

# 肌 肉 發 達 法

列 戴 民  
趙 竹 光  
著 譯



商 務 印 書 館 發 行

Barle Liederman 著  
趙竹光 譯

肌  
肉  
發  
達

商務印書館發行

肌肉發達法

Muscle Building

原著者 Earle Liederman

譯述者 趙竹光

發行者 商務印書館

印刷者 商務印書館

發行所 商務印書館

★版權所有★

(87419)

1984年8月初版 基價 14元  
1980年10月9版

## 再版序

這本書出版了不到半年，想不到就要再版；但原書在美國不到三年，就再版了七次，互相比較，那我就毫不驚奇了。

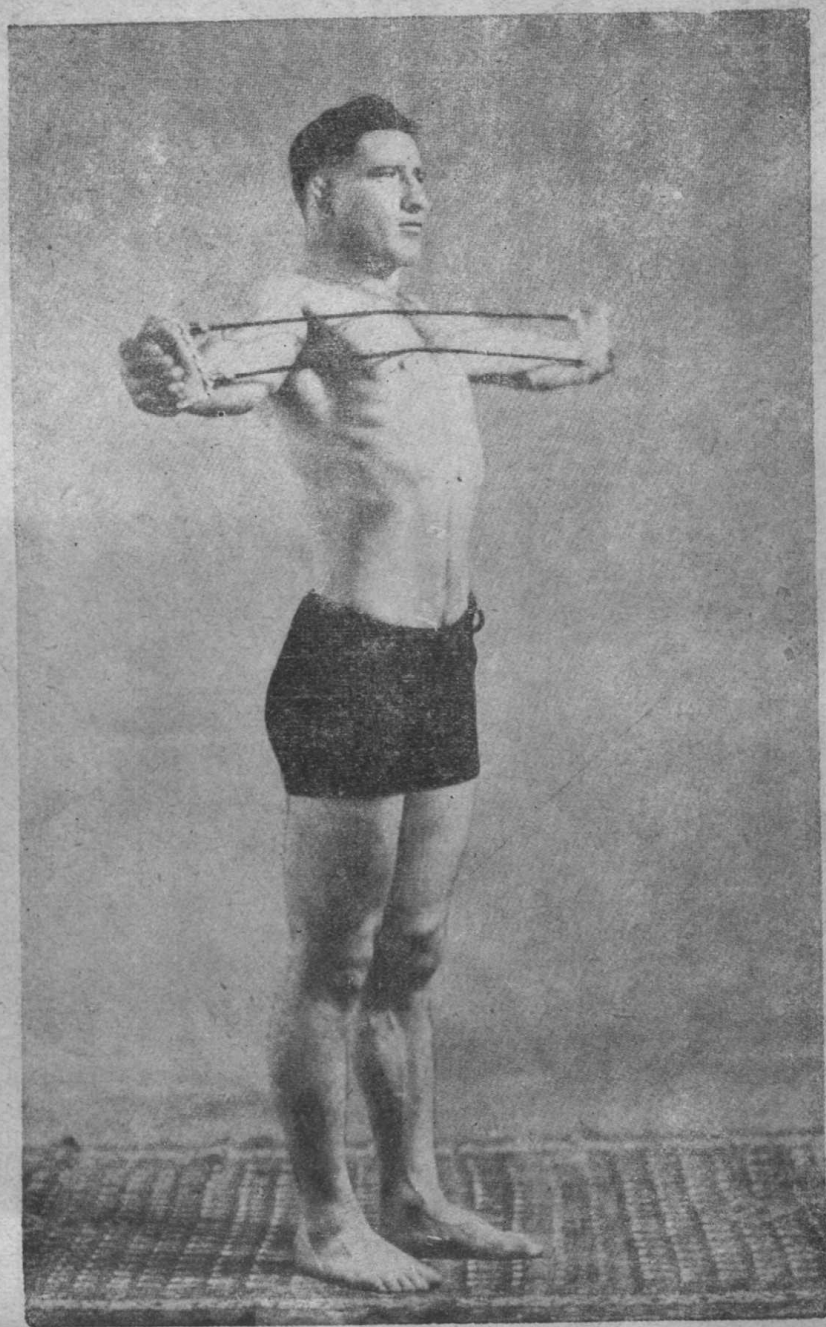
在這本書出版後不久，我就收到不少讀者的來信，讚揚備至，真有點令我汗顏無地。還有許多讀者想親自來見我。有些來信我已先後答覆，但因為信來得太多了，逐一答覆，就不免有些遷延，幸讀者見諒。同時因為有許多讀者所問大都雷同之故，是以我只得擇其比較重要的在商務出版週刊上作一個總答覆。

在讀者的來信中，有許多問及我此外還有甚麼關於這一類書的著譯及在何處出版，俾得買來參考。關於這一點，現在也得總覆一下：除本書之外，我還譯了一本健康之路，將由商務出版。現正在排印中，想不日即可與讀者相見。此外正着手於體育之訓練與健康一書之翻譯，如環境所許，大約總可於這半年內完成，其時或仍由商務出版。還有一本我想譯的，就是健康之路作者

