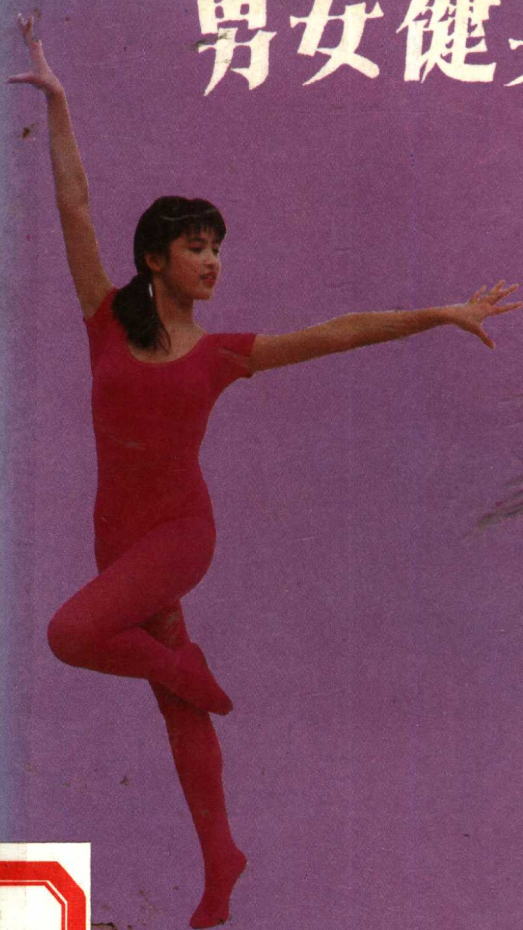


男女健身體操

王 舒編著



香港上海書局有限公司



男 女 健 身 體 操

王 舒 編 著

香 港 上 海 書 局 印 行

男 女 健 身 體 操

王 舒 編 著

上 海 書 局 有 限 公 司 出 版

香港干諾道西 179-180 號六樓A座

Shanghai Book Co., Ltd.

Block 'A' 5th Fl. 179-180 Connaught Rd. W.,

Hong Kong

TEL. 5-487262 5-486160

同 興 印 務 公 司 承 印

香港灣仔廈門街十七號

一九八二年九月版 文/785 P.120 32K

版 權 所 有 · 翻 印 必 究

目 錄

上 篇

一	怎樣使你身體強壯	1
二	鍛鍊身體的手段	2
三	怎樣進行體操活動	5
四	做體操的注意事項	8
五	健身操的做法和編製法	11
六	一套簡化的健身操	14
七	介紹幾套健身操	15
八	做健身操的幾個時期	40
九	編製固定的健身操的要領	41
十	編排複雜的健身操的要領	42
十一	對從事運動的人做體操的指示	44
十二	怎樣進行水浴和按摩	46
十三	自我身體檢查	49
十四	日常衛生	53

下 篇

一	女子怎樣能使身體健美	61
二	鍛鍊身體的手段	62
三	怎樣進行健美體操	66
四	做體操的注意事項	69

五	健美體操的做法和編製法·····	73
六	一套簡化的健美體操·····	76
七	介紹幾套健美體操·····	77
八	做健美體操的幾個時期·····	102
九	編製固定健美體操的要領·····	103
十	編製複雜的健美體操的要領·····	104
十一	從事運動的人做體操的要領·····	106
十二	怎樣進行水浴和按摩·····	108
十三	自我身體檢查·····	110

上篇 男子健身操

一 怎樣使你身體強壯

在各種體育活動中，健身操有着非常重要的意義，它能發展力量、柔韌性、靈敏性和許多其他的寶貴品質，並能改進內臟器官的活動。

爲了確保身體健康，我們必須每日地、有計劃地和不間斷地做健身操。誰不從事經常的身體訓練，誰就像故意強使自己活到四十五歲就衰老的人一樣，強迫自己衰老。

做個人體操並不需要什麼特別的設備，地毯、椅子、最好是還有鏡子——這就是在家庭環境裏做健身操所需的一切。

一早起身，就做一套健身操，能使人精神煥發、愉快而興奮，精力充沛。

每日做十分鐘左右體操，對於我們的中樞神經系統的活動，和新陳代謝作用起着良好的影響，能增加肌肉的力量，使呼吸更加深長和充分，更加擴大胸廓，並消除疲勞。

我們可以在一天的不同的時間內做健身操。早上起身後做個人體操，能幫助更快和更有效地進行工作活動。工間操有助於迅速地消除疲勞，爲當前更有效率的勞動創造前提。晚上臨睡前做體操，能保證良好的休息條件。

