

書叢小力與健

法 練 鍛 部 背

著編 政學王 光竹趙

行發館書印務商



796

4989

c1

MG
G806
4

書叢小力與健

法 練 鍛 部 背

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商



3 1795 6242 0

目次

背部在身體上的地位——背部與脊骨及神經系統的關係·····	一
背部與身體姿勢及體力的關係·····	二
背部肌肉是一種保護體內主要器官的工具·····	二
背部與健美·····	三
背腰兩部與臂力的關係·····	三
背部與腿部的關係·····	四
背部肌肉的構造及其功用·····	五
發達完善的背部·····	八
背部運動·····	一〇
舉重運動法·····	三〇

背部鍛練法

背部在身體上的地位——背部與脊骨及神經系統的關係

我們都知道脊骨的重要，脊骨就是我們身體的柱樑，倘若背部肌肉落後和脊骨軟弱，身體其餘各部的作用也必隨着而失常，於是各種疾病叢生，尤以胸腹兩部以及神經系統所受的影響為最大。所有身體各部的作用皆依靠神經系統，所以神經系統足以影響整個身體的健康。在中樞神經系統（Central Nervensystem）之中，除腦部之外，以脊髓及其神經為最重要。這部神經與背部肌肉有密切的關係，因為背部肌肉的能力是由這部神經供給的，倘若這部神經衰弱，背部的肌肉也隨之而落後，這部神經往往因缺乏運動，而逐漸衰弱起來。背部肌肉衰落的原因有二：（一）肌肉本身缺乏運動，（二）缺乏神經系統的供應。補救的方法唯有從事於背部的鍛練，此外如健康的生活和良好的習慣等皆可輔助這種鍛練，使其功效更大。

背部與身體姿勢及體力的關係

除非背部強健，我們整個的身體不能有正確的姿勢的，駝背等錯誤的姿勢不僅影響身體的健美，並且將心、肺和消化器官等壓縮，使其作用失常，於是損害整個身體的健康，背部的力量也很重要，因為臂有許多臂部和腿部的動作都要借背部的力量，尤其是各種舉重的運動，倘若背部缺乏強大的力量，必不能有很好的成績。

背部肌肉是一種保護體內主要器官的工具

發達完善的背部肌肉不但足以增進體力，並且是一種很好的保護我們身體內部器官的工具，同時也可以增進整個身體的姿勢，譬如腎臟往往因後腰被撞擊而受傷，但是祇要該部肌肉發達就可避免傷害。倘若背部肌肉落後，脊骨也會因背部驟然用力過猛或他種意外而折斷或脫臼，又在跌倒的時候，背部肌肉非常發達的人，如設法以背部先着地就可避免受傷或減少傷害的程

度；但是背部肌肉落後的人，不但脊骨有折斷的危險，內部主要的器官也會受很大的影響。

背部與健美

至於身體的美觀，多數皆以闊厚和強健的背部為美，女性也是這樣。除使我們整個身體姿勢正確之外，這種闊厚的背部還能增進我們衣飾的美觀。背部對於女性體格的美觀更為重要，一個體重合乎標準的女性倘若背部肌肉衰落，她的背部往往就會呈肥胖或彎曲的狀態，背部圓滑的曲線也就消失。有許多女性深恐肌肉過於發達反而妨礙身體的美觀，其實女性很少能和男性一樣，把肌肉練得非常之堅硬而呈凹凸粗糙的形狀，因為女性較富於脂肪，她們體內有充份的脂肪，足以使肌肉保持圓滑的曲線。其實男性的肌肉也是要圓滑的，厚闊的背部配上齊整結實的腰部，能使他們的體格更為強健雄偉。

背腰兩部與臂力的關係

背部鍛練法

腰部與我們體力的關係最好密切。無論我們的手臂和腿部的肌肉發達得怎樣完善，倘若腰背兩部稍為落後，我們就不可以說是有最強健的體格。在做舉重運動的時候，我們就可以看到有許多臂部粗大而背部肌肉落後的舉重家，在姿勢和成績上，都遠在那些臂部不及他們那樣強健而背部肌肉部是非常發達的舉重家之下。那些背腰兩部肌肉落後的人，在舉重的時候，腰部必向後彎曲，不能保持腰直背平的姿勢，這樣不但妨礙舉重的成績，並且腰部和脊骨還有扭傷或折斷的危險。背腰兩部落後的人不但在舉重的時候會發生這種危險，在用力過猛的時候，也是會有同樣的遭遇。臂部的力量和背、腿、腰三部的力量須有一定的比例，不然在站立的時候，我們雖有很大的臂力，也沒有用處。

背部與腿部的關係

背腿兩部也有連帶的關係。有許多人在測驗體力的時候，把背腿兩部分別舉行；他們的方法就是上身先儘量向前彎下，把一條皮帶圍在頸上，皮帶下面吊着一件重物，兩腿稍為彎屈，然後先

上身向後彎起，回至直伸的姿勢，及至上身直伸之後，再把兩腿挺直。他們以為在這個測驗之中第一部是測驗背部的力量，第二部是測驗腿部的力量。其實這是完全錯誤的；他們雖然分開兩個動作，但是當上身用力向上彎起的時候，並不是完全靠背部的力量；倘若當時兩腿稍為彎曲，上身向上彎起時，除靠背部的力量之外，也靠腰部和大腿後部的肌肉的力量；倘若當時兩腿直伸，就靠腿部的力量。所以在舉行這個測驗的時候，如腿部肌肉落後，無論兩腿彎曲或直伸，總不會有很好的成績。其實欲有強大的體力，我們不可單獨利用一部份肌肉的力量，應儘量借用他部有連帶關係的肌肉的力量。本叢書之所以把身體每個部份的鍛練法分別討論就是爲了使讀者便於研究，能够澈底明瞭鍛練每部份不同的原則，增加鍛練的效率以及使鍛練法系統化。我們身體上以背部與他部的關係爲最大。在任何運動之中很少有一個是專門鍛練一部而與他部無絲毫關係的運動。

