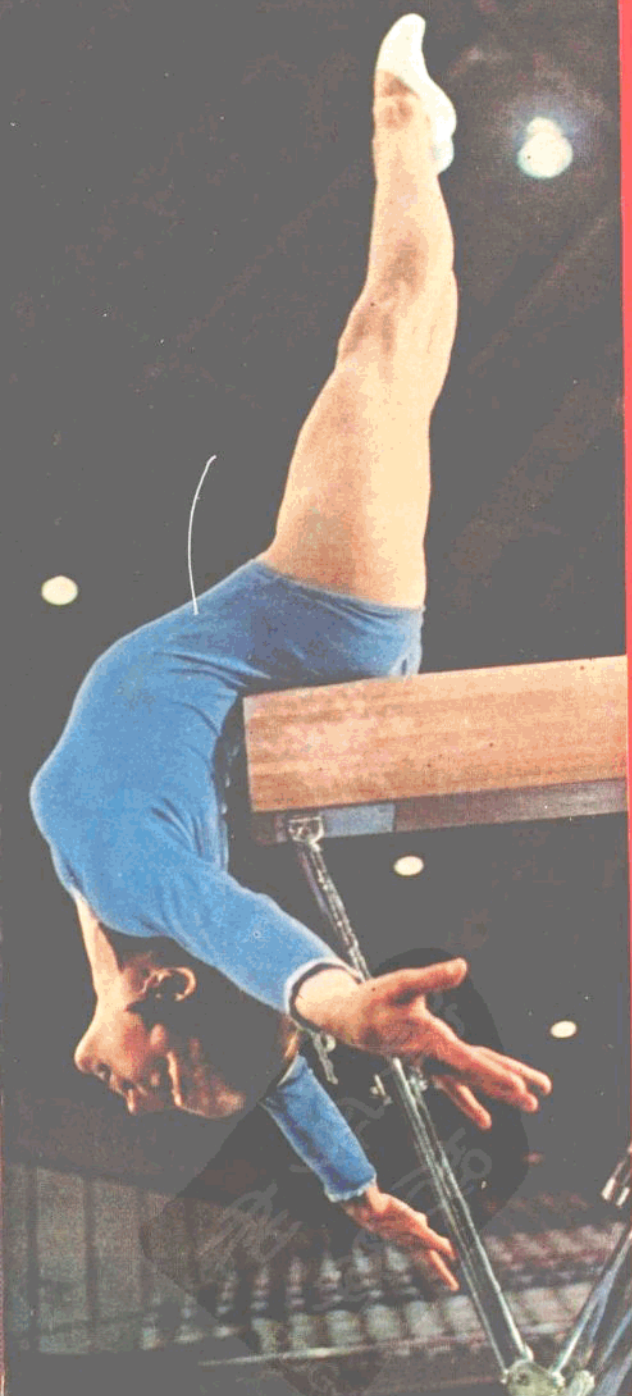


著康秉關

健美力健

行印局書衆大



前 言

一位科學家說：「人是自然界的最高級產物。人體是個最複雜及最精密的系統。若是要享受自然界的寶貝，就要做一個健康、強壯和聰明的人。」

怎樣才能做一個健康、強壯和聰明的人呢？

必須每日地，有恆心地做健美運動。

的確，誰不從事經常的健美運動，誰就像故意強使自己活到四五十歲就衰老的人一樣，迫使自己衰老。這樣，不但無法享受自然界的寶貝。就是連最起碼的生存條件，也不能保有哩。

健美運動，不但對生理和心理都有極其良好的影響，而且是走向健康之道，最有效的途徑。

經常進行健美運動，能使人精神煥發，愉快而興奮，精力充沛。每日做健美體操，對於中樞的神經系統活動和新陳代謝作用起着良好的影響，從而增加肌肉的力量，使呼吸得更深和更充分，隨而擴大胸廓，並消除疲勞，延長壽命。

