

DAXUESHENG JIANSHEN JIANMEI YUNDONG JICHU JIAOCHENG

大学生



健身健美运动

基础教程

梁世君 编著



东北大学出版社
Northeastern University Press



大学生健身健美运动 基础教程

梁世君 编著

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 梁世君 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健身健美运动基础教程 / 梁世君编著. — 沈阳 : 东北大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5517-0964-4

I. ①大… II. ①梁… III. ①健身运动—高等学校—教材②健美运动—高等学校—教材 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 109008 号

内 容 提 要

当前,大学生锻炼身体的方式多种多样,健身健美运动越来越受到青年学生的喜爱。

本书着重介绍大学生健身健美运动的基础知识,从健身健美运动的起源到现状,从人体生理结构到健身健美运动多种多样的教学训练方法,包括训练的基本知识和相关的比赛知识等,科学性、系统性较强。本书对于大学生健身健美运动的开展,对于高校健身健美课程教学及健身健美知识的普及将起到促进作用,同时对于社会各界的健身健美爱好者也将起到一定的指导和帮助作用。

出版者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路3号巷11号

邮编: 110819

电话: 024-83687331(市场部) 83680267(总编室)

传真: 024-83680180(市场部) 83680265(社务部)

E-mail: neuph@neupress.com

http://www.neupress.com

印刷者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15.75

字 数: 298千字

出版时间: 2015年5月第1版

印刷时间: 2015年5月第1次印刷

组稿编辑: 郭爱民

责任编辑: 杨峻岩 潘佳宁

责任校对: 张 爽

封面设计: 刘江旸

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-0964-4

定 价: 30.00元

目 录

第一章	健身健美运动概论	1
第一节	健身健美运动的起源	1
第二节	现代健身健美运动的演变	5
第三节	我国健身健美运动的演变与发展	7
第四节	健身健美运动的内涵	12
第五节	健身健美运动的特点	17
第六节	健身健美运动对大学生的作用	19
第七节	大学生健身健美标准	21
第二章	我国高校健身健美运动现状	33
第一节	我国高校开展健身健美运动教学历史沿革	33
第二节	当前高校健身健美运动的新发展	37
第三章	人体肌肉增长原理	40
第一节	人体肌肉群的起、止点与机能	40
第二节	人体肌肉的结构	45
第三节	人体肌肉发达的基本原理	46
第四章	人体各部位肌肉群的锻炼方法	49
第一节	14 块肌肉练习动作简介	49
第二节	胸部肌群的锻炼方法	52
第三节	上肢肌群的锻炼方法	73



第四节	背部肌群的锻炼方法	109
第五节	腹部肌群的锻炼方法	130
第六节	下肢肌群的锻炼方法	146
第五章	高校健身健美运动教学方法	166
第一节	健身健美运动教学的目的任务	166
第二节	健身健美运动教学的内容	167
第三节	健身健美运动教学特点	168
第四节	健身健美运动教学方法	170
第五节	健美运动教学的有关文件及组织教学方法	174
第六章	高校健身健美运动训练方法	178
第一节	制订健美训练计划的原则	179
第二节	健美运动训练的基本方法	180
第三节	目前流行的健美训练方法	187
第四节	怎样编排训练计划	202
第七章	健美运动训练基础知识	208
第一节	健身健美运动对人体的影响	208
第二节	肌肉科学训练	211
第三节	过度训练的原因及处理	212
第四节	健美训练的恢复手段	214
第五节	健美训练中肌肉拉伤的原因及预防	216
第六节	情绪与健美训练	217
第七节	健美运动中的呼吸方法	219
第八节	饮食时间与肌肉的增长	220
第九节	肌肉增大后如何训练	221
第十节	健身健美锻炼注意事项	223
第八章	大学生健美比赛有关知识	225
第一节	健美比赛动作	225
第二节	健美比赛的组织与进行	230

附 录

233

世界优秀健美运动员与大学生谈健美营养	233
阿诺德·阿洛伊斯·施瓦辛格谈增长肌肉与减肥	235
“奥林匹亚小姐”伦达·默时与大学生谈健美	238
多里安·耶茨谈健美训练	240
麦克·门泽尔谈快速发达肌肉	242
饮食、肌肉与减肥问答	244

