

克羅密氏藥球運動

吳寧

王懷琪
吳洪興

緣起

這種藥球運動對於男女兒童職業商人無論在健身房內或在戶外都很適宜而且易於了解使人康健。

據作者所見有許多健身房將藥球當作裝飾品並不作體操的器具。這是錯的。因為藥球也是健身房內有用器具的一種。其實用藥球所作的各種動作既能快活又能有益且習此體操後能免除疾病。比較藥品易奏功效。所以美國體育先進 Mr. R. J.

Roberts. 稱之爲藥球。

有一次土耳其王因爲厭煩的疾病。詢問醫師。醫師深信只有新鮮空氣及體操可以療治。又知世上對於簡單的體操尙少注意。所以答道。「這裏有一個球。裏面所塞的是希有而寶貴的草。請你每天用棒去打他。直到身上出汗爲止。」土耳其王聽從了醫師的計劃。果然病愈。他只知球內有寶貴的草。都沒有知道這是運動上得來的效果。

一個人由骨骼。筋肉。神經。血液而成。就可證明需要建立身體的運動。我們的祖先由伐木墾土而得適當的運動。我們既因機械的工作。不能受到滿足。筋肉需要的運動。那就不能不有健身房的與運動場了。哥德 Coethe 說。「天然不知有停息。凡不活動的。」

附以咀咒。其實運動就是天然永久定律的一種。貧民日事工作。所以有健全的胃口。富人不能不靠運動以得之。動物中如魚的游泳。鳥的飛翔。貓的遊嬉。都是運動。人類爲動物之王。難道可以不活動嗎。將狗鎖住。易變凶橫。馬類在廐已久。一旦加上鞍具。必將逸去。鳥類以不得天然的食物。而憔悴以死。籠中的野獸。來往以事運動。人類天天在公事房內枯坐。必致有害於健康。藥球體操或其他各種的健身方法。都是運動的一種。我們要做成身直肩闊胸深的男女。不妨一試。

藥球一人運動法

預備姿勢。正確的姿勢。是胸部突出。腹部收進。背中空。臀部

略出。最好背牆而立。使頭肩臀與脚跟都靠着牆壁。另方一法。使後頸與硬領相接。一個人無論何時。應保持直立的姿勢。在圖中左立1、之一人。係練習第一部分的動作。右立2、之一人。係練習第二部分的動作。這種體操。可分班爲之。兒童應用輕球。

第一運動

肩旁擲球



第一圖 預備姿勢

FIG. 1