背部肌肉的構造及其功用

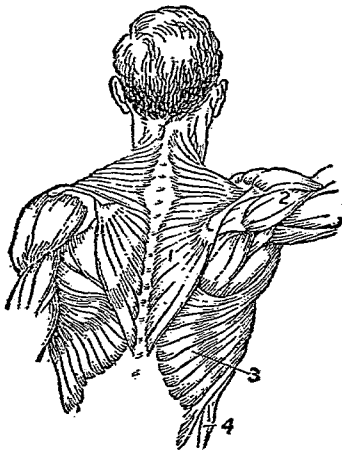
背部與胸部的關係也很密切，詳情可參閱本叢書胸部鍛練法。

背部肌肉中最重要的是直脊肌 (erector spinae) 直脊肌 (clefor opivae) 就是位於脊骨兩旁，由頭部至股部的長形的肌肉，這部肌肉的功用是控制脊骨的作用和保持脊骨直伸的姿勢。換言之，則身體的姿勢。我們倘若要知道一個人背部的力量，我們不必觀察他的肩部，祇要看他的腰部和後腿的後部。

背部本身的肌肉可分為四部：(一)肩

斜肌 (The trapezius) (1) 後三角肌 (Back deltoids) (2) 闊背肌 (Latissimus dorsi) (四) 外斜肌 (External Oblique) 各部的位置可參閱下圖。

肩斜肌是兩塊三角形的肌肉，並略帶長形，逐漸向下尖削，與肩胛骨相連，由頸部沿脊



(圖一)

骨之兩旁而下。肩斜肌在收縮的時候就幫助闊背肌和鋸形肌 (Aeratus Magnus) (見本叢書胸部鍛練法) 使胸部挺起。身體直立的姿勢和使肩部增闊的闊背肌也受肩斜肌的支配。此外肩斜肌的功用為把肩胛骨向後拉，並且控制肩部聳動和伸縮的作用。肩斜肌發達的人的肩部是成斜坡形的，由頸部逐漸向兩邊斜下。拱背 (round shoulders) 和「方肩」 ("square shoulders") (肩部因肌肉衰落而略帶方形) 多數都是因為肩斜肌過於落後的緣故。

後三角肌是後肩的肌肉，略帶三角形，所以稱為三角肌。在舉重的時候不但須靠背部肌肉的力量，後三角肌也是很重要的份子，欲使背部闊厚，除發達闊背肌之外，同時亦須鍛練此部肌肉。所以也可以把這部肌肉視為背部上部的肌肉。

外斜肌就是位於闊背肌之下略帶斜形的肌肉，牠的功用是支持位於身體兩旁的闊背肌和控制身體向兩旁彎屈的動作，並且可以保護鼠蹊 (Groins) 和防止「歇兒尼亞」 (臟器脫出) (hernia)。

闊背肌是背部最大的兩塊肌肉，主要功用是控制兩臂向後和向下伸縮的動作，對於我們身

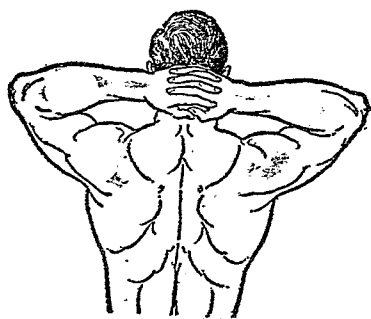
體的姿勢也有很大的影響。又在本叢書胸部鍛練法中已說過，闊背肌如發達完善，就可以使胸部闊厚。

發達完善的背部

背部肌肉發達完善的人，祇要把兩手置於頸後，兩臂先儘量向後伸，就會覺得背部上半部的肌肉緊收；倘若把股部向後挺起，身體稍向旁邊彎下，就覺得背部下部的肌肉也有力的緊收起來。直脊肌如發達完善，不僅能使脊骨直伸，背部的中央也就現出一條深長的縫隙如圖二所示。

直脊肌很發達的人就可避免腰痛（Lumbago），腎臟病以及其他影響腰部的疾病。

背部肌肉發達完善的人如把腹部縮入，上身向前彎下，兩



（圖二）

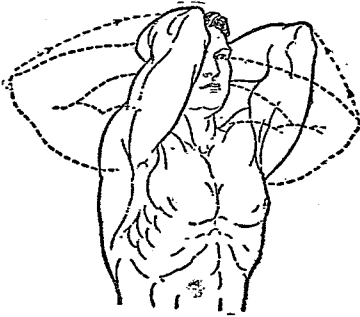
手置於後腦之上，兩臂用力向下拉，背部的肌肉，就呈圓滑的形狀，由後腦之下至腰部就成爲一條半月形的弧線，如圖三所示。如背部肌肉落後，就不能現出這條圓滑的弧線，腰部和頸部下面的脊骨也就向外凸出，頸部却向內凹入。

如背部肌肉發達完善，祇要把兩手置於頸後，肘肩兩部在同一平面之上，先儘量向後伸，如圖四虛線所示；然後左右

兩肘向前互相靠起，並用力把頭部緊挾，兩臂同時用力向下拉（見圖四）。這樣背部上部的肌肉就可覺得有一種拉力，把肩部拉闊；闊背肌也很顯現的向外



(圖三)



(圖四)

凸出。

背部運動

行背部運動時，如用輕量的器械，對於鍛練背部下部的肌肉是沒有多大的功效的，所發達的卻是臂，肩，胸，以及背部上部的肌肉，有許多人以為那些須把自己的體重撑起或吊起的運動，如「深膝蹲」(dee, knee bend)，「引體上升」(Chinning)，「撐上壓」(Dipping)等，並不需要器械，就可以把背，腰，腿三部的肌肉發達到最完善的地步。但這是錯誤的觀念，這三部肌肉祇要稍為發達就可以有很強大的力量，所以用那些祇須把自己的體重撑起或吊起的運動來鍛練牠們，仍不免過於輕易。

