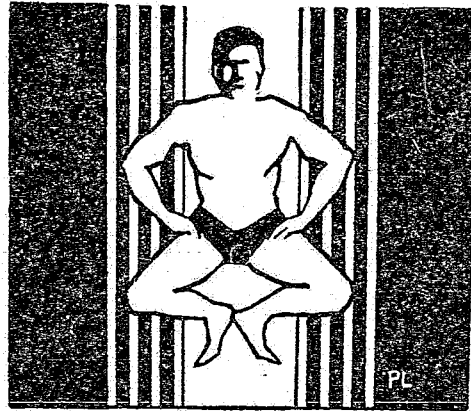
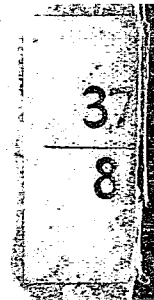


米 勒 氏
十 五 分 鐘 體 操
張 譯



商 務 印 書 館 發 行



371.73

254

MG
G891
13

米
勒
十
五
分
鐘
體
操

米
勒
著
張
謬
譯

商務印書館發行



20680

序

米勒氏十五分鐘體操之丹麥文原著。始見於西曆一千九百零四年。據前年倫敦出版家之調查。此書十年之中譯成二十四種文字。銷達一百萬本以上。其流行之盛。爲向來體育書所未有。亦足以見其內容之價值矣。嘗考東西體育名家對於十五分鐘體操之評論。亦莫不以今日最完美之家庭體操稱之。其優點蓋在於(一)肌肉而外。并注意於內臟及皮膚。(二)可通用於男女老幼。弱之間。而亦各有分別之處。(三)動作簡單。易於學習。(四)深淺有序。不虞躓等。(五)需時甚少。卽至忙之人亦不患無暇及此。(六)設備至簡。隨在可以佈置。由此可知其學理與事實合爲一氣。風行之盛。非偶然也。余自幼多病。雖入名爲新式之學校。亦未得良好之體

育年漸長。思致力於家庭體操。歷行數家之法。未見大效。後得十五分鐘體操。初試之。卽覺其功效特異。行之數月。身心之間快爽。不可言喻。蓋已漸入於健康之域矣。自是力行愈篤。成效益著。回首當初。恍若再生。近數年來。傳習於各界同志。及南京高等師範學校諸生。亦頗有效。用敢不揣鄙陋。取米勒氏最近手訂之英文本。摘其要義。達以淺辭。并加以個人經驗之所得。印刷而推行之。惟願讀者行之以漸。持之以恆。並不忽於飲食睡眠嗜慾種種之衛生。將見健康之道。近在咫尺。得與不得。惟賴自己。家庭體操雖不足以概括一切之體育。然其影響於國家社會之富強者。至深且大。凡有愛國之心者。宜如何力行而推廣之也。民國六年六月張謇士一識於南京高等師範學校。

此稿甫成。適以遊美。未及校閱。旅中屢加修改。冀以極少數之字句。達其最緊要之意義。忽忽又幾三年。對於諸同志之希望。迅速出版者。甚爲抱憾。惟願修改之稿。較爲明顯。有以贖我之愆耳。

民國九年五月十一日又識

米勒氏 十五分鐘體操

目錄

第一章 米勒氏小傳	一
一 五十年間之經歷	一
二 運動之專精	二
三 體格之優美	二
四 提倡體育之熱心	四
第二章 米勒氏之運動論	四
一 游戲運動與體育運動之分別	四
二 合理的體育運動	五

三	合理的體育運動之效果	六
第三章	十五分鐘體操之目的	九
一	皮膚之機能	九
二	肺之作用	一〇
三	消化	一一
第四章	十五分鐘體操之方法	一二
一	肌肉運動	一三
二	浴身	一六
三	摩擦運動	一七
第五章	十五分鐘體操之用處	一九
一	個人方面	一九

二	家庭方面	二二
三	學校方面	二三
四	社會方面	二四
第六章	十五分鐘體操之實行	二五
一	時刻	二五
二	處所	二七
三	服裝	二八
四	特別時期內之注意	二九
五	初學時之程序	三二
六	習慣之養成	三三
第七章	十五分鐘體操詳說	三四

一	運動圖說	三四
二	深淺表	八七
三	次數及時間表	九五
四	次序變通法	九八

米勒氏
十五分鐘體操

第一章 米勒氏小傳

一 五十年間之經歷

米勒 J. P. Miller 丹麥人。生於一千八百六十六年。其父多病。米勒生而瘦小。不及常兒遠甚。甫二歲時。遭痢疾。幾死。稍長。仍多疾病。於其初入學校之數年間。凡傷風洩瀉寒熱諸症。年必數起。八歲後。讀生理運動諸書。始稍稍自行徒手及啞鈴體操。然皆毫無統系。絕不完備。年十四。習快跑之法。爲實行競技運動之始。自後博覽體育書籍。并練習丹麥式瑞典式體操。以及各種戶外運動。而尤注意於家庭體操。凡見有提倡新法之書。

必依而試之。如是遂以一孱弱之幼童。進而成爲一健強之少年。年十八。入大學。初攻神學。既習工程。授丹麥陸軍工程。中尉職。後從事於私家工程事業十年。又任癆瘵病院監察。四年有半。厥後竭力提倡體育。并著作倫理之書。原以米勒氏之在歐洲。不僅以運動家衛生家體育家稱。而亦以哲學家聞也。

二 運動之專精

各種運動。如跑跳投擲角鬪游泳。以及其他遊戲之類。米勒氏均有專長。凡前後比賽獲獎。共一百三十四次。其中惟九次爲第二。餘均第一。今雖年已大衍。而尙有數種運動在丹麥全國。仍莫有能與之爭勝者。

三 體格之優美

一千九百零四年丹麥競技協會舉行全國體格競爭。米勒氏名列第一。凡西國有名之美術家及體育家稱羨其體格爲十分優美者。不一而足。楷爾伯洛居 *Cari Bloch* 者。丹麥盛名之畫家也。嘗謂之曰。吾一生所見之人。以君之體格爲最優美。又格拉仇吳司基博士 *Dr. Krajevski* 者。俄國運動家之鼻祖也。曾謂之曰。君體格之優美。酷肖古時希臘著名之雕像。卽在專門運動家中亦不易得。又紐何伴蘭 *F. H. Newbery* 者。蘇格蘭美術學校校長也。曾於氏講演之後言曰。余之研究生人體格以爲美術上之模範者。已三十年。凡世之以體格稱者。先後曾見數百人。其中尤以德之孫唐 *Sadow* 俄之黑根希米特脫 *Hackenschmidt* 等爲最著。然實未嘗見有如米勒氏體格之優

美者。

四 提倡體育之熱心

米勒氏本其三十餘年研究之心得。於一千九百零四年著「余之體育法」My System 一書。發布其十五分鐘體操。自後每年於歐洲各處行循環演講。傳佈所及。效驗卓著。由歐而美。而日本。今其方法已及我國矣。茲數年來米勒氏徇同志之請。設米勒氏體操傳習所於倫敦。以利學者。

第二章 米勒氏之運動論

一 遊戲運動與體育運動之分別

運動以求興趣。求消遣。或求與他人比賽者。爲遊戲運動。運動以求身體健強。精神活潑。能耐勞。有膽量。富於自制力。而宜於

生活者。爲體育運動。此其分別在於旨趣。故雖同一形式之運動。其性質可因其旨趣而不同。例如行划船之運動者。苟其目的在增進其速度。以爲與人競勝計。則其所行者爲遊戲運動。苟其目的在發達其肺臟及背部。以爲自己健身計。則其所行者爲體育運動。家庭體操實爲一種體育運動。然亦非無遊戲運動之性質。蓋以自己與自己競勝。其中亦自有遊戲之興趣也。

二 合理的體育運動

體育運動之隨時審察個人身體上何處最弱。而特別加以注意者。爲合理的體育運動。惟欲使人行完全合理的體育運動。在今日勢所不能。而亦未必急需。蓋以今日各人身體上最

弱之處。雖未必盡同。而大多數人身體上最弱之處。實爲皮膚及軀幹之中部。米勒氏以數十年之研究。斷定今人十中之九。其皮膚及腰圍之肌肉。爲全身最遠於健康之部分。是以體操之特別注意於皮膚及腰腹等處者。在今日爲最近於合理的體育運動。而於十人中之九人爲完全合理的體育運動。此雖僅就西洋而言。然按之吾國。其情形亦甚相符。

三 合理的體育運動之效果

凡行合理的體育運動者。必漸覺其全身之力量加增。肢節之運轉靈活。苟行而無間。則有三大效果。接踵而至。一曰健康。二曰強力。三曰優美。凡體之漸健者。其力未有不漸強。其態度亦未有不漸美。惟真健乃可以真強。惟真健真強乃可以真美。初

不以男女之不同而有異也。

然而今人往往以爲強者臂力之強而已。是以有名爲大力士者。僅以發達一部分肌肉爲要務。以致其一臂之大幾如股。而其最有關於生活元力之部分。如腰腹及內臟等處。則弱而不與相稱。凡若此者。往往以其一部分肌肉之力甚強。而遂自視其身體之能力太大。因而多爲過量之運動。以致筋肉傷挫。胸脅抽痛。腸墜成疝。心竭肺損者。比比而然。若是者謂之本末倒置。本末倒置者。不能持久。故大力士往往早死。英諺有言曰。集環成鏈。鏈之力視其最細之環以爲斷。誠以其最細之環苟不能勝所懸之重。則鏈必中斷。其餘之環雖粗而亦無益。旨哉斯言。可以喻重視臂力而輕視腰腹內臟者之失計也。