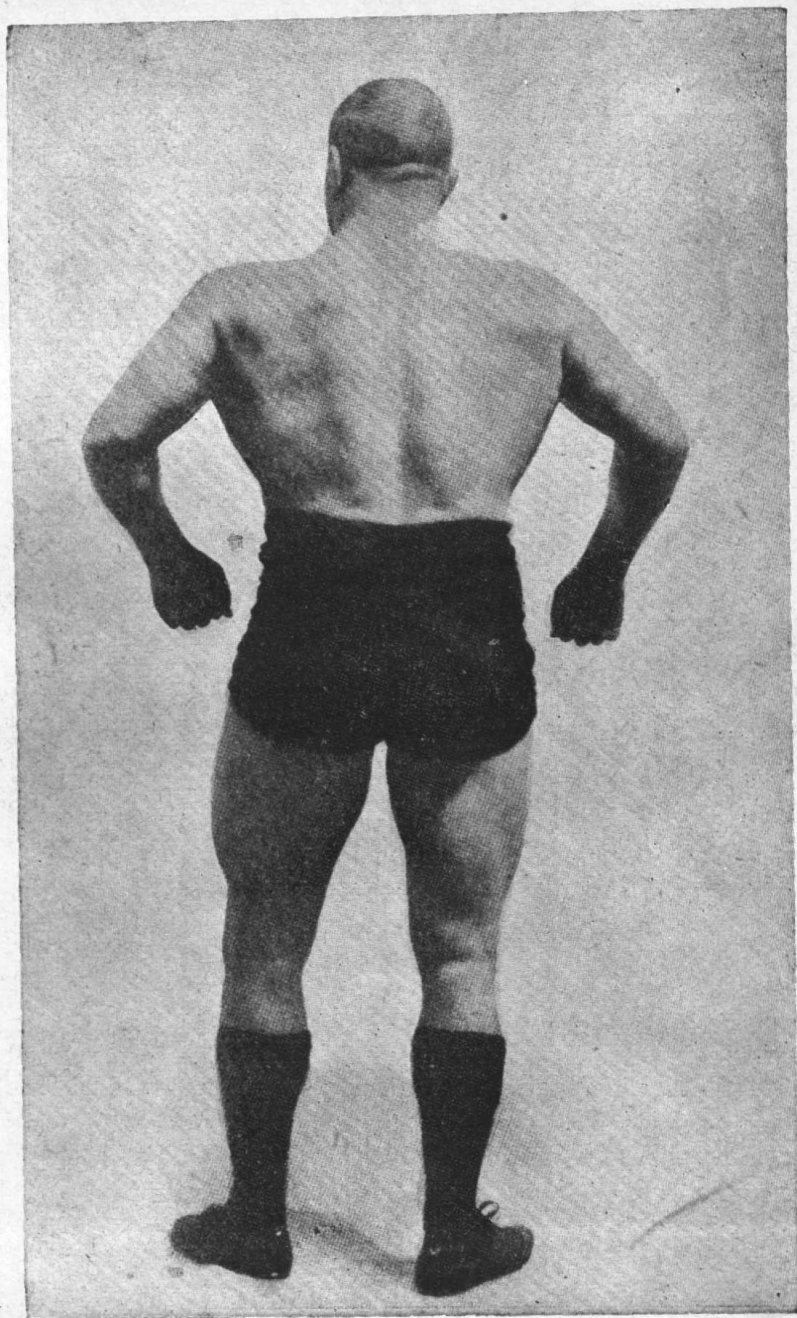
所作的我五十年來體育之事業 (My Fifty Years of Physical Culture by Bernarr Macfadden) 因為這是一本很有價值的作品。一俟以上兩書完成後，我就想着手編纂了。