但是要使健美運動產生應有的效果，必須正確而適當地選擇科學的方法。

本書較有系統性地給讀者介紹各種健美運動的知識及方法，這些知識及方法，都是編者長期進行健身運動所實際體會到的。編者希望本書，不但對少男少女們的身體健

美，有良好的幫助，而且對上了年紀的，不同年齡的，不同職業的男士們女士們，在進行健身運動，能有實際的參考的價值。

由於編寫的時間匆促，不完善的地方，在所不能免，還希望讀者及先進們，不吝賜教。

關 秉 康

目 錄

前 言.....	1
第一章 健美的原理	
一、論健美運動.....	1
二、鍛鍊身體毋操之過急.....	4
三、標準體格的含義.....	5
四、健美比賽及「世界先生」的特點.....	7
第二章 男女健身法	
五、介紹十一個基本健身運動.....	15
六、鍛鍊方式和組數的運用.....	24
七、女性曲綫和儀態美訓練.....	26
八、三圍運動.....	30
第三章 分部鍛鍊	
九、上臂鍛鍊法.....	43
十、前臂鍛鍊法.....	48
十一、胸部鍛鍊法.....	51
十二、背部鍛鍊法.....	54
十三、腹部鍛鍊法.....	58
十四、大腿鍛鍊法.....	61

第四章 舉重

十五、健美與舉重.....	65
十六、推舉.....	67
十七、抓舉.....	71
十八、挺舉.....	74
十九、舉重比賽及規例.....	78
二十、分腿和下蹲熟優熟劣.....	80

第五章 健美的季節及其他

二十一、健美與季節.....	84
二十二、夏天適宜於健身和舉重嗎?	85
二十三、肌肉發達科學分析.....	87
二十四、V型體格鍛鍊法	88
二十五、保持強健體格的現狀.....	91

第一章 健美的原理

一、論健美運動

健康是人類的至寶。因此是每人必要具有的。不健康的人，必然病魔纏身，此時雖有山珍海錯不能下嚥。肩負重任無法完成。身懷絕技亦無從發揮，其重要之處我們可以想見。

健康對人的心理影響很大。身體孱弱的人，少不免是精神頹喪，工作情緒低落，處理事情又沒有信心，終日患得患失，在社交上常有自卑感。諸如此類的不正常心理，都是我們最大的苦惱。

如果我們有身壯力健的身體，朝氣勃勃，神態奕奕，內在的是心情愉快，堅毅不屈，有勇氣百倍的精神。

從何途徑可以獲得健康的體格呢？這就是我要談論的問題。它的方法說來很簡單，人們通過體育鍛鍊就可以獲得強健的體魄，獲得健康的「法寶」。

健身運動 (Bodybuilding) 這個名詞，顧名思義就是把身體鍛鍊強健起來的運動。此為鍛鍊體魄，增強體質，收效最快的一種運動。從事健身運動，是要使用必要的器械。包括槓鈴 (Barbell)，啞鈴 (Dumbell)，單槓 (Chinning Bar)，雙槓 (Parallel Bar) 及其他健身室的設備等。

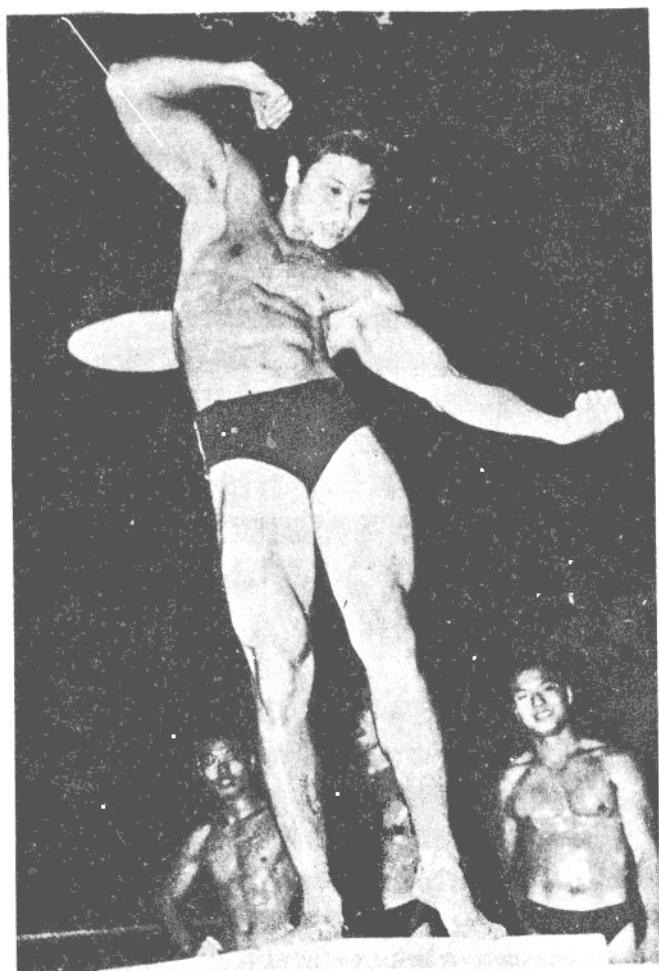
一個面孔長得漂亮而身體不够健美的人，他渴望兩者兼得的心情必然是存在的。反過來說，若是貌雖不揚，但體格健美，則其優點大可以彌補其缺點有餘。

