輕易的腹部運動對於發達腹部肌肉之功效，雖在劇重的腹部運

動之下，然而對於欲使體重增加與減輕者可謂為雙方兼顧，過於肥胖者則有減瘦之效，對於過瘦者則可發達肌肉。

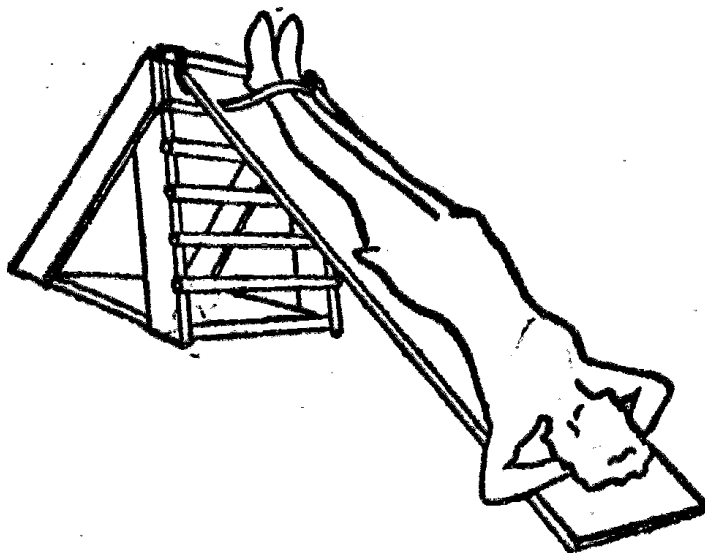
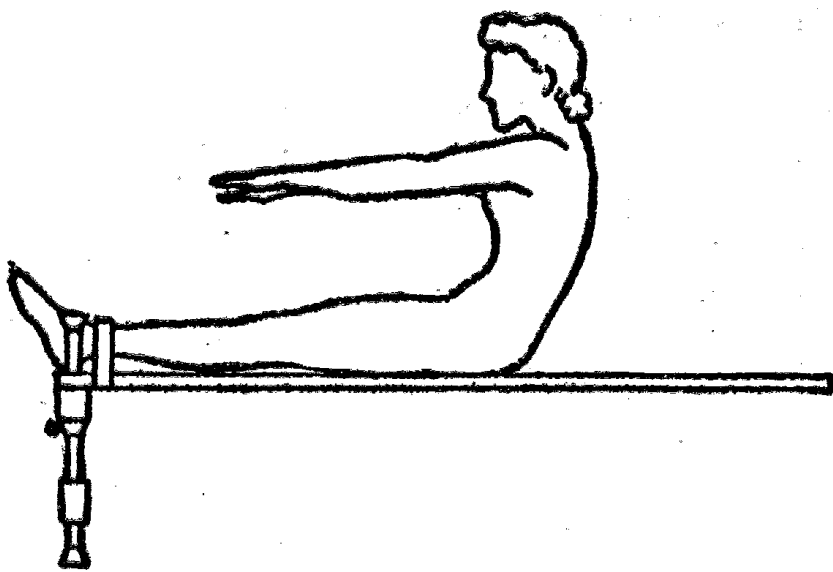
體力瘦弱者對於輕易或初步之腹部運動儘可徒手而行。體力比較強大者最好能置有鐵靴

(Iron boot) 與斜板 (Abdominal board) 等器械。此兩種器械之構造可參閱圖一、二。

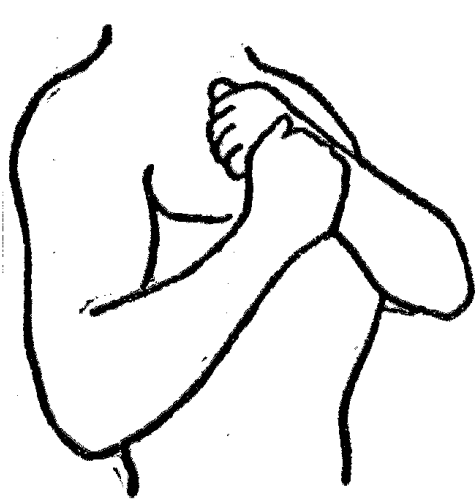
(一) 此運動之功用為刺激腹部之隨意肌，使其內部器官與非隨意肌強健。其法為兩手握拳，如圖三、四所示，交替敲擊腹部，腹部肌肉同時用力緊收；兩臂用力不可過猛。約行一、二分鐘。做完後，稍事休息，再行



