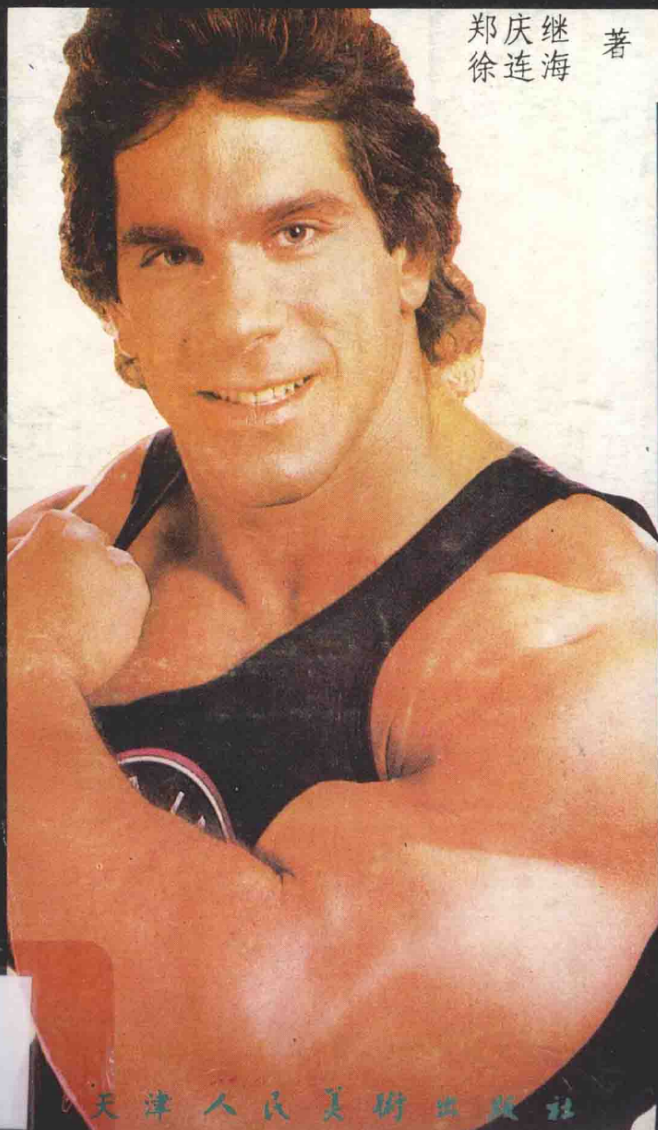


男性肌肉健美训练

郑庆继 著
徐连海



潇洒·男性

强劲·魅力

天津人民美術出版社

健美肌肉训练

郑庆继 徐连海 著



天津人民美術出版社

津新登字 005 号

天津人民美術出版社出版发行

新华书店 天津发行所经销

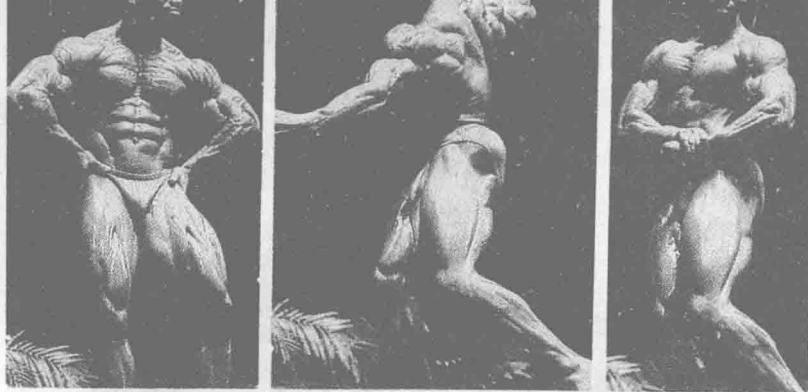
山东滨州新华印刷厂印刷

1994年2月第1版
