

健 美 速 成 法

王學政編著



商務印書館發行

王學政編著

健
美
速
成
法

商務印書館發行

健美速成法

⊕(62831)

編著者 王學政

發行者 商務印書館

上海河南路二二號

印刷者 商務印書館

發行所 商務印書館
上海及各地

★版權所有★

1938年7月初版
1950年11月6版

基價 9 元

目次

一	緒言	一
二	器械運動之價值	九
三	鍛鍊前後須注意的幾件事	一三
四	如何視察鍛鍊方法之正誤	三二
五	鍛鍊之恆心及精神	三四
六	體長及各部之比例	三六
七	運動後幾種普通的不良象徵及其原因與補救方法	四二
八	普通器械及其種類	四五
九	器械之重量及運動次數	五三
一〇	體重之增減法	五六

健美速成法

一一	心臟肺腑之鍛鍊及深呼吸法	六一
一二	運動時幾件須注意之事及其程序	六九
一三	老弱不健全者及女子運動法	七九
一四	腹部鍛鍊法	一一三
一五	頸部鍛鍊法	一二四
一六	胸部鍛鍊法	一三一
一七	肩部鍛鍊法	一四三
一八	臂部鍛鍊法	一五一
一九	背部鍛鍊法	一六五
二〇	腰部鍛鍊法	一七五
二一	腿部及臀部鍛鍊法	一七九
二二	伸展運動法	一九二

二三	鬆弛運動法	一九六
二四	擴胸器使用法	二〇〇
二五	雙槓木馬及吊環之普通使用法	二〇八
二六	舉重運動法	二一六
二七	幾種專門的運動組合	二二二
二八	單臂角力法	二二六
二九	身體外表普遍之缺點及其補救法	二三〇

健美速成法

一 緒言

人類的身體與一架機器無異，除了加入燃料及排出煤屑使其工作外，還須與鋼鐵一般好好的磨鍊一下。一架簡陋平凡的機器是用不長久的，而且他的工作效能也定然很低。至於一架以堅固之鋼鐵造成的機器則不然，其成本當然在一架簡陋的機器以上，且須經過多少困難和長久之時日磨鍊而成，然其結果所得的純益恐尙倍於這架簡陋的機器。我們身體之鍛鍊與工作效能的關係也就是這樣。然而有許多人卻看輕此事，尤其是許多自命爲智識階級勞心而不勞力的所謂上流社會人物，他們以爲魁梧之體格和強大之體力祇是苦力們和洋車夫等所需要的。他們看不起以氣力換飯吃的人，他們自以爲有超人的腦力和本領，而不知精神和肉體的關係。他們祇是安

安逸逸的坐着，一月中所得的酬報也許比那些賣氣力的苦力們一年或甚至兩年所得的還多，他們像安苟樂之慾望已滿足，資本家們可以坐在沙發上不用吹灰之力把體力強大而擁有堅強肌肉的勞工們駕馭。他們祇須費去一點腦力和多花幾個錢，什麼都可以如意滿足。縱然有些專靠腦力爲生活的人漸漸有感覺到肚皮肥大，腳軟無力，寸步爲難之時，可是他們還以爲儘有洋車、馬車、汽車可以代步，甚至有些人靠祖宗之福，連腦力都可以不用，他們也不想上進。你若去勸告他們，對他們講鍛鍊身體的重要，他們不但把你所說的當作耳邊風，並會對你冷淡的一笑。那性情暴躁一點的或者還要罵你一聲蠢才笨貨。他們並不完全忽略了體育一事，不過祇把運動當作一種純粹的娛樂，來消磨他們有閒而無法消遣的時間罷了。因此他們常常一邊在運動，一邊卻在行反運動之事，如吸烟、飲酒等。結果爲害更深，若在此時你對他們提起運動與健康之關係，他們一定會大罵你一頓，說你存心不良把有害的東西介紹給他們，並把他們的證據給你看，那時祇怕你有口也難辯。然而我們也不用辯，將來總有一日這班公子哥兒也得動動他們的貴手和貴腳，也總有一日他們知道因喝吃過度而不消化的大肚皮是很不便利的，他們必會懊悔單靠了一個頭顱和死的硬

軟貨幣是活不長久的。

第二種看輕身體鍛鍊的人就是那些天生強壯的人。他們敢氣凌人，不但不提倡反而譏笑那些勤於鍛鍊的人們。他們自認滿足，而以爲運動對於他們已不生效，此真不值識者一笑。試看握有歐美各國體育界權威之先道大力士等，他們鍛鍊何嘗中斷？自驕的人們啊！難道你們還在他們之上嗎？須知凡事不進則退，身體也是如此的。

