

通俗體育叢書

長身體操

L.stebbins 著

立之譯



康健書局發行

長 身 體 操

L. Stebbins 著

立 之 譯

康 健 書 局 發 行

長身體操

公元一九五一年六月初版

著者 L.stebbins

譯者 立之

出版者 康健書局
上海淮海中路463號

總發行者 康健書局

發行者 大中國圖書局
上海四川北路八號

譯 者 的 話

體操是運動家日常必要的功課，雖然它僅僅的需要幾分鐘或十幾分鐘的時間，但祇要經常的一本正經的練習，就能收到巨大的效果；這是衆所周知的事。體操所收的功效，按着它的方式而不同，從大體上講，多半是使筋骨強壯、肌肉發達、血行旺盛，所以喜歡新式運動——如田徑賽游泳球戲的人，都得有恆的兼練體操，作為從事激烈運動的基礎。這篇長身操的著者，它是以積年的經驗，從生理上的研究，發明這種增長身體的操法，並能够尅期見效。一般稱為「司氏長身操」。現在將它邊譯出來，配以練習者的銅版圖，每個圖都是採用動作的姿勢，使得學者容易揣摩。希望增高身體的人，不妨每天破費一點時間，誠心誠意的練習一下。

立 之

目次

譯者的話	1
卷頭的話	2
成績一斑	2
操練方法	3
睡眠須足	3
多食蔬菜	3
有機會即休息	4
練習控制這些肌肉	4
摩擦可使身長	5
長身操法	6—13
第一式——第十五式	6—14
睡時須知	13
特別注意	14
五項信條	14
坐時注意	14
立時注意	15
科學的走法	15
婦女注意	15
伸一伸一伸	16

譯 者 的 話

體操是運動家日常必要的功課，雖然它僅僅的需要幾分鐘或十幾分鐘的時間，但祇要經常的一本正經的練習，就能收到巨大的效果；這是衆所周知的事。體操所收的功效，按着它的方式而不同，從大體上講，多半是使筋骨強壯、肌肉發達、血行旺盛，所以喜歡新式運動——如田徑賽游泳球戲的人，都得有恆的兼練體操，作為從事激烈運動的基礎。這篇長身操的著者，它是以積年的經驗，從生理上的研究，發明這種增長身體的操法，並能够尅期見效。一般稱為「司氏長身操」。現在將它連譯出來，配以練習者的銅版圖，每個圖都是採用動作的姿勢，使得學者容易揣摩。希望增高身體的人，不妨每天破費一點時間，誠心誠意的練習一下。

立 之

長 身 體 操

卷 頭 的 話

要是你願照下列的合乎科學的方法做去，那麼你一定可以在兩星期內增加你的身長，但你必須完全根據下面的話切實去做，不要有一處疎忽才行。第一是要有決心，就是要有身體加長的決心，然後再仔細地將這方法讀幾遍，使它很清楚地印在腦子裏，然後一式一式地實行起來，每天都是這樣的，一定會得着良好的收穫。請你想想看，在幾個月之間你將會增高數吋，這應該是件值得努力的事吧！

成 績 一 班

發埃夫的某學生，在十四天內身體增長了兩吋；培德福的某學生，在數週內身體增長了三吋半；六十三歲的烏散斯特某老先生，身體增長了兩吋；格拉斯哥的某學生，在五天內居然增高了一吋；卞立色爾的某學生，在數週內增長了三吋；這當

然也一樣地對於你是有效力的。

操 練 方 法

以下所載的體操，最好每天早晨練一次，練畢以後，用冷水摩擦全身，至皮膚發熱爲度。操練時要少穿衣服，在室內須開窗練習，每一動作均須練至肌肉感覺疲倦爲止。全部運動均須很用心的很澈底地練習，但須注意的，就是不要過分的用力。

睡 眠 須 足

身體增高唯一的條件，就是睡眠務必充足，每夜至少須睡足十小時。（臥室的窗子須上下開通），足球、網球、賽跑、游泳、跳舞等都是很有益的補助身長運動，但切不可練習過度，舉重可不必練，走路却是非常有益的，每天最好走十來里路，覺得疲倦就停止。早上起來喝一杯冷開水，餐後一小時亦飲一杯水，飲時須慢慢地嚥下。一切酒類均不可喝，每天行深長的呼吸運動數次，身立直，將肺中空氣儘量呼出，然後儘量再吸入，每次做六七回，但勿勉強，睡覺時候亦同樣地施行一次。

多 食 蔬 菜

每餐祇吃八分飽。如想多吃，要竭力忍住。更不要吃零食。不必多吃肉類；但牛乳、雞蛋、果實類尤其綠葉菜類不妨多

食，吃的時候務須細嚼緩嚥才對。絕對禁止吸煙，若望身體增高，首應戒絕任何的一切烟類。大便祕結是長身操的大敵，如果大便祕結，可於睡前吃橄欖油一湯匙，每餐均須細嚼，一切澱粉及糖類食物皆不可食。各種新鮮的水菓不妨多吃。又飯後吃一些魚肝油最能健身。

有機會即休息

每天一次或二次在榻上或床上平直地躺着十來分鐘，全身肌肉須鬆弛，起先如果做不慣，但日子長了就會覺着這舉動是十分舒服的，此於身心大有裨益，在稍倦時候，打一個瞌睡也無妨。每星期洗兩三次溫水浴。水的溫度與體溫相等，在水中浸一刻鐘，覺着水涼就加熱水，總之要使水常與體溫一樣，洗完後用手掌溫擦全身，直到發熱為度，然後即酣然入睡，每天至少須在清鮮空氣中三小時，散步時略做深呼吸運動。

