

書叢小力與健

# 法 練 鍛 部 臂

著編 政學王 光竹趙 ✓

行發館書印務商

書叢小力興健

法 練 鍛 部 臂

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商

中華民國二十九年二月初版

◆(67089.2)

健興力  
小叢書  
臂部  
鍛練法  
一冊

每冊實價國幣貳角伍分

外埠酌加運費匯費

編著者  
趙學竹  
王政光

發行人  
王雲五  
長沙南正路

印刷所  
商務印書館

發行所  
商務印書館  
各埠

版權所有  
翻印必究

G 四五三八上

朱

(本書校對者張嘯天)

# 目次

|     |             |    |
|-----|-------------|----|
| 第一章 | 緒論          | 一  |
| 第二章 | 臂部的構造及其功能   | 六  |
| 第三章 | 臂之質與量       | 一二 |
| 第四章 | 臂部的鍛練法      | 二三 |
| 第五章 | 你的臂部不能練大的原因 | 四六 |

# 臂部鍛練法

## 第一章 緒論

我國從古就有着這種不良的積習：把文和武分爲絕對相反的兩件事。是以武的往往目不識丁，文的則弱不禁風，因之一向文人的作品裏，總免不了病體支離，和呻吟床蓆的氣息。字裏行間盡流露出一種藥的氣氛。若以爲古來「詩窮而後工」這句話是不錯，我以爲應把「詩病而越切」一句補加進去。像這樣的例子，真乃舉不勝舉。這種文化的遺毒，直到了現在仍在流行着。

我記得當我在少小的時候，總喜歡來看悲切的詩文。而於杜少陵的詩看得特多。其後對於曼殊等作品也嘗發生過熱烈的愛好。往往讀到悲惻處，不禁悽然淚下。結果養成我一種灰色的人生觀。同時爲着受着一種忿世思想之所薰染，養成一種出世的風度。因而對於身體方面不獨不能加

以好好的愛護，而且還加以無意的摧殘。所以我自己就嘗受過頹喪文人思想的毒化。若不是我及早醒悟，否則我恐怕就沒有執筆來寫這本書的機會了。但假如不是我嘗中過這種遺毒，否則我至少於體格和氣力方面會有更大的進展。

就是到了目下這個新時代，這種文武的分野仍屬非常之顯著。在學校裏，這尤其是一種不可磨滅的事實。大概好讀書的人，十之八九都不喜歡運動，以至一年四季面部都呈現着一種死灰一般的顏色。隨之形成駝背、近視等等的毛病。一方面因為缺乏衛生知識的緣故，竟至終年也打不上數次浴，以至滿身臭氣難當。甚至在大熱的天氣，晚上也得把窗子關上來睡。為着欠缺運動而又缺乏適當營養的緣故，便秘自不能免。一方面因皮膚孔道之閉塞，體內的廢物自無由而排泄於外。病菌即乘機侵襲。抵抗能力既低，疾病自在意料之中。小的耗費時光和金錢，大的釀成生命之虞，這的確是一件非常可惜的事情。

若以為我們應有多方面的興趣，那我們至少於體格和智力的兩者應有平均的進展，不應於任何方面有所偏倚。以其滿腹經綸，而常年生病，較不若學識簡陋，而身體精健的好。自然最好是智

勇兼全，學問與體格方面同時並進。但如二者不可得兼，寧可捨前者而取後者。因為假如我們沒有一個強健的體魄，無論你有多大的學問和野心，也決不會有多大的成就。反之假如我們有一個強健的體格，就算我們只有平凡的學識，那麼只要我們肯努力幹去，總有成就的希望，至多也不過時間的問題罷了，而且一個沒有健康的人，決不能得到一種真正的幸福。

在原始的時代，爲着適應生存起見，人類的體格，類皆非常之強壯。因為體格欠強的人，很有被淘汰之虞。遠在槍礮未發明之前，至少男的體格多的非常之強而有力。就在機器還沒有那麼進步的時代，體格鍛練還未成爲一個嚴重的問題。但自機器漸次進步了以後，爲着人力的減省，肌肉之運用亦隨之而失其重要性，於是運動卽成了一個嚴重的問題了。