今人之於美亦多誤會。往往以爲美也者。面貌之美而已。豈知面貌之美。生於自然。非人力所能強致。况乎面貌亦不過爲人身之一小部分。縱美矣。使其部分均畸斜羸瘠。失其自然。其人亦得以爲美乎。必也其軀幹之主要各部。先發育完善。而後其四肢稱之。面美隨之。共成一勻稱相配之全體。然後可以爲真美。故美之根本。皆在於合理的體育運動。苟行合理的體育運動。則即使其人天生之面貌不美。其肌色之清潔。目光之晶明。姿勢之正直。亦足以成其美。不觀希臘古時之雕像乎。其爲美術家視爲最美者。無論其爲男爲女。均有寬大之胸膛。堅實之腰腹。卽足以見其心肺之強碩。腸胃肝腎之健康。此種優美之體格。必須從合理的體育運動中得來。是以英博士赫景森

Dr. J. B. Hutchinson 有言曰。無體育即無美術。希臘當日之男女。實已發明人體完美之至理。斯言也。實足以啓吾人之猛省。米勒氏之十五分鐘體操。能使吾人得此種希臘式之優美體格。蓋以此實爲米勒氏編配十五分鐘體操時目的之一。而爲余所已經證實者。

第三章 十五分鐘體操之目的
十五分鐘體操所最注意之處有三。一爲皮膚之機能。二爲肺之作用。三爲消化。

皮膚之機能

皮膚之機能。爲從前各種體操所不甚注意。然在十五分鐘體操。則定爲三大目的之一。蓋以皮膚爲一種緊要之排泄器。而

亦爲一種呼吸器。若欲保其機能。須加以適當之運動及洗濯。否則其排泄不能暢。而其排泄物能閉塞其微孔。爲以後排泄之障礙。且其排泄物中之毒質。能還吸入於血中。爲全身各部之害。昔西國曾有入於賽會時。以金液遍塗一小兒之身而游行之。豈知不數小時。而小兒抽攣大作。遂致於死。此乃由於其皮膚完全失其機能所致。由此亦可以見皮膚與生命之關係矣。

二 肺之作用

肺爲人身最要之呼吸器。凡血液之清濁。新陳物質之交替。皆倚賴於肺之作用。心臟之健強。與肺亦有密切之關係。肺之作用善。則呼吸深長。而心之動作舒展。蓋以呼吸之次數與心搏

之次數。有一定之比例。若注意肺之作用。則心之作用亦受其益。且也。凡人運動用力之際。偶一不慎。往往暫時停其呼吸。斯時其將入心臟之血。停阻不前。及至用力既減。呼吸復通。其血乃沖湧以入心臟。此種猛力之沖湧。往往爲心臟之力所不能忍受。因而致心房薄弱。或竟猝然破裂者有之。此可以見體操時。苟不注意肺之作用。則其運動之流弊。可以傷及於心臟。十五分鐘體操。於運動之際。十分注意於肺之作用。運動之際。呼吸均有規定。每運動之後。更加以特別休息呼吸。實爲從前各種體操所未有者。

三 消化

消化爲人身營養之第一要件。消化強。則所食之物可成富於

資養之血液。消化不強。則血液貧於資養。而不消化之食物更積而變爲毒質。其爲害於身體者甚大。故凡少運動之人。因消化不強而發生種種疾病者。指不勝數。今世文化愈進。吾人平常生活時運動愈少。消化不良遂漸成爲文明社會中之普通疾病。試觀售藥者之廣告中。消化藥與瀉藥獨多。亦可以見其一斑矣。然藥餌不過補救於一時。絕非健身自然之道。消化藥瀉藥之類。用之愈久。其效愈少。運動之法則不然。行之愈久。其效愈多。十五分鐘體操較之他種體操。特多於注意消化之運動。可謂對病發藥。適宜於今人矣。

第四章 十五分鐘體操之方法

十五分鐘體操所用之方法。可分爲三種。一爲肌肉運動。二爲

洗浴。三爲摩擦皮膚運動。肌肉運動有八。開始行之。後加洗浴。後加摩擦運動。摩擦運動有十。肌肉運動與摩擦運動合計。共得十八運動。

一 肌肉運動

首列之運動八式。純係肌肉運動。末列之摩擦皮膚運動十式。亦兼肌肉運動。以其摩擦皮膚時。各種肌肉同時亦運動也。此十八運動中。其能直接作用於內臟。而發達包圍內臟之腰腹等部肌肉者。有十五式之多。其中第一、三、四、六、七、十一、十二、十三、十六、十七、十八諸運動爲較甚。第二、八、十四、十五諸運動次之。行數星期後。腰腹間之肌肉。卽覺漸漸堅強。腰腹間堅強之肌肉。關係於消化者甚大。實健康基本之所在。其於女子。則有

此堅強之腰腹肌肉者。可免種種關於女子之特別疾病。及生產時不應得之痛苦。

十五分鐘體操中。背部肌肉之運動亦多。足以使腹背兩組相反對之肌肉可以平衡。

腰腹肌肉而外。尚有與呼吸甚有關係。且亦甚爲美觀之肌肉。爲上體前面之肌肉。此種肌肉。從前之體操中。注意甚少。今在十五分鐘體操中。共有十二運動。可以使之發達。

臂之肌肉。在他種體操中。往往過於注意。在十五分鐘體操中。惟第八運動特別注意於此。蓋以各摩擦運動兼有手臂肌肉之運動。故不必多用此種運動於肌肉運動中。且以摩擦運動時所用者。爲使臂屈曲之肌肉。故第八運動特用使臂伸直之

肌肉。此第八運動亦可兼使全身之肌肉同時伸展。爲浴身。前使全身出汗之妙法。其餘第五第十三等運動。似亦兼有臂之運動。然其主體實爲肩胸腹背與上體兩傍及臀傍肌肉之運動。

腿之肌肉。在十五分鐘體操中。亦不多專用之運動。其原因第一。強大之腿。非爲健康所必需。第二。平常生活上。用腿上之肌肉時。較多於用腰腹及胸際之肌肉。然腿上肌肉中。亦有爲平常生活上不甚用者。此則於第三、六、十四等運動中。注意之。尙有深呼吸時之舉踵。亦有相同之作用。

米勒氏於選擇各種肌肉運動之時。凡遇有於肌肉上之功效相同者。擇其善能運動骨節者用之。蓋以人至年老之時。欲不

失其少壯之概者。骨節靈活。實爲第一要件。

二 浴身

以洗浴爲體操中主要部分者。爲從前各種體操所未有。十五分鐘體操以皮膚之機能爲三大目的之一。故皮膚之清潔。皮膚之訓練。爲必不可少之事。其所以置洗浴於肌肉運動之後。摩擦運動之前者。有精密之理由在。第一。洗浴若置於肌肉運動之前。往往全身未全拭乾而已覺寒。蓋以牀褥中之溫暖不能持久。不若先行肌肉運動。可使全身真正發暖也。第二。若浴後行肌肉運動。則將穿衣服運動乎。抑不穿衣服運動乎。如穿衣服運動。則出汗較多。運動後勢必又需洗浴。殊爲不便。如不穿衣服運動。則其中有運動數式。行時必使身體覺冷。尙有臥

於地上諸運動必致身染灰塵。此洗浴不能置於肌肉運動前之理由也。若洗浴置於摩擦運動之後。則洗浴時亦必覺太冷。且其摩擦運動所發周身和暖之效果。反爲洗浴所消滅。此洗浴不能置於摩擦運動後之原因也。今將洗浴置於肌肉運動之後。摩擦運動之前。則浴前浴時浴後均不覺其冷矣。人有以爲洗浴。殊不必日日行之者。蓋以爲身體爲衣服所蔽。未必有如許之塵污也。殊不知自外而來之塵污本甚少。自內而出之廢物實多。積穢不除。毒及全身上。章已言之。若謂吾人無須裸行於社會。身雖微污。人亦不見。故不必多洗。則是掩耳盜鈴。愚之又愚矣。

三 摩擦運動

米勒氏十五分鐘體操

第四章 十五分鐘體操之方法

摩擦皮膚。所以使皮膚內細血管中血液之循環活潑。并所以使皮膚內之神經健強。此爲從前各種體操所未曾利用之方法。行此法時。自必裸體。因其必須裸體。而全身之皮膚。每日必能直受空氣與日光之接觸。卽所謂空氣浴與日光浴。爲衛生上不可少之事。希臘體育最盛時代。其民於運動之時。往往裸體。實爲今人之所不能及者。

凡初行十五分鐘體操者。因摩擦而其皮膚所得之快感。有足以使人驚異者。此種摩擦。不特可以使全身和暖舒適。并可以使皮膚之顏色活潤。數月而後。凡前此所覺粗糙皺摺之處。亦柔膩豐潤。健而且美矣。

凡身體上最易覺冷之處。在十五分鐘體操中摩擦最多。同時

所得之肌肉運動亦自成一平均周到之統系。誠爲體操中別開生面者。自米勒氏創此摩擦運動以來。歐美體育家漸漸注意於皮膚之訓練。以摩擦加入家庭體操中者遂漸多。

第五章 十五分鐘體操之用處

一 個人方面

以年齡論。凡兒童之已能自己節制其身體各部分之動作者。卽能適用十五分鐘體操。由兒童而至於成人。由成人而至於老年。苟尙能自己運動其肢體。則尙能適用十五分鐘體操。以男女論。可以通用。其十八運動中。男女完全有所分別者有一式。在第七章中詳細說明。

以肌體之肥瘦論。行十五分鐘體操。可使肥者堅實。瘦者豐腴。

蓋以運動能燃去肥者身上過量之脂肪。加增瘦者身上缺少之營養也。

以氣體之強弱論。十五分鐘體操中之運動。皆能依個人之力量而增減其難易。故無論強者弱者。皆可循序而進。其詳細說明見第七章中。然人往往以爲我體已強。何必再行體操。殊不知凡人不運動而自覺之強。必非其可以充量達到之強。若再加以體操。方知其尙大可進步也。