但是要使體操產生應有的效果，必須正確而適當地選擇

所有各節動作。

身體孱弱的人，往往害怕做體操會增加疲勞，他們認為它只是對身體健壯的人才起作用。這是完全不正確的。體操不僅是身體健壯的人的朋友，而且是身體孱弱的人的助手。重要的是要有決心開始做體操，並從此把它養成爲一種衛生習慣，像每天都要洗臉一樣。

身體孱弱的人，可以根據經治醫生的意見做個人體操。做體操會給他帶來重大的益處：迅速地增強他的身體，提高工作能力。

通常，成年人做體操總有某些顧慮，但是，正是成年人才更需要做體操。它能提高生活的緊張度，保持身體的一般狀況在較高的水平上和改善身體感覺。

每個人必須從童年時代起就開始做個人體操，直到晚年時代爲止。它必須成爲日常生活中的一個有機部分，牢固地滲入到工作和休息中去。

二 鍛鍊身體的手段

健 身 體 操

合理地選擇體操動作，在人的身體內會引起許多良好的變化。大量的血液流向進行工作的肌肉，肌肉組織又從這些血液中取得「建築材料」。這樣，經過數月的有系統的練習後，肌肉便得到發展，●力量也得到增加。

同時，做體操也能增加關節的活動性，並幫助增強關

節。因此，做體操的人會獲得勻稱的體形，他的身體也變得更加柔韌，皮下的肌肉非常發達，並形成正確的、健美的姿勢。

爲了增進工作器官的營養，特別是肌肉的營養，心臟必須排出大量的血液。心臟是靠加速和加強自己的收縮來擔負起這個任務的，因而，就發展了心臟的肌肉組織，增強了心臟，並且使它具有適應於巨大的身體負擔量的能力。與不做體操的人在做同一工作時比較起來，做體操的人的脈搏跳動次數就會少些，這就證明他的心臟和血管是保持着良好狀態的。同時，做體操能改善流向心臟的血液，促進血液循環。

那些長時間坐着或站着工作的人，在做個人體操時，把收縮肌肉與放鬆肌肉和深呼吸互相交替地進行，是有着特殊意義的。

做體操時，工作着的肌肉，一定能獲得大量的氧氣。因此，系統地做體操的人的呼吸，會變得更加充分和深長。

體操能加強呼吸和血液循環，提高人體組織的新陳代謝作用，這樣就加強了吸收、分解和排泄有機體中不必要的物質的過程。人體所有器官的活動的加強，也導使它們本身得到改善，做體操的巨大而無可爭辯的衛生意義就在於此。由於做體操而加強的人體組織中的新陳代謝作用，對於減輕肥胖人的體重和其素質，或相反地對於增加瘦弱人的體重都是有幫助的。

即使做最簡單的體操動作，也要求肌肉協調地進行工作，隨着所做的體操動作的逐漸複雜，協調性也將得到改

進。因而，原先感到非常難做的一些體操動作，現在却變得非常容易，做起來也不費多少力氣。此時，做體操的人不僅能開始很好和很輕鬆地做體操動作，而且也能很好和很輕鬆地做所有新的工作，這樣便提高了工作效率。