第三種忽略了體育的人並不是輕視了牠，他們早知道身體的重要不在一切之下，早就想着手鍛鍊。然而人生不是這樣簡單的，有機會的人往往把機會隨意拋棄，沒有機會的人卻求之不得，許多人因爲生活上種種複雜的問題，如家庭、職業等事使其對於體育方面有志未逮。可是有志者事竟成，我很望那些人對於此語特別注意。

最後的一種可說是消極的人，他們往往因身體過於瘦弱而感絕望，同時又因受一班無恥之徒的譏笑而更趨消極。從前我自己也是這樣的一個人，曾因身體瘦弱，鍛鍊身體時受他人譏笑，而一度停頓。然而深思之下，終覺青年之意志不應如此薄弱，於是決定不顧一切譏笑。及至今日從前

譏笑我者頗多一變而爲敬仰我者，還向我請教者。我又曾患胃病及心臟病多年，醫藥幾無效，後亦因積極鍛鍊而逐漸恢復健康。我的體育導師之一，趙竹光先生，當他在滬江大學一年級的時候，體重不過一百二十多磅，身體亦頗瘦弱，然而誰又會料到兩年後滬江大學第一屆健美會會長就是那位胸寬四十餘吋，臂粗十四吋有半的趙竹光先生。我相信從前他也忍受過同樣的譏笑。一二八滬戰後我在上海克尼異體育館中見一個俄國摔跤家，肌肉完美，體力過人，誰又知道他從前是患過肺癆症的呢？最近又在上海司禰倍來體育館中見有一個美國人於三個月內體重增加了十六磅。兩年前冬季的時候，我自己也曾於三星期內增加過六磅。昔日消極的人們，望你們樂觀起來，努力餘生，須知努力是不會落空的。

總之，一個人單靠頭腦是行不通的。我的父親說得好，一個人須具文明人的頭腦和野蠻人的身體。野蠻人的身體雖未受過今日科學化的鍛鍊，他們所受的都是大自然的鍛鍊，他們用腦力的機會甚少，所以全部精力都付在肉體上，因此他們的肌肉和體力都遠在我們之上。到了現代大自然已受人類的剝削，在今日的世界不用腦是行不通的，我們的精力也就不能全部集中於肉體之

上，所幸我們尚能利用科學把大自然的鍛鍊整理一下，成爲有系統的方法，我們肉體之發展雖受多方剝削，然多少總可追隨於野蠻人之後。

鍛鍊身體原是一件很容易和簡單的事情，祇要按步就班，持以毅力，一切困難都可以解決。又有許多急性的人在沒有學會走路以前就想學跑，未熟練初步鍛鍊法之前就想學高深的運動，以爲可以日進千里，這未免把身體鍛鍊這件事看得太容易了。但於短時期內如沒有得到顯著的成績，他們心中就生一種反感，覺得這是一件很難的事，或以爲這是一件白費時力毫無功效的事，同時他們也就因此而灰心，鍛鍊也就中斷。還有些可以說是知足的人，他們以爲費了一時半載就應練得和先道一樣強健，一樣魁梧。他們不顧天生的體質是怎樣，不作鍛鍊前後的比較，以爲鍛鍊的結果應該立即成爲一個大力士，若不達到這種目的，他們就會怪方法不對。其實要練到和一個大力士或先道一樣，固然是一件可能的事，但我們須知他是費了多少時日，盡了多少力量而成功的，絕不是偶然收效的。如果我們做效他們按步就班，先立堅不可毀之根基，然後持以毅力，那就我們之中正可養成不少的大力士。談到根基最使人痛心的，就是上面說過的所謂未來的中國主人

翁，換句話說就是青年學生，他們身體的健康程度能合格的爲數甚少，能被稱爲大力士的更不用談了。在理他們的機會較任何人爲佳，而結果如此，可不痛心嗎？好在目前尙現一線光明，他們已漸覺悟。做不到大力士尙無足輕重，我們鍛鍊身體的首要目標是要達到康健之途。且讓我們先學會了走再學跑吧！

我們身體各部是有一定的比例的，若過度的超出這個比例，不但無益反而有害，例如胸肌過於發達，倒會妨害呼吸作用。卽從美觀來講，這也是鍛鍊上的一個次要的目的。愛美之心人皆有之，然審美觀念各人不同，許多自命爲高尚摩登的仕女們常以華衣艷服，油頭粉面爲美。然而在今日的世界單靠這種死的美是不行的。苦力們帶有油彩圓滑光輝的肌肉在攝影藝術中是不無價值的。今日的人們已有許多以淡裝素服所含之藝術意味較艷麗奢華者爲濃厚。尤其是今日的新女性中，她們美麗動人的曲線在淡裝素服籠罩之下現出一道令人羨慕留戀的陰影，他們受日光洗禮過的膚色也不是脂粉所能比。在男性方面因體格健美雄偉而令人起敬的尤不乏人。這種風氣漸盛，甚至連那些自命爲摩登的仕女們也摹倣起來，女的把紅脂白粉改爲一種黃或棕色的膏脂，