第一章 健身健美运动概论

随着人类文明的不断发展,具备健美的形体已成为人们追求的时尚。法国著名雕塑家罗丹讲得好:“在任何民族中,没有比人体美更能激起更有感官的柔情了。”当今时代呼唤全新的健美意识观念,使高等学府的莘莘学子都踊跃投入到用肌肉的琴键扣动训练的琴弦,而演奏出健美形体的时代乐章之中。时代需要健美,高层次的文化更需要高质量的身体——形体健美。

健美运动是一门改造人体体形的体育科学。就作用于人类的功能而言,它既有健身、健心、健美的微观效应,又有利国利民的宏观效应。它是近百年来,人们在研究人体解剖学、运动生理学、运动医学、营养学、体育美学原理的基础上,以徒手、哑铃、杠铃、组合健身器或有关轻器械作为训练工具,采用各种动作方式方法对身体进行科学、系统的训练,借此达到增进健康、增强体质、发达肌肉、优化体形、陶冶情操和丰富文化生活的目的。

健美运动是一种社会现象,必然潜移默化地影响着高校,使大学生这一人类知识结构层次较高的特殊人群最先接受。他们是国家现代化建设的生力军和后备军,是21世纪国家的栋梁。若使大部分学生闲暇时间增多、业余生活丰富,人们的体育价值观不断更新,就要紧密配合《全民健身计划纲要》在高校的实施,积极投身到为锻炼强健体魄、塑造健美形体的健美运动训练之中。



第一节 健身健美运动的起源

人类已在地球上大约生活了1400万年。在这缓慢悠长的岁月中,人类无时无刻不在与天斗、与地斗,繁衍生息,不断地向着肢体强健、容貌艳丽、富有灵性和智慧发达的方面进化。诚然,探索人类的发展史并不是本书的目的,但却希望能从人类的发展中,探寻一下健美运动的初始。

健美运动源头可追溯到原始社会。为了生存,在那种弱肉强食的环境中,造就一副强健的体魄就成为必需。在那个没有“健美”概念的“健美”年代,当首推古奥运会。古希腊人赤身裸体走向运动场时,想到的不仅仅是技压群芳、

捧起橄榄枝的桂冠，更渴望让发达的肌肉、健美的形体和优美的体形赢得观众的喝彩和掌声。因此说，当初的奥林匹克运动会实际上“都是展览与炫耀裸体的场合”。古希腊时代的奥林匹克运动会，不但是裸体美的群英荟萃，而且是健康美、力量美的群英争雄。是一个没有健美概念的时代，是一场没有健美规则的健美竞赛。

古奥运会始于公元前 776 年，此后每四年一届，一直延续到公元 397 年。这一过程长达 1173 年，总共举行了 294 届古奥运会。它的整个过程可以分为三个阶段。

第一阶段：公元前 8—前 6 世纪。

这一时期的奥运会只限于伯罗奔尼撒西部城邦参加，只是小范围的祭祀会，后来逐渐发展成为希腊各城邦参加的盛会。当时的城邦国家把战争作为赚取财富的重要途径，为了战胜敌人，就需要强壮、矫健和耐久的斗士。于是，身体强壮、肌肉健美、身手矫健的人物就成为人们崇拜的对象，因此也就形成了他们特殊的健美观念，当时的运动会也大多以展示人体健美和体格强壮为宗旨。

这一时期，我国正处在春秋时期，人们所推崇的也是筋骨强壮的勇武之士。《管子·小匡》记载：“于子之乡，有拳勇股肱之力、筋骨秀出于众者，有则以告。有而不以告，谓之蔽才，其罪五。”大意是，齐桓公询问：“在你们乡中，有无勇气、体力、筋骨强健出众的人？如果有，就要报告。有而不报，就是埋没人才，有五种罪。”可见，当时中国也以健美之士为人才。这从一个侧面反映了东西方文化虽然不同，但推崇健美体格的观点却是一致的。