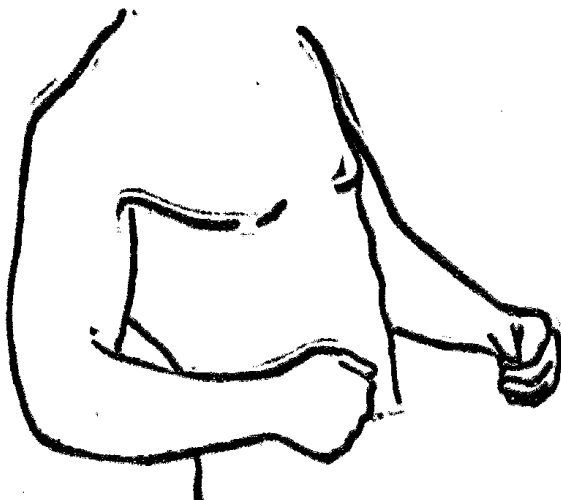
圖一 鐵靴之構造



圖二 斜板之構造



圖四



圖三

敲擊，但此次先以兩手同時交替敲擊右半身；由腰部敲起，逐漸向上移至胸部，約行一、二分鐘。同樣敲擊左半身。

(二) 身體直立，兩臂向上直伸，身向前彎下，至手指與足尖相觸，然後重行直立；膝部不可彎屈。共做十五次。

(三) 與運動(二)相似，但改以上身儘量向後彎；動作要慢，膝部亦不可彎屈，共做十五次。

(四) 與運動(二)相似，但改以上身儘量向左右兩邊彎下；膝部亦不可彎屈，但上身彎下時可稍為向前。左右兩邊各做十五次。

(五) 身體直伸，兩手互握於頸後，兩腿直伸，兩腳左右分開約十八吋；上身儘量向左右兩邊扭轉，注意仍須保持直伸之姿勢；兩腳不可移動。左右兩邊各做十次。

(六) 身體直立，兩手互握於頸後；兩腿直伸，兩腳左右分開約十八吋；上身向前後左右轉動成一圓圈；轉畢十次之後，再改向反方向轉動。

運動(二)至(六)如覺過於輕易，可將一重約十或十五磅之沙袋或啞鈴置於頸後，以兩手緊

執之。切勿因感覺過於輕易而增加運動次數。行運動(二)時，亦可改爲將兩臂先向後舉起，繼儘量向上伸(見圖七)不必以手指與足尖相觸，但上身須儘量向下彎。

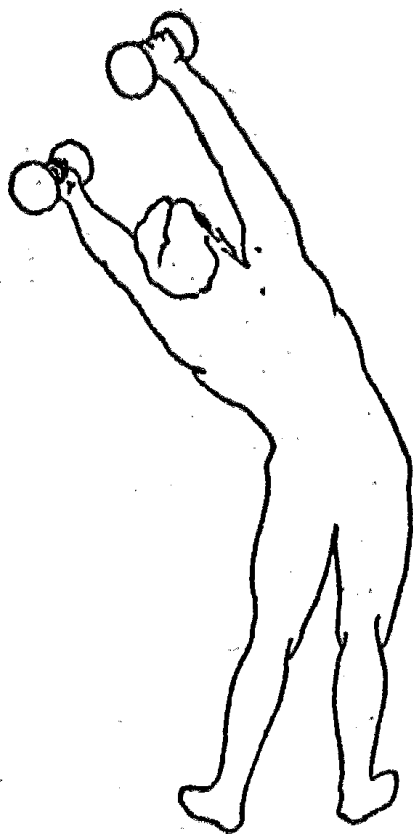


圖 五

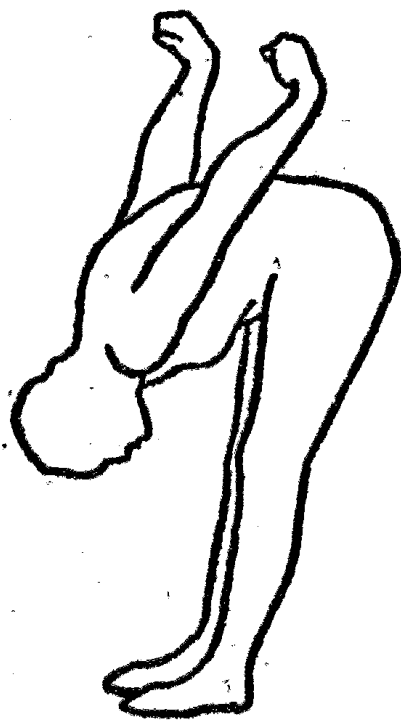


圖 六

(七)身體直伸，仰臥地上，先以右腿向上舉起，及至與地面成爲十五度角然後放下，膝部不可彎屈，動作要慢；做完十五次之後，改以左腿同樣爲之。

(八)與運動(七)相似，但改以兩腿同時向上舉起；共爲十或十五次，視各人體力之強弱而異。兩腿舉起時吸氣，放下時呼氣。體力強健者如覺過於輕易，行此運動時可用鐵靴縛於脚上，或用啞

鈴一雙代替鐵靴亦可，方法可參閱圖八。

(九)身體直伸，仰臥地上，兩手置於身旁，兩腿儘量向上舉起；腹腰兩部同時彎起，兩腿繼續彎

過頭部，及至足尖

與頭後地面相觸

為止。共為十或十

五次。膝部不可彎

屈。兩腿舉起與腹

腰兩部彎起時吸

氣，放下回至直伸

仰臥之姿勢時呼

氣。初行此運動時，

不必以足尖與頸

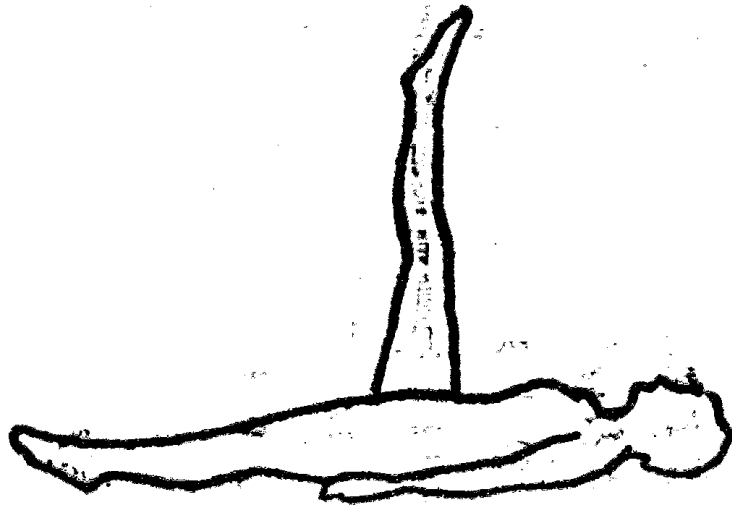


圖 七



圖 八

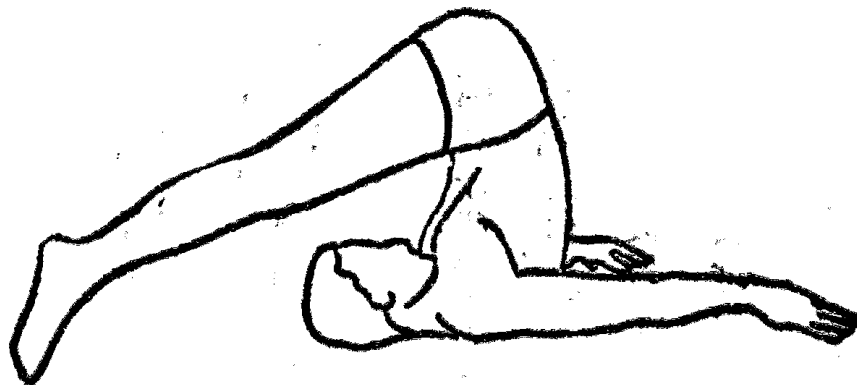


圖 九

後地面相觸，祇須儘量向後彎下即可。

(十)身體直伸，仰臥地上；兩臂向頭頂直伸；兩腿與兩臂同時向上舉起，背部亦離地彎起；及至手指與足尖相觸再行回至仰臥之姿勢。肘部與膝部皆不可彎屈。共做十或十五次。兩腿與兩臂舉起時吸氣，放下時呼氣。

(十一)仰臥地上，兩臂向頭頂直伸；然後彎身坐起，以手指與足尖相觸。兩腿須保持直伸之姿勢，緊靠地上，不可移動。共為十或十五次。上身彎起時吸氣，回到仰臥姿勢之後呼氣。另有一種呼吸方法為彎身坐起時吸氣，手指與足尖相觸之後呼氣，臥下時又吸氣，回到仰臥姿勢之後再呼氣。

體力強健者對此運動如感覺過於輕易，運動時可以兩手互握於頸後或以兩手共持啞鈴一隻或其他重物置於頸後亦可，但兩脚則須鈎住他物，如椅等。見圖十二。

(十二)與運動(十一)相似，但除鍛練腹部之外，對於腰部亦甚為有益，亦較費力。其法為坐在檯上；兩腿直伸；兩脚鈎住衣櫃或另一坐椅之下。然後上身向後臥下，儘量向下彎至頭頂幾與地面

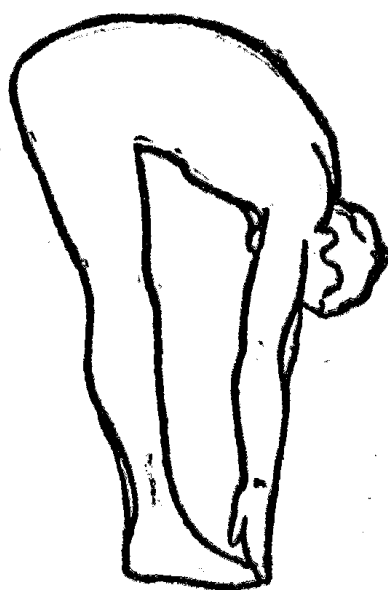


圖 十

相觸而後彎身坐起，
 繼儘量向前彎下。上
 身向後臥下時吸氣，
 及至坐起向前彎至
 不可再彎時呼氣。共
 做十次。見圖十三。

(十三)此運動
 幾與運動(八)完全
 相同，所異者乃為行
 於斜板之上，方法可
 參閱圖十四，須知頭
 部愈高則愈費力。



圖 十 一



圖 十 二

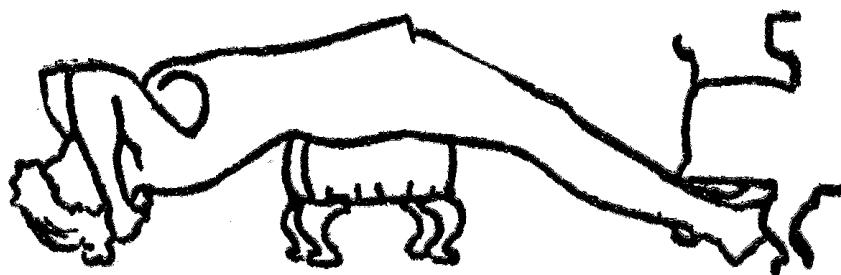


圖 十 三

運動第十一亦可行於斜板之上，方法可參閱圖二，但足部愈高則愈費力。

(十四)與運動(十二)相似，但上身祇半坐起，如圖十五；腹部肌肉須用力緊收，同時吸氣；然後肌肉鬆弛，上身臥下，同時呼氣。共做十五至二十次。動作要慢，上身彎起時亦不可藉聳動之力。