有一種最簡單的鍛練背部的運動就是兩腿直伸，身體儘量向前彎下，以手指與地面相觸。這雖然好像是一種伸展的運動，但當你的身體向前彎下的時候，就使沿脊骨兩旁的肌肉伸展；伸展的運動並不能使肌肉發達，但是當你的身體直立的時候，背部的肌肉就收縮起來，這樣就可以發

達背部的肌肉。倘若我們從手來做這個運動，非做上五、六十次或甚至一二百次不可，不然是不會奏效的；所以當我們做這個運動的時候必須用重量的器械，把運動的次數減至十數次。這樣不但可以節省時間，並且以劇重的運動來發達肌肉，在質量方面都遠在輕易的運動之上。

前面已說過，鍛練背、腰兩部劇重的運動與股部和大腿後部的關係。我們可以由此知道有許多劇重的鍛練腿部的運動對於背、腰兩部也有很大的影響。「硬舉」(Lead Lift)對於鍛練背部的功效實不在腿部之下，又在「抓舉」(Snatch)「跳舉」(Jerk)等舉重運動之中，背部和腿部的的工作也是差不多均等的。

發達背上部的肌肉，即肩斜肌，闊背肌等，實較背部下部的肌肉為易，鍛練那些肌肉的運動也比較輕易，不必費很大的力量。

當我們用右手拿着一件重物的時候，使我們右肩不致下斜，保持與左肩在同一平面上的姿勢的肌肉就是肩斜肌。由此可知兩肩向上聳縮的運動(Shoulder Shrug)對於發達肩斜肌是有很大的功效的。此外如傑佛遜運動法(Jefferson exercise)或是手腿舉(Hand-and-thigh

III) 對於肩斜肌也有很大的益處。

闊背肌的主要功用是控制手臂向下和向後伸縮的動作，所以手臂向下和向後以及推和拉的運動都可以發達闊背肌，不如兩臂直伸，向上舉起的運動，對於發達闊背肌也很有效。吊環 (Roman-rings)，爬繩等都是很好的發達闊背肌的運動，有許多胸部的運動同時也就是闊背肌的運動，胸部肌肉發達的人闊背往往也很發達。鍛練闊背肌也是和他部肌肉一樣，須使這部肌肉同時有伸展和收縮的機會。在爬繩的時候，闊背肌收縮的作用就可幫助兩臂把身拉上。划船運動 (Rowing Movement) 雖也是一種很好的發達闊背肌的運動，但與爬繩運動不同，在做爬繩運動的時候，闊背肌把身體拉向兩手，在做划船運動的時候，闊背肌把兩手拉向身體。所以兩種運動雖然同是發達闊背肌的運動，但闊背肌所受的影響不同。當我們把一個用手力的升降機 (Hand - Power elevator) 拉起的時候，倘若不藉身體的力量，闊背肌所受的影響和做划船運動的時候相同；倘若身體同時稍為向下蹲，這個運動就好像是划船運動和爬繩運動的混合，因為闊背肌一方面把兩手拉向身體，另一方面把身體拉向兩手。彎身舉 (Bent Press) 可以說是一種最好的鍛

練闊背肌以及其他背部肌肉的運動。

行背部運動的時候動作要慢，並且也要正確徹底，肌肉須作有力的收縮。如身體聳動和動作急速，所費的力量雖然較少，但是功效也就減小。

鍛練背部雖然要做劇重的運動，但在沒有堅強的基礎之前，仍須做輕易的運動，不然往往會患背部向內凹入或脊骨向前彎曲 (Inverted Spinal Curvature) 的弊病，背部不強健的人也可以多做舉重的運動，所用的器械也不可以過重，背部肌肉落後的人必無堅強的脊骨，所以在做這種運動的時候脊骨常常會因壓力過重而向前彎曲，這種弊害較駝背更為嚴重，並能引起背部疼痛等症，在舉重之後，也常覺身體震顫。又患這種弊害的人，其身體不論是在坐下或站立，行走的時候，都不能有正確的姿勢。在行走的時候，腹部就向前挺出，背腰兩部很容易感覺疲乏；在坐下的時候，背腰兩部就向內凹入。所以背部瘦弱的人，不僅不可做劇重的運動，在做那些須要把身體向後彎曲的運動時，也要非常之小心，兩手不必叉腰，但應支撐在股上，以防不測。

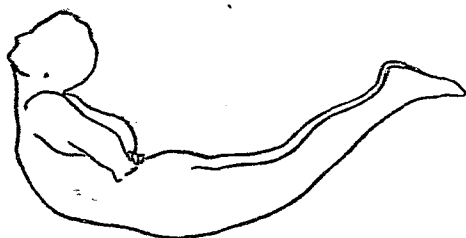
此外差不多其他的運動如田徑賽，球類以及兒童的遊戲等對於背部都有多少影響，尤其是

那些須常把身體彎屈和扭轉的運動，如棒球，籃球，足球，手球，網球等等。但除器械運動外，對於背部最爲有益的運動莫如摔跤，此外如拳擊，劍術，划船，游泳以及划獨木舟（Canoeing）等也有很大的功效。