第二阶段：公元前 6—前 4 世纪。

这是古希腊城邦奴隶制的鼎盛时期，古奥运会也达到了全盛时期，因此，这一时期的古希腊人对人体的健美也有了进一步的认识。由于战争的需要，要求人体具备高质量的体格，因此以健身为目的的军事训练成了希腊社会的头等大事。为了保证民族素质的强盛完好，当时的许多法规简直到了惨无人道的地步。例如：对于体格有缺陷的婴儿，一律弃之于山洞；老夫而少妻者，允许第三者插足；如此等等。为了练就国人强健的体魄，古希腊的整个教育制度也是围绕健身而进行的。比如儿童 7 岁入学，由教师在角力场或体育馆教授各种健身锻炼和国事训练的内容，少部分时间教授诗歌和文化；从 7 岁到 20 岁，受 13 年教育和训练之后，便应征入伍接受正规而严格的军营生活，这就是古希腊的教育制度。当时的角力场就是学校，体育馆又称书院。这些地方既是教育场所，又是社会活动中心，更是各城邦参加奥运会的训练场。对此，丹纳在作了形象的记叙和深刻的分析后，深有感触地说：“青年人大部分时间都在角力场上角斗、跳跃、拳击、赛跑、掷铁饼，把赤裸的肌肉练得既强壮又柔软，目的是要练成

一个最结实、最轻灵、最健美的身体，而没有一种教育制度在这方面做得比古希腊教育更成功了。”

这是一个崇拜健美的时代。希腊人正是以强健的肌体骨骼，负载起一个辉煌灿烂的希腊文明。这一时期，对世界文明有突出贡献的众多哲学家，都从不同的角度对人体肌肉与健美进行了阐述。例如古希腊的大哲学家苏格拉底（前469—前399）认为，人的一切活动不能脱离身体，身体必须保持高效率的工作，力量与肌肉的美只有通过身体才能得到，而衰弱则是耻辱的。苏格拉底一生都坚持体育运动，注重对形体的健美锻炼。另一位古希腊哲学家，苏格拉底的得意弟子柏拉图（前427—前347），在谈到人体健美对事业的作用时讲到：“要为保卫城乡而练就体魄刚健的战士，为造就完美和发展的人而献身。”对于人的身心健康，柏拉图的学生，著名哲学家亚里士多德（前384—前322）指出：“要养成健美的体格，而不是野蛮的兽性的性格。”古希腊人主要是通过体育运动来塑造和培养健美人物的，他们奉行裸体艺术，在运动场上从事裸体运动，喜欢欣赏裸体人有力、健康、活泼的形态和姿势。这一时期的绘画、雕塑等艺术作品，也大多以表现健、力、美综合的人体为主要内容。如古希腊著名雕刻家米隆的杰作《掷铁饼者》就是这一时期的健美杰作。那宽厚开阔的胸部，强壮有力的四肢，结实隆起的肌肉，都体现了当时人们对健美特殊的观念和形象准则，并一直成为古今的健美造型。它不但回荡着美的韵律，而且聚集着力的爆发；它不但裸得那样神圣完美，而且健得那样坚固而有力。可以说，《掷铁饼者》从一个侧面反映了古希腊人崇尚健美的形体，崇尚勇武的精神，崇尚公民的美德。

第三阶段：公元前4—公元4世纪。

古希腊先后被马其顿和罗马帝国征服，城邦奴隶制崩溃。古希腊文化与古奥运会一样，进入衰败时期，至393年彻底结束。约在130—200年，古罗马帝国日趋兴盛，健美运动同样受到重视。当时著名的古罗马医生盖伦极力推崇健美体格，边行医边著书立说，大力倡导健身健美。他将人体运动分为臂部、躯干、腿部，并列了一些有利于身体各部位肌肉和力量发展的运动项目，如搬运和举起重物、爬绳、负重起立等内容用以强化体魄，对当时人们通过一定的运动形式来塑造健美体格起到了促进作用。

历史发展到18世纪，德国著名体育专家艾泽伦（1792—1846）在对体育师资的培训过程中，发现体育老师不仅要掌握运动技术，更要将自己的体格练得过硬，因此他在教学中创造了哑铃、吊环等有利于强健体魄的内容，用以锻炼体育师资的体格。这些形式的锻炼，既是现代竞技举重运动的起源，也是当代健美运动的雏形。

19世纪末，从事肌肉技巧表演的普鲁士艺人尤金·山道，经过多年的训练和表演，以无与伦比的健美体格轰动了欧美，终于使舞台上的肌肉表演脱颖而出，逐渐演变成为一个新兴的体育锻炼项目——健身、健美运动。

纵观横跨几大洲、绵延数千年健美运动的演变，可以说就是一部活生生的体育发展史。人类学家坦言：人类生命的发育过程就是地球上生命起源的浓缩演化，人一生的成长过程也是人类成长过程的浓缩演化。从这个意义上讲，健身、健美运动的成长发展过程，就是体育运动浓缩演化的分支。

