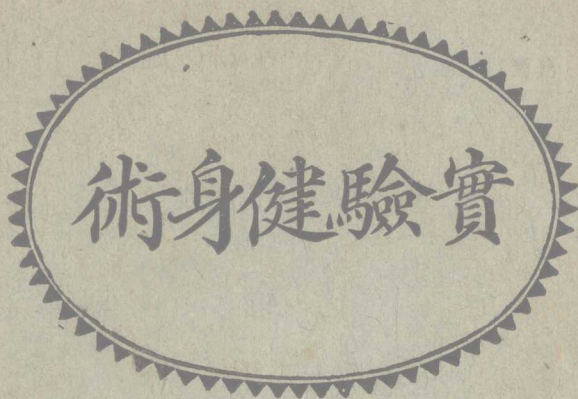




中華書局發行



傳

民國十三年二月
民國十三年二月
民國十七年九月
印刷發行版



總發行所
分發行所

北京天津保定石家莊張家口濟南
青島東昌煙台太原開封鄭州西安
蘭州南京徐州杭州安慶蕪湖南昌
九江漢口武昌沙市長沙衡州常德
成都重慶福州廈門廣州潮州汕頭
雲南貴陽奉天吉林長春新加坡

編輯者
發行所
印刷者
印刷所

上海棋盤街

沔陽李之龍
中華書局
中華書局
中華書局
中華書局
中華書局

實驗健身術(全一冊)

定價銀一角

(外埠另加郵匯費)

(三四〇七)

序

體格碩大。利便多矣。其風度之軒昂也。顯威嚴。使人敬畏。彼矮小者。令人生輕藐之心。欲其悅服。豈不難哉。此外觀之利弊也。至於實際。則尤甚焉。方今世界多事。維持和平。端資武力。不有魁梧強健之軀。焉能競存於此武力萬能之世界乎。歐美軀幹魁偉者多。而國人則否。此雖異種之故。然而缺少鍛鍊之功。亦一大因也。值身體發育之期。加以適宜之運動。能使發育增進。我國人忽於此。故體高逐代減少。可不懼耶。英倫醫術芬強健公司之長身術 (The Medical Method of Dr. Williams) 最能應此要求。如果習之有恆。可於三十日內增長二三英寸。且使神經敏銳。肺量宏大。肌膚堅實。其法蓋根據於生理發育之原則。由實驗之結果而得者也。由此觀之。非特長身。實又健身矣。名爲健身術。奚爲不可。故予視爲體育書而譯之。以代柔軟體操。使腦衰者轉強。羸弱者健壯。虛肥者結實。豈獨矮小者之幸福而已哉。

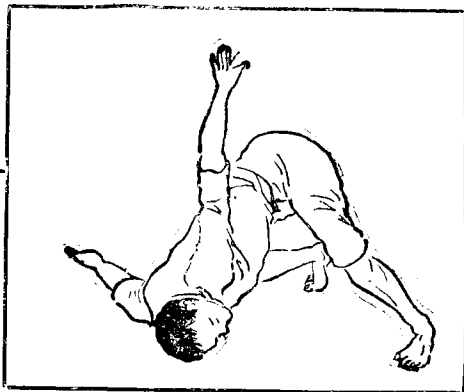
民國十年十月李之龍序於煙台海軍學校

凡例

(一)學者習熟第一第二兩練習後。再習其次之二練習。總共二十四練習。陸續於十星期內完成之。迨精熟後。每日早起夜眠時溫習全部。不可一曝十寒。

(二)譯者參以心得。仿柔軟體操法。將每練習分爲數節。添插要竅。務使明瞭與確實。較原本稍條理。此不過爲便利學者起見。須知此乃個人練習而非團體運動。若拘泥段落。乃減少活動之餘地。大不可也。融會而變通之。是所望於習者。