本書第一版所誤植的字，現已次第改正，插圖也從新排列過，同時還插入我最近的一張照片，希望能對於讀者發生更大的興趣。

譯者一九三四，八，七上譯

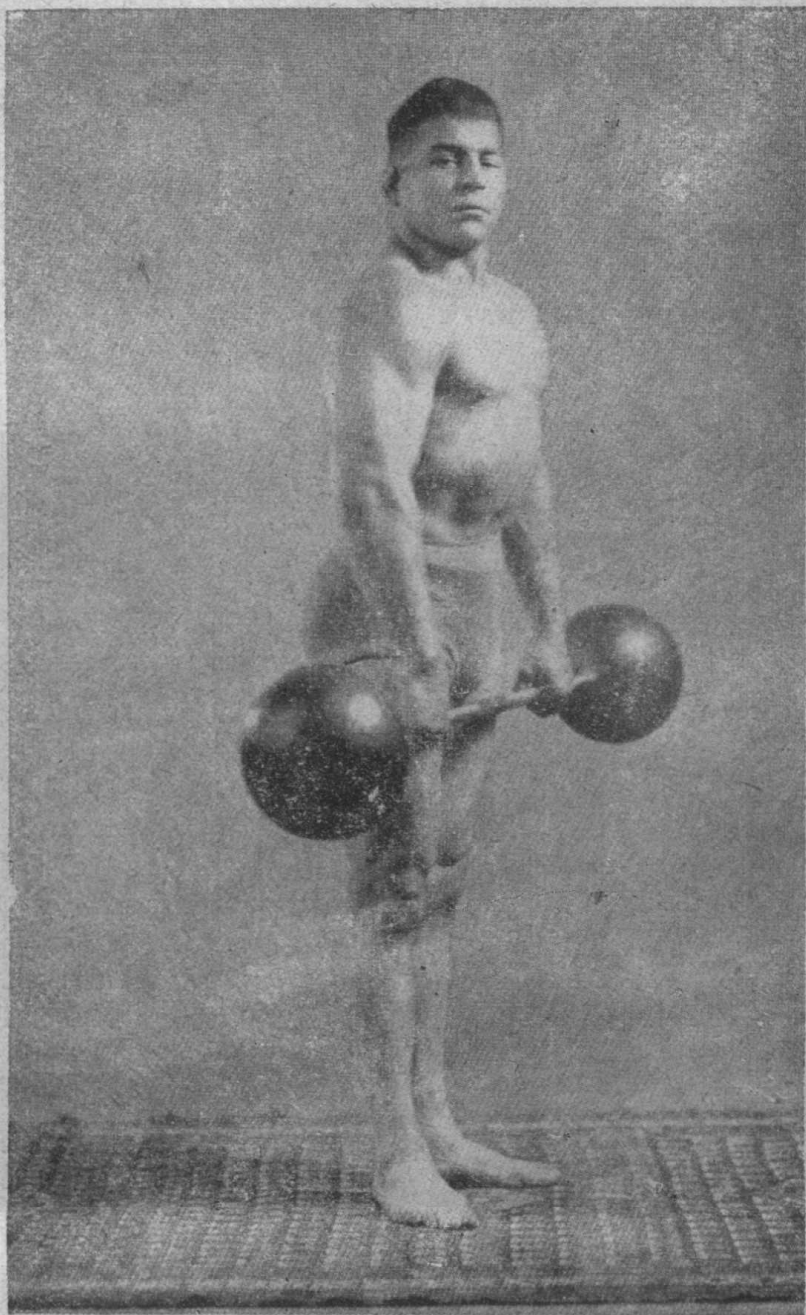


這樣然後兩臂用力的把橡筋帶由側面拉開，及拉至高與肩齊為止。(看第四章肩部與其發達法)



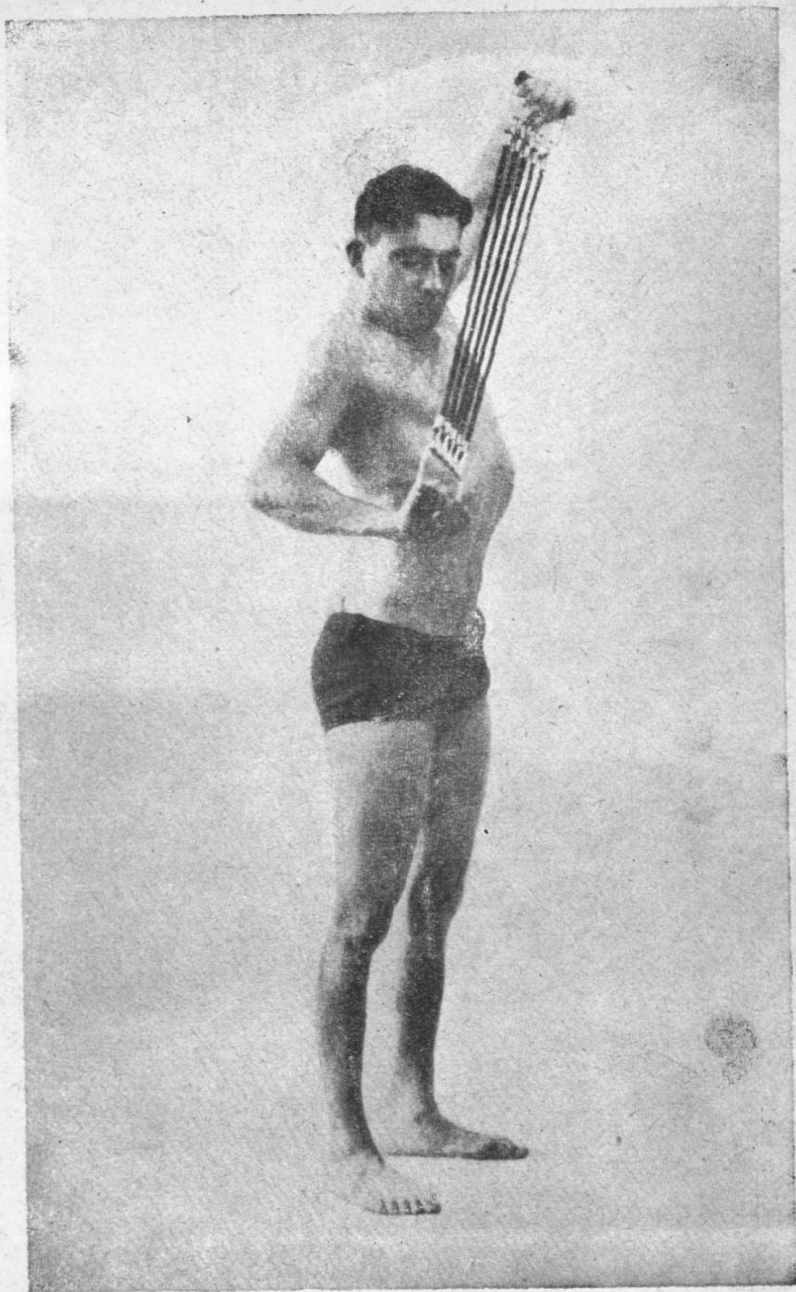
壹根士美夫 這是表現出其特別發達之闊背肌。常把牠用力張大起來的時候，是可以增加背部相當之闊度的。



