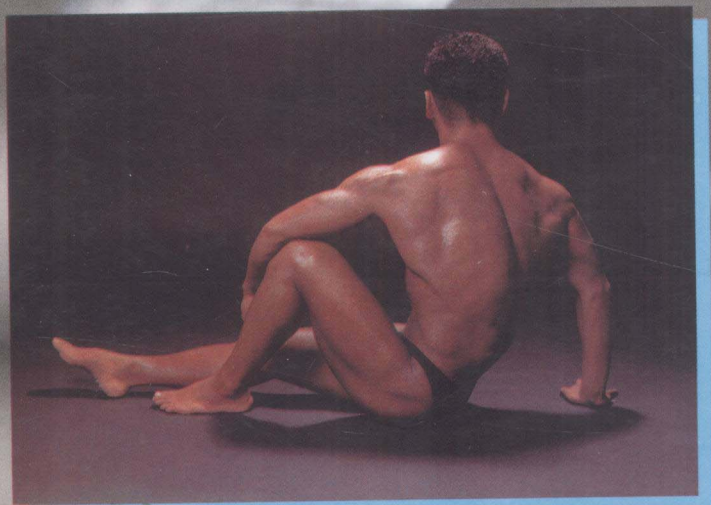


大众休闲体育丛书

健美运动

主编 李大威 吴艳 韩放



东北林业大学出版社

大众休闲体育丛书

健美运动

主编 李大威 吴 艳 韩 放

东北林业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美运动/李大威,吴艳,韩放主编. —哈尔滨:东北林业大学出版社,2002.6

(大众休闲体育丛书/张才成主编)

ISBN 7-81076-306-7

I. 健... II. ①李... ②吴... ③韩... III. 健美运动
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040753 号

责任编辑:杨秋华
封面设计:张才成



NEFUP

大众休闲体育丛书

健美运动

Jianmei Yundong

主编 李大威 吴艳 韩放

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路26号)

哈尔滨市和兴印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 字数 169 千字

2002年6月第1版 2002年6月第1次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 7-81076-306-7/G·237

(全六册)定价:78.00 元

前 言

健美运动是通过身体锻炼，促使人体健康、美观的一项体育活动。它主要采用各种徒手、器械和动作，通过各种练习方法，增进健康，增强体质，延年益寿；促使肌肉发达，体型匀称、美观，体态端庄、大方；培养认识美、鉴赏美和创造美的能力，以及吃苦耐劳、坚韧不拔和团结互助等高尚情操。

身体的健与美是人类文明发展的标志之一。随着我国社会主义建设的发展，人民的物质生活和文化生活水平不断提高，人们对身体的健与美有了进一步的认识，从而推动了我国健美运动的复兴和发展，使健美运动在广大人民群众中普遍开展。

健美运动适合于各年龄阶段不同性别的人进行锻炼，特别适合于青少年锻炼。因为青少年时期是长身体、培养健美体型的黄金时期。青少年通过健美锻炼，可以促进身体生长发育，促使体质增强，全身各部位肌肉得到全面、协调发展，从而锻炼出一副健壮的体魄、健美的体型、丰满的身姿，更加体现出青春的活力。有了这样健美的身体，才能担负起祖国“四化”建设的重任。

中老年人通过健身锻炼，可以长期保持身强体壮，增加对疾

病的防御能力。还能祛病延年，推迟肌肉的衰老过程，保持肌肉的弹性和光泽，减少多余脂肪的积累，以充沛的精力，完成繁重的工作任务，为祖国的建设事业作出更多的贡献。

本书在编撰过程中，参阅了有关运动生理学、解剖学、心理学、体育理论等学科的著作，还吸取了国内外健美书刊以及健美运动方面的研究成果。在此，谨向上述各种著作和研究成果的作者表示诚挚的谢意。

健美运动是一门新兴的学科，它还没有发展到十分完善的阶段，也没有形成系统的科学体系，许多问题还在研究、探索之中。本书根据我国的具体情况，仅就健美运动中的一些基础知识和基本锻炼方法做了扼要的介绍，只把它作为引玉之砖。有不足之处，请广大读者批评、指教。