(二)每練習以準備開始。使學者辨明主要之運動。末附以說明。使學者知其功用之所在。至於其所以能代替柔軟體操者。結果自能證實。無待予之贅言也。



少林拳術秘訣

少林技藝，爲我國拳術之精華，惜工之者，多秘而不傳，故百年來，幾於湮沒。本書爲少林正宗曾我齋主人所著述。舉凡禪宗、氣功、身法、手法，以及技擊入手諸法，無不闡幽發微，不遺餘蘊。學者得此，真無異空谷足音。

全一冊 定價三角半

中華書局發行

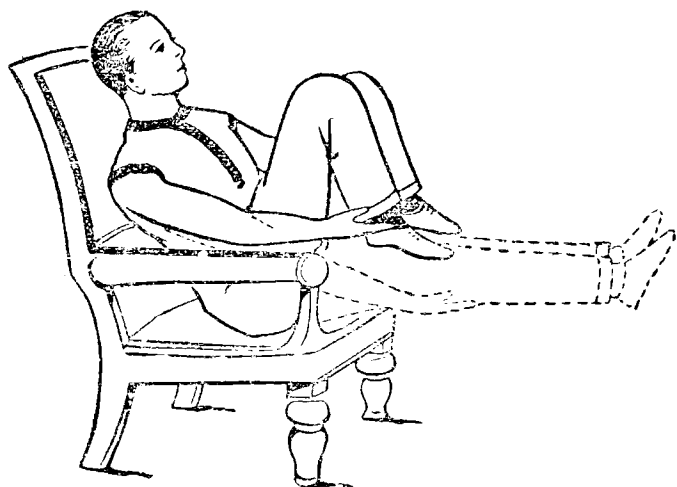
中華書局發行

實驗五分鐘呼吸運動法

書爲丹麥體育大家米勒氏原著
· 張士一先生翻譯之 · 其高足陸君
景雲爲之分其段落，益以圖像，說
明其效果之神速，及自己之經歷實
驗，按圖而索，極易練習。

陸師通編 一冊 二角

中華書局發行



圖

第一練習

準備

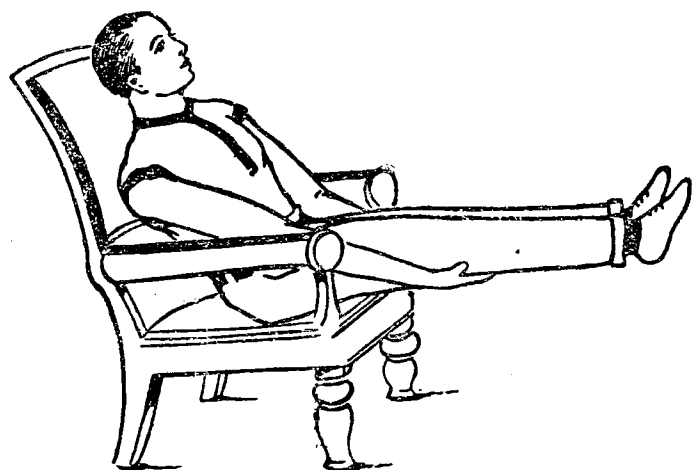
第 坐於圈手椅上。靠着椅背。

法則

一 (一) 兩膝向脾胃高舉。右手置於右足外踝節之下。手心向上。托着踝節。同時左手置於左足外踝節之下。手心向上。托着踝節。參看第一圖。

(二) 兩手依舊直托。兩腿同時前伸。

注意



第二圖

第二節畢後。再照第一節高舉兩膝。反復習之。兩腿一縮一伸。疲倦乃止。

說明

手依舊直托者。腿動而手未動。使生磨擦也。此練習重在腿部運動。使關節活潑。筋骨延伸。手用力於磨擦者。使週身血液流通也。手不用力。則膀部血脈不循環。效力甚微。

