

男女各半

龐 權 氏



浙 江

朱士方編譯

哑鈴操教本

上海体育学院书店版



浙江 朱土方編譯

龐權氏

啞鈴操教材

上海體育書店出版

中華民國二十二年十月初版 (第九種刊物)



# 經理處

有著作權

龐權氏啞鈴操  
每册定價大洋四角

編譯者 浙江朱士方

發行者 上海體育書店

法租界太平橋受福里三五號  
電話八五四九四

印刷者 均益聯合印刷公司

上海恬壽路十六號  
電話九三五四五七號

本埠 自強體育用品社·勤奮書局·少年用品社·生活書店·大東書局·作者書社  
標準公司·開明書店·啓新書局·新民圖書館·東亞體育學校

外埠 蘇州文怡書局·無錫文華書局·常州世界書局·鎮江中央書局·淞江益文  
書局·嘉興加華書局·杭州集益書局·紹興墨潤堂·安慶世界書局·南京共  
和書局·南京書店·天一書局·北新書局·溫州中華書局·武昌武漢書局·

長沙開明書局·廣州開明書局·濟南中華書局·開封豫郁文書莊

## 卷首語

一、 本書譯自龐權氏啞鈴操內容分上下兩編上編九個次序（男子適用）下編十二次序（女子適用）

一、 本書每個次序完全依照原文譯述惟動作名稱簡有自撰不妥之處幸閱者加以斧正

一、 本書各個次序動作之難易長短稍有不同望閱者斟酌學生之環境揀選應用

一、 本書各次序中之動作有難以文字說明者加以圖樣示範幸注意之

吳升土塘  
 十次半  
 十八半  
 升中  
 十半  
 十五半  
 十五半  
 十三半  
 十二半  
 十半  
 吳國式半  
 吳國式半  
 同學



朱士方先生遺照

吳升土塘  
 十次半  
 十八半  
 升中  
 十半  
 十五半  
 十五半  
 十三半  
 十二半  
 十半  
 吳國式半  
 吳國式半  
 同學

朱士方先生近影

吳升土塘  
 十次半  
 十八半  
 升中  
 十半  
 十五半  
 十五半  
 十三半  
 十二半  
 十半  
 吳國式半  
 吳國式半  
 同學

吳升土塘  
 十次半  
 十八半  
 升中  
 十半  
 十五半  
 十五半  
 十三半  
 十二半  
 十半  
 吳國式半  
 吳國式半  
 同學

吳升土塘  
 十次半  
 十八半  
 升中  
 十半  
 十五半  
 十五半  
 十三半  
 十二半  
 十半  
 吳國式半  
 吳國式半  
 同學

## 朱士方先生略歷

同學朱士方君研究體育造詣頗深經驗豐富儕輩稱之爰述其經歷爲閱者介紹

民國七年九月任吉林省立公共體育場主任兼省立第一師範學校體育主任八年秋丁艱南返

民國九年一月任四川忠縣聯合中學校體育主任兼童子軍教練是年九月任南京體育師

範學校專科教員兼東大附中體育教員

十年九月任浙江紹興省立第五師範學校體育主任

十二九月任浙江省立第十一中學兼省立十一師範體育主任

十三年九月任上海愛國女校體育科主任

十五年九月任上海兩江女子體育師範學校專科教授

十五年一月在上海法租界創辦東南小學

十七年春間兼任國民政府教育部中小學體育課程標準起草委員並審查委員全年九月

任中央大學實驗學校體育部主任

十八年任浙江體育師範專科教授兼任杭州女子職業中學教員

十九年復任愛國女校體育科主任兼蘇州成烈體育師範教員

現任上海中國女子體育師範兼江南體育師範專科教員

邵汝幹識於上海市教育局二二、十、一〇。

# 龐權氏啞鈴操

## 上編 男子教材

### 第一次序

#### 臂與腿之動作

功用 增進呼吸及血運。

一、部位 立正姿勢。兩臂下垂兩旁。啞鈴甲端向前。

動作 1. 雙臂向內繞環。(甲端向前)

2. 向外繞環見圖(1 2 3)。

注意 繞環時雙臂伸直勿屈。

二、部位 同前。



動作

1. 兩手叉腰同時左腿後舉足尖向下。
2. 雙臂向上平舉。同時左膝前舉。
3. 4. 同前改換右腿。

三、部位

同前。

動作

1. 雙臂向前。
2. 向上。

3. 向左右。

4. 向下平舉。

四、部位

同前。

動作

1. 兩腿向左右開立跳。同時雙臂向左右平舉。
2. 還原。

五、部位 同前。

動作

1. 兩腿前後開立跳。(左腿在前右腿在後)同時雙臂向前後上斜舉(左臂向前上斜舉右臂向後下斜伸)
1. 雙臂向左右上舉。甲端擊鈴。
2. 雙臂向左右下垂。甲端擊鈴。