(十五)坐在地上，腰直背平。兩腿直伸，並向左右分開約三呎；兩手叉腰；然後上身交替向左右兩邊彎下與運動第四相似，次數亦相同。做完後再先後改向左右兩方扭轉及向前後左右轉動成一圓

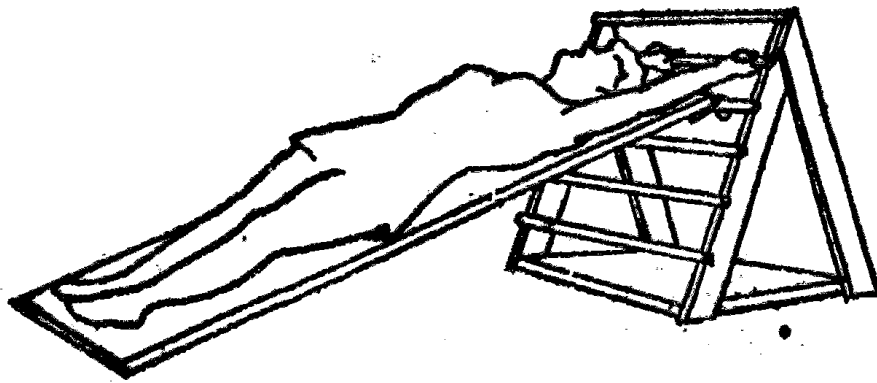


圖 十 四

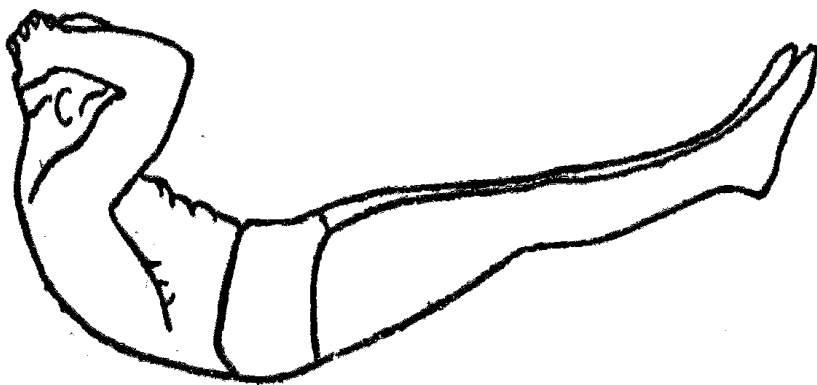


圖 十 五

圈，與運動第五、第六相似；但最後一種，即上身向前後左右轉動成一圓週，亦可行於斜板之上。見圖十六。

(十六) 仰臥地上，身體直伸；先以右腿向上彎縮，兩手置於膝上，用力將其拉向胸部，腹部肌肉亦須用力緊收；共做十或十五次。右腿亦同樣為之。見圖十七。

(十七) 坐在地上，兩腿直伸，兩脚相靠；然後上身向後臥下至約與地面成一四十五度角為止，同時兩腿向上提起，兩脚約與地面相距十五至十八吋，膝部不可彎屈；腹部肌肉亦須用力緊收；然後再以兩手握拳或以掌側敲擊腹部，由輕而重，不可使腹部感覺不適或痛楚。見圖十八。

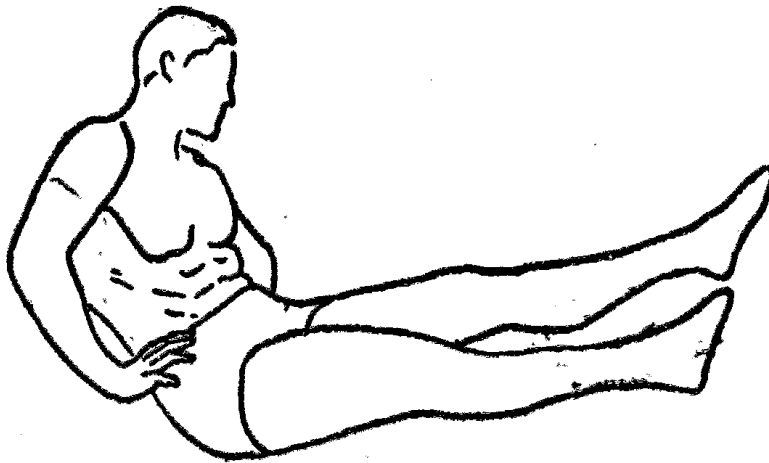


圖 十 六



圖 十 七

(十八) 坐在長櫈或桌上；兩腿直伸，兩腳鈎住其他重物，或囑他人以兩手分別緊執兩腳腕，用力壓緊，（見圖十九）兩手叉腰；然後上身向後臥下，至全身成一直線時，上身向左右扭轉各一次，再行坐起。共做五或十次。

(十九) 先以左腿及左

股側臥於長櫈或桌上；兩腳鈎住其他重物或囑他人以兩手分別緊執兩腳腕，用力壓緊，與前運動相同；兩手亦叉腰；然後上身儘量彎下，及至不可再彎時，儘量向上彎起；注意上身在起落之時皆不可扭轉；做完五或十次之後，改以右腿與右股側臥於長櫈或桌上同樣爲之，見圖二十。

