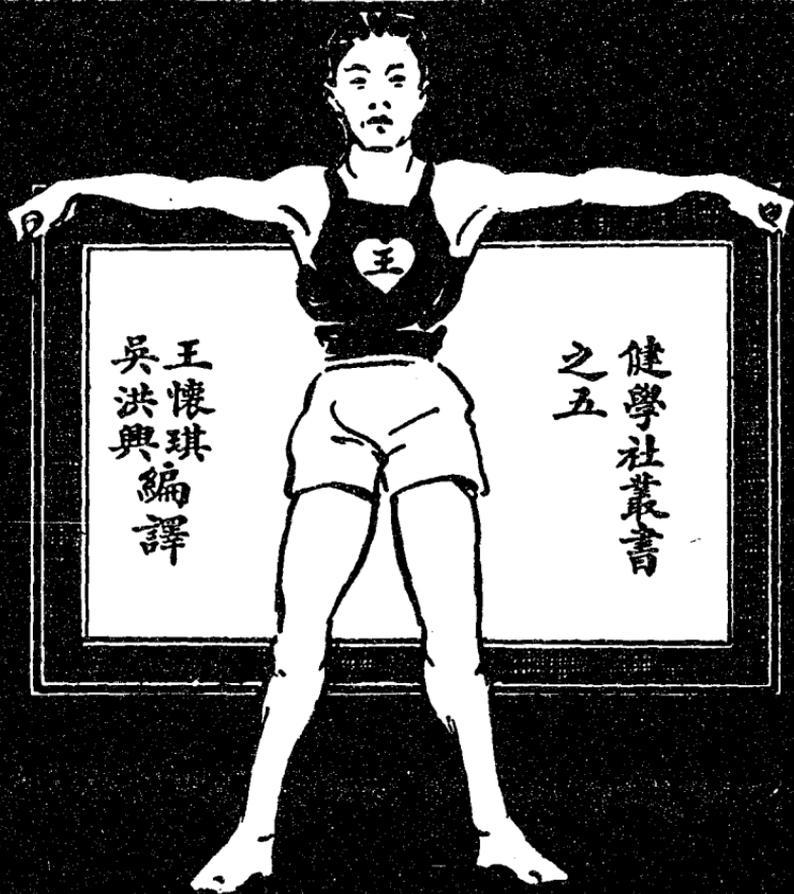


十 分 鐘  
簡 易 強 身 術



上海大東書局印行

十分鐘

# 簡易強身術 目次

第一	著者已有四十年的運動工夫……………	1
第二	體育是永久償不清的債務……………	1
第三	步行是一種最好的運動……………	2
第四	脊柱骨須要使他向各方面都可以活動……………	2
第五	在運動轉移時應當盡量呼吸……………	3
第六	運動貴乎自然……………	3
第七	運動應該重復練習……………	3
第八	運動時須要用全副精神還要有決心……………	3

---

第九	要結果完滿全在熱心毅力去做……………	4
第十	最好練習之後多費些時間用力摩擦全身……	4
第七	強身術……………	5
附圖	十七幅	

十分鐘

## 簡易強身術

貝羅納原著

## 第一 著者已有四十年的運動工夫

我自從練習運動到現在。差不多有四十年了。我最初研究體育的時候。約在十五歲。現在我將五十歲。所以我可說『已有四十年的運動工夫』

## 第二 體育是永久償不清的債務

我對於體育上。負了一種永不能償還的債務。這句話我想友朋們終會明瞭的。因為年將五十的人。而有這樣強健的身體。終算



吳洪興  
王懷琪



是很好的了。

## 第二 步行是一種最好的運動

我最相信是步行。每天止少要走五英里路。多至十英里。平均起來。每天大約走六英里。或者八英里。一個月合算起來走二百英里。因為我相信這種運動。確能保持強健的體格。所以認為是不可少的。此外更須練習後面所述的運動方法。這一種的運動能使身體上全部的筋肉。因之強壯起來。