开本:787×1092毫米 1/32印张:3.75

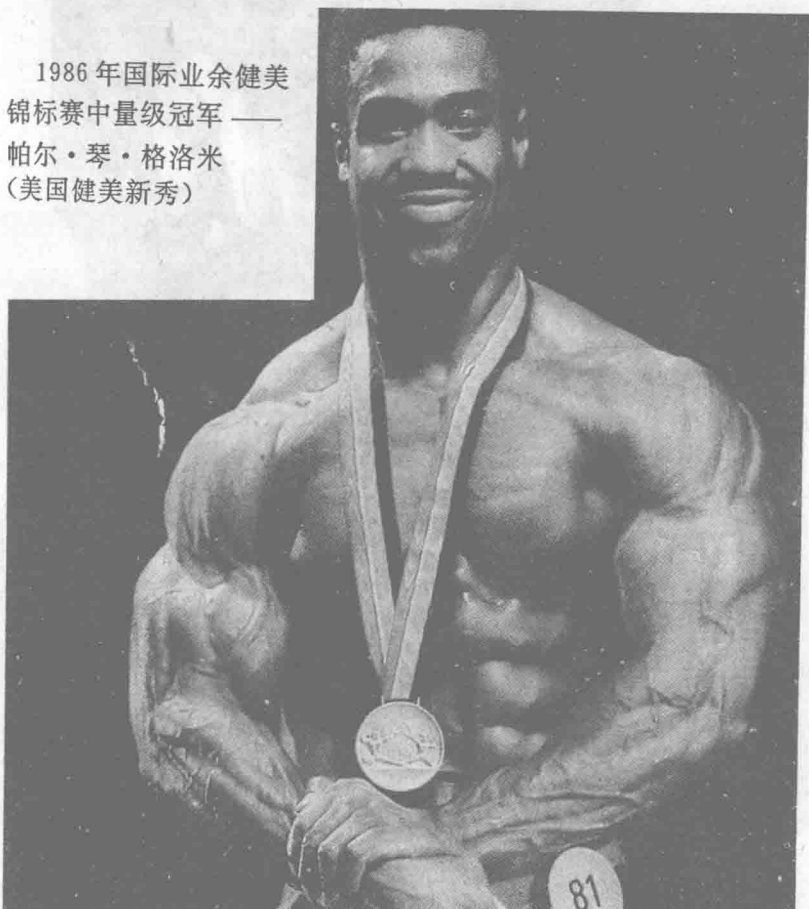
1994年2月第1次印刷
印数:0001—5000

ISBN 7-5305-0555-6/J·0555

定价:3.40元



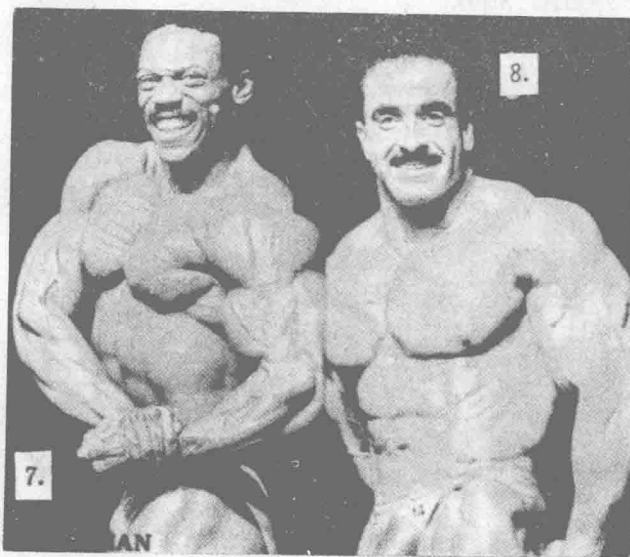
1986年国际业余健美
锦标赛中量级冠军——
帕尔·琴·格洛米
(美国健美新秀)