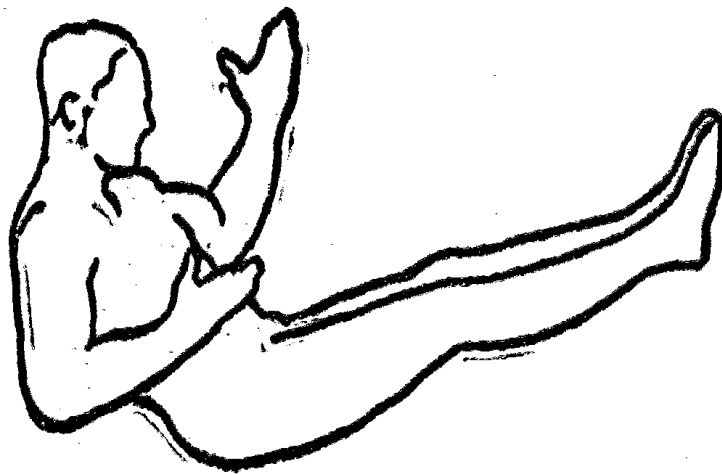


圖 十 八

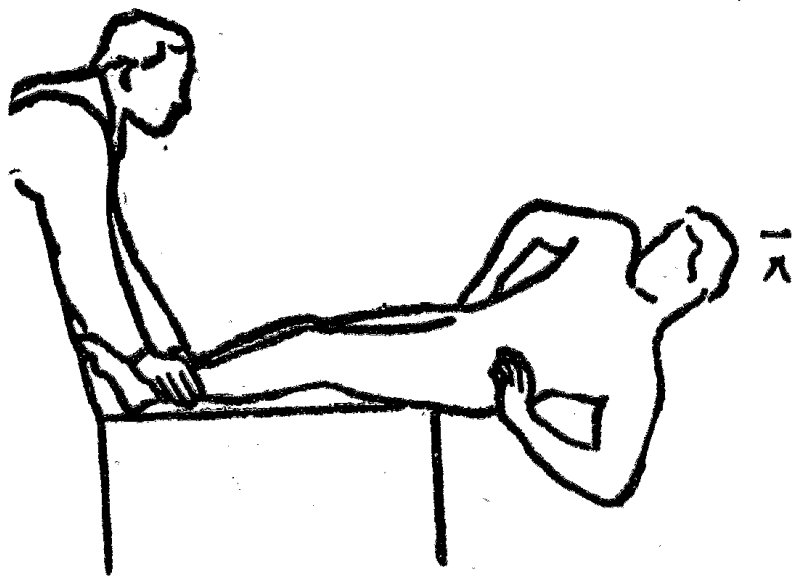


圖 十 九

(二十)與前運

動(十八)(十九)相似,但改以下身俯臥於長櫈或桌上;上身先儘量向下彎,然後再儘量向上彎起,共做十次。見圖二十一。

(二十一)與運

動(二十)相同,但當

上身彎至與下身成一直線時,向左右扭轉各一次。見圖二十二。

(二十二)先以身體右側臥於地上;兩腿直伸,兩腳相靠;然後用力將兩腿同時儘量向上舉起,兩腿舉起時仍須緊靠,不可分開,膝部亦不可彎屈。此運動對於腰旁肌肉特為有益,動作要慢;上身

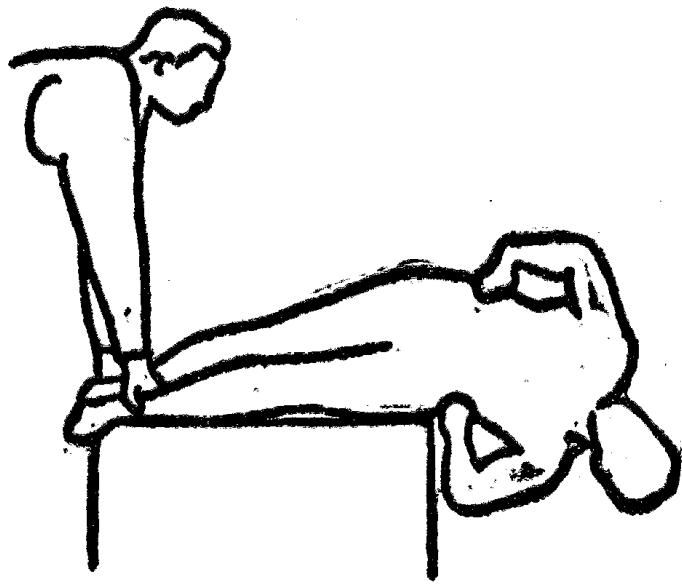


圖 二 十

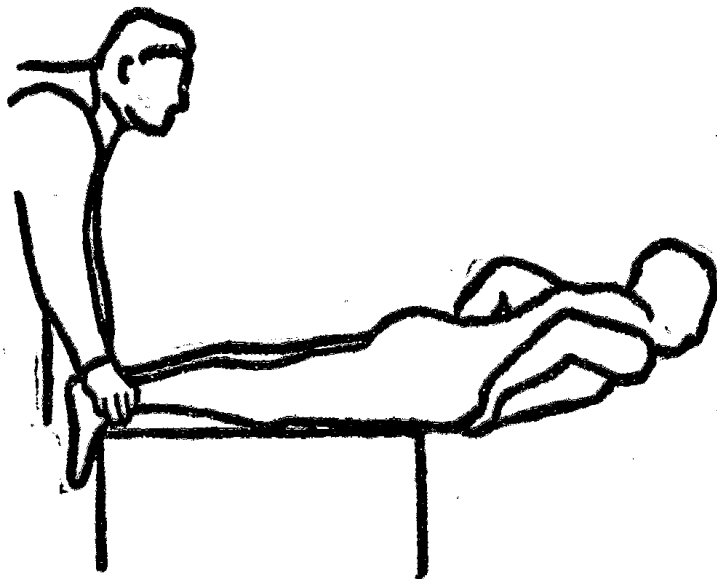


圖 二 十 一

腹部鍛練法

不可移動，仍須緊靠地上。共做十或十五次。做完後改以身體左側臥於地上，同樣爲之。見圖二十三。

(二十三)以兩手將身體吊於單槓 (Horizontal bar) 上；身體直伸；兩腿相靠；然後兩腿直伸，儘量向上舉起；動作要慢，亦不可藉擺動之力；膝部仍須保持直伸之姿勢。共做十或十五次。見圖二十四。

此運動亦可行於雙槓或兩椅椅背之上。行於兩椅之上方法爲將兩椅椅背相對而置，相隔距離與肩闊等；然後以兩手分別撐於椅背之上；兩臂直伸，將身體撐起；兩脚相靠，兩腿直伸，儘量向上

