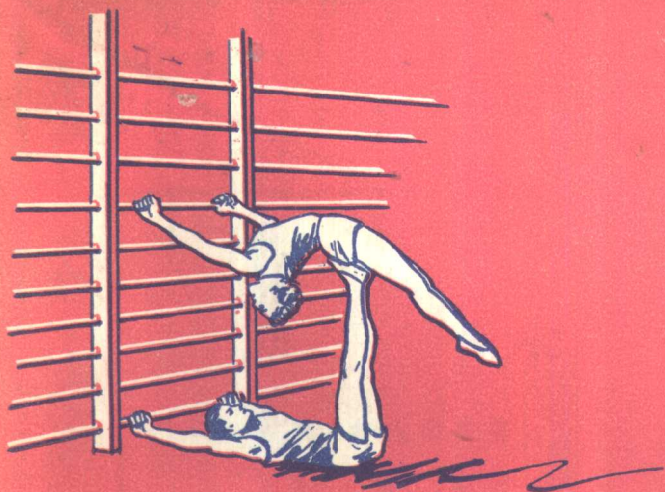




阿·吉凡諾夫著

木 肋

人民体育出版社

木 肋

阿·吉凡諾夫著

鄭 榮 庭 譯

人民體育出版社

一九五七年·北京

內 容 提 要

本書摘譯自苏联吉凡諾夫原著“基本体操”一書中的肋木練習部分。全書分为七章，共有肋木動作 236 节，包括上肢、下肢和上体各种訓練要領，最后附有表演性質的動作，是从事身体訓練的人以及体操、田徑、球类等項運動員的良好參攷書，也是体育教师和各項运动指導員的必備讀物。

*

原 本 說 明

書 名 сборник упражнений по
основной гимнастике
(Упражнения на гимнасти-
ческой стенке)
著 者 А.А. тиванов
出 版 者 изд. “Физкультура и спорт”
出 版 地 点 москва 1950
及 日 期

肋 木

阿·吉凡諾夫 著
郑 荣 庭 譯

*

人民体育出版社出版

北京崇文門外體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

中国近代印刷公司印刷 新华書店發行

*

787×1092 1/32 60千字 印張 3

1954年10月第1版

1957年1月第3次印刷

印數9,000—15,000

統一書號：7015·84

定 价 (7) 0.28元

目 录

出版者的話	1
第一章 練習方法和保健方面的指導	2
第二章 發展脊柱與胸廓柔軟性和活動性的練習 ...	5
(第 1 節——第 62 節)	
第三章 兩臂肌肉和肩帶的練習	25
(第 63 節——第 93 節)	
第四章 腿部肌肉的練習	37
(第 99 節——第 113 節)	
第五章 劈腿	43
(第 114 節——第 122 節)	
第六章 上體肌肉的練習	48
(第 123 節——第 220 節)	
第七章 表演性質的練習	79
(第 221 節——第 236 節)	

出版者的話

肋木是一項鍛鍊價值較大、而且是最基本的體操項目。經常有系統地、循序漸進地練習肋木可以增強體力，發展肌肉的伸張和放鬆能力，增大各關節、韌帶的靈敏性和活動範圍，矯正身體的不良姿勢，並能培養動作的準確性、協調性和韻律性。

練習肋木時，各部肌肉由於在中樞神經系統的支配下進行活動，這樣也促使整個機體發生了變化。除有效地鍛鍊了肌肉、骨骼、韌帶等系統外還能增強神經系統和內臟器官的機能。

現因國內有關肋木運動的書籍較少，我們特將蘇聯‘基本體操’一書中的肋木部分譯成專冊，藉供體育教師、指導員進行教學和訓練時的參考。

第一章 練習方法和保健方面的指導

在肋木上可以進行多種多樣由簡單而到複雜的練習。由於肋木動作的多樣化、容易做和效果大，因而不僅適用於體操課，而且也可適用於任何運動項目的訓練課。但在運用時應精於選擇教材，並且要正確地來運用這些教材。