現在先把幾種輕易的背部運動列舉於下：

（一）身體直伸，俯臥地上，兩手互握於腰後。頭，肩，腿三部同時盡量向上彎起，兩臂同時用力向後猛拉，並向後伸展。兩腿不可彎屈。先做五次，以後逐漸增加到二十次。

（二）此運動與運動（一）幾完全相同，不過在頭，肩，腿三部彎起之後，身體稍爲向左右兩邊滾動，如圖六所示。先做五次，以後逐漸增加到十次。



（圖五）



（圖六）

(三) 身體俯臥，兩臂向頭頂直伸，然後與運動第一及第二相似。把頭，肩，腿三部儘量向上彎起，但是兩臂也須同時向上舉起；也是先做五次，以後逐漸增加到二十次。

做上述三種運動的時候，姿勢要正確，動作要慢，也要澈底，背部的肌肉須作有力的收縮。倘若在把頭，肩，腿三部彎起的時候，動作過於急速，和借身體彎動的力量，就會失去這種運動的功効。在把頭，肩，腿三部放下，回到預備姿勢的時候，動作也要慢。動作愈慢所費的力量愈大，也愈有效。當頭，肩，腿三部向上舉至不可再舉的時候，須用力把這個姿勢保持一兩秒鐘，然後再把牠們放下，兩手放在腰後即較兩手向頭頂直伸為容易，因為兩手在腰後可以同時用力向下拉，幫助頭，肩兩部向上彎起的力量，如把兩手放在頸後則最為困難。此外，我們可以單獨把頭，肩兩部向上舉起，腿部仍舊靠在地上，但是這樣做的時候，欲防止身體彎動的弊病，最好把兩腳鉤住一件重物，如衣



(圖七)

櫃等。我們也可以單獨把兩腿向上舉起，上身仍舊緊靠地上，頭肩兩部不動，但是注意動作要慢，膝部不可彎屈，否則就很容易犯聳動的弊病。

(四)「彎背運動」(“Back banding”)對於背部非常瘦弱的人是不很適宜的，因為做這個運動的時候，常常有把腰部扭傷的危險。背部相當強健的人，在做這個運動的時候，為安全計，也要把兩手支撐在股部之上，如圖八所示，兩手不必叉腰。

劇烈的「彎背」運動對於神經系統有很大的影響，並且可以發達腰部的肌肉。上身向左右兩邊彎屈的運動也可以發達直脊肌，但是身向左右兩邊彎下時不可向前斜傾，否則就會失去這個運動的功效。

(五)現在有一種比較困難的運動就是先單用兩手把身體撐起，身體倒豎，與手平衡運動(Hand-balancing)相同。然後兩臂彎屈，身體徐徐下降，但兩手仍須保持身體的平衡，及至頷部

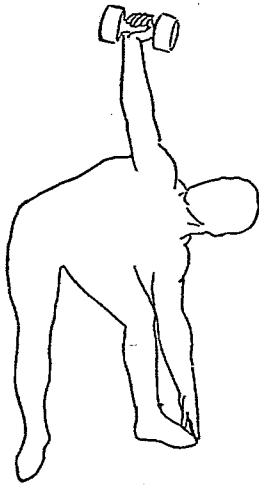


(圖八)

幾與地面相觸時，再把身體撐起，回至預備姿勢。這個運動對於闊背肌特爲有益。

有許多人根本就不會做手平衡的運動，他們當然不能把身體倒豎，單以兩手將其支撐在地上；但是他們仍舊可以做這個運動。他們的方法就是把兩腳靠在牆上。這個運動最好行於雙槓 (Parallel bars) 和吊環 (Roman rings) 之上。

(六) 身體直立，兩腳左右分開十八或二十吋，先以右手持啞鈴向頭頂舉起，右臂直伸，左臂下垂於身旁；然後上身向左前方彎下，左膝稍爲彎屈，右臂與右腿仍須直伸，左手手指與左足尖相觸，如圖九所示。身體彎下時雖不很費力，但是回至直立的姿勢時卻是相當的困難。身體亦須同時向前彎下，否則不能達到圖九的姿勢。須知背部肌肉得到益處的時候並不是身體彎下的時候，而是身體直立的時候；所以在這個時候，動作要慢，也要正確。至做到感覺相當



(圖九)

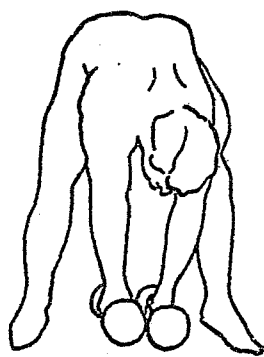
的疲乏爲止，再改以左手將啞鈴舉起，身體向右前方彎下。

這個運動主要的功用是發達闊背肌和上身兩旁的肌肉。

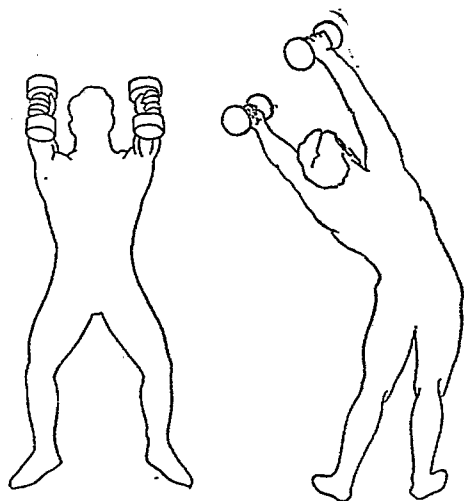
(七) 身體直立，兩手持啞鈴；兩臂直伸，向頭頂舉起，兩脚向左右分開約一呎；然後上身儘量向左彎下，但不可向前傾斜，同時吸氣；身體回至直伸的姿勢時呼氣；同樣再向右邊彎下。兩臂與上身須保持原有的角度，隨着上身移動。這個運動以發達直脊肌爲主。

(八) 這個運動不但能够使整個背部的肌肉有收縮和伸張的機會，並且可以增闊肩部，擴大胸部的骨格。

身體向前彎下，兩手持啞鈴，兩臂下垂，兩脚向左右分開十八或二十吋，腰直背平，如圖十一所示。然後兩臂仍舊保持直伸的姿勢，把啞鈴向前舉起，如圖十二所示；至兩臂舉至頭頂之上時，再分別向左右兩邊放下，如圖十三所示。做這個運動的時候，兩臂不可彎屈，並須儘力而行。兩脚也不可

