

書叢小力與健

法 練 鍛 部 背

著編 政學王 光竹趙

行發館書印務商

=G 804.1

33



09

書叢小力興健

法 練 鍛 部 背

著編政學王 光竹趙

行發館書印務商

中華民國二十八年九月初版

(D 1086)

健與力  
小叢書  
背部鍛練法一冊

每冊實價國幣貳角  
外埠酌加運費匯費

編著者 趙竹學 王政光

發行人 王雲五  
長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館  
各埠

版權所  
翻印必究

# 目次

背部在身體上的地位——背部與脊骨及神經系統的關係	一
背部與身體姿勢及體力的關係	二
背部肌肉是一種保護體內主要器官的工具	二
背部與健美	三
背腰兩部與臂力的關係	三
背部與腿部的關係	四
背部肌肉的構造及其功用	五
發達完善的背部	八
背部運動	一〇
舉重運動法	三〇

# 背部鍛練法

背部在身體上的地位——背部與脊骨及神經系統的關係

我們都知道脊骨的重要，脊骨就是我們身體的柱樑，倘若背部肌肉落後和脊骨軟弱，身體其餘各部的作用也必隨着而失常，於是各種疾病叢生，尤以胸腹兩部以及神經系統所受的影響為最大。所有身體各部的作用皆依靠神經系統，所以神經系統足以影響整個身體的健康。在中樞神經系統（Central Nervensystem）之中，除腦部之外，以脊髓及其神經為最重要。這部神經與背部肌肉有密切的關係，因為背部肌肉的能力是由這部神經供給的，倘若這部神經衰弱，背部的肌肉也隨之而落後，這部神經往往因缺乏運動，而逐漸衰弱起來。背部肌肉衰落的原因有二：（一）肌肉本身缺乏運動，（二）缺乏神經系統的供應。補救的方法唯有從事於背部的鍛練，此外如健康的生活和良好的習慣等皆可輔助這種鍛練，使其功效更大。

### 背部與身體姿勢及體力的關係

除非背部強健，我們整個的身體不能有正確的姿勢的，駝背等錯誤的姿勢不僅影響身體的健美，並且將心、肺和消化器官等壓縮，使其作用失常，於是損害整個身體的健康，背部的力量也很重要，因為臂有許多臂部和腿部的動作都要借背部的力量，尤其是各種舉重的運動，倘若背部缺乏強大的力量，必不能有很好的成績。

### 背部肌肉是一種保護體內主要器官的工具

發達完善的背部肌肉不但足以增進體力，並且是一種很好的保護我們身體內部器官的工具，同時也可以增進整個身體的姿勢，譬如腎臟往往因後腰被撞擊而受傷，但是祇要該部肌肉發達就可避免傷害。倘若背部肌肉落後，脊骨也會因背部驟然用力過猛或他種意外而折斷或脫臼，又在跌倒的時候，背部肌肉非常發達的人，如設法以背部先着地就可避免受傷或減少傷害的程

度；但是背部肌肉落後的人，不但脊骨有折斷的危險，內部主要的器官也會受很大的影響。

### 背部與健美

至於身體的美觀，多數皆以闊厚和強健的背部爲美，女性也是這樣。除使我們整個身體姿勢正確之外，這種闊厚的背部還能增進我們衣飾的美觀。背部對於女性體格的美觀更爲重要，一個體重合乎標準的女性倘若背部肌肉衰落，她的背部往往就會呈肥胖或彎曲的狀態，背部圓滑的曲線也就消失。有許多女性深恐肌肉過於發達反而妨礙身體的美觀，其實女性很少能和男性一樣，把肌肉練得非常之堅硬而呈凹凸粗糙的形狀，因爲女性較富於脂肪，她們體內有充份的脂肪，足以使肌肉保持圓滑的曲線。其實男性的肌肉也是要圓滑的，厚闊的背部配上齊整結實的腰部，能使他們的體格更爲強健雄偉。

### 背腰兩部與臂力的關係



腰部與我們體力的關係最好密切。無論我們的手臂和腿部的肌肉發達得怎樣完善，倘若腰背兩部稍為落後，我們就不可以說是有最強健的體格。在做舉重運動的時候，我們就可以看到有許多臂部粗大而背部肌肉落後的舉重家，在姿勢和成績上，都遠在那些臂部不及他們那樣強健而背部肌肉部是非常發達的舉重家之下。那些背腰兩部肌肉落後的人，在舉重的時候，腰部必向後彎曲，不能保持腰直背平的姿勢，這樣不但妨礙舉重的成績，並且腰部和脊骨還有扭傷或折斷的危險。背腰兩部落後的人不但在舉重的時候會發生這種危險，在用力過猛的時候，也是會有同樣的遭遇，臂部的力量和背、腿腰三部的力量須有一定的比例，不然在站立的時候，我們雖有很強大的臂力，也沒有用處。

