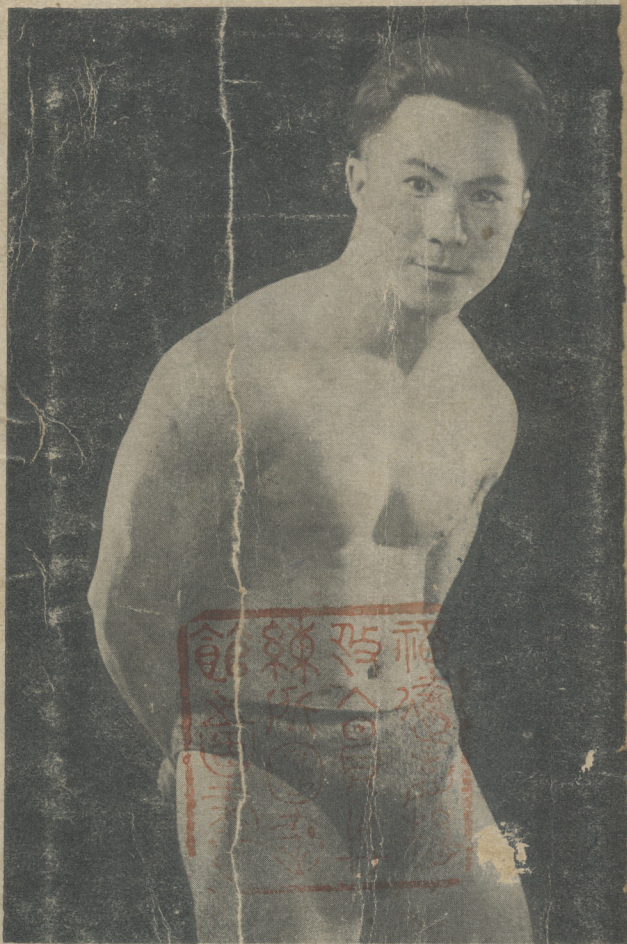


最新啞鈴鍛煉法

趙竹光著



商務印書館發行

中華民國二十七年八月初版

◆(63069)

最新啞鈴鍛練法一冊

每冊實價國幣玖角

外埠酌加運費匯費

著者

趙

竹

光

發行人

王

長沙南正路

雲

五

印刷所

商

長沙南正路

務

印書館

發行所

商

各

務

埠

印

書

館

版權所有
翻印必究

(本書校對者鮑嘉祥)

田序

醒鐘響了，睏獅怎能安眠？醒來吧！這是智與力的世代，懶腰早已伸過，再不能留連。挺起胸！往前直追吧！運用你制人的智慧，奮揮你拔山的魄力，把這老大的中華改造起來。青年們！這是誰的責任？卸下東亞病夫的大衣，把你堅實豐滿的臂膀顯露出來，做個健全的國民，扶助我們的中華安渡過這狂風暴雨的大洋。

吾友竹光對於健身之術研究有年，且能以身作則，決心苦練，纔有今日的成就，是堪欽佩。本書乃是作者多年計劃要完成的工作，以書信的方式，對讀者直接談話，將他已往所得關於健身的祕訣盡情率直地傳授，希望每個讀者都能練成個健美的國民，爲國効勞。

康健之有益於人生，誰都不能否認，牠能保護你抵擋病魔的侵擾；就使不幸生了病，有了康健，其恢復之迅速，真乃不可想料呢。不但如此，康健的人生，是積極的，樂觀的；四周儘管暗淡，生命的火，自會發射其光芒，化暗爲明。我們再不必煩惱，也不用灰心，有了力，有了志，何事不成？努力吧！前程。

最後，我有一句誠懇的話，要奉勸諸位，就是在你們未開始練身之先，要下個最大的決心，在無論何種情形之下，一定要把這運動的精神繼續下去，纔不辜負作者的一番苦心，那你們也可以嘗由辛苦收穫得來的果子之美味。不然，半途而廢，是無志氣。