總之，做體操的一個最重要的結果，是做體操的人的身體活動能力加強了，並因此產生興奮和愉快的心情。

用空氣和水進行鍛鍊

水浴和空氣浴，能保持皮膚的清潔，並且對於身體有良好的影響。對於鍛鍊身體，也就是使身體適應於氣溫的變化，有着重大的意義。

有系統的鍛鍊身體能幫助減少傷風、感冒等病症。這種鍛鍊是有系統地利用水浴、空氣浴和日光浴來進行的。在家庭環境裏，鍛鍊的基本手段是水浴和空氣浴。

起初是在溫暖的房間裏做體操，用熱水擦身；然後逐漸地轉入在一年的任何時間內都用冷水擦身和在戶外做體操。短時間的水浴（淋浴和擦身），主要地是對於皮膚神經有影響。水浴強使皮膚中的血管收縮，並把皮膚中的血液推向內臟器官。

如果在水浴時進行擦身，那麼，皮膚中的血管便膨脹起來，血液又重新流入皮膚。這個過程就提高了身體的生活機能，因為在這個過程中改善了內臟器官的血液供給，提高了心臟的活動，增強了肌肉和皮膚的血管。做專門的體操，能使血管進行類似的血液的重新分配。

進行水浴和空氣浴能加深呼吸，提高肌肉對於進行活動

的準備程度，並減少身體的疲勞。

按 摩

按摩皮膚，對於更充分地利用血管所帶來的養料，對於更強烈地燃燒皮下脂肪，對於調整脂肪腺和汗腺的活動都是有幫助的。按摩能改善血液循環、加強肌肉的營養，並迅速地恢復肌肉的工作能力。

除撫摸和按摩皮膚外，再輔助進行活動和抖動肌肉是有裨益的，這樣，不僅對於淺層肌肉而且對於深層肌肉也有作用；但這時必須根據可能來盡量地放鬆肌肉。當某肌肉羣疲勞時進行活動和抖動肌肉，是有特別巨大的意義的，而這對於從事體力勞動的人來說，尤為重要。

三 怎樣進行體操活動

必須這樣編製每一套個人體操，就是要使它對於所有主要的肌肉羣和內臟器官都有影響。但是，在一套體操中，各節動作的順序不一定都是一致的。例如：早上做體操時，一開始就做劇烈而緊張的動作（跑、跳），這對心臟血管系統是有不良影響的。但如果預先做一些輕微的動作，隨後做緊張劇烈的動作，這樣便會產生良好的影響。同時，各節動作順序的一定的計劃，能幫助沒有經驗的人來正確地分配各節動作，把某些肌肉羣的工作和另一些肌肉羣的休息交替起來，並且在花費最少時間做體操的情況下，能收到最大的效果。

第一節——伸展運動。在睡眠或在一個狀態中長時間地工作以後，就自然需要伸展一下身體和深深的呼吸。因此，必須從類似的動作開始做體操。同時，伸展運動能增強臂部和肩帶的肌肉，伸直脊椎骨和幫助鞏固正確地保持身體姿勢的習慣。

第二節——下肢運動。它增強腿部的肌肉和改善全身血液的分佈。

第三節和第四節——上體運動（係指腹部運動和背部運動）。上體肌肉不僅對於人的活動，而且對於保證內臟器官的良好狀態，都起着特別重要的作用。爲了增強上體的肌肉和增加脊椎骨的活動性，在這兩節動作中必須做上體前屈、後屈、側屈以及向右和向左轉動的動作。由於這些動作或多或少地引起上體的全部肌肉的收縮，所以，在連續地做完這些動作後，很可能產生疲勞。因此，在做完第三節和第四節之後，就必須做**第五節——上肢運動**，隨後做**第六節——上體運動**（轉體運動）。

