

簡易健身法

樊金滿著・萬里書店出版



目 錄

怎樣練成健美的體格? ——代序	1
肌肉圖解	2
你的體格健美嗎?	4
槓鈴運動	6
啞鈴運動	29
沙袋運動	50
彈簧帶運動	58
怎樣減肥?	70
女性的鍛鍊	78
運動成績好與差, 決定於什麼?	84
「健身運動」會使人變矮嗎? 會使人變得遲鈍嗎?	86
運動能幫助身體增高嗎?	88
體育運動的呼吸問題	89
什麼時間做運動最好?	97
運動後進行沐浴好不好?	98
患了傷風感冒, 可以繼續進行運動嗎?	100
怎樣檢查鍛鍊的效果?	101
附錄一: 男子健美標準表	104
附錄二: 女子健美標準表	105
附錄三: 體格檢查紀錄表	106

怎樣練成健美的體格？

——代 序

一個頸粗、肩膀寬闊、胸膛厚，胸肌和背肌闊大，腰粗而腹扁，四肢肌肉發達的身體，真使人羨慕，尤其是身體瘦弱的人，更羨慕這種體格。曾經有很多身體瘦弱的朋友問我：「有什麼方法可使我這瘦骨嶙峋的身體，在比較短的時間內就變得強壯呢？」我告訴了他們一些健身方法。現在他們比起從前，真是判若兩人了。

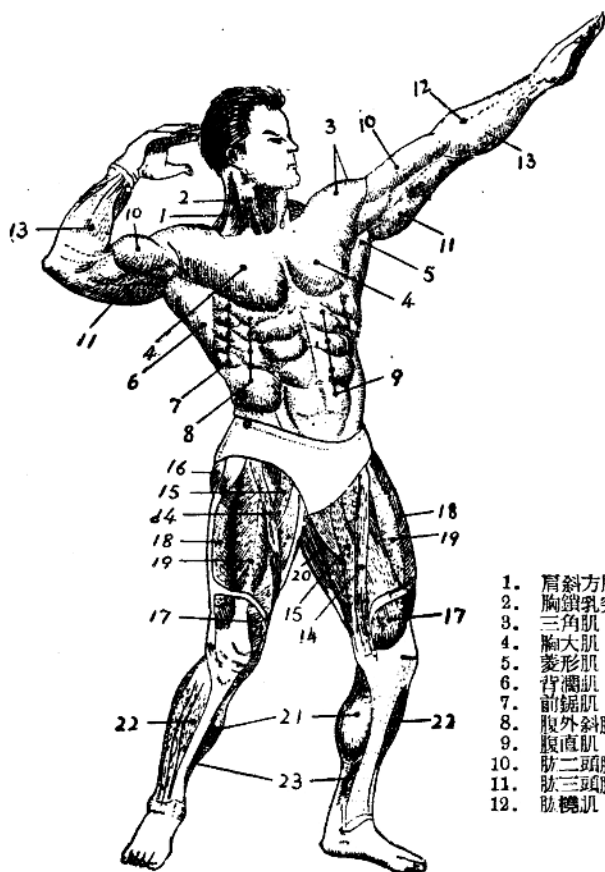
這些健身方法是包括「槓鈴運動」、「啞鈴運動」、「彈簧帶運動」、「沙袋運動」等。人們可根據本身的經濟條件和居住環境而選擇以上的一種運動作為鍛鍊，也可以在不同時期內分別進行以上幾種鍛鍊。（換句話說：在第一階段可進行「啞鈴」鍛鍊，第二階段可進行「槓鈴」或「彈簧帶」鍛鍊……。）