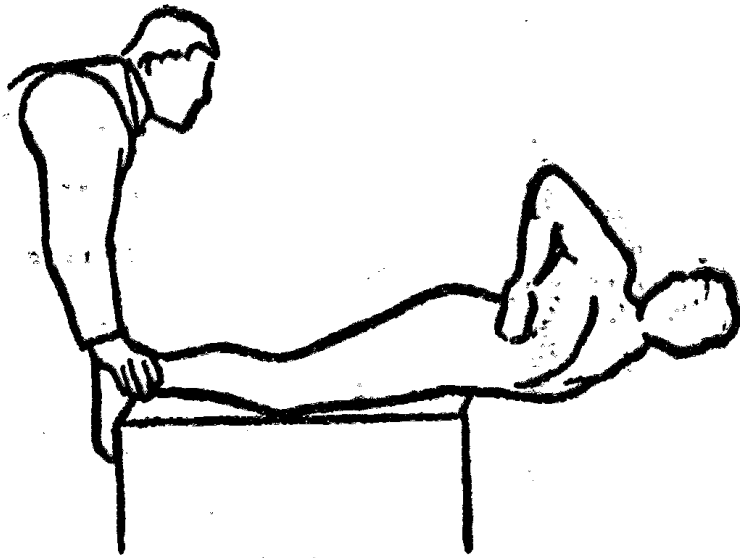


圖 二 十 二



圖 二 十 三

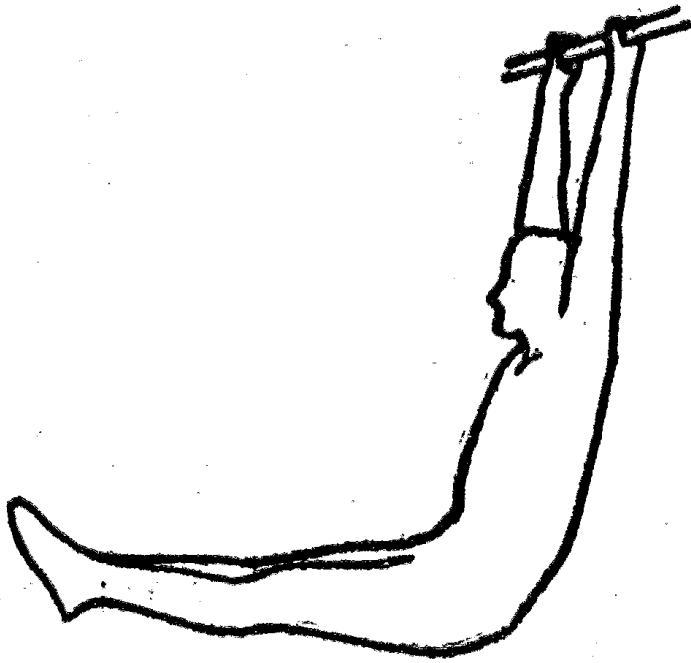


圖 二 十 四

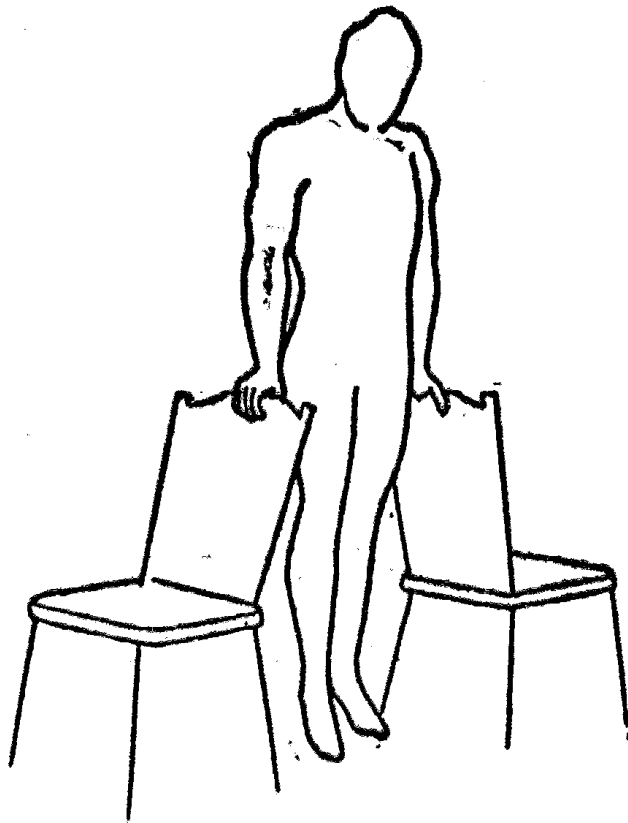


圖 二 十 五

舉起；身體與兩腿皆不可擺動，動作要慢，亦不可藉擺動或他部之力，腿部不可彎屈；腹部肌肉須用力緊收。見圖二十五。

(二十四)仰臥地上，兩腿直伸向上舉起，同時股腰兩部亦行彎起，以兩手支撐於腰部，使身體

倒豎，兩腿與地面垂直；然後兩腿交替彎屈，如騎自行車狀。兩腿共做三十次。如覺過於輕易可穿鐵靴而行。

(二十五) 仰臥地上，身體直伸，兩腿相靠，兩脚穿上鐵靴或以啞鈴置於脚上；然後兩腿直伸稍為向上舉起，舉起之後膝部彎屈，兩腿亦向胸部彎縮。共做十或十五次。

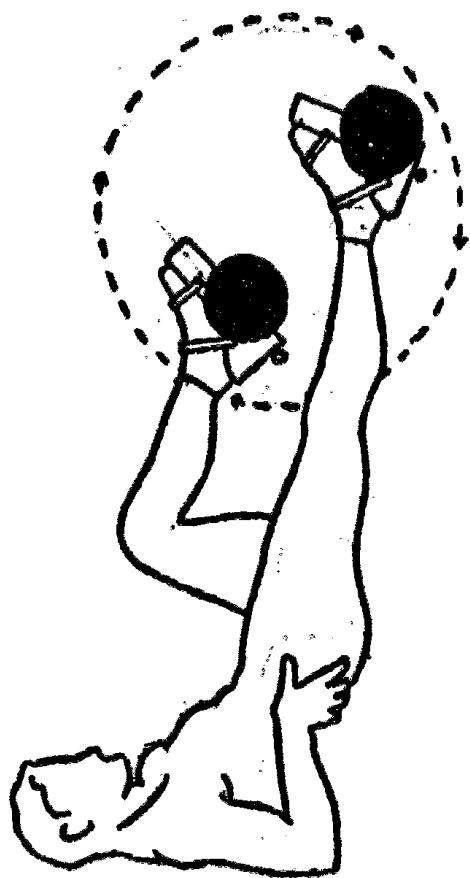


圖 二 十 六

(二十六) 伏在地上，兩腿相靠；以兩脚與兩手支持全身重量，兩手相隔之距離與肩闊等；手足相隔之距離則愈近愈佳，行此運動時亦愈費力；股部向上彎起，如圖二十八；然後身體徐徐下降，頭肩各部亦趨向前，股腰

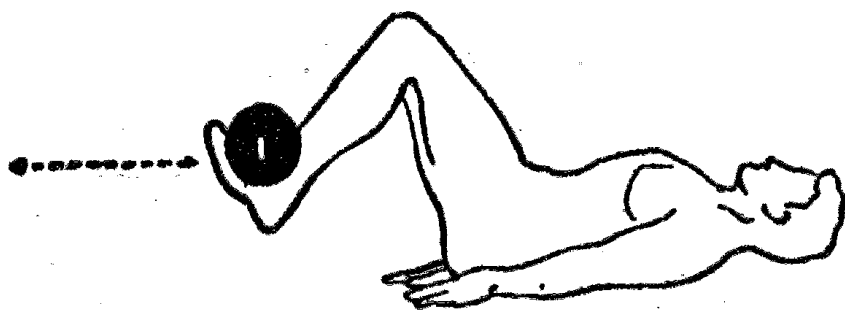
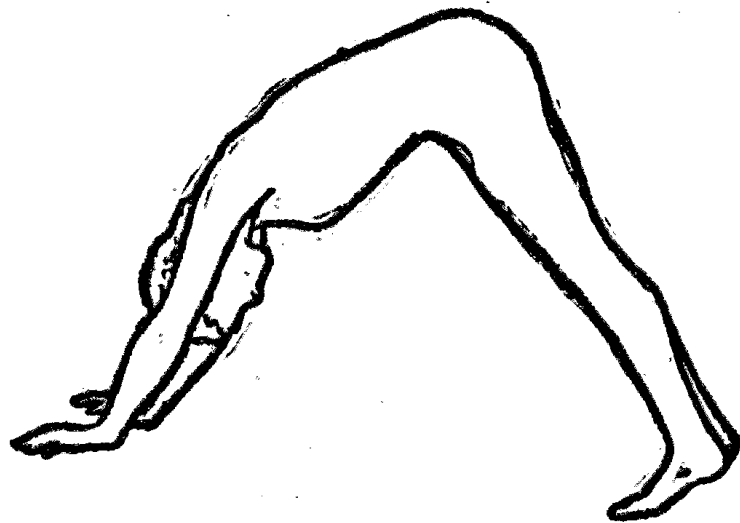


圖 二 十 七

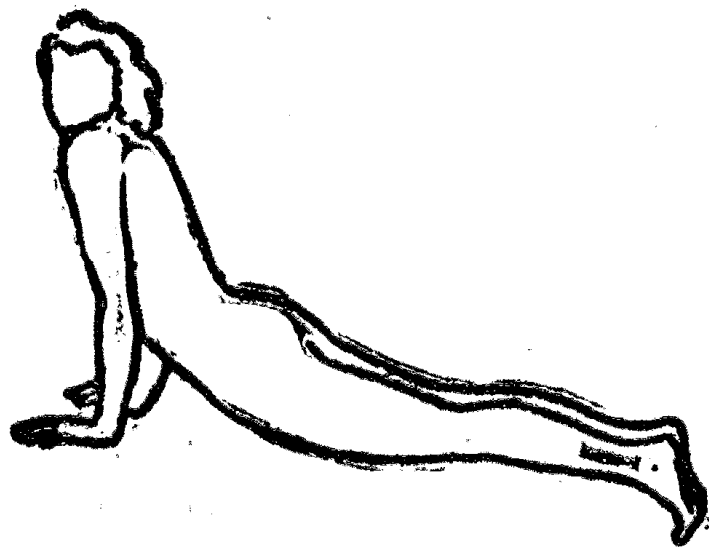
兩部亦逐漸儘量向下彎，手足皆不可移動，如圖二十九。共做十或十五次。

以上除運動第八、二十四及二十五之外；凡第七、九、十六、二十二、及二十三各運動，如覺過於輕易，亦可應用鐵靴；至於運動第十、十三、及十七如欲應用鐵靴亦無不可。

輕易之腹部運動種類甚多，變化無窮，然性質多相同，功效最大者不外上述二十六種。在此二十六種之中，性質相同者為數亦不少。今將其中性質相同者分為七組：（一）運動第一及十七；（二）運動第二、六、十、十一、十二、十三、十四、十五、及十八；（三）運動第三、六、十二、二十、二十一、及二十六；（四）