本书由李大威（哈尔滨学院）、吴艳（哈尔滨医科大学）、韩放（哈尔滨建设职工大学）主编，张才成教授统稿，耿菲主审。

作者

2002年5月

目 录

第一章 健美运动的起源和发展	(1)
第一节 国际健美运动的产生与发展概况	(1)
第二节 我国健美运动的兴起与发展概况	(8)
第二章 健美运动的分类与内容、作用与特点	(18)
第一节 健美运动的分类与内容	(18)
第二节 健美运动的作用与特点	(20)
第三章 健美运动解剖学基础知识	(26)
第四章 健美运动生理学基础知识	(29)
第五章 健美运动营养学基础知识	(33)
第一节 营养与健康的关系	(33)
第二节 合理营养(热量)的生理学基础	(34)
第三节 六大营养素概述	(36)
第四节 不同人群所需热能	(52)
第六章 健美锻炼的基本原理	(54)
第一节 健美锻炼的原则	(54)
第二节 健美锻炼的三个发展阶段	(57)
第三节 健美锻炼时各种因素及相互关系	(59)
第七章 健美运动的韦德训练法则	(70)
第一节 适用于初练者的训练法则	(70)
第二节 中级阶段训练法则	(71)
第三节 高级阶段训练法则	(74)
第八章 健美锻炼的基本方法	(80)
第一节 健美锻炼的准备工作 and 基本要求	(80)
第二节 健美锻炼计划的制定	(88)

第三节	常用的健美锻炼法	(95)
第四节	健美锻炼的保护与帮助方法	(104)
第五节	健美锻炼的握杠和握距方法	(106)
第九章	发展身体各部位肌肉的动作练习和方法	(110)
第一节	颈部动作练习与方法	(110)
第二节	肩部动作练习与方法	(112)
第三节	上肢动作练习与方法	(119)
第四节	胸部动作练习与方法	(126)
第五节	腹部动作练习与方法	(132)
第六节	背部动作练习与方法	(141)
第七节	大腿动作练习与方法	(148)
第八节	小腿动作练习与方法	(153)
第十章	健美锻炼中的几个注意问题	(157)
第一节	健美锻炼的特殊营养和休息	(157)
第二节	瘦型人和肥胖人怎样练健美	(160)
第三节	提高健美运动员比赛成绩和表演效果的 主要因素	(166)
第四节	女子健美锻炼	(169)
第五节	中老年人的健美锻炼	(175)
第十一章	健美竞赛规则和方法	(185)
第一节	健美竞赛规则	(185)
第二节	男女个人比赛的程序和方法	(189)
第三节	男女混双比赛的程序和方法	(192)
第四节	健美比赛的观察和评分依据	(194)
第五节	健美比赛的计分方法	(196)
第六节	健美比赛的规定动作	(197)
第七节	裁判组织机构和裁判人员职责	(200)
第十二章	增重、减脂的原理及训练方法	(206)
第一节	增重的原理及训练方法	(206)
第二节	减脂的原理及锻炼方法	(207)

第一章 健美运动的起源和发展

人类对身体的健与美认识由来已久。从古希腊流传下来的雕塑中就可看到公元前 5 世纪人类对人体美的爱慕和赞颂。雅典奥林匹克运动中男性裸体运动，展现了人体健美的形象。15 世纪欧洲文艺复兴时期，意大利的伟大雕塑家米开朗基罗和达·芬奇，以其精湛的技艺，塑造了许多人体健与美的雕塑作品，这些作品成为永世流传的不朽之作……

第一节 国际健美运动的产生与发展概况

一、国际健美运动的起源及其创始人

近代国际健美运动，起源于 19 世纪末期的欧洲，它的创始人是德国的体育家、表演家和艺术家——尤金·山道。

山道 1867 年 4 月 20 日出生于东普鲁士的科尼斯堡。山道原名叫弗莱特立克·莫拉，“山道”是他的艺名。毛泽东同志在《体育之研究》一文中，论述人的体质强弱并不在于天命而全在于人为的时候，曾列举了一些身体由柔弱变为强壮的世界著名体育家，其中就提到了山道（当时译为孙棠）。