第二練習

準備

脚跟并攏。足尖分開。平穩正立。

法則

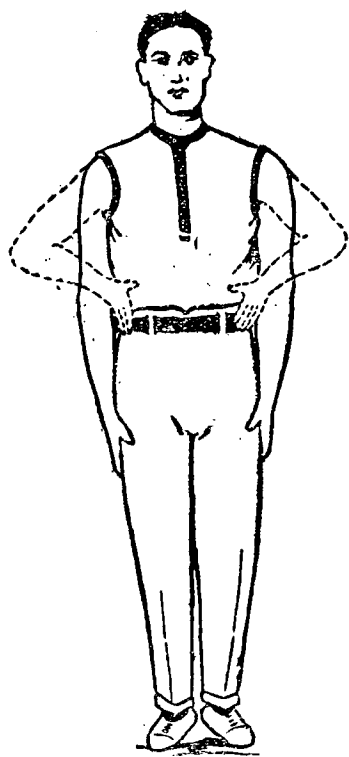


圖 四 第

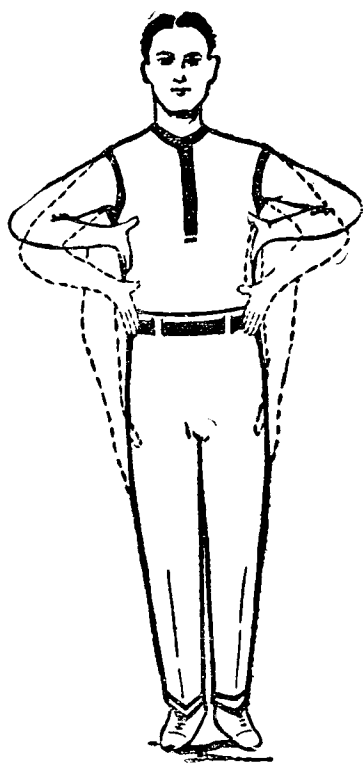


圖 三 第

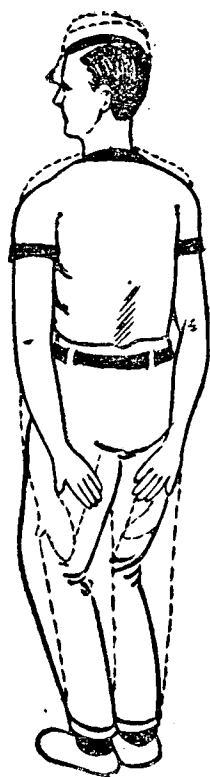
(一)右手壓於身之
右邊。儘力向上。
儘力向後。同時
左手壓於身之
左邊。儘力向上。
儘力向後。參看
第三圖。

(二)兩膀同時向下
伸。手用力磨擦
體之左右。參看
第四圖。
注意

照(一)(二)兩節。反復習之。兩手同時上下磨擦體之兩邊。覺倦乃止。

說明

此練習專運動臂膀之各關節。使之活潑。血脈因之流通迅速。筋骨因之增長。祇用兩膀運動。血液即可週身暢流。蓋以此練習爲正立姿勢。非如第一練習務須兩膀用力也。



第五圖

第三練習

準備

脚跟并攏。平穩正立。

法則

(一)兩膝向前彎。右手緊貼右股後。

左手緊貼左股後。參看第五圖。

注意

說明

兩手依舊用力直貼。只須膝蓋一屈一伸。則兩手自然在股上磨擦矣。

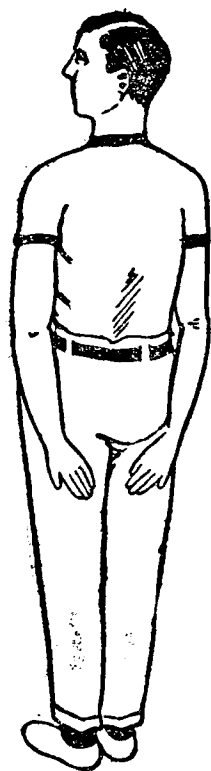
此練習重在腰部運動。腿之伸縮。本與腰部無關。然手必須在股上磨擦者。腰部不得不隨之有伸屈也。其功用。在使血液會注於腹下。復由腹腰以散注四肢。可以補助消化。增長肌肉。

