

贈

韋宏岐著

舉

重

練

習

法

陳體承



自序

古者保氏教國子以六藝，一曰五禮、二曰六樂、三曰五射、四曰五御、五曰六書、六曰九數、考之史乘，亦多以力取士，如管子相齊之運鄉法，而舉其有拳勇首肱之力者，晉書成帝本紀「咸和八年，令諸郡舉力人，能舉千五百斤者」，「唐代之武舉制，以趨關負重爲應試之項目，宋代之武學，明清之武科，莫不以刀弓石爲試力之方法，是證舉重在於我國歷史之悠久，傳播之普遍矣，楚霸王力能舉鼎，岳鵬舉能挽弓三百石，至今尤爲社會人士之美談也，今世科學昌明，機械發達，飛機之駕駛，車艦之駁行，非有膂力者不能勝任，則舉重之練習尙矣。

爲發揚我國固有之體育，使學者便於學習及領悟起見，特將舉重器之製造及普通而適用之舉重方法，加以說明，以作學習者之遵循，而供研究者之參攷，文字力求簡明，并附以插圖，有志之士，幸垂覽焉。

中華民國三十五年十月無錫韋宏岐於重慶

目錄

第一章 準備運動法

第一節 準備運動

第二章 舉重之設備

第一節 場地

第二節 鐵舉重器

第三節 石舉重器

第三章 基本舉重法

第一節 雙手推法

第一式 推舉

第二式 挺舉

第三式 抓舉

第四式 軟舉

目錄

目錄

第二節 單手舉法

第一式 單手推舉

第二式 單手抓舉

第四章 技巧舉法

第一節 衝輪舉法

第一式 左（右）衝右（左）擺舉

第二式 左右衝舉

第三式 轉身衝舉

第二節 其他舉法

第一式 單手車輪舉

第二式 左右衝輪舉

第三式 單橫肘彈舉

第四式 雙橫肘彈舉

第五式 背後輪轉

附轉載舉重規則

舉重練習法

韋宏歧著

第一章 準備運動法

第一節 準備運動

在舉重之前，須有一種緩和運動，促使全身發暖，俾肌肉關節神經等俱有行動運動之準備，尤宜定心靜氣，不可慌亂，并須衡量舉重器之輕重，自力與重量，以百與七十之比為宜，過量則有損傷身體之危險，慎之慎之。

