



最新健身 運動入門

窪田登著 黃頭生譯

NEW SPORTS LIBRARY

最新健身
運動入門

窪田 登 著

序

本人曾於一九五六年六月寫了一本「健身運動入門」，當時因出版社急著要提早出版，要求本人急速寫成，據我記憶，在一星期內即倉促中寫成該書（係本書的前身），由於該書係攜帶方便的四十開本，並有優美的漫畫插圖，格外受到讀者歡迎，至一九六七年六月共再版十九次。

寫「健身運動入門」時是本人剛從學校畢業後不久，沒有寫作經驗，文字拙劣，用字不當不簡潔，因此，有好幾次要求出版社勿再繼續出版，但因讀者要求甚殷，只好繼續出版下去，迨至一九六七年才絕版，因有許多讀者要求改進內容作全面修訂，為不負厚愛者的熱望，決定重新改寫，再度和讀者見面的就是這本「最新健身運動入門」。

本書受到多數愛好健身運動者的歡迎，使筆者感激不已。

一九七二年一月

窪田 登誌

目 次

健身運動的意義	1
健身運動的特質	2
對健身運動的指摘	4
健身運動應注意之點	8
練習時的注意事項	9
主要肌肉的名稱（圖解）	14
初學者適用的訓練課程	17
1. 高拉法	17
2. 坐立腹肌運動	20
3. 雙手慢彎舉運動	22
4. 雙手推舉運動	24
5. 彎身划船運動	26
6. 臥推舉運動	28
7. 小腿肌運動	30
8. 深蹲膝運動	32
9. 雙臂過頂舉運動	34

10. 硬拉運動	36
11. 槓鈴側屈運動	38
12. 聳肩運動	40
(I) 接受訓練的效果	42
(II) 適用方法	45
適用於初學者基礎訓練的變化	53
1. 拉和推的運動	53
2. 提腿運動	56
3. 反手彎舉運動	58
4. 頸後推舉運動	60
5. 直立划船運動	62
6. 斜版推舉運動	64
7. 雙足尖深蹲膝運動	66
8. 雙臂過頂彎拉運動	68
9. 直立硬拉運動	70
10. 側彎外腹斜肌運動	72
11. 彎式聳肩運動	74
(I) 和前課程有關的訓練方法	76
(II) 重量及次數	77

增加體重及肌肉的課程.....79

- (I) 訓練頻度.....80
- (II) 訓練方法.....80
- (III) 作適宜的運動.....81

經驗者專用的運動種類.....83

- A. 發達上臂的運動..... 84
 - 1. 坐姿啞鈴二頭肌彎舉運動..... 84
 - 2. 三頭肌運動..... 86
 - 3. 單手二頭肌彎舉運動..... 88
 - 4. 臥式三頭肌運動..... 90
 - 5. 斜板二頭肌彎舉運動..... 92
 - 6. 三頭肌後擺運動..... 94
- B. 發達背部上面的運動..... 96
 - 1. 前方提舉運動..... 96
 - 2. 側舉運動..... 98
 - 3. 雙手啞鈴推舉運動..... 100
 - 4. 彎式側提運動..... 102
 - 5. 彎式前提運動..... 104
 - 6. 槓頂划船運動..... 106

7.	槓上頸後拉運動	108
C.	發達背部下面的運動	110
1.	超腰後伸長運動	110
2.	觸趾運動	112
3.	早安運動	114
4.	搖擺運動	116
D.	發達胸部的運動	118
1.	飛鳥運動	118
2.	彎臂飛鳥運動	120
3.	墊物伏地挺身運動	122
4.	彎式手臂過頂推舉運動	124
E.	發達腹部的運動	126
1.	斜板腹肌運動	126
2.	斜板舉腿腹肌運動	128
3.	高槓舉腿腹肌運動	130
4.	雙槓舉腿腹肌運動	132
F.	發達腳部及腰部運動	134
1.	腰後提舉運動	134
2.	斜板腿彎舉運動	136
3.	兩腿交叉提舉運動	138
4.	半蹲膝運動	140

5.	驢式小腿提起運動	142
6.	單腿深蹲膝運動	144
7.	蹲踞跳躍運動	146
G.	發達頸部的運動	148
1.	橋式角力運動	148
2.	利用面巾的運動	150
3.	自力運動	152
4.	頭部吊帶運動	153
H.	發達前臂的運動	154
	設專門訓練的課程	156
	肌肉的兩大條件是「明確」和「肥大」	
	158
	訓練頻度	158
	發生不平衡現象的處理法	159
	如何消滅低調現象	160
	變化訓練方法	161
	作者簡介	164

■健身運動的意義

如衆所知「健身運動」(Body building)是使用槓鈴(barbell)、啞鈴(dumbbell)、擴胸器(expander)等體育器具的重量、收縮力等，由任何方向、角度給與身體上適宜刺激，製造平衡具有強勁身體。這是一種很合理的身體鍛鍊法。它的目的不限於製造倒形三角形的體格，主要目的是使人們到達過去無法達到的理想高度健康狀態的境地。