## 第四 脊柱骨頭要使他向各方面都可以活動

人們對於脊柱骨。須要容易彎曲。容易向各方面活動。千萬不可以使他變成堅硬。後面所述的運動。就能達到這個目的。

### 第五 在運動轉移時應當盡量呼吸

運動的時候。應當怎樣的呼吸。並無一定的規則。不過在運動轉移時間以內。應當盡量呼吸。

### 第六 運動貴乎自然

無論練習何種運動。要十分自然。不宜過於用力。致肌肉變硬。減少人體上天然的美觀。

### 第七 運動應該重複練習

一個人如欲希望強健和發育。那末在練習後面的運動的時候。應當將各種動作重複練習。直到筋肉感到疲乏爲止。

### 第八 運動時須要用全副精神。還要有決心

如要得到完滿發達的元氣。以期增進體力和胸力。在練習運動的時候。須用全副精神。並且還要有一種決心。就是練習的目的。爲獲得身心健康和增長氣力。如果能一面練習不輟。一面將這種思想繼續的存記在心裏。結果必能增進全身的均衡和力量。

### 第九 要結果完滿全在熱心毅力去做

無論何種事業。熱心愈多。收效必愈速而滿足。運動亦然。只要肯出熱心和毅力的做去。結果必定能夠很完滿的。

### 第十 最好練習之後多費些時間用力摩擦全身

如能在練習後。最好多費些時間。將全身的皮膚用力摩擦一遍。

這種摩擦運動。雖則可以隨時實行。但是最宜在清晨起身以後。健全的皮膚。是健全身體的要素。有了這種資本的人。就能參與生活的戰爭。無論何時都可以有備無患了。

### 第十一 強身術

強身術運動有九個法則。費時十分鐘。按日行練。或者早晚各練一次。特之有恆。必能增進肉體上的力量。諸君不信。請試行數月。定見奇效。

#### 第一運動

預備。兩足向左右略為分開一些。（如第一圖）  
 操法。（一）上體向前俯下。用手指觸地。兩膝須要挺直。（如第

一圖。

(二) 兩臂向上高舉。上體起向右方深屈。(如第二圖)

(三) 復(一)之姿勢。(如第二圖)

第一

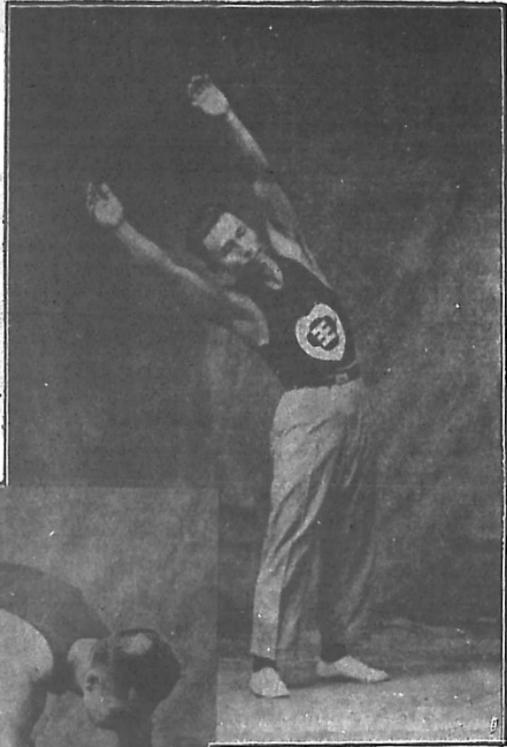


(四) 兩臂向上高舉。上體起向後屈。(如第四圖)

(五) 復(一)之姿勢。(如第二圖)

7 十分鐘簡易強身術

第二圖



第二圖

第四圖



第五圖

(六)兩臂向上高舉。上體起向左方深屈。(如第五圖)

次數 六次或八次……

姿勢上注意。上體向前、向右、向後、向左屈時、須盡量行之。因本節運動。係練強腹、腰、背部諸肌肉。

第二運動

預備 兩手叉於頭後。十

指相交組。(如第

六圖)

操法 (一)兩臂向前抵

住頭部。而頭部儘



圖六第

圖七第



量轉向右方與兩  
臂相抵抗（如第  
七圖）

（二）頭由右轉向  
左方兩手仍用力  
抵住（如第八圖）

（三）頭由左復正向後屈兩手仍用力抵住（如第九圖）

（四）頭復正（如第六圖）

次數 六次或八次……  
 姿勢上注意 頭轉時須

直並留心勿向前  
 傾兩手始終盡力  
 抵住頭部。

### 第三運動

預備 與第一運動之預備同。

操法 (一)兩臂向上高舉。足跟儘量提起至足尖支地。愈高愈佳。兩臂亦儘量向上伸至不能再伸。(如第十圖)  
 (二)兩手十指相交組兩腿迅速蹲下。頸部肌肉放鬆。兩



第八圖



第九圖



第十圖

臂盡力向前伸出。頭向前下傾。(如第十一圖)