1988年奥林匹亚
先生大赛前10名

1. 李·哈内第五次
蝉联奥林匹亚先生
2. 第二名里奇·加斯帕里
3. 第三名伯里·德·梅

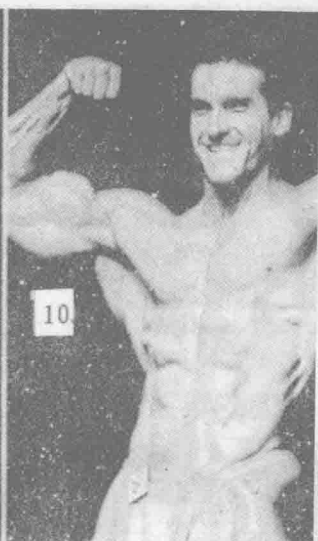




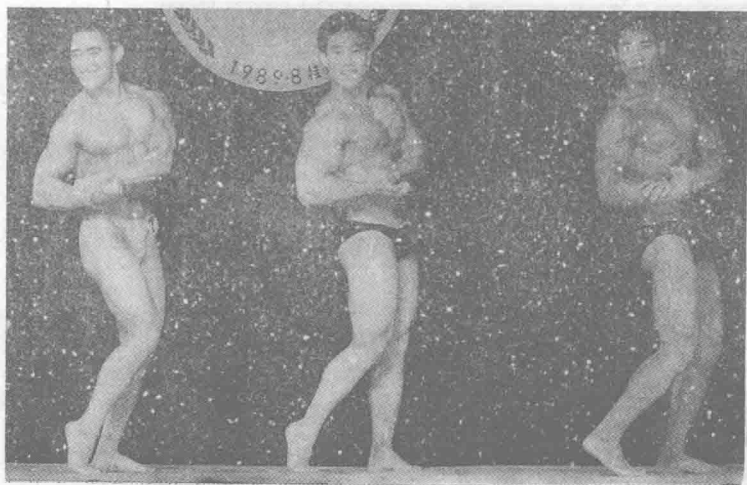
4. 第四名
李·拉布拉达
5. 第五名
加里·斯特里多姆
6. 第六名
迈克·奎恩
7. 第七名
布里安·布查南
8. 第八名
萨米尔·斑奴特