健美運動不但在外表上求得美觀，而且對身心強健，延長壽命，也有莫大的幫助。我不鼓勵人們拚命的追求外型美，但我認為每人都應該參加健身運動，以爭取健康為前提，在經年累月的鍛鍊下，則健美的體格逐漸會發展起來。

怎樣才算健美呢？例如一個體格瘦削的，或是身體肥胖的人當無健美可言了。體形龐大，肌肉突出並不算得是健美，還要根據身體高矮、四肢長短、和肌肉發達線條的合乎比例合乎對稱和均衡，才能談得上健美。

例如一個體格高大、身體巨型的人，他不一定稱得上「健」或「美」，健的標準係從體質強弱和肌肉發達而確定的，美是從體格整個均勻來判定的。如果一個體高五呎六吋至五呎八吋的人，胸圍有四十六吋，上臂十六吋，以此兩部份肌肉發達的程度已算相當「健」了。若是腰圍卅四吋，則上身的比例，不够對稱，這是美中不足，如是則要多練腰腹部減去多餘的四吋，才能合乎均勻的標準。

又如有上述體高的人，具備了這個尺寸，而腰圍也符合了標準，然而肌肉不够堅實，甚至肌肉鬆弛，則在其健美的評價中亦不會高。反過來說，肌肉線條過度顯現，凹凸程度差別太大，肌肉有如山坡的起伏，這樣看來又嫌失諸柔和，還有「上大下細」「上細下大」的體型更是不合比例。即單有健美上身，而腿部瘦削，也不可能稱為健美。



圖為作者獲選一九四九年香港先生時的健美姿勢。

就是腿部發達得極其健美，但上身肌肉却大為遜色，均是不够理想的體型。

如要獲得健美的體格，必須要作正確的鍛鍊，綜合槓鈴、啞鈴運動，配合輕的、重的器械和有系統的次數，依各部份肌肉發達的程度而施用，才能獲致一定的收效。

愛美是人之常情，尤其是愛好健美更是無可厚非。反之，我們更應該大力提倡。健美並不是虛有其表，它對內在的健康和增強體質都能兼收良效。

讀者們的體格是否孱弱，不够標準呢？如果有此缺憾的話，無須畏懼，你可馬上立下決心。從事健身運動，把體格鍛鍊強壯起來。

二、鍛鍊身體毋操之過急

一般對健身有興趣，參加鍛鍊的青年，最須要追求的是運用那一種方法把身體鍛鍊得強壯，費時多久才有收效。

健身運動主要的器械是啞鈴(Dumbell)及槓鈴(Barbell)，其鍛鍊方法有多種。重量調整、次數增減、動作多寡都是內容變化的範圍。我們鍛鍊身體的目標應以健康為主，不應單純只爲了外表健美。經過一番練習，體質增強後，才對肌肉發達的程度加以研究。不够標準的部份應設法加強鍛鍊，務使全身肌肉得到平均發展。到此階段時，健美的體型自然會逐漸顯現出來了。因此我們開始鍛鍊身體時，應注意各部份的鍛鍊，不能集中於這一方面而忽視了另一方面。例如有些人側重練臂，胸部少練，或