過去曾有胃腸病的人，因實行這種健身訓練，在最短期間中即見到優異的成績，食慾大進、體重增加之例屢見不鮮。如果在實行此訓練期間，能取得正確記錄，並獲得醫生的適宜指導，那麼其所得到的成果是非常可觀的。

以上係肉體上的優點，同時由健身運動所獲得的精神上影響也是不能忽視的，筆者無意誇示這些成果，我們要介紹的是獲得成果之前的辛苦經過。

早稻田大學教授巴頓·E·馬丁氏評「健身運動」，如同「運動中喝下一杯清茶」。指出此運動靜而沉着，作這種運動訓練時，其靜的氣氛近於禪的境界。

2 最新健身運動入門

因此，健身運動不但能健身，還具有精神修養的要素，爲了使自己身體比過去更強壯優美，並且有良好趣味，健身運動的確是很好的運動。

■ 健身運動的特質

(A) 發展型的階段型訓練

健身運動是由幾百種運動中嚴選出來的，由基礎運動進入高度運動過程和其他運動相同，由於這種健身運動是使用重量的，因此必須做階段式調節，並非任何人都能接受這種訓練，例如身體虛弱者就不適宜了。和其他運動不同處是它能做適應練習者的體力範圍內負荷得起的重量，作有系統和順序訓練。舉一個極端例子來說，這種運動改用鐵棒也能做成，然後視其體力增加，反覆增加次數，到達標準次數時再增加其重量，反覆練習，把次數回復原來數目，如此逐漸增加肌肉的刺激量，則肌肉能順應其刺激而逐漸發達。

(B) 不分老幼男女均可利用

在接受健身運動訓練時由於能調整槓鈴（barbell）或啞鈴（dumbbell）的優點，使訓練者能接受適應他們體力範圍內的訓練，因此對於超過五十歲以上的男女（沒有高血壓、心臟病、結核病等病的），可由這種健身運動來預防老化。婦女作此運動還能美容她們的身體，未滿十五歲的少男少女由此運動有助於身體發達，不會停止其身高成長。

（C）為其他競賽增加體力

各種運動競賽，各有其所多用的身體上的肌肉和體力。鍛鍊身體為目的的健身運動，可使部份肌肉強勁起來，使近年來的運動選手喜歡採用它作為鍛鍊身體之用，結果使他們的身體發達，創下良好的新記錄了。距今十七年前，美國的克利布蘭利用此訓練獲得良好成果後，英國游泳選手也於墨爾鉢奧林匹克大會前接受健身運動訓練同樣創下好成績。

此外，經過此訓練獲得優良成績的選手計有：撐竿跳高的霍勃·李察、游泳的狄克·格和布朗、棒球的霍夫·嘉納和霍布·希拉、鉛球的選手巴里·奧布里安、中距離徑賽的馬爾·奧圖費等。

總之，在同一競賽中，選手條件相同時，體力強

4 最新健身運動入門

勁是決定最後勝利的重要因素。

(D) 需要生理學的知識

人體有四百種以上的肌肉分佈在全身，鍛鍊身體目的在於提高這些肌肉發達，倘若訓練者缺乏生理學知識，勢必無法達到初期目的，因此希望強身的人對於研究生理學應有更深一層認識。

(E) 矯正運動

例如身體某一部份的肌肉受傷，使該部份肌肉衰弱了，此時接受輕量的健身訓練，使肌肉逐漸發達起來，恢復原來的健康狀態。現在的整形外科充份利用此一原理，獲得很大成果，是眾所周知的。除此以外，健身運動也能矯正不正確姿勢，對於受壓迫的肌肉，可利用相反運動，強化其伸展力，使其恢復正常。

■對健身運動的指摘

(A) 柔軟性

等者曾聽過如此的謠言，說是做健身運動會失却

身體的柔軟性、關節會硬化。但是，這是一種沒有根據的多餘煩惱，使用槓鈴（barbell）或啞鈴（dumbbell）作運動之前，須先把肌肉儘量伸直後才開始。並在完全短縮後才結束此運動，只要把動作做得正確，其所獲得的柔軟性並不亞於其他運動。不過，需要高度柔軟性時，應做「柔軟體操」比較適宜，走鋼索的世界名選手中，使用秤錘獲得良好肌肉的不少，可證明健身運動並不會損害肌肉的柔軟性。春田大學的體育生理學家彼得·卡勃奇博士對舉重選手三百人，該大學學生一百五十人，自由教科大學學生一百五十人，共六百人，年齡自十八至三十歲青年為對象加以檢查其手臂、肩部、胸部各部份的肌肉收縮速度結果，發現舉重選手的最快，可證明健身運動並不會減低肌肉收縮速度。

