



普通高等学校
公共体育课程
系列教材

全国高等学校体育教学
指导委员会审定

健美

主编 卢晓文 程路明

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等学校公共体育课程系列教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

健 美

主 编：卢晓文 程路明

高等教育出版社

内容提要

本书以国家教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写,经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书理论联系实际,深入浅出地介绍了健美运动的基本理论和锻炼方法,提供了多种范例和自我评价方法。本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材,也可作为体育爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

健美 / 卢晓文, 程路明主编. —北京: 高等教育出版社, 2004.10

ISBN 7-04-014854-4

I. 健... II. ①卢...②程... III. 健美-高等学校-教材 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104540 号

策划编辑 郭立伟 责任编辑 蒋锦梁 封面设计 吴昊 责任印制 潘文瑞

书 名 健美
主 编 卢晓文 程路明

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899
传 真 021-56965341

购书热线 010-64054588
021-56964871
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsh.com>

排 版 南京理工排版校对有限公司
印 刷 杭州余杭人民印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 12.75
字 数 216 000

版 次 2004 年 10 月第 1 版
印 次 2004 年 10 月第 1 次
定 价 15.00 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

普通高等学校公共体育课程系列教材

编写委员会

主 任:郭申初

副 主 任:徐剑津 于可红

成 员:(按姓氏笔画排序)

方爱莲	叶东惠	朱希伟	李建设
李立敏	何 选	苏亚平	杨新海
金福春	金祖云	周云飞	姜建华
赵浅华	胡振浩	徐宏伟	诸葛伟民
袁建国	翁惠根	黄 滨	黄永良
章 莺	楼兰萍	潘慧炬	滕 青

本册主编:卢晓文 程路明

副 主 编:汪素霞 刘林箭

参编人员:张亚平 陈 功 周祖杰 马占勇

陈国成 赵子龙 施伯群

前 言

教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》明确指出,体育课程是促进学生身心和谐发展,使思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材严格按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求进行编写。在教材编写理念上,力求揭示体育的内涵,将体育的精神传达出来,以体现体育的文化性和科学性。在教材的结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育有机地结合起来,以体现健身性与实效性。同时遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需要,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,为学生的继续发展所用,为将来踏上社会、进行终身体育锻炼所用。

在教材内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣爱好,既分项编写,又分基础篇与提高篇,以体现不同水平和不同层次的要求。特别突出了自我练习和自我评价方法的介绍,以提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力,力图与终身体育接轨,以提高健康水平,改善生活质量。

本套教材现已编写 10 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球》、《足球》、《网球》、《健美操与体育舞蹈》、《排球》、《乒乓球》、《野外生活生存》、《定向运动》、《健美》9 种,以及为提高学生体育人文素质和增进健康知识的理论教材《体育文化概论》。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。在此基础上,我们还将编写运动技术项目类教材《武术》和《羽毛球》等,以满足大学生对不同运动项目的喜好。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2004 年 8 月

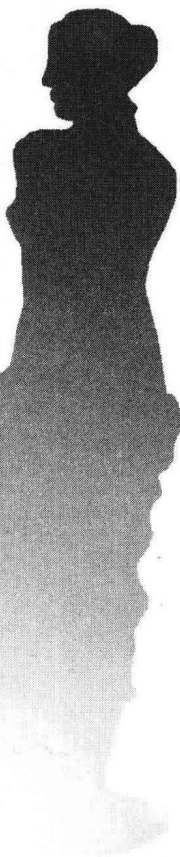
目录

基础篇

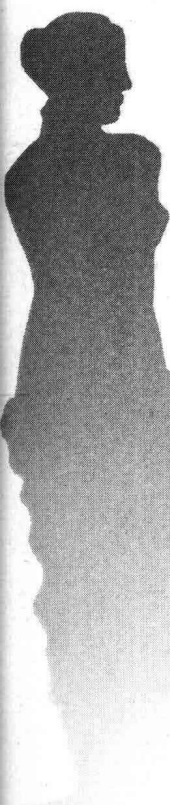
第一章 健美运动概述	3
第一节 充满魅力的健美运动	3
第二节 健美运动的发展历史	7
第三节 健美运动的锻炼价值	20
第二章 健美运动的安全锻炼与损伤处理	25
第一节 健美运动的安全锻炼	25
第二节 常见损伤的处理方法	31
第三章 健美运动的基本理论知识	34
第一节 健美锻炼和人体生理的关系	34
第二节 健美锻炼的基本要求和原则	40
第三节 健美锻炼中的有氧锻炼	47
第四节 运动负荷的控制	49
第五节 威德健美锻炼原则	53
第四章 健壮苗条的锻炼方法	64
第一节 练就漂亮发达的胸部	64
第二节 练就厚阔挺拔的背部	73
第三节 练就饱满宽厚的肩部	81
第四节 练就强健粗壮的臂部	86
第五节 练就鲜明清晰的腹部	95
第六节 练就浑圆上翘的臀部	98
第七节 练就结实有力的腿部	100