山道在幼年时期体弱多病，曾多次病危。在他 15 岁那年，跟随其父到了意大利的罗马。在参观佛罗伦萨美术展览馆时，陈列在馆内的许多古代角力士雕塑像，使他十分钦佩和陶醉，并从中得到启发。回国后，他暗下决心，要把自己的身体锻炼得像雕塑中的角力士一样。于是，他背着父母跑到马戏班，跟着演员们一起锻炼身体。后来，他又拜欧洲闻名的大力士路易士·布马捷教授为师。经过名师的指教和个人刻苦的锻炼，山道的体质大大

增强了。无论肌肉的发达程度，还是各种力量、技巧的表演，都取得了很突出的成就。

山道 18 岁时，在比利时布鲁塞尔市的一所医学院上大学，开始学习人体解剖学，并从中了解到全身各部分肌肉的特点及锻炼身体的科学方法。他根据肌肉生理功能的特点，结合自己在实际锻炼中的经验，摸索出一套练习肌肉、发展力量的方法。1887 年，山道结识了阿蒂拉教授，两人经常同时登台表演。当山道 22 岁时，全身各部位的肌肉已锻炼得非常发达和完美无瑕，可与古代角力士的雕像相媲美，这使当时著名的美术家奥帕莱为之惊奇，他要求山道表演一个“罗马演武场武士”击剑的姿势，并将这个击剑的姿势塑造成一个雕像。于是，使得年青的山道声名远扬。

山道经过多年不懈的锻炼，不仅体格健壮，体型匀称、美观，而且仪表端庄。山道的力量大得惊人，他仰卧能举起 620 磅（281.23 千克）重量，用中指能提起 600 磅（271.16 千克）重量。关于山道，还有许多动人的故事。1889 年 10 月 30 日和 11 月 2 日，山道先后与当时闻名世界的英国大力士沙柯拔斯和萨姆生在英国伦敦同台比武。经过激烈的角逐，山道以灵活的动作和力量的技巧击败了对手，从而引起了极大的轰动。当他在威尼斯市时，德国威廉皇帝特邀他去表演。这位皇帝在年轻时不仅身体很好，而且还有一点功夫，能把一副纸牌撕成两半。皇帝要山道当面表演这一本领，山道将两副纸牌叠在一起并撕成两半，威廉皇帝当时激动地取下手上的珍贵戒指送给山道。

在角力场上，山道打破一对一的角力比赛常规，同时迎战全欧洲角力冠军沙利和罗马著名角力家巴吐拉提等 3 位负有盛名的角力大师。经过紧张的搏斗，山道终于获胜。

1893 年，美国政府为纪念哥伦布发现美洲 400 周年而在芝加哥举行的世界博览会上，聘邀山道到美国进行表演。在美国表演期间，由于无人能与山道进行较量，因此山道自己提出要与狮子角力，结果又击败了号称兽中之王的狮子。这一创举，成为轰

动一时、流传甚广的佳话。从此，山道名扬欧美，成为举世闻名的大力士。此后，山道又在巴黎、罗马、柏林和维也纳等地表演超人的健与力技巧。当时观看山道表演的人很多，常常座无虚席。

1889年7月，山道在他创办的《山道杂志》上发表了筹备举办“健美体格比赛”的消息。经过3年的积极准备，终于在1901年9月14日，在英国伦敦的皇家阿伯特剧院，举办了世界历史上第一次健美体格比赛。这次比赛被名为“伟大的比赛”。参加比赛的有来自世界各国的60多名运动员。经过预选淘汰赛，有12名运动员进入了决赛。比赛结果，英国诺丁汉市的威利姆·摩莱获得了金质奖章，并得到了山道赞助的、当时价值500英镑的一尊镀真金的“山道雕像”。这次比赛，是根据体型比例、肌肉发达程度、身体发展匀称性、健康状况和皮肤色泽等5个方面进行评判的。山道本人亲自担任了裁判工作。