以貧富論。十五分鐘體操不必有特別之設備。凡有一住宿之處。而力能購面巾面盆熱水者。皆可行之。或曰。所難者時間耳。吾人終日碌碌。爲生計忙。安有餘暇。以及此。不知每日十五分鐘。無論若何忙碌之人。總可設法抽出。祇須因體操而身體健

強。於平時作事之時。有興趣。有精神。則其所償已不止所失矣。試問今之終日碌碌爲生計忙者。均無暇作麻雀戲。吸捲烟。飲酒。以及其他有損無益之事乎。是可欺也。孰不可欺也。

以生活狀況論。凡平日勞心少動之人。最需用十五分鐘體操。然其平時勞力之人。亦不可不行此體操。蓋以平常生活上所得之運動。非平均的運動。非科學的運動。必每日行平均的科學的運動。而後其平日之勞力。乃可於身體上不發局於一部分之效果。不特此也。卽專門運動家。亦宜以十五分鐘體操爲每日之健康體操。凡平常運動家之失敗者。往往不在於肌肉之不強。而在於心肺等內臟之不強。內臟與肌肉之健強。若不能相稱。運動肌肉時卽易致過用內臟之力量。而內臟因以受

傷。若能日日以十五分鐘體操強其內臟。則其基本既固。技術易進。未有不能成功者。米勒氏嘗自言其運動技能之所以能加人一等者。亦不過培其根本耳。

二 家庭方面

十五分鐘體操既適宜於男女老幼強弱之個人。卽在家庭之中。除極老極幼者而外。卽無一不可以行之。爲父母者。苟能力行無倦。則其子女往往不期而自行。見之既熟。自必倣效。一至其可以練習之年齡。不難使其隨父母而練習。在較幼之兒童。父母自須隨時輔助之。矯正之。而使其姿勢正確。或以爲父母而必如此。無乃太勞。然試思兒童自幼運動者。疾病必少。其能減少父母之勞苦憂慮者至多。况乎兒童體之強者。學業亦能

精進。成就亦能遠大。其足以慰父母之心者非淺鮮也。

三 學校方面

今日學校中之體操。往往每星期不過三四小時。不能日日有之。然欲身體健康者。非日日運動不可。故宜以十五分鐘體操令學生日日行之。以養成其家庭體操之習慣。

今日學校中之體操。尙有一極大之缺點。則以強弱至不相等之學生。行形式相同。快慢相同。多寡相同。程度相同之體操是矣。宜以十五分鐘體操。令學生就個人自己之程度。逐日行之。由教員引起其興味。復隨時督察指導之。則久而成爲習慣。較之隨班上操徒有形式者。勝萬倍矣。

更有洗浴一層。在今日之學校中。往往十分放任。學生而十日

不浴弗之問。卽百日不浴亦弗之問。其污垢不堪設想。今若能推行十五分鐘體操。使校中成爲風氣。則學生洗浴之習慣亦能養成矣。

按英國之小學校中。已有令學生每日行十五分鐘體操者。我國之能否倣行。惟視教育家之若何提倡耳。

四 社會方面

提倡社會體育者。莫善於先以簡單之方法。爲個人及家庭中所能行者傳授之。且其法須能適用於大多數之人者。由此觀之。十五分鐘體操。適合於社會體育之用。凡社會教育家。當親自研究之而推行之。最好更用活動影片演講。及親身示範。使更能引起興味。現在社會上之少明事理者。往往自知其體育

之根柢不固。頗欲求一善法以補救之。所患者不知何法爲善。亦無鼓勵其興趣之人。熱心社會教育者。誠能以此十五分鐘體操推廣之。輕而易舉。爲益非淺鮮也。

第六章 十五分鐘體操之實行

一 時刻

早起之後。臨睡之前。或其他時刻。均可行十五分鐘體操。惟食後至少須隔二小時。方不致有傷消化。如在食前。亦必俟呼吸及血液循環全復常度。然後可以進食。

早起後行之者。或在出牀之後。或在洗面之後。冬日以洗面後爲較宜。蓋以洗面時之動作。可先使肌肉稍活動也。

臨睡前行之者。須注意其睡眠。設或睡眠因之不安。則宜最後

行兩足舉踵離地之運動五十次。或一百次。若仍不能安睡。以更換其時刻爲宜。然人往往其初不易安眠。習之稍久。神經卽易寧靜。反覺格外易於安眠矣。

早起後行之者。能於臨睡時再行摩擦運動一次。則更爲有益。如此者。臨睡之前。周身血液暢行。最爲舒適。在冬夜嚴寒之際。更覺和暖。終夜不覺其冷。惟臨睡時所行之摩擦運動。其次序須畧加變通。變通之法。詳後第七章第四節。

體操之時刻。各人雖不必盡同。然一人每日宜有一定之時刻。如定早起行之者。則日宜早起行之。定臨睡行之者。則日宜臨睡行之。以大多數人而論。其最便利之時刻爲早起之後。此時不易爲他事所妨礙。至於臨睡之前。往往因日間作事勞苦。略

覺疲倦。而其運動卽不免於勉強。至於其他時刻。則凡平常有職務之人。往往頗不便利。初學者選擇時刻。須取其於個人最爲便利之時刻。庶於進行無礙。

二 處所

凡空氣清潔之處。約有四步見方之地位者。皆可行十五分鐘體操。在平常之家庭中。如不得不在臥室中行之者。可於起身後。速卽大開窗戶。至盥洗後。室中空氣已清。卽可以行體操。如夜間本開窗者。則早起後。卽可於臥室中行體操。惟牀中被褥。於起身時。暫時不可揚開。庶濁氣不致散在室中。至於洗浴及摩擦運動。卽可於洗面處行之。其處能於摩擦時。使日光直晒於身。則更佳。

住屋之較大者。宜留一運動室。及一浴室。此二室應擇其多通空氣多受陽光者爲之。如是者。肌肉運動可於運動室中行之。浴身及摩擦運動可於浴室中行之。

三 服裝

行體操之時。其服裝之式樣。及其材料。不必一定。凡平常衣服。寬窄適宜於運動。無礙於身體各部之動作者。皆可用之。其最宜注意之處。一爲胸際。一爲腰間。此二處最宜寬舒。婦女之向有包胸習慣者。力宜戒除。卽非體操之時。亦不可用。包胸之害。不亞於纏足。求衛生者。切不可蹈此惡習。

至於運動時衣服之多少。則須視天時之寒暖而變更。夏日最熱時。能裸體行之爲佳。否則僅穿一短褲足矣。春秋和暖時穿

衫褲。或單或夾均可。漸冷。可穿棉襖。或絨線衫。足上穿襪。至於冬日嚴寒之際。皮襖。棉鞋。亦均適用。總之須使運動之際。身上不因過於寒冷。而有不快之感。運動既畢。全身須覺和暖。庶於解衣浴身之時。不覺過寒。

四 特別時期內之注意

旅行之時。時刻及處所二者。往往不能不畧加變通。是在於行之者。臨時酌定可也。凡意志堅強之人。即遇甚不便利之情形。亦可以設法。困難往往生於自己。不可悉以誘之外界也。

尚有一特別時期。則為疾病之時。如初學者。向有疾病。宜先請醫生檢驗。其是否宜於運動。其向有肺病及心病者。為尤要。至於既行十五分鐘體操者。設或不幸而罹疾病。亦宜就決於醫

者。然大凡久有運動習慣之人。苟非其疾病甚劇。自己之感覺亦殊可靠。不可因稍覺疲懶。卽以疾病自諉。而停止運動。凡日行運動之人。苟完全停止其運動。卽使本無疾病。亦足以使之漸有疾病之感覺。何則。凡身之所需。不得則病。飢之病人。亦猶是耳。

至於女子。凡值天癸之期。身覺不甚舒適者。亦宜斟酌減輕。而僅行易行之摩擦運動數式。其身弱者。暫行停止亦可。然須知女子天癸期中之殊覺困苦者。習行十五分鐘體操後。卽可減輕。祇求平日積極進行耳。

尙有婦女於妊娠之際。亦宜酌量減輕其運動。其身弱者。或暫行停止。惟十五分鐘體操。能使內臟及腰腹之肌肉健強。故其

能如平日繼續行之者。於妊孕之時。母子皆受其益。米勒氏之夫人。於第三子妊孕期內。仍照常運動。及至臨蓐之上一日。仍未停止。其臨蓐之時間。不過一小時。且幾乎全無痛苦。其於第一第二子則不然。其時未習十五分鐘體操。臨蓐之時間有十二三時之久。其痛苦亦多。由此亦可以見十五分鐘體操之有益於孕婦矣。

總之。婦女於此種特別期內。不宜劇烈運動。而其既有運動習慣者。亦不宜完全停止運動。是在自己用心斟酌。并請醫者爲之調護。則可以無危險之虞矣。

尙有兩種特別時期。余於各處傳習時。人往往以爲問者。則爲偶遇遺洩之後。及行房之後。一般人之心理。殊以爲不可運動。

其實獨居之男子。於一月之中。偶有一二次之遺洩。醫者均以爲生理上應有之常事。至於行房。苟不過度。則於身體上亦無損害之處。行體操者不必大驚小怪。

五 初學時之程序

初學家庭體操者。往往其初以一時之奮勉。而竭力進行。卒至勉強過甚。疲憊而中止。設其初卽依一正當之程度。則必不致進銳而退速。

正當之程度若何。曰於開始之數日。取其最初之一二運動。依其最淺之式行之。次數不必多。用力不必猛。及其姿勢已正確。然後再加一二運動。當此之際。如肌肉畧覺酸痛。或脹硬。則以其漸漸發達之故。爲必須經過之階級。不必驚恐。惟亦不必進

行太速。致此酸痛脹硬之感覺十分劇烈。依此。將肌肉運動八式習完。然後再習浴身。及摩擦運動。最好於肌肉運動習完後。先將摩擦運動最淺式之姿勢。於衣外演習之。及至演習既熟。然後於肌肉運動後。加入浴身。而後於皮膚上行摩擦運動。及至十八運動最淺之式。均能照表上所定之數行之純熟。然後再行其較深之式。如是者。往往非數年不能達到最深之程度。然欲速不達。不如循序漸進之爲善也。