記得在覺悟初期的時候，我只知道運動可以增加一個人的健康。於是卽實行起來。初時因學校裏練長跑之風很盛。因之自己也來參加一份。結果耐力方面自然不無多少的增進，可是肌肉和實力方面毫無進展。而且日久興趣卽漸次的淡了下來。後來改練排球和籃球。無疑地，肌肉和氣力都有相當的增進，可是仍屬非常之有限。最後纔發現肌肉發達的運動。纔發現到無論身體任何一

部分的肌肉都可以隨意練大起來。這自然是指隨意肌而言。這真是一種奇蹟。當時我簡直如發現新大陸一樣。但這種鍛練的方法，經過多次的研究和試驗，纔漸趨完密。當時仍免不了許多的缺點，不過這也是一種必然的事情。這種肌肉發達的方法雖則有人認為近於機械，而對於個性之發展上欠妥。而且以為這是屬於局部的運動。像這種的反辯，只要其本人對於這方面的科學方法上能有相當的認識，自不會發出這種謬論。若以為這種運動過於機械化和缺乏興趣，那也不見得。若你能有生氣的練去，同時能將所做的工作漸次加重起來。那便不會機械化了。至於講到興趣的方面，不必說興趣可以培植，而且當我們的肌肉一天天的發達和氣力一天天的增大了以後，這應能引起我們莫大的興趣。至於健康之改進，以及對於人生態度的積極化，也是我們從這種運動中所得到的另一種的收穫。而且當我們的氣力增大了以後，我們的魄力和自信心即因之而增進。這於我們的心理方面，可有一種更大的影響。這時我們自不會因如從前身體衰弱時所發生的低能的感覺。反之，當你的身體練到起來了以後，你自會有勇氣來對付一切。你再不會事事畏縮，反而一切都會見義勇為，變為一個被人敬重的男子漢。



講到體格之鍛練的方面，一般初來練身體的人，假如你問他最渴望先把那一部分的肌肉練大起來，他自會毫不遲疑的說是臂部。雖則就全身的肌肉而論，臂部不能算為最有氣力。但正是一個足以表演出我們的氣力的媒介。因為臂力之運用，有借於肩部，尤其是闊背肌之助力。若單靠臂肌之力，決不能表演出多大的氣力來。關於這一點，我將在下文中作更詳細的討論。

在這本小小的冊子裏，我將就我多年對於身體鍛練之經驗和學理方面對於臂部作一個有系統的探討。

## 第二章 臂部的構造及其功能

假如我們想把我們的臂部練至發達到其最高的限度，那末我們對於牠的構造與功能上非有相當的了解不可。

我嘗覺得對於臂部肌肉之研究是一件很有興趣的事情。因為一個人的臂部之大小和一個人全身肌肉之發達與否，正成一個正比例。雖然例外的未嘗沒有，但究屬小數中之小數。這個理由自屬非常之簡單，因為當我們來練臂部，尤其是三頭肌的時候，我們身體別部分的肌肉，尤其是上半部，很難會得不到影響。自然上身很發達而兩腿比起來真小得可憐的人未嘗沒有。專練單槓、木馬、搖環等運動家便是屬於這一類，由於這種專門運動所練出來的體格非獨不美觀，且於力氣之演出上也有着很大的缺點。

上臂的動作，除了三角肌而外，差不多都要藉上身、胸部、背部和肩部之助力。我們就以發拳來

說，胸肌先就把臂部拉向前面去，當快要一擊的一剎那間，自然要上臂伸肌來執行這種工作。所以一個發拳發得很重的拳術家，當他來發拳的時候，非獨借助肩力和闊背肌之力，而且還要借助上身其他別部分的氣力。而且一個經驗的拳術教師自會告訴你，發拳時還要借助腹部之力。並且還說最重的拳，是要運用腹部之力而發出。這樣說來，你或許有點不大相信。但你可有見過一個出頭地的拳術家他的肌肉會不結實的麼？這一方面自然是爲着抵抗對手的攻擊，而且實於自己所發出拳之輕重有着極大的關係。這於我國的拳術家則尤爲顯著。內派拳尤重於腹部的鍛練。有些拳術到家的教師們，當他們運起氣來的時候，他們的腹部真乃其硬如鐵，這的確不是過甚之詞。除三角肌而外，上臂對於前臂的動作和前臂對於手和手指的動作都有着一種密切的關係。