是多練胸部少練腿部等，諸如此類都是不對的。

有些人太心急，希望自己能在數月內增加體重若干磅，胸圍擴闊多少寸，因此要求天天鍛鍊，以求速成。他們不考慮到從事運動，應由簡而繁，由輕而重，由少而多的按步就班。若是天天運動，沒有時間休息，肌肉難得充分的發展，致使疲勞過度則會影響身體的健康，這些都是弄巧反拙，得不償失的。但有些人說，每天鍛鍊則進步較快。其實未必盡然。尤其是初練的人切戒這樣做。所謂天天鍛鍊的課程，祇屬於有了經驗的健身家所採用，因為他們有了一定的基礎，運動量及組數需要增加，每次進行全身鍛鍊要花兩三小時才能完竣，如果每次都照此鍛鍊，則難有足够的體力來應付，因此就改作分日及分部鍛鍊了。例如今天練臂部和背部，明天則改練胸部和腿部。這就是較好的鍛鍊方式。事情如此，但每週仍不能超過六天的運動，否則進行健身的人對運動必生厭感。到此地步，鍛鍊興趣日漸減低，可說是害多利少了。凡是有過鍛鍊身體經驗的人都有此感，因此我們應該要避免的。

三、標準體格的含義

任何人都希望自己具有一副標準體格，人們從事健身運動，不畏辛勞，持久地鍛鍊，都爲了這一個目的，可是人的體格各異，有高有矮，有肥有瘦；所謂標準的範圍就不能呆板的劃定了。

以健美眼光來衡量男性體格的標準，就是依身高和體重的比例計算。全身肌肉發達平均，從整個人體看來顯得

相當對稱，那就是標準的體型。除了標準的外型，人體內部器官的健全也應該列入標準體格的原則。

體型的表現，比如一個男子，身高五呎六吋，體重一三五磅，頸圍十四吋四分三，上臂十四吋四分一，胸圍四十一吋，腰圍二十八吋二分一，大腿二十一吋，這樣的身型可算得相當標準。

標準體格是值得努力追求的，因為它看來健美，而且實質上又很健康。

就標準來說，有的人以「大」為標準，有的人則以「均勻」為原則。其實兩者都應統合起來。標準體格就要有「強大」「平均」的兩種條件才算合理。「大」之所以不能稱為標準，就是因為體格雖大，比例未必均勻。至於「均勻」也未必就是標準，它至少使人解釋不到健身的特色，而且可能含有肥或瘦的適當成份，這在健美觀點上說，並不算圓滿。總之有「強大的平均」，才是真正的標準體格。

同時人的體重究竟要多少，肌肉要多大，也不能列出公式來規定的，因為這兩點與骨骼構成有絕對的關係。譬如一個粗骨骼的人，他的體重和肌肉的大小自成相對的比例，在自然的發展下，必比骨骼細的人為重以及肌肉豐大。

因此若要硬性的以數字來衡定一個標準，那是不切實際的。人類軀體外型，各有各的優點，亦是各有各的弱點。比如一個體格長得高大而身體瘦削的人或是一個肌肉長得飽滿而身材矮小的人，他們就無法達到標準體格的程度，是以在此情形下，不能不依靠後天的鍛鍊。要求身體

均勻的發展就是這個道理。結論就是：肌肉相當發達，各部平均發展，從整個人體看來，不會有上大下細，上細下大，沒有一部份是過大或過小，就是標準的健美的體格。

四、健美比賽及「世界先生」的特點

健美比賽，顧名思義是強健體格與美好體型並重的競賽。世界各地舉行健美比賽多數聯同舉重比賽舉行。有許多地方大都每年舉辦一次，賽會則是由當地舉重健身機構負責主辦。現時的舉重健身機構多屬業餘性的體育組織，故參加比賽的運動家，亦規定為業餘健身者。

健美優勝的評定，它的標準，看來頗為抽象的，評選時，對優劣程度，不一定全以尺碼來衡量。但一般都有評選條例的制定。雖然訂有一定的規則，但審美的眼光各人有異，因此評判員都以內行人或專家來擔任。

健美性質，總的來說就是全身肌肉的發達，從而細緻的分為各部份肌肉發展的平均比例，肌肉綫條的表現以及膚色的美好等因素。因此比賽時，健身家就要做各種不同的姿勢，展示肌肉的健美。而且健身家的膚色和儀態都列在計分的範圍之內。