六、部位 兩手、文腰。

動作

1. 挺胸同時兩踵起吸氣。
2. 還原呼氣。

## 第二次序

一、部位 立正姿勢兩臂下垂兩旁。

動作 1. 彎體向前。同時雙臂向左右平舉。頭抬起。

2. 還原。

二、部位 同前。

動作 1. 彎體向左。同時雙臂向左右平舉。

2. 還原。

3. 4 改向右方。

三、部位 同前。

動作 1. 彎體向後同時雙臂向左右平舉。(手掌向上)

四、部位

同前。

2. 上體復正還原。

動作

1. 彎體向左。同時雙臂向上平舉（乙端向前）。

2. 上體復正。雙臂還原。

3. 4. 改向右方。

五、部位

同前。

動作

1. 兩手托頭。

2. 挺胸體向後仰。

3. 復正。

4. 還原。

六、部位

同前。

動作

1. 彎體向左或右。同時雙臂向上平舉。甲端向上。食指按於甲端。  
頭向上抬起。挺胸。

2. 頭及上體復正。雙臂還原。

七、部位

同前。

動作

1. 彎體同前。同時左臂向後。右臂向上斜伸。

2. 上體復正。雙臂還原。

3. 4 相反。

八、部位

同前。

動作

1. 彎體向左。同時右臂上舉。左臂側舉。(圖示 4)

2. 還原。

3. 4 相反。

九、部位 同前。

動作

1. 彎體向前。同時雙臂向後平舉（手掌向上）
2. 上體後彎。同時雙臂向上平舉（乙端向前如圖5）

## 第三次序

### 一、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向左右平舉。同時左腿或右腿向側平舉（膝直）

2. 手足還原。

### 二、部位 同前。

動作 1. 雙臂向前上平舉。同時左腿或右腿向後出步。

2. 手臂還原。

### 三、部位 同前。

動作 1. 雙臂向前平舉。同時左腿或右腿向後平舉。足尖向前。

2. 臂與腿同時還原。

四、部位 同前。

動作 1. 雙臂向左右上舉。(甲端向上)同時左腿或右腿向側平舉。

2. 臂與腿同時還原。

五、部位 同前。

動作 A. 1. 雙臂由左方向前上平舉。(動作須快)啞鈴垂直。甲端向上。挺胸。

2. 同時左腿向前箭步。

3. 雙臂再由右方向前上舉。動作姿勢同前。同時右腿向前

4. 箭步還原。

B. 1. 雙臂由左方擺動向左右平舉。(手掌向上)同時左腿向左前

斜箭步。



2. 還原。

3. 雙臂由右方擺動向左右平舉（手掌向上）同時右腿向右前

斜箭步。

4. 還原。

C. 1. 雙臂由左後方擺動同時雙臂側上屈。啞鈴置於左右肩上（

乙端向上）同時左腿向後箭步。

2. 還原。

3. 相反。

4. 還原。

六、部位 立正姿勢雙臂下垂。

動作 A. 1. 左臂向左上斜舉（甲端向上）右臂向右下斜伸（甲端向下）

同時左腿向前箭步。

2. 還原。

3. 相反。

4. 還原。

B. 1. 左臂向左平舉(甲端向前)右臂向右平屈置啞鈴于右肩上。

(甲端向下)同時左腿向左箭步。頭與上體向左轉。

2. 還原。

3. 相反。

4. 還原。

C. 1. 左臂左上屈。置啞鈴於左肩上(甲端向下)同時左腿向左箭

步。右臂向右平舉(甲端向前)

2. 轉體向左。同時右臂向右上斜舉（甲端向上）

3. 同1。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

D. 1. 右臂向右側舉。置啞鈴於頭頂（甲端向下手掌向前）同時左

臂向左平舉（甲端向前）右腿向前箭步。頭向右轉。

2. 還原。

3. 同1. 相反。

4. 還原。

E. 1. 右臂向右上前斜舉（甲端向上）左臂向左下斜後伸（甲端

向下）同時左腿向前箭步。

2. 還原。

3. 與1.相反。

4. 還原。

F. 1. 左臂向左前上斜舉(甲端向上)右臂屈置背部同時左腿向

後箭步。

2. 挺胸彎體向後(頭稍向後傾)

3. 同1。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

G. 1. 右臂向右後下斜伸。左臂前平屈將啞鈴置於右肩上。(乙端向前)同時左足向前箭步(頭稍向左轉)

2. 還原。
3. 與1相反。
4. 還原。

## 第四次序

起首一節向側跨一大步。並將啞鈴置腰際。後三節則將啞鈴改置肩  
上。

一、部位 兩手叉腰（甲端向前）左腿向左一大步。

動作 1. 左膝屈。同時轉體向左。左臂向左下伸。將啞鈴之甲端置于地

上。（目向下視）

2. 還原。

3. 改向右方。

4. 還原。

後四動改用兩啞鈴置於側地上。

二、部位 同前。

動作

1. 屈左膝。左手啞鈴觸地。同時右臂向右上斜舉。(圖示6)