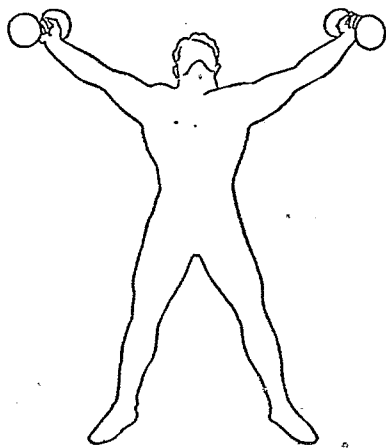


(圖一〇)



(圖一二)

(圖一一)



(圖一三)

以移動。兩臂向前舉起時吸氣，兩臂放下，回至預備姿勢之後呼氣。動作要慢。

(九) 這個運動的功用是使脊骨直伸，糾正身體的姿勢。運動的方法也是很簡單的，祇要把身體吊在單槓上；但所用的單槓離地不可過高，把身體吊在上面的時候，兩腳離地不可過兩吋。同

時身體儘量向下伸展，設法使足尖與地面相觸。例如脊骨向身體的左邊彎曲，糾正的方法就是單用右手將身體吊在單槓之上，身體同樣向下伸展，也同時設法使兩腳脚尖與地面相觸。倘若脊骨向身體的右邊彎曲，即改用左手將身體吊起。



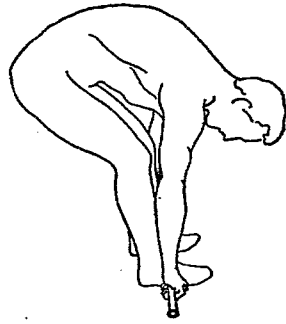
(圖一四)

(十) 我們生殖力 (Virile Power) 的強盛與衰弱是視腰部的強弱而定的。腰部可說是「脊骨的神聖的部份」，那此祇是使背部大部份的肌肉收縮的運動，對於鍛練背部的力量，是沒有什麼功效的。欲使背部力量強大，必須使背部肌肉也有伸展的機會，總之，背部的肌肉愈富於彈性和柔軟性，背部的力量愈大。現在有一個很好的運動就是坐在地上，以兩腳脚底中部撐在一條圓棍上，兩手分別緊執圓棍的兩端，如圖十五所示；兩手的距離不可過闊，約與肩闊相等。兩腿先儘量彎縮；然後兩腿徐徐用力向前直撐，至兩腿直伸為止；兩手同時也用力向後猛拉，使背部肌肉凸

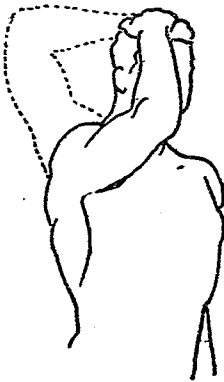
出，現出一條圓滑的弧線，及至兩腿直伸之後，再回到預備姿勢。

(十一) 現在有一個包括兩種「肌肉控制」(Muscular control)的運動，這個運動使闊背肌交替的伸展和收縮。身體直立，右手放在頭頂之上，肘部向前直指如圖十六所示。然後再用力使右肘儘量向左伸，同時身體右邊的闊背肌也用力收縮，右肘向左伸至不可再伸時，再把右肘同時儘量向上和向右邊伸開，及至右肘與右手在同一平面上為止，如圖十六虛線所示，做到身體右邊的闊背肌感覺相當的疲乏之後，改以左手同樣為之。我們也可以把兩手互握放在頭頂之上，同時來做這個運動。

背部鍛練法



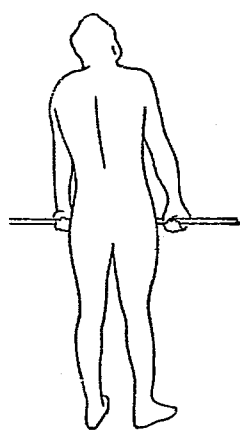
(圖一五)



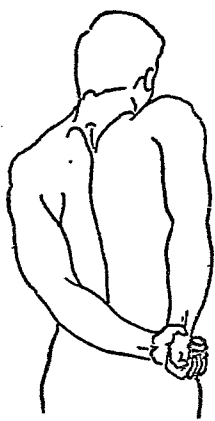
(圖一六)

(十二) 這個運動名爲「肩部聳縮運動」(Shoulder Shrug)，其功用爲發達肩斜肌和兩肩之間成團的肌肉。運動方法是很簡單的，祇要儘量把兩肩先後或同時向上聳起。倘若兩臂直伸，下垂於身前，肩部儘量聳起之後，兩手祇少隨着提起兩三吋。兩肩向上聳起的時候，肩胛骨同時也要用力緊挾，即將兩肩向後拉。做這個運動的時候，如覺過於輕易，兩手可以把一件重物如槓鈴啞鈴等吊在身前，如圖十七所示；但注意兩臂和身體皆須保持直伸的姿勢，祇可藉兩肩向上聳起的力量，把吊在身前的器械提起，不可借兩臂或身體的力量。

此外還有一個很好的方法就是兩臂置於身後，先以左手緊執右手腕，右臂直伸，如圖十八所示。



(圖一七)

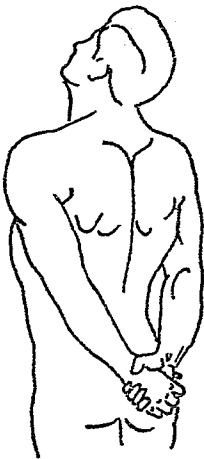


(圖一八)

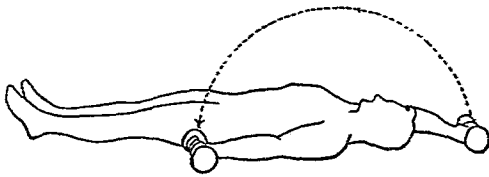
然後右肩用力向上聳起，同時左臂用力將右臂向下猛拉，抵抗右肩向上聳起的力量。行至感覺相當疲乏之後，改以右手緊執左手腕，同樣爲之。