健美比賽章則大致分為六點：

（一）凡屬當地總會註冊的業餘運動家均可參加。

（二）禁用油類塗身或搽上人造的顏色。

（三）競賽員聽叫名後，須依次列隊台前等候裁判員評選。然後由大會分別叫名上台表演：前面、後面及側面三個姿勢。每個姿勢祇限十五秒時間。表演後返回原有排

列的位置。

(四)全體裁判須由賽會負責人或委員會指定委任，他們的計分制度是：肌肉發達均衡佔六分；肌肉發達和綫條的表現佔六分；儀表佔一分；姿勢佔一分；面部及皮膚佔一分，全部加起最高分數為十五分。

規定裁判員由五人至七人，他們當中評給一個競賽員的最高和最低分數不要。獲選的最佳五名競賽員，得要重行排列再予評選。如遇有同分情形發生，由裁判投票決定誰是冠軍。

(五)頒發獎品的名數，由賽會決定，通常是獎予一、二、三名。若設特別獎時，可分成最佳綫條、最佳上臂、胸部、腹部、背部及腿部等獎勵，如遇人數過多可依體高分級比賽。

(六)特設一表演台，上下裝置適當的燈光照射，以利於表演姿勢。

近來有的健美比賽，爲了選出更完善、更强壯的健美冠軍。有些人建議採用這樣的計分制度：肌肉發達均衡佔五分；肌肉發達和綫條的表現佔五分；儀表（包括皮膚、頭髮、姿勢等）佔五分；運動能力佔五分。總加起來是二十分。

裁判方面，依照慣例是七人，他們的資格規定是舉重健身會的委員或負責人，以及在舉重健身方面有過成就獲得豐富經驗者。

裁判規例訂定，爲避免人爲的錯誤，競賽員獲得的最高和最低分數不要，因爲避免裁判有時評給自己代表最高

分數，評給對方代表最低分數的弊端。以五分計算，每人最高分額得二十分，五倍此數則爲一百分。獲此最高分數的競賽員當然是個冠軍了。

肌肉發達均衡五分的計算

肌肉發達均衡的意義就是最平均的體型，它的形像是悅眼的，肌肉發達平均，合乎比例的良好體型，祇要稍爲留意察看就可以分別出來的，體型的任何一部份不合比例，不够平均都足以影響分數，例如頸部長得太長、太粗或太細；肩斜肌太高，肩部太窄，腿部過粗、過長、過短；腰圍過粗或過細等都是不合比例的表現。這在體型均衡方面的分數就大打折扣了。

肌肉發達和線條表現五分的計算

在這方面，裁判員側重於肌肉發達和線條的表現計分，給分的比率是由一分到五分，必要半分起計，好比一分、一分半、兩分、兩分半、三分、三分半、四分、四分半到五分。照這樣評給的。

儀表（包括皮膚、頭髮、姿勢等）五分的計算

評選儀表方面，就是針對競賽員表現的儀態，因此必注意到皮膚、頭髮、牙齒的外形、站立姿勢、以及競賽員上台表演、步返原位時表現的舉動。裁判員從這幾點考慮予以評分。

優勝的競賽員當然是個五官端正，美貌軒昂英偉的男

子。裁判員給分注意到競賽員的弱點是：大耳、哨牙、面部及皮膚的疤痕、頭髮稀少及光頭、靜脈血管腫脹等。競賽員的德性和起碼的教育程度也屬考慮之列。

運動能力五分的計算

考驗競賽員能力最簡單的方法，莫如採用世界各地普遍練習的三式舉重，那是奧運會的兩手推舉 (Two hands Press)，兩手抓舉 (Two hands Snatch)，及兩手挺舉 (Two hands Clean and Jerk)。

競賽員在此三式舉重表現良好的話，則其廣泛的體育活動能力必有良好的基礎。

運動能力質素佳的競賽員，其體力和健康必然較之其他競賽員更勝一籌。

參加健美比賽的競賽員，根據運動能力計分，以奧運三式舉重總重量為基礎。能舉起三倍體重的得兩分，如果競賽員過磅時的體重是羽量級（一三二磅），他就要舉起三九六磅總重量。如果是個中量級（一六五磅），他就要舉起四九五磅總重量。如果是個中重量級（一九八磅）就要舉起五九四磅總重量。