六 習慣之養成

初學家庭體操之時。因習慣未成。最易間斷。故其時第一須以養成習慣爲事。宜於一定之時刻行之。而以極緩和之方法進行。祇能日行無間。則一年半載而後。習慣已成。自然無間斷之

危險矣。二三年後。寒暑遞經。其習慣愈深。其得益亦愈顯。大有無論如何不肯間斷之勢矣。行之數年。視若固然。同於洗面刷牙之爲日常起居中所不可少矣。至乎此。其氣體之堅強。必有異乎尋常者。

第七章 十五分鐘體操詳說

一 運動圖說

準備動作 運動之前。用力將全身伸展而挺直之。其時兩臂高舉頭頂。手指相叉。且須使腕際內彎。俾肩肘兩節得易伸直。

如第一運動圖甲

程度較高者。可背牆立。兩足離牆約十八英寸。兩臂左右舉起。與肩平。兩臂向後張。並轉手心向上。然後上體向後彎。俟指端

觸牆而止。上體向後彎時。將胸盡量挺出。惟勿將領突出。挺胸之時。可將腳跟舉起。以增其力量。肩背易於屈曲之人。應舉兩臂於頭頂行之。

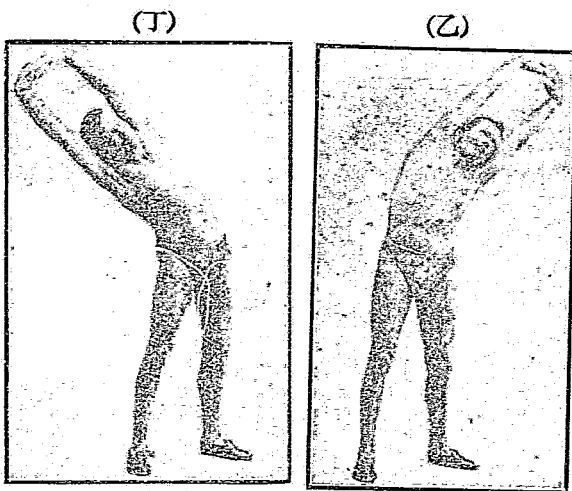
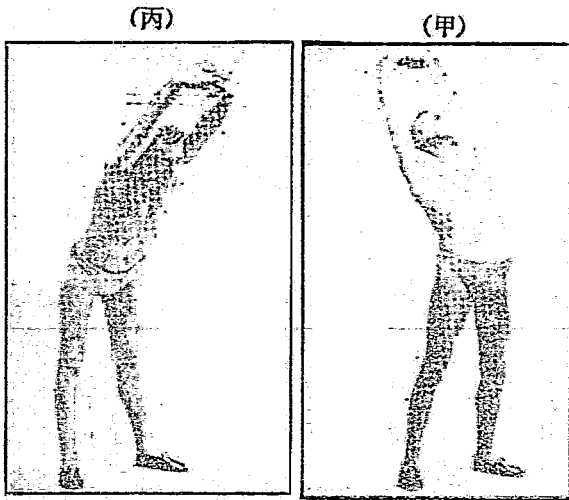
強壯之人。可於將起身之時。在牀上仰臥。將頭頸後彎。兩足縮進。背部提空。使全身成一橋形。其重量以頭頂及足底支之。

第一運動 上體往復環旋

預備 正身直立。兩足相距約十八英寸（比肩略闊）。兩足依自然之方向。即略如八字式。兩手叉腰（較深者。兩手按頭後。再深者。高舉頭頂。手指相叉。腕際內彎。）

動作 上體向後傾。甲如圖用平勻環繞之動作。向左旋轉。乙如圖（先向右亦可）至前。丙如圖而右。丁如圖而後。甲如圖即復上體後

米勒氏十五分鐘體操 第七章 十五分鐘體操詳說
第一運動圖



傾之位置。連續環繞。旋五次。然後反其方向行之。（即向右。至前。而左。而後。）亦五次。共旋十次。如是上體適旋成一倒置之圓椎形。其頂點在腰際。其底圈爲兩手所畫出。

注意 動作全在腰際。兩足及腿不可移動。惟腰際可略擺動。以保重心之穩定。動作之際。背脊始終不可彎屈。面與胸亦須正對前方。兩臂高舉頭頂者。須緊附頭之兩傍。如旋時略覺眩暈。後彎時頭可勿向後傾。否則向後傾之姿勢較好。旋後半圈時吸氣。前半圈時呼氣。

深呼吸

於各運動後行之。其時乘空氣之需要較多。即作深呼吸以供給之。并使心臟之跳動可和展。



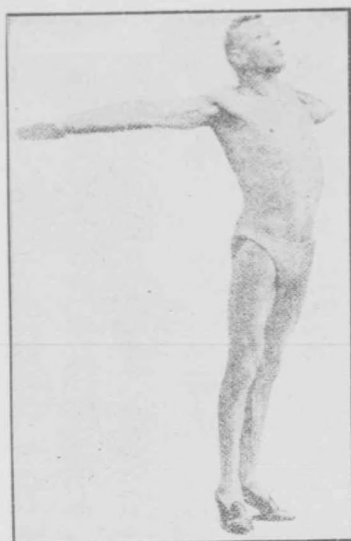
(乙)



(甲)



(丙)



(戊)



(丁)



(己)

吸氣之時。兩手叉腰。甲如圖放開鼻孔。并提高肩胸。擴張脅骨。使肺部放大（勿收縮腹部）頭略舉高。足踵相接。舉起。乙如圖（初學者覺舉踵太難。可不舉。較深者。兩臂自傍平舉。兩傍略向後伸。手心向下。戊如圖）呼氣時。仍用鼻孔。肩胸降下。脅骨收縮。頭略向前傾。足踵降下。甲如圖（較深者。足踵勿降下。屈兩膝。蹲下。丙如圖其吸氣時。兩臂平舉。兩傍者。則兩手下垂。兩傍。丁如圖較深者。亦屈膝蹲下。并將兩拳緊握。兩臂下垂。兩傍。己如圖）

第二運動 兩腿前後踢

預備 正身直立。左手握椅背。或牀欄等物。右手叉腰。將右足略行提起。使不著地。惟勿屈膝。將身之重量注於左足。如左足略爲立高。使右足脛可以伸直。尤佳。

(丙) 圖動運二第 (甲)



(丁)



(乙)



動作 右足向後踢。甲如圖 隨即向前踢。乙如圖 其踢開之距離須

米勒氏十五分鐘體操 第七章 十五分鐘體操詳說

較小。甲如圖乙圖向後向前各一踢爲一次。行十六次。前三踢距離較小。後三踢距離須充量使大。丙如圖所以使骨節與肌肉靈活也。右足踢畢。將左右手及左右足之位置互易而踢左足。踢法如前。

注意 踢時膝部須伸直。上體與頭勿前傾。踢時須用力。不可僅如鐘擺之擺動。向後踢時。須更用力。改易方向之際勿停頓。行之得法者。以後背上大肌肉之下端應略覺疼痛。程度愈深者。踢應愈速。呼吸無論程度深淺。均須不停不亂。深而且長。

第三運動 上體起臥

預備 地上置布或毯一塊。仰臥其上。兩足在衣櫥或其他器具之下鉤住。戊如圖（如無可以鉤足之器具。可製一形如 \perp 之

第三運動圖

木鉤釘於地上。旅行時可帶一可以移動之鉤足器。器用兩較



(甲)



(乙)

(丙)



(丁)

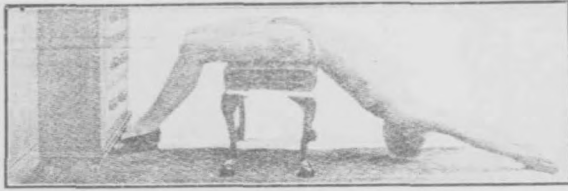


(戊)

米勒氏十五分鐘體操

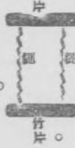
第七章 十五分鐘體操詳說

四十三



(己)

厚之竹片或木片製約英尺一尺長一寸寬三分厚。兩頭各鑽一孔。以繩穿之。形似



用時將一竹片置門檻外。一竹片置門檻內。閉門門住。即可將足鉤住門內之竹片。兩膝可略曲。兩手叉腰。(程度較高者將兩手按頸後。再高者兩臂高舉頭頂。戊如圖)再高者坐於墊上或檯上。己如圖)

動作 上體自地舉起。及如圖甲 向前彎。及如圖乙

復臥下。一起一臥為一次。共行十二次。

注意 兩足須用力鉤住。使不移動。否則其結

果不能圓滿。上體舉起及臥下時。背脊均須伸直。其初腹部肌

肉之弱者。往往須用手在身之兩傍地上略撐。方可將上體舉起。其後腹部肌肉漸強。即不必用手助力。久練後。臥下時即可僅用頭後著地。而不使肩背著地。惟如此者。其頭須至近地。最後一部份方可向後垂下。若早垂下。則氣管压迫。有礙呼吸。兩手高舉頭頂者。臥下時當僅令指尖及頭後著地。上體舉起時。兩臂須緊夾耳傍。不可移動而致令先上體向前。上體舉起時。呼吸。臥下時。吸氣。

第四運動 上體左右旋轉并左右彎屈

預備 兩足分開立定。其間距離約英寸二十寸至二十五寸。
(身材短者略少) 兩足之足趾對直向前。左右近於平行。或略向內旋。如是兩足易於穩定。兩臂左右平舉。緊握兩拳。甲如圖

第四運動圖



(甲)



(乙)