从1902年以后，山道又先后到了澳大利亚、新西兰等地进行各种技艺表演，并在所到之处广泛宣传体育锻炼对增进人体健康的意义。山道在伦敦的圣詹姆士街还创办了世界上第一所健美锻炼的体育学校，并在英国、澳大利亚、新西兰、印度和美洲等地也设立了体育学校，总校设在伦敦。在这些体育学校学习的学员，大都是年轻的士兵、警察、消防员和学生等。另外，山道还设立了函授部，对来自世界各地的咨询都一一解答，并根据对方的性别、年龄、体质和职业特点等，分别传授不同的锻炼方法。

山道在实际锻炼的基础上，从理论上总结了他的锻炼经验。1897年，他编写了《力量及如何去得到》一书，1898年又创办了《体育文化》期刊。此外，山道还撰写了《哑铃锻炼法》、《体力养成法》和《实验祛病法》等健身锻炼书籍，为推动早期的健美运动发展作出了巨大的贡献。因此，山道被后人称为“健美运动的鼻祖”。山道因车祸于1925年10月14日逝世，享年仅58岁。

二、20 世纪以来，国际健美运动的发展情况

自从 20 世纪 20 年代起，爱好健美运动的人日益增多，世界各国先后都组织了各种健身机构。特别是美国和英国，在各大城市设立了许多健身组织和团体，并开始从事健美运动的研究。

1920 年，美国健美运动的开山人、著名的医学博士列戴民运用他渊博的医学知识，开始对健美运动中的各种问题进行了研究。他先从理论上肯定了健美运动的作用及其价值，然后身体力行，办学传播。他的办学方式，除了面授外还进行函授。他科学地通过人体结构和生理特点，介绍各种健美锻炼方法。当时，他的学生很多，常常请他编排锻炼课程。此外，他还论著了《肌肉发达法》和《力之秘诀》等书籍，详细地介绍了各种健美锻炼的方法，对发展美国的健美运动和推动世界健美运动作出了杰出的贡献。

在 20 世纪 20~30 年代，还有美国《体育》杂志主编麦克法登、鲍勃·霍夫曼和爱伦·卡尔佛脱，他们对健美运动都作出过贡献。

麦克法登是美国的一位出版商和体育家。他一生勤奋好学，潜心研究健美运动，他的著作有 50 余种。其中，他撰写的 8 本《体育百科全书》给人们留下了宝贵的财富。1903 年，麦克法登通过照片，选出地区性健美体格比赛的优胜者。然后，在纽约的麦迪广场花园举行最后的决赛，并把获得冠军的人称为“全世界体格发达得最完美的人”。

1928 年底，麦克法登在美国首次举办了健美比赛——“全美男子健美比赛”。比赛按体重分成轻量级、中量级和重量级 3 个级别进行。比赛结束后，麦克法登还把获奖者的照片和比赛情况都登载在他主编的《体育》杂志和书籍中，从而吸引了更多的健美运动爱好者参加锻炼。此外，他还创办了医院和体育学校。他积极推行体育医疗，免费为青少年提供学习锻炼条件。鉴于他对健美运动作出的成就，在美国他被尊称为“健美运动之父”。

鲍勃·霍夫曼对健美运动做了广泛的宣传。他还创编了《力

与健》杂志和创建了“约克杠铃公司”，为推动健美运动进一步发展作出了一定的贡献。

爱伦·卡尔佛脱自在芝加哥看到山道的表演后，就发奋锻炼，后来又广泛推广。他创办了“麦罗杠铃公司”，并出版了《力》杂志和各种锻炼小册子。他和麦克法登一起成为美国 20 世纪 20～30 年代的健身运动领导人。

