

业余运动法

After-Work Exercises

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十二年四月初版

此書
有
著
權
翻
印
必
究

(業餘運動法一冊)

(每冊定價大洋貳角)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者

王

懷

琪

發行者

商

務

印

書

館

印刷所

商

務

印

書

館

總發行所

商

務

印

書

館

分售處

商

務

印

書

分館

北京天津保定奉天吉林龍江
濟南太原開封洛陽西安南京
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口
長沙常德衡州成都重慶瀘縣
福州廣州潮州香港桂林梧州
雲南貴陽張家口新嘉坡

自序

人之身體猶一室也。人之肺腑猶陳設也。人之運動猶灑掃也。欲一室之清潔。必先清潔其陳設。欲清潔其陳設。必須灑掃勤勞。若是則陳設清潔。而室無朽木糞土之患矣。人體之於運動。亦猶室之於灑掃也。然則運動之於身體。其關係豈淺鮮哉。蓋人之智識。愈用愈敏。人之身體。愈練愈強。旦夕奔馳。手舞足蹈。强身之法也。終日危坐。口呆目瞪。致病之源也。昔者虞舜躬耕畎畝。烈風雷雨。幾經磨折。而得上壽。孔門顏回。深居陋巷。簞食瓢飲。不改其樂。而卒短命。是非運動與不運動之明證乎。際此

競爭時代。尤宜練習運動。以圖健強身心。發展事業。辛酉季秋。編者執教鞭於鹿城師範。星期餘暇。與本校勵志團學生。組織社會勵志團。召集工商各界。來校研究國技。及各種遊戲運動。並編集各家數分鐘體操。以作該團之教材。署名曰業餘運動法。稿成綴以圖影。不揣譴陋。膽敢付之鉛槧。以貢獻於諸君之前。俾資共同研究。凡熱心愛身愛國者。倘能力行不輟。則編者之至幸也。王懷琪序於浙江第十師範學校勵志團事務室
時值民國十一年競渡節

業餘運動法

箴言錄

德國某醫士云。人若一生每日以二十分時間。爲有規則之運動。能不罹疾病。可保七十歲以上之壽命。卽延至百歲。亦非難事。

克羅密氏曰。世間最忙碌者。亦當於其一千四百四十分鐘內。應爲一種鍛鍊身體之動作。以活潑其精神。強健其體魄。

米勒氏曰。世人每因職務忙碌。不能於戶外行正則之運動。以增進身心之康健。據余意考之。豈有人一日無十五分時間之

餘暇者。

先天不足尙有補救之法。其法何在。卽按日從事若干分鐘之運動。若想到年老龍鍾之苦楚。少年時亟宜節慾鍛鍊。苟能日行正規之運動。卽至髮白齒脫時。而其心仍洋洋乎。不減少年時之愉快。