我们知道，一个民族素质的组成，离不开智慧和体魄这两方面。历史上，任何一个鼎盛强国，总是以其灿烂的文化和强健的民族体质交相辉映的。古希腊的文明孕育了古希腊人对健身、健美的追求，并导致古奥运会的诞生。延续一千多年的古奥运会的盛衰史，就是一个没有“健美”概念年代的古代健身、健美运动演变史。这绝不是历史的巧合，回首世界四大文明古国的灿烂文化（古希腊文化、古埃及文化、古印度文化、中国古代文化）形成的大量历史都雄辩地证明，人们对健身、健美的向往，是人类文明发展提高的必然产物和重要标志之一。健美之躯是流淌着生命与创造的形骸，人的外在形体不单是自然之形体，而是性感与美感、健与美并存的人体，更是一部写满了人类文明史的审美裸露。现代奥林匹克运动会的创始人，法国历史学家、教育学家和人文主义者皮埃尔·德·顾拜旦，在他的著名诗篇《体育颂》中对健美运动给予了充分的肯定：

“啊，体育！你就是美丽！你塑造的人体，变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使三者和谐统一：促使人体运动富有节律，使动作变得优美，柔中含有刚毅。

“啊，体育！你就是勇气！肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此，敏捷、强健又有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注，而是经过慎重的深思熟虑。

“啊，体育！你就是培育人类的沃地！我通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体，防病患于未然，使运动员得到启迪。希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的胜利。

“啊，体育！你就是和平！你在各民族中产生，使世界的青年会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。”



第二节 现代健身健美运动的演变

到了19世纪晚期，普鲁士人尤金·山道（Eugen Sandow）开始推广健美（展示肌肉的艺术）运动。他让观众在“肌肉展示表演”中得以欣赏他的体格，被誉为该项运动的先驱，被称为“现代健美之父”。

尤金·山道于1901年9月14日组织了第一次健美比赛，名为“超棒比赛”（原名 Great Competition），比赛在英国伦敦的皇家阿尔伯特大厅进行。从1977年开始，获胜者的奖杯是和历史上第一场健美比赛中尤金·山道本人相同的铜像。

1904年1月16日，首届大规模的健美比赛在美国纽约的麦迪逊广场举行，阿尔·特雷劳尔（AL Treloar）获得“全世界体格塑造最完美的男人”的头衔，并赢得一千元奖金。

20世纪早期，贝尔纳·麦克菲登（Bernarr Macfadden）和查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）继续将健美推广至世界。阿洛伊斯·斯沃波达（Alois Swoboda）是美国早期健美运动的先锋。

健美的“黄金时期”一般是指从1940年一直到1970年。在这一时期，早期的审美观发生了变化，人们开始追求更加硕大的肌肉，对肌肉的对称性和轮廓清晰度提出更高的要求。

随着美国业余竞技联盟（AAU, Amateur Athletic Union）的兴起，1939年在既有的举重比赛中增加了健美比赛项目，第二年该赛事被命名为“AAU美国先生”（AAU Mr. America）。20世纪40年代，大部分健美运动员开始抱怨AAU只允许业余运动员参赛，并且仅仅偏重于奥运会举重项目的做法。

1950年，英国国家业余健美协会（NABBA, National Amateur Bodybuilders Association）开始举办“NABBA宇宙先生”（NABBA Mr. Universe）的比赛。1965年，又一项重大赛事“奥林匹亚先生”（Mr. Olympia）开始举办。目前，“奥林匹亚先生”已成为健美界顶级的赛事。

1965年，NABBA增加了“宇宙小姐”（Miss Universe）的比赛。到1980年，“奥林匹亚小姐”（Ms. Olympia）也被引入其中。

1981年，吉姆·马尼奥恩（Jim Manion）刚从AAU体格委员会主席的职位卸任，便成立了国家体格委员会（NPC, National Physique Committee）。NPC是IFBB的业余组分部，成为全美最成功的健美组织。20世纪80年代末90年代初，AAU赞助的健美赛事每况愈下；1999年，AAU通过投票决定停办健美赛事。

1990年,职业摔跤团体发起人文斯·麦克马洪(Vince McMahon)宣布成立一个新的健美组织——“世界健美联盟”(WBF, World Bodybuilding Federation)。麦克马洪希望把世界摔跤联盟(WWF, World Wrestling Federation)那种风格的表演和更加丰厚的奖金带入健美界,并与13名参赛的运动员签订了酬金丰厚的合同,而其中一些人在那时的健美界只是无名小卒。