(十三) 兩手互握於腰後，頭頸向前彎下，領部與胸部相觸；然後兩肩向後伸，兩臂向下拉，肩胛骨用力緊挾，頭頸同時向後彎，背部肌肉緊收，如圖十九所示。

(十四) 身體直伸，仰臥地上，先以右臂向頭頂直伸，左臂置於身旁，兩手各持輕量的啞鈴，如圖二十所示；然後左右兩臂同時向上



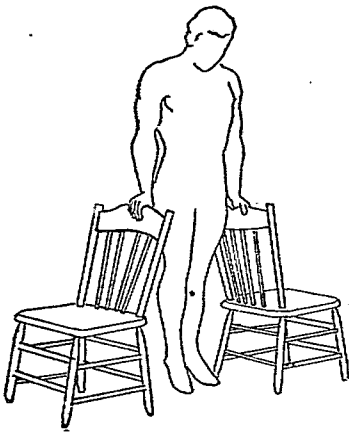
(圖一九)



(圖二〇)

舉起，改以右臂置於身旁，左臂向頭頂直伸；兩臂須保持直伸的姿勢，肘部不可彎屈，腰部不可挺起，須緊靠地面。這個運動本來是鍛鍊胸部的運動，但是對於闊背肌和肩斜肩都很有益，並且能够增加背部肌肉的柔韌性。

(十五) 把兩椅椅背相對而置，兩椅的距離約與肩闊相等；左右兩手分別撐在椅背上，兩臂直伸如圖二十一所示。然後肩部肌肉鬆弛，兩臂彎屈，身體徐徐下降，小腿向後彎起，避免與地面接觸；身體下降至不可再低時，兩肩聳起，頭頸縮下，好像要把兩耳分別與兩肩相觸的模樣，然後兩臂再用力把身體撐起，回至預備姿勢；頭頸同時儘量向上伸展。這個運動也可以行於吊環和雙槓之上，如在吊環上來做這個運動，對於發達肩部的肌肉也有很大的功效。這個運動本來也是一種胸部的運動，詳細的方法已述於本叢書胸部鍛練法。



(圖二一)

(十六)關於「引體上升」(Chinning)的運動我們都知道是一種很好的發達臂部肌肉與鍛練臂力和握力的方法，但是做這個運動的時候，祇要在方法上稍有變化同時就可以有發達背部肌肉的功效，尤其是闊背肌得到的益處更大。至於「引體上升」運動的詳細的方法可參閱本叢書臂部鍛練法。

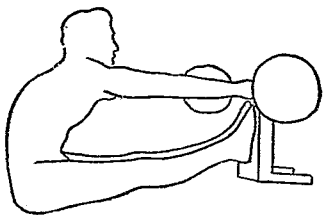
在做「引體上升」運動的時候，我們可以把兩手靠在一起，並且最好是用「交替握法」(Reverse Grip)兩臂直伸的時候，身體須儘量向下伸展與運動第九相同。

(十七)「硬舉」(Dead Lift)對於發達背、腰、臀以及大腿的肌肉都有很大的功效，在本叢書胸部鍛練法和腿部鍛練法中對於這個運動已有詳細的敘述。做這個運動時必須用重量的器械。這個運動與「以指觸足尖」(“Touching the toes”)的運動相似(即身體直立，兩腿直伸，上身儘量向前彎下，兩臂下垂於身前，及至手指與足指相觸為止。)前面已經說過背部的力量非常強大，用那些輕易的運動來鍛練背部的肌肉不但效率很小，並且也不會有很好的成績。當身體向前彎下的時候，背部的肌肉就伸展起來，身體直立的時候，就是依靠背部肌肉收縮的作用。

這個運動正確的方法可參閱圖二十二至於器械的重量，為安全計，普通的人，在開始的時候，所用器械的重量不得超過五十磅，但也不可以在三十磅之下。以後逐漸增加，每次可加上五磅或十磅，體格較為強大的人在開始的時候不妨用重七八十磅的器械，以後也要逐漸加重但如所用的器械過重，就會失去這個運動的意義和價值，並且姿勢也受影響，動作也不能正確和澈底。運動的時候膝部不可彎屈，祇要儘量使脊骨向前後彎曲，就可把直脊肌發達得非常之完善。

(十八) 這個運動也能够同時發達背部和腿部的肌肉。

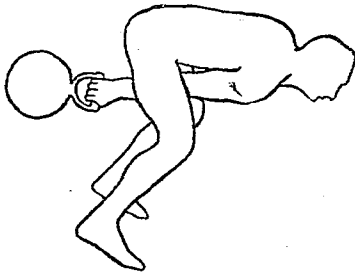
腳向左右分開約十六吋，用力站穩，先以右手緊執壺形鈴 (Kettle bell)，向前後擺動，當壺形鈴向後擺動穿過兩腿之間的時候，膝部稍為彎屈，股部向後挺起，上身向前斜傾，但背部不可彎曲，須保持腰直背平的姿勢，如圖二十三所示。再從這個位置把壺形鈴向前擺動，擺至與肩部，在同一平面上時，右手立即放鬆，改以左手將壺形鈴執住如圖二十一所示，再繼續向後擺動，兩手交替而行，臂



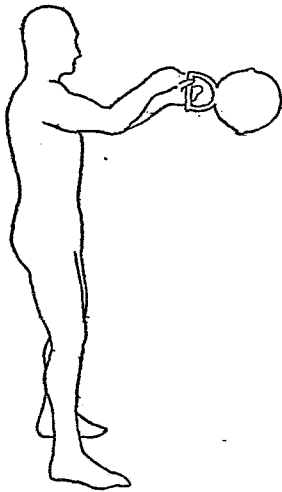
(圖二二)