人生最不快樂之事。莫如病弱。人生最不利益之事。亦莫如病弱。

多病者鮮有生存之樂趣。與死相較尙且不如。俗語『活受罪』卽指是也。

教員、學生、醫士、商人、辦事員、官吏等。每日用腦時多。有礙身體

之康健。若能逐日鍛鍊其身體。將來身心康健。可增進一己之幸福。與本身之事業。前途烏可限量哉。

事業之障礙力。病魔最烈。欲預防其來侵。應先堅固身體。保持康健。康健者爲人生事業上緊要問題。黃金雖珍貴。不及身體康健之珍貴也。

中年以後。亦不可怠於運動。安逸奢侈。勝似吞砒礮毒藥。而自減其壽命。

人生猶如鐵器。愈用則愈明亮。不用則易生鏽。人體愈練則愈強。不練易致病。多病則生命短縮。此一定不移之理。

運動時之興味。實非真興味。最初練習之時。當圖日後身體上

所得之結果以自勵。勿徒目前之有興味與否。

鍛鍊身體。非一二日即能顯效。極宜忍耐繼續行練。倘能志堅不輟。則效果之來。必能較速於預想。

體操如醫藥。無興味故不易進行。練習及二三日而中止者甚多。然能忍耐至一二星期後。自能覺其效果。效果既見。則忍耐力自能加強。病人見服藥有效。雖苦藥亦不顧矣。

運動不獨關於身體。且強健腦筋與神經。增強其對於疾病之抵抗力。加厚其作事之興會。不因失望而中止。

運動勿以增強筋力爲目的。當以康健爲主眼。

運動時意在速畢。必無效力。須沉靜行練。精神當貫注入其部

分

運動須至汗出爲度。然後以冷水摩擦。用乾毛巾揩拭全身。至皮膚發熱。現微紅而止。然晚間不宜用冷水摩擦。恐有妨礙睡眠之弊。

體力漸進。而運動之時間。及運動反復之次數。亦宜逐漸增進。臨睡時運動。宜徐緩。能有鎮靜神經。安慰疲勞之效。朝起運動。當強且迅。運動之後。即用冷水摩擦。其效尤著。