米勒氏十五分鐘體操 第七章 十五分鐘體操詳說 四十六

上體向左旋轉九十度。使面與胸正對左方。旋轉時兩足不可移動。乙如圖

動作 上體向右彎屈。使右手之拳適在兩足之間著地。丙如圖（如拳不能著地。以力所能為爲止。練之既久。自能著地。）舉起上體。復預備之姿勢。乙如圖 上體向右旋轉一百八十度。使面



(丙)



(丁)

與胸正對右方。丁如圖如此上體即可向左彎屈。使左拳著地。繼
 即舉起上體。向左旋轉。乙如圖凡上體一彎屈一旋轉為一次。共
 行十次。(初學者可祇行左右旋轉。而不行左右彎屈。甚弱者
 如覺兩臂始終高舉太難。可每於旋轉時將臂放下。程度深者
 於上體舉起及旋轉時。須甚用力而速。惟其彎屈時總以緩和
 為宜。)此運動及第七運動。於肝臟甚為有益。并極有防止腎

病之效力。

注意 上體旋轉及彎屈時。兩足之位置不可略有移動。兩膝亦不可屈曲。背亦須挺直。上體左右彎屈時。勿以臂由肩際降下。強使就地。兩臂不可略有移動。須純用腰際動作。上體左右彎屈時呼氣。上體舉起及左右旋轉時吸氣。

第五運動 兩臂往復環旋

預備 左足向前跨出。屈膝立定。距右足約三十英寸至三十六英寸。(程度漸深。跨出之距離漸大。并可使上體向前傾。與伸直之足作一直線。背須伸直。)兩臂平舉左右。手掌向上。兩臂降下少許。使兩手比肩約低六英寸。甲如圖

動作 兩臂同時環旋。自下而前。而上。而後。旋成一橫置之圓。

第五運動圖



(甲)



(乙)



(丙)

椎形。旋十六次。其前三次使指尖旋成一十二英寸之圓周。其後三次盡量將圈放大。使肩節靈活。乙如圖收還左足。將右足同樣跨出。手掌向下。兩臂高舉。使兩手比肩約高六寸。兩臂環旋。自上而前。戊如圖而下。丁如圖而後。即與前之方向相反。如前行十六次。(程度甚高者。可作俯臥之姿勢行之。即將兩大腿置

(丁)



(戊)



(己)

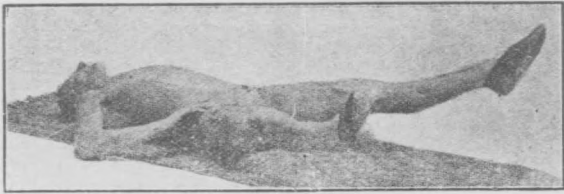


一墊上。或櫬上。兩足在一衣櫥或牀架下鉤住。上體仰起行之。注意。環旋時兩肘節須伸直。兩臂在肩際須勿使傾向前面。旋小圈時。其用意。在使肩際之肌肉運動得力。勿使放大。致其臂之重量代其肌肉力量之一部分。果爾其肌肉之用力即減少。呼吸須不停不亂。深而且長。

第六運動 兩腿往復環旋

預備 地上置布或
 毯。仰臥其上。或仰臥
 於一榻上。兩手置頸
 後。或向後握住衣櫥
 牀架等物。(程度較
 深者。兩手叉腰。或平
 置兩傍地上。伸直兩
 臂。兩腿相並。伸直。
 離地舉起一英尺。伸
 直足背。甲如圖

第六運動圖



(甲)

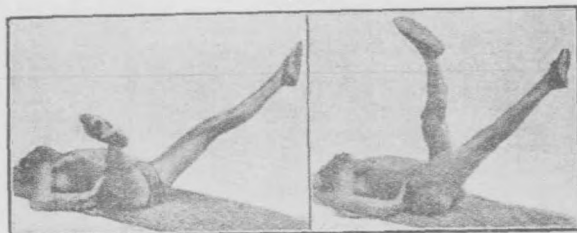


(乙)

米勒氏十五分鐘體操 第七章 十五分鐘體操詳說



(丙)



(丁)

(戊)

即向上。向內。(程度淺者。可於每次兩足相遇時。將足置地上

動作 兩腿同時環旋。向上。向外。即左足向左。右足向右。乙如圖 續即向下。丙如圖 向內。復預備之位置。甲如圖 即使兩腿各旋成一橫置之圓錐形。共旋八次。前六次使兩足各旋成二英尺徑之圓周。(身材短者略小)後二次須使其圓周盡量放大。而兩腿交叉。丁如圖 此後反其方向。同樣行八次。即環旋向下。向外。續

片時。再舉起。繼續。程度甚淺者。祇可使左右腿分先後行之。及程度漸深。其環旋須漸緩。此運動發達腹部肌肉。使其堅強。甚有益於消化器。

注意 旋小圈時。兩足每旋一周相遇時。須互相緊壓。兩腿環旋向上時吸氣。向下及兩足相壓時呼氣。

第七運動 上體左右旋轉并向前彎屈

預備 取第四運動之預備姿勢。如第七運動圖甲再將上體向前彎屈。

背脊須直。頭須向後。左膝略屈。乙如圖

動作 上體向右旋轉一百八十度。使左右臂適互易其位置。

丙如圖上體向前彎屈。右膝略屈。即與預備姿勢之末一步相同。

惟易其反對之方向。丁如圖繼即將上體向左旋轉一百八十度。

米勒氏十五分鐘體操 第七章 十五分鐘體操詳說
第七運動圖 (甲)



(丁)



(乙)



(戊)



(丙)



(己)

戊如圖復向前彎屈。乙如圖（程度甚淺者。可從預備姿勢舉起上體。使其豎直。然後向右旋轉。然後向前彎屈。然後舉起豎直。然後向左旋轉。如覺兩臂始終平舉兩傍太難者。可於每次上體向前彎屈時下垂兩傍。程度甚高者。可於上體旋轉時甚用力而迅速。惟舉起上體而向前彎屈時。用力必須較為緩和。）上體一旋轉一彎屈為一次。共行十次。此運動最能使背脊靈活。及使背髓與主要之神經機關活潑而健爽。

注意。上體向前彎屈及上體旋轉時。背脊須不可屈曲。兩足亦不可移動。上體旋轉時。不可同時有舉起之動作。亦不可向兩傍擺動。上體旋轉時吸氣。向前彎屈時呼氣。

第八運動 兩臂撐地屈伸

預備 地上置布或毯。兩臂撐地。兩手正對前方。作平行狀。或略向內偏。兩手適在兩肩之下。兩腿伸直。足趾撐地。使全身成

一直線。丙如圖（程度

甚淺者。可使兩膝著

地。或兩臂撐於椅上。

或牀架窗檻等物上。

甲如圖 程度深者。手心

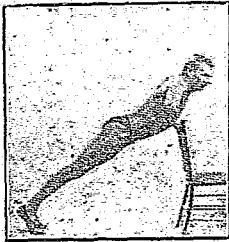
提空。而純以指尖撐

地。已如圖

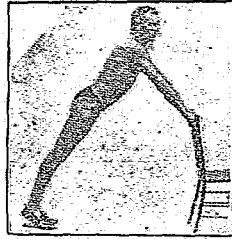
動作 兩臂在肘際

彎屈。全身降下。頭向

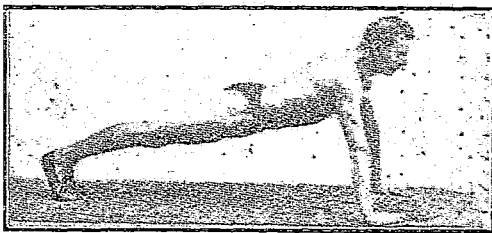
第八運動圖



(乙)



(甲)



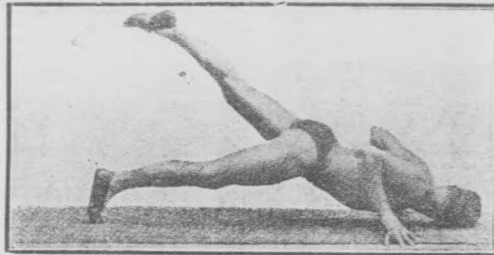
(丙)



(J)



(戊)



(己)

向左右旋。(程度甚淺者。如兩臂彎屈後不易伸直者。可彎屈畧少。程度甚高者。可於每次兩臂彎屈時舉起一腿。兩臂伸直

右傍旋轉。以免吸入地上灰塵。俟頭著地。兩臂即停止彎屈。圖如 丁兩臂隨即伸直。頭即行旋正。丙如 再將兩臂彎屈。全身降下。惟頭向左旋。如是兩臂一屈一伸為一次。共行十二次。頭輪流

時放下。左右腿輪流舉起。）

注意 兩臂彎屈及伸直時。全身須作一直線。腹部臀部腿部等均不可彎屈。或游移。兩臂彎屈時舉起一腿者。其膝部及腳背亦須伸直。兩臂彎屈時吸氣。伸直時呼氣。

收束動作

俯臥地上。全身伸直。兩臂直舉頭頂。兩足直伸於後。并伸直腳背。再將上體自腰際舉起。同時將兩腿亦向上舉起。膝部須直。僅使腹部著地。如此稍留片刻。然後停止。此係背部肌肉之運動。練習稍久。即能將全身彎成一新月形。

洗拭全身

行第八肌肉運動後。俟心跳已復常度。即行洗拭全身。惟不必

久待。致因運動所得之熱已漸退去。洗身時覺其太寒。洗法於桌上或面盆架上置面盆一隻。內盛以水。（其溫度以洗身時不覺其過寒爲度。亦不必過熱。如此練習漸久。其溫度卽能漸減。如在夏日開始練習更易。因可趁天氣之漸寒而爲自然之進步也。練之既久。應可全年純用冷水。洗冷水浴可以健強神經。而使皮膚耐寒。惟身弱者不可過於勉強。當以逐漸進步。至於可用冷水而不覺其苦爲是。）水中置略大之洗面毛巾一條。雙摺之。面盆傍置較大之乾毛巾一條。桌前或面盆架前地上鋪運動時所用之布或毯。毯上復覆以較大之乾毛巾一條。（苟不覆此毛巾。以下之布或毯於洗身後必溼。不便於拭乾。後立於其上行摩擦運動。）既脫衣服。卽立其上。（脫衣服之