2. 還原。

3. 與1.相反。

4. 還原。

三、部位 同前。

動作

1. 屈左膝。屈體向左。同時雙臂向左下平伸。置啞鈴於地上。(甲

端向下)

2. 還原。

3. 同1.改向右方。

4. 還原。

四、部位 同前。

動作

1. 彎體前下。同時雙臂向下平伸。置啞鈴于地上。(甲端)
2. 還原。

五、部位 同前。

動作

1. 轉體向左。同時雙臂前屈。將啞鈴置於左肩上。(左手在下。右手在上。乙端向前)。(圖8)
2. 還原。
3. 同1.相反。
4. 還原。



## 第五次序

一、部位 全蹲起踵。啞鈴平行置於地上（甲端向前）

動作

1. 左腿向左側伸（圖9）

2. 還原。

3. 右腿向右側伸。

4. 還原。

二、部位 同前。

動作

1. 左腿向左側伸。同時雙臂向左右平舉（甲端向前）

2. 還原。

3. 改用右腿向右。雙臂同（1）

三、部位

同前。  
4. 還原。

動作

1. 兩腿向左右開立跳。同時雙臂向前下垂（甲端觸地）  
2. 還原。

四、部位

同前。

動作

1. 左腿向後平伸。兩手按地挺直頭抬起（甲端向前）  
2. 還原。

五、部位

同前。

動作

1. 左腿向後平伸。同時左臂向前平舉（甲端向前）左手按地不

六、部位

同前。

1. 雙腿向後平伸。(胸挺直。頭抬起)
2. 還原。
3. 改用右腿向後。右臂向前。
4. 還原。

動作

1. 雙腿向後平伸。(胸挺直。頭抬起)
2. 還原。

七、部位

同前。

動作

1. 右腿向前平伸。
2. 左腿向上高舉。
3. 同1。

動。

4. 還原。

再改用右腿高舉。同樣做四次。

八、部位 同前。

動作

1. 兩腿向左後斜伸。腿伸直（右手撐地）同時身體側轉（面向前）左臂伸直。置于左腿上不動。

2. 左臂上舉（甲端向前）

九、部位

同前。

動作

1. 兩腿向左側伸（腿直）面向前。

2. 還原。

3. 改向右方。

4. 還原。

十、部位 同前。

動作

1. 兩腿向後平伸。

2. 雙臂側屈。同時全身向下平放。挺胸抬頭。

如是雙臂伸屈數次後。再還原。

## 第六次序

### 腹部動作。

一、部位 坐於地上兩手叉腰。挺胸。

動作 1. 左右膝交互屈向胸前。連作數次。

2. 雙膝屈向胸前。連作數次。

一、部位 同前。

動作 1. 左右膝交互屈向胸前。同時雙臂向前或左右平舉。

2. 改用雙膝屈。手臂動作同上。

以上 1. 2. 動作次數隨數者自定。

三、部位 同前。惟兩手撐在身後地上。

動作

左右腿交換向前上舉（次數不定）

四、部位

復（一）之部位。

動作

左右腿交互向前上舉，同時雙臂向左右平舉（次數不定）

五、部位

兩手撐在身後地上。

動作

兩腿盡力向上高舉（次數不定）

六、部位

復（一）之部位。

動作

1. 雙臂向左右平舉（甲端向上）同時左腿向左側舉。

2. 還原。

3. 改用右腿手臂同 1。

4. 還原。

做過幾次後再改用兩腿向左右平分。

七、部位 同。

動作

1. 兩腿交叉屈（左脚在上，右脚在下）連習數次。
2. 兩腿交叉屈，同時兩手置於頭之後部，連習數次。

八、部位 同上。

動作

1. 仰臥撐（啞鈴置於身後地上，甲端向前）。
2. 由仰臥撐之部位，再用左右腿交互上舉之動作。
3. 仰臥地上，雙臂向上平舉。

以上之動作，演習次數不定。

九、部位 照（八）節<sup>3</sup>之部位。

動作

1. 左右腿交互上舉。
2. 仰臥雙臂前平舉（甲端向內），同時兩腿交互向前平舉。



十、部位

同上。  
3. 同 2. 改用兩足同時前舉。

動作

起坐、腰再仰臥連習數次。

十一、部位

仰臥兩臂置于左右兩旁。

動作

雙腿伸屈。(次數不定)

十二、部位

同上。

動作

1. 兩腿伸屈同時兩臂屈於胸前(甲端向上)