「注意」每部運動須繼續作三次，即每部共作十二動。



預備姿勢：兩臂下垂，兩腿併

舉重練習法

二

一、臂部運動

1. 由預備姿勢，兩臂向前平舉，掌心相對。



2. 兩掌心由內向下向外轉，掌心向外。





要領：臂部肌肉放鬆，轉動須快。

二、腕部運動

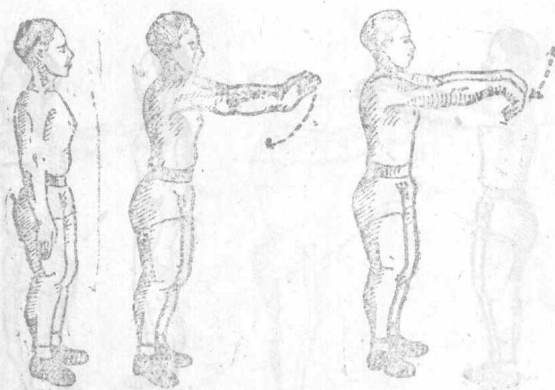
1. 由預備姿勢，兩臂向前平舉，掌心相對。

4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

3. 兩掌心由外向內轉，恢復（1）動姿勢。

舉重練習法

四



2. 五指合攏，向下成鉤形。

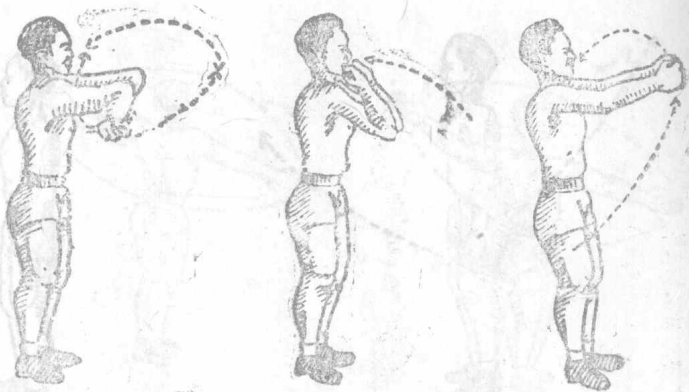
3. 兩手向上抬，掌心向前，手指併攏。

4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

要領：腕關節放鬆，兩手上下擺動須快。

三、肘部運動

舉重練習法



1. 由預備姿勢，兩臂前平舉，兩手握拳，拳心相對

2. 兩上臂轉向上曲，拳心向肩，上臂與肩成斜行。

3. 兩拳轉由胸前向前伸直，拳背相對。

四、肩肘腰腿

兩臂下垂，腰屈如距對交後。

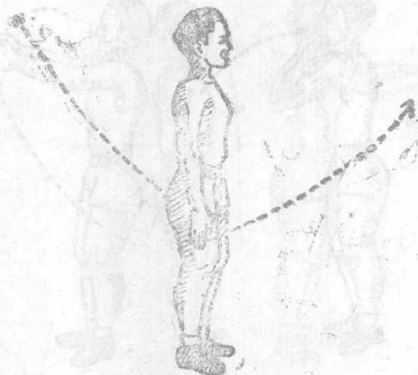


4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

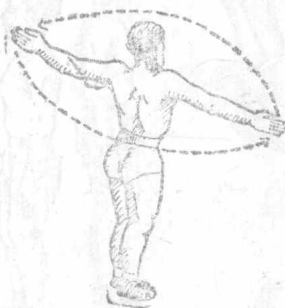
要領：肩肘部關節放鬆，（3）動兩拳應盡力向下轉由胸前伸出，然後臂平舉。

四、肩部運動

1. 由預備姿勢，右臂向前平舉，左臂後平舉（同時），後臂略高於肩。



舉重練習法



3. 左臂向上向後旋轉成後平舉，同時右臂由後下向右上旋轉成右前平舉。



2. 右臂向上向後旋轉成後平舉，同時左臂由下向上旋轉成前平舉。

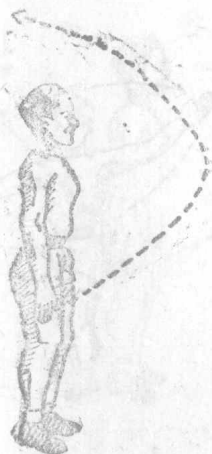


4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

要領：肩腰部關節放鬆，兩臂旋轉時應保持旋轉角度，勿使兩臂左右偏斜。

五、腹背運動

1. 由預備姿勢，兩臂向上舉，掌心向上。





2. 兩臂由上向下，握拳觸地，兩腿勿屈。

3. 兩臂由下向上擡，抬頭挺胸，掌心向上。

4. 兩臂下垂，還原成預備姿勢。

要領：臂上舉時，應極力向後振，掌觸地時，膝肘應保持垂直形，腹背肌肉放鬆。

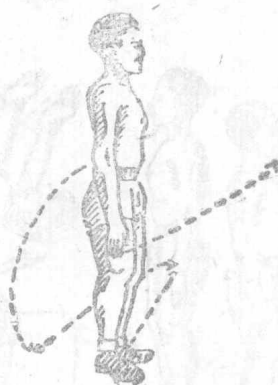
六、腿膝運動

10

1. 由預備姿勢，兩腿向下蹲，兩臂前平舉，拳心相對。

2. 挺身起立，兩臂下垂。

3. 兩臂向前平舉，同時兩腿向下蹲，兩膝併攏。





4. 挺身起立，兩臂下垂

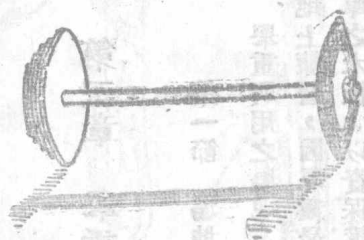
要領：上身盡量向下蹲，足跟勿離地，兩膝勿分開。

第二章 舉重之設備

第一節 場地

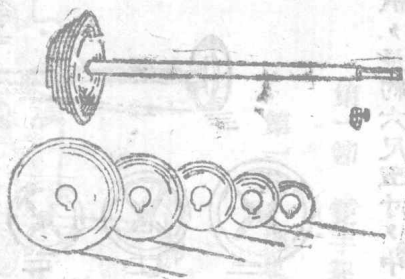
舉重所用之場地，以黃土與細沙土合成之鬆軟平地為宜，絕對禁止在水泥地及磚地上練習，因舉重最易破壞平坦之地面，如利用地板時，則須於地板上舖以寬大較厚之木板，以資保護。

第二節 鐵舉重器



鐵舉重器之製法：先製一長爲六尺二寸粗爲（直徑）一寸六分之圓形鐵槓，鐵槓之兩端六寸處各製鐵耳一枚，鐵槓之兩端各製以二分闊三分深之凹口（鐵耳外端）。再以鐵製成兩個活結，每個活結上，各製鐵旋釘一只，以作旋緊槓之兩端

凹口用。鐵活結之直徑亦爲一寸六分驗計，鐵槓與活結之重量爲三十公斤，再製成圓形鐵片五對，最大者每片二十公斤，次者十五公斤，再次者十公斤，五公斤，二



公斤等，鐵片之中央製以圓形之孔，直徑爲一寸六分強，於圓孔內製以寬二分弱高三分弱之凸塊，將圓形鐵片，由橫之兩端穿入，再以鐵活結繫住，用鐵旋釘旋緊。

〔附註〕各體育用品公司，均有出售。故不詳其繁屑製法。