肥胖者當於清氣中行強且速之動作。

胸廓狹小者。每晨宜在戶外新鮮空氣中。多行深呼吸之運動。〔深呼吸運動說明書。已由上海商務印書館出版。書名實驗

深呼吸練習法。）

腹大及下腹下垂者。當注意多練腹腰運動。及慢跑步。

肩背成圓形者。當行練陸上做游泳運動。或類於斯等之運動。

神經過敏者。當靜其精神而徐徐運動。

胃液內鹽酸多者。不宜於食後即運動。鹽酸不足者。食後行輕易之運動。而能助消化力。

業餘運動法

目 錄

箴言錄

思梅氏五分鐘體操

游泳勢

推窗望月勢

手托千斤石

鳳凰三點頭

顛踢勢

麻雀步勢

深呼吸勢

思梅氏三分鐘體操

思梅氏六十秒鐘體操

業餘運動法

目 錄

一

二五

一五

一 一

奧國式二分鐘體操

三一

美國式二分鐘體操

三九

赫寧氏五分鐘簡易體操

四三

格蘭克氏十分鐘忙人體操

五一

米勒氏五分鐘呼吸體操

五九

克羅密氏八分鐘室內體操

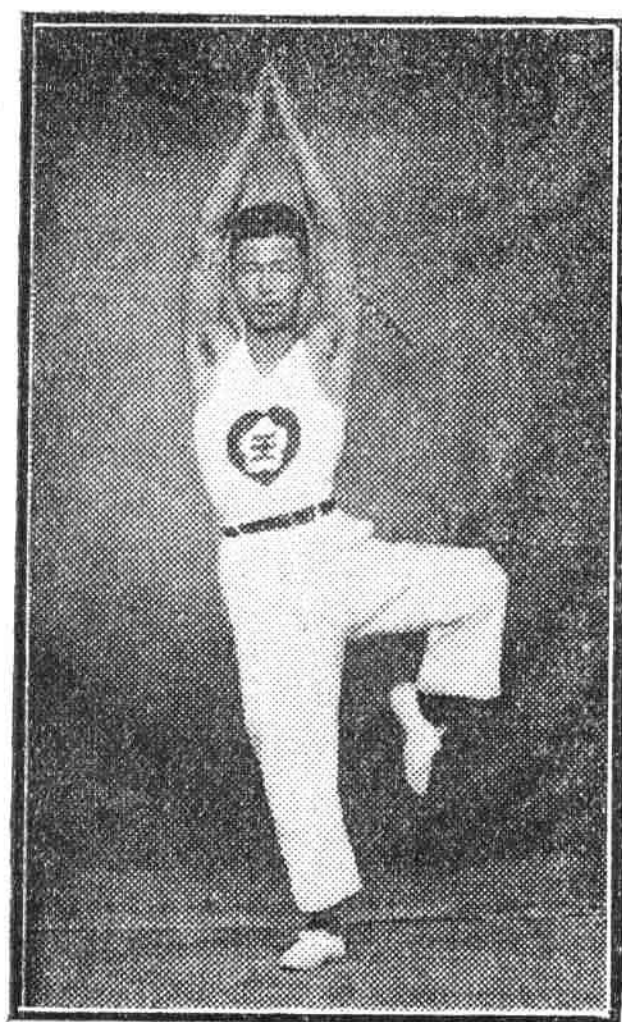
六七

業餘運動法

思梅氏五分鐘體操

第一運動 游泳勢

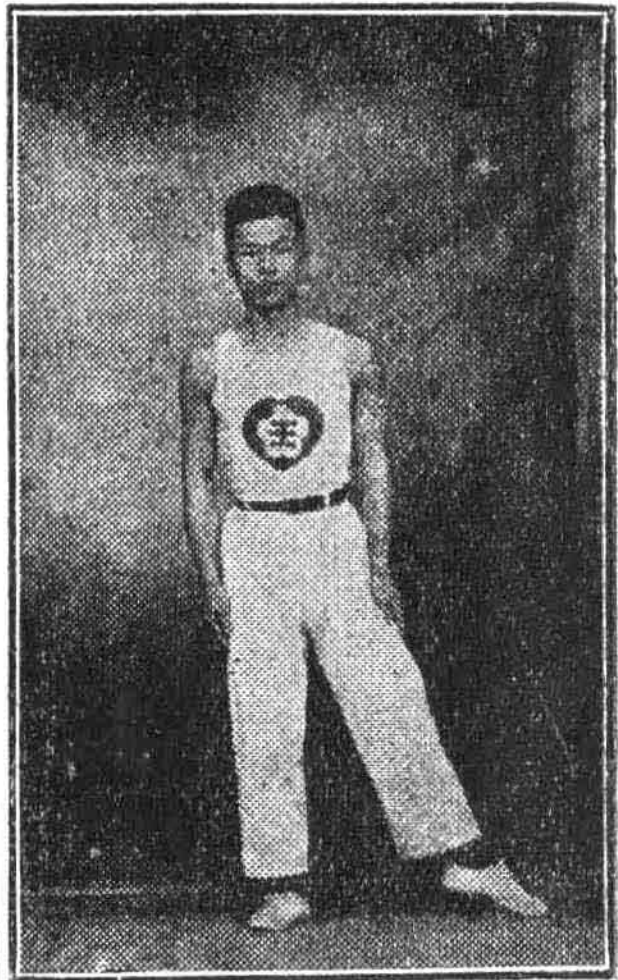
〔操法〕（一）兩臂由左右向頭上舉。手掌相合。同時左足屈膝



第一圖

向左提起。足背向左。足尖向下。（如第一圖）（二）兩臂由左右下垂。同時左膝伸直。足尖向左側踏下。

圖 二 第



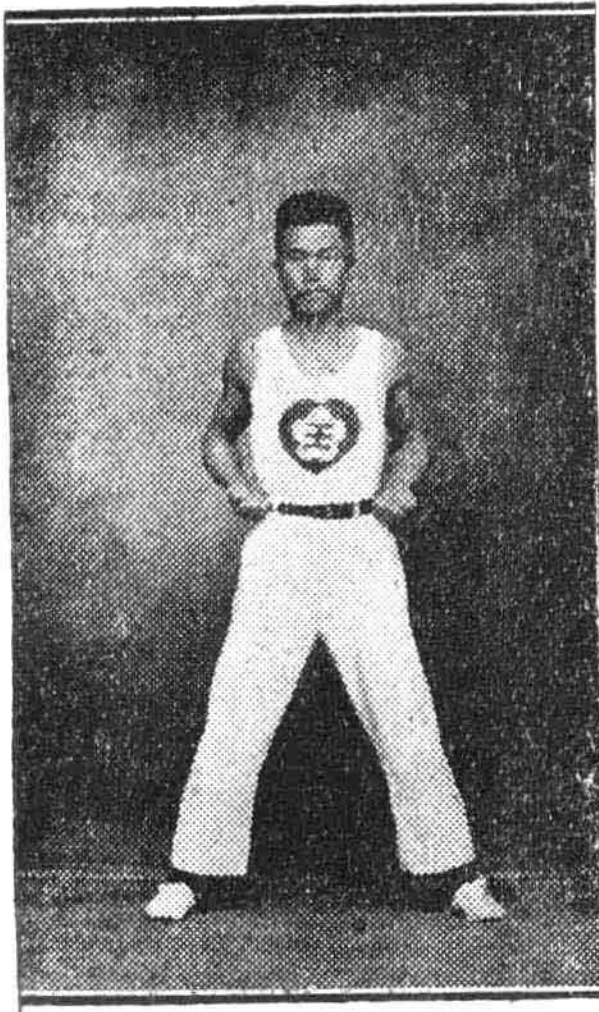
(如第二圖)

