



成人铁腿 自学大纲

文
陈永辉

2004年第八期《精武》刊登了《厦门铁腿“踢”破吉尼斯记录》一文后,应读者的要求,本文详细介绍铁腿功的具体练法。铁腿功练法包括桩功、罗汉四式、小腿排打、脚部排打、结束放松。这是笔者从1986年开始练习,经过近二十年的训练、摸索、教学、总结而出的。此法遵循古法“由内而外,内外兼修”的原则,在本

人练习和教学过程中,从未发生过出偏或受伤的情况。

第一节 桩功

本桩功有别于传统功法,采用两脚前脚掌支撑站桩,主要练习两脚掌和小腿的力量,并增加脚趾和小腿的肌肉硬度。两脚分开比肩稍宽,然后踮起右脚,以前脚掌支撑地面,渐渐将体重移向左脚,同时踮起左脚,仅用

两前脚掌撑地(图1)。初时,可扶桌或墙而立,逐渐可以用前脚掌前后左右行走。

学习要点:1.呼吸应以自然呼吸法;2.站桩时间适度,至力竭为止;3.如在站桩时出现两腿抖动、两腿内似有水流、口中仿佛有柿子味道等现象,此为正常反应。

第二节 罗汉四式

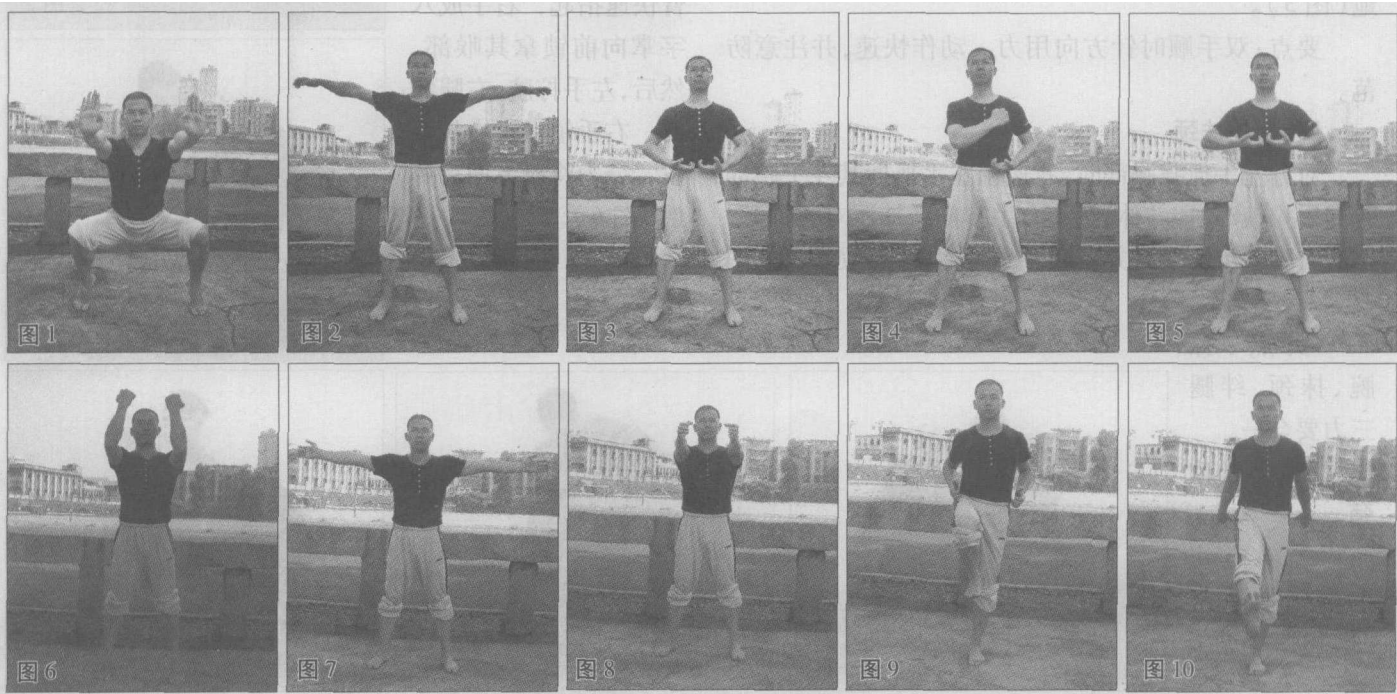
1.气贯丹田:两脚开立与肩同宽,两臂侧举与肩平,掌心向下,五指微张开,目视前方,嘴唇微闭,牙齿紧叩(图2)。罗汉四式都是以嘴吸气,以鼻喷气。吸气时怒目咬齿,两手变鹰爪,下拉至腹前(图3),同时全身肌肉用力,脚趾抓地,肛门缩闭,意想气达丹田。憋气,右手握拳敲左胸四下(图4),左手握拳敲右胸四下,以鼻呼气,全身放松,两手恢复侧举。反复做8次。