21世纪伊始,IFBB试图将健美推广为奥运会项目。2000年,IFBB成为国际奥委会正式成员,并试图让健美通过奥运会展示项目,进而成为常规项目,但是最终未能成功。

女子健美是在20世纪40年代才兴起的运动项目。开始主要比身段、体姿和容貌,着游泳衣进行选美比赛,获得冠军者授予“××小姐”或“××皇后”的称号。20世纪40年代中期,美国著名女体育家阿勃依·斯托克登经常在《力与健》杂志上发表关于女子应进行力量训练、发达肌肉的文章,引起各国普遍重视。20世纪50年代,在男子健美比赛后,往往安排一些女子进行健美表演,女子进行肌肉训练已被越来越多的人接受。到了20世纪60年代,美国一些大学中已把健美作为体育选修课内容之一。20世纪70年代,已有了正式的女子健美比赛。1977年10月,在美国俄亥俄州举行了世界上第一次穿“比基尼”三点装的比赛。1980年,国际健美协会正式成立了妇女委员会。国际健美协会的竞赛规则规定,女子健美比赛按身材比例、体型和体态的匀称性和平衡性、肌肉发达程度、皮肤和容貌、造型表演的艺术性等方面作为综合评分的标准。从此,女子健美比赛被列为正式比赛项目。

国际健美联合会现有168个会员国,亚洲健美联合会有36个会员国,是最大的国际和亚洲单项体育组织之一。健美运动成为世界上最为普及的运动项目之一。随着人类健康水平的不断提高,健美这一延缓人体肌肉衰老速度最为有效的运动项目,越来越受到人们的青睐。随着全民健身计划的实施,中国的健美运动正以日新月异的面貌在各地蓬勃开展。



小贴士:现代健美运动创始人——尤金·山道(Sandow)

尤金·山道,原名法德列·穆勒,1867年5月出生于普鲁士德康尼斯堡。他小时候体弱多病,经常被顽皮的同伴儿欺负。1877年4月,他跟随父亲到古罗马去旅行,一个偶然的的机会,在美术展览馆里,他为许多古代角斗士塑像那强健的体魄、优美的姿态所吸引。从此,他受到启示,每天坚持体育锻炼。后来,他又学习了人体解剖学,终于懂得:体育锻炼必须遍及全身肌肉,而且一部分肌肉紧张收缩时,另一部分肌肉务必松弛……经过10多年的艰苦锻炼,在他20岁时,终于将全身肌肉练得极其丰满、发达,完全可以和古罗马的角斗士媲美了。

1893年秋天,世界博览会在美国纽约开幕。为了招徕观众,当局特地创建了一个

动物园，并在报上刊登消息：“猛狮和黑熊搏斗”。山道闻讯后赶到纽约，向有关部门提出：愿代黑熊与猛狮搏斗。消息传出后引起轰动。有人劝他改变初衷，但他决意要和猛狮决一雌雄。结果他如愿以偿地战胜了猛狮。

从1904年起，山道在印度、新西兰、澳大利亚等地设置体育学校（总校设在伦敦），传授健美体魄的锻炼方法。山道为创建和发展现代健美运动作出了卓越的贡献。他编著了《体力养成法》《实验祛病法》等书，并于1901年组织了世界首次健美大力士的比赛。从此，世界性的健美运动开始了。