第四練習

準備

實驗健身術 第四練習

五



圖六第

(二)膝蓋挺直。同時
兩手用力在股
上磨擦。參看第
六圖。

兩足并攏。平穩正立。

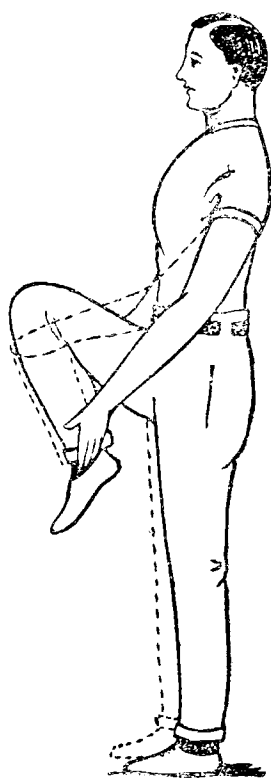


圖 七 第

朝一伸。兩手緊靠腿之左右以滑動。參看第八圖。

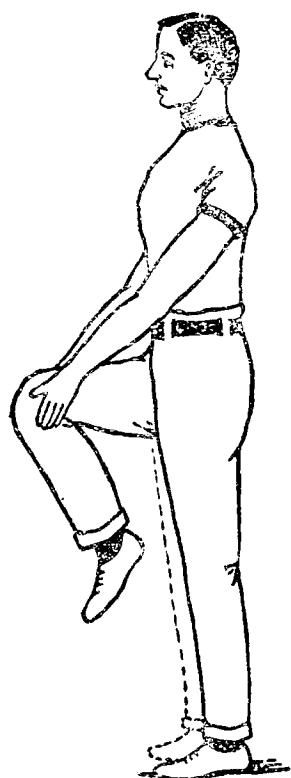


圖 八 第

六

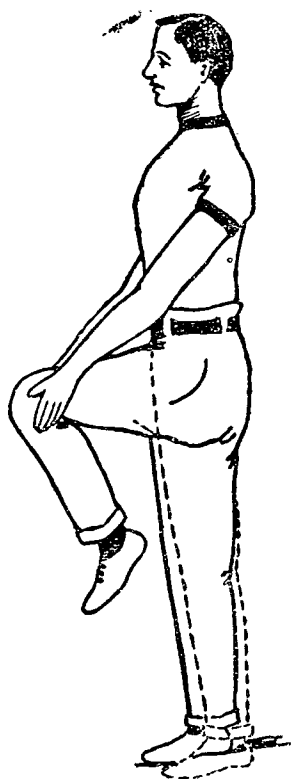
法則

(一) 右膝高舉。兩手
緊托右足踝節。
參看第七圖。

(二) 右腿用力迅速

注意

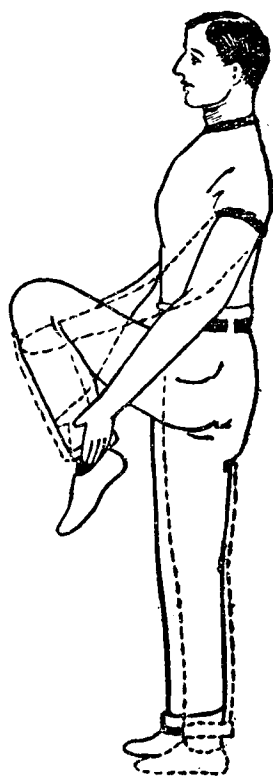
兩手靠緊踝節。只
須腿之伸縮。自能
在下腿上滑上滑
下而生磨擦。倦後



第十圖
第(一)(二)節與
第(三)(四)節均
係循環運動。故雙
手能在腿上連續

(四)左腿用力迅速朝下伸。兩手緊靠腿之左右以滑動。參看第十圖。

說明



第九圖

法則
(三)左膝高舉。兩
手緊托左足
踝節。參看第
九圖。

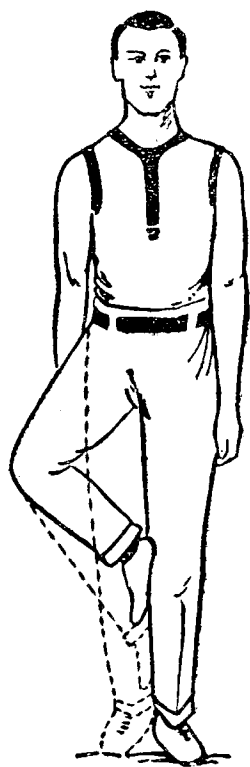
少息。

上下磨擦。此練習意在活動腿部各關節。其功效已述於第一練習說明中。與第一練習雖同爲腿部運動。然其運用則異。蓋體格之高矮。於腿之長短。有莫大之關係。故本書於腿部運動。再三致意焉。