2. 臂與腿同時伸直。

3. 同 1。

4. 還原。

十三、部位

同上。

動作 1. 左臂舉。同時左腿上舉。連習數次。

2. 改用雙臂雙腿。同時上舉。連習數次。

十四、部位 同上。

動作 雙臂上舉。同時左右腿交互向上平舉。（大腿與上體成直角之

姿勢）次數不定。

十五、部位 同上。

動作 1. 雙臂向左右平放。同時兩腿向左右平分。

2. 臂與腿同時還原。

十六、部位 仰臥兩手放于兩旁。雙腿屈于胸前。

動作 1. 左右腿交互向前伸直。

2. 雙腿向前伸直。

3. 兩腿交互向前繞環。

## 第七次序

一、部位 立正兩臂下垂兩旁。

動作

1. 左腿向前出步。同時雙臂用力（動作快）向左右平舉（甲端向內）屈腕向前。

2. 雙臂向左右平分（甲端向上）

3. 同 1。

4. 還原。

二、部位 同前。

動作

1. 左腿向後出步。同時雙臂用力向前平舉（甲端向上）挺胸頭稍向後仰。

三、部位

同前。

2. 彎體前下。雙臂向下平伸在右腿。(膝屈)後擊啞鈴。(甲端)
3. 同1。
4. 還原。

動作

1. 左腿向左箭步。同時雙臂向左右平舉。(甲端向前)

2. 雙臂側上屈在頭之後部擊鈴。(甲端)

3. 同1。

4. 還原。

四、部位

同前。

動作

1. 左腿向左前斜箭步。同時左臂向左前上斜舉。(甲端向上)右

臂向右後下斜伸。(甲端向下)雙目注視左手。

2. 轉體向<sub>右</sub>同時右臂向<sub>右</sub>上斜舉左臂向<sub>左</sub>後下斜伸。
3. 同 1。
4. 還原。

## 第八次序

### 屈膝與臂動之動作

一、部位 立正兩臂下垂兩旁。

動作 1. 兩腿全蹲起踵。同時雙臂側上屈。將啞鈴置于左右肩上手掌

向前。(甲端向下)

2. 兩腿左右開立跳。同時雙臂向左右平舉。(甲端向前)

3. 同 1。

4. 還原。

二、部位 同前。

動作 1. 全蹲。同時雙臂向左右平舉。(甲端向前)

三、部位

同前。

動作

1. 全蹲起踵。同時雙臂向上平舉（甲端向上）
2. 轉體向左。同時兩腿向左右開立（跳躍）雙臂向下平伸。啞鈴甲端置於地上。

3. 同 1。

4. 還原。

四、部位

同前。

動作

1. 全蹲。同時雙臂向前平舉（甲端向上）
2. 起立。轉體向右。同時左腿向後平舉（足尖向下）雙臂向前上。



五、部位

同前。

平舉擊鈴（甲端）

動作

1. 兩手叉腰全蹲。（起踵）

2. 轉體向左。左腿向左前箭步。右臂向後下斜伸。甲端向右。同時左臂前平屈。將啞鈴平放于右肩上。（乙端向前）

3. 右膝跪地。左膝屈。同時右臂向上舉（甲端向上）左臂向左平舉（甲端向前）

4. 還原。

以下四動作與前相反。

六、部位 同前。

動作

1. 全蹲。雙臂左右上屈。將啞鈴置於左右肩上（甲端向下）

2. 左右開立跳。屈左膝。彎體向左。同時右臂向右上斜舉（甲端向上）左臂屈於胸前（甲端向上）
3. 雙臂向前平舉（甲端向上）同時左足向前出步。
4. 還原。

## 第九次序

一、部位 立正兩臂下垂兩旁。

動作

1. 雙臂向前平舉（甲端向上）同時右足向前出步。

2. 雙臂向左右平分（甲端向前）同時足還原。彎體向左。

3. 右臂向右上方斜舉（甲端向前）左臂向左下方斜伸。同時右腿向右箭步。頭向右轉。

4. 還原。餘四動相反。

二、部位 同前。

動作

1. 雙臂向左右平舉（甲端向前）同時左足向左出步。

2. 雙臂向前下斜平伸（甲端向下）同時屈體向前（腿並攏）。

3. 雙臂向上平舉（甲端向上）同時右腿向後反箭步。頭稍向後

傾。

4. 還原。

再向反對方向照樣演習四次。

三、部位 同前。

動作 1. 雙臂向前平舉（甲端向上）同時左足向前出步。

2. 雙臂向左右平分。同時左足向後出步（右膝屈）

3. 右手叉腰（甲端向前）右手將啞鈴之甲端按於頭頂（乙端向上）同時左腿向左箭步。彎體向左。

4. 還原其餘四動相反。

四、部位 同前。

動作

1. 雙臂向左右平舉(甲端向前)同時左腿向左側舉。
2. 雙臂側上屈將啞鈴甲端按於左右兩肩上(乙端向上)同時左足向前箭步。
3. 左足向後出步彎體向前將啞鈴之甲端按於地上。
4. 還原。