20 世纪 30 年代以后，男子健美运动风行世界。不仅欧美各国发展迅速，而且已逐渐扩展到亚洲、非洲和大洋洲等国家和地区。1939 年，全美业余体育联合会举办了第 1 届“美国先生比赛”，当时冠军是罗兰·依期美克。1940～1944 年的冠军为约翰·麦考密克。约翰多次获得“美国先生”和“环球先生”，直到 1949 年，他取得了“职业的美国先生”称号后才挂冠离开比赛台。20 世纪 30 年代末期，在男子健美运动的影响和带动下，女子健美运动在北美和欧洲开始流行。1942 年，在美国首次举办了“健美小姐”评选会，为以后的女子健美比赛奠定了基础。

在健美运动迅速发展的同时，世界各国还出版发行了许多介绍健美运动的杂志和书籍。其中影响较大的有美国出版的《体育》、《力》、《大力士》、《力与健》、《铁人》、《肌肉发展》、《肌肉和健康》、《形体美》、《肌肉力量与举重家》等；有英国出版的《健与力》、《超人》等。最近，国际健美协会又出版了《鼓起肌肉》和女子锻炼专刊《身段》，并将它们作为机关刊物。上述这些杂志和书籍的出版发行，对宣传和推动健美运动迅速发展起了很大的作用。

三、国际健美协会的创立与发展

20 世纪 30 年代中期，加拿大的本·韦德和乔·韦德兄弟俩，开始对健美运动进行研究和宣传，并在 1936 年创办了《您的体格》杂志。以后又陆续出版了《肌肉和体型》、《柔韧》和《形体美》等书刊。为了创建国际健美协会，说服和批驳一些对健美运动的诽谤与诬蔑等不实之词，哥哥本·韦德不辞辛劳，

周游了 90 多个国家和地区，做了大量的探索和研究工作。他每到一处就广泛宣传健美运动的作用和好处，并用大量的事实驳斥了所谓“健美锻炼会使肌肉僵硬，降低协调性、速度、弹跳力和灵敏度”，会引起“运动性心脏病”等谬论。本·韦德兄弟俩经过十几年时间的不懈努力，1946 年，在美国、加拿大等国的积极支持下，并取得了国际奥委会的同意，终于创建了“国际健美协会”。从 1946~1969 年，共有 48 个国家和地区参加国际健美协会。1969 年，国际健美协会正式加入了世界体育总会。到 20 世纪 80 年代末期，国际健美协会已有 130 多个国家和地区参加。其中，亚洲有 19 个国家和地区加入。目前，国际健美协会已成为世界六大体育组织之一。由于本·韦德的卓越贡献，他被推选为国际健美协会的终身主席。另外，按地区还设置了 39 位副主席和正、副秘书长。亚洲地区的副主席是新加坡的波尔周。

国际健美协会也称为国际健美联合会，是国际健美运动的最高权力机构。它制定了国际健美比赛的规则，并规定每年 10~11 月间，举行国际业余健美锦标赛。同时，召开国际健美协会的全体会议。到 1987 年为止，已经举行了第 41 届国际业余健美锦标赛。

自国际健美协会成立后，世界健美运动进一步向前发展，健美运动的组织机构和竞赛规则不断地得到健全与完善。

在健美竞赛方面，经历了几次较大的变动。20 世纪 40 年代初期，美国把比赛按身高分为 A 级、B 级和 C 级 3 个级别，即高个级（身高在 1.75 米以上者）、中个级（身高在 1.70~1.75 米之间者）和矮个级（身高在 1.70 米以下者），这种比赛形式一直沿用到 1978 年。1978 年 10 月，在菲律宾马尼拉举行的国际健美协会年会上，决定将健美比赛按体重分为 4 个级别，即轻量级（体重 65~70 千克者）、中量级（体重 70~80 千克者）、轻重量级（体重 80~90 千克者）和重量级（体重 90 千克以上者）。后来，为了适应亚洲和拉丁美洲地区的实际情

况，增设了最轻量级（体重在 65 千克以下者）。

1982 年 10 月，在比利时举行的国际健美协会年会上，又决定增加 3 种健美比赛，即男子青年健美比赛（年龄在 21 周岁以下者）、女子健美比赛和男女混双健美比赛，并对比赛的规则和规定动作做了新的修改。