前。如室內有風。應設法將風遮去。因身溼時為風所吹。最易受寒也。如須關窗。仍須有通氣之處為要。右手從盆中將溼毛巾取起。覆掌上。使巾之四角下垂。左手即持其四角而擠之。使

略乾。庶於拭身之時。其水不致四散淋漓。隨即以之擦頸

項兩臂胸背兩腿跨間以及

兩足。擦胸及腿時。將一手托

巾之中段。一手執其兩端。圖如

甲擦背時。兩手各執一端。而

上下斜擦。乙如圖及左右平擦。丙如圖

（毛巾於擦一部分之後。可

再行濡溼。而後續擦。擦兩足時。亦可將面盆取下。置地上。伸足



(甲)

入內洗之。亦可於地上置一浴桶。然後立於桶中。將手巾從面盆中取出擦之。全身擦畢。即取面盆傍之乾毛巾拭乾之。兩



製所家名麥丹爲像雕氏勒米
(乙)

手持手巾之法。一如用水擦身之時。方可於短少之時間拭乾全身。拭足底時。兩手各執巾之一端。而以其中部鉤著足底。左右牽動。拭足趾及足趾之間時。將足跟置於他腿之膝上。其時

身如鶴立。亦一甚好

之重心運動。其最易

覺冷之部分。應最先

擦乾。(如於全身用

水擦畢後拭乾者覺

其太冷。可擦一部分

即拭乾一部分。)此係就家庭中無特別浴室者而言。如有特

別浴室。自更便利。此種每日運動中間之洗浴。不必用肥皂。惟



米勒氏之長子四年四歲有半

(丙)

每星期至少須有一日用熱水及肥皂。以去其垢。此熱水浴之末。應用每日所用熱度較低之水沖洗全身。使其皮膚收斂。然後拭乾。拭乾之後。將足下已經濡溼之毛巾揭去。立於其下之布或毯上。行摩擦運動。

第九運動 摩擦頸項及足

預備 右手執椅背牀欄等物而立。

動作 以右足底擦左足背。及其側面。亦即以左足背擦右足

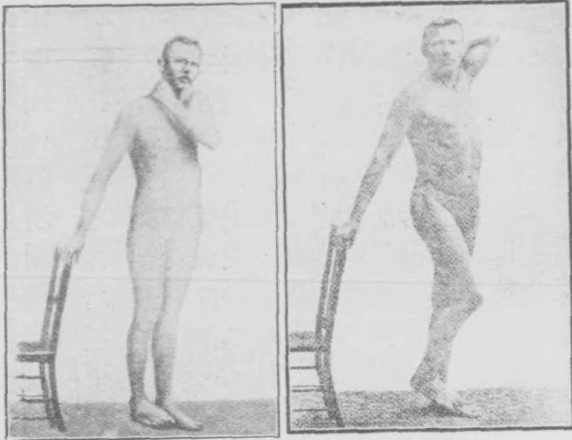
底。乙如圖同時將左手在頸後盡量下伸。用手心從背心兩肩

之間上擦頸之後部。甲如圖復橫擦頸之左部。乙如圖復橫擦頸之

右部。丙如圖復自上至下擦頸之前部。丁如圖頸項同時各擦二十

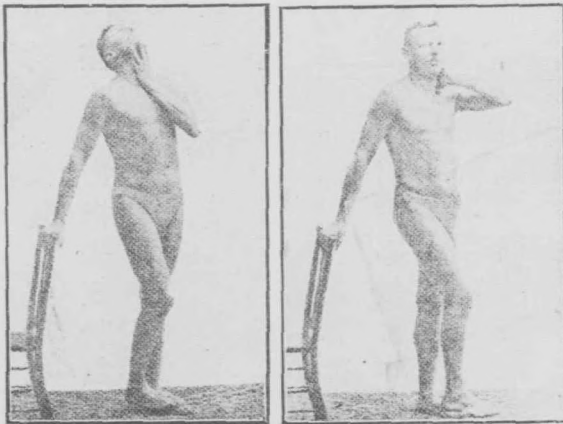
五次。再以左手執椅背等物。而以左足底擦右足背。同時以右

第九運動圖



(甲)

(乙)



(丙)

(丁)

萊勒氏十五分鐘體操 第七章 十五分鐘體操詳說

手心擦頸項亦各二十五次。(初學者可將兩種動作分開。先擦足。後擦頸。凡人之頭部血液太多而足部恆冷者。應於第十八運動即末一運動後。再行此運動一次。)惟此二運動之間。亦須有十二秒鐘之深呼吸休息。

注意 摩擦時之呼吸須不停。不亂。深而且長。

第十運動 摩擦臂及肩胸

預備 正身直立。兩足位置如第一運動。兩臂向前平舉。右手掌置左手指之背上。甲如圖

動作 以右手掌摩擦左臂上面。自左手指端達於肩項。乙如圖
復自肩項還至指端。甲如圖繼即以右手掌摩擦左臂下面。丙如圖
自手達於腋下。此時右手掌由腋下轉而摩擦胸前左傍。即左

第十運動圖 (甲)



(丁)



(乙)



(戊)



(丙)



(己)



乳之上。丁如圖右手掌速即離身。自左肩下向後伸。抱左肩之下。同時左手掌伸抱右肩。戊如圖如是右手掌從左肩之下擦至左腋下而離身。同時左手掌自右肩下擦右臂上面至於指端。己如圖是時兩臂又向前平舉。如預備姿勢。惟左手在右手之上。至此即可以左手背上擦右臂。其動作與初相同。不過左右互易耳。凡左右互易共行十次。（程度較高者。可加兩膝屈伸之動作。）即於每次自指背上擦臂之上面至肩項時。彎屈兩膝蹲下。（兩足須完全著地）乙如圖自肩項還擦至指端時。伸直兩膝而立直。甲如圖

注意 凡向身內擦時。（例如從指端擦至肩項時）用力須較多於自身外擦時。（例如從肩項還擦至指端時）各摩擦

運動均宜如此。本運動中臂之上面（即臂下垂時之外面）被擦之次數較多於臂之下面（即臂下垂時之內面）因其上面之皮膚往往粗於下面之皮膚。故其需要較多。摩擦若干時後。上面之皮膚亦能潤澤如下面之皮膚。擦腿時亦然。本運動自指端上擦臂之上面至肩項。復自肩項下擦至指端時呼氣。餘時吸氣。

第十一運動 摩擦胸腹背臀及腿

預備 正身直立。兩足位置如第一運動。

動作 上體向後彎。同時將腹部張大挺出。并將兩手掌自胸上鎖骨下擦。甲如圖經胸及腹。至腿而止。乙如圖是時上體應已伸直。兩手掌隨即離身。轉至背後。右手掌捧背之右半。左手掌捧

第十運動圖



(甲)



(乙)



(丙)



(丁)



(戊)



(己)

米勒氏十五分鐘體操

第七章 十五分鐘體操詳說

六十九

背之左半。愈高愈妙。同時將腹部縮小。上體向前彎。丙如圖兩手掌下擦。經背及臀及腿之後面。而至於脛。丁如圖隨卽將兩手掌轉至脛之前面。而上擦腿之前面。戊如圖上體漸漸伸直。兩手掌擦至腹部而止。己如圖至此已將胸背臀腿各擦一次。於是從頭再將兩手掌自鎖骨擦起。(初學者。上體向前彎時。兩膝畧屈。練之久者。上體舉起伸直時。應用力較多而較速。女子須起首先將上體向下彎。兩手掌自脛之前面上擦腿之前面。并繼續上擦。經腹及胸及乳。至鎖骨而止。同時腹部張大。上體後彎。兩手掌於釋鎖骨後。轉而至背後。捧背之兩傍。下擦至脛。同時上體下彎。腹部縮小。如是適成一次。卽可再從脛之前面上擦。)共行二十次。每間一次。於上體舉起時。不擦腿之前面。而擦其

內面。或後十次如此亦可。

注意 此運動舍摩擦皮膚而外。并爲極有效用之肌肉運動。惟勿忘腹部之張大及縮小。因其於腸胃之影響甚大也。上體舉起及向後彎時吸氣。向前彎下時呼氣。

第十二運動 摩擦大腿及腹

預備 正身直立。兩足距離如第四運動。惟兩足之方向不平。行。足趾略向外偏。自然作八字式。

動作 屈右膝。伸直左膝。上體盡量向左彎。同時將兩手掌按左腿外面。愈低愈妙。左手在下。右手在上。甲如圖隨將上體伸直。右膝伸直。同時兩手掌在大腿外面向上摩擦。至於腰際兩傍。乙如圖連續向右摩擦腹部。右手在上。手指向左。左手在下。手指

向下。兩手適成
 丁字式。丙如圖兩
 手在腹部漸向
 右擦。上體即漸
 向右彎。丁如圖及
 腹部擦竟。即將
 兩手盡量向下
 按右腿之外面。
 同時上腿盡量
 向右彎。并屈左
 膝。戊如圖兩手如

第二十運動圖



(甲)



(乙)



(丙)



(丁)

(戊)



(己)



前從腿上擦。并擦腹部。不過此次左手在上。手指向右。右手在下。手指向下。已如圖如是左右共行十六次。

注意。上體左右彎時。不可并加向前彎之動作。伸直之腿係在上體所傾向之一邊。此二層初學者最易錯誤。摩擦腹部時須多用力。如是則腸胃亦得良好之按摩。在身體肥胖者。此運動亦甚有減少脂肪之功效。每次上體伸直時。須作較靈快的吸氣。彎屈時須作較舒展的呼氣。