她們想冒充也是經日光洗禮過的，更有些裝上假的乳峯使胸部凸出以增曲線美。至於男性中也
有許多把棉花等墊在肩部，想遮蓋他們露骨的體格，還有把舊報紙或雜誌等放在外套裏面近胸
的袋子裏，使胸部挺出。我記得不久以前有一位同學問我關於鍛鍊肩部肌肉的方法。我見他體格
並不好，其他各部亦甚瘦小，於是反問他何以獨重肩部，他的答案就是想把肩部練闊了穿起西裝
來更爲美觀。凡此種種可證明我們的身體在美術方面佔有重要的位置。今日已有不少的仕女在
表面上總算變更了美的認識，但是時日方長，爲何不澈底覺悟呢？既以天然棕黑的膚色爲美，爲何
不作日光浴？又以闊肩凸胸爲美，爲何不早日着手鍛鍊身體？須知假裝的健美體格和塗脂抹粉是
沒有分別的。況且凡是假的裝飾終不免有露馬脚之一日，而真的價值卻須從苦中得來。不過開首
時切不要有違中庸之道，尤其是驕養慣的身體忽然間運動過度，也是有害的。初學運動的人們，切
忌先穿着豹皮三角褲或是大力士穿的長統通花軟皮鞋，有錢的人多花一點原是沒關係，但熱度
太高的結果反而增加失望的成分。因此必須顧到自己本來的體格，例如一個身長不及五呎的矮
子練到胸寬約四十餘吋，臂粗十三、四吋已是不可多得和苦練而來的結果，但是萬人之中不知能

否找出這樣的一個。我們不可過於菲薄自己，卻也萬萬不宜過存奢望。無論什麼學問都要循序漸進，拾級而登，體育也不能例外。

現在我試將實驗有效的普通運動方法介紹與各位讀者。又爲便利初學起見，對於各派不同的學說亦僅擇其最切實者略爲說明，餘概從略。

二 器械運動之價值

器械運動在表面上看來是非常單調和缺乏興趣的，有許多人也就因此忽略牠的價值。但是在仔細研究之下，器械運動恰與一般人所想像的相反。在興趣上，器械運動不見得次於其他球類田徑等運動。其實如果我們能認真練習，沒有一項運動可說是枯燥乏味的。譬如我個人對於田徑賽不感興趣，乃是因為我已有器械運動作健身之工具，對於田徑賽既然有了替代，便不加練習，因此不知其中巧妙也就不會感覺多大興趣了。我們身體的力量是有限的，絕不能運動過度，因此要想熟練種種不同的運動是斷斷不可能，故祇能在其中選擇一二種適合自己心身的運動。但仍當在可能範圍內比較各種運動的價值，如與心身並無不合之處，自當選擇價值與效能較大之一二種。

器械運動自一方面看來好像是非常的呆板而缺乏變化，但在另一方面看來，卻是非常的自由活動。試取其他運動比較一下，足球對於腿部肌肉的發達固然有奇效，籃球雖能運用全身，然着

重的卻在背、肩兩部的肌肉。網球往往使右臂較左臂爲發達，並且還有粗細之別，甚至有相差一、二吋的；可見此種運動祇能發達一部或數部的肌肉而不能平均發達全身的肌肉。器械運動則不然，操這種運動的人可以隨意發達任何一部的肌肉，例如要想發達上臂，便多作上臂的運動，要想發達下肢，也就多作下肢的運動，從這一點上看來，器械運動真是變化無窮，較其他各種運動更爲自由。

器械運動又可說是專門的。試就腿部的鍛鍊而論，在足球運動中至少須費時約一點鐘，若時間稍短則其效力甚微，因爲在這一點鐘內腿部的肌肉並不是連續不斷的在工作，其中休息的時間至少佔去一半，並且每次蹴球所費的力量對於腿部肌肉的影響也不很大。器械運動則不然，可於五分鐘之內把腿部好好的磨鍊一下。祇須做上兩、三種腿部運動，其功效也許會遠在一、二小時的足球運動之上。這樣看來，器械運動不但是一種活動自由而專門的運動，而且對於時物二者皆甚節省，極適宜於工作繁忙所謂缺少運動機會的人們。

此外還有三點可以證明器械運動的價值確在其他各種運動之上。第一，最普遍的足、籃、排、網