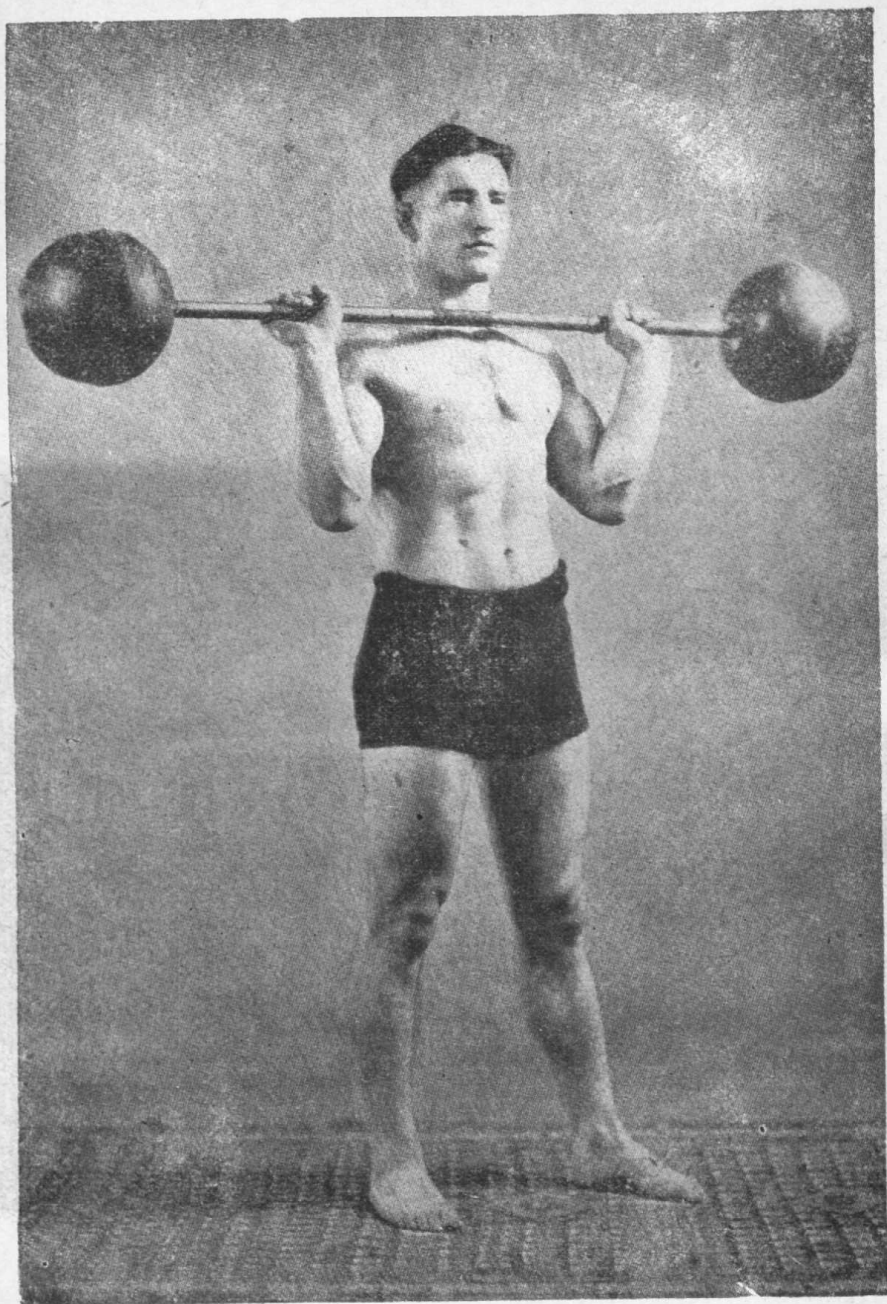


背部的運動 然用後力的把柁擎起來,及全身站直了時,才好放下重  
做。(看第五章完美的背與其發達法)

