

女子手巾體操

# 女子手巾體操

克羅密威廉原著

吳縣王懷琪譯述

商務印書館發行

書 用 育 體 校 學 小 中

# 徒 手 疊 羅 漢

是書爲克羅

密氏原著王

懷琪譯書中

插圖五十餘

幅每圖均有

說明初版業

已出書

一冊五角

商 務 印 書 館 發 行

元(1343)

## Towel Exercise for Ladies

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十六年三月六版

女子手巾體操一冊

(每冊定價大洋貳角)  
(外埠酌加運費匯費)

原著者 克羅密威廉

譯述者 吳縣王懷琪

發行者 商務印書館

印刷所 商務印書館

總發行所 商務印書館

分售處 商務印書館

北京天津保定奉天吉林龍江  
濟南太原開封鄭州西安南京  
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口  
長沙常德衡州成都重慶瀘縣  
福州廣州潮州香港梧州雲南  
貴陽 張家口 新嘉坡

此書有著作權翻印必究

# 女子手巾體操目錄

## 緒言

|     |      |    |
|-----|------|----|
| 第一節 | 臂之運動 | 一  |
| 第二節 | 胸之運動 | 二  |
| 第三節 | 腿之運動 | 五  |
| 第四節 | 四肢運動 | 七  |
| 第五節 | 肩背運動 | 九  |
| 第六節 | 腹之運動 | 一一 |
| 第七節 | 側體運動 | 一四 |
| 第八節 | 旋體運動 | 一八 |

女子手巾體操

目錄

二

第九節

頸之運動

二六

第十節

腹部運動

二九

第十一節

跳躍運動

三四

第十二節

呼吸運動

三六

第十三節

結束運動

三八

# 女子手巾體操

克羅密威廉氏著

吳縣王懷琪氏譯

中國女子體操學校畢業生演式

女子多神經衰弱之症。其原因有三。一、體育之不研究。二、傷於飲食。（多食或食時迫促皆是。而多食味甜澱粉質物。及血肉類之食。亦足致疾癘。）三、少呼吸新鮮空氣。其餘若衣服休息之不時。櫛沐之間歇。皆足致疾。而損其天賦之姿容。今欲矯正此種弊害。唯有按日從事於適當之運動。著者本其所知。編成美容術手巾體

操十三節。苟能按日爲之。無稍間歇。不特疾癘可祛。且能增進天賦之機能。使容色常保其少好。體魄常保其健康。

第一節 臂之運動  
預備

手巾（又名毛巾）兩條。長須三尺餘。縫成作一條。兩手各握緊手巾之一端。兩臂向左右張開。使手巾拉直成水平面形。橫於腹前。兩拳掌心向後。拳孔相對。胸挺背直。兩腿併緊。兩足立成八字形。作立正姿勢。如第一圖動作。

一、兩臂挺直。由前向上高舉。如第二圖。

二、兩臂由上向背後垂下。如第三圖。

三、兩臂由背後向上

舉。復一之姿勢。如

第二圖。

四、兩臂由前下垂。復

預備之姿勢。如第

一圖。

如法再行三次。或五次。

第一圖



立正姿勢



女子手巾體操

第二圖



第三圖 四



第一節之一、三、

姿勢上之注意

第一節之二、

兩臂須將手巾用力向左右張直。自預備起至完畢。無

一動作不可失此姿勢。

兩臂上舉下垂。身體不可引動。向背後垂下時。腹部不可傾出。胸宜挺出。

運動之效果。

增強兩臂與肩背之肌肉。擴張胸部。

## 第二節

胸之運動。

預備。

立正姿勢。如第四圖。係側面式。

動作。

一、兩臂由前向上舉。同時上體略向前屈。胸部儘力向

前挺。腹向內收。目視離足尖前五尺之地點。如第五圖。

二、兩臂由前下垂。同時上體與胸部復原。如第四圖。

第四圖



立正姿勢

第五圖



第二節之

三、四、與一、二同。

如法再行三次。或五次。

姿·勢·上·注·意·

兩臂將手巾須用力張直。上體前屈約四十五度。頭隨體下。膝挺直。

運·動·之·效·果·

增闊胸部。發達肩背之肌肉。矯正彎背之姿勢。

第三節 腿之運動。

預·備·

立正姿勢。如第四圖。

動作

一、兩臂挺直由前向上高舉。同時兩足跟儘力提起。如第六圖。

二、兩臂由前下垂。同時兩足跟輕輕放下。如

第四圖。

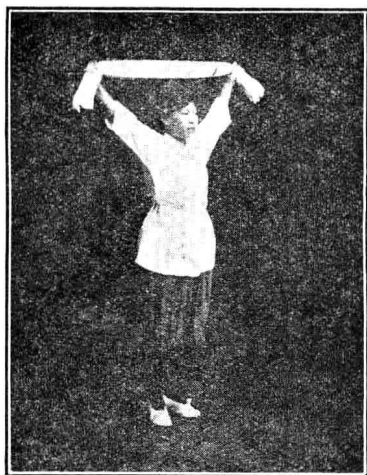
三、四與一二同。

如法再行三次。或五次。

姿勢上注意。

手巾拉直。足跟以提至不可再提爲止。足跟放下時。宜

圖 六 第



一、之 節 三 第

輕輕落地。重則有恐震動腦筋。故學者不可不注意。兩腿亦須併緊挺直。

運動之效果。

發達小腿之肌肉。（俗名曰黃魚肚皮。卽腓腸筋也。）運動肩肋諸關節。兼及足蹠。

第四節 四肢運動。

預備。

立正姿勢。如第四圖。

動作。

一、兩臂向前平舉。（或向上舉。）同時兩足跟提起。兩

膝卽向下深屈。至臀部坐於兩足跟上爲合。如第七圖。

二、兩臂由前下垂。同時兩膝伸直。兩足跟亦放下。復預

備之姿勢。如第四圖。

三、四、與一二同。

如法再行三次。或五次。

按此節演習。亦可改

爲四動作。(一、臂前舉。

足跟提起。二、臂上舉。膝

深屈。三、膝伸直。臂前舉。

第七圖



第四節之一

四、足跟放下。臂下垂。——學者臨時斟酌行之。

姿·勢·上·注·意·

兩膝深屈。兩膝蓋向左右儘量分開。兩足跟略爲離開。以便臀部坐著。胸須挺出。肩弗向前傾。足跟落地時宜輕。手巾仍須張直。

運·動·之·效·果·

減輕臀部之發達。增進全身之婀娜。

第五節 肩背運動

預·備·

立正姿勢。如第四圖。



動作

- 一、兩臂由前上向背後垂下。如第八圖。
  - 二、上體向前屈。兩臂向後舉。兩手掌心向側。目視離足尖前五尺之地點。如第九圖。
  - 三、上體復正。兩臂垂於背後。復一之姿勢。如第八圖。
  - 四、兩臂由後上經前方下垂於身前。復預備之姿勢。如第四圖。
- 如法再行三次。或五次。