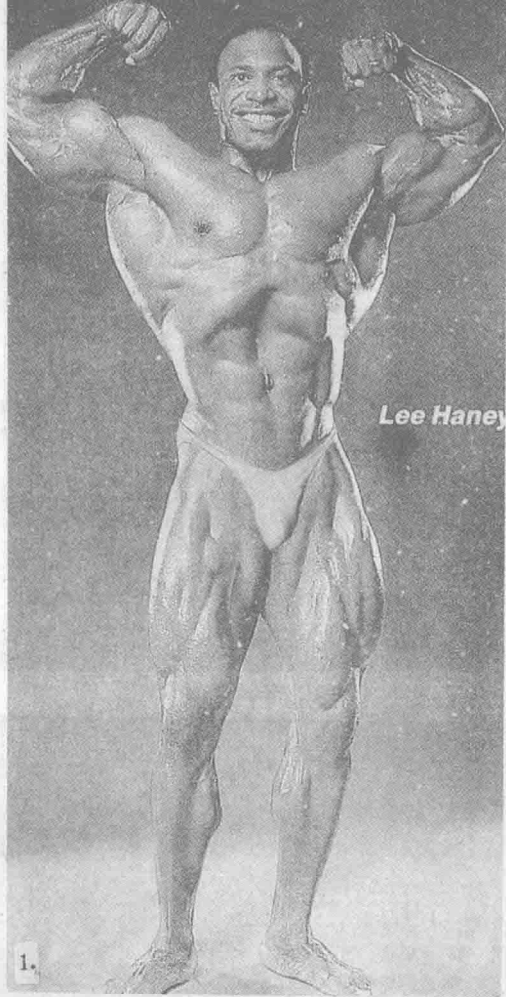
9. 第九名伦·洛夫



10. 第十名鲍勃·巴里斯



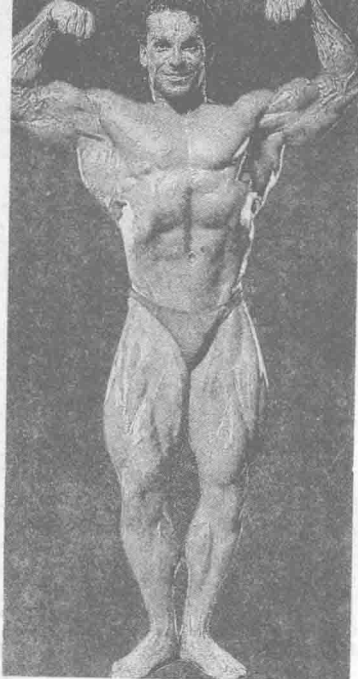
男子规定动作比赛



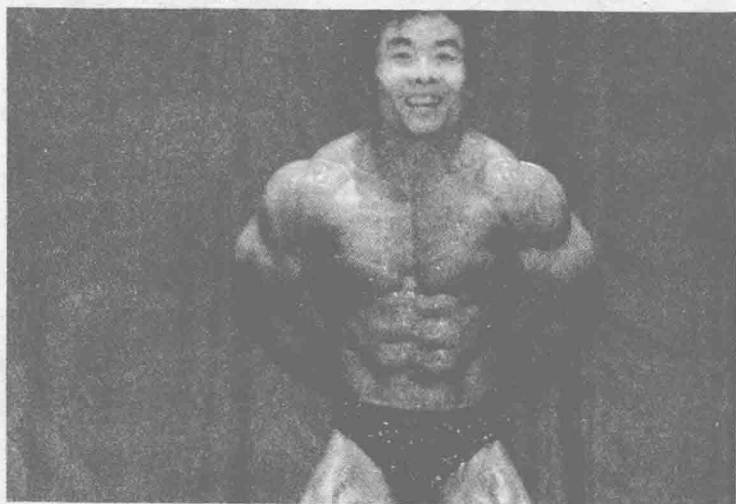
- ①李·哈内第七次蝉联“奥赛”冠军
②李·拉布拉达
③肖恩·雷



④ 麦克·克里斯琴



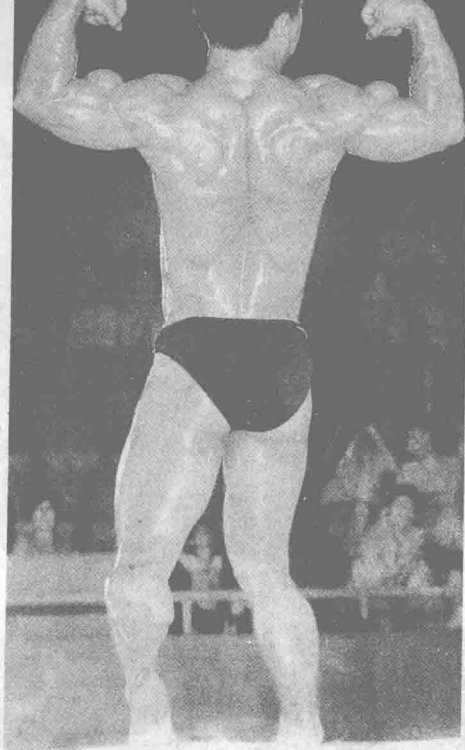
⑤ 里奇·盖斯帕里



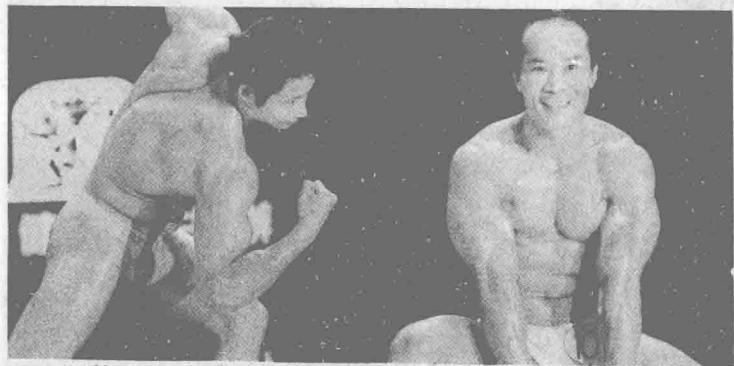
中国健美先生 王力劲



中国健美先生 易康明



男子背展双肱二头肌动作

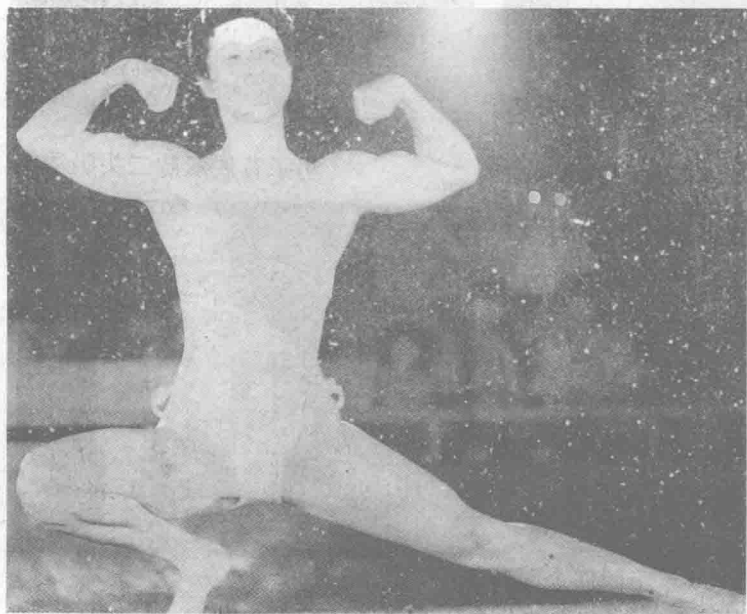


1986年第四届全国健美邀请赛

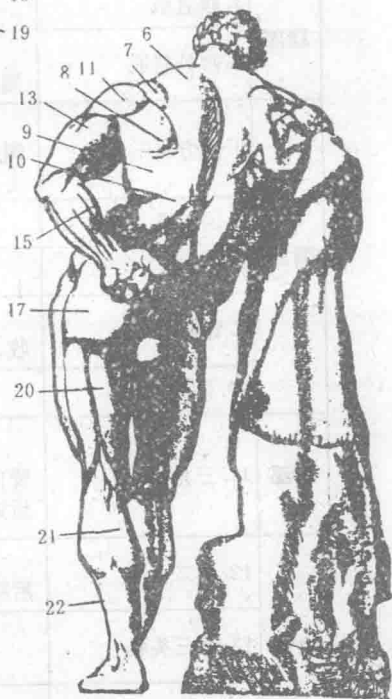
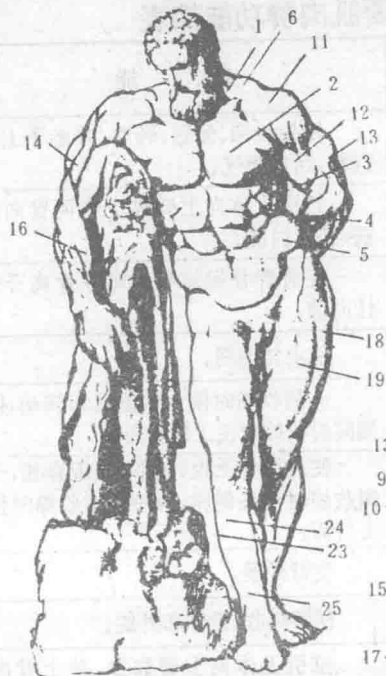