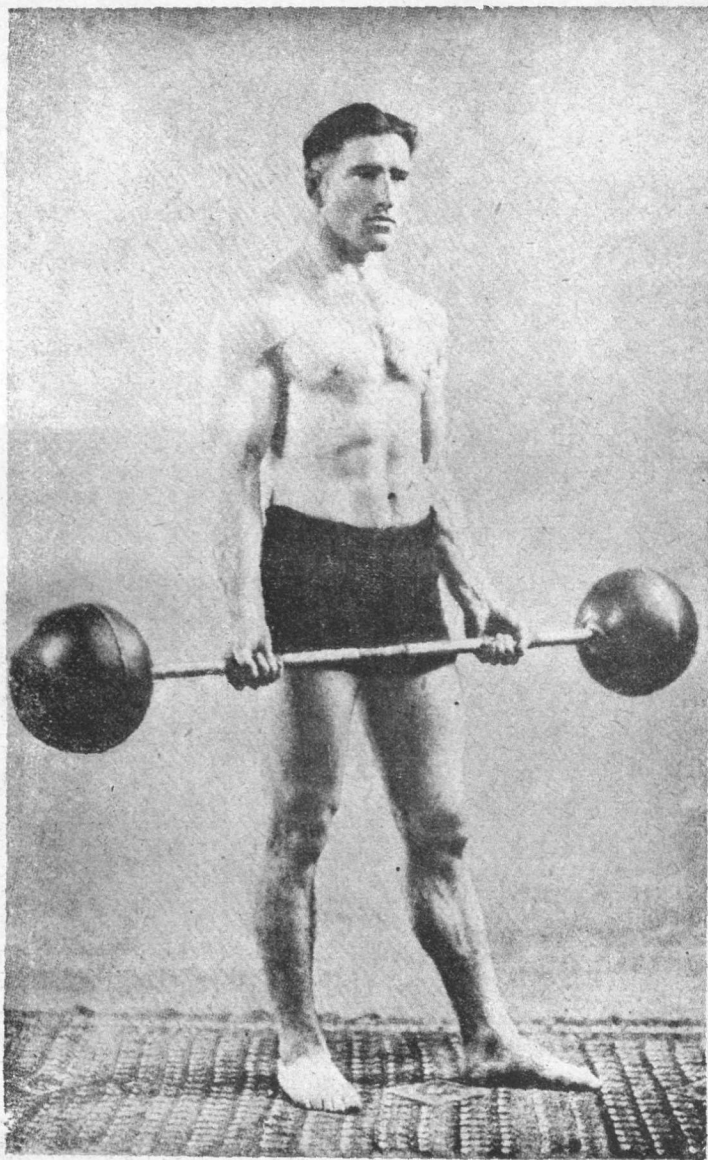




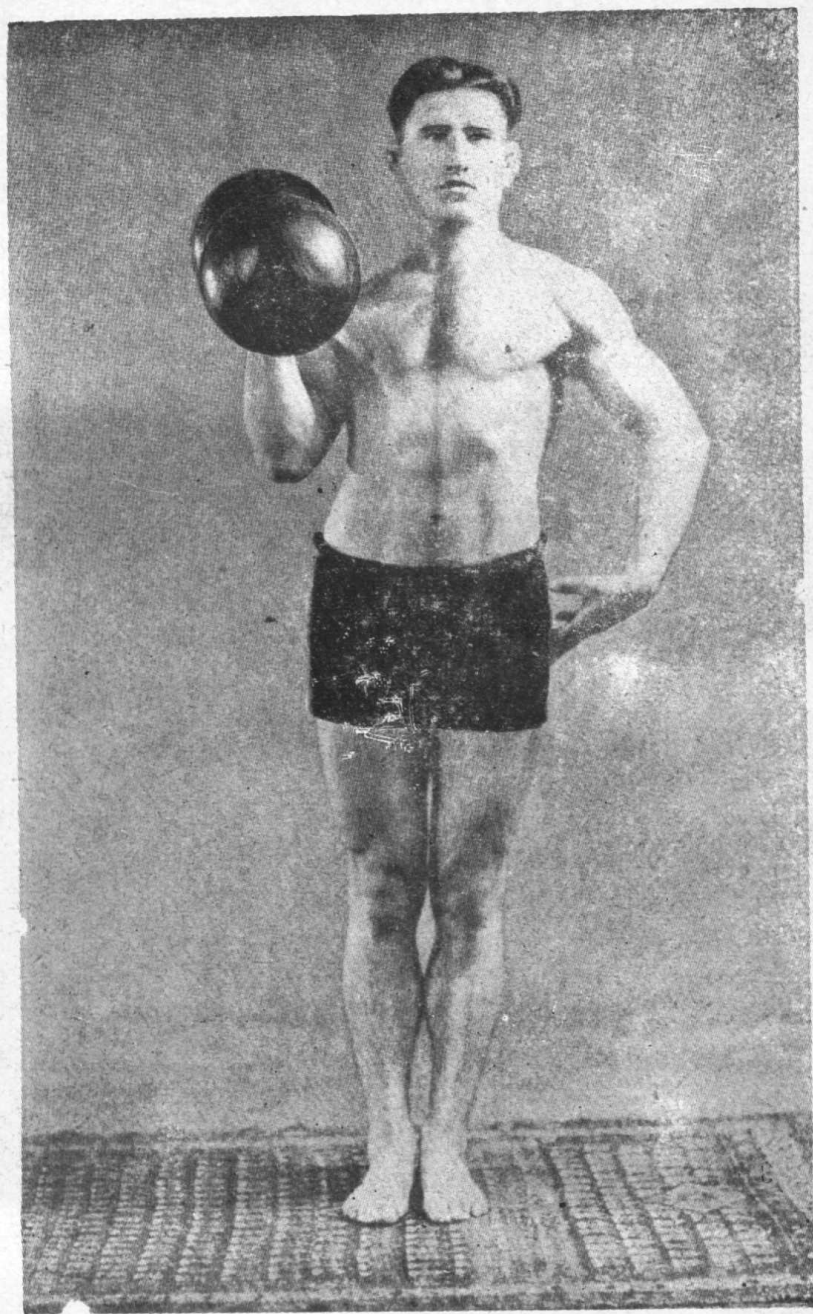
如上圖的把橡筋帶之兩端緊握住——左手在上，右手彎起，然後右手用力的把牠拉向下面去，及拉至右臂完全伸直了時為止。在拉住的時，左手要保持其在上原有的位置。這是對於上臂之三頭肌一種極好的運動。(看第七章大而有力的臂與其發達法)