提高篇

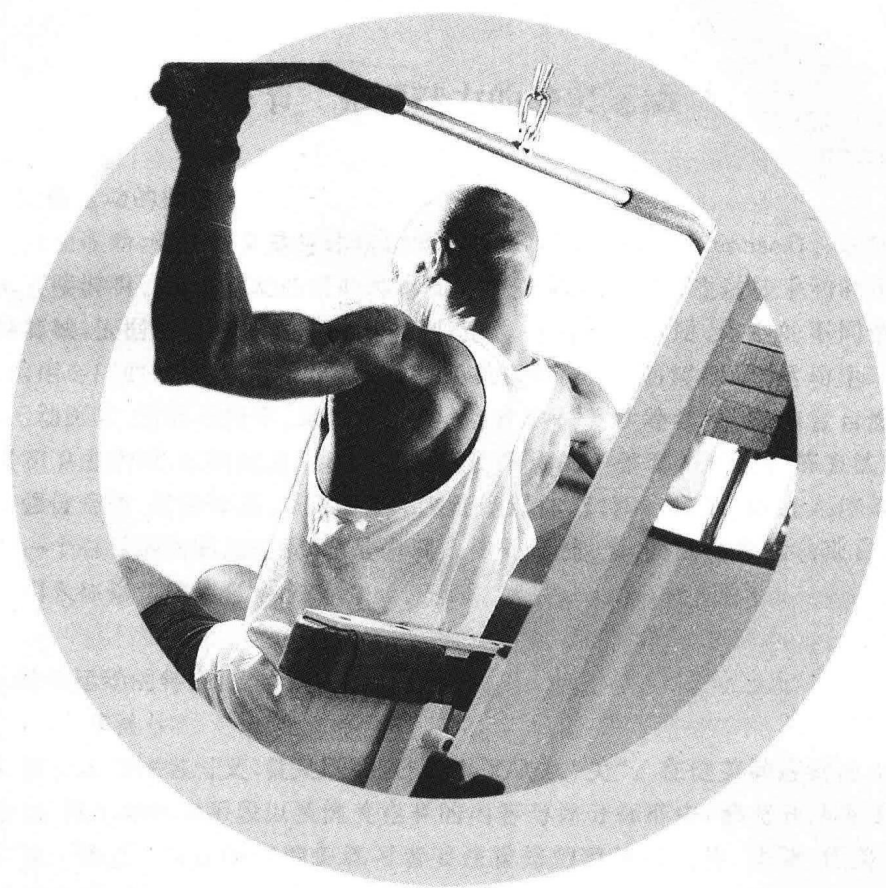
第五章 健美比赛的欣赏	109
第一节 健身先生(小姐)竞赛	109



第二节 健美竞赛	116
第六章 健美锻炼的方案制订与锻炼技巧	124
第一节 健美锻炼方案的制订	124
第二节 健美明星锻炼技巧	129
第七章 健美锻炼的饮食与营养	144
第一节 健美锻炼的营养	144
第二节 健美锻炼的营养补充	150
第三节 健美锻炼的饮食要求	153
第四节 健美锻炼的饮食计划	155
第五节 健美锻炼的营养误区	158
第八章 健美自我锻炼的范例	161
第一节 初级水平的锻炼范例(1~6个月)	161
第二节 中级水平的锻炼范例(6~12个月)	165
第三节 高级水平的锻炼范例(1年以上)	168
第四节 不同目的的锻炼范例	172
第九章 健美锻炼的自我评价	176
第一节 运动技术与能力评价	176
第二节 健美体型的评价	178
第三节 运动量的自我监控	182
第十章 健美俱乐部的组织与活动指南	186
第一节 高校健美运动漫谈	186
第二节 高校健美运动的组织与活动	188
附录1 人体正面肌肉解剖图	190
附录2 人体背面肌肉解剖图	191
参考文献	192