競賽員中可能有的是舉重家，因此擬定了舉重的程度而分等級，一個被列為熟練的舉重家將得三分，一個國際舉重家將得四分，一流的舉重家可得五分。

競賽員舉重，應舉的總重量列表如下：

兩分	三分	四分	五分
(三倍體重)	(熟練舉重員)	(國際舉重員)	(一流舉重員)
一二三磅級	三六九磅	五七〇磅	五九五磅 六一五磅

一三二磅級	三六九磅	六〇〇磅	六二五磅	六四五磅
一四八磅級	四三二磅	六五〇磅	六七五磅	七〇〇磅
一六五磅級	四九五磅	七〇〇磅	七三〇磅	七五五磅
一八一磅級	五四三磅	七四〇磅	七七〇磅	八〇〇磅
一九八磅級	五九四磅	七七五磅	八一〇磅	八四〇磅
二二五磅級	六七五磅	八一〇磅	八四五磅	八七五磅
二五〇磅級	七五〇磅	八四〇磅	八七五磅	九〇五磅

世界先生

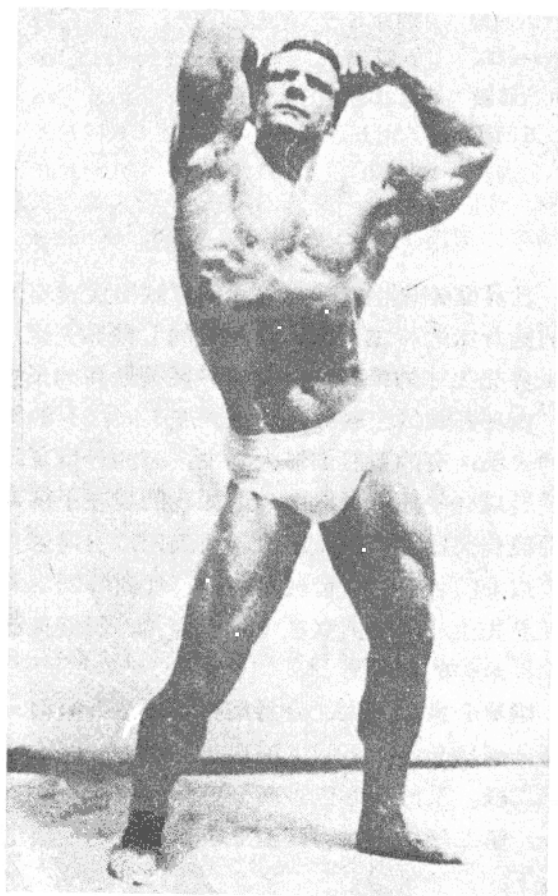
世界健美先生競選，各國都可派出代表參加，集各國一流健身家的特點，選出最優秀的「世界先生」來。獲選「世界先生」的榮銜，就是世界健美最高的榮譽。

由於各國人士對健美評分角度不同，有的側重肌肉綫條的表現，有的要肌肉够大為主，有的着重身體各部平衡的發展以合乎比例為原則，即如我們現在了解到的，法國喜愛綫條突出。美國重視大塊肌肉，以呎吋够大為主。英國要以身體各部均衡發展為前提。從此等因素考慮，得到「世界先生」的榮銜實在不見得容易。既能獲選，當然是個世界最佳的健美男子。

選舉「世界先生」分為業餘及職業性兩種。職業賽依體高分兩級角逐；五呎八吋以上為第一級，五呎八吋以下為第二級。業餘賽亦依體高分三級角逐；第一級五呎九吋以上，第二級由五呎六吋至五呎九吋，第三級則在五呎六吋以下。

業餘性的「世界先生」競選，分設的特別獎有最佳手臂、最佳背肌、最佳大腿、最佳胸部及最佳腹部各項的競

賽。



有健身模範之稱的約翰·格林姆，他是衆人仰慕的標準世界先生型。