本書除了介紹以上幾種健身方法外，還把減肥的方法，與及一些運動衛生知識介紹給大家參考。

限於個人的學識和經驗，有敘述不詳或錯誤的地方，尚望體育界先進們和讀者們不吝賜教！

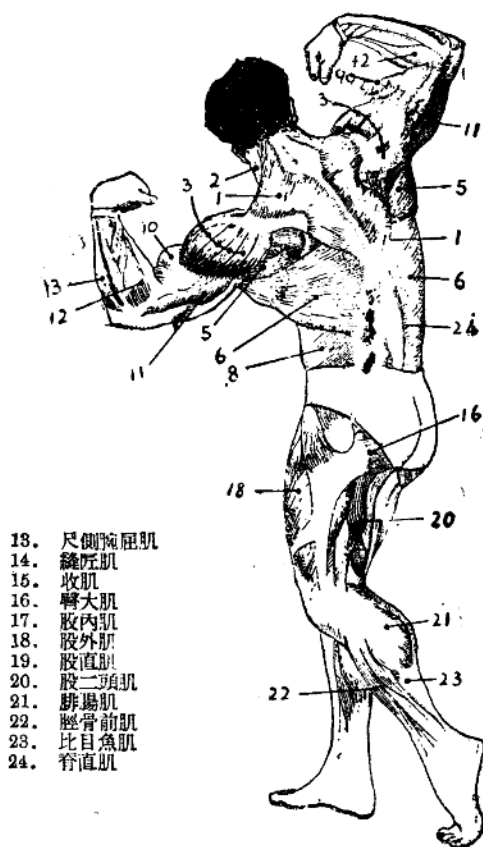
樊金滿

肌肉



1. 肩斜方肌
2. 胸鎖乳突肌
3. 三角肌
4. 胸大肌
5. 菱形肌
6. 背阔肌
7. 前锯肌
8. 腹外斜肌
9. 腹直肌
10. 肋二头肌
11. 肋三头肌
12. 肋横肌

圖解



你的體格健美嗎？

「健美」是以什麼為標準呢？

「健美」的標準，雖然各有不同的看法，但總離不開身體的素質要強健、身體的輪廓要美觀這兩原則，從字義上就給我們一定的範圍：「健」，就是強健；「美」，就是美觀。強健——是身體各器官都健全，功能強壯的稱謂。這是大家都知道的。但美觀呢，就成為問題了。怎樣的輪廓才算美觀呢？據大多數人的看法都認為：身體各部肌肉發達、勻稱，線條優美。這就是美觀了。

身體各部肌肉到什麼程度才算發達呢？怎樣的比例才算勻稱呢？

本書附錄的「男子健美標準表」和「女子健美標準表」，就是衡量的標誌。

男子身體各部的比例是：

胸圍（擴張時）＝大腿 $\times 2$ ＝腰圍（縮細時）＋小腿
＝上臂（屈曲時）＋頸＋小腿；

腰圍（縮細時）＝小腿 $\times 2$ ；

上臂（屈曲時）＝頸＝小腿。

女子身體各部的比例是：

胸圍（擴張時）＝臀圍；

胸圍（擴張時）減去1呎＝腰圍（縮細時）。

上列比例標準是不是絕對呢？有相差度嗎？

有的，其相差度是：女子——胸圍與臀圍比較，在達到一定的程度上（指達到本書附錄「女子健美標準表」的尺度）相差1吋也算合格（例如體高5呎2吋，胸圍擴張時34吋，臀圍35吋；或者胸圍擴張時35吋，臀圍34吋，這樣均算合格）。

男子——胸圍與兩大腿比較，在達到一定的程度上（指達到本書附錄「男子健美標準表」的尺度，下同。）相差2吋也算合格（例如體高5呎5吋，胸圍擴張時是40吋，大腿是21吋；或者胸圍擴張時是42吋，大腿是20吋，這樣均算合格）；

上臂（屈曲時）、頸、小腿三圍的總和與胸圍（擴張時）比較，在達到一定的程度上，相差2吋也算合格；

腰圍（縮細時）與兩小腿比較，在達到一定的程度上，相差1吋也算合格；

上臂（屈曲時）、頸、小腿三圍比較，在達到一定的程度上，相差 $\frac{3}{4}$ 吋也算合格的。

若有某部份超過這限度時，是否要設法縮細那部份去遷就其他，以求合乎標準？

除了腰圍那部份應該這樣做之外（因為腹部以扁為好），其他部份絕不應這樣做，因為肌肉越發達是越好的、越健美的（合乎比例的發展而言），故此，正確的做法是：要設法練大那較細的部份，然後再全面發展，而達到更高的「健美境界」。