（B）持久力

有人說健身運動不能養成持久力，這個問題很易解決，可從運動種類中選擇能夠養成持久力的運動節目，例如長距離賽跑或深蹲膝運動，或輕量的舉重，增加次數或縮短中間休息時間等都能養成持久力的。由健身運動轉為職業角力選手成功之例很多。角力

6 最新健身運動入門

是需要超人的持久力的，健身運動者能進入角力界而獲得成功，可知健身運動是可以養成持久力的，例如被稱為「持久力之王」的美國健身運動選手傑克羅朗，能倒立着做四十七次兩肘屈伸運動，並在平行棒上使兩肘屈伸（用雙手支撐，使身體浮在床上，手肘彎曲伸直）一千次，時間達三十四分鐘之久，並作懸垂屈臂五十五次。此時他的體重七十九公斤，而且還有遠泳的優越能力。

(C) 健身運動只能使胸部發達嗎？

有人說健身運動只能發達胸部。這是對於健身運動認識不夠的人們所說的，他們不知道一流的健身運動選手的腳部是如何的肥大，其力量如何強勁的，健身運動中胸部所佔運動種類很多是事實，但由於健身運動目的之一為「身體的均整發達」，並認為如此才算為理想身體。一流的健身運動選手很注意鍛鍊身體各部份，身高一百七十公分左右，大腿周徑六十二公分以上的健身運動者是很多的。只看照片而斷定其胸部大、腳部小是不對的。因健身運動者拍照時往往會用力擴張其上半身的肌肉。一流的健身運動者體重七十五公斤的可以背上一百五十公斤的貨物於肩上，並輕

易地舉起膝蓋，作多次屈伸運動。

(D) 內臟的發達

有人說作健身運動，只能發達肌肉，無法使內臟發達，因此練健身操的人們很快會死去。這是一種很奇怪的說法。

因練習過健身運動者除肌肉很發達外，同時胃腸變得很健康之例不勝枚舉。此是一個知道東方人為何減少運動機會的很好例證。要使內臟強健必須多做肌肉運動，例如呼吸循環器如上述，採用縮短休息時間的訓練法，或採用全身的大運動，例如前述的高拉法 (High pull-up) 或深蹲膝運動 (Deep Knee Bend) 後發生呼吸困難，一如跑路後發生呼吸急速現象，使脈博加快，因而提高心臟、肺臟的機能。但須量力勿作超過自己的體力運動才好。

(E) 暫時性貧血狀態

用力運動時，胸腔裏的壓力會壓迫心臟，使其周邊發生暫時性貧血狀態，這種現象對於身體健康沒有好的影響，但由於健身運動時間不長，其受害程度現在尚不大清楚，只要注意下面幾個方法，練習健身運

8 最新健身運動入門

動的呼吸法即可。

- ① 用力或脫力做呼吸動作。
- ② 胸部運動時，擴大胸部吸氣，閉住胸部吐氣。

根據以上兩個方法，練習時儘量不停止呼吸。但是動作的速度亂了時，可以停氣。

■ 健身運動應注意之點

不管任何運動，尤其是作健身運動訓練時應注意以下三點。這三點稱為「Roux 的法則」，指過度使用肌肉時，肌肉會受傷害而萎縮；反之，不用時會衰弱退化，只有作適宜運動才能發達。根據此法則作健身運動即可，勿過度使用身體，勿發出自己能負荷以上的能力，決定身體所能適應的練習量後才開始訓練，所使用重量和訓練週間的頻度都要自然不勉強為主要條件。

第二個條件是休息。休息是心身雙方的，每天休息時間最低在七小時，一天不能或缺，休息時勿胡思亂想，應有充足睡眠。

第三個條件是營養。作適度訓練後，有了充足的睡眠，而缺少營養是不行的，三者都具備了，才能達

到健康美的境地。這裡所謂的營養並非指美食豐餐，是指不偏食，攝取各種營養份。多攝取蛋白質、大豆、肉、魚是製造肌肉不可或缺的食品。牛油、乾酪、牛乳、蔬菜、水果，對於作健身運動的人是不可或缺的理想食品，除希望減輕體重的人外，需要適宜的脂質和糖質，作為運動的熱源。

■練習時的注意事項

(A) 一天中以何時最適宜練習

練習健身操時間必須和用餐時間有一小時間隔，飯前、飯後一小時不宜練習，我們的身體調子最好的時間在中午以後，因此練習健身操時間以下午較適宜。如果下午籌不出時間練習的，改在上午練習，只要經過一段時間，便會適應上午練習了。總之，不管工作如何忙碌，都要抽出時間繼續訓練，勿中途而廢，如果時間關係，一天可分為數次，也能收效。

(B) 穿練習用的襯衣

作健身運動時肌肉要保持溫暖，假如練習中身體