在室內裝置肋木時，首先要照顧到肋木孔間的數量，使它不少於參加者的半數，這樣才能縮短練習時輪流等待的時間。

進行肋木練習時，要每兩人一組，當一人進行練習時，另一人可休息或在旁保護。如雙人練習時，就要互相扶助。

在肋木上可以進行懸垂和支撐的練習——伸展、體力、靈敏性的練習。我們把所編成的練習分成了單獨的組——這些動作主要是鍛鍊上體和腿部肌肉。這樣劃分都是假定的，因為我們很難為參加活動的某個單獨肌肉羣提出固定的練習。但是在學習任何動作時，必須使積極參加這個動作的肌肉緊張起來。各種練習假定的劃分可以避免各種不同變化中同一練習的不必要重複，同時對指導員和教師說來，能夠更好地計劃課業。

每課的教材應該仔細地進行選擇（要和本課的任務相符合），所有的動作必須從正確的預備姿勢開始，做起來要求準確。如果動作做得不正確，就應當反覆做若干次。在進行脊柱和胸廓的柔軟性和活動性的練習時，應當採用由挺身以及向各個方向屈體所編成的這一套練習——體前、後屈，體左、

右屈——並配合有兩臂及兩腿動作的‘波浪式’挺身練習。

必須避免靜止的姿勢。爲了使肋木上的練習成爲運動的、有激動性的姿勢，就要廣泛採用由許多簡單的個別動作組成的聯合動作，這不僅使練習成爲多樣化，而且能使課程活躍起來。這樣聯合動作編起來可以有許多。現在我們提出其中若干特別的作爲例子，只有在基本的練習熟練後，才能做這些動作。

無論在什麼情形下，不預先做準備活動，就不可進行器械操的練習，因爲用力和劇烈的動作可能使身體受到損傷。同樣在較冷的室內也不適於進行器械體操課。

要特別注意動作和呼吸的配合，不應長時間摒住呼吸，因爲這有害於血液循環。特別是上了年紀的人或有着某種限制的人，作這練習就能促使他氣喘和心臟跳動加快。在若干用力而緊張的練習中，當兩臂需要作穩固的支撐時，通常是摒住呼吸。做這種支撐的就是胸廓，特別是在用力吸氣和摒住呼吸時，必須避免長時間的摒氣，而在這些練習後，要做若干次‘恢復’動作。在用力的和緊張的動作後，最好的‘恢復’動作，就是做輕鬆的練習。這種輕鬆的練習在各個特別緊張的或不大緊張的動作以後，都應當做。但是進行輕鬆的練習要比緊張的練習難得多。

關於輕鬆的練習，可以選用下列的例子：

1. 兩腳開立（與肩同寬）：上體後屈，舉踵，上體伸展。全腳掌着地下蹲，兩臂自然觸地，頭下垂，肌肉放鬆。
2. 兩腳開立：體前屈，頭和兩臂自然下垂，慢慢伸直（由腰部開始），兩臂上舉，頭部還原。

3. 跪立，兩臂體側下垂；肌肉放鬆，臀部坐在腳跟上，體前屈，頭下垂。

4. 兩腳開立，兩臂側平舉；上體右或左轉，兩腿彎屈，體前屈，頭和兩臂自然下垂，肌肉放鬆。

進行上體肌肉的練習時，動作的速度要特別緩慢。對學齡兒童、婦女、上年紀的人，以及身體軟弱的人來講，上體的練習



圖 1

習最好是躺下做。在這種場合下，不適於由懸垂姿勢同時做舉腿的練習。最好的上體肌肉練習（主要是腹肌）是：仰臥地上，兩腿上舉；面對肋木坐下，用兩腳鉤住肋木的橫槓，體稍後屈；

體前屈等。對於年輕的、身體強壯的，而很少受過訓練的或不經常從事體力勞動的人來講，全部動作一般都應當慢做，並且應當在經過適當訓練以後才能做。至於方法上的指導，在以後的許多練習中我們就能談到。

第二章 發展脊柱與胸廓柔軟性

和活動性的練習

第1節 胸部脊柱彎屈。

預備姿勢：離開肋木一步，背向肋木站立，兩臂體側下垂或側屈。

動作：胸後屈，兩手握住適當的橫槓，同時上體後屈，上體後屈時，只把胸部脊柱挺出。這個練習可以增加下列變化：（一）舉踵（腳尖站立），（二）腿前舉、側舉、後舉。爲了使這一練習做得正確，在開始時最好兩人合作：一人做動作，一人站在旁邊。站在旁邊的人用一手扶住做動作者的背部靠肩胛骨處，而另一手則扶在他的腹部。扶在背部的手要做向前推的動作，而另一手則向後推，用這方法來加強這個動作（如圖1）。