基础篇



健美

第一章 健美运动概述

本章导读:你见过古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”吗?你被作品中运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的一刹那姿势和匀称而丰满的肌肉感动吗?健美的身材是我们每个人所想拥有的。通过本章的学习,你会了解到健美这项充满魅力的运动项目的起源与发展状况,对健美运动的概念、特点、分类以及运动价值等有一个基本的认识,为后续学习起到铺垫作用。

第一节 充满魅力的健美运动

一、健美运动的概念

健美运动,英文原义是身体建设的运动(bodybuilding exercises)。这句原文直接说明了健美运动的目的和本质。健美运动就是指通过徒手和利用各种器械,依据人体的生理功能与解剖特点,针对个人体质、体型的不同情况,运用专门的动作方式和方法,根据人类遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动心理学、运动锻炼学、营养学和美学等学科,并结合自然因素和卫生措施,按照健美运动科学原理所采用的一整套系统的锻炼方法,用以强健身体、增强体质、发达肌肉、改善体形体态、陶冶情操、促进人体健美的一个有目的的锻炼过程,它是表现人体外形健、力、美的体育运动项目,是一门人体修塑的体育科学。

二、健美运动的特点

(一) 唯美性

健美运动顾名思义,就是既要求“健”,又要求“美”。在健美锻炼的内容和方法、练习动作和手段以及健美竞赛的内容与评分标准中,都充分体现了“美”这一特点。这就要求健美练习者要注重修塑整体的匀称、协调、优美,强化语言美、行为美、心灵美的修养,吸收美的真谛,真正把健美运动和美育、外在美和内在美融合在一起。

健美运动的一个显著特点,就在于给人以真、善、美的教育,不断陶冶人们的情操,提高全民族的精神文明水平。

爱美之心人皆有之,如果一个人执著地追求健力美,追求生活中的真、



善、美,他就能自觉的抵抗假、恶、丑的现象,感到生活很充实,因而在学习和工作中就会精神振奋,精力充沛,注意力集中,充满信心。健美运动所带来的肌肉美、形体美、姿态美的良好变化,也会使人变得活泼开朗,朝气蓬勃。

(二) 独特性

健美运动是一项独立的、新兴的体育运动项目,是“健、力、美”相结合的产物。它是以健美为基础,把形体美、姿态美、动作美和精神美有机地结合起来,既注重形体、姿态的外在美的锻炼,又注重美的心灵、美的情操等内在美的培养。它既可以增进健康,增强体质,发达肌肉,改善和矫正体型、体态,又可以陶冶情操,健益身心,延年益寿,提高人们的生活质量。无论是单个动作或成套动作,都有明确的促进身心健美的特殊作用。

健美运动能综合徒手操、哑铃、杠铃和综合健身器械等多种健美锻炼方法。再加上形态结构各异的健美体操、肌肉造型和各种健美器械的练习与竞赛动作,以及旋律优美的音乐融为一体的再创造,从而使健美运动更富有生命力。所以,健美运动的锻炼目的、练习动作和手段,以及选用的器械和健美锻炼的内容与方法等,都与其他体育运动项目有着巨大的差异。

(三) 多样性

健美运动的多样性特点,主要是体现在健美锻炼的内容、形式和方法的多样化方面。

1. 内容

从锻炼的内容上来看,健美运动的项目、动作和器械十分丰富。

(1) 健美运动的项目,主要有大众健美和竞技健美两大类,具体来讲有适于男女健美运动员锻炼的;有适于少年健壮体格、锻炼健美身姿的;有适于青年人增肌强身,锻炼健美体型的;也有适于中年人增强活力,锻炼健身力量的;还有适于老年人增强肌力,锻炼骨骼韧性的。另外,有适于瘦人发达肌肉、丰腴健美锻炼的;也有适于胖人祛脂减肥锻炼的;还有适于体型有缺陷的人疗疾康复锻炼的。