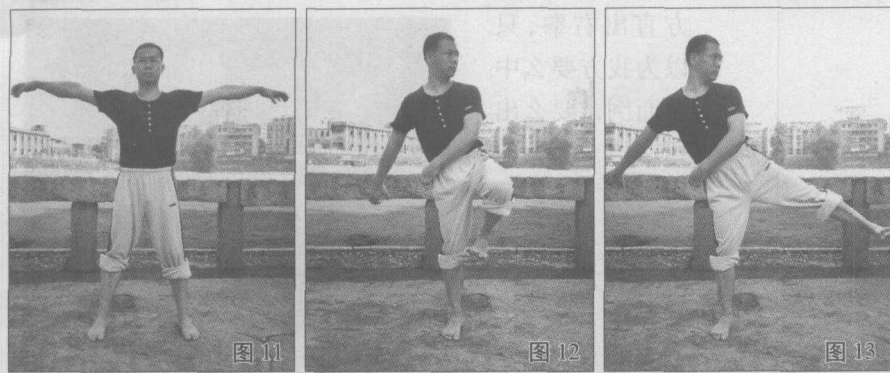
学习要点:吸气要充分,达到匀、深、长,此势要求用意不用力。

2.罗汉恨地:接上动,两手侧举(图2),匀、深、长地吸气,同时全身用劲,两手用力拉至肋前(图5),两掌变拳,拳心向后,向上提至头顶(两臂弯曲成90度),同时两脚跟提起(图6),意念把吸足的气吞下丹田。然后两肘猛然下压至胸前,两脚跟同时用力震地,并用鼻猛烈喷气,两臂还原成侧平举,反复共做8次。

学习要点:下压时,心中大喊一声“嗨”,两脚趾起时要站稳不晃。全身用劲要点同上一动作,主练气之鼓荡。

3.罗汉蹬腿:接上动,两臂侧平举,两掌心向前(图7),用口进行匀、深、长地吸气,同时全身用力,两臂伸直,两手变爪拉至身前,双手与肩同高(图8)。然后手心





向内、向下拉至腹前,吸气,同时提右膝至大腿与腰平,脚尖向前(图9),然后意念把吸足的气咽下丹田,接着两手用力向身后击出,右脚同时用力蹬出(图10),同时大喊一声“嗨”,双臂再还原为侧平举,掌心向下(图11)。左右式各作8次。

学习要点:此式主练气达足底各穴位,因此动作须协调,喊声要大。

4.罗汉登山:紧接上动,两臂侧平举时,开始进行匀、深、长地吸气,同时全身用力,两手变爪拉至身体右侧,提左膝至大腿与腰平(图12),意念把吸足的气咽下丹田后,左脚用力向左侧蹬出(图13),同时大喊一声“嗨”,双臂再还原至侧平举。左右式各做8次。

学习要点:动作协调,主要修炼脚外侧筋脉。

小节总结:1.初练此功者,可能会出现头胀、眼胀、脸热、胸闷、腿肌及脚踝痛,为正常现象,练功约一个月就会消失。2.练功期间忌食各种刺激性食物,应保证充足的营养及睡眠时间。3.练习20~30天后,可能出现丹田发热,丹田有得气感。4.本功法需要坚持练习180天以上。

第三节 小腿排打

小腿胫骨是人体的薄弱部位,容易在格斗中遭受攻击,造成骨折和挫伤,影响战斗力。但如果训练得法,胫骨会成为强有力的攻击武器。

练习方法:练完上述功法后,稍事休息,坐在凳子上,先用两手上下摩擦两腿胫骨至极热(图14),再取一根长约30厘米的铁棍或钢管,在胫骨上来回滚动,用力要恰当,以自己能忍受为适度(图15)。也可在钢管或铁棍上缠几层布,用手摩擦小腿后,由膝盖开始往下排打,

将小腿各处排打遍(图16,图17)。

小节总结:初次排打时,要由轻到重。

第四节 脚部排打

在庭院中竖一根木桩,木桩上捆上几层麻绳或麻袋,也可找比较平滑的树木、石凳、石柱,捆上麻绳或麻袋。练完上述两步功法后,两手把两脚掌摩擦发热,用脚掌各部位(脚后跟、脚背、脚内外两侧、脚掌)踢击器械(图18~图22),直至两脚感觉麻、热、痛为止。