如果具有以上的條件，你就是健美的男（女）子。

以下就以圖解的方式介紹幾套健身運動的操作方法。

槓鈴運動

「槓鈴運動」有什麼意義？

「槓鈴運動」是發展肌肉、增強力量與耐久力的一種有效手段。它是世運項目之一——「舉重」。經常從事「槓鈴運動」，對呼吸、血液循環、肌肉、骨骼、神經、消化……等生理系統，都能得到一系列的改善和加強，促進健康。並可培養成堅韌的性格和毅力。

而且「槓鈴運動」是一種簡單易行的鍛鍊身體的方法，因為它不論在什麼地方、什麼季節都可以進行，所以許多人都喜愛這項運動。

由於「槓鈴運動」對力量與耐久力的增強、肌肉的發展，具有重大的作用，而力量與耐久力是日常生活與各項體育運動所必需的條件，因此，有很多從事其他項目的運動員，都以「槓鈴運動」作為經常的輔助運動。由此可見「槓鈴運動」的意義很大。

「槓鈴」有哪幾種？

「槓鈴」有兩種：一種是「舉重槓鈴」，另一種是「普通槓鈴」。「普通槓鈴」又有「固定」和「調節」兩類。「固定槓鈴」的重量是固定的，「調節槓鈴」的重量則可隨意調節。「舉重槓鈴」的重量也是可以隨意調節的，

不過它的重量基數較大，單是一枝槓杆（不連鐵餅）也有 20 公斤（44 磅）重量，而普通的「調節槓鈴」重量則可以輕至 10 磅，瘦弱的人也能適合鍛鍊。

「槓鈴運動」有哪些動作？怎樣進行鍛鍊？

「槓鈴運動」是有很多動作的，單從身體的姿勢來分別，就有坐、立、臥、曲體、分腿下蹲、箭步下蹲等六類姿勢，而每類姿勢又分為推、拉、彎、伸、擺、扭等六類動作，而每類動作又有正手握槓和反手握槓之分別，由此可知，它的動作是多麼繁複了。