吼吼……醒獅在怒叫了。全世界都睜大詫異的目光，在注視你的威風。

田萍於同仁

民國廿六年三月

自序——以信代序

敬愛的朋友：

如你從未聽過我的名字，當你打開這本書劈頭就見到我對你這樣的稱呼時你免不了會有點詫異起來的吧？但無論你讀過或從未讀過我所著譯的書也好，如你對於這本書發生興趣的，你至少有着和我同樣的目標，那就是想將自己的身體練到強壯起來。既然我們都有着一個共同的目標，我們豈不就是志同道合的好朋友麼！

不覺間又是冬初了。庭前的草木已漸次凋殘。晚上陣陣的寒風，作着淒涼的呼聲。夜更是死一般的沉寂。在這種情景之下，獨自對燈執筆，若目下的我仍是五年前的我，怕不黯然而淚下麼？但我『見木謝花殘而興無限之感』（見肌肉發達法譯序）的時代已成爲過去了。我現在只知埋頭苦幹，勇往直前地做去。我已認定了我應努力的目標，我覺得我有許多要做的事情，這些事情都是要等着我來做的。我的生命力是那樣的充足，我決不再如從前孱弱的我

只是整天度着愁城的生活。我比從前更有勇氣來應付一切。我的脾性也比較溫和了許多。而且我比從前更有自信起來。我說這些話并非自誇，只不過敘述出一個人的體魄之強弱對於他的人生觀之影響是多麼大的罷了。一個人之所以墮落和所以頹廢，大半由于身心反常所致。觀于近日犯罪學家對於犯人研究之所得，已足證明犯者大概多因身心異常而作惡。麥佛登（Bernarr Macfadden——美國體育著作家）對於自殺的人嘗加以調查，也證明患者十之九身體都患有毛病。真的，世界上還有甚麼比健康更爲可貴的麼？

現在已快到了國將不國的時代，我們青年人的任務是何等的重大呵！凡有熱血的青年，都莫不以爲國捐軀爲榮。但果真我們應徵入伍，又試問我們一百人中有幾個能夠經過試驗而合格？有幾個能勝任軍營中勞苦的生活？講到再切實一點，我們中有幾個平時的胸圍能有三十五英寸？上臂能有十三吋半？又，我們中有幾個能兩手舉起一百磅？不錯，只有有力而無智與只有勇而無謀，一樣的無濟于事。所以做着現今這個大時代的青年，非獨要有一個健全的體格與頭腦，還要有一個高潔的靈魂。然一個健全的頭腦往往寄于一個健全的體格中，因之，我

們不論爲了國家的前途與個人的幸福，我們都有一個把我們的體格練到強壯起來的任務。

其實世界上是沒有甚麼不可能之事。無論你目下的體格是怎樣孱弱也好，只要你能下一個最大的決心，而又能努力的練去，你終有一天把你的體格練到強壯起來。就以我自己來說，我在中學的時代體重不過百磅。胸圍不過三十英寸。至于身體其他各部分，更不用說。而且我還是上了大學才開始鍛練的，加之以在初期的鍛練中只是漫無系統的練去，經了多年的試驗與研究，到現在我的健身術才漸臻完備。同時我近今的體重已增至一百四十三磅，頸十六又四分之三吋，上臂十四吋半，前臂十一又四分之三吋，胸圍四十三吋，大腿爲二十三吋。在此數年中，體重幾增四十磅，胸圍大了十二吋，頸大了三吋，上臂大了幾及四吋，大腿也大了四吋多。這一切都是事實。只要把我目下的照片和從前的一比便可證明。而我目下無論肌肉與力的方面仍在不斷的增進中。我之所以不憚煩把我的體度敘述出來的緣故，無非想藉此給予你一種更大的鼓勵。而且，你目下的機會比我的勝多多。因爲你至少可以不至再走上我從前所走錯的健身之途。

這本書可說是我八年來對於健身術研究所得的結晶。其中之每一字與每一句都是由我多年練習的經驗與學理的研究上所得而來。書中之每一個運動方式都有詳細的插圖并解釋其對於身體有甚麼益處，或發達身體那一部分的肌肉。而且已由輕入重系統地安排好，只要你照此練去即可。此外每一課中都加入應有的健康常識與運動上的祕訣。所以最好請你在未練之前，先把全書看過一遍。有了一個普通的印象後，再逐課來研究，然後跟着來練去。但我很希望你在練前能細心的來研究清楚。也許有時因為一字之誤，成敗即寄于此。