### 背部與腿部的關係

背腿兩部也有連帶的關係。有許多人在測驗體力的時候，把背腿兩部分別舉行；他們的方法就是上身先儘量向前彎下，把一條皮帶圍在頸上，皮帶下面吊着一件重物，兩腿稍為彎屈，然後先

上身向後彎起，回至直伸的姿勢，及至上身直伸之後，再把兩腿挺直。他們以為在這個測驗之中第一部是測驗背部的力量，第二部是測驗腿部的力量。其實這是完全錯誤的；他們雖然分開兩個動作，但是當上身用力向上彎起的時候，並不是完全靠背部的力量；倘若當時兩腿稍為彎曲，上身向上彎起時，除靠背部的力量之外，也靠腰部和大腿後部的肌肉的力量；倘若當時兩腿直伸，就靠股部的力量。所以在舉行這個測驗的時候，如腿部肌肉落後，無論兩腿彎曲或直伸，總不會有很好的成績。其實欲有強大的體力，我們不可單獨利用一部份肌肉的力量，應儘量借用他部有連帶關係的肌肉的力量。本叢書之所以把身體每個部份的鍛練法分別討論就是為了使讀者便於研究，能够澈底明瞭鍛練每部份不同的原則，增加鍛練的效率以及使鍛練法系統化。我們身體上以背部與他部的關係為最大。在任何運動之中很少有一個是專門鍛練一部而與他部無絲毫關係的運動。

### 背部肌肉的構造及其功用

背部與胸部的關係也很密切，詳情可參閱本叢書胸部鍛練法。

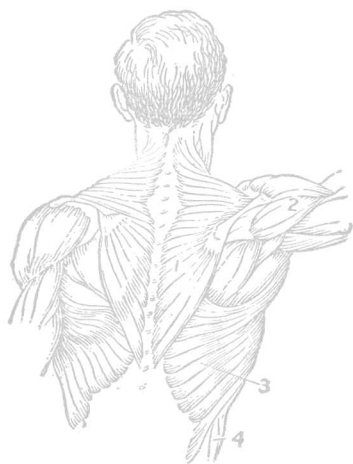
背部肌肉中最重要的是直脊肌 (erector spinae) 直脊肌 (cletor opivae) 就是位於脊骨兩旁，由頭部至股部的長形的肌肉，這部肌肉的功用是控制脊骨的作用和保持脊骨直伸的姿勢。換言之，則身體的姿勢。我們倘若要知道一個人背部的力量，我們不必觀察他的肩部，祇要看他的腰部和後腿的後部。

背部本身的肌肉可分為四部：(一) 肩

斜肌 (The trapezius) (1) 後三角肌 (Back deltoids) (2) 闊背肌 (Latissimus dorsi)

(四) 外斜肌 (External Oblique) 各部的  
位置可參閱下圖。

肩斜肌是兩塊三角形的肌肉，並略帶長形，逐漸向下尖削，與肩胛骨相連，由頸部沿脊



(圖一)

骨之兩旁而下。肩斜肌在收縮的時候就幫助闊背肌和鋸形肌 (Aerriatus Magnus) (見本叢書胸部鍛練法) 使胸部挺起。身體直立的姿勢和使肩部增闊的闊背肌也受肩斜肌的支配。此外肩斜肌的功用為把肩胛骨向後拉，並且控制肩部聳動和伸縮的作用。肩斜肌發達的人的肩部是成斜坡形的，由頸部逐漸向兩邊斜下。拱背 (round shoulders) 和「方肩」 ("square shoulders") (肩部因肌肉衰落而略帶方形) 多數都是因為肩斜肌過於落後的緣故。

後三角肌是後肩的肌肉，略帶三角形，所以稱為三角肌。在舉重的時候不但須靠背部肌肉的力量，後三角肌也是很重要的份子，欲使背部闊厚，除發達闊背肌之外，同時亦須鍛練此部肌肉。所以也可以把這部肌肉視為背部上部的肌肉。

外科肌就是位於闊背肌之下略帶斜形的肌肉，牠的功用是支持位於身體兩旁的闊背肌和控制身體向兩旁彎屈的動作，並且可以保護鼠蹊 (Groins) 和陷止「歇兒尼亞」 (臟器脫出) (hernia)。

闊背肌是背部最大的兩塊肌肉，主要功用是控制兩臂向後和向下伸縮的動作，對於我們身

體的姿勢也有很大的影響。又在本叢書胸部鍛練法中已說過，闊背肌如發達完善，就可以使胸部闊厚。

### 發達完善的背部

背部肌肉發達完善的人，祇要把兩手置於頸後，兩臂先儘量向後伸，就會覺得背部上半部的肌肉緊收；倘若把股部向後挺起，身體稍向旁邊彎下，就覺得背部下部的肌肉也有力的緊收起來。直脊肌如發達完善，不僅能使脊骨直伸，背部的中央也就現出一條深長的縫隙如圖二所示。