第2節 胸部脊柱彎屈隨即兩臂下垂。

預備姿勢：同上節。

動作：上體後屈，兩手握住適當的橫槓，一手放下成預備姿勢，然後另一手再放下。做幾次後，兩手重新握住橫槓。兩臂放下時，要保持身體後屈姿勢。這種練習也可以這樣做：一手放下，另一手同時舉起。

第3節 胸部脊柱彎屈隨即兩臂做弧形動作。

預備姿勢：離開肋木一步，背向肋木站立，兩臂上舉握住適當的橫槓，同時上體後屈。

動作：右臂前擺放下，然後向後擺動，並再一次握住橫槓。

左臂也同樣重複做一次。

臂部向前、向下、向後的弧形動作，能增加上體後屈的力量，特別是臂部向後舉起的時候。在上體後屈時，可以用兩臂同時或輪流向側方做弧形動作，這樣稍稍容易做些。

第4節 胸部脊柱彎屈並增加兩臂和兩腿的動作。

預備姿勢：同上節。

動作：數一時，右臂放下成手叉腰，同時左腿側舉，數二時，還原預備姿勢。數三、四時，換左臂和右腿做同樣動作。這個練習可分為很多樣式，變換兩臂和兩腿的姿勢或動作：臂前舉、側舉、後舉、上舉；腿前舉屈膝、腿前舉後引等（同圖1）。

第5節 胸部脊柱彎屈增做兩臂併攏和分開的動作。

預備姿勢：同上節。

動作：上體後屈時，兩臂併攏，然後分開。爲了藉助兩臂動作，加強上體後屈力量，可增做胸廓向前挺出的動作。也可藉兩腿不同的動作來加強這個動作的練習（前舉、側舉、屈膝等）。

第6節 面對並緊靠肋木站立胸部和腰部脊柱彎屈。

預備姿勢：面對並緊靠肋木站立，兩手反握與頭齊高的橫槓。

動作：兩臂慢慢伸直，上體後屈。

在做這節練習時應注意下列兩點：

1. 不要把頭部過分後屈；
2. 腹部不要向前‘突出’，腰部脊柱不要用力彎屈（胸部脊柱要彎大一些）。

第7節 胸部和腰部脊柱彎屈，脚跟提起或脚尖提起。

預備姿勢：同上節。

動作：與上節相同，但脚跟或脚尖要向上提起。初學的以及脊柱的活動性和柔軟性很差或肩帶肌肉緊束的人，在做這個動作時，很難伸直兩臂，使上體後屈。這時就應當用兩手握住比頭高一根或兩根的橫槓。以後，根據練習的熟練程度，必須變換手握橫槓的高度。

第8節 胸部和腰部脊柱彎屈，依次用手換握下一根肋木橫槓。

預備姿勢：同上節。

動作：數一時，上體後屈；數二時，左手換握下一根橫槓；數三時，右手換握下一根橫槓；數四時，停止不動。在下四動時，恢復預備姿勢，兩手依相反的順序換握原來的橫槓。

第9節 胸部和腰部脊柱彎屈，增做兩臂和兩腿的各種動作。

預備姿勢：同上節。

動作：數一時，上體後屈；數二時，左手放下叉腰和後伸，或左腿側舉；數三時，左腿放下，左手舉起，重新握住橫槓；數四時，恢復預備姿勢。用同樣方法換右手和右腿來作。

第10節 胸部和腰部脊柱彎屈，增做兩腿側開的動作。

預備姿勢：同上節。

動作：數一時，上體後屈；數二時，左腿側舉，同時放在第一根橫槓的一端；數三時，右腿側舉，同時放在第一根橫槓的另一端；數四時，停止不動。下四動時按相反順序恢復預備姿勢。

第11節 胸部和腰部脊柱彎屈，增做兩腿和兩臂分開與併攏動作。

預備姿勢：同上節。

動作：與第10節順序相同，但是要增做上體的推動動作使兩腿側開，同時兩臂做併攏及向兩側分開的動作。

第12節 胸部和腰部脊柱彎屈，同時輪換舉腿。

預備姿勢：同上節。

動作：上體後屈，做這個動作時——要向前、向側、向後舉腿。

第13節 胸部和腰部脊柱彎屈，同時腿後出。

預備姿勢：同上節。

動作：數一時，左腿屈膝前舉，同時用脚尖鉤住第二根或第三根橫槓；數二時，上體後屈；數三時，上體再引向肋木；數四時，腳放下，落在地上。然後做同樣動作，但要增做右腿後出的動作。