再向反對方向照樣演習四次。

五部位 同前。

動作

1. 雙臂向前交叉平屈(乙端向前)同時兩足交叉立(右足在前左足在後)。
2. 右臂向右上斜舉(甲端向前)左臂向左下方斜伸(甲端向前)同時右腿向右箭步頭向右轉。

3. 右腿向左交叉一步。(右腿在前。左腿在後)同時右手叉腰。左臂向下伸。(彎體前下)將啞鈴之甲端按於地上。(右腿旁頭向下)
4. 還原。

再向反對方向照樣演習四次。

### 六、部位 同前。

動作 1. 右臂向右前上斜舉。(甲端在前)左臂向左下斜舉。(甲端向

前)同時右腿向右側舉。

2. 左臂側上屈。將啞鈴之甲端按於頭頂上。(乙端向上)右手側屈。將啞鈴按於腰之後部。同時右腿向後反箭步。

3. 左腿箭步。同時彎體向左前下方。左臂啞鈴之甲端向下按於

大腿旁地上。右臂向右上斜舉（甲端向上）頭向左前彎。目向  
右視。

4. 還原。

再向反對方向照樣演習四次。

七部位 同前。

動作

1. 雙臂向右平舉（甲端向右）同時右腿向右側舉。頭向右轉。體  
稍向左傾。

2. 雙臂向左畫四分之三之圓圈。向左上斜舉（甲端向前）同時  
右膝屈（反箭步）頭向左轉。注視兩手。體稍向右傾。

3. 左臂不動。右臂向右下畫四分之一圓圈。成向右下方斜伸之  
姿勢（甲端向前）同時右腿向後舉（足尖向下）頭稍向左轉。

4. 還原。

再向反對方向照樣演習四次。

八、部位 立正姿勢。

動作

1. 雙臂向左右上屈。將啞鈴之甲端按於左右肩上（乙端向上）  
手掌向前。同時左腿向左側舉。

2. 右手叉腰。右足向右箭步。同時彎體向左右臂上舉（甲端向上）  
頭稍向右傾。雙目注視左手之啞鈴。

3. 左膝屈上體復正。同左臂向左上方斜舉（甲端向上）右臂向  
右下方斜伸（甲端向下）目注視左手。

4. 還原。

再向反對方向照樣演習四次。





## 下編 女子部

### 第一次序

部位

開始之前立正兩手叉腰。

一、

1. 左臂側上屈將啞鈴之甲端按左臂上(手掌向前)

2. 還原。

3. 4. 改用右手。

二、

1. 左臂向前平屈將啞鈴平放于右肩上(乙端向前)

2. 還原。

3. 4. 改用右手。

三、

1. 右臂上舉將啞鈴之甲端按於頭頂(乙端向上手掌向前)

四、

2. 還原。
3. 4. 改用左手。

1. 左臂向前上平舉(甲端向上)

2. 還原。

3. 4. 改用右臂。

1. 雙臂向左右上舉。將啞鈴之甲端並立于頭頂。(乙端向上)

五、

掌向前)

2. 還原。

1. 雙臂向前上平舉(甲端向上兩手食指按於啞鈴中央)

六、

2. 還原。

1. 雙臂向前平舉(甲端向上)

七、

八、

2. 還原。

1. 雙臂向左右平舉。

2. 還原。

1. 雙臂向後平舉。

2. 還原。

十。

1. 左臂向前平舉。同時右臂側上屈。將啞鈴之甲端按於右肩上。

(乙端向上手掌向前)

2. 還原。

3. 4. 相反。

十一、

1. 左臂向下後伸。同時右臂前平屈。將啞鈴平放於左臂上。(乙

端向前)

十二、

1. 左臂左上舉。將啞鈴之甲端按於頭頂。(手心向前)同時右臂
  2. 還原。
  3. 4. 相反。
- 向左平舉(甲端向前)

十三、

1. 左臂上舉(甲端向上手掌向前)同時右臂側上屈。將啞鈴之
- 甲端按於右肩上(乙端向上手掌向前)

2. 還原。

3. 4. 相反。

十四、

1. 左臂向左平舉(甲端向前)同時右臂向上平舉(甲端向上)

十五。

2. 還原。
3. 相反。

1. 左臂向左平舉(甲端向前)同時右臂右上屈將啞鈴平放于

右肩上(甲端向前)

2. 還原。

3. 相反。

十六。

1. 左臂向上平舉(甲端向上)同時右臂側上屈將啞鈴平放于

右肩上(乙端向前)

2. 還原。

3. 相反。

## 第二次序

一、

1. 右臂上舉。將啞鈴之甲端按於頭頂。(乙端向上。手掌向前)左  
手叉腰。同時左足向左出步。

2. 還原。

3. 4. 相反。

二、

1. 雙臂左右上屈。將啞鈴之甲端按於左右兩肩上。(乙端向上。手掌向前)同時左足向前出步。

2. 還原。

3. 4. 改用右足向前出步。手之動作同(1)

