
體格鍛鍊大法全

下冊

趙竹光譯

商務印書館發行

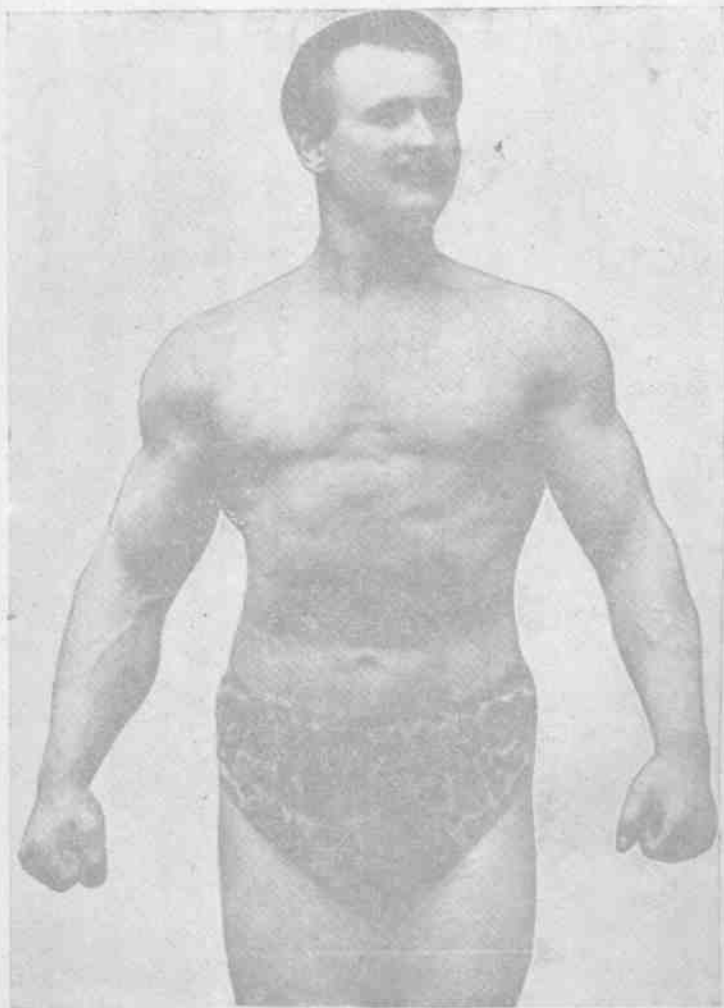
三木三三三 著
趙竹光 譯

體格鍛鍊法大全
下冊

商務印書館發行



譯者與一部分的運動器械



特體完美的達發道先

目錄

引言	一
第一章 有志者事竟成	四
第二章 誰不是舉重家	二三
第三章 啞鈴與槓鈴之由來	四二
第四章 力之技巧的演進	五四
第五章 特殊舉重方式	七四
第六章 你的身體與其功能	九一
第七章 解剖學淺說	一〇七
第八章 生理學常識	一八
第九章 呼吸的功能	一三三

第十章 營養的功能……………一四三

第十一章 體格缺點改正法……………一五四

第十二章 長身術……………一八〇

第十三章 體重增減法……………一九〇

第十四章 理想的體格……………一九九

第十五章 怎樣可使肌肉發達到最高限度……………二一七

第十六章 專練的規則……………二三九

第十七章 事實與迷信……………二五八

第十八章 新的槓鈴鍛鍊課程……………二七一

第十九章 推舉的方法……………二九二

第二十章 沐浴與復原……………二九七

第二十一章 指導他人……………三〇八

第二十二章	新奇的運動器械·····	三一六
第二十三章	拍照姿勢與肌肉控制要訣·····	三二六
第二十四章	單手引體上升·····	三三九
第二十五章	運動家的性問題·····	三四四
第二十六章	個人的習慣·····	三六八
第二十七章	生命的曙光·····	三七三