第十三運動 摩擦背部

圖動運三十第



(甲)

(乙)

(丙)

預備 正身直立。兩足位置如第一運動。身之前方須有椅櫃
 牀欄等物。可以伸臂及之。
 動作 右臂伸直。向後環旋。自後而上。甲如圖自上而前。而下。同
 時上體向左旋轉。約六十度。(即一圓周六分之一)右掌向
 下用力壓椅背。或其他器具上。壓之方向。須向下。而又向內。壓

(丁)



(戊)



(己)



時將左手背自背之上端（愈高愈佳）下擦。至其下端。擦時作三曲式如 $\langle \rangle \langle \rangle \langle \rangle$ 乙如圖 隨即將右臂放下。而以左臂自後環旋至上至前而下。壓於椅上。同時上體向右旋轉六十度。以右手背作三曲式。自背之上端擦至下端。戊如圖 丁凡上體左右旋轉共十六次。

注意 兩臂下壓之時。凡腋之周圍及上體前面之肌肉均須著力。使得運動。旋臂時吸氣。下壓及擦背時呼氣。

第十四運動 摩擦上體兩傍及大腿

預備 正身直立。兩足踵相接。兩手掌置上體兩傍。愈高愈妙。

手指向下。甲如圖

動作 右腿向

右舉起。同時右

手掌自上腿右

傍擦下。及於下

腿之上面。至右

臂盡量伸直右

第十四運動圖



(甲)



(乙)



(戊)



(丙)



(己)



(丁)

腿盡量舉高爲止。如圖
 乙 繼即將右腿降下。
 同時右手掌擦腿之
 下面。其方向適與擦
 右腿之上面時相反。
丙如圖 至右腿立直右
 手還擦至上體右傍
 爲止。丁如圖 隨即將左
 足舉起。左手下擦至
 左腿上面。繼以左足
 降下。左手還擦腿之

下面至上體左傍。戊如圖左右腿各舉十次。共舉腿二十次。

注意 手掌自上身之傍下擦至腿時。須用力下壓。使腿上舉之際亦須用力。如是則臀傍之肌肉得有力之運動。惟上體不可向左右擺動。本運動發達臂腿及軀幹上之肌肉甚多。并亦爲良好之重心運動。凡一腿上下時呼氣。他一腿上下時吸氣。呼吸宜於左右腿時常交換之。若逐日一換甚佳。

第十五運動 摩擦足脛小腿及胸背與臀

預備 正身直立。兩臂下垂。兩足踵相並。甲如圖

動作 右膝盡量向上舉。小腿垂直。足背向下伸直。兩手掌捧右足踵之兩傍。乙如圖右膝向下伸直。同時兩手掌自足脛上擦小腿兩傍。過膝。丙如圖是時膝部伸直。足正著地。兩手掌仍繼續

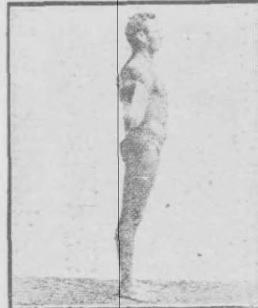
圖動運五十第



(甲)



(乙)



(丙)



(丁)



(戊)



(己)

米勒氏十五分鐘體操

第七章

十五分鐘體操詳說

七十九

向上擦腹部及胸部至鎖骨而止。丁如圖左手離身下垂左傍。右手彎至後面。用手背自背之頂處下擦至腰。過臀。戊如圖隨即舉左膝。以兩手捧左踵上擦左小腿及腹胸。并以左手背擦背與臀。左右膝各舉八次。共行十六次。

注意 左膝盡量向上舉起時。背部不可屈曲。上體不可傾向前方。舉膝擦小腿及腹胸時吸氣。擦背及臀時呼氣。

第十六運動 摩擦上體兩傍及大腿外面

預備 正身直立。兩足踵相接。兩手掌置腰下大腿外面。手指向下。甲如圖

動作 上體向左彎屈。同時左手掌下擦大腿外面。至左臂伸直爲止。右手掌上擦上體右傍。至右臂盡量彎曲爲止。乙如圖繼

第十六運動圖 (甲)



(乙)



即將上體向右彎屈。同時右手掌自右腋下擦上體右傍。及右大腿外面。至右臂伸直為止。

(丙)



同時左手掌自左大腿外面上擦上體左傍。至左臂盡量彎曲為止。

丙如圖

(初學時動作較緩)

米勒氏十五分鐘體操

第七章

十五分鐘體操詳說

程度較高者須漸快。此運動於兩臂之肌肉及內臟甚有關
係。全身肌肉之同時運動者甚多。上體向左右各彎十次。共行
二十次。

注意 上體須盡量向左右彎屈。初學時每上體左右各彎一
次呼吸一次。其後祇須不停不亂。深而且長。

第十七運動 男子式 摩擦胸部

預備 正身直立。兩足位置如第四及第七運動。上體盡量向
左轉。同時右手掌置右乳之上。手指向左。左手掌置右乳之下。
手指向右。甲如圖 惟兩手上下之位置須隨時互易。

動作 上體盡量向右旋轉。同時兩手掌自胸之右部擦至胸
之左部。至兩手適在左乳之上下。乙如圖 即將上體盡量向左旋

第十七運動圖



(甲)



(乙)

轉。同時兩手掌自胸之左
部擦至胸之右部。(初學
者上體緩緩旋轉。程度漸
高。旋轉漸速。)左右各旋
十次。共二十次。

注意 兩足須堅定。於上
體旋轉時不可移動。庶其
上體之動作有力。上體之
旋轉勿以頭之旋轉代之。
面之方向須始終與胸之
方向相同。初學時凡上體

米勒氏十五分鐘體操

第七章

十五分鐘體操詳說

圖 動 運 七 十 第



(甲)



(乙)

置腹上。甲如圖 動作 呼吸同時
 後傾。同時兩手掌
 深吸氣。上體略向
 置如第一運動。深



(丙)

預備 正身直立。兩足位
 腹部呼吸
 第十七運動 女子式
 亂。深而且長。
 程度較高者。祇須不停不
 左右各旋一次呼吸一次。

米勒氏十五分鐘體操 第七章 十五分鐘體操詳說

上體略向前傾。兩手將腹部推入。并向上托起。乙如圖呼氣畢。兩手放鬆。深深吸氣。同時上體略向後彎。將腹部自內挺出。吸氣畢。再如前呼氣。(練習較久者。可不用手推腹部之肌肉。而能將腹部收入挺出。)呼吸各行十次。

注意 兩手將腹向上托起之動作。須若欲使腹內之腸上推於脅骨下然。吸氣時之腹部挺出。並非僅以上體後傾。使腹向前。係以腹部肌肉盡量自內向外。使腹部真實放大。

第十八運動 摩擦胸背

預備 正身直立。兩足位置如第一運動。

動作 上體略向後彎。同時兩手掌從鎖骨下擦胸腹。過腹而止。甲如圖女子須自腹上擦過胸。至於鎖骨而止。上體隨即略向

第十八運動圖 (甲)



(丙)



(丁)



前彎。同時兩手掌離身。轉至背後。右手掌捧背之右半。左手掌捧背之左半。愈高愈妙。兩手掌同時擦下。經背過腰而止。丙如圖至此再將上體略向後屈而擦胸腹。程度較高者動作須較速。上體向前向後各彎十次。共彎二十次。

注意 此運動之動作略似第十一運動。惟上體之前後屈。不如第十一運動之多。前屈時背脊不可屈曲。初學時。凡上體前後各屈一次。呼吸一次。其後程度較高。祇須不停不亂。深而且長。

