

Maxick 著
趙竹光 譯

肌
肉
控
制
法

商務印書館發行

中華民國二十六年三月初版

(67459)

肌肉控制法 一冊

Muscle Control

每冊實價國幣肆角伍分

外埠酌加運費匯費

原著者

Maxick

譯述者

趙竹光

發行人

王雲五

印刷所

上海河南路
商務印書館

發行所

上海及各埠
商務印書館

版 權 所 有
翻 印 必 究

(本書校對者徐鼎銘)

譯者序

肌肉控制 (Muscle Control) 運動乃是最近一種新興的運動。在從前，歐美的運動家曾經一度努力提倡過，但直到了最近纔漸漸的盛行起來。作者乃一提倡最力的人。肌肉控制法直到了他纔臻完善與系統化。關於這種技能運動的單行本非獨在外國小見；在我國那更可以說是絕無而僅有了。

肌肉控制運動最大的好處有兩點：（一）使練出的肌肉靈活而有力，同時使其動作效能增高，不至於流為呆板之病；（二）使肌肉表現其最優越的姿勢。關乎以上兩點，書中已解釋得很詳細，用不着我再來累述。

肌肉控制運動既有了這許多優點，故我即決心將其譯出，誠意地來呈獻於讀者之前。

至於本書的作者，他本身就是一位肌肉控制法專家。他是從病態中而將自己的身體練到強壯起來的，他也嘗創過舉倍於其體重的舉重紀錄。這一切在本書中他亦有詳細的敘述，是以更無

肌肉控制法

複述之必要。

譯者二五，十，十七靜安別墅。

原序

當我聽到這本書的出版家委託我來寫一本關於『肌肉控制法』的書，我即熱誠而又毫無推諉的答應下來。因為我覺得藉此把這門有價值的技藝宜露於大眾之前，乃一種很適當的方法和事情。

我并未嘗以為單練肌肉控制法而不藉別的機械運動之助力，即可以使肌肉發達到其最高的限度。但我卻以為倘若一個人單做機械的運動，無論是用不用運動器具也好，而不同時來練肌肉控制之運動的，那無論他於肌肉和氣力上都決不能盡量的發達起來。

至於此中的理由，我將於下章中作詳細的討論。講到實證方面，從我在英倫時所訓練的學生中即可以不難找到，因為肌肉之控制在我的練身方法中是佔有一很重要的位置的。

本書的插圖，除了少部分得到蒙提·沙道先生 (Mr. Monte Sado) 之允許與出版者之助力由馬識——沙道健身術（兩者合編的練身課程——譯者）中抄印出來之外，大部分都是特

地拍得來的。

本書的材料，原爲普通一般運動家而編成，深奧的拉丁名詞已極力避免，詞句亦力求淺顯，俾對於解剖學上沒有甚麼根柢的人看了也會容易明白。

在本書最末的兩頁中即可以見到兩張關於一個人全身主要的隨意肌之圖表。我謹誠懇地來勸告讀者們，把牠們來研究一下，因爲知道了各部分肌肉的位置對於所做各種力的技巧上是有莫大的助力的。

目錄

第一章	先從我自己說起.....	一
第二章	我發現肌肉發達法之經過.....	一〇
第三章	我得了冠軍.....	一八
第四章	意志力與肌肉控制法.....	二七
運動一	肌肉之鬆懈.....	三一
運動二	肌肉之收縮.....	三四
運動三	闊背肌之分離.....	三八
運動四	肩斜肌之分離.....	四一
運動五	肩斜肌分離之控制法.....	四八

運動六	大胸肌之分離·····	五一
運動七	腹壁之完全鬆懈·····	五四
運動八	真正的腹部控制·····	六六
運動九	闊背肌之分離（兩臂伸直法）·····	六九
運動十	肩肌控制之預備·····	七二
運動十一	肩肌之控制·····	八〇
運動十二	真正的肩肌控制·····	八二
運動十三	鋸形肌之分離·····	八五
運動十四	鋸形肌之單獨控制·····	八五
運動十五	肋間肌之分離·····	八八
運動十六	三角肌闊背肌與肩斜肌之鬆懈·····	九〇
運動十七	三角肌闊背肌與肩斜肌之控制·····	九七