體格鍛鍊法大全 下冊

引言

自體格鍛鍊簡要於一九二九年出版了以後，爲着應各方面的需求，我認爲對於這個問題應有一種更澈底，而同時又更廣泛的敘述之必要。

一種屬於專門的著作，只能適應少數人的參考。是以在這本冊子裏，範圍力求其擴大，俾凡於健康與個人效能的培植上發生興趣的人，都應人手一冊。

筆者認爲凡揭開這本書，來下以深刻研究的人，都於他的體格情狀，和牠的改進上，具有相當的興味。

除非我們對於本書的內容，能認真的研究牠，持一種以熟念爲主的態度，否則我們決不能於

所費的時間上，得到多大的益處。顯然地，我們自不能希望那些把這樣一本書，當小說似的來看的人，對於這個問題肯加以深刻的研究。不過從某一方的觀點上，他也應買一本來看看。同時我也預料到有些人只是就書中隨意的翻開幾章來看，因為這也是一件很可能的事情。不過假如我們想從這本書中得到最大的益處，那末我們不獨要把全書細心地來讀過一遍，而且對於那些主要之點，還要加以再三的研究。

我們且當大多數的讀者，都願意拿出充分的時間，來作一次徹底的研究。那末在未開始來看第一章之前，對於那些主要之點，不能不先有一種深刻的認識。我們再當開始來看這本書的人，已對於上冊詳細的研究過。雖則這本書所討論的範圍，和上冊的很有點兩樣。但有許多相關的問題，已在上冊討論過，所以非得明白不可。事實上，一個想對於這個問題下一番深刻研究工夫的人，他必須有點條理的去研究。

因之，對於這個問題發生興趣，而同時又想盡量來利用這兩本書的材料的人，他必須跟住一定的程序，來作一個有系統的研究。爲着盡量來利用這兩本書起見，他應先將體格鍛鍊簡要一本

讀過一遍。最後的一本，對於一個作進一步研究體育的人尤不可少。假如他想對於體格鍛練上，想作一次徹底研究，那本書對他正有莫大的幫助。

至於專門研究的程序方面，他可先把體格鍛練簡要來細心地讀過一遍。再看本書上册之頭五章和後兩章，再進一步則來研究下冊之頭十三章。但假如我們手裏沒有體格鍛練簡要一書，那我們只要將所建議關於這本書的計劃倒過來看去即可。至於再進一步的研究，可將本書精密地細讀一遍。

我們之所以建議在初讀中，把若干章數減去的緣故，目的是想你對於那些最重要的知識，先有一種相當的了解。

作者對於這些建議一個最大的目的，便是希望讀者們對於本書所指出的章數中，能够徹底溶化，而永刻於腦海中。假如一個人能照着上述的計劃去研究，那他對於三書中所建議的概念，即先會得到一個普通的印象，到了他再作第二步精密的研究時，他便較易於記憶。

第一章 有志者事竟成

▲談談所謂『普通人』的體格▼

每當我們討論到體格改進的方法時，我們應顧到大多數人的需求。使這種方法能適應於改進大多數人體格上的缺點。因之我們不能專注意於那些例外，或身體特別強壯的人們，而應顧及大多數人，亦所謂『普通人』之需求。所謂『普通人』自然是包括男性與女性。但既然我們這本書專為男性來寫，所以此後所謂『普通人』的，自然是指男性而言。

既然我們已決定了討論上所必需的程序，那我們目前所欲提出的一種無可諱言的事實，便是有許多所謂『普通』的人，他們總有一種低能感覺的趨向。雖則這些人對於自身體格的改進上極具熱誠，但因爲他們先天的缺陷，他們對於體格鍛鍊上常抱消極。他們以爲他們先天的體格



力加洛 (Charles Rigoulot)
世界最有名的舉重家



少年時代的力加洛



力加洛 擊拳的姿勢



諾西(E. S. M. Nossir)——世界體格舉重冠軍



霍根士美夫(George Hackenschmidt)——名「俄羅斯」

是那麼細小，即苦練也屬徒然。他們既有了這種信念，所以他們自甘失敗。而且還借用自己先天骨格細小這種理由，不求上進。正如我在體格鍛練簡要一書中所說過的一樣，事實上很少人的骨格比『普通人』還要細的。所謂屬於細骨格的人，只是比普通人的略有多少差別吧了。

在這裏我不妨來下一個驚人的論斷：假如你自認為自己是屬於『普通人』這一類的，那你於體格的鍛練上，就沒有成功的希望，因為世界上沒有成功的『普通人』。我並非說骨格細的人沒有希望，因為只要他能堅忍的練去，那他終有成功的一天。