小节总结:赤脚的目的是使双脚接触硬物,磨练两脚骨质,从而提高骨质密度,增强脚骨的硬度。随着功夫的

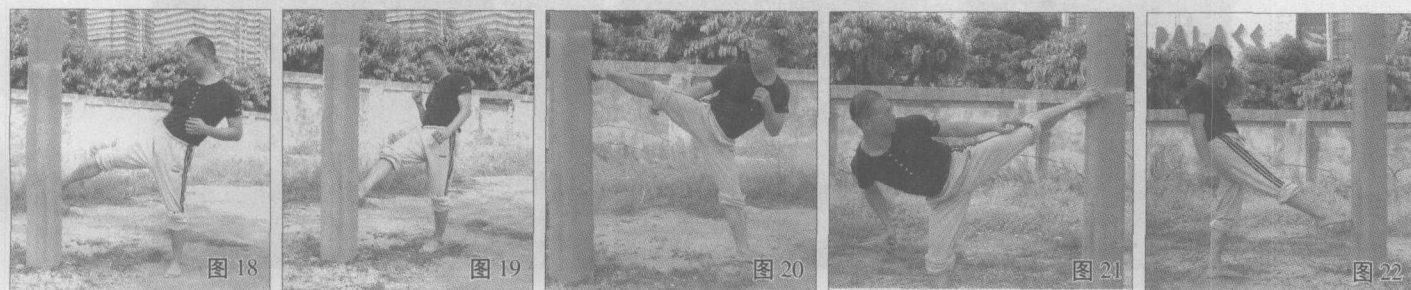


提高,可以逐渐减少麻绳或麻袋,直至双脚重击硬物而脚不觉痛为止。

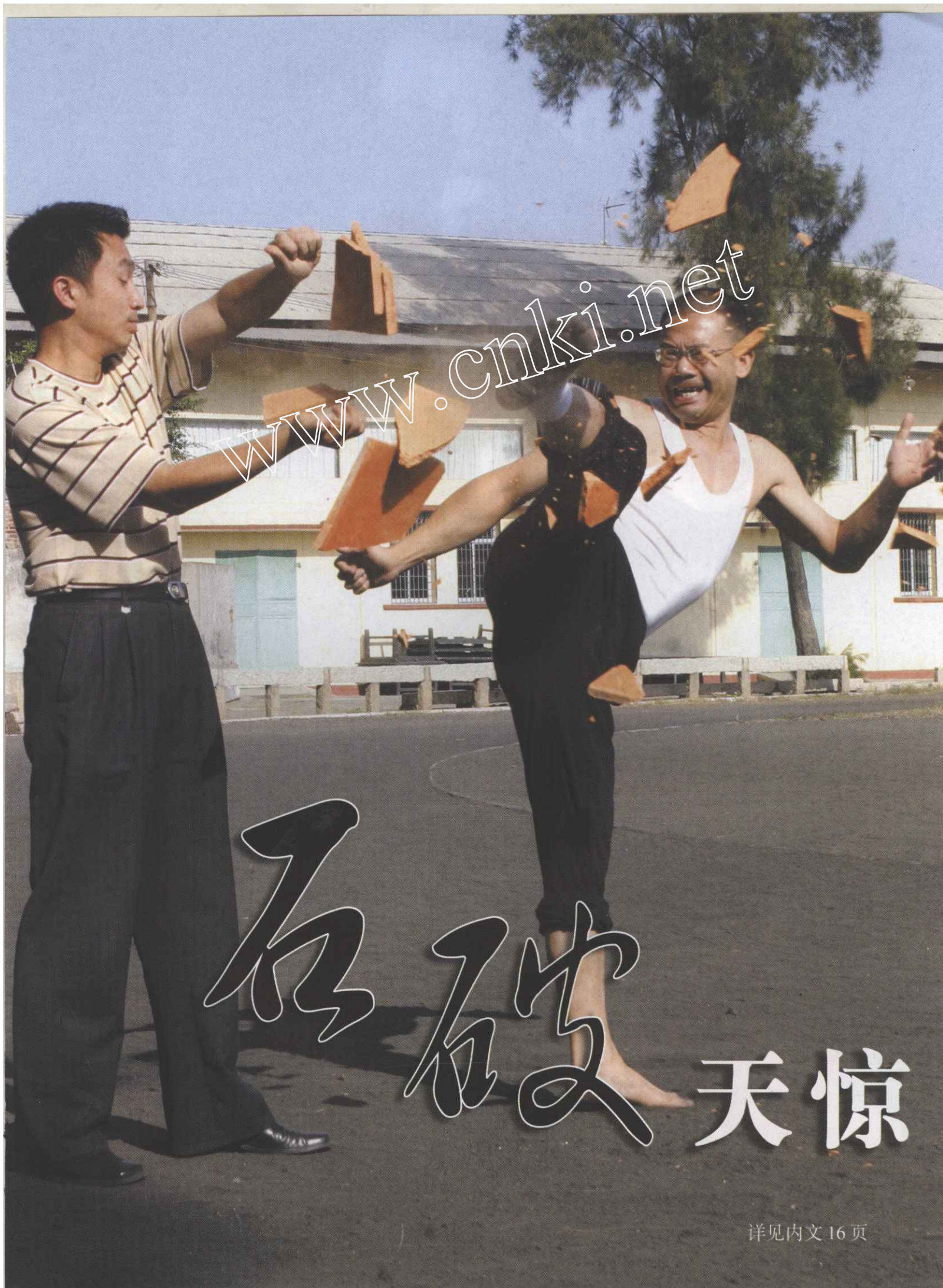
第五节 结束语

练武近二十年,笔者逐渐养成了每次练功后都采用瑜伽的方式进行放松的习惯,因此多年来,一直没有发生运动伤害。在此,特将此法推荐给同好。

精
武



杨成 男 25岁 以武会友,以诚相待。
青海省西宁市富强巷237号 810000



石破天惊

详见内文 16 页

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>