直脊肌很發達的人就可避免腰痛 (Lumbago)，腎臟病以及其他影響腰部的疾病。

背部肌肉發達完善的人，如把腹部縮入，上身向前彎下，兩



(圖二)

手置於後腦之上，兩臂用方向下拉，背部的肌肉，就呈圓滑的形狀，由後腦之下至腰部就成爲一條半月形的弧線，如圖三所示。如背部肌肉落後，就不能現出這條圓滑的弧線，腰部和頸部下面的脊骨也就向外凸出，頸部却向內凹入。

如背部肌肉發達完善，祇要把兩手置於頸後，肘肩兩部在同一平面之上，先儘量向後伸，如圖四虛線所示；然後左右

兩肘向前互相靠起，並

用力把頭部緊挾，兩臂

同時用力向下拉（見

圖四。）這樣背部上部的

肌肉就可覺得有一

種拉力，把肩部拉闊闊

背肌也很顯現的向外



(圖三)



(圖四)

凸出。

### 背部運動

行背部運動時，如用輕量的器械，對於鍛練背部下部的肌肉是沒有多大的功效的，所發達的卻是臂，肩，胸，以及背部上部的肌肉，有許多人以為那些須把自己的體重撑起或吊起的運動，如「深膝蹲」(dee) knee bend)，「引體上升」(Chinning)「撐上壓」(Dipping)等，並不需耍器械，就可以把背，腰，腿三部的肌肉發達到最完善的地步。但這是錯誤的觀念，這三部肌肉祇要稍為發達就可以有很強大的力量，所以用那些祇須把自己的體重撑起或吊起的運動來鍛鍊牠們，仍不免過於輕易。

有一種最簡單的鍛練背部的運動就是兩腿直伸，身體儘量向前彎下，以手指與地面相觸。這雖然好像是一種伸展的運動，但當你的身體向前彎下的時候，就使沿脊骨兩旁的肌肉伸展；伸展的運動並不能使肌肉發達，但是當你的身體直立的時候，背部的肌肉就收縮起來，這樣就可以發

達背部的肌肉。倘若我們從手來做這個運動，非做上五、六十次或甚至一二百次不可，不然是不會奏效的；所以當我們做這個運動的時候必須用重量的器械，把運動的次數減至十數次。這樣不但可以節省時間，並且以劇重的運動來發達肌肉，在質量方面都遠在輕易的運動之上。

前面已說過，鍛練背、腰兩部劇重的運動與股部和大腿後部的關係。我們可以由此知道有許多劇重的鍛練腿部的運動對於背、腰兩部也有很大的影響。「硬舉」(Lead Lift)對於鍛鍊背部的功效實在腿部之下，又在「抓舉」(Snatch)「跳舉」(Jerk)等舉重運動之中，背部和腿部的的工作也是差不多均等的。

發達背部上部的肌肉，即肩斜肌，闊背肌等，實較背部下部的肌肉為易，鍛練那些肌肉的運動也比較輕易，不必費很大的力量。

當我們用右手拿着一件重物的時候，使我們右肩不致下斜，保持與左肩在同一平面上的姿勢的肌肉就是肩斜肌。由此可知兩肩向上聳縮的運動(Shoulder Shrug)對於發達肩斜肌是有很大的功效的。此外如傑佛遜運動法(Jefferson exercise)或是手腿舉(Hand-and-thigh



III) 對於肩斜肌也有很大的益處。

闊背肌的主要功用是控制手臂向下和向後伸縮的動作，所以手臂向下和向後以及推和拉的運動都可以發達闊背肌，不如兩臂直伸，向上舉起的運動，對於發達闊背肌也很有效。吊環 (Roman-rings) 爬繩等都是很好的發達闊背肌的運動，有許多胸部的運動同時也就是闊背肌的運動，胸部肌肉發達的人闊背往往也很發達。鍛練闊背肌也是和他部肌肉一樣，須使這部肌肉同時有伸展和收縮的機會。在爬繩的時候，闊背肌收縮的作用就可幫助兩臂把身拉上。划船運動 (Rowing Movement) 雖也是一種很好的發達闊背肌的運動，但與爬繩運動不同，在做爬繩運動的時候，闊背肌把身體拉向兩手，在做划船運動的時候，闊背肌把兩手拉向身體。所以兩種運動雖然同是發達闊背肌的運動，但闊背肌所受的影響不同。當我們把一個用手力的升降機 (Hand - Power elevator) 拉起的時候，倘若不藉身體的力量，闊背肌所受的影響和做划船運動的時候相同；倘若身體同時稍為向下蹲，這個運動就好像是划船運動和爬繩運動的混合，因為闊背肌一方面把兩手拉向身體，另一方面把身體拉向兩手。彎身舉 (Bent Press) 可以說是一種最好的鍛