(2) 动作。健美运动的动作,主要有徒手自抗力和器械练习两大类。具体来讲有用于身体局部练习的系列动作;也有用于身体整体练习的单个动作;还有用于健美造型和健美操套路练习的成套动作以及用于疗疾康复练习的专门动作。动作的设计和成套动作的编排,都是严格按照人体解剖学部位,有顺序、有目的地来设计和编排的。动作简单易学,造型美观,讲究实效,趣味性强,能够有针对性、有顺序地、均衡地从局部到整体全面地锻炼身体。

(3) 器械。健美运动的器械,主要有杠铃、哑铃、拉力器、单功能锻炼



器和多功能锻炼器以及特制的锻炼器等。

2. 形式

从锻炼的形式上来看,健美运动有单人练习的;也有双人练习的;还有集体练习的;有单手(脚)持器械练习的;也有双手(脚)持器械练习的;还有手持专项器械练习的。

3. 方法

从锻炼的方法上来看,健美运动是在人体解剖学、运动心理学、运动锻炼学、运动生理学和人体艺术造型学等科学理论指导下进行锻炼的。它可根据不同的锻炼目的和水平,分为初级、中级、高级健美锻炼法,重量固定锻炼法、重量递增锻炼法、重量递减锻炼法、逐渐增减重量锻炼法、组合锻炼法、助力锻炼法、预先疲劳锻炼法、动作多变锻炼法、循环锻炼法、造型锻炼法和矫治锻炼法等。也可根据不同的年龄,分别有幼儿、少年、青年、中年和老年健美锻炼法等。不同的性别,分别有男子健美锻炼法和女子健美锻炼法等等。

总之,健美运动的内容十分丰富,健美锻炼的形式和方法多种多样。这样,健美锻炼者可以根据不同的年龄和性别、不同的目的和不同的体质与体型等情况,因人而异地随意挑选和采用。

(四) 实用性

由于健美运动大多属于单一关节或身体局部的肌肉活动,其活动性质基本上是由屈到伸或由伸到屈的技术动作。因而,健美运动的实用性较强,动作的技术结构和练习的方法比较简单,它可以根据不同的年龄、性别、能力、爱好以及发展或改善身体某部分的需要而编制成为各种单个(系列)练习动作和不同形式健美造型与健美操的套路动作,以便于有针对性地练习,容易让人掌握和易于广泛开展。这样做,既可提高人体的基本活动能力,也可发展身体素质,对其他体育运动项目(尤其是竞技体育项目)的锻炼也有辅助作用;既能全面锻炼身体,也能有目的的发展或改善身体的某一部位(如发达肌肉、丰腴健美或祛脂减肥、矫治缺陷),从而实现健美锻炼者所要达到的目的,所以健美运动的效果直接而明显。

(五) 安全性

健美练习动作和健美锻炼课程计划,是依据人体的生理功能、解剖特点及健美运动的科学原理编排设计的,以自练为主,既无对手抗争和干扰,又便于集中精力进行锻炼,而且动作练习的重量、组数、次数和时间,可根据自身能力随意调节,安排和控制运动负荷。这样,既能保证全面、均衡地锻炼身体、发达肌肉、健美体格,又保持了由易到难、由浅入深、由轻渐重的系统





性。由于健美运动不是身体直接对抗性的运动项目,练习动作的难度也不大。因此,进行健美锻炼时,只要严格按照动作要求去做,加强安全措施,完全可以杜绝伤害事故的发生。所以说,健美运动是一项较为安全的体育运动项目。

(六) 适应性

许多体育运动项目都受着时间、器械和气候的限制,同时还需要有特定的场地条件。然而健美运动一年四季均可进行,锻炼时间可以在白天,也可以在晚上、饭前或饭后、工作学习的休息间隙进行。可以徒手或依靠自抗力进行练习,也可利用各种简单的轻重器械进行练习,还可采用一些自制的器械乃至简单的家具进行锻炼。另外,像哑铃、杠铃、拉力器等健美器械本身体积小,价格便宜,携带存放方便,健美锻炼时所占场地面积较小,它既可以在运动场、体育馆、健身房里练习,也可以在宅院或卧室里练习,甚至还可以在火车、轮船和飞机上练习。从而使健美锻炼者不受场地、器械、时间、季节及人数的限制,也不为他人所拘束,可以因人、因地制宜,随时随地灵活安排锻炼的内容和运动量。因此,它适应于不同年龄、不同性别、不同工作性质、不同锻炼水平及不同体质强弱的人进行锻炼,还可以充分满足男女老少、体型胖瘦以及残疾人等各不相同的需要,并协助健美锻炼者达到预期的锻炼目的。所以,健美运动与其他体育运动项目相比,更具有广泛的适应性。