20 世纪 80 年代以来，国际健美比赛十分频繁。而且参加比赛的人数越来越多，水平越来越高。每年除了国际业余的健美比赛，还有国际职业健美比赛。各大洲、各国和地区每年也都要举办男子和女子健美比赛。有的国家还举办老年人健美比赛。

1984 年 10 月 25~27 日，在美国内华达州拉斯维加斯市举行的第 38 届国际业余健美锦标赛中，就有 58 个国家派出的 147 名运动员参加了 4 个级别的比赛。在 1980 年举行的国际女子健美比赛中，当时只有 4 个国家参加。而在 1985 年 6 月，比利时布鲁塞尔举行的国际妇女健美比赛，就有 20 多个国家参加比赛。在每年举办的“奥林匹亚先生”和“奥林匹亚小姐”的职业健美比赛中，争夺更是十分激烈。有些国家为了使健美比赛更加精彩，在男子比赛中，还要评出“肌肉最发达者”、“最佳姿势者”、“胸肌最佳者”、“背肌最佳者”、“臂部最佳者”、“腹部最佳者”和“腿部最佳者”等。在女子比赛中评出“最匀称者”和“最佳姿势者”等。当今，世界最著名的男子健美运动员有：美国的李·海尼和弗兰克·赞恩；埃及的穆罕默德·麦克威；德国的乔塞夫·威尔考兹；黎巴嫩的塞米尔·贝耐脱等人。最著名的女子健美运动员有：美国的柯丽娜·艾芙荪、玛丽·罗伯次、黛安娜·丹尼斯和卡拉·邓莱普；英国的朱丽叶·伯格曼；芬兰的玛乔·塞林；法国的乔希琳·皮金妮等。

据有关消息报道：目前，在美国约有 7 000 万人做各种类型的健身操。其中，约有 470 万人经常采用各种健身器械进行锻炼。在法国，约有 400 万人报名参加健美中心的活动。仅巴黎就有 1 000 多个健美中心。在世界各地，有关健美内容的电

视节目成了最受人们欢迎的节目之一。在亚洲，健美运动水平较高的国家和地区有日本、印度、巴基斯坦、韩国和中国台湾等。

鉴于健美运动促使人类的健康得到改善并促进了人类的团结，1983年底，经美国伊利诺斯州西北大学政治科学系主任安德森的提名，推举国际健美协会主席本·韦德为1984年“诺贝尔和平奖”的候选人。1985年，国际奥委会主席萨马兰奇，在瑞士洛桑会见了国际健美协会主席本·韦德，本·韦德向萨马兰奇赠送了“杰出贡献奖章”，并向国际奥委会提出了申请，要求奥委会承认健美运动，并使健美运动成为奥委会的正式比赛项目。两位主席认真探讨了健美运动的普及和发展问题。萨马兰奇对健美协会所开展的工作表示满意。

1987年7月18日，美国体育学院授予本·韦德名誉体育科学博士学位，以表彰他在体育和健康方面作出的卓越贡献。同年，本·韦德还被马耳他授予“骑士勋位”。1987年12月11日，国际奥委会主席萨马兰奇邀请本·韦德到瑞士洛桑与奥委会执行委员会一起讨论了国际奥委会承认健美运动的有关问题。

第二节 我国健美运动的兴起与发展概况

一、我国健美运动的创始及创始人

20世纪30年代，健美运动由欧美开始传入我国。由于当时环境和条件的限制，只局限于在上海、广州等沿海大城市开展。

我国健美运动的开山人是上海的赵竹光。青年时期的赵竹光，体质较差，身体细瘦多病。当他中学毕业进入上海沪江大学读书时，体重只有45千克。紧张的学习，加之身体较弱，常使他感到力不从心。在大学学习时期，赵竹光有一位南洋华