第三节 我国健身健美运动的演变与发展

一、我国古代健身健美运动的演变

我国是世界四大文明古国之一，灿烂的华夏文化孕育了中华民族崇尚健美、崇尚力量、崇尚英武之美德。早在2700年前的齐桓公时期，我们的祖先就将体格健壮的健美之士视为人才，让地方官将乡中“筋骨秀出于众者”告知。而后的诸多文人先哲都从不同的角度论述了健美，如《荀子·乐论》说：“曷以知舞之意？”曰：“……俯仰诎信，进退迟速，莫不廉制，尽筋骨之力以要钟鼓俯会之节。”《礼记·乐记》说：“执其干戚，习其俯仰诎伸，容貌得庄焉。”意为：如何使身体强健、容貌庄美？需要进行有规律的运动，对躯干、四肢进行操练，才能使肌肉丰满而结实，筋骨强壮而有力，精神充沛而活泼。唯有如此，才能使容貌显出端庄，体格呈现健美。在当时没有“健美”概念的条件下，这种练一健一庄一美的整体观对后人健美观的形成具有极大的启发。再如孔子在教学中推崇礼、乐、射、御，这其中也包括很强的健美教育思想，并在《彦习斋先生言行录》中，对其进行了概括性说明。颜习斋先生说：“孔门习行礼乐射御之学，健人筋骨，活人血气，调人情，长人仁义。一时习行，受一时之福；一日习行，受一日之福。一人体之，锡福一人；一家体之，锡福一家；一国体之，天下皆然。”大意为：礼乐射御曾是中国古代学校体育的一种形式。习之可以强体、益智、美德、健美。所以青少年学生以至中老年人，一时、一日都离不开此，一人、一家、一国乃至天下，都不可无此。由此可见，我国古代无论是在社会实践中，还是在学校教育中，都将身体魁梧、武艺高强、健壮英俊、品德高尚的人物推崇为健美有为之士。

从社会发展史的角度看，人类已经经历了原始社会、奴隶社会、封建社会等，每种社会不管其社会形态、社会制度怎样不同，但归根结底都是由社会生产方式的不同所造成的，而社会生产力的不同又是形成生产方式差异的根本原



因。正如恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中所说：“历史中的决定性因素，归根到底是直接生活的生产和再生产”。正是人类这一强烈的生存本能，才在历史长河中不断征服自然、改造家园，终于形成了蔚为壮观的物质文明。日益丰富的外部物质文明，又使人类自身不断进化，日臻发达。外在的与内在的，物质的与精神的，客观的与主观的双向合力，互相作用，使人类越来越远离动物界，向着真正的、理想的物种境界高峰不断攀登。在这一漫长而曲折的过程中，人类既要源源不断地生产出足以维持生存的生活资料，又要不绝如缕地生产出足以延续生命的新生命，而所有这一切都需要强壮的体魄，需要强壮有力的身体。因此在我国历史上，无论哪个朝代，始终都将健、力、美紧密结合生产、生活、娱乐，而予以大力提倡。这可从历史遗留的健美器械加以说明。据史料记载，对健美锻炼具有极大作用的石担、石锁、石鼎等健身器械，实际就是现代人们用以健美训练的杠铃、哑铃、壶铃等健美器械的前身。这些器械早在我国几千年前，就被人们用于锻炼体格。

在我国历史上，与现代健美运动极相吻合的当属汉代的“五禽戏”和清代的“易筋经”。华佗创编的“五禽戏”是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的不同动作，人体通过模仿动物运动进而达到强身健体之效果。“吾有一术，名五禽之戏，……亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，恰而汗出。因以著粉，身体轻便而欲食。”（《三国志·华佗传》）。华佗在行医的过程中，总结了前人若要健壮，活得长久，即有“击石扮石，百兽率舞”和“三人操牛尾，投足以歌”等体会，要健美长寿必须劳动，动一可“除疾”，二可“利蹄足”，三可使人增强消化功能，感到腹中欲食，四可“沾濡汗出”“身体轻便”，而这一切的综合效应则是人体的康、健、力、美、寿。华佗的学生吴普谨遵师嘱，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”，便是一个很有说服力的实证。用今天的观点来分析，华佗的“五禽戏”实际上就是一套仿生健美操。通过对其中动作的练习，达到强壮身体、祛病延年之效果。华佗不仅创编了“五禽戏”，而且还在健身、健美的理论方面为后来的发展提供了借鉴。从1973年长沙马王堆汉墓出土的导引图分析，其中动作既有肢体运动，也有模仿动物形态的运动和器械运动，有些动作与今天健美比赛中的动作极为吻合。这绝非牵强附会，横跨时空两千多年，有如此相似的动作，可见我国传统体育与现代健美运动有其渊源的内在联系。

我国清代民间流传的“易筋经十二势”，与现代健美运动竞赛动作的相似之处更是令人瞠目。有学者对其进行过认真研究，并撰文论述。“易筋经十二势图”中的二势如健美赛规定的“前展双肱二头肌”，八势如“前展背阔肌”，七势如“前展腹部大腿”，其他各式有的如展现二头肌，有的如展现腹肌，可谓一幅活生生的健美竞赛动作图。“易筋经”的主要目的是强身健体，健美体格。