如法行至十六數。換
右足行十六數。

第二運動 推

窗望月勢

圖 三 第

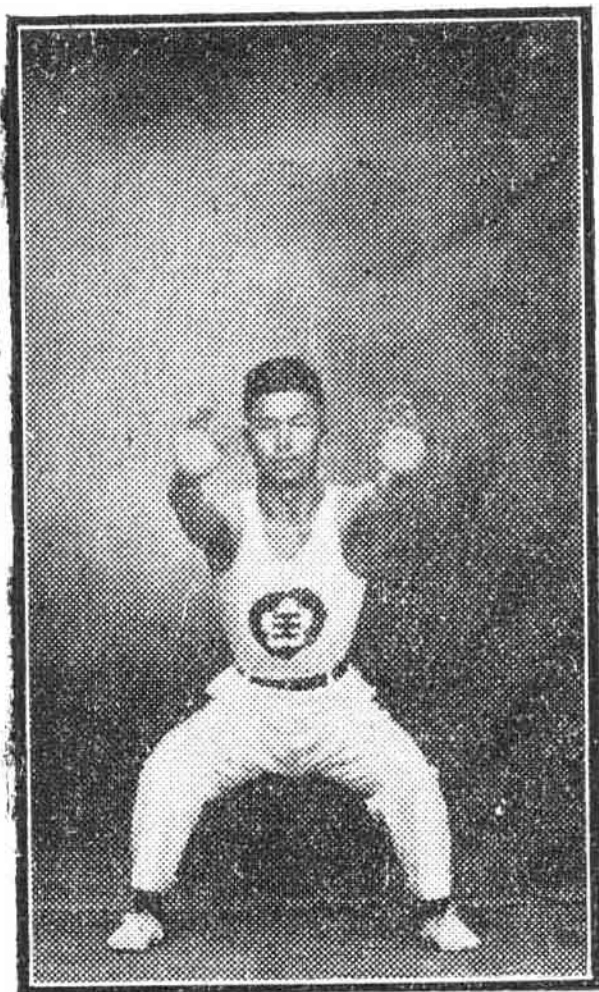


〔預備〕 兩足向左

右分開一大步。其間
距離約二尺許。兩手
握拳。兩臂屈於胸旁。

(如第三圖)

第四圖



〔操法〕（一）兩腿屈作騎馬式。兩拳放開。指尖向上。掌心向前推出。作推窗勢。（如第四圖）（二）兩臂由前向左右斜分開。掌心旋向後。兩腿仍作騎馬式。足跟提起。上體微向前傾。頭仰起作望月狀。（如第五圖）（三）兩臂向前舉。足跟放下。上體及頭復正。（如第四圖）（四）復預備姿勢。（如第三圖）或

