

李培藻譯述

保哲氏啞鈴體操

商務印書館發行

李培藻譯述

保哲氏啞鈴體操

商務印書館發行

BOJUS' DUMB-BELL DRILLS

BY

G. H. BOJUS

Translated by

LI P'EI TSAO

1st ed., April, 1925

2d ed., June, 1926

Price: \$0.30, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED

SHANGHAI, CHINA

ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十四年六月初版

（保哲氏啞鈴體操一冊）

（每冊定價大洋叁角）

（外埠酌加運費匯費）

原著者 美國保哲氏

譯述者 李培藻

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市商務印書館

分售處 商務印書館分館

長沙 常德 衡州 成都 重慶 廈門
福州 廣州 潮州 香港 梧州 雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

※此書有著作權翻印必究※

例言

一、本書自美國大學教授 G. H. Bojars 氏所著之啞鈴體操譯出。不特適供學校之參考。亦家庭中練習必備之書。

二、練習中之各種動作。均屬適當。且富有興趣。卽在家庭用之。亦是利而無弊。

三、本書內練習既多變化。作者如能奮勉有恆。易收週身均齊發育。及健康之效。

四、本書引用名詞。均以上海青年會出版之「體操釋名」爲根據。說明雖用淺顯文字。然附圖極多。閱者不難瞭解。

五、完善之結果。恆產於優美之姿勢。學者當於姿勢間注意。

六、本書材料。雖不能爲包括無餘之全本。盡足學校應用。然可認爲體育訓練上之資助。附婦女練習多種。諒亦必蒙採納也。

啞鈴體操起首時所用之各種部位及口令

一、鈴傍腰——傍。(圖一)

二、鈴傍肩——傍。

三、鈴傍腋下——傍。(圖二)

四、雙臂彎至預備衝出部位——彎。(圖三)

五、雙臂肩前平摺——摺。(圖四)

六、雙臂背後摺起——摺。(圖五)

七、雙臂頭後摺起——摺。(圖六)

八、鈴傍肩直立——傍。(圖七)

九、雙下臂直屈肩前。手背向前——彎。(圖八)

十、雙下臂側方上屈。掌部向前——彎。(圖九)

保哲氏

啞鈴體操

上編

第一部 腿臂運動（此部運動有增進呼吸及血液循環之功用）

預備 兩手傍腰。

第一運動（1）雙臂向外畫大環。（2）向內畫大環。（3）向左畫大環。（4）向右畫

大環（圖一〇、一一、一二、）

每畫一環。呼唱一次。向外畫環。在起始運動時。兩臂由下方向內至身體前部交叉。向內畫大環。兩臂所行之方向。與上相反。運動時兩臂宜直勿屈。

第二運動（a）定位跑。

（1）兩臂在下垂部位。（2）兩臂在左右平伸部位。（3）兩臂在上伸部位。（4）

(5)、(6)復原動作與前相反。(圖一三、一四、)

(b)兩膝交互高舉。速度漸加。至成一種快跑之動作。(圖一四、一五、)
第三運動兩臂由胸側向各方作衝出之運動。(1)前方。(2)上方。(3)側方。(4)後下方。

第四運動(1)開合跳。(2)左右交叉跳。(3)左右互換交叉跳。

此項運動可合以兩臂各種衝出及他項之動作。(圖一六、一七、一八、)
第五運動兩臂由側上舉。擊鈴於頂上。復由側下垂。擊鈴體後。更可前後交換行之。(圖一九、二〇、)

第二部

預備 兩臂前方平舉。務與肩齊。

第一運動(a)腰前彎。兩臂左右平舉。

(b) 復原。(圖二一、)

第二運動(a) 腰左右彎。兩臂左右平伸。

(b) 復原。(圖二二、)

第三運動(a) 腰後彎。兩臂左右平伸。

(b) 復原。(圖二三、)

第四運動(a) 兩臂上舉。腰左右彎。

(b) 復原。(圖二四、)

第五運動(a) 腰後彎。臂上屈。兩手相接頭後。掌向前。

(b) 復原。(圖二五、)

第六運動(a) 腰左右轉。兩臂上舉。

(b) 復原。(圖二六)

第七運動(a)腰前彎。左(右)臂後伸。右(左)臂上舉。

(b)復原。(圖二七)

第八運動(a)腰左(右)彎。右(左)臂上舉。左(右)臂側舉。

(b)復原。(圖二八)

第九運動(a)腰前彎。兩臂後振。

(b)兩臂上振。腰後彎。

(c)交互運動。(圖二九、三〇)

第三部

第一運動(a)兩臂左右平舉。左(右)足側舉。兩膝勿屈。

(b)復原。(圖三一)

第二運動。兩臂上伸。兩腿交互前後舉。(圖三一——三五)

第三運動兩臂前方平伸。兩腿交互後舉。(圖三三)

第四運動兩臂由側方上舉。左右腿交互側舉。(圖三四)

第五運動(運動時先左而右。然後左右交互練習)

(a) (1)左腿前方邁箭步。臂上舉。啞鈴直立。(2)復原。(圖三六)

(b) (1)左腿側方邁箭步。兩臂側舉。掌向上。(2)復原。(圖三七)

(c) (1)左腿後方邁箭步。置鈴肩上。(2)復原。(圖三八)