第五練習

準備

兩足并攏。平穩正立。



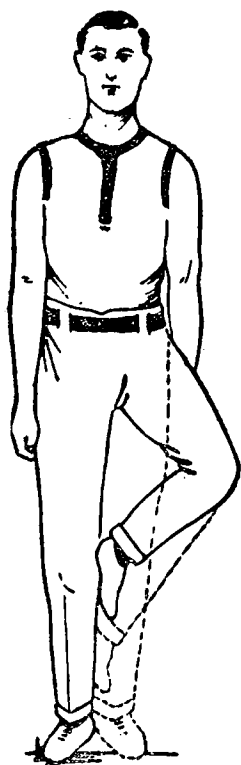
第十圖

法則

(一) 提起右足。腳底抵於左膝內面。用力在左腓與踝節之間。上下

磨擦。約二分鐘之久。參看第十一圖。

休息一分鐘。



第二十圖

(二) 提起左足。脚底抵於右膝內面。用力在右腓與踝節之間。上下磨擦。參看第二圖。

注意

如將此練習坐於椅上習之。脚不立於地而腿向外伸。亦無不可。

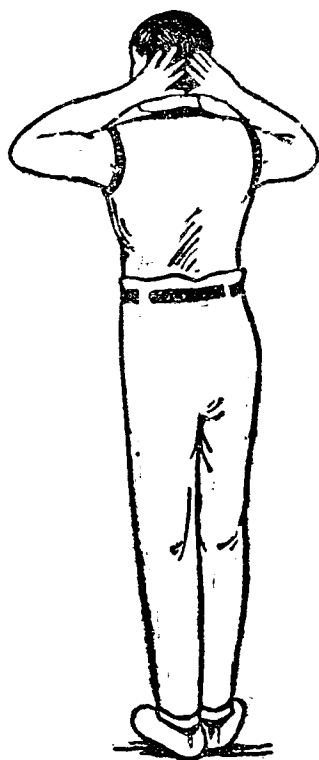
說明

此練習亦爲腿部運動。然其功效影響於盤骨之關節。較前尤大。不可不知也。

第六練習

準備

平穩正立。如願坐於椅內亦可。



第三十圖

法則

(一)右掌在右耳後。左掌在左耳後。同時抵着後腦。兩手輕捷上下磨

擦。稍爲向後。以達頸端。參看第十三圖。

注意

當磨擦時。頭宜微向後仰。肘宜向後分。

說明

此練習爲臂膀與頸部之運動。有使神經清爽。肩胛增寬。頸項活潑與延伸之效。然當磨擦時。頭向後仰。用力在頸不在頭。若誤用力於頭。或磨擦過重。則血液積聚於腦。反生頭暈。最當留心。總之頸用力而頭不用力。臂膀用力而手掌不用力。學者當牢記之。

第七練習

準備

第十圖 坐於圈手椅上。

法則

(一) 左手緊握椅之

左扶手。身體向

右彎。足宜并攏

勿稍動。右手攀