男子“元老杯”赛获奖者的造型,时年已50岁



女子双人造型



女运动员的自由造型



人体主要肌肉群功能简表

部位	肌 肉	功 能
颈部	1. 胸锁乳突肌	使头后仰、侧屈、转动,并参予上提胸部,帮助吸气。
胸部	2. 胸大肌	拉引上体向上臂靠拢和两臂向胸前内收、内旋。
	3. 前锯肌	使肩胛骨回旋和使肩胛骨离开脊柱向前。
腹部	4. 腹直肌	使上体前屈。
	5. 腹外斜肌	一侧收缩时使上体侧屈和转动,两侧同时收缩时使上体前屈。
背肌	6. 斜方肌	使肩胛骨上提、放下、靠近脊柱,一侧收缩时使头侧屈,两侧同时收缩时使头后仰。
	7. 冈上肌	使臂外展。
	8. 大圆肌	使臂内收、后伸和外旋。
	9. 背阔肌	拉引上体向上臂靠拢,使上臂内收、内旋、后伸。
	10. 骶棘肌	使上体伸展、转动、侧屈。
肩部	11. 三角肌	分为前束、中束、后束。前束收缩使臂向前上举,中束收缩使臂向侧平举,后束收缩使臂在上体前屈位侧平举。
上臂	12. 肱二头肌	使肘关节弯曲,并是前臂和手的旋后肌。
	13. 肱三头肌	使肘关节伸直。
	14. 肱肌	使肘关节弯曲。