兩足仍作騎馬式。

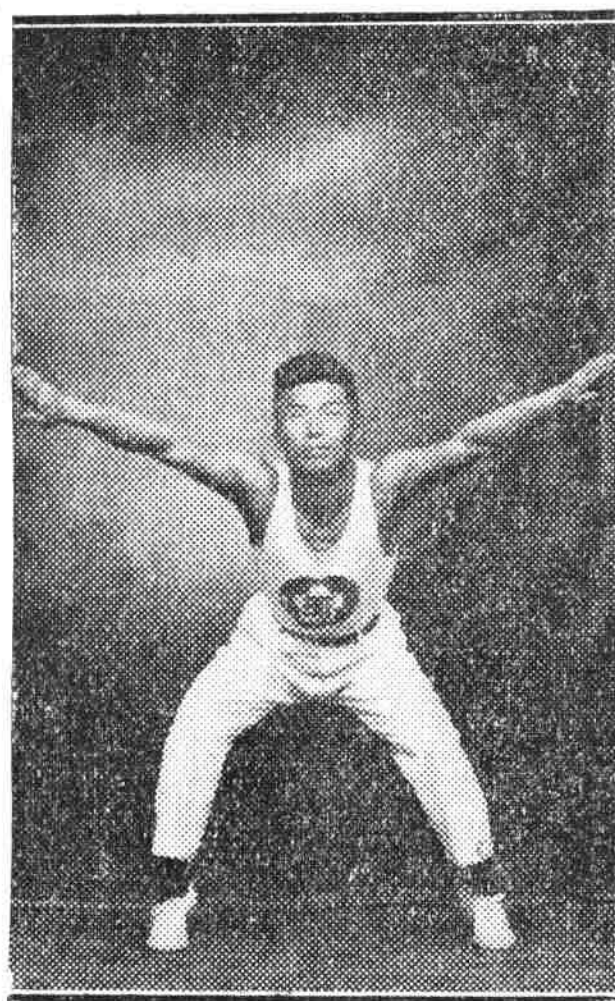
如法行至三十二數。

第三運動 手

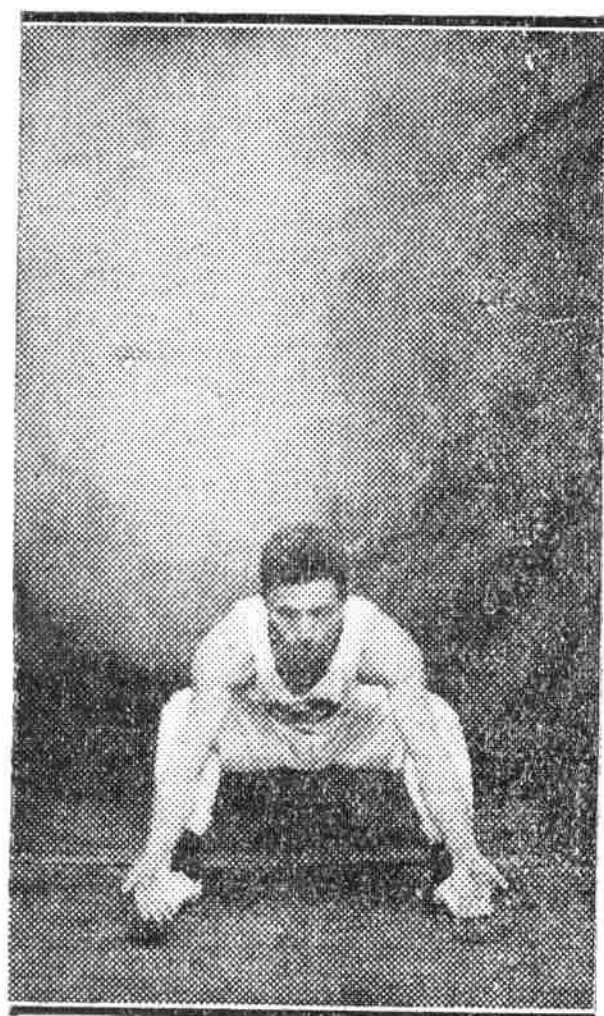
托千斤石

〔預備〕 同前。（如

圖五第



圖六第



第三圖

〔操法〕（一）兩膝深
向下屈。上體向前俯
下。兩臂由兩腿旁向
足尖前伸出。掌心向
上作探手入石底勢。
（如第六圖）（二）上
體起立。兩膝略屈。兩
臂屈於肩旁。掌心向
上。指尖向後。作托石