第六運動(此節運動應由左而右。然後左右交互練習)

(a) 1.左腿前斜方邁箭步。左臂由斜方上舉。右臂後斜方下垂。(2)復

原。(圖三九)

(b) (1)左腿後斜方邁箭步。左臂由側上舉。右臂上屈。鈴觸肩掌向前。

(2)復原。(圖四〇)

(c) 1. 左足側方邁箭步。右臂上舉。左臂傍肩。啞鈴直立。2. 復原。(圖四一)

(d) 1. 左足前方邁箭步。右臂側方平舉。左手在頂啞鈴向上直立。2. 復原。(圖四二)

(e) 1. 左足右前方邁箭步。右臂前斜方上舉。左臂後斜方下垂。2. 復原。(圖四三)

(f) 1. 左足後右斜方邁箭步。左臂斜方上舉。右手上屈頭後。2. 復原。(圖四四)

(g) 1. 左足側方邁箭步。右臂側斜方下垂。左臂平屈。左手在右肩上。2. 復原。(圖四五)

第四部 預備。開足立。第一節。兩手傍腰。末三節。兩手傍肩。

第一運動(a) 1. 屈左膝。左臂側伸。腰左彎。啞鈴觸地。2. 復原。(圖四六)

(b) 方向與前相反。

(c) 左右交互運動。

第二運動(a) 動作同前。惟以一手下垂。同時他手向上直舉。

第三運動(a) 1. 屈左膝。上體左彎。兩臂側伸。2. 復原。(圖四七)

(b) 方向與前相反

第四運動(a) 1. 腰前彎。兩臂由胯下後振。2. 體直復原。

(b) 1. 腰左轉。後仰。啞鈴傍肩。直立。2. 方向與上相反。(圖四八、四九)

第五運動(a) 動作同前。惟左轉時。兩鈴置左肩上。

(b) 方向與前相反。(圖四九b)

第五部

準備 蹲撐(屈膝下蹲。提踵。鈴在足前着地。)(圖五十)

第一運動(a) 1. 左腿側伸。2. 復原。(圖五一)

(b) 右腿運動。

(c) 兩腿交互運動。

第二運動(a) 1. 左腿側伸。兩臂左右平舉。2. 復原(圖五二)

(b) 右腿運動。

(c) 兩腿交互運動。

第三運動

開合跳。兩手執鈴着地勿動。(圖五三)

第四運動(a) 1. 左腿後伸。2. 復原。(圖五四)

(b) 右腿運動。

(c) 左右交互運動。

第五運動(a) 1. 左腿後伸。左臂前舉。2. 復原。(圖五五)

(b) 右臂與右腿運動。

(c) 左右交互運動。

第六運動(a) 兩腿同時後伸。(圖五六)

(b) 復原。

第七運動俯臥撐。1. 左腿起落。2. 右腿起落。3. 兩腿交互運動。(圖五七)

第八運動(a) 部位同前。1. 左臂上舉。2. 左臂下垂。(圖十八)

(b) 右臂運動。

第九運動(a) 由蹲撐部位。1. 兩腿左伸。2. 復原。(圖五九)

(b) 兩腿左伸。

(c) 左右交互運動。

第十運動由俯臥撐。兩臂作屈伸運動。體直勿屈。(圖六〇)

第六部 腹部運動

準備 兩腿前伸坐。雙手執鈴傍腰。(圖六一、六二、)

第一運動(a) 1. 左(右)膝上舉使與體接近。2. 復原。(圖六三、)

(b) 兩腿交互運動。

(c) 雙膝同時運動。

第二運動(a) 1. 左(右)膝向上舉。同時兩臂向前或側平伸。2. 復原。(圖

六四—六六)

(b) 兩腿同時運動。

第三運動(a) 1. 左腿上舉。2. 復原。

(b) 右腿運動。(圖六七)

【註】練習此節運動時。兩臂側方支撐亦可。

第四運動(a) 1. 左腿上舉。兩臂側伸。2. 復原。(圖六八)

(b) 右腿練習

第五運動兩臂同時運動。(圖六九)

第六運動(a) 1. 左腿側展。2. 復原。(圖七〇)

(b) 右腿運動。

(c) 兩腿同時運動。

(d) 1. 左右交互運動。兩臂同時向前或側方平伸。2. 復原。(圖七一)

第七運動(a) 1. 兩腿交叉。(左腿在上) 左膝上舉。2. 復原。(圖七二)

(b) 右腿練習。

(c) 兩腿同時運動。

(d) 在兩臂上舉部位。1. 兩腿交叉。(左腿在上) 左膝提舉。同時兩臂下屈。鈴在頭後直立。2. 復原。(圖七一)

(e) 右腿練習。

(f) 兩腿同時運動。

第八運動(a) 1. 兩臂後伸著地。體上舉。至仰臥撐部位。2. 復原。(圖七

二)

(b) 復習(a)之運動。同時兩腿交互上舉。(圖七三)

(c) 由仰臥部位。兩臂上伸頭上。(圖七四)

第九運動(a) 1. 由仰臥部位。左腿上舉。兩臂上伸。2. 復原。(圖七五)

(b) 右腿練習。兩臂上伸。(圖七六)