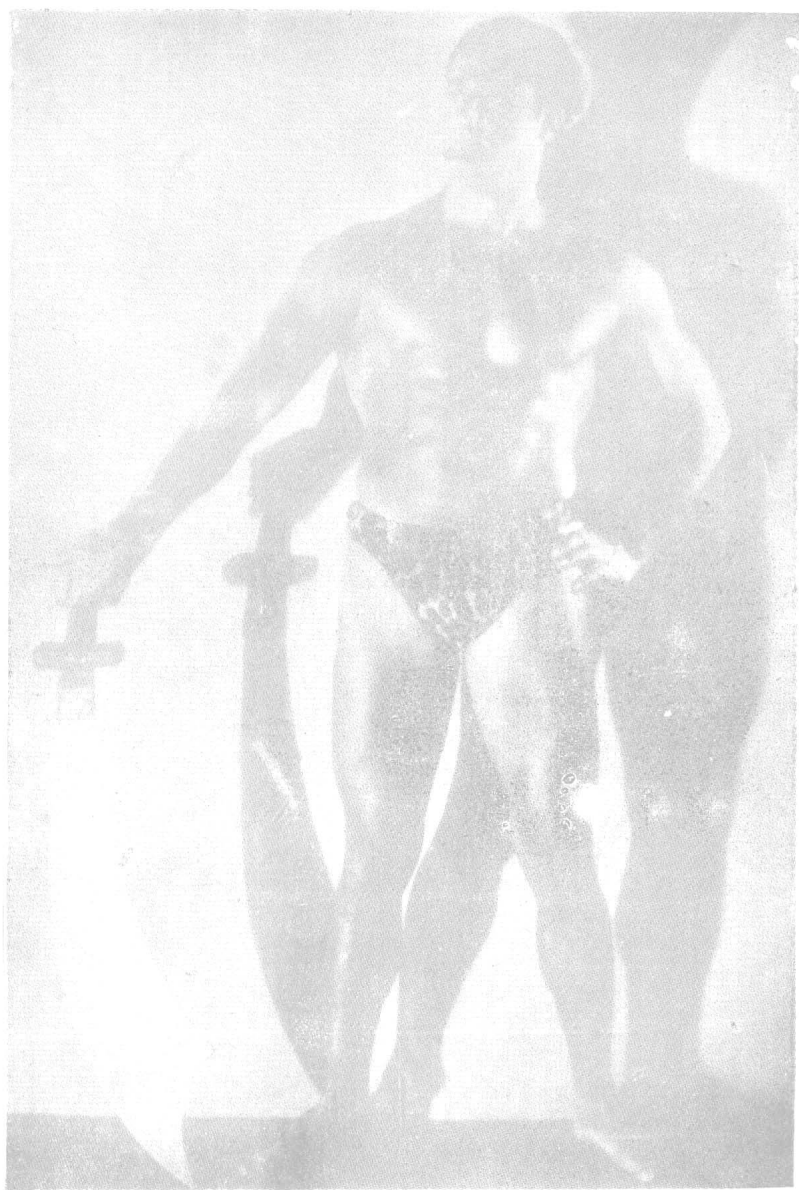


健身术

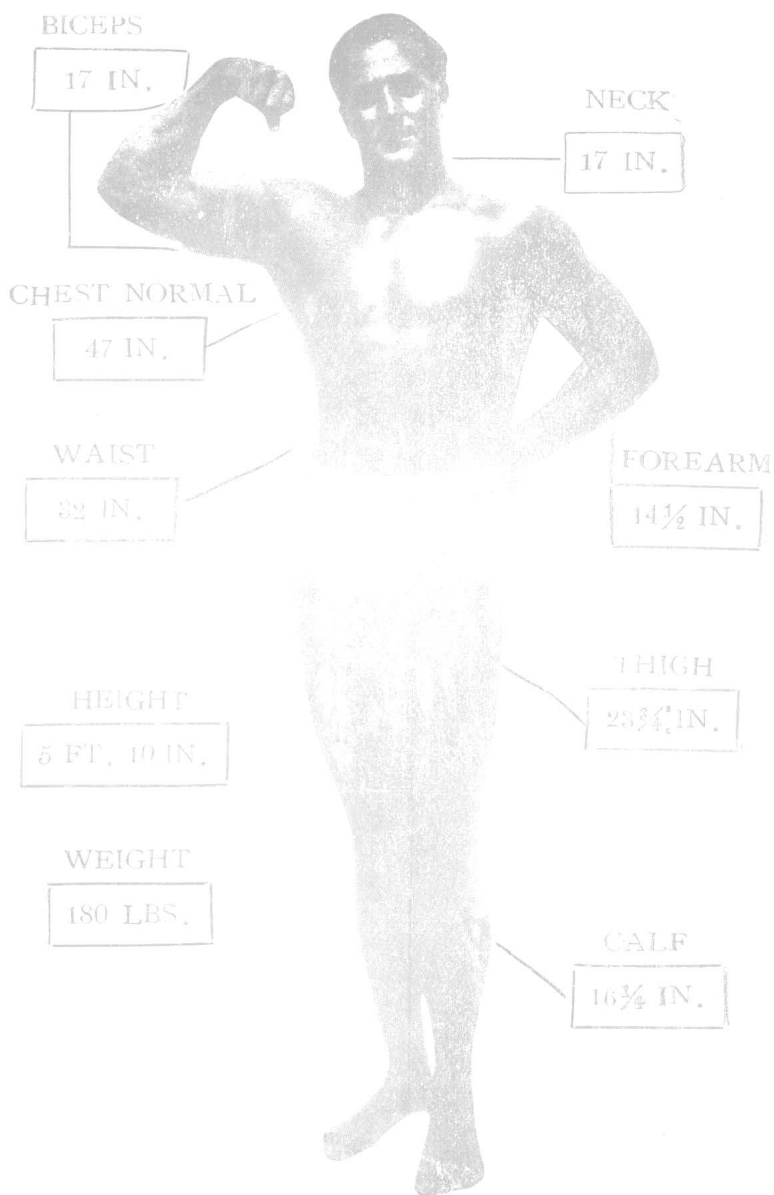




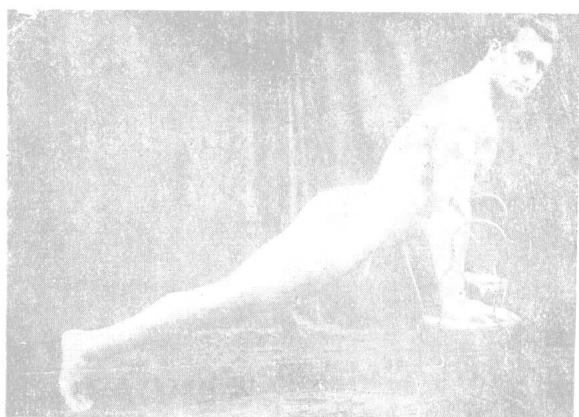
格體美健之士理查



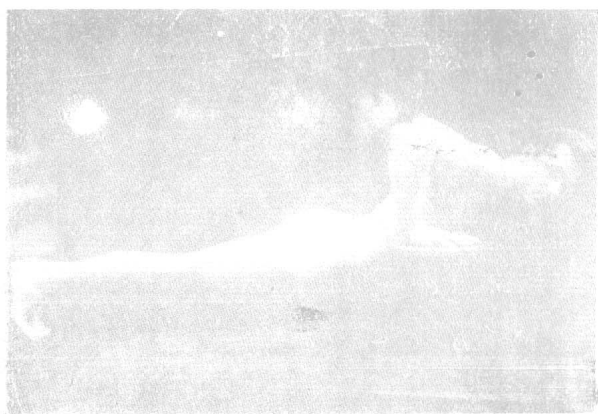