圖二十八



圖二十九

運動第四、六、十五、十九、及二十二；(五)運動第五、十五、十八、及二十一；(六)運動第七、八、九、十、十三、及二十三；(七)運動第十六、二十四及二十五。

欲使腹部肌肉發達完善，每組之中至少須做一種，但第二及第六兩組之功效最大，儘可多做一兩種。體力強健者則可免做輕易之運動，祇須選做其中較爲劇重者；反之，體力弱少者則應先行其中最易之運動，日後待體力增強，方可選擇其中較爲劇重之運動。

此種運動亦須有進步，無論行任何一種運動，如能超過規定之次數，尙不覺疲乏或有相當的反應，則須改變該運動之方式，或增加所用器械之重量，使其更爲困難，與更爲費力。

第四章 高級之腹部鍛練法

高級之腹部鍛練法雖多爲間接者，但亦有直接者。高級之腹部直接鍛練法雖幾與初步或輕易之腹部鍛練法完全相同，然前者因所用器械之重量遠在後者之上，而使全身各部肌肉及內部器官受更大的影響，並起更大的反應。

倘若體力瘦弱，腹部縱非常強健，腹肌非常發達，亦無能勝任此種高級之腹部運動。又此種高級之腹部運動除以鍛練腹腿兩部爲主之外，他部肌肉所受之影響亦不在腹腿兩部之下。

此種運動對於身體不健全，如患有心肺、腸胃等病症者皆不適宜，切勿輕易嘗試。體力不能勝任者亦不應過於勉強。

高級的腹部運動雖甚有效，但欲求更大之功效則須間以初步或輕易之腹部運動。如能以此兩種運動隔日交替而行，則更爲有效。例如星期一、三、五行輕易之腹部運動，星期二、四、六則改行高

級之腹部運動。欲增加腹部肌肉發達之效率及使其達到最完善之境，則非依照此法行之不可。

行劇烈腹部運動之前，爲避免因驟然用力過猛而扭傷筋骨，與肌肉痠痛以及他種傷害計，應先行輕易之腹部運動約一二種。

行劇烈之腹部運動時對於呼吸方法須切實注意，因此種運動之影響幾及全身之內部器官，如呼吸錯誤則有傷害之虞。其中有數種運動在進行之時須暫時停止呼吸，但事先須儘量將空氣澈底吸入或呼出。

(一) 仰臥斜板上；足部愈高則愈費力；兩手持啞鈴或槓鈴 (Barbell)，置於頸後，如圖三十所示；然後彎身坐起，兩手仍須緊執啞鈴或槓鈴，將其拉起，仍緊靠於頸後，不可移動；身體坐起之後，儘量向前彎下。回至預備姿勢時亦須徐徐向後臥下，動作要慢。兩腿須直伸，緊靠於斜板之上，膝部不可彎屈。又上身彎起時不可藉聳動之力，須待肩背各部已平坦臥於板上之後方可再行彎起，呼吸方法爲上身彎起時吸氣，向前彎至不可再彎時呼氣；上身向後臥下時再吸氣，回到預備姿勢之後又呼氣。共做十或十五次。如能超過十五次，尙不覺有絲毫疲乏，或感覺過於輕易，則須增加斜板

之斜度，如仍感覺過於輕易可增加所用器械之重量，每次所加不得過五磅。又初行此運動時所用器械之重量應以十至十五磅為限。

(二) 選用一穩固之長櫈或桌子，仰臥其上；頭部靠近其一端；兩臂向後彎，兩手緊執櫈邊或桌邊。先以兩腿直伸向上舉起，腰背兩部亦同時彎起，與兩腿成一直線，使身體倒豎，與地面垂直，以兩肩與後腦支撐於櫈上或桌上；但不可再向後傾斜，不然則有翻倒之虞。然後先盡量吸氣，身體與兩腿仍成一直線，徐徐下降，如圖三十一，愈慢愈佳，及至背部已臥於櫈或桌上之後，再行呼氣。兩腿舉起與腰背兩部彎起時亦為吸氣。兩腿不可分開，應互相緊靠或以兩脚上下相交。又腹膝各部皆須保持直伸之姿勢。共做五或十次，如感覺過於輕易儘可減低動作之速度，不必加重物於脚上或穿上鐵靴。

(三) 此運動與前章運動十二相類似，但前者遠較後者為費力，

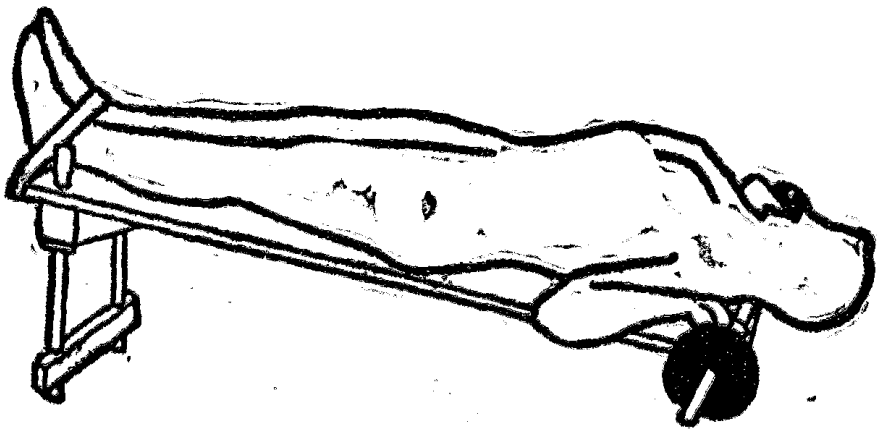


圖 三 十

若非全身各部肌肉發達完善，內部器官健全，實無能力勝任此運動。其法為坐在槓上，兩腿直伸，兩腳鈎住一重物，如衣櫃，重量之槓鈴等，兩手持一輕量之槓鈴置於胸前；然後上身向後臥下，兩臂同時向頭頂伸出，及至槓鈴幾與地面相觸時，再將其拉至胸前，與上身臥下前之位置相同，然後再彎身坐起。當槓鈴拉至胸前之後則須靠於胸上，不可移動；上身彎起時亦不可藉聳動之力。初行此運動時，所用器械之重量不得過十五磅，以後隨體力之增進而加重，但每次所加不得過五磅。呼吸方法為上身臥下時吸氣，當兩臂伸出之後；槓鈴幾與地面相觸時呼氣；將槓鈴拉回至胸前時再吸氣，當已將槓鈴置於胸上之後又呼氣；上身彎起時吸氣，向前彎至不可再彎時呼氣。