如右手把壺形鈴執住向後擺動的時候，左手可以支撐在左膝之上。

初做這個運動的時候可用一隻重二十磅或二十五磅的壺形鈴，數星期之後，就可把重量增加到七十五磅，甚至增加到一百磅也不必費多少時日。最重要的是動作要和合，不可拖泥帶水，同時祇有膝股兩部可以彎屈，背腰兩部如向前彎曲就有受傷的危險。



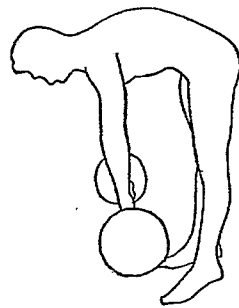
(圖二三)



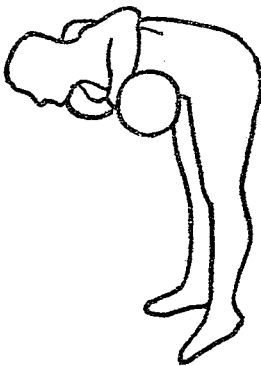
(圖二四)

(十九) 現在有一個運動名爲「划船運動」(Rowing Movement)，主要的功效是發達闊背肌。運動的方法就是上身向前彎下，幾與下身成一直角，腰直背平，兩腿直伸，兩手用「上握法」(Over Grip) (即手背向上) 緊執槓鈴或啞鈴，兩臂直伸下垂於身前，如圖二十五所示。然後將槓鈴或啞鈴儘量向上拉起，如用槓鈴即須拉至擔槓與胸部相觸，如圖二十六所示。又在把槓鈴或啞鈴拉起的時候，肘部須向外和向上，不可靠在腰旁。先用重二十或三十磅的器械，以後逐漸加至七十五或八十磅。

這個運動有兩個弱點，第一就是當所用的器械的重量超過體重的半數時，我們不必把牠拉起，祇要把牠

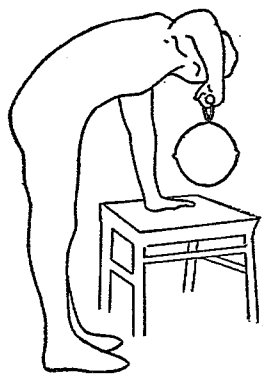


(圖二五)



(圖二六)

吊在身前就須費不少的氣力，這部氣力可說是完全白費的。第二就是不能使背部肌肉完全收縮。如用槓鈴。最多拉到擔槓與胸部相觸爲止。所以最好用一隻壺形鈴來做這個運動。先用一隻手支撐在椅上，再用另一隻手把壺形鈴吊在身前，如圖二十七所示。這個方法較前法爲容易，因爲那一隻手支撐在椅上可使另一隻手臂向上拉時有更強大的力量。倘若在開始的時候，就能用一隻重三十五磅的壺形鈴來做這個運動，數星期之後就可以很容易的把一隻重七十五至一百磅的壺形鈴拉起。最重要的就是每次把壺形鈴拉起都要儘力拉到不可再拉時，纔可放下。總之，無論用那一種方法皆不可借身體他部的力量，除手臂之外，其他各部不可移動，至於那隻支撐在椅子上的手臂，雖然可以用力向下推壓，幫助另一隻手臂向上拉起的力量，但也不可以彎屈或移動。此外也要隨時保持腰直背平的姿勢，動作要慢，膝部不可彎屈。



(圖二七)

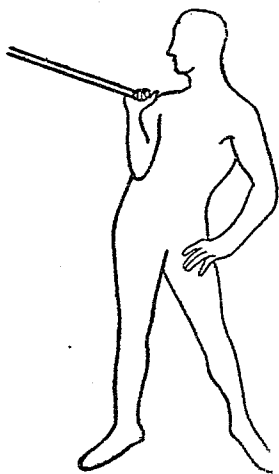
舉重運動法

關於舉重運動對於鍛練背部的功效，在前面我們已經討論過。舉重的種類很多，功效較大的有「彎身舉」(Bent Press)、「兩手跳舉」(Two-hand clean and jerk)、「兩手抓舉」(Two-hand snatch)、「單手跳舉」(One-hand jerk)、「單手抓舉」(One-hand snatch)等。此外各種「立正舉」(Military Press)、「推舉」(Push)、「單手硬舉」(One hand dead lift)、「大陸式推舉」(Continental Press)等對於背部都很有益。凡此種種皆可見於本叢書舉重運動法。現在祇把那些功效較大的舉重運動法簡單的敘述於後。須知我們現在的目的是發達背部肌肉和增強背部的力量，並不是要研究怎樣纔可增進舉重的成績，所以下面所述的與本叢書舉重運動法中所述的稍有差別，所用的器械也不可過重。

「彎身舉」對於闊背肌特為有益。這是一種把身體上各部份的力量「溶於一爐」的舉重運動法。用這個方法所能舉起的重量較用「單手立正舉」的方法多兩倍半。譬如我們能用「單手

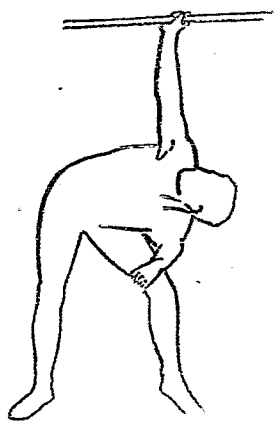
立正舉」的方法舉起五十磅，就能用「彎身舉」的方法舉起一百二十五磅，或甚至一百五十磅。在做「彎身舉」的時候不但須用臂，肩，背，腰，腿各部的力量，並且也用「骨格的力量」。主要的力量並不是臂力，有許多初做這個運動的人卻特別注重手臂的力量，他們不會利用肩，背各部的力量，這樣當然不會有很好的成績。