由於槓鈴動作那末繁複，因此，這裏只把一些基本的、主要的動作，分為三套動作介紹，現先把每套動作的姿勢、呼吸和效能說明，然後把動作次數、槓鈴重量列表解釋。

「槓鈴運動」第一套動作

（一）立推舉

效能：增強肩、臂力量，發展肩、臂肌肉。

預備姿勢：兩足開立，闊度與肩相等，正手握槓〔註〕，闊度與肩相等，把槓鈴放於胸前，挺胸（如圖 1）。

動作和呼吸：開始時，吸氣兩臂用力把槓鈴向上推起，至兩臂完全伸直後（如圖 2），呼氣把槓鈴放回胸前，回復圖 1 姿勢，為一次動作。

〔註〕正手握槓——即拇指相對。

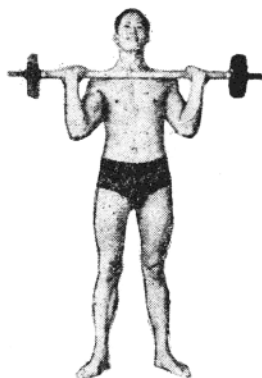


圖 1

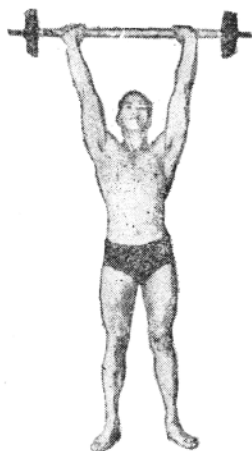


圖 2

動作要領：把槓鈴向上推起時，下肢不要移動。

(二) 深 蹲

效能：增強腿力、腰力，增加肺活量，發展腿部的肌肉。

預備姿勢：把槓鈴放在肩後，兩足開立，闊度與肩相等，收腹挺胸（如圖 3）。

動作和呼吸：開始時，呼氣把身體盡量蹲下（如圖 4），隨即吸氣把兩腿伸直，回復圖 3 姿勢，為一次動作。

動作要領：兩腿伸直時臀部要挺前。

(三) 臥曲臂後擺

效能：發展胸肌、肱三頭肌。

預備姿勢：臥下，正手握槓，闊度與肩相等，槓鈴放



圖 3



圖 4

在乳頭上，手肘緊貼體側，收腹挺胸（如圖 5）。

動作和呼吸：開始時，吸氣把槓鈴向頭後盡量擺下（如圖 6），然後呼氣把槓鈴放回乳頭上，回復圖 5 姿勢，為一次動作。

動作要領：把槓鈴向頭後擺下及放回原位時，手肘不要張開。

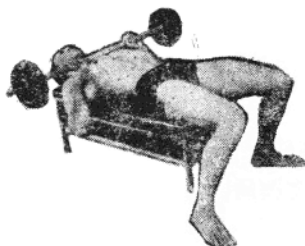


圖 5

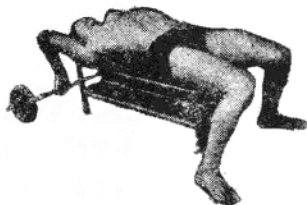


圖 6

(四) 體側轉

效能：增強腰部力量，發展腰、背肌肉。

預備姿勢：把槓鈴放在肩後，兩足開立，闊度比肩寬些，把上體盡量向左扭轉（如圖 7）。

動作和呼吸：開始時，吸氣把上體盡量向右扭轉（如圖 8），然後呼氣把上體盡量向左扭轉，回復圖 7 姿勢，為一次動作。

動作要領：上體扭轉時，下肢不可移動。



圖 7



圖 8

(五) 直腿硬舉

效能：增強腰力、腿力、握力，發展背直肌。

預備姿勢：兩足開立，闊度與肩相等，正手握槓，闊度與肩相等，挺胸（如圖 9）。

動作和呼吸：開始時，呼氣把上體彎下，至槓鈴接近

地面時(如圖10)，隨即吸氣把上體伸直，回復圖9姿勢，爲一次動作。

動作要領：上體彎下時，兩腿要伸直；上體伸直時，兩臂要伸直。



圖 9



圖 10

(六) 曲體上拉

效能：增強腰、背力量，發展背部肌肉。

預備姿勢：兩足開立，闊度與肩相等，正手握槓，闊度與肩相等，把上體屈曲成直角，挺胸（如圖11）。

動作和呼吸：開始時，吸氣把槓鈴盡量向腹部上拉（如圖12），然後呼氣把槓鈴放下，回復圖11姿勢，爲一次動作。

動作要領：兩臂把槓鈴向腹部上拉時，手肘要緊貼腰旁，上體不可擺動，要保持直角姿勢。

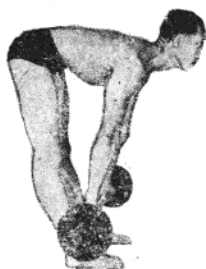


圖 11

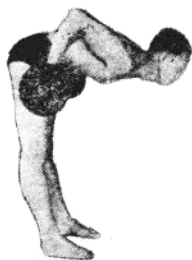


圖 12

(七) 立彎舉

效能：增強臂力，發展肱二頭肌。

預備姿勢：兩足開立，闊度與肩相等，反手握槓〔註〕，闊度與肩相等，兩臂緊貼體側垂直（如圖13）。