這次的運動課程暫定為三月，每星期更換一次，使肌肉能有一種新的反應與進步的工
作，以收事半功倍之效。在本書的材料中，凡關於近代練啞鈴最新的運動方式與健身祕訣
俱敘述無遺。無疑地都是經過作者苦心的挑選而來；同時還有許多運動方式為作者所特創
而認為效能特高的。

在未練之前，最好先把自己的體度并體重等作一個詳細的記錄，并將年月日記下。以後
可每兩星期或一月來量一次，看看自己的進步如何。更好是在練前把衣服脫下來拍一小照。

當你將來練大後再拍一張拏來一看時，或許你有點不相信你自己的呢！至于量法，頸部可量其最小的部分，上臂可平肩彎起來量最大的部分。至于胸部可在乳頭上一吋量之即可。他如前臂與大小腿等可伸直來量其最大的部分。但我很希望讀者們于練前與練滿了三個月後能寄上一張體育照片給我以資紀念。那我自然是非常之感激的。

依我的經驗來預測，如你能專心的來練去，練了三個月後，我相信你至少會得到以下的成績：頸度增加吋半至二吋，上臂由吋半至二吋，前臂由一吋至吋半，胸部由二吋半至四吋，大腿由一吋至吋半，小腿則由半吋至一吋。假定一個人的體高爲五呎六吋，在未練之先其體度爲：頸十四吋，上臂十二吋，前臂十吋半，胸圍（平時）三十六吋半，大腿十九吋半，小腿十三吋半。那麼練了三個月之後，他的體重之增加不算外，他即可有下列的成績：頸十五吋半，上臂十四吋，前臂十一吋半，胸圍（平時）三十九吋，大腿二十一吋，小腿爲十四吋。一個人如練到以上的成績，雖不算爲發達完美，但至少也就可以過得去了。而且這是不難做到的。

我寫這本書最大的目的，就是想使得全中國的人們都能照此練到強壯起來。我希望你

不獨看了就算了事，而且還能够認真的如法做去，一掃東亞病夫之污點，那我這次的努力非獨于無形中得到莫大的酬報，同時對於國家也算盡了一點棉力。末了謹祝

康健

竹光上二六·二·二五

目錄

田序

自序

第一課（第一星期）

——做甚麼運動？甚麼時候運動？運動時之適當呼吸法

每部

運動所應做之次數

運動次數過多對於肌肉發達之妨礙

運動與洗浴 熱水

浴與冷水浴

摩擦

運動解釋

一一—二一

第二課（第二星期）

——心境與健康之關係

成功之要素：決心——信心——毅力

運動解釋

二二—三六

第三課（第三星期）

——再論成功要素：恆心——努力——精神灌注——自勵

運

動解釋

三七—五二

第四課（第四星期）

——食甚麼？不要食刺激性的食物

怎樣食？甚麼時候食？

目錄

活力與死力 運動解釋……………五三—六七

第五課（第五星期）——睡眠——睡眠的姿勢 我們應有的睡眠時間 午夜前後睡眠之比較 中飯後小睡之益處 睡眠過多之害 運動解釋……………六八—八二

第六課（第六星期）——運動與飲水 飲水與內部之清潔 我們每天應飲之水量 按摩之奇效 按摩之由來 運動解釋……………八三—九七

第七課（第七星期）——衣服與健康之關係 衣服之形與質 穿衣服過多之害 運動時所穿的衣服 居室衛生 臥室窗宜常開 運動解釋……………九八—一一一

第八課（第八星期）——體力與自我之尊嚴 習慣與健康——不良習慣對於身體之妨礙 有意義與無意義的人生 煙酒之爲害 運動解釋……………一二—一二五

第九課（第九星期）——生活與健康 夜生活與慢性自殺 再談煙酒之害 胸呼吸與丹田呼吸 運動解釋……………一二六—一四一

第十課（第十星期）——進步運動之意義 再論每部分運動應有的次數 肌肉之質的

問題——大骨格與細骨格之比較 單獨練與集團練 運動解釋……	一四二——一五三
第十一課（第十一星期）——疾病與自療 我的天然自療法 我對於各項運動之意見：國術與柔術 國術與西洋拳 西洋拳與角力 長跑與對於肌肉發達之妨礙 球類……	一五四——一六六
第十二課（第十二星期）——一般運動家所犯着最大的毛病——一個摯誠的忠告 我的運動哲學 強健爲我們事業上之原動力 人格修養 姿勢與儀表 運動解釋……	一六七——一八一