運動十八	臂部伸展肌之控制	九七
運動十九	臂屈肌之控制	九九
運動二十	大腿伸展肌之控制	一〇七
運動二十一	大腿雙頭肌與小腿後肌之控制	一一一

肌肉控制法

第一章 先從我自己說起

我相信讀者們決不會爲了我用這樣的標題而怪責我。這似乎有點近於自私與不大客氣。但我并沒有一點自己來讚美自己的存心。不過我以爲與其用教訓的筆調來寫作，較不若用敘述的手腕，把我怎樣可以練到我的隨意肌能控制自宜的經過引述出來更爲有趣些。

我已預料到對於解剖名詞之闡明與參照上乃一種免不了的事情，但我將盡力的、明顯地將牠們來解釋清楚。而同時爲了讀者自身利益起見，我很希望他能來研究牠們，并把各部分肌肉所在的位置記清楚。因爲要來實習我的肌肉控制法，非得聚精會神於你所想控制的肌肉不可。

我的童年

我生於一八八二年六月二十八日。因為我是一個獨生子的緣故，我的父母盡心力來撫育我。雖則我的父母這樣苦心的來愛護我與醫生們這樣百般爲我而費力，但我先天的弱質一天天的加甚。而且我所沾染到的病，是很容易致命的。

當我還未到五歲的時候，我的肺部即出了毛病，而且這種病還被認爲遠年的。終於演爲水腫病。當時一般的人以爲我決不能再活下去了。我當時身體的病狀是那麼的沉重，所以當我到了五歲，政府的醫生根據法律來和我施行種痘時，他直不敢和我種。後來還是得到我的家庭醫師之證書纔肯執行。因爲這樣有甚麼意外發生時，就不能歸罪於他。

種痘並沒有把我弄喪。反之過後我卻變爲強壯起來，而開始不藉他人之助力即可以立得起來。

爲軟骨病所侵襲

但是我的困患并未因之而完止。我的父母的體格已是這樣的細小，我的先天自然不足，再加以後天的發育不全，所以我就不能進學校。

不久我由柔弱而再染上軟骨症。這種病症在瘦弱的孩子中是特別之普遍的。由於我目下體格有些部分構造上之異常，即可以證明我當時所患這種病症是多麼的可怕了。

我的父母對於我終於失望了，甚至對於撫育我成人的期望也放棄。醫生們都異口同聲的說，雖費盡心血來養育我，也決不會養得大。多活一年，就無異於多增加我一年的痛苦。

但我總用各種方法來撞騙醫生，同時我的健康也開始改進起來。於是當我到了七歲時，我即可以進學校。

弱者在強者之中

從學校中我帶回一種無限的哀傷。這種由於不康健所嘗到的痛苦爲我一生中之頭一次。我短短的生命史中所嘗到的不外是疾病的磨難。而我現在所接觸到的和我同一年齡的孩子的身體是多麼的強健，精神又是多麼的飽滿。於是我不得懷疑起來了。由懷疑而對他們發生敬羨，由敬羨而發生自慚。

假如當時我的腦子不很會推想的，或許我就此消沉下去而不求改進。我看着我的同伴們在

遊戲。我恨不得我也可以有他們一樣強壯而康健的體格。可幸我的脾氣還好，就算我的體格似乎是怎樣的絕望也好，我總不至灰心。那時我尚幼稚，所以未能找到健身之方。但我仍以爲倘若我模仿着我的同伴一樣來做去，并食他們所食的食物，我終有天和他們一樣的強壯起來。

但要這樣做起來已就够不容易了。我懇求我的父母允許我在家裏來做鐵啞鈴的運動，但他們不相信這對於一個病態的孩子有甚麼好處。同時我要來食醫生所指定給我特別的食物，還忠告我不要做任何一種的運動。

『像你一個那麼孱弱的孩子應盡量的來休息纔是，』我常常聽到這樣的忠告。

重大的遭遇

我當時覺得非常之苦惱，尤其是當我感覺到我的父母所採這種態度之不對時，我可加倍的煩悶，但我仍得聽他們的意旨而行。若不是有以下的事情發生，但恐我將一生就此沉沒下去了。這不獨於我一生的事業有關，同時我也很相信這次足足救回我的命。

我終於到了十歲了。我的健康漸次改進起來，已如常人，但因爲我發育的不全與肌肉之欠缺

之故，人們總以爲我只有六七歲。我正如別的孩子一樣，對於力之崇拜上非常之狂熱。其時適有一馬戲班到我們的小城裏來表演。尤其引起我的特殊的興趣的就是其中有大力士驚人之力的技巧之表演——一個人能支持二十個成年人的重量。