圖 七 第

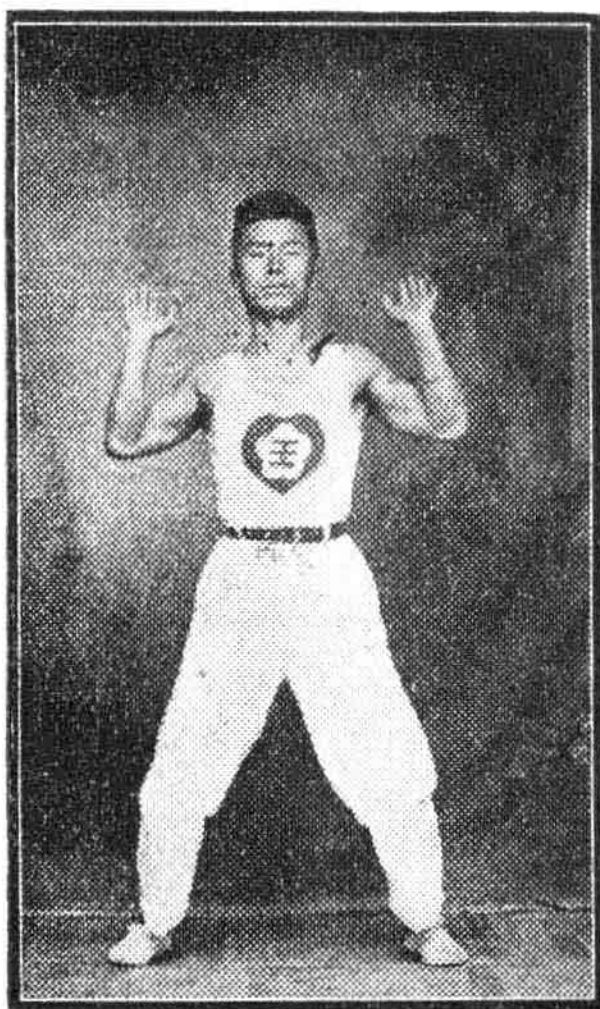
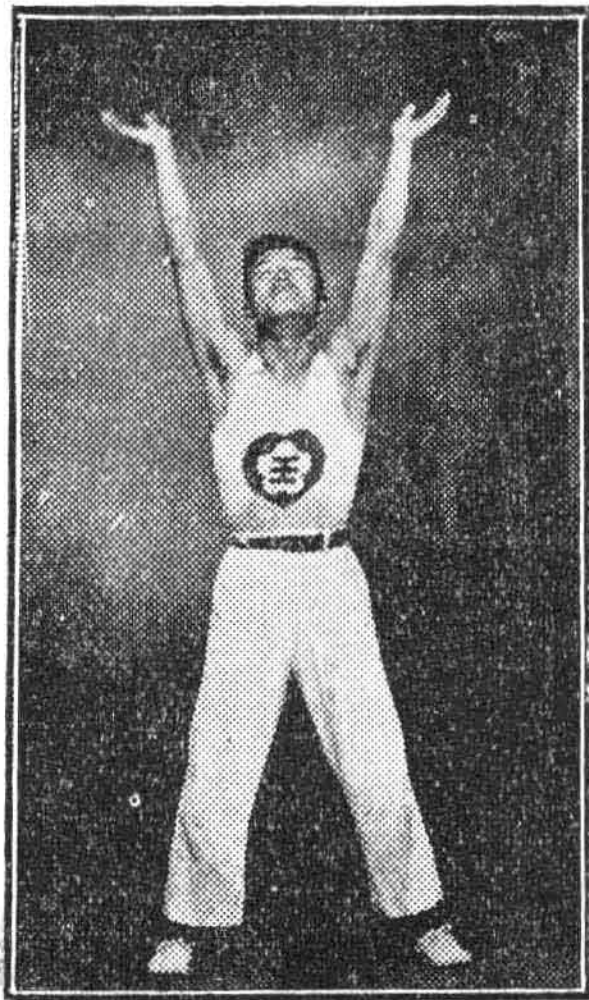


圖 八 第



平肩狀。胸部挺出。

(如第七圖)(三)兩臂徐向上伸。指尖向後斜方。掌心向上托。同時鼻孔吸氣。(如第八圖)(四)兩臂由左右下垂。鼻中呼氣。

如法行至三十二數。

第四運動 鳳

業餘運動法

思梅氏五分鐘體操

五