插圖

作者與王學理君合照

作者在滬江大學時所創辦的滬大健美會

作者練前與練後體格之比較

運動插圖共八十二幅

作者與其一部分的運動器械

肌肉解剖正面圖

肌肉解剖背面圖

最新啞鈴鍛練法

第一課

敬愛的朋友：

我們都知道健與力乃人生最大的原動力。任你是怎樣富貴豪華，任你是聲勢赫赫，但假如你整天的藥不離口的臥在床上，財勢到底于你有甚麼好處？關於這一點，我們都會很明白的。但我們往往忽略了這一點，那就是非到了我們病倒在床上時，然後知道健康之爲可貴。可是有許多病症是可以防範的，只要我們有適當的生活，而又做些健身的運動即可。但我們有許多時是明知故犯的，所以我常常想：我們號稱爲萬物之靈的人類有時是多麼矛盾呵！

但同時我也很明白，是不能過分責備的，因爲在我國關於練身術的知識未免太貧乏了，所以對於一個初練的人，往往有無從入手之嘆。爲了補救這個缺點，是以有這本書之問世。

一個初練者在開始來練身體的時候所感覺一個最大的困難問題就是課程之分配。我從前也嘗有過同樣的經驗，往往有無從入手之慨。而且有許多時簡直不知先做那一個運動方式的好。練得上身來又來不及練腿部等。同時倘若我們想得到最大的收效，我們一定要常常把運動方式來更換。這一方面可以給予肌肉一種新的動作，俾能增加我們對於練身體的興趣。一方面也可以使得我們的肌肉常常有一種新的反應，使牠們能于最短期間內發達其最高的限度。因為運動對於我們肌肉所引起的反應，正如菜餚之于我們的胃口一樣。無論我們是怎樣喜歡那種菜式也好，假如我們天天都來食牠的，漸漸地我們自會覺得厭倦起來了。運動也是同一的道理。在常收到讀者的來信中，也就有許多問及課程分配這個問題。但在這本書中，我已再三地思維，來把課程編就。雖則未能十分完備，但至少全身各部分的鍛練上都已顧及到，而且是很有系統地來分排好。這樣關於課程這一點，總算已不成問題了。

運動器具本來是有許多種的。所以一個初練的人，往往不知來選擇那一種運動的好。而其實問題并不在運動器具的本身，而是運動方式與課程是否按排得當。因為每一種運動器

具都有牠的好處。舉凡從自力運動（用自己的抵抗力）而至擴胸器（Chest expander）、握力器、鐵啞鈴、鐵槓鈴、爬繩、單槓、搖環等我都練過。但其中以鐵啞鈴爲最宜于初練的人（其實對於進一步鍛練的人，只要把重量加增起來即可。）因爲牠是經濟而耐用。而且練起來也不必須要很大的地方，甚至在自己的臥室中也可以來做你的運動。這可說是再簡便沒有了。不過市上所售的鐵啞鈴，都是不能加重減輕的居多。爲補救這個辦法起見，最好自己叫鐵店來定做。通常槓之長度爲二十四英寸。但二十吋亦無不可，片成圓形，可分十磅、五磅、兩磅半、磅半四種。兩頭可以加塞，內含可轉動之螺絲。至于每啞鈴之重量，可看乎自己的力氣與願望而定。通常大約由四十以至五十磅即很够了。爲着便于明瞭起見，我不妨把迄今最新式的可以自由加重減輕的鐵啞鈴圖樣附在這裏。

至于那些財力不十分充足的朋友們，可到舊貨攤上去找找看，有時說不定化一兩塊錢