三、

1. 左手叉腰。右臂前平屈。將啞鈴平放於左肩上。(乙端向前)同

時左腿向後舉（足尖向下）

四、

2. 還原。

3. 相反行之。

1. 左手叉腰右臂側上舉（目注視右手）同時左右足向右一步。

2. 還原。

3. 4. 相反行之。

五、

1. 左手叉腰右臂側上屈將啞鈴之甲端按於右肩上（手掌向前）同時左足向前出步。

2. 還原。

3. 4. 相反行之。

六、

1. 雙臂左右上屈將啞鈴之甲端按於左右兩肩上（手掌向前）



2. 還原。同時左腿向右一步。
3. 4. 相反行之。

## 第三次序

### 一、部位 立正姿勢。

動作

1. 左足向左一步。(左膝直右膝屈)同時左臂向左平舉。(甲端

向前)右臂側上屈。將啞鈴之甲端按於頭頂上。

2. 還原。

3. 與(1)相反。改向右方。

4. 還原。

### 二、部位 立正姿勢。

動作

1. 左足向前一步。(右膝屈)同時左臂向前平舉。(甲端向上)右

臂側上屈。將啞鈴按於頭之後部。(甲端向左)

三、部位

2. 還原。
  3. 與(1)相反。
  4. 還原。
- 立正姿勢。

動作

1. 左足向右後交叉一步。(右膝屈)同時左臂前平屈。將啞鈴按於右肩上。(乙端向前)右臂向右平舉。(甲端向前)

2. 還原。

3. 與(1)相反。

4. 還原。

四、部位

立正姿勢。

動作

2. 右足向左前交叉一步。(右膝屈)同時右臂向左上斜方上舉。

(甲端斜向上)左臂側上屈。將啞鈴按於左肩上。(乙端向前)

2. 還原。

3. 同(1)相反。

4. 還原。

### 五、部位

立正姿勢。

### 動作

1. 右足交叉向左後一步。(右膝屈)同時左臂向左上舉。(甲端向上)右臂側上屈。將啞鈴之甲端按於右肩上。

2. 還原。

3. 同(1)相反。

4. 還原。

## 第四次序

### 一、部位 立正姿勢。

動作 1. 左手叉腰（甲端向前）同時彎體向左右臂側上舉。將啞鈴之甲端按於頭頂上。

2. 上體復正還原。

3. 同（1）相反。

4. 還原。

### 二、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向左右上舉托頭（乙端向上）同時屈體向前（圖1）

2. 還原。

3. 彎體向後。同時雙臂前上屈。將啞鈴按於左右兩肩上。(乙端

向前)

4. 還原(圖2)

### 三、部位

立正姿勢。

#### 動作

1. 轉體向左同時左臂向左上舉。右臂向前平舉。

2. 還原。

3. 與(1)相反。

4. 還原。

### 四、部位

立正姿勢。

#### 動作

1 左足向左一步。左手按於背部。同時右臂將啞鈴之甲端按於

頭頂上。彎體向左。(雙目注視左下)(33圖)

五、部位

2. 還原。
3. 與(1)相反。
4. 還原。

立正姿勢。

動作

1. 左足向前一步。同時雙臂前上屈。將啞鈴按于左右肩上。彎體向後。(觀圖2)

六、部位

2. 還原。
3. 改用右足向前。
4. 還原。

立正姿勢。

動作

1. 左足向後出步。彎體向前。同時右臂向右平舉(甲端向前)左

臂側上屈。將啞鈴之甲端按於左肩上。目前下視。(圖4)

2. 還原。

3. 與(1)相反。

4. 還原。

七、部位

立正姿勢。

動作

1. 轉體向左。彎體向後。右足向左前一步。同時右臂向右後下斜伸。左臂向右前平屈。將啞鈴按於右肩上。(見圖5)

2. 還原。

3. 與(1)相反。

4. 還原。

八、部位

立正姿勢。



動作

1. 左足向右前交叉一步。彎體向前。同時右臂向右平舉。(甲端向前)左臂向前平舉。將啞鈴按於右肩上。(乙端向前)(見

圖6)

## 第五次序

### 一、部位 立正姿勢。

動作 1. 左足向前箭步。同時雙臂向後平舉。

2. 還原。

3. 改用右足向前箭步。

4. 還原。

### 二、部位 立正姿勢。

動作 1. 左足向左箭步。同時雙臂向上平舉（甲端向上）。

2. 還原。

3. 改用右足向右箭步。

三、部位

動作

1. 左足向後箭步。同時雙臂向左右上斜舉。甲端向左右。
2. 還原。
3. 改用右足。
4. 還原。

立正姿勢。

四、部位

動作

1. 左足向前箭步。同時左臂向左上舉。甲端向上。右臂向右下後伸。(甲端向下)
2. 還原。
3. 改用右足向前箭步。

立正姿勢。

生  
還  
原

## 第六次序

### 一、部位 立正姿勢。

動作

1. 左足向前箭步。同時彎體向前。雙臂向後平舉。

2. 還原。

3. 同(1)改用右足向前箭步。

4. 還原。

### 二、部位 立正姿勢。

動作

1. 左足向左箭步。同時雙臂向左右平舉。彎體向左。(左手啞鈴之中端觸地)