臂部的運動 這個運動方式是可以同時練兩臂的。其做法是如上圖的先  
把鐵槓鈴舉至肩際。

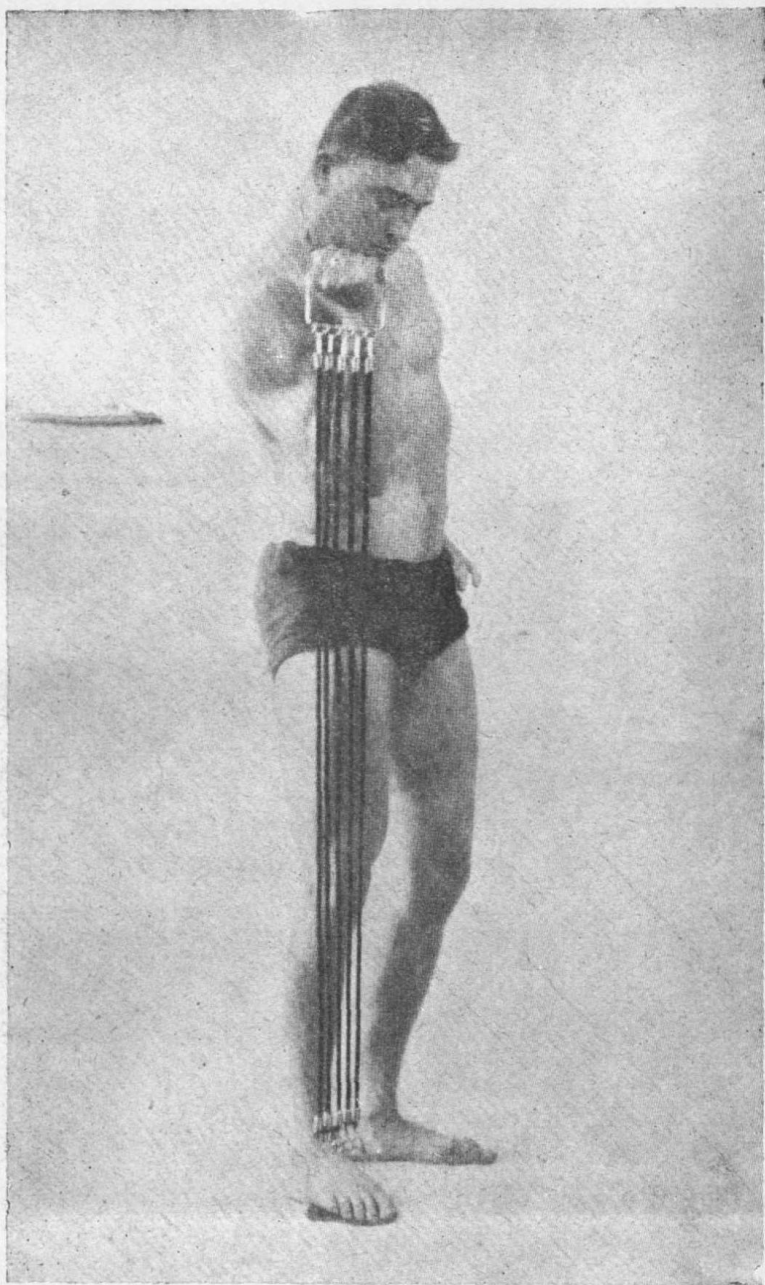


臂部的運動 兩臂伸直，手掌向外的把鐵槓鈴在前面用力的緊握住。

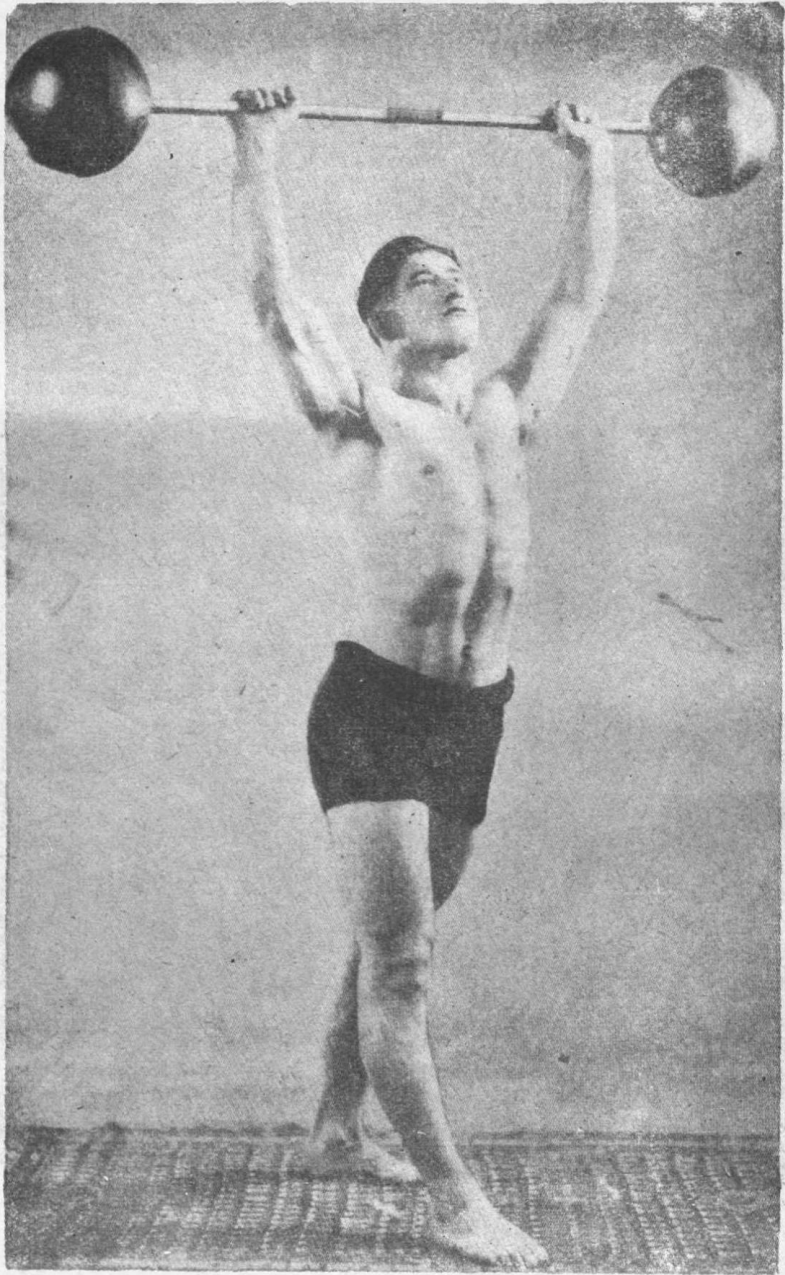


臂部的運動 立正,把鐵啞鈴舉至肩際如上圖。

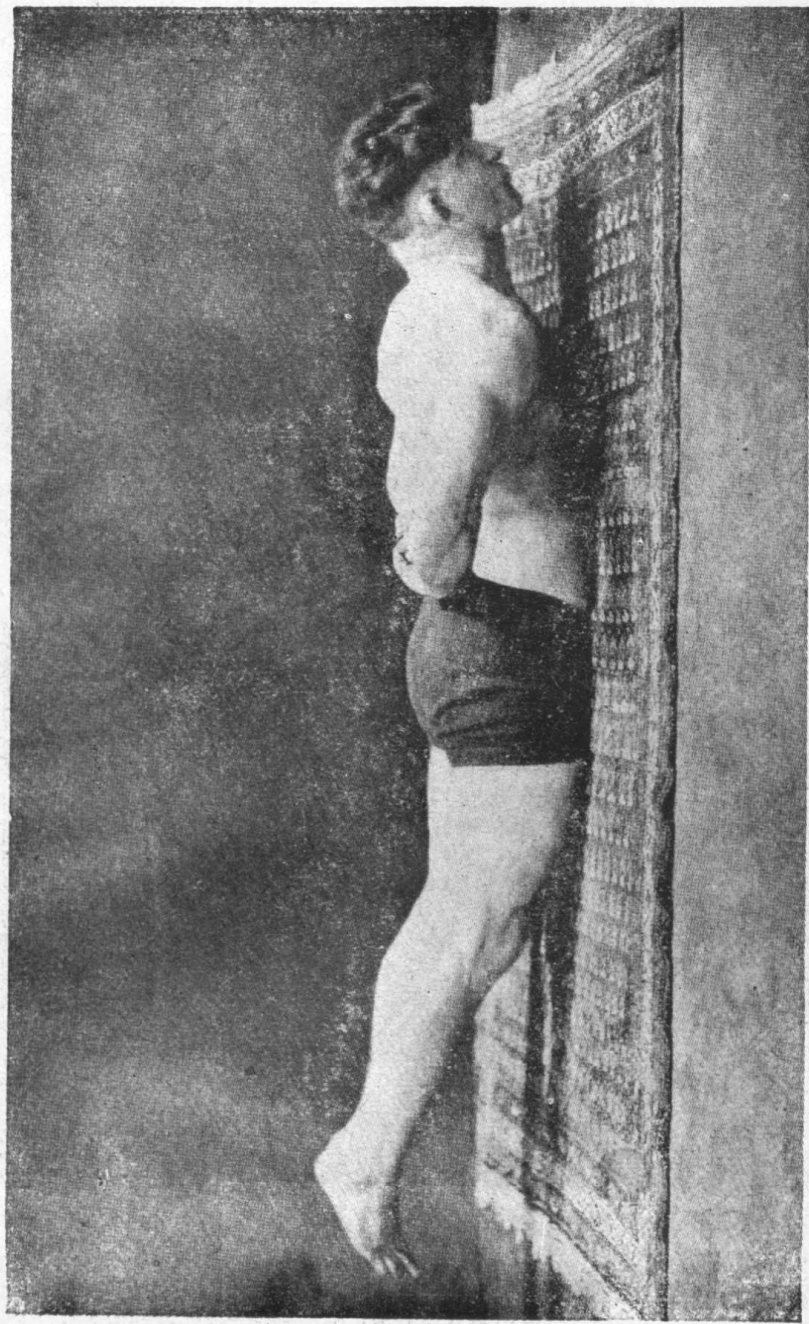