第七節——四肢運動（擺動動作）。它能增強四肢的活動性。做這節動作時，身體的負擔量比做前幾節動作中的大。

第八節——跳躍運動（有時用跑步代替）。它的任務是增強呼吸器官和血液循環器官的活動，在緊張的活動後，必須做一、二節緩和的動作，然後進行水浴和按摩。

現將做每日體操的標準計劃列舉在下面：

每日體操的標準計劃

次 序	對身體的主要影響	做體操時的注意事項
第一節 伸展運動	改善臂部和肩帶肌肉的血液循環，加深呼吸和伸直脊椎骨。	用慢速度來做。伸展身體時——深吸氣；恢復預備姿勢時——深呼氣。
第二節 下肢運動	增強腿部的肌肉、增加腿部關節的活動性和加強血液循環。	用慢速度來做。均勻地進行深呼吸。
第三節和第四節 上體運動 (係指腹部運動和背部運動)	增強腹前壁和背部的肌肉，加強脊椎骨的活動性和改善腹腔器官的活動。	用慢速度來做。在特別緊張的姿勢中不要屏住呼吸。隨著緊張程度的減少而加深呼吸。
第五節 上肢運動	增強臂部和肩帶的肌肉。	用慢速度或中速度來做。呼吸要均勻。在做完特別緊張的動作後，最好是放鬆臂部和肩帶的肌肉(擺動和抖動兩臂，上體前屈，兩臂放鬆下垂)。
第六節 上體運動 (係指轉體運動)	與第三節和第四節的相同，並增強體側的肌肉。	用慢速度或中速度來做。呼吸要均勻。
第七節 四肢運動 (擺動動作)	加強臂部和腿部關節的活動性。	在做擺幅最大的動作時，不可用快速度而要用中速度或加速度來做。
第八節 跳躍運動 (有時用跑代替)	加強一般的新陳代謝作用和增強腿部的肌肉。	用中速度或快速度來做。既不要屏住呼吸，也不要太急促地進行呼吸，而要均勻地呼吸。
第九節 整理運動	調整和緩和呼吸器官和血液循環器官的活動。	做動作時不要緊張，以加深呼吸的方法來減慢呼吸的頻率。根據人體的需要來進行深呼吸。

四 做體操的注意事項

一般的注意事項

做體操最適宜的時間是早晨——直接在起牀後和早餐前的這段時間。在決定開始做體操的那一天的前夕，要準備擦身用的冷水，以便冷水在室內放了一夜後，其溫度便可上昇到與室內溫度相等。

冬季裏，要打開氣窗做體操；夏季裏，要打開全部窗子，或者更好地是到戶外去做體操。做體操時應穿上輕便的衣服。身體不舒適時，必須停止做體操。病後開始做體操時，必須詢求醫生的意見。

老年人的注意事項

五十歲以上的人，如果以前從未做過個人體操，那麼在開始做它時，必須注意不要屏住呼吸，做動作的速度也不要快，不要急劇地從一節動作轉到另一節動作：在做完每一節動作後，特別在做完上體運動後，最好是在室內來回走一下，然後再開始做下一節動作。在做上體運動和四肢運動（擺動動作）這幾節中的動作時，不要做得急劇。做每一套體操的時間不應少於一個月。

進行水浴時，只限於用溫水擦身，以後則逐漸減低水的溫度。

肥胖人的注意事項

通常，過分的肥胖或者是由於過多的營養，或者是由於運動太少，或者是由於二者兼有的原因所造成的。發胖的初期的象徵，通常是腹部和頸部有脂肪層堆積的現象。以後，如果不耗費掉這種「儲藏物質」，那麼，脂肪便可能大量地堆積，這樣，內臟器官的活動和一般的身體感覺便遭到破壞。

防止肥胖的辦法是改變規定的飲食和增加肌肉的活動。如果體內脂肪的分佈不均勻，那麼，除了做整套的體操外，對於那些脂肪層特別多的身體部分來說，還要做一些補充動作或者增加有關動作的重複次數。最常見的是增加上體運動和下肢運動中的動作的重複次數。本書列舉的每一套體操中，第二、三、六、八節體操動作是符合於這一目的的。在增加重複動作的次數時，不應當增加做動作的速度，並且在這節動作的過程中要進行短時間的休息。在做完體操後必須按摩上體和腿部的肌肉。再者，除了做體操以外，還必須多步行（特別是在去上班的時候）。

肌肉不發達的人的注意事項

增加重複某些動作的次數，是可以增強力量微弱的肌肉羣的。每一套體操中的每節動作的功用，我們是知道的，我們能很容易地挑選出一些為消除個人的缺點的動作。例如：腹壓肌不發達的人在做體操時，就必須增加第三、四、六節動作的重複次數；背部肌肉不發達的人在做體操時，就必須