臂部是從腋下處爲起點，關於這一點，我們都會明白。當我們將臂部從側舉起的時候，我們必須用到臂部一部分重要的肌肉，那便是三角肌。這塊強而有力的肌肉成一三角形，位於上肩部。這塊肌肉的起點是由於鎖骨之前面和肩胛之後面。直入上臂骨之外中部時即變爲特別的顯著。只要我們把左手按在右臂上端這部分的肌肉上，而將右臂平肩往上往下舉起的，我們即可清楚地

感覺到這部分肌肉之動作。

我們現且回到臂部本身的問題來。正如我們在前面所說過的一樣，臂部之上端與背肌和胸肌有很大的關連。因之臂部的動作對於上述的肌肉都會受到很大的影響。就上臂而論，我想凡對於身體之鍛練上稍有相當研究的人總會認識雙頭肌。牠是位於上臂之前面。因為牠是兩頭，也就是說有兩處的起點，故名爲雙頭肌。這部分的肌肉並非完全繫在上臂骨內，只有雙頭肌最高和最低的部分纔和上臂骨相連繫。一連於上臂，一連於前臂，所以當我們將雙頭肌來收縮的時候，牠即可以把前臂拉向肩際去，俾我們的手能觸到我們的頭部，或可以把一件東西放到肩部上面去。當兩手的手掌朝外往上拉起的時候，往往可以用出很大的氣力。

假如你先將手屈向手腕處去而後用力把兩臂往肩處拉起，那雙頭肌自會極力收縮起來。但假如你伸直手來做，你馬上就可以見到雙頭肌的動作兩樣。雙頭肌即沒有收縮得那麼厲害。假如我們將臂部手背朝外的起彎，那末雙頭肌就不像剛纔的動作一樣如球形的隆然起來，而是整個的上臂的肌肉都是平均分配。而且在這個動作中，臂部即不能用出那麼大的氣力。同時非得藉

臂肌之助力不可。事實上雙頭肌也正如別的主要的肌肉一樣，不能單獨收縮，來實行各種屈臂、反掌和將臂部舉起等功能。

上臂還有一部分肌肉即三頭肌。這部分的肌肉是位於上臂之後部。因為牠是三頭，故有三頭肌之稱。三頭肌的中筋是起於肩胛骨。外頭則起於上臂骨屑之上部，下頭或內頭之起源正與外頭相同。

簡言之，雙頭肌是屬於一種屈肌，牠的功能在彎。舉凡一切將一件重物向上彎起，或將一件重物離地提起等動作即屬於這一類。牠能將臂從各種姿勢中來彎屈。三頭肌的功能則在將臂部在彎屈的姿勢中重複伸直。所以也可以說牠的功能在推。當我們將拳出擊，或手掌往外或往上推出等動作就屬於三頭肌的工作。牠還來幫助我們保持臂部在伸直的姿勢中。所以這兩部分肌肉的功能適正相反。因之假如我們的雙頭肌比三頭肌過分發達，那我們的臂部就會成彎曲而不能伸直的毛病。對於這一點，我們不能不加以相當注意。但三頭肌就算比雙頭肌來得發達，反為沒有不良的影響，因為臂部決沒有過直的道理。不過就肌肉發達的觀點上來說，我們應將雙頭肌和三頭

肌練至發達到其最高的限度。

上臂前部還有一重要的肌肉便是前肱肌。只要我們將臂部來伸縮一下，我們就不難覺到這部分的肌肉。這是一塊頗闊的肌肉，牠的面積是從臂骨之下半前部以達於肘節。牠是從臂骨之三頭肌處起。牠的功能也是把臂部彎屈。