二 深淺表

每運動所列各式。先淺後深。初學者必須先行最淺之式。純熟之後。再行加深。切勿過於欲速。先行其較深之式。

深呼吸

甲式 兩手叉腰。或平舉兩傍。不舉踵。

乙式 兩手叉腰。或平舉兩傍。舉踵。

丙式 兩手叉腰。或平舉兩傍。舉踵。屈膝。

第一運動 上體往復環旋

甲式 兩手叉腰。動作和緩。

乙式 兩手置頸後。動作和緩。

丙式 兩臂高舉頭頂。手指相叉。

第二運動 兩腿前後踢

甲式 足立平地。動作和緩。

乙式 足立平地。動作較速。

丙式 足立高處。動作迅速。

第三運動 上體起臥

甲式 起臥時用手助力。背之全部著地。

乙式 兩手叉腰。背之全部著地。

丙式 兩手置頸後。背之全部著地。

丁式 兩臂高舉頭頂。惟頭與臀著地。

戊式 如丁式。惟坐足墊上。

己式 如丁式。惟坐椅上。或橈上。

第四運動 上體左右旋轉并左右彎屈

甲式 不行左右彎屈。兩臂隨時降下。動作和緩。

乙式 不行左右彎屈。兩臂始終平舉左右。

丙式 并行左右彎屈。動作和緩。

丁式 并行左右彎屈。上體舉起及旋轉之動作迅速有力。

第五運動 兩臂往復環旋

甲式 跨出之距離較小。環旋之動作較緩。

乙式 跨出之距離較大。環旋之動作較速。

丙式 跨出之距離較大。上體向前傾。環旋之動作較速。

丁式 大腿置墊上。或橈上。環旋之動作較速。

第六運動 兩腿往復環旋

甲式 兩腿先後環旋。

乙式 兩手置頸後。兩腿同時環旋。動作較速。

丙式 兩手置於身傍地上。頭後著地。兩腿同時環旋。動作較

緩。

第七運動 上體左右旋轉并向前彎屈

甲式 上體舉起後始行旋轉。兩臂隨時降下。動作緩和。

乙式 上體舉起後始行旋轉。兩臂不降下。動作緩和。

丙式 上體彎屈後不舉起而旋轉。動作緩和。

丁式 上體彎屈後不舉起而旋轉。動作迅速有力。

第八運動 兩臂撐地屈伸

甲式 手著牀櫃等物。

乙式 手與膝著地。

丙式 手與足趾尖著地。

丁式 手與足趾尖著地。并舉腿。

戊式 手指尖與足趾尖著地。并舉腿。

第九運動 摩擦頸項及足

甲式 頸項及足。先後分擦。摩擦較輕。

乙式 頸項及足。同時摩擦。摩擦較重。

第十運動 摩擦臂及肩胸

甲式 不屈膝。摩擦較輕。

乙式 不屈膝。摩擦較重。

丙式 屈膝。摩擦較重。

第十一運動 摩擦胸腹背臀及腿

甲式 上體舉起較緩。摩擦較輕。

乙式 上體舉起較速。摩擦較重。

第十二運動 摩擦大腿及腹

甲式 動作較緩。摩擦較輕。

乙式 腹部摩擦較重。

第十三運動 摩擦背部

甲式 動作較緩。摩擦較輕。

乙式 手臂重壓。摩擦較重。

第十四運動 摩擦上腿兩傍及大腿

甲式 動作較緩。摩擦較輕。

乙式 摩擦較重。

第十五運動 摩擦足脛小腿及胸背與臀

甲式 僅擦小腿。較輕。

乙式 并擦腹胸較輕。

丙式 并擦腹胸較重。

第十六運動 摩擦上體兩傍及大腿外面

甲式 動作較緩。摩擦較輕。

乙式 動作較速。摩擦較重。

第十七運動 (男子式) 摩擦胸部

甲式 動作較緩。摩擦較輕。

乙式 動作較速。摩擦較重。

第十七運動 (女子式) 腹部呼吸

甲式 呼氣時腹上用手助力。

乙式 呼氣時腹上不用手助力。

第十八運動 摩擦胸背

甲式 動作較緩。摩擦較輕。

乙式 動作較速。摩擦較重。

三次數及時間表

運	動次	數	初學	
			較深	久練
一	上體往復環旋	往復各五	三十五	二十五
	深呼吸		十二	十二
二	兩腿前後踢	左右各十六	二十	十五
	深呼吸		十二	十二
三	上體起臥	十二	四十	三十五
	深呼吸		十二	十二
無定視個人之能力若何				

四	上體左右旋轉并左右彎屈	左右各五	深呼吸	十二	三十二	二十八
五	兩臂往復環旋	往復各十六	深呼吸	十二	十八	十五
六	兩腿往復環旋	往復各八	深呼吸	十二	三十五	六十
七	上體左右旋轉并向前彎屈	左右各五	深呼吸	十二	三十	二十二
八	兩臂撐地屈伸	十二	深呼吸及預備浴身	三十	三十六	四十
	浴身			一百〇五	三十六	一百〇五
無 定 視 個 人 之 能 力 若 何						

十四	摩擦上體兩傍及大腿	左右各十
十三	摩擦背部	十六
十二	摩擦大腿及腹	左右各八
十一	摩擦胸腹背臀及腿	二十
十	摩擦臂及肩胸	左右各五
九	摩擦頸項及足	左右各二十五
	拭乾	
無 定 視 個 人 之 能 力 若 何		
二十五	六	三十三
三十	六	三十六
		三十八
		四十
		四十二
		四十五
		四十八
		五十
		五十二
		五十五
		五十八
		六十
		六十二
		六十五
		六十八
		七十
		七十二
		七十五
		七十八
		八十
		八十二
		八十五
		八十八
		九十
		九十二
		九十五
		九十八
		一百
		一百零二
		一百零五
		一百零八
		一百一十
		一百一十二
		一百一十五
		一百一十八
		一百二十
		一百二十二
		一百二十五
		一百二十八
		一百三十
		一百三十二
		一百三十五
		一百三十八
		一百四十
		一百四十二
		一百四十五
		一百四十八
		一百五十
		一百五十二
		一百五十五
		一百五十八
		一百六十
		一百六十二
		一百六十五
		一百六十八
		一百七十
		一百七十二
		一百七十五
		一百七十八
		一百八十
		一百八十二
		一百八十五
		一百八十八
		一百九十
		一百九十二
		一百九十五
		一百九十八
		二百

	十八		十七		十六		十五	
	摩擦胸背	深呼吸	摩擦胸部	深呼吸	摩擦上體兩傍及大腿外面	深呼吸	摩擦足脛小腿及胸背與臀	深呼吸
	二十		二十		左右各十		左右各八	
無定視個人之能力若何								
	十	十二	十二	十二	八	十二	三十八	六
共九百秒 即十五分	八	十二	十	十二	六	十二	四十	六
共九百秒 即十五分								

四 次序變通法

臨睡行摩擦運動者。須將第九運動與第十一運動互易其次

序。

夏日天氣炎熱。各摩擦運動。往往未及盡行。而身又發汗。如是者可將摩擦運動與肌肉運動間雜行之。其次序如下。

第十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 運動。洗身

拭乾。第九 十五 運動。每兩運動之間。亦均加以深呼吸。在第十

八運動之後。加以十二秒鐘之深呼吸。

照此次序者。運動時必須完全裸體。設或不便。惟有照平常次序行之。而於摩擦運動完畢後。將浴身後拭乾用之巾拭去其汗。或將各摩擦運動後之休息時間加長。使不易發汗。

體育用書

運動學……………	吳蘊瑞著	二	游泳新術……………	李石岑編	五
世界運動會叢錄……………	宋如海編	八	游泳術……………	顧拯來編	七
體育之理論及實際徐福生編	徐福生編	一	課外運動法……………	李夏聲編	三
南京高等師體育研究……………	……………	三	運動技術概要……………	遠東運動會中 國委員會編	四
體育之進行與改造(教育)	李石岑等編	一	田徑游泳競技運動法(教育叢書)	劉致楨等編	一
中國體育概論……………	郝更生編 (英文本)	二	運動員指南……………	李培藻譯	三
Physical Education in China	……………	……………	田徑賽運動(體書)	麥克樂編	六
中國體育史……………	郭希汾著	五	足球(體書)	……………	四
柔軟體操十二式(體書)	李培藻編	二	籃球(體書)	國民體育社編	三
教室柔軟體操(體書)	李浮夢譯	二角五分	女子籃球(體書)	……………	四
體操步法撮要……………	麥克樂著	二	網球(體書)	潘知本編	四
少年武士團……………	張采真譯	三	網球術……………	國民體育社編	五角
德國室內體操(體書)	吳欽泰編	三	棒球(體書)	孫拔編	一角五分
米勒氏十五分鐘體操……………	張壽譯	五	杖球(體書)	潘知本編	三
氏返老還童運動法(通俗)	雷通羣譯	五	檯球(體書)	……………	七
棍棒(體書)	國民體育社編	二角五分	槌球運動法……………	倪瀚森編	一
保哲氏啞鈴體操……………	李培藻譯	三	跑冰術(體書)	王懷琪編	四
鐵握力器運動法……………	英國山道著 甘永龍譯	五	遊戲專論(北京師)	吳洪興編	四
布爾成組木棍體操……………	李培藻譯	三角五分	最新遊戲法……………	冶永清編	一元二角
			新學	黃斌生譯	一元

商 務 印 書 館 出 版

馬 編 創

中 華 新 武 術

拳 脚 科

上編二册各五角半

上下二編各一册，上編述單人體教練，下編述對手教練，並將各種基本動作，逐項說明，每式均有插圖，尤便參考。

拳 角 科

上編 五角五分

拳角與日本之柔術相類，亦為馬君所特創，本編中舉凡拳角科之種種動作，由淺入深，敘行羅列。

棍 術 科

上編上冊八角五分

上編分上下二冊，均係棍術運用之基礎，綜合各門棍術槍法，定為十八式，皆詳細分析繪圖立說文字，亦淺近易解。

劍 術 科

上編二册各八角半

是編綜合歷代各門劍術，分別選擇定為十八式，每式各有用法，繪圖具說，淺顯易明。

- | | | | | | |
|-----------|-----|---------|-----------------|-----|---------|
| 拳 藝 學 初 步 | 朱鴻壽 | 四 角 | 潭 腿 十 二 路 全 圖 | 王懷琪 | 一 幅 |
| 拳 術 學 進 階 | 陸師凱 | 八 角 | 訂 正 八 段 錦 | 王懷琪 | 二 角 |
| 拳 術 學 範 疇 | 陸師凱 | 五 角 | 八 段 錦 教 授 掛 圖 | 王懷琪 | 一 元 二 角 |
| 北 拳 彙 編 | 湯顯 | 三 角 | 八 段 錦 圖 解 | 濮 浦 | 一 角 |
| 達 摩 派 拳 訣 | 湯顯 | 三 角 | 易 筋 經 廿 四 式 圖 說 | 王懷琪 | 二 角 |
| 技 擊 叢 刊 | 趙連和 | 四 角 五 分 | 易 筋 經 十 二 勢 圖 說 | 王懷琪 | 一 角 五 分 |
| 技 擊 叢 刊 | 趙連和 | 四 角 | 中 國 拳 術 五 禽 戲 圖 | 王懷琪 | 二 角 五 分 |
| 雙 人 河 腿 | 吳琦等 | 二 角 五 分 | | | |

體 育 用 書 出 版 甚 多 印 有 傳 單 索 即 贈

米 勒 氏
五 十 分 鐘 體 操

此書有作者權翻印必究



中華民國二十九年九月初版

每册定價大洋伍角

外埠酌加運費匯費

原著者 米

譯述者 張

發行兼
印刷者

發行所

勒

譯

上海寶山路
商務印書館

上海及各原
商務印書館

MY SYSTEM

By

J. P. MÜLLER

Translated by

CHANG NGÈ

1st ed., Sept., 1920

8th ed., Oct., 1931

Price: \$0.50, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LTD., SHANGHAI

All Rights Reserved

52 371.73 3/

total 44

~~X~~