肉筋之美健部背士理查



查理士身體之標準



(氣吸)動運胸擴(一圖)



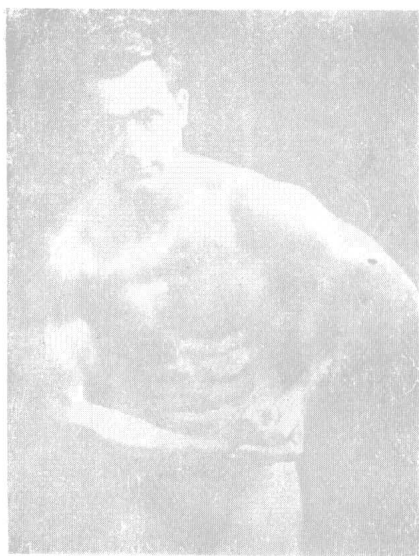
(氣呼)動運胸擴(二圖)



動運指中(四圖)



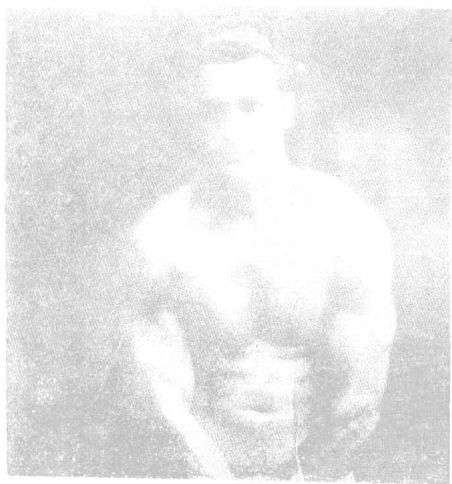
動運繩幻(三圖)