我們再來談談前臂的構造與其功能。

前臂的肌肉大別之可分爲四種。不過牠們對於手腕和手部控制上都具有同一的功能。牠們的動作也不難覺得到。

我們不妨自己來作一個實地的試驗。且將一臂之肘節並手背放在檯子上。然後將手掌向上舉起，那末來做這種運動的肌肉便是位於前臂之前面和裏面。既然這部分的肌肉的功能在將手部向上彎起，故名屈肌。再將手部伸直，直至和前臂成一平行線，並手背再次按放到檯子上面去，來做這步工作的肌肉可見之於前臂之前面和近於前臂之外部。這部分肌肉的功能在把手部伸直，這包括將手背拉回到前臂去等動作，故又名伸肌。

假如我們將臂部手掌向上的平肩伸出，那我們對於屈肌與伸肌之動作會覺得更清楚。臂部用力的伸直，手指也一樣的指出，然後向上屈起，再伸直。假如臂部的肌肉是相當緊縮的，那當手部起彎時，循手內部的前臂肌即會感到相當的疲乏。但假如我們慢慢地將手部伸直，那循手前臂之外邊即會發生同樣的感覺。

我們現且再用手掌放在檯子上。這時不必將前臂提起，只將手轉過來而將手背放在檯子上。這種轉動的動作即叫爲反掌。這種反掌肌可見之於前臂之前面。當你既找到反掌肌的位置，同時又感覺到牠的動作以後，可將手再轉過來，使手掌重復放在檯子上。這種動作又名前旋運動。完成這種動作的肌肉又名前旋肌。反掌肌和前旋肌兩者都是繫於橈骨之前部。由於這種肌肉之收縮，手與手腕方能自由活動。

### 第三章 臂之質與量

我們臂部之外觀，正如人面之不同，有着各種各樣的形狀。這和牠們所做的運動上有着很大的關係。有的雙頭肌當在平常的狀態中，就算完全伸直也好，也會形成一條很顯著的曲線。當用力彎起來的時候，則隆起而成一球形。顯然地這由於雙頭肌有極端發達的緣故。有的當伸直起來的時候，後面一塊肌肉向外突出，從肘節之上端處起而達於肩部處形成高度的波紋。不用說，這皆由於三頭肌比較發達的緣故。但還有一種是沒有顯著的曲線，可是肌肉分配得很平均。這由於雙頭肌和三頭肌都能平均發達。有的臂部成爲圓形，大約像這樣的臂部多少含有點脂肪的成分。像這類的臂部，當用力彎起來時和在平常伸直的時候所量得的度數決不會相差得很多。同時這種臂部從兩側看起來會覺得特別來得大。但有的臂部成扁形。像這樣的臂部伸縮性比較來得大，脂肪的成分也比較來得少。假如我們從前後來看牠，我們必然見得牠不大，但若從正面來看，必然覺得



特別大。像後者的一種臂部，當伸直來量，和彎起來量所得的度數必然比較遠。所以假如剛纔所述兩者的臂部大小相差不遠。那末如伸直來量，前者必較大。但如用力彎起來量，則後者較大。這是一種必然的現象。我們的眼光並非常常都可以靠得着。有時錯覺總是一件免不了的事情。假如你明白這一點，那當你在作臂肌之表演時，你自可以來選擇你所演出的姿勢。假如你的臂部是屬於圓形的一類的，那當然是沒有問題。假如你的臂部的外形是扁的，那在表演時，或在衆人之前的時候，最好用正面來演出，務使你的臂部在最優越的姿勢中表演出來。

還有一些人的臂部是非常之平滑，而多少帶有點脂肪的本質。我們不要以為這是一種肌肉退化的表現，而其實這正是肌肉應有的常態，也是健康的肌肉應有的本質。同時臂部所做的工作對於牠的成分上有着很大的影響。大概做着重的運動的人多呈這種狀態，舉重家和角力家的臂部就可以代表這方面。可是有些臂部的肌肉甚至連筋也露了出來，這皆由於做着次數過多的運動使然。同時營養與睡眠上也有着很大的關係。有時這種現象是上述兩種原因的合流。這種肌肉表面上看來似乎很有氣力，同時當拍起照來時，也特別能引起人們的注意。這的確是一件無可諱