次數 十二次或十六次……

姿勢上注意 這個運動練來

得法當可覺得全部脊

骨的伸展。

第四運動

操法 (一)右腿提起。兩手十

指相交組在右膝灣關節處。(如第十二圖)



第十三圖



第十二圖

(二)兩臂肘向後挺。兩手盡勢將右膝提至胸懷。(如第十三圖)

(三)復立正姿勢。

(四)(五)(六)換左腿行之。(如第十四、十五兩圖)

次數 六次或八次……

姿勢上注意。如果一脚立不穩固。可將背部靠在桌子旁。或者牆壁上。(如第十四、十五兩圖)

### 第五運動

操法

(一)右膝深屈。左腿盡力向左侧方伸出。左手叉腰。右手手指盡力向右侧方觸至最遠之地點。(如第十六圖)

第十五圖



第十四圖

17 術身強易簡鐘分十

圖六十第



圖七十第



次數

(二)復立正姿勢。  
(三)(四)相反行之。(如第十七圖)  
六次或八次……

第六運動

操法

(一)兩

手叉腰。

兩足盡

方向左

右跳開。

(如第



第十八圖

次數

十八圖

(二)兩手放下。兩足跳擺。(如第十九圖)

十二次或十六次……

圖九十第



第七運動

預備

上身向前俯下。兩手十指交組在兩膝灣關節處。(如第



第二十圖。



第二十一圖

操法

(一)兩臂用力意若將全身抬起狀。(如第二十一圖)

(二)兩臂息力。(如第二十圖)

次數

十二次或十六次……

第八運動

操法

模倣打拳左右臂交互

用力向前伸出。(如第

二十二二十三兩圖)

次數

二十次或三十次……

附註

行此運動不限於一方

伸拳可向四方跳躍。若



圖二十二第

圖四十二第



操法

四圍攻敵狀  
第九運動

兩腿交互向前提起。行  
原地踊躍跳步。(如第  
二十四、二十五兩圖)

附註

次數 五十次或一百次……

九箇運動操畢再行深

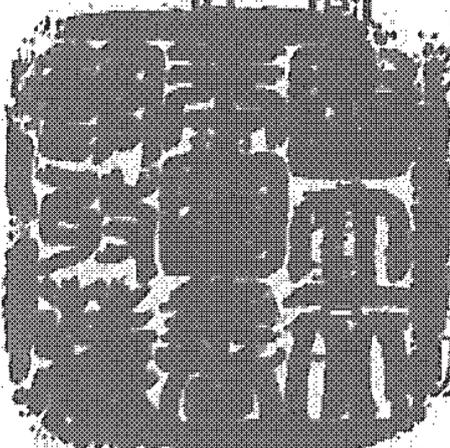
呼吸數十次。(深呼及

方法參閱

實驗深呼



圖三十二第



## 十分鐘簡易強身術終



—圖五十二第—

有健全的體力：  
方能成健全的事業！

## 著名育體

- ▲最新女子籃球遊戲
- ▲十分鐘簡易強身術
- ▲克羅密氏藥球運動
- ▲戶內棒球術圖解
- ▲不老健身法
- ▲自然治療法
- ▲籠球遊戲

王懷  
琪漢  
與  
合譯

- 一册 大洋二角
- 一册 一角五分
- 一册 大洋二角
- 一册 大洋二角
- 一册 大洋一角
- 一册 大洋二角
- 一册 大洋二角

以上各書。完全是實驗的。科學的。有顯著的效力。  
· 適合現代青年和社會民衆的練習。· 切弗忽視。

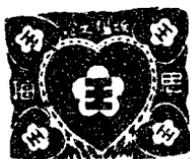
大東  
書局  
印行

中華民國二十一年十二月三版

十分  
簡易強身法(全一冊)

△(定價大洋壹角五分)

(外埠酌加郵費匯費)



編譯者

吳王 洪懷 興琪

發行者

中國健學社

印刷所

大東書局  
上海北福建路二號

總發行所

大東書局  
上海四馬路九十九號

分發行所

南京 濟南 徐州 杭州 汕頭  
北平 開封 漢口 南昌 重慶 廣州  
哈爾濱 天津 長沙 梧州 成都 星加坡

大東書局



#52  
101091  
31

101091  
(3)