其总论中说：“易筋者，谓身之筋骨胎察而受之，以挽回斡旋之法，筋靡者，易之以壮，即绵涯之身可以立成铁石。”这段话的大意为：决定人的体质的两大要素是什么？一是“禀”之于先天，一是“易”之于后天。本文指出先天的局限性，强调体质的可变性，阐明健身锻炼的实效性。① 先天的局限性——“由胎禀而受之”往往是不很健全的，或筋挛或筋弱或筋弛或筋缩或筋靡，总之有不尽如人意之处。② 体质的可变性——人们的筋骨，可以通过运用“挽回斡旋之法”，使之“舒”“强”“和”“长”“壮”。③ 健身锻炼的实效性——通过健身锻炼可以使极弱之身变为极强之体，使虚弱到极点的温柔之躯成为“钢筋铁骨”，“绵涯之身可以立成铁石”。我国历史上有记载的健身养生之术，无不折射着健美运动的光影，只不过在那个年代没有“健美”这个概念罢了。从“有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者”被人们视为“豪杰”“骏雄”的春秋战国年代，到“绵涯之身可以立成铁石”的清代，都说明强健的民族体质与民族文化相映生辉。从商、周到盛唐直至现代，足以说明人们对健康美的向往，这是国家强盛和文明发展的重要标志。如今在我国开展的健美运动，可以说是将人们推向“筋骨秀出于众”的最优秀的锻炼项目。

二、我国现代健身健美运动的发展

现代健美运动是20世纪30年代由欧美传入我国，并逐渐发展起来的。赵竹光先生是我国现代健美运动的开拓者。20世纪30年代初期，他在上海沪江大学读书时，受到美国体育期刊中健美函授广告的影响，参加了美国的健美函授学习和锻炼。经过一年的苦练，身体强壮了，以至吸引了很多人要求跟他锻炼。于是，他创立了我国最早的健美组织“沪江大学健美会”，并于1934年和1937年先后翻译出版了《肌肉发达法》和《力之秘诀》两本健身著作。他还主办了《健力美》杂志，积极介绍和推广健美运动。1940年5月，又创办了“上海健身学院”，当时的校训是：“健全的身体，健全的人格，健全的头脑，健全的灵魂。”

20世纪40年代初期，曾维祺在上海创办“现代体育馆”，出版《现代体育》杂志，宣传健美体格锻炼法。其后，谭文彪在广州创办“谭氏健身院”，胡维予和娄琢玉在上海精武体育会和青年会开展健美运动，林仲英则在北京青年会开展健美和举重活动。

1945年10月，在上海市民欢庆抗日战争胜利大游行时，上海健美界用三台人体健美造型的卡车参加了大游行，表现了爱国的民族精神，给人们留下了难忘的印象。

1946年，在上海八仙桥青年会举行了“上海男子健美比赛”，这是新中国诞生前举行的唯一的全市性健美比赛，柳禹庵获得冠军。



新中国成立后，健美运动更为广大群众所喜爱。上海先后建立了“健美体育馆”“强华体育社”等近10个健美锻炼场所，广州的健身院也发展到10所之多，北京、南京、苏州等地都吸引了很多青年参加健美锻炼。但是，几年之后，这项提倡健力美德的运动，竟被作为“资产阶级体育”而受到批判，各体育场所都转搞竞技举重，健美运动基本处于停滞状态。

20世纪80年代是我国健美运动复兴的年代。在改革开放的形势下，为了满足广大青年想使体格迅速健美起来的迫切愿望，1980年前后，上海、北京、广州等地又恢复开展了健美运动。不到几年时间，很快就普及到了全国许多大中小城市。很多体育场馆开设了各种形式的健美训练班，同时恢复和新建了一些专门传习健美运动的场馆。在开展健美运动方面，体育学院发挥了固有的人才和场馆设备优势。北京、上海、武汉、成都、沈阳等体育学院先后开设了健美运动和健美操选修课，培养了数以千计的健美运动骨干，同时培养出了一批优秀选手。北京体育学院还编导制作了《肌肉发达与形体美》《室内健身健美运动》《健美运动简介》等健美教学录像片。其他许多高等院校也都把健美运动作为体育课的内容进行教学，大学生业余健美活动的开展也十分活跃。