「彎身舉」的方法就是兩腳向左右分開，兩腳腳跟相隔十八至二十吋，腳尖向外，兩腳互相成一直角，如先以右臂將槓鈴或啞鈴舉至肩旁，股部須稍為向右挺出，身體也稍向左彎屈，以右肘靠在右股骨之上，如圖二十八所示；在此圖中我們可以看到右前臂和右腿成爲一條直線。我們不必用力把槓鈴或槓鈴緊執，身體除稍為向右邊彎屈之外，尚須稍為向前彎屈，不然右肘就不能靠在右股骨之上。此外還要注意圖中槓鈴的位置。右上臂也要緊靠身體的右側。

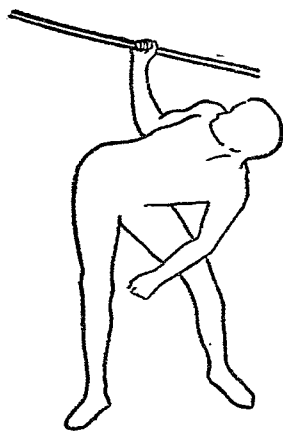


(圖二八)

然後身體同時向左前方彎下，即當身體彎下的時候稍向左扭轉。同時把左前臂的內部緊靠在左腿之上，左腿也隨着彎屈，但右腿仍須直伸，如圖二十九所示，當身體彎至幾與地面平行的時候，同時用肩，背，臂，腿以及腰部的力量把槓鈴舉起，當舉至中途時，身體再儘量彎下，右臂同時直伸，如圖三十所示。注意左臂的位置，左臂也是很重要的份子，倘若沒有牠支撐在左膝之上，後腰和腰部左側就有因用力過猛而受傷的危險；所以左臂如同時用力向下推壓，不但可以避免這種危險，並且可以幫助右臂把槓鈴舉起的力量。至於需要右臂的力量的時候就是當身體幾完全彎下，右



(圖二九)



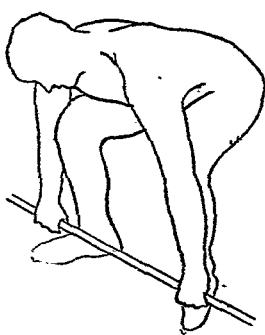
(圖三〇)

臂將完全直伸的時候。在右臂完全直伸之後再藉左臂和背，腰各部的力量，使身體直立，右臂仍向頭頂直伸，這個運動也就完成。

「兩手跳舉」分爲兩步，第一步就是把槓鈴拉至肩前，這部動作又可稱爲「兩手拉舉」(Two-hand clean)；第二步就是把槓鈴從肩部舉至頭頂之上。所以有人把「兩手跳舉」亦稱爲「兩手拉舉及跳舉」(Two-hand cleanand jerk)。這種舉重運動的方法很多，現在祇把一種最好的方法介紹給各位讀者。

兩腳腳跟相靠（但也有把兩腳稍爲向左右分開的），槓鈴放在身前地上，擔槓與小腿前部愈接近愈好；身體向前彎下，腰直背平；兩手緊執擔槓，如圖三十一所示。然後藉肩，背，腰，腿各部的力量把槓鈴從地上拉起，兩手須用力緊執，及至已將槓鈴拉過膝部之後，再加上臂力繼續把槓鈴向上拉，兩腳同時向前後分開，身體儘量蹲下，肘部也同時縮下，把槓鈴拉至胸前，如圖三十二所示。在這個時候，兩手不必再用力緊執，因爲這樣可以省去不少的氣力。把槓鈴拉起的時候，不可高過額部，不然也是白費氣力，將影響舉重的成績。更有許多人把槓鈴拉至額前，這當然更爲費力。所以應

把槓鈴靠在胸上或肩前。至於兩腳向前後分開的距離也是要相等的。最重要的是動作要連貫調和，中途不可停頓。



(圖三一)

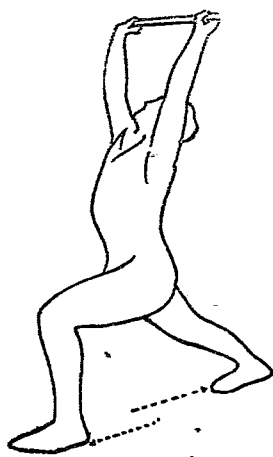


(圖三二)

第二步就是把槓鈴向上舉起，但須先把兩腿直伸，兩腳重行相靠或稍向左右分開。注意在把兩腳重行靠起的時候，如方法不對就很容易使背部受傷。把兩腳靠起的方法就是先把在前面的腿伸直，然後兩腳分別向前後移動；至於兩腳向前後移動的距離須與兩腳向前後分開時的距離相等。

兩腿靠起和完全直伸之後，膝部再彎屈，身體稍為蹲下，然後向上跳起，身體並向上聳動，同時把槓鈴向頭頂之上挺起，兩脚也同時向前後分開，與將槓鈴拉至胸前時相同，身體也要儘量蹲下，如圖三十三所示。注意身體跳起時不可跳得過高。

「兩手抓舉」與「兩手跳舉」相似，但不經過「拉舉」(Clean)的步驟，不必先把槓鈴拉至胸前，祇在一個動作之中，直接把槓鈴舉至頭頂之上。先把槓鈴從地上拉起，拉過膝部之後，再加上臂力，兩腿同時向前後分開，身體蹲下，與行「兩手跳舉」時相同，兩手也同時把槓鈴拉至頭頂之上。注意兩臂不可過於彎屈。



(圖三三)

中華民國二十八年九月初版

(91086)

健與力
小叢書
背部鍛煉法一冊

每冊實價國幣貳角
外埠酌加運費匯費

編著者 趙學政

發行人 王雲五
長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館
各埠



版權所必印
翻印必究

(本書校對者張嘯天)

G 一三二八上

朱

41 52

2



KBC
F
306