第14節

預備姿勢：背部緊靠肋木站立。

動作：

一、1. 左脚前出一步。2. 右脚向左脚靠攏。3. 兩臂上舉，上體後屈。4. 兩手握適當的橫槓。

二、1. 左腿前擺（不伸直）。2. 腿放下。3. 右腿前擺。4. 腿放下。

三、1. 左脚後出，腳跟貼在第一根橫槓上。2. 右腿後出。3—4. 停止不動。

四、1. 右手換握上一根橫槓。2. 左手換握上一根橫槓。

3. 背部緊貼肋木，身體上引。4. 兩手放下。

第 15 節 胸部和腰部脊柱後屈同時下蹲。

預備姿勢：同上節。

動作：數一時，下蹲，同時兩臂上舉握住適當的橫槓；數二和數三時，身體引向肋木；數四時，身體伸直成預備姿勢。

這一節也可以由另外的預備姿勢開始做：緊對肋木站立，下蹲，兩臂上舉，兩手握住適當的橫槓，同時上體後屈。這一節還可加上兩腿的各種動作（前舉、側舉、後舉等）。

第 16 節 胸部和腰部脊柱彎屈，隨即轉體（二分之一）。

預備姿勢：背部緊靠肋木站立，兩手併攏握住與頭齊高的橫槓。

動作：數一和數二時，上體後屈；數三和數四時，右手換為反握橫槓，身體向左轉時，左手叉腰，同時左腿屈膝前舉。下四動時，按相反的順序恢復預備姿勢。然後做同樣動作向右轉體（圖 2）。

第 17 節 跪立，胸部和腰部脊柱彎屈。

預備姿勢：跪立背向肋木，僅以脚跟觸第一根橫槓（兩腳腳趾前屈）。臀部坐在腳跟上，兩手握住與頭齊高的橫槓。

動作：兩臂伸直，上體後屈。開始時，為了動作方便，可以握住比頭高一根的橫槓。

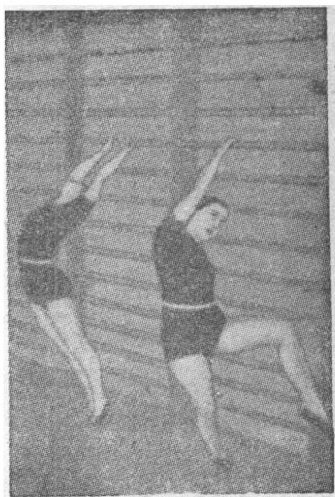


圖 2

第 18 節 跪立，胸部和腰部脊柱彎屈，同時增做兩腿的各種動作。

預備姿勢：同上節。

動作：上體後屈，兩腿輪流前舉、側舉和屈膝前舉。

第 19 節 胸部和腰部脊柱彎屈，增做跪立慢起動作。

預備姿勢：同上節。

動作：上體後屈，同時跪立慢起，兩腿伸直。

做這節動作時，可使兩腿的動作多樣化增加動作的難度。

第 20 節

預備姿勢：同上節。

動作：數一時，上體後屈；數二時，左腿前舉，然後屈膝；數三時，跪立慢起，上體用力後屈（胸部脊柱後屈）；數四時，停止不動。做下四動時，依相反順序恢復預備姿勢。

第 21 節

預備姿勢：同上節，但兩手要握住（正握）適當的橫槓。

動作：數一和數二時，跪立慢起，上體後屈；數三和數四時，兩手併攏，身體左轉，左手放下叉腰，左腿屈膝前舉。做下四動時，依相反順序恢復預備姿勢。然後向另一側重複這一動作。