(七) 艺术性

音乐是健美运动的灵魂,尤其在健美造型和健美锻炼与竞赛中,它是完成健美动作必不可少的组成部分。它可以丰富健美锻炼者练习时的想象力和表现力,激励健美锻炼者尽力完成健美锻炼计划,并帮助健美锻炼者履行那些枯燥的练习程序和把握动作的节奏,准确地完成动作。同时可激发参加健美运动的欲望和激情,使您在锻炼中更加愉快、更有兴趣。

另外,健美造型锻炼和健美操成套动作锻炼是需氧量较大的无氧锻炼项目与耗氧量较大的有氧锻炼项目,容易使机体疲劳,因而要把握住音乐的节奏变化和风格特点与千变万化的各种健美造型动作相吻合,使健美锻炼者在音乐伴奏下,能轻松地、舒展地连续进行一、二十分钟的操练而不感到疲劳。这样,就能使健美锻炼者既达到了发达肌肉、健美体格的目的,又提高了健美锻炼者的音乐素养,培养了美感和良好的气质。

所以,根据不同风格的乐曲,可以选择和创造出不同风格形式的健美造型动作,给健美造型的成套动作增添色彩,提高感染力,使健美运动更富有生命力。



三、健美运动的分类

健美运动的内容很多,根据健美锻炼的目的和任务不同,可分为大众健美运动(也称健身健美)和竞技健美运动两类。

1. 大众健美运动

它的目的和任务在于增进锻炼者身体健康,促进身体正常发育,改善身体形态,使肌肉发达。一般健美运动锻炼手段众多,徒手、器械都可行。且有着广泛的适应性,不同年龄、性别、体质、爱好和锻炼水平的人都可以根据自己的情况有选择地进行系统的锻炼,塑造健美的形体。

2. 竞技健美运动

它是在身体健康和全身肌肉发达匀称的基础上,按照规则的规定,比较肌肉的围度、匀称度、造型的一种竞赛项目。正规的比赛有严格的裁判标准、动作要求以及特定的比赛项目、内容、级别和评分方法。国际健美联合会承认的各种职业比赛和业余比赛,对参赛选手的资格有严格的要求和限制。

第二节 健美运动的发展历史

一、国际健美运动的产生与发展

早在公元前6世纪,古希腊就已盛行“赤身运动”。当时的健身场是贵族青年必进的学校。每个青年要在这所学校里参加系统的机体和肌肉的锻炼,如跳跃、拳击、掷铁饼都是锻炼中的必修课,通过锻炼使身体强壮、轻巧、健美,没有在练功场接受过锻炼的人,被人们看成是没有教养的人。而且在当时的奥林匹克运动场上,他们不仅要在强手如林的竞赛场上以高超的运动技巧压过对手,并且还要在众多的观众面前以令人钦慕的健美体格和姿态赢得更多的赞誉。竞争者们为了表现身体线条的优美,浮凸而富有弹性的肌肉,把全身都涂上了当地盛产的橄榄油,裸体进行角逐。涂油的人体,在充足光线的照耀下,又使肌肉线条的表露更加明显美观。这种普遍进行的赤身运动,实质上也就反映了古代人们集体推崇健美运动的自然形式。至今,健美比赛仍然保持着涂油和在强光下进行的传统。

在古希腊奥林匹克运动会上,曾经有过这样一条规定,艺术家要为连续获胜的体育健儿塑像,作为宙斯的骄子,永远屹立在宙斯神像的身旁。因此,可以认为忠于生活的古希腊艺术大师们留下的某些艺术珍品,是那个时代人的健美体格的真实写照。如珍藏在古罗马博物馆里的大量人像雕塑形