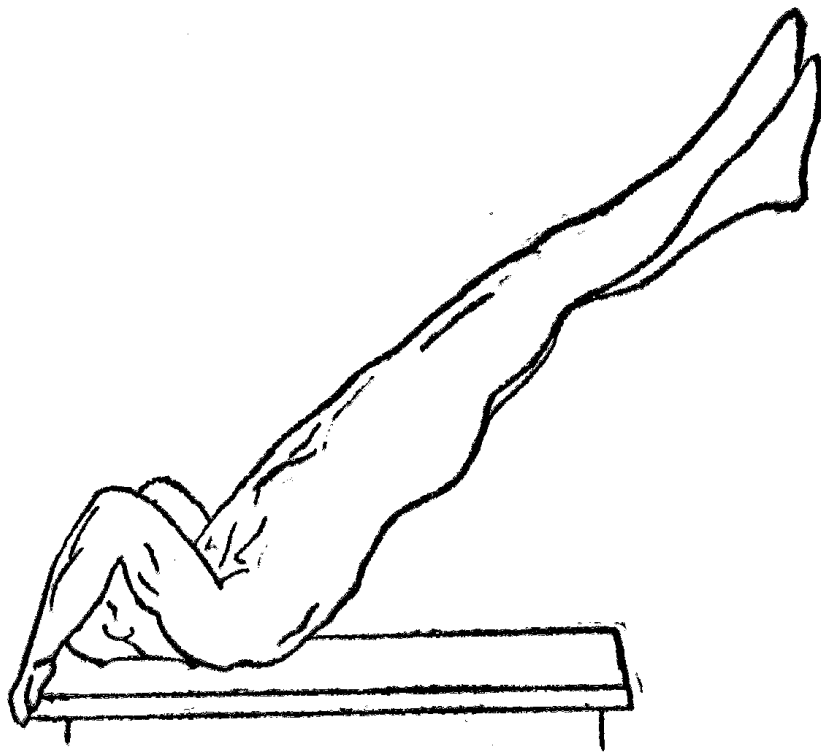


圖 三 十 一

行此運動時如覺過於輕易，加重之方法除增加所用器械之重量外，尙有一法爲將樞移近膝部，以大腿近膝之處坐於其上，但如依照此法而行，兩腿則無須直伸。

(四)此運動幾與運動(三)相同，但較爲困難。前運動之支點爲股部或大腿近膝之處，而此運動之支點則爲膝部或小腿之上部；況在前運動之中，兩脚與支點不在同一平面之上，則股部或大腿較尾部爲高；但在本運動之中兩脚與支點則在同一平面之上。故此非待至在行前運動時，已有使用重五十磅的器械之能力，切勿輕易嘗試此運動。

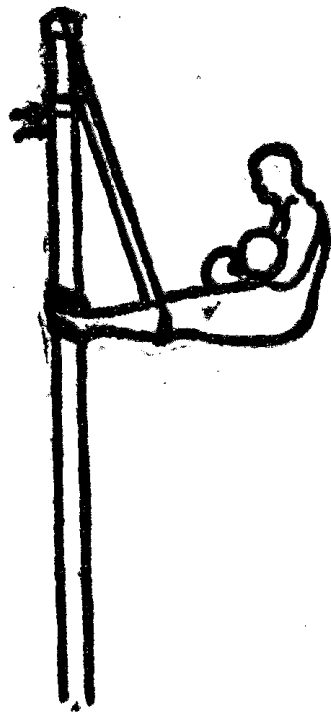
圖三十二爲將鐵鏈或粗繩繫於柱上，以小腿上部置於其間，又柱上有一支持物，兩脚則可將其鈎住。初行此運動時無須使用任何器械；先將身體向後彎下，兩臂亦向頭頂直伸，與上身及大腿成一直線，與地面垂直，如圖三十三；及至手指幾與地面相觸，然後向上彎起；回至預備姿勢時，注意大腿須與小腿成一直線。身體向後彎下時吸氣，彎至圖三十三之姿勢後呼氣；向上彎起時再吸氣，回至圖三十二之姿勢後又呼氣。身體向上彎起時不可藉擺動之力。

初行此運動時，雖徒手行之，亦未免感覺困難，故爲安全計，應請他人立於背後，以兩手幫助之。

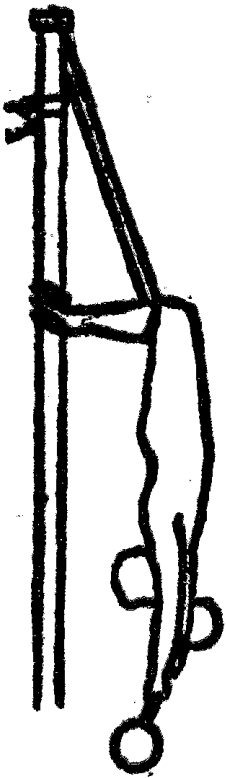
倘若每星期行此運動三次，三星期之後必有驚人之進步，再過一星期之後行此運動時則可應用重十至十五磅之槓鈴。

至於應用槓鈴之方法為先將槓鈴置於地上，身體彎下之後，以兩手將其緊執（見圖三十二），然後拉至腹前，同時身體向上彎起（見圖三十二）。如覺過於輕易，在身體向上彎起時，可改將槓鈴拉至胸前或下頷之前，總之，槓鈴愈拉近頭部則愈困難。至於槓鈴重量之增加每次不得過五磅。

以上四種對於腹部皆有直接之影響；運動第一、三、四之性質相同，但第一種較為輕易，對於身體他部之影響亦不及後兩種。但須先熟習運動第三之後方可試行運動第四，在一日運動中祇須選做兩種已足。



圖三十二



圖三十三

至於間接影響腹部之運動多爲劇重之腿部運動。背部運動對於腹部之影響亦非淺；但任何較易之運動皆不能間接發達腹部肌肉。詳細方法請參閱本叢書腿部鍛練法，胸部鍛練法，背部鍛練法等。今祇將劇重的腿部運動五種略述於下。

(五)「深膝蹲」(Deep knee bend)——身體直立；兩腳左右分開約一呎，兩腳平行，然後屈膝下蹲，腰直背平，及至股部幾與小腿相觸，然後站起，回至預備姿勢。又身體蹲下時，脚跟不必提起。此運動之主要功效爲發達腿部肌肉及增進肺力，擴大胸部容積。故詳細方法可參閱胸部鍛練法及腿部鍛練法兩書。

(六)「硬舉」(Dead lift)——此本爲腿、腰、背等部之運動，同時對於胸部亦不無影響，故可參閱本叢書關於鍛練此數部之書籍。簡單之方法則爲膝部稍彎，兩腳平行，並稍向左右分開，上身向前彎下，兩臂下垂，兩手緊執槓鈴，腰直背平，然後身體直立，將鈴向上拉起至身體完全伸直爲止。見圖三十五。