2. 還原。

3. 同(1)改用右足向右。

4. 還原。

### 三、部位

立正姿勢。

#### 動作

1. 左足向後箭步同時右臂向右平舉(甲端向前)左臂由側上屈將啞鈴之甲端按於頭頂上。

2. 還原。

3. 同(1)相反。

4. 還原。

### 四、部位

立正姿勢。

#### 動作

1. 左足向前箭步彎體向前同時右臂向右平舉(甲端向前)左臂前屈將啞鈴按於右肩上(乙端向前)。

第七次序

一、部位 立正姿勢。

- 動作
1. 雙臂左右屈。啞鈴乙端相擊。
  2. 雙臂向上平伸。啞鈴甲端相擊。

3. 同(1)

4. 還原。

二、部位 立正姿勢。

- 動作
1. 雙臂左右上屈。啞鈴甲端向內。
  2. 雙臂向上平伸。啞鈴甲端互擊。
  3. 同(1)。

4. 還原。

三、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向前平舉。(甲端向上)全蹲。

2. 身體還原。同時雙臂左右上屈。將啞鈴按於左右兩肩上。(乙

端向前)

3. 同(1)

4. 還原。

四、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向左右平舉。全蹲。

2. 全身還原。同時雙臂左右上屈。將啞鈴按於左右兩肩上。(乙

端向前)



4. 還原。

3. 同(1)。

## 第八次序

### 一、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向前平舉。同時左足向前出步（甲端向上）。

2. 雙臂向左右平分（甲端向上）。

3. 同（1）。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 改用右足。

### 二、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向左右平舉（甲端向前）同時左足向左出步。

2. 雙臂向前平舉（甲端向上）。

三、部位  
立正姿勢。

4. 同(1)

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 改用右足向右。

動作

1. 雙臂向前平舉(甲端向上)同時左足向前出步。

2. 左膝屈同時雙臂向右四分之三之圓圈平舉(故雙臂向右

上斜舉啞鈴甲端向上)體稍向右前方傾斜。

3. 上體與膝復正同時雙臂向左右平放上屈將啞鈴按於左右

兩肩上(甲端)

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 改用右膝體向右方。

四、部位 立正姿勢。

動作

1. 雙臂向左右平舉。甲端向前。同時左足向左出步。

2. 彎體向左右膝屈。同時右手叉腰。左手啞鈴之甲端按於頭頂。  
頭向右轉。

3. 上體與膝同時復正。同時左臂向左平舉（甲端向前）右手啞鈴。甲端按於頭上。頭向左轉。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 改向右方。

## 第九次序

### 一、部位

#### 立正姿勢。

### 動作

1. 左足向左出步。同時雙臂向左右平舉（甲端向前）。
2. 左足還原。同時挺胸。上體稍向後傾。雙臂用力向後。
3. 右足向左箭步。同時雙臂向上平舉（甲端向上）。
3. 還原。

### 二、部位

#### 立正姿勢。

### 動作

1. 左足向後出步。同時雙臂向左右上舉。甲端向上。
2. 左足在右足後。交叉一步。同時雙臂向左右平放。（在圓圈四

分之三處不動)

3. 左足向前箭步。同時左手啞鈴之甲端按於頭頂。右臂向右平舉。(甲端向前)

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

### 三、部位 動作

同前。

1. 左足向左箭步。同時雙臂向左右平舉。(甲端向前)

2. 右膝彎屈。體向右。同時左臂回左上斜舉。右臂屈於身後。

3. 體膝復正。左足向左側舉。同時雙臂向前交叉平屈。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

四、部位 同前。

動作

1. 左足向右後交叉一步。同時雙臂向上平舉（甲端向上）。
2. 左足向左箭步。左手屈於身之後部。同時體向左傾斜。右手啞鈴之甲端按於頭頂。

3. 體膝復正。左腿向左側舉。同時雙臂向左上斜平舉（甲端向  
左上）。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

五、部位 同前。

動作

1. 左足向前出步（右膝屈。同時雙臂向前上平舉（甲端向上））。
2. 彎體前下。同時雙臂向左右平舉（甲端向前）。

3. 同(1)
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 改用右足。



## 第十次序

### 一、部位 立正姿勢

#### 動作

1. 左腿向左箭步。右臂向右平舉。同時左臂側上屈。將啞鈴之甲端按於頭頂。

2. 屈體向前。右臂不動。右臂將啞鈴移置左肩上(甲端向下)如圖34

3. 同(1)