練習控制這些肌肉

若有機會每天至少練習以下的控制肌肉運動二三次：

(1) 下脊骨伸張法——先將一手指按住背後尻骨上，其餘手指置於其四週肌肉上，運用你的意志力，用勁緊張此處肌肉，起先必覺得很困難，但多多練習就會易於控制這些重要的肌肉，直練至疲乏為止；這樣日子長了，將會使你驚異着你所獲得的力量。并且這種運動可使身體隨時保持正直，而且頭痛病是永遠不會侵犯你的。

(2) 上脊骨伸張法——練習控制上部脊骨旁肌肉，也可使你得着同樣的效果，先將手指按於頸後頭顱骨的底端，用意志力緊張此處肌肉，儘量勿使頸前肌肉連同牽張，集中思想於此點，等到日後能隨心所欲地緊縮這部分的肌肉，就可不必再將手指放在該處，因為你將會感覺這部分肌肉收緊和放鬆的，練習至感覺疲勞即止，但勿過度，每日要練習幾次。

摩 擦 可 使 身 長

每日用力摩擦足踝、膝蓋、腰部及上下脊骨等處關節，大有補助身長之功，特別留心按摩尾尻骨兩旁肌肉，每星期按摩兩三次，都在睡前實行。

長身操法

以下的幾種長身體操，是非常合乎科學原理的。這些運動將會增加你的脊柱間、腰、膝蓋、及足踝等關節處軟骨厚度，所以在十四天裏就會增高你的身材，練一二個月將使你增高數吋。

第一式

預備 正身直立近牆。

動作 左手高舉，儘量的高升，但不要將足跟提起，務要使左手接觸牆壁的最高點而止。稍停，還原，練習六次，轉身用右手練同樣的運動。



(一)

第 二 式

預備 立正，兩足相距約十八吋，頭向後，胸部提起，兩臂向左右舉直與肩部相平。

動作 將身先向左轉，繼向右轉，動作須自然，速度須緩慢，練至疲乏即止。



(二)



(三)

第 三 式

預備 立正，膝蓋與足踝各相併合，腰挺直，兩臂垂直於身之兩旁。

動作 手臂慢慢從左右向上高舉相遇於頭上，手背相併，舉臂時吸氣，吸足後兩臂放下，改為呼氣，練至兩肩肌肉感覺

疲乏即止。

第 四 式

預備 身直立，兩臂高舉，手指交叉，

動作 儘力再向上舉，向左右交換傾下，直至疲乏而止，

動作要緩慢。



(四)



(五)

第 五 式

預備 俯臥於地，兩手置放於身體的背後。

動作 將頭，兩肩及兩腿同時抬起；但勿呼吸空氣，練習四次，再將兩手置身旁，兩腿伸直，交換向上舉起，疲乏即止。

第 六 式

預備 背臥於地，兩足相併。

動作 兩腿漸漸高舉，向後，過頭到足趾能够着地爲止。如果不能着地，那末就儘量向後，但勿過度，再將兩臂支持上體，兩腿伸直，將體重置於頸及兩肩上，將兩腿儘量張開與合攏數次，自第一位置反復動作，至疲倦爲止。



(六)



(七)

第七式

預備 臥於椅上，背提起，腿向前伸直，膝平直，足跟相併，左手握椅背，右手握住坐位。

動作 (一) 坐起，將兩膝引向胸部，用手幫助身體升起，同時呼氣。(二) 還原來位置，吸氣，疲乏即止。

第八式

預備 立正，兩足相距約十八吋，手掌按在大腿的後面。



(八)預備



(八)動作

動作 兩手掌儘量順大腿骨下抹，稍停，漸漸地將背脊伸直，至身體完全立正而止，反復練習至背部感覺疲乏而止，但勿過度。

第九式

預備 身直立，兩足跟離牆約二十寸，足跟相併，足尖向外，身正直，胸挺出，兩臂向兩旁伸出。

動作 (一)將臂向前向上伸出至觸牆而止，同時吸氣。(二)兩臂向前向下還原，同時吸氣，練至疲乏而止。



(九)

第十式

預備 身挺直，兩足分開站立，兩手握拳，手背向前。

動作 蹲下，膝蓋彎曲過足尖，，同時將臂向前伸出，手指亦向前伸直，呼氣。還原時則吸氣，練習十次。



(十)



(十一)

第十一式

預備 向右側身臥於地，全身伸直，兩臂置身旁。

動作 將左腿儘量向前及向後，身體始終保持正直，兩腿亦不可曲，動作須緩慢而自然，練習五次，然後向左側身臥地，運動右腿。

第十二式

預備 坐於地，兩手叉腰，兩足鉤於傢具下面。

動作 將上體轉動成一大環形，左右交互，但勿過度的練習。



(十二)



(十三)

第十三式 (一)

預備 身體挺直立正，兩臂高舉，頭平正，吸氣。

動作 (一) 身向下彎，兩手觸腳趾，吸氣。

(二) 還原，將腹略向內收，練習十次。

第十四式

預備 背臥於地，兩臂置身邊。

動作 緩緩地將兩手高舉向後向下觸地，置體重於兩足腿