**臂部的運動** 這是一個單獨練上前臂部分肌肉的運動。先將臂伸直的在側面把橡筋帶之一端握着，然後用力的把牠拉起來，及拉至高與肩齊為止。(看第七章大而有力的臂與其發達法)

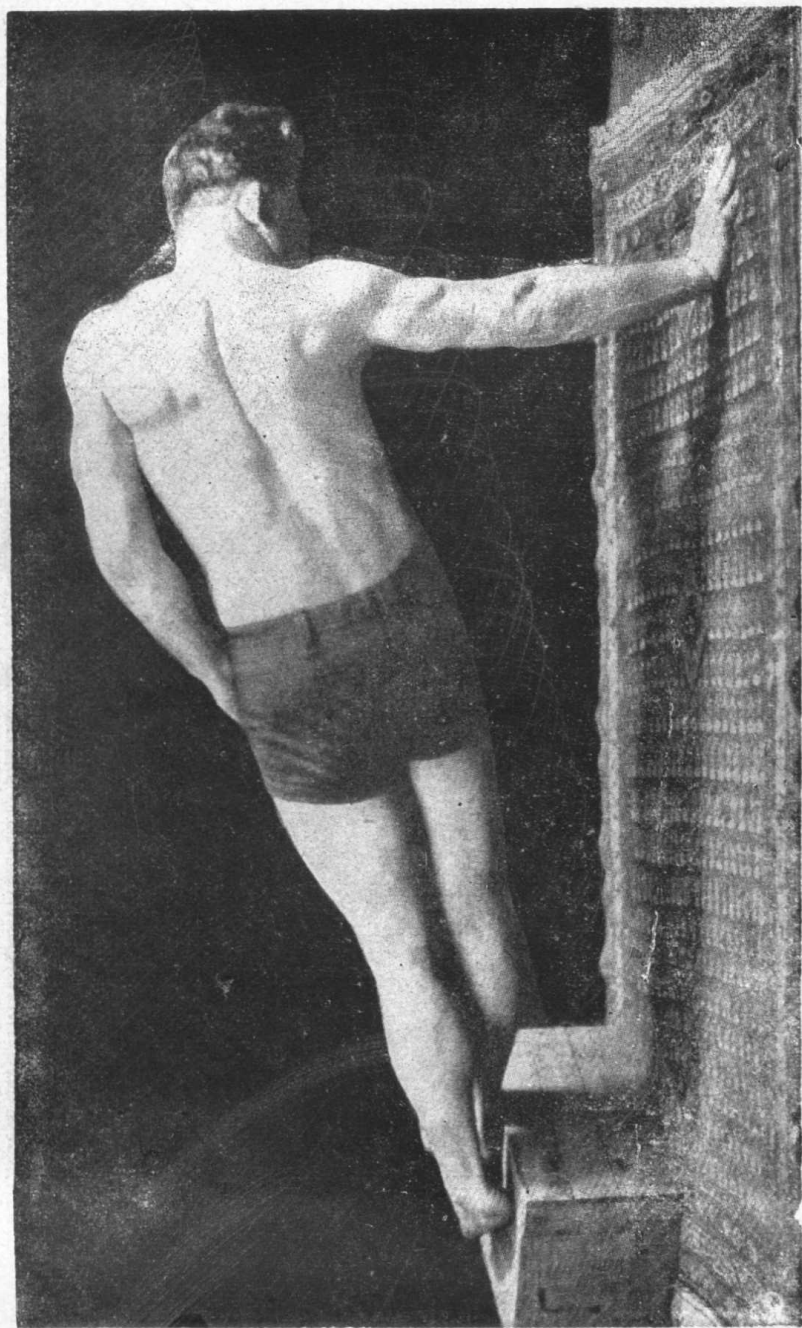


臂部的運動 然後用力的把牠向上舉起來，及舉至兩臂完全伸直了時為止。(看第七章大而有力的臂與其發達法)

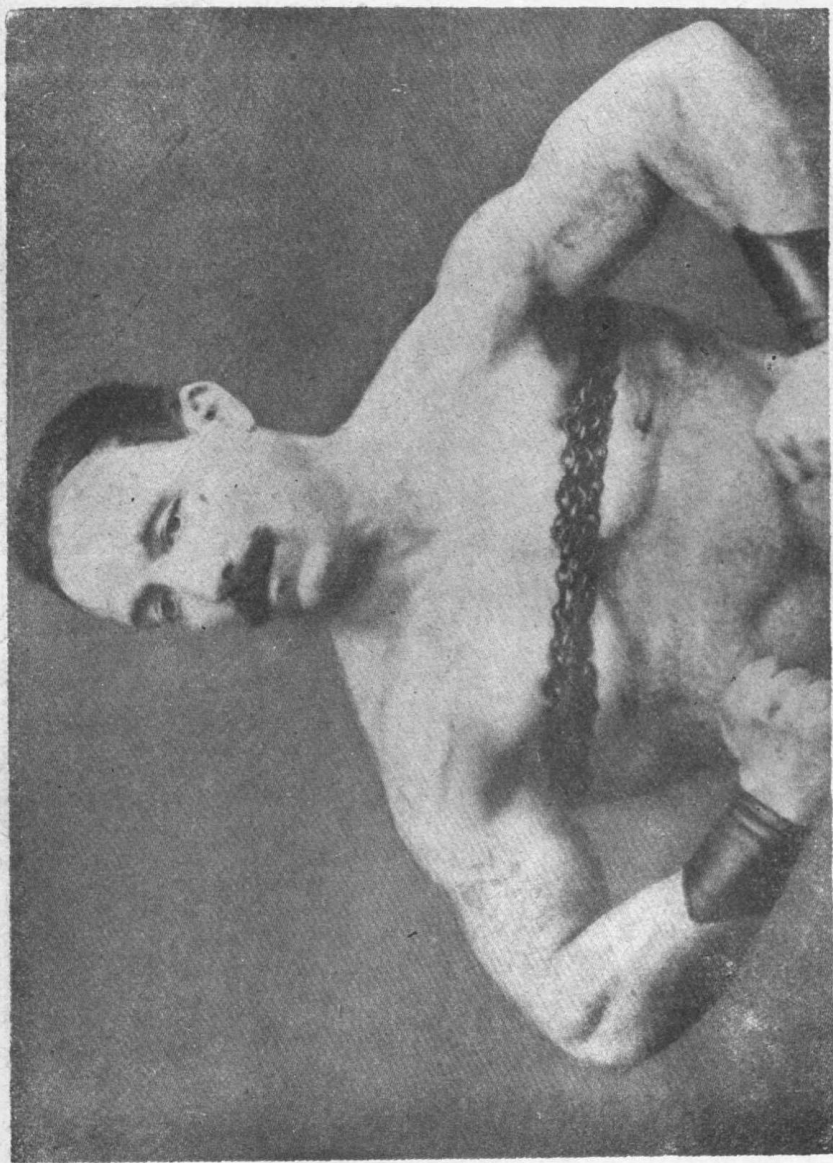


背部的運動 用腹部臥在地上，兩手在腰後相互交叉的緊握着，這樣然後把兩腿伸直向上舉起。這個運動方式可以弄難一些的就是當把兩腿舉起來的時候，頭與兩肩也同時用力舉起來，（看第五章完美的背與其發達法）





胸與臂的運動 用單手來做這個掌上壓的運動是比前者較為難些，同時對於上臂之三頭肌與肩肌也有相當的影響。這是發達胸部之一種最好的運動。（看第六章的胸與其發達法）



介士尼亞 (Pierre Gasnier) 他是一個三十多年前馬戲班中之大力士。當作者在小孩的時候，由於他的表演之故，才引起作者對於力與肌肉發達的奮鬥。