(七)此爲「深膝蹲」運動之一種變化，所異者乃爲改以兩腿跨於槓鈴之上，亦以兩臂將其

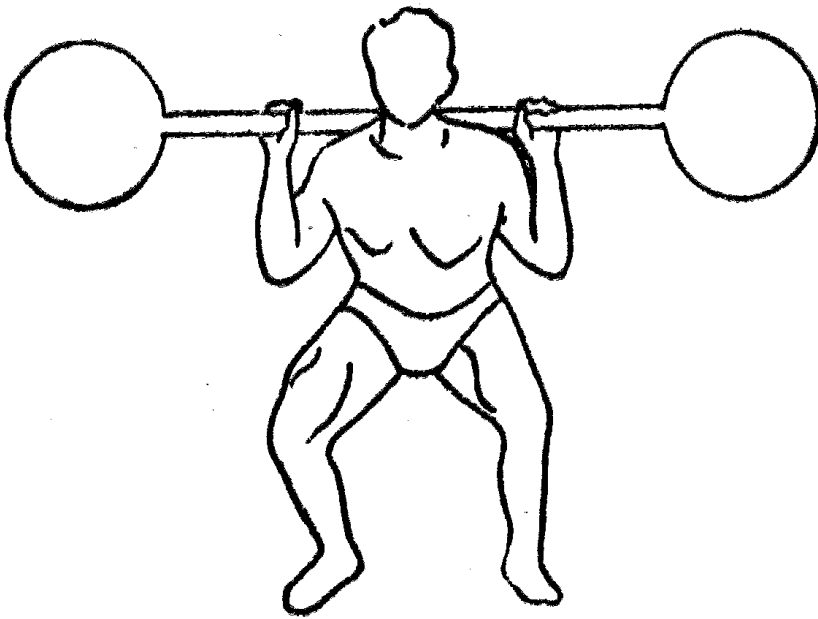


圖 三 十 四

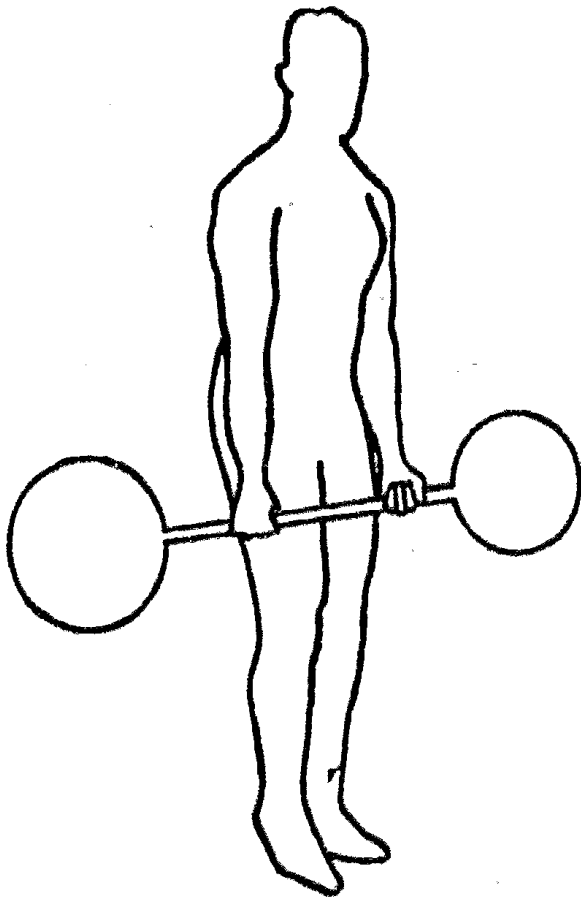


圖 三 十 五

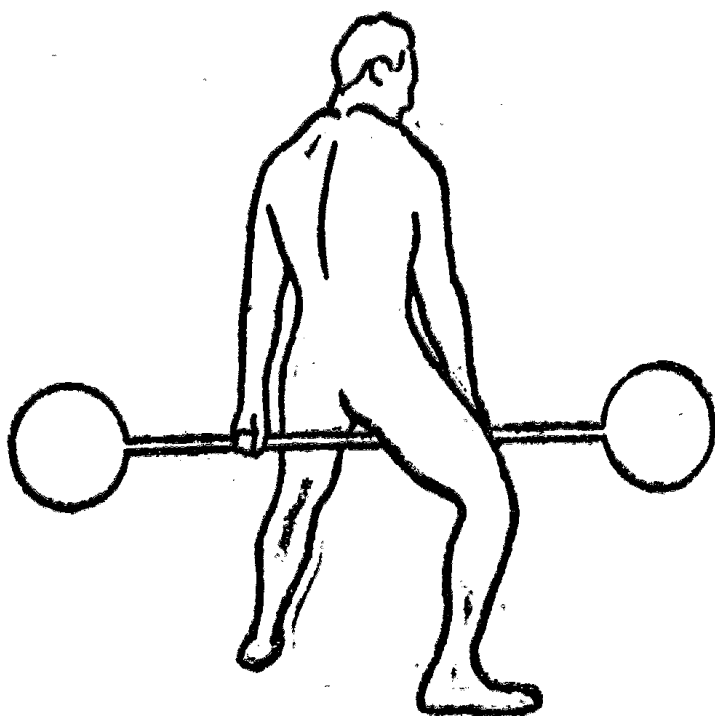


圖 三 十 六

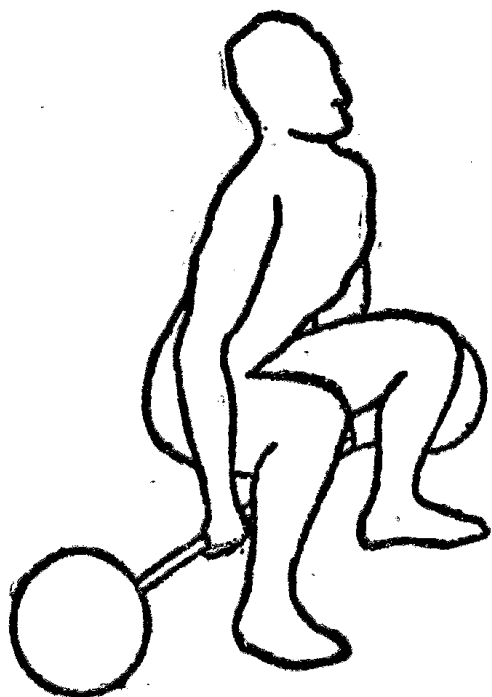
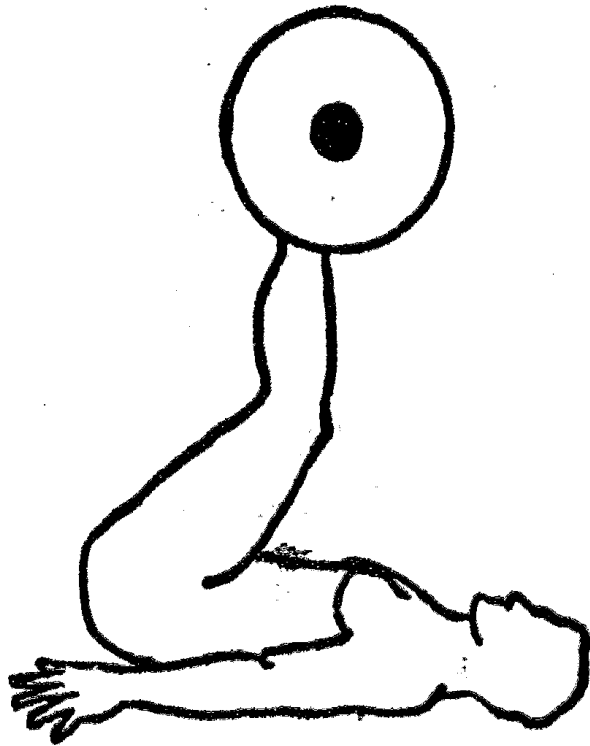


圖 三 十 七

拉起，如圖三十六，詳細方法可參閱本叢書腿部鍛練法。
（八）此亦為「深膝蹲」運動之一種變化，亦以兩臂將槓鈴拉起，但置於身後，如圖三十七。詳情亦可參閱本叢書腿部鍛練法。

(九)「腿舉」(Leg press)——詳細方法

亦可參閱腿部鍛練法一書。簡單之方法則爲以
上身仰臥於地上；兩腿向左右分開約一呎至一
呎半，先向上彎縮，但小腿隨時皆須與地面垂直，
再以兩腳腳底中心凹入之處將槓鈴撐起，及至
兩腿完全直伸爲止，圖三十八所示者乃爲尙未
完全將槓鈴撐起時之姿勢。



圖三十八