(圖五)發展手臂運動



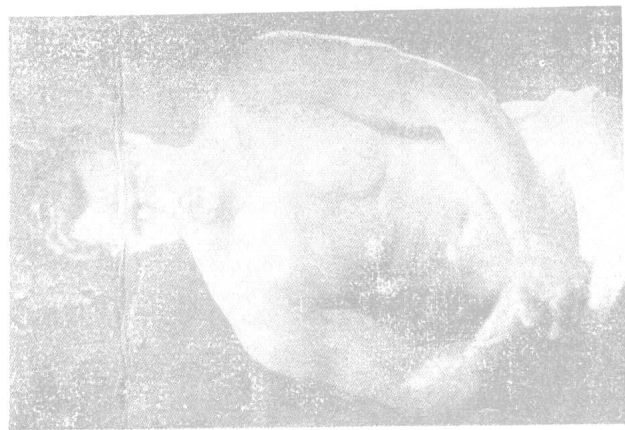
一之吸呼深(六圖)



二之吸呼深(七圖)



(圖八)手腕筋肉運動

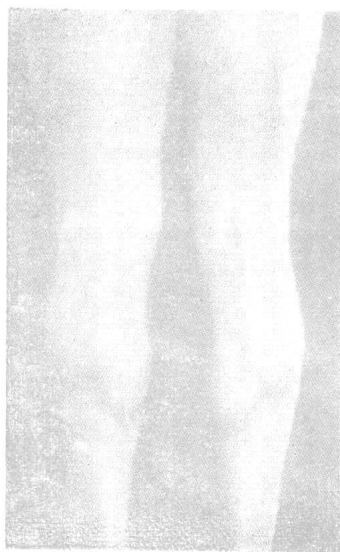


動運的臂手展發（十圖）



動運腕手（九圖）

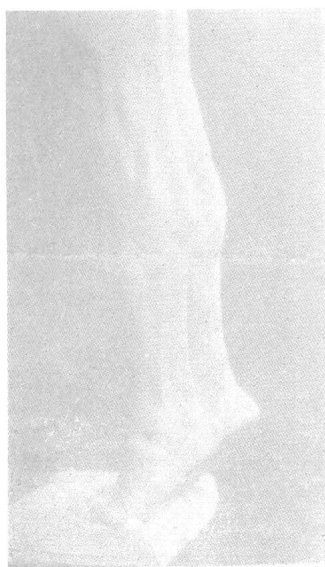
(圖十一) 腿部運動



腿部運動 (二十圖)



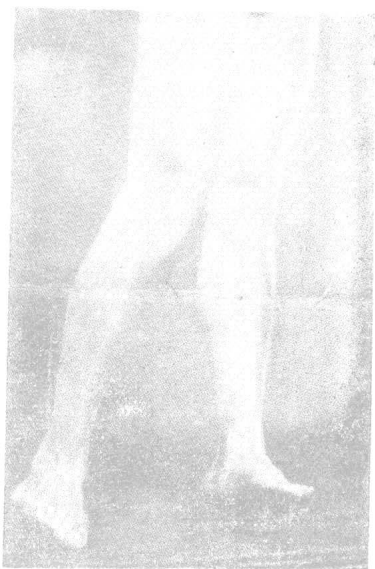
動運部腿(三十圖)



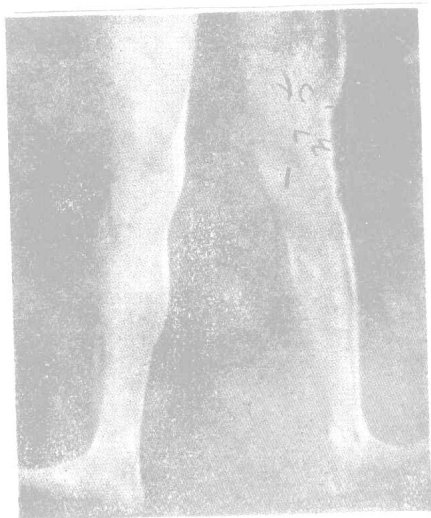
動運部腿(四十圖)



動運部腿(五十圖)



動運部腿(六十圖)



動運部腿(七十圖)

體格和歐美人一樣健美，這才是我們二人翻譯這本書唯一的目的呢！在我們未翻譯這本書以前的兩個月中我們每日早晨和晚上兩次繼續不斷地照着查理士的指導法去練習，果然現在我們二人的身體是比較以前強壯多了，所以我們才正式開始翻譯的工作，爲的是使讀者也得到同樣的效果，如果讀者每日兩次不斷地練習，我們相信讀者也能在最短的期間，能够發展成健美的體格！

我們二人要向讀者道歉，因爲翻譯這本書的時間太短促，書內定有不妥當的地方，希望各界的讀者不客氣地給我們指導和改正，那才是我們所盼望的呢！

最後，我們所更感謝的是本書的封面是天津聾啞學校內偉華畫社

齊文宏先生所繪又蒙

張弘先生竭力幫忙辦理一切印刷手續，我倆抱着十二分的熱誠來感齊
張二君之幫忙！

譯者

念九年六月於津門

本書目錄

- 第一章 初步練習及基本姿勢。
- 第二章 食物的選擇。
- 第三章 解除大便秘結的運動方法。
- 第四章 發展腹部的運動。
- 第五章 達展脊骨的運動。
- 第六章 發展背部的運動。
- 第七章 人生眞補劑。
- 第八章 發展肩部的運動。