侨同学。此人体格健壮，肌肉发达，曾是美国健身学院的函授生，接受过著名健身专家列戴民的函授指导。赵竹光对这位同学的身体羡慕不已，便向他求教健身方法。这位同学就借给赵竹光一本列戴民编著的《肌肉发达法》一书，并一起进行健身锻炼。与此同时，赵竹光还参加了美国查尔斯·阿脱拉斯的健身函授学习。一年以后，赵竹光的身体状况大为好转，体重增加到60多千克，全身力量和肌肉都有了很大的发展。胸围长了13厘米，大腿粗了8厘米，上臂围长了11厘米。他的身体变化使周围的同学为之大惊，不少同学纷纷向他询问锻炼的方法，并要求跟他一起进行锻炼。一时，健美锻炼在沪江大学校园内形成了热潮。接着，他们建立了健美锻炼小组，并商定每个成员都去参加一所国外的健身函授学校，把从函授学校得来的资料集中起来。这些资料有健身专家查理斯·爱勒斯的，也有斯桑·福特的，还有列戴民等的著作和讲义。他们从这些资料中选出了行之有效、适应自己锻炼的方法，并制定出锻炼的课程。以后，参加健美锻炼的学生越来越多。为了更好地组织同学们进行锻炼，他们就向学校提出申请，要求创办“健美会”。1930年，经沪江大学校方正式批准，成立了我国最早的健美锻炼组织——“沪江大学健美会”。由于“健美会”办得很有成效，参加健美锻炼的学习，不仅体质增强了，而且体型也得到了改善，所以，沪江大学曾规定：“凡参加健美会的同学都可把他的锻炼成绩作为体育课的成绩，从而免修学校的体育课程。”这一决定，在当时国内的大学中还是一大创举。

1939年8月，赵竹光与刚从沪江大学毕业的曾维祺和陈宪铨（漫画家）一起成立了“肌肉发达法研究会”，并开办了健身房。1940年5月，赵竹光又在上海静安寺路（今南京西路）1491号创办了“上海健身学院”，这是我国第一所运用教学方法来指导健美锻炼的学府。赵竹光自己担任院长和主编《健·力·美》教材。健身学院的宗旨是：“推行科学化的健身方法，锻炼身体，增进健康。”校训是：“健全的身体、健全的人格、

健全的头脑、健全的灵魂。”

上海健身学院开办后，经常来院参加锻炼的多达五六百人。其中大多数是学生，也有教师、剧作者、演员和导演等，著名演员舒适、乔奇、中叔皇、韩非和张伐等人都曾在赵竹光手下从事过健身锻炼。另外，学院还设有体育医疗班和健身函授科。参加函授学习的除有国内学员外，还有印度尼西亚、菲律宾、新加坡和马来西亚等国外的学员。在8年的办学中，仅参加函授锻炼的学生就达2 000多人。这不仅推动了我国健美运动的发展，而且也促进了国际健美运动的发展。

赵竹光对我国健美运动作出的贡献，除了上述创办各种健身组织以外，他还翻译和撰写了许多健美方面的著作和文章。1934年，他翻译出版了列戴民编著的《肌肉发达法》一书，这是我国最早发行的健身专著。此后，他还陆续翻译介绍了麦克法登的《健康之路》、《50年体育生活》，以及麦克·贝利的《体格锻炼法大全》和《力之秘诀》等书籍。另外，他还根据自己的健身锻炼实践撰写了《最新哑铃锻炼法》、《肌肉发达问题解答》和《徒手健身运动》等书，还主编了《健与力》杂志和《体育卫生知识丛书》。

中华人民共和国成立后，赵竹光把上海健身学院和全部运动器材交给了国家，他自己开始从事体育科学的研究工作。虽然他已年过古稀，但却一直致力于健美运动，长期坚持健身锻炼。他的体重保持在65千克左右，脉搏数每分钟在60次上下。胸围、颈围、臂围和大腿围等指数都保持着接近年轻时的水平。仅从他的体质情况，也足以说明健美锻炼的作用和意义。

在赵竹光的倡导下，全国各地关心和参加健美运动的人越来越多。继上海健身学院成立以后，1942年5月，曾维祺在上海开办了“现代体育馆”，并开始聘请女教练员，增设女子健美班。同时，曾维祺还主编了《现代体育》期刊。曾获得1944年上海男子健美比赛全场冠军、香港的书法家柳颢庵和我国的