象地告诉人们,对健美体格的向往和追求是有着悠久历史的。古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”(图 1-1),刻画了运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的刹那姿态和匀称而丰满的肌肉质感,生动准确地表达了人体运动的美,也体现了古希腊人对人体健美的特殊观念:即宽厚开阔的胸部、灵活而强壮的颈部、虎背熊腰的躯干及结实隆起的肌肉在臂腿部的突出表现。在古希腊人眼里,“掷铁饼者”就是典型的健美人物。又如后来,人们在米洛斯岛上发掘出的维纳斯大理石塑像(图 1-2),其体态丰满和神情端详的女性美,超越了时间和空间,成为世界艺术宝库中具有永恒魅力的艺术珍品。这些光彩夺目的艺术形象告诉人们:“生命在于运动”和“世界上没有任何一种衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”的哲理。

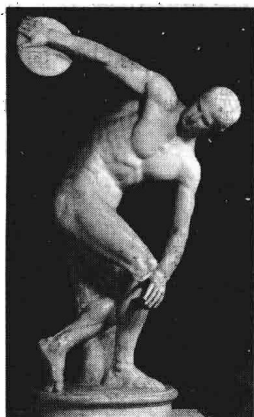


图 1-1 掷铁饼者

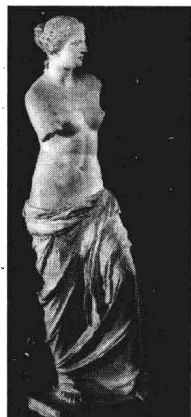


图 1-2 维纳斯

19 世纪以前,欧洲英、德等国家,早就有人用杠铃、哑铃等器械及其他重物来锻炼身体,这种形式的锻炼,既是现代竞技举重的起源,也是现代健美运动和力量举重的起源。当时人们锻炼主要追求的是力量的增长,而在体型方面并无特殊的要求,他们常在舞台上或其他场馆用各种各样的方式表演和比赛体力。当时这些大力士们的体型大多数是宽厚的肩膀,粗大的腰围,给人以健壮有力的印象,吸引人们进行锻炼。

大约到了 19 世纪初期,大力士们的体型逐步有了改变,他们在各种场合除了表演各种力量外,还经常运用肌肉控制、造型等形式来表演自己发达丰满、线条明显的肌肉和匀称健美的体形。为了收到良好的表演效果,必然要求在锻炼方法上有所改变,因而在增长力量、发达肌肉、改善体型体态等方面都要求达到一定的水平。到了 19 世纪后期,随着举重比赛的出现,于是有的人就主张增长力量,到竞技场上去参加角力。1896 年的第一届现代奥运会上将举重列为正式比赛项目;另有一些人则喜欢尽力在发达肌肉、锻炼健

美的体型和塑造健美的表演形象方面下苦功。在这种情况下,单一的举重运动开始一分为二,逐步形成竞技举重和健美运动。

19 世纪末叶,健美运动萌发于德国尤金·山道(Eugene Sandow)的自我锻炼(图 1-3)。山道(1867—1925)的原名叫法德勒·穆勒,山道是他的艺名。生于德国普鲁士的康斯尼堡,少年时体弱多年病,10 岁时还不知“体育”