在群众性健美运动广泛开展的基础上，在各级体育部门和有关人士的积极倡导和大力支持下，1983年6月在上海举办了第一届全国“力士杯”健美邀请赛。国家体委决定每年举办一届。1983—1989年，先后在上海、广州、北京、深圳、屯溪、徐州、桂林举办了7届全国“力士杯”健美比赛。采取民办公助的形式，举办了多次“健美杯”赛。在前两届比赛中，只进行了男子个人比赛；从第三届开始，增加了男女混双表演。1986年第四届比赛正式增加了女子个人和男女混双比赛，女运动员第一次按照国际健美比赛规定穿“比基尼”泳装参赛。

国际健美协会主席本·韦德，对我国健美运动开展的情况给予了高度的评价。1985年，他专程来华观看了第三届全国“力士杯”健美比赛，并对为我国健美运动开展作出较大贡献的陈镜开、赵竹光、曾维祺等9人，分别颁发了银质奖章、功勋奖章和荣誉证书。

1985年11月，在瑞典哥德堡举行的第39届国际健美联合会年会上，正式接纳我国为国际健美联合会的第128个会员国。

1986年11月，由国家体委主持，正式选举产生了中国举重协会健美委员会。曾维祺为主任，裔程洪、孙玉昆、戚玉芳为副主任，古桥为秘书，统一领导开展我国的健美运动。

1988年10月，我国首次派出何玉珊、孙伟毅两人参加了在澳大利亚举办的世界男子业余健美锦标赛。

1989年12月，在上海举办了我国首次国际健美邀请赛。比赛气氛热烈而

友好。

1990 年至今，我国健美运动取得了飞速的发展。我国女子健美在亚洲一直居领先地位，例如优秀运动员、亚洲冠军曹新丽，在世界健美比赛中进入了前四名。我国男子健美在亚洲居中游水平，但小级别在世界比赛中有突出表现。例如，2005 年在上海举办的“世界健美锦标赛”，我国优秀运动员钱吉成取得了男子健美 60 公斤级世界冠军。



小贴士：国际健联大事记

1976 年，奥运会和世界健美锦标赛分别在国际健联总部所在地蒙特利尔举行。

1977 年，国际奥委会会刊 *OLYMPIC REVIEW*，首次介绍了健美活动。

1978 年，美国业余体育协会承认健美运动，另外 5 个国家也如此，健联的成员达到 101 个。

1979 年，在印度尼西亚举行的第十届东南亚运动会上，健美比赛首次成为比赛项目。

1980 年，国际健联成员已达 116 个，萨马兰奇当选为国际奥委会主席。

1981 年，在美国旧金山举行的首届世界运动会上，健美比赛成为比赛项目。

1983 年，*FLEX* 杂志创刊，成为国际健美联合会的官方宣传刊物。

1985 年，中国成为国际健联第 128 个成员国。已有 40 多个国家的奥委会承认健美运动。

1986 年，在国际奥委会药检委员会主席曼·多尼克的监督下，药检首次在东京国际健美锦标赛上进行。

1988 年，在国际奥委会维也纳执委会上，国际健美联合会争取得到国际奥委会承认的努力遭到失败。前苏联加入国际健联。

1989 年，在国际奥委会主席萨马兰奇的邀请下，本·韦德在 12 月国际奥委会执委会上发表演讲。

1990 年年末，已有 70 个国家和地区的奥委会承认国际健联。

1991 年，健美比赛成为国际奥委会承认的中美洲运动会比赛项目。

1992 年，又有 11 个新成员加盟，国际健联的成员国达到 145 个。

1993 年，健美比赛成为国际奥委会承认的南太平洋运动会的比赛项目。伊朗等三个国家加入，使国际健联成员国达到 150 个。

1994 年，健美成为国际奥委会承认的泛阿拉伯运动会的比赛项目。本·韦德和桑托加出席了体育健康研讨会，同萨马兰奇探讨了加盟国际奥委会的可能性。

1995 年，健美比赛首次成为泛美运动会和南美运动会表演项目。亚奥理事会宣布在 2002 年亚运会将设立健美比赛项目。

1996 年，国际健联庆祝其 50 年诞辰。本·韦德向萨马兰奇颁发了国际健联金质奖章。

1997 年，国际奥委会主席萨马兰奇出席在芬兰举行的世界运动会，观看了健美比赛。

1998 年 1 月，国际奥委会主席萨马兰奇宣布承认健美运动。