而其實所謂『普通人』的，本來就沒有這麼一回事。這只是代表那些失敗，沒有野心，和永無所成的一個名詞。因為一當這個所謂『普通人』能認真地於體格、智力、或道德方面，自己加以改進，那他已就不是一個『普通人』或失敗者。就我們愛好槓鈴運動的人而論，這個名詞是代表那些手腕和骨節較小的人們。但就算他未練之前，手腕是較小也好，只要他能繼續的鍛練，他自可以將牠們的度數增加起來。這時他就不在『普通人』之列。同時雖則他在初練的時候，骨節特別細，但也正因為這個緣故，當他練大了以後，應倍值得我們讚許。而且比之於所謂『普通人』已高超

一等。

講到這裏，於無形中令我們想到另一個問題來。有些人雖則已盡了莫大的熱誠繼續的練去，可是因為練不得其當的緣故，終於得不到多大的成就。這的確是很值得來討論的一個問題。

有些熱心於體格鍛鍊的人們，他們的確已盡了自己最大的能力練去，可是講到肌肉的發達上，仍得不到滿意的收穫，更談不上足以滿足他們的野心，你是否是其中之一呢？

朋友，假如你果真屬於這一類的話，那有一點你可確定的，便是感到這種苦惱的，決不只你一人。因為有許多人正感到和你一樣的痛苦。假如我們說這些人不肯努力來達到他們的目的，那種立論未免太不公，不過他們之練不得其當，那是一件無可諱言的事。無疑地，他們對於運動這個問題會再三的來研究，經常的做上十數種運動方式，只要他們有便，他們總會作長途步行，於食物之配合上，更特別小心，而且極力避免食得過飽。同時對於那些欠缺營養料的食物，一並不食，加以每晚必會睡上相當的鐘點，此外又並無不良的習慣。

雖則他們過着這種所謂『理想的生活』，和遵着書裏和雜誌上所發表的文章中，並遵着那

種適當生活課程中，所列出的每一條規則的做去，但仍得不到怎樣的收效。終於在失望之餘，這位熱心於體格鍛練的朋友不禁會發生這種疑問：『我所應得的肌肉和氣力究竟在那裏？為什麼我練不出多大的氣力來？何以甚至所謂超越的健康也得不到？為什麼我一定要帶着失望的心情，看着人家練到發達完美起來？』

親愛的讀者，請你不要以為這種事情是我們虛構出來。其實，從我們的經驗中，已證明像這樣的事情是非常之普通的。同時我們很能洞察這其間的毛病，所以我們可以擔保能和你來解決這個問題，給你一臂之助，並把你從失望中引領到正當、平坦和成功之路上去。世界上的確充滿着這種熱心於體格鍛練的青年。他們只是因為練得不大用勁，致不能充分刺激營養的官能，使其正常工作。

對於食物方面有着特殊怪癖，或養成看着鐘來食的習慣，對於你夢想得到一個發達完美的體格，並沒有多大的裨助。假如你繼續的來做些拍拍手和揮揮腿的動作，你的肌肉因被迫來做着這些運動，於是一切的動作即變了機械化。大多數人對於這種運動不久因厭倦而放棄，有些則因

經過多年鍛鍊得不到收效而停止。可是有些人直練上十年、二十年，這種輕的運動，而仍得不到絲毫的結果。假如能改用科學方法的槓鈴運動來鍛鍊，自會得到完滿的收效。但須知我們要費上相當時間與精力！

我們盡可以來想想那些希望成為運動家的人們。他們中很少有着這種常識，先將他們的體格和耐力練到發達起來，俾能經得起這種運動技能之訓練。我很希望你能接受我所給予你這種忠告。你應先加以理性的判斷，並將自己的體格練到強而有力起來。然後你即可專練你所喜歡的運動。假如你在年青的時候，能明白這點重要的原則，那你將在你所選的一門運動中，當可出人頭地。你盡可以來試試這種鍛鍊法。同時我認為凡是一個聰明的人，應跟着這種程序練去。這個預備的期間，大約由三而至十個月。這其間要看乎一個人體格健康之情狀，和從前的習慣等等。我之所謂需要三至十月的準備，我的意思是使你練成一個強而有力的體魄，能勝任劇烈的動作，並給予別人以你有過人之力的印象。

自然，沒有人能在這短短的期間中練成一個「超人」或特超的體格。這是一件不可能的事。