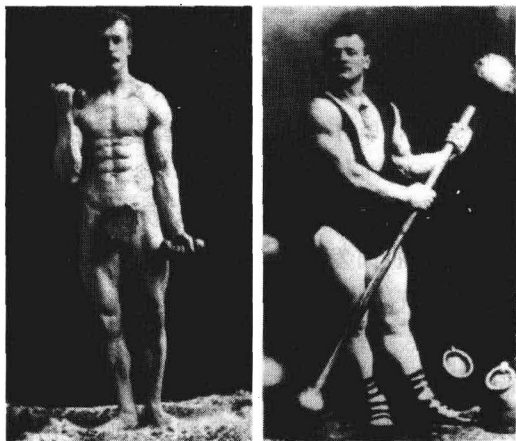


图 1-3 国际健美运动的创始人——尤金·山道

是什么意思,有一次他与父亲去罗马旅游,在参观佛罗林美术展览时,山道被古代角斗士的健美雕像所感染,便好奇地问其父亲:“当今是否也有这样体格健壮的人呢?”其父说:“恐怕很难看到这样的人,可是在古代,人们要生活在地球上,如果没有自己的武器,双腕就必须有过人的臂力,以保卫自己的生命和安全。如果要想有强壮的体魄,唯一的办法就是在锻炼上下功夫。”其父的这段话,使他深受启发,联想到他常被当时某些蛮横的人欺辱,从此以后,为获得健美的身躯他不懈地坚持每天自行锻炼,决心改造自己的身体。到了 15 岁那年,山道便与哑铃、杠铃和角力等运动结下了不解之缘。为了把自己的身体锻炼得像雕塑中的力士一样,他经常背着父母到马戏班里跟演员一起练功学艺。后来,他拜闻名全欧洲的大力士兼教练路易士·布马捷为师,在老师的悉心指导下,山道表现得异常刻苦。直到 18 岁上大学,他学习了人体解剖学等医学书籍,懂得了科学锻炼的重要意义,他不断地从实践中摸索出一套发达肌肉、提高力量的锻炼方法。功夫不负有心人,经过短短的几年,他无论在体力和肌肉发达方面,以及力的技巧表演上都取得了突出的成就。几副扑克牌叠在一起,他可以凭借手力,一掰为二。有几个欧洲素负盛名的角斗家同时登场与他一人相搏,他竟无惧色,勇猛矫捷,经过一番激战,终于力挫群雄。随后,他到英国、澳大利亚、新西兰和南美洲





各国等地表演各种健美技艺,演毕常显露肌肉造型,展示健美锻炼的方法和效果。山道在当时的表演,到处受到人们狂热的崇拜,其原因是他除了有过人的力量和精湛的力的技艺表演之外,还有那刚柔相济的肌肉和完美无瑕的体格同样令人钦羡。站在舞台上的山道,上披单襟豹皮力士服,下着三角裤,足蹬半高统皮靴,活脱脱一座希腊大力士雕像,在英国,每次有山道出场表演,总是座无虚席。从此,山道声威大振,名扬欧洲,成为人们心目中传奇式的英雄人物。

1898年7月,山道创办《山道杂志》,并发表文章筹备举办健美比赛。经过三年的积极筹备,1901年9月14日,在英国伦敦能容纳一万五千名观众的皇家阿尔勃特剧院举行了“世界健美比赛”,参加比赛的有来自世界各国60名大力士,经过预先淘汰,最后有12名运动员进入了决赛。这次比赛,山道制定了根据“体型比例、肌肉发达程度、身体发展匀称性、健康状况和皮色素泽”等五个方面来进行评判的标准。担任裁判的有山道、亚瑟·纳杜列博士和雕塑家却尔斯·洛斯5人组成。比赛结果,英国诺丁汉郡的威利姆·摩莱获得了金质奖章,美国伯明翰市的迪·库帕获银牌,艾·尔·史密斯获铜牌,并分别得到由山道赞助的相当于5000和2500美元的奖金。这次世界健美比赛的举行,在健美思想、方法、评判标准和比赛组织等方面为现代健美运动的发展奠定了基础,促进了现代健美运动在各国的发展。

山道在年高退出健美表演舞台时,还创办了一个健身函授班和世界上第一所健美锻炼体育学校。大量吸收青年们参加这些组织,并进行热心的指导和锻炼。到了1898年他还创立了《体育文化》期刊,同时又在伦敦的圣詹姆士街设立了体育学校总部,在新西兰、澳大利亚、印度、南非及美洲等地建立了分校,教授健美、举重、角力等体育项目。不仅如此,山道还到世界各地现身说法,表演技艺,向世界人士宣传体育锻炼对增进健康的好处。对世界上数千万的男女青年进行了健美锻炼的指导。

山道之所以能受到当时人们的崇敬和后世瞻仰,不仅因为他有雕塑般的健美身躯,突凸而滚动的肌肉,刚中带柔的线条和高超的控制肌肉的力的表演技巧,以及在举重和角力方面的高深造诣;还因为他具有一般大力士所不能比拟的文化素质和道德修养,他上过大学,专门研究过人体解剖学,并著有《力量以及如何去得到》、《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等书籍,对健美运动的发展起了很大的推动作用,受到各国健美爱好者的欢迎。山道为人谦和,温文尔雅,在他身上丝毫寻觅不到当时大力士所惯有的那种暴躁和粗野的陋习。由于山道为开创健美运动作出了卓越的贡献,因此,山道被后人尊称为“体育家、表演家、艺术家和国际健美运动的鼻祖”。