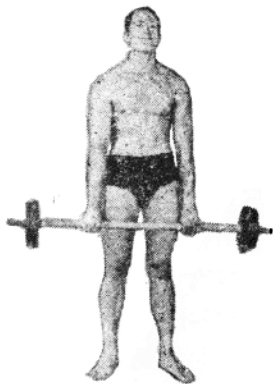


圖 13

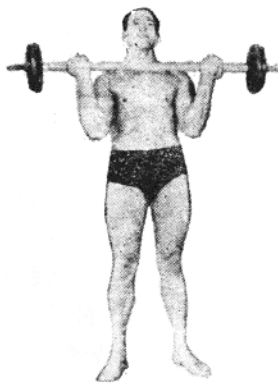


圖 14

〔註〕反手握槓——即尾指相對。

動作和呼吸：開始時，吸氣兩臂用力向上彎屈（如圖14），然後呼氣把兩臂慢慢放下伸直，回復圖13姿勢，為一次動作。

動作要領：兩臂向上彎屈及伸直時，肘關節要貼着腰旁，上體不要擺動。

（八）臥前臂屈伸

效能：增強臂力，發展肱三頭肌。

預備姿勢：臥下，反手握槓，兩手靠攏向上伸直（如圖15）。

動作和呼吸：開始時，呼氣把前臂慢慢向額前屈曲（如圖16），然後吸氣把前臂向上伸直，回復圖15姿勢，為一次動作。

動作要領：前臂屈曲及伸直時，肘關節不可移動。

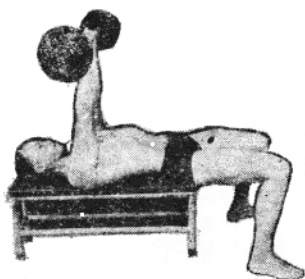


圖 15

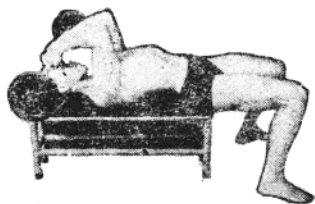


圖 16

以下是第一套槓鈴運動的練習法具體說明：——

在未進行「槓鈴運動」之前，要先進行準備運動（跑步或跳繩或徒手體操均可）十分鐘，然後按下表的重量進

動作名稱	槓鈴重量	動作次數											
		第一個練習日	第二個練習日	第三個練習日	第四個練習日	第五個練習日	第六個練習日	第七個練習日	第八個練習日	第九個練習日	第十個練習日	第十一個練習日	第十二個練習日
1.立推舉	30磅	30磅	30磅	30磅	30磅	60磅	30磅	30磅	30磅	30磅	20磅	六次三組	六次三組
2.深蹲	60磅											七次三組	七次三組
3.臥曲臂後擺	30磅	30磅	30磅	30磅	30磅	60磅	30磅	30磅	30磅	30磅	20磅	七次三組	七次三組
4.體側轉	30磅											八次三組	八次三組
5.直腿硬舉	60磅	30磅	30磅	30磅	30磅	60磅	30磅	30磅	30磅	30磅	20磅	八次三組	八次三組
6.曲體上拉	30磅											九次三組	九次三組
7.立彎舉	30磅	30磅	30磅	30磅	30磅	60磅	30磅	30磅	30磅	30磅	20磅	十次三組	十次三組
8.臥前臂屈伸	20磅											十次三組	十次三組

行試舉，看看能否做到六次、三組〔註〕，如果有些動作覺得吃力或不能做足六次三組，這樣就應把重量減輕；相反，如果有些動作做得毫不費力，就可把重量增加。

按表做完第十四個練習日之後又怎樣呢？

有兩種做法：一種是把每個動作的重量酌量增加，動作次數又由六次三組起做，每做兩個練習日增加次數一次（如上表）；另一種做法是進行「第二套槓鈴運動」。

「槓鈴運動」每天練習好，還是隔天練習好呢？

基本上是隔天練習，如果體力較強的人，每星期可以進行四至五天練習，但不要超過這數字，否則容易使肌肉過度疲勞。

「槓鈴運動」是否男、女、老、幼都適宜呢？

「槓鈴運動」——（指這裏介紹的槓鈴運動），有些動作是比較困難的，所以只適宜於一般青年人進行鍛鍊，老年、幼年都不適宜。青年婦女是可以進行練習的，但有些動作、重量需要更改，下文「女性的鍛鍊」將會有詳細的說明。

「槓鈴運動」第二套動作

（一）立擺舉

效能：增強肩、臂力量，發展三角肌。

槓鈴重量：20 磅（輕可加，重則減，以下都是如此）。

預備姿勢：兩足開立，闊度與肩相等，正手握槓，闊度與肩相等（如圖 17）。

〔註〕三組——即是將該動作重複做三遍，每遍休息一分鐘。