(续表)

部位	肌肉	功能
前臂	15. 前肌群	是前臂的屈肌和旋前肌群,并使手指和手腕弯曲。
	16. 后肌群	是前臂的伸肌和旋后肌群,并使手指和手腕伸直。
臀部	17. 臀大肌	使大腿后伸、外旋,使人体从弯腰姿势或蹲坐位置站起来。
大腿	18. 缝匠肌	屈髋、屈膝,使髋外展、外旋,使膝内旋。
	19. 股四头肌	包括股直肌、股中间肌、股内侧肌和股外侧肌。它是巨大的伸膝肌群。股直肌又是一块屈髋肌。这四块肌肉执行着行走、奔跑、攀登、跳跃和踢腿的功能。
	20. 腘绳肌群 (股二头肌)	是重要的伸髋和屈膝肌群,其中最明显的是股二头肌,使小腿后屈,大腿后伸。
小腿	21. 腓肠肌	使足跖展,屈膝。
	22. 比目鱼肌	使足跖屈。
	23. 腓骨长肌	使足跖屈和外翻。
	24. 胫骨前肌	使足背屈和内翻(旋后)。
	25. 趾长伸肌	使足背屈和外翻(旋前)。

前 言

健美,是多么富有魅力的字眼儿。这是时代的呼唤,时代的标准,时代的宠儿。90年代的大千世界,人无肤色之分,地无南北之差,既无性别之异,又无年龄之别和体质强弱之分,都在向往与追求着自身的健与美。

随着经济生活的改善与提高,人们的审美观念在更新,现代的生活方式需要强健的体魄、优美的形体、旺盛的精力,这一切潇洒魅力的言谈举止,都将通过你自己和谐调节去获得。

朋友,当你翻开扉页并接着读下去,眼前会豁然开朗,一条通向健美之路驱使你尝试、去体验,直至成为你日常生活中的伙伴。

本书以扎实的理论根底和丰富的实践经验,运用简炼的文笔及通俗的语言,指点你去从事锻炼。请相信自己,每天占用时间不多,按要领规范去做,一个新的你将伴随事业上的成功。

编 者

目 录

第一章 健美运动不分国界	(1)
第二章 健美训练的生理特点与功能	(4)
一、什么是健美运动	(4)
二、健美运动训练目的	(5)
三、健美训练所需器械	(5)
四、健美运动的锻炼动作	(5)
五、健美运动的训练方法	(5)
六、健美运动对肌肉及骨骼的影响	(6)
第三章 如何安排健美训练	(7)
一、健美训练原则	(7)
1、动作设计要符合解剖原理	(7)
2、根据需要安排训练动作	(7)
3、着眼全面发展	(8)
4、一定要因人而异	(8)
5、要循序渐进	(9)
6、要重视准备活动与放松	(9)
7、训练强度是提高效果的关键	(9)
8、要学会控制自己	(10)
二、健美训练几种有效方法	(10)
1、菱形训练法	(10)
2、常规训练法	(11)
3、集中训练法	(11)
4、超负荷训练法	(11)

5、变换训练法	(12)
6、循环训练法	(12)
7、借力训练法	(13)
8、退让训练法	(13)
9、重点训练法	(13)
10、极点训练法	(14)
第四章 健美运动员的训练阶段划分	(14)
一、基础阶段	(14)
二、雕琢阶段	(15)
三、夺标阶段	(16)
第五章 女子健美运动	(16)
一、健美训练与女子健美	(16)
二、女子在不同时期的生理特点与锻炼要点	(17)
1、青春期	(17)
2、妊娠期	(18)
3、哺乳期	(18)
第六章 肥胖者减脂须遵循的锻炼方法	(19)
第七章 健美运动员的营养	(22)
第八章 关于造型、造型编排与表演	(26)
一、造型与造型编排	(27)
二、健美运动员的气质与魅力	(28)
三、音乐的选配	(28)
第九章 合理训练的有关细则	(30)
一、训练前的准备	(30)
二、周训练次数与时间	(30)