我當時想看這種偉大的力之表演的渴望是那麼急切，所以當我的父母不肯帶我去看時，我就覺得萬分的心傷。既然我要去看大力士之表演之願望是那麼的堅決，因之我即把我寶貴的東西賣給同學們，直湊足一條票價之資爲止。當然我這種變賣實在是一種很大的犧牲。

我無心於看別的節目，只是耐心地來等候着那些大力士們之出現。這種力之技巧的表演自然沒有近今打破紀錄的運動之能引起人們之狂熱，但這在我已就够神往了。那大力士發達完滿的肌肉更能引起我無窮的興趣。

及我回到家裏後，我即靜靜地在一塊塊的石片繫成一只啞鈴。我覺得我所需的一切就是運動，而且很相信我終有一天和我所見到那位大力士的體格一樣的強而有力。我的機警竟被我的熱誠所蒙蔽，我的父親對我漸起懷疑。結果當我的啞鈴還沒有弄好之前，已被他發覺到而拋爲粉

碎。

他的動機自然是善意的，因為醫生常告訴他，叫他不要給我勞力。

無疑地，他至多也不過只能將那些石頭弄成粉碎吧了。既然我對於運動的決心是那麼的堅決，我不久即發現到一種用不着器械的運動，免至再被他們發覺。這就是我近今完備的『肌肉控制練習身術』之由來。

肌肉控制法

本來在我少小的時候，我已常將我的肌肉來伸縮。這次我也跟着同一的原理做去，只不過用力一點來做，再加以一些機械的動作把肌肉弄到疲乏起來罷了。

在初初的時候，我只是在我的臥室裏來做些肌肉伸縮的運動。

就在那時候我發現在到只要我用某幾種的動作，我即可以使到我身體某一部分的肌肉伸出或收縮。在當時最受人注意的自然就是雙頭肌，同時在少年們中也是身體肌肉中最有名的一部分。因為當把牠收縮而弄到隆起來時，這就是一個少年的力之表記。但當我試用別的動作想來把

雙頭肌弄到緊縮起來時，我即發覺到前臂與臂的別部分肌肉也發生響應。

倘若我當時有點解剖學上的常識，知道肌肉之位置相平行而其動作的功能是相反的，我早就會把肌肉控制法發現出來。我近今之所以得有一個強而健的體魄，都是由於跟着這種方法練出來的。

但我當時對於肌肉之鬆懈法一點也不知道。而其實這和肌肉之收縮正同樣重要的。關於這一點，我將於下文中說明之。

我的健康之改進

由於不斷的運動，我即得到以下的成績：於一年內我的力與健康上之改進是那麼可觀，在作力之對抗時，我已可以敵得過我的同學。我現在還記得很清楚，當我在十四歲的時候，我肩上一包麵粉所跑的途程在那鎮上沒有一個人能趕得上我。我既有了這種名望，所以當學校裏的體育會組織開始時，即邀我加入。雖則他們所規定的合格年齡為十八，但我可算是例外。

不錯，我當時也只不過屬於一個近乎名譽的會員罷了。因為我的年紀太少，他們不肯給我做

重的運動。照例委員會對於意外的事情是要負責的。但這已足以給予我莫大的光榮了，因為我覺得我由堅忍中所練出來的效果已被人認識。

我既得到這麼有意義的鼓勵，所以我就來做更劇烈的運動以求得到更大的收效。

於是我即開始用輕啞鈴來練習。但練後我非獨不覺得有甚麼益處，反而覺得非常的疲乏。於是我即回復我的肌肉控制之鍛練。這雖則不致令我感覺到那麼疲乏，但收效甚微，終於我又用鐵啞鈴來練，可是也和前次一樣的得不到甚麼好處。

我那時覺得非常之懊喪，而且有點不知所從。後來我纔發現我只要把肌肉弄疲乏而并不將牠們練到強壯起來。終於我明白了要使肌肉強壯起來，非給予牠們充分的營養不可。無疑地給予肌肉適當的運動，是足以幫助牠們得到相當的滋養料。但後來我又發覺到於運動的時候，精神非得灌注於所用的肌肉不可。

我重回復返我初時的運動，但這次我已把各種動作改進起來。