增加第四節動作的重複次數。

身體的一般發展較弱的人，必須延長更換每一套體操的期限。

不同職業的人的注意事項

第一類職業的特點是身體始終處在某一種狀態中工作（印刷工人、排字工人、裝配工人和做文牘工作的職員等）。從事這類職業的人，除了做每日體操外，每天還必須進行散步（不少於十五——三十分鐘）、水浴和空氣浴。在做每一套體操中的上體運動（第三、四、六節）和跳躍運動（第八節）時，重複的次數要增加三分之一。

第二類職業的特點是進行巨大的體力勞動（裝卸工人、搬運工人、開礦工人、建築工人等）。通常，從事這一類職業的人的肌肉是非常發達的，但是，他們的脊椎骨、胸廓和四肢關節的活動性是不夠的。因此在他們做體操時，每節動作必須用動作說明中指示的最高重複次數來做，但第七節動作的重複次數要增加三分之一。在做所有各節動作時，必須特別注意到呼吸的充分。

第三類職業的特點是要求神經系統有巨大緊張的腦力勞動（科學工作者和領導工作人員等）。從事這類職業的人在開始做體操時，每一節動作必須用動作說明中指示的最低重複次數來做，然後再逐漸地增加到最高的重複次數。同時，每天在睡前進行時間不長的散步，也是很有益處的。

五 健身操的做法和編製法

只有完整地做完每一套體操的各節動作時，才能獲得做體操的最大的效果。

本書中的幾套體操是根據其難易的循序漸進性編製的。在說明每一節的基本動作的做法時，還附有其加難了的變形動作的做法。

在動作的說明中，指出了重複每節動作的標準次數。但是，這些重複的次數，都是可以根據每個人的特點而加以改變的。如果做體操的人感覺自己的身體非常良好時，就應當大膽地增加重複的次數。

最好是站在鏡子面前，對照着每一節動作的圖解和說明來檢查自己的動作。

在做每一節動作時，如果達到了極其自然和輕鬆的程度，就可以進而「連續」地做整套體操，也就是在上一節的最後一個動作和下一節的第一個動作中間沒有休止，而是不間斷地做完所有各節動作。

在每一節動作的說明中，指出了比較有利的吸氣和呼氣的時間。如果在某一節動作的說明中，沒有指出吸氣和呼氣的時間，則呼吸必須自然。要特別注意呼吸的節奏和不要屏住呼氣。當呼吸發生困難時，必須在兩節動作之間畧為休息一下，在休息時，最好在房子裏稍為走一走。做動作時，要用鼻子來呼吸。

書中寫的第一套體操，是在第一個月期間內做的，不要

更換。從第二個月開始，每一週要換做第一套體操中的兩節變形動作（順序如下：第一週做第一節和第二節的變形動作，第二週做第三節和第四節的變形動作，第三週做第五節和第六節的變形動作，第四週做第七節、第八節和第九節的變形動作）。這樣，在第二個月中，全部換做完了第一套體操中所有各節的複雜的變形動作。從第三個月開始，就換做第二套體操；然後，再換做第二套體操中所有各節的複雜的變形動作，以此類推（見附錄二——做體操的年度計劃）。

如果在每一節變形動作的說明中，沒有指出重複它們的次數，那麼，其重複的次數應和每一節的基本動作的重複次數相同，而且，做動作的速度也應相同。

以後，做體操的人，必須自己用補充體操中各類運動的動作（見 34 頁），編製各套體操。

補充體操，是依照難易的循序漸進性編製的，做體操的人可以按照書中指示的順序編製各套體操（例如：用補充體操中各類運動的每第一個動作組成一套體操；第二個月再用各類運動的每第二個動作組成另一套體操；以此類推），或者根據自己的意見編製。

開始時，最好是根據書中指示的順序編製各套體操，在熟悉了補充體操中各類運動的所有動作後，再自行選擇某些動作組成一套體操。這樣，做體操的人，便可選擇自己最喜愛的、符合於做每日體操的標準計劃的順序的一些動作，並組成特別多樣化的整套體操。

在補充體操的整理運動中，我們沒有把走步動作列入其中。因為做體操的人是可以自行確定走步動作的形式的。但