第 22 節 坐在地上胸部脊柱彎屈。

預備姿勢：坐在地上，背緊靠肋木或稍稍離開一些，兩手握住與頭齊高的橫槓。

動作：兩臂伸直，胸部脊柱後屈。

這一節做起來比以前所講過的動作要難做一些，因為腰部脊柱後屈的可能性特別小，而彎屈的只是胸部脊柱。正因為有這種原因，所以這一節做起來是非常有益的，而且應當經

常練習。

第23節 胸部脊柱後屈和前屈。

預備姿勢：同上節。

動作：數一和數二時，上體後屈；數三和數四時，上體前屈，並以兩手觸脚尖。也可以在上體前屈時，兩手抱住兩腿，使上體靠近腿部。

第24節

預備姿勢：同上節。

動作：

一、1—2. 胸部脊柱後屈。

3—4. 恢復預備姿勢。

二、1—2—3. 兩臂上舉握住適當的橫槓，兩臂稍向上伸，兩腿屈膝前舉、後伸，用脚跟觸



圖 3

第一根橫槓。4. 胸部和腰部脊柱後屈。

三、1. 左腿前舉。2. 左腿放下着地。3. 右腿前舉。4. 右腿放下着地。

四、1. 兩臂和身體伸直坐在地上。2—3. 兩臂放下，上體前屈。4. 上體伸直，恢復預備姿勢。

這節可以重複做兩次。

第25節 胸部和腰部脊柱彎屈，大腿部分不離開肋木。

預備姿勢：背部緊靠肋木站立，兩臂上舉正握橫槓（握比頭高一根的橫槓）。

動作：胸部和腰部脊柱彎屈，大腿部分不離開肋木（圖3）。開始做這個很難的動作時，兩手可握住較高一些的橫槓，然後根據動作的熟練程度，兩手再握低一些的橫槓。這一節類似第22節，對胸廓肌肉有很大的伸展作用。

第26節 同第25節，但是隨即使大腿離開肋木。

預備姿勢：同上節。

動作：數一和數二時，上體後屈，大腿不離開肋木；數三和數四時，上體後屈大腿離開肋木；數五和數六時，使大腿再靠近肋木，保持上體後屈姿勢；數七和數八時，恢復預備姿勢。

第27節

預備姿勢：同上節。

動作：

一、1—2. 胸部和腰部脊柱後屈，大腿不離開肋木。3—

4. 大腿離開肋木，上體用力後屈。

二、1—2. 大腿再靠近肋木。3—4. 上體伸直，恢復預備姿勢。

三、1—2—3—4. 兩臂成弧形慢慢經前下方放下。上體前屈時，兩手握住最下面的第二根或第三根橫槓，使上體靠近腿部。

四、1—2—3—4. 慢慢恢復預備姿勢。

在進行脊柱和胸廓的柔軟性和活動性練習時，必須交替着做上體的後屈和前屈動作，最好也做一做各種放鬆的練習。

第28節 上體左右屈。

預備姿勢：背部緊靠肋木站立，兩手併攏握住與頭部齊高或比頭部高一根的橫槓。

動作：左手(右手)向左(右)下方成弧形放下，身體右屈。做這節時，手放下後可以叉腰，同時左腿側舉(圖4)。

第29節 側向肋木站立，胸部脊柱彎屈，一脚移動。

預備姿勢：身體左(右)側向肋木站立，離開肋木半公尺，兩腳併攏。

動作：數一時，上體向右(左)轉，同時右(左)腳向前移動(左腳腳掌不轉動，而右腳腳掌轉動與左腳成90度)；數二時，兩手握住適當的橫槓，

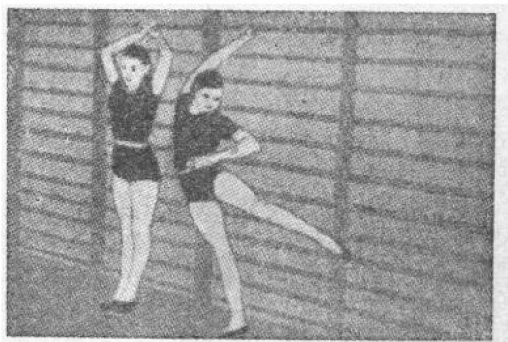


圖 4

同時胸部脊柱後屈；數三時，停止不動(這時上體用力後屈)；數四時，恢復預備姿勢。

上面所說的上體後屈而同時加做轉體，是一種很有價值的練習。因為在上體轉動時可防止腰部脊柱的過分彎屈，並可加強胸部的彎屈(圖5)。

第30節 同29節，但腳不移動。

預備姿勢：同上節。

動作：同上節，但在上體轉動時，兩腳腳掌都不得轉動。這一節動作做起來比上一節難，因為腳掌不動的姿勢增加了轉體的困難，因此也就成為更有效的練習了。

第31節 側向肋木站立的轉體。

預備姿勢：身體右(左)側靠肋木站立。