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

### 二、部位

同前。

動作

1. 左足向前出步。(右膝屈)同時左臂左前平舉。(甲端向上)右臂側上屈。將啞鈴按於頸後部。

2. 足不動。右臂側下後伸。甲端向下。左臂側上屈。將啞鈴之甲端按於左肩上。(如圖11)

3. 同(1)

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

三、部位

同前。

動作

1. 左足向右後交叉一步。同時左臂向左平舉。(甲端向前)右臂前平屈。將啞鈴平放在肩上。

2. 左足向左前一步。同時左手叉腰。右手啞鈴之甲端。按於頭頂。

彎體向左。

3. 同(1)

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反。

四、部位 同前。

動作

1. 右足向右前交叉一步。同時左臂向右上斜舉。(甲端向右上斜)右臂側上屈。將啞鈴甲端置於右肩上。

2. 左足退後一步。(右膝屈)彎體向下同時雙臂向下平伸。(甲

端向下)

3. 同(1)

4. 還原。

5.  
6.  
7.  
8.  
相反。

## 第十一次序

### 一、部位 立正姿勢。

動作 1. 雙臂向前交叉平屈全蹲。

2. 起立左足向前舉。同時雙臂向左右平分（甲端向上）

3. 左足向前箭步。彎體向下。同時雙臂向前平伸（啞鈴甲端指

地）

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反行之。

### 二、部位 同前。

動作 1. 兩手托頸（乙端向上）全蹲。

### 三、部位

#### 動作

1. 左足向前箭步。同時雙臂向前平舉。甲端向上。
2. 全蹲。同時雙臂向左右平分。甲端向前。
3. 左足向後反箭步。同時右臂向右平舉（甲端向上）左臂向前平屈。將啞鈴平放於右肩上（乙端向前）。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 改向右方行之。
4. 還原。

四、部位

同前。

5. 6. 7. 8. 相反行之。

動作

1. 左足右前箭步。同時雙臂向左右平舉。(甲端向前)

2. 左足退後全蹲。同時雙臂左右上舉。甲端擊鈴。

3. 左足向前箭步。同時轉體向左。左臂向左後平伸。右臂向前上

斜舉。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反行之。

第十二次序

一、部位 同前。

動作

1. 左足向前箭步。同時左臂向前上斜舉。右手叉腰（甲端向前）
2. 左腿向後反箭步。同時左手叉腰。右臂側上屈。將啞鈴之甲端按于頭頂體稍向後傾（如圖13）
3. 左膝跪地。左臂側上舉。將啞鈴之甲端按于頭頂。右手叉腰。體稍向右傾。
4. 還原。

5. 6. 7. 8. 同時相反。

二、部位 同前。



動作

1. 左足向前出。右足後舉。同時左臂向左上斜舉（甲端向右）右臂向右下後伸（甲端向右）

2. 左足向後反箭步。同時雙臂在胸前交叉屈。體稍向前傾。（如15圖）

3. 右足向前箭步上體前傾。同時左足向後平舉。左臂向前平舉（甲端向前）右臂向下平伸（甲端觸地）頭向前下視。

三、部位 同前。

動作

1. 左足向左出步。同時左臂向左上斜舉（甲端向上）右臂向右下斜伸（甲端向下）體向左轉。

2. 左腿向左箭步。轉體向右。右臂向右下斜伸（目下視）左臂前屈（胸前）（如17圖）

四、部位

動作

同前。

3. 右腿向前箭步。右臂向前上舉（甲端向上）左手叉腰（雙目注視右手）
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 相反。

1. 左足向右後交叉一步。左手啞鈴按之甲端。按于頭頂。右臂向  
右下斜伸（甲端向下）體稍向後傾（如18圖）

2. 左足向後反箭步。雙臂在胸前交叉屈體稍向前傾（如19圖）
3. 右足向右箭步。右手啞鈴之甲端按於頭頂。左手叉腰。彎體向

左

4. 還原。

五、部位

動作

同前。

5. 6. 7. 8. 相反行之。

1. 左足向左點地。同時雙臂左右上屈。將啞鈴之甲端置於左右兩肩上。

2. 右足向右出步。同時雙臂向左右上斜伸。

3. 左足向右前交叉一步。左手叉腰。右臂向左前平舉（甲端向下）。

4. 還原。

5. 6. 7. 8. 相反行之。

六、部位

同前。

動作 1. 左足向左侧舉。同時雙臂向左右平舉（甲端向前）。

2. 左腿向前平屈。同時雙臂向左。右上屈。將啞鈴之甲端置於左  
右兩肩上。

3 左足向後點地。左手屈於胸前。同時右臂向右側舉。(甲端向  
前)(如12圖)

(完)

