



健美健身运动学

JianMeiJianShen
Yun Dong Xue

刘绍东 张彦秋 著

人民体育出版社



高等院校健美专项课用书
商业健身俱乐部教练手册

健美健身运动学

刘绍东 张彦秋 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美健身运动学 / 刘绍东, 张彦秋著. -北京: 人民
体育出版社, 2016 (2017.3.重印)

ISBN 978-7-5009-5015-8

I. ①健… II. ①刘… ②张… III. ①健身运动
②健美运动 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 170199 号

人民体育出版社出版发行
北京建宏印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.75 印张 200 千字
2016 年 12 月第 1 版 2017 年 3 月第 2 次印刷
印数: 3,501—4,500 册

*

ISBN 978-7-5009-5015-8
定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



序

健美是一项通过人体抗阻力训练等方式，延缓肌肉流失、增强肌肉力量、控制肌肉围度的体育运动项目。选择以健美方法为手段的健身活动能使参与者准确掌握科学的锻炼技巧和手段，通过增强力量、柔韧和耐力素质，提高人体协调和控制肢体各环节的能力，实现塑身健体。

《健美健身运动学》一书图文并茂，全面系统地论述了健美与健身的内在关联，从科普的角度详细介绍了健美健身运动的发展概况、学科理论、锻炼手段与训练法则，是一本系统学习健美健身知识的读本。

《健美健身运动学》一书，记载了作者对待健美理论的务实学风和心路历程。书中传递的梦想，是健美健身爱好者迷恋的期盼。我仅以此序对书的出版表示祝贺。

中国健美协会秘书长：

2016年5月20日



目 录

第一章 健美运动概述	(1)
第一节 健美运动的起源	(1)
第二节 健美运动的发展	(4)
第三节 健美运动在我国的发展	(5)
第四节 现代健美运动与健身运动的区别及分类	(8)
第五节 健美运动的作用与特点	(12)
第二章 健美锻炼原则和计划	(17)
第一节 健美锻炼的基本原则	(17)
第二节 健美锻炼计划的制订	(24)
第三节 影响健美锻炼的负荷因素	(36)
第四节 健美锻炼的呼吸方式	(39)
第五节 健美锻炼的注意事项	(41)
第三章 人体解剖与生理学基础知识	(45)
第一节 人体的骨骼、关节、肌肉	(45)
第二节 肌肉的配布与协作	(51)
第三节 肌肉的生长	(53)



第四章 身体各部位健美练习方法	(59)
第一节 肩、胸、背部的练习方法	(59)
第二节 腹、臂、腿部的练习方法	(72)
第五章 体重控制与减肥	(89)
第一节 体重与肥胖	(89)
第二节 运动与减肥	(98)
第六章 健身锻炼中的伤病防治	(110)
第一节 常见的生理现象及处理	(110)
第二节 常见运动损伤的预防	(116)
第三节 运动伤病的紧急处理	(119)
第七章 私人健身教练员	(126)
第一节 私人健身教练员的行为规范	(126)
第二节 私人健身教练员的工作程序	(128)
第八章 运动与营养物质	(135)
第一节 运动与三大营养物质	(135)
第二节 运动与维生素	(147)
第三节 运动与无机盐	(152)
第四节 运动与水	(160)
第五节 运动与食物纤维	(161)
第九章 运动员的合理膳食	(164)
第一节 健康膳食	(164)



第二节	运动员的膳食制订	(172)
第十章	营养补剂与健身	(180)
第一节	运动营养补剂	(180)
第二节	不同营养补剂的作用	(183)
第三节	中药制剂的强身健体功效	(189)
第四节	反对兴奋剂	(190)
第十一章	健美竞赛的赛前训练	(194)
第一节	赛前脱脂	(194)
第二节	音乐选择和自由造型	(199)
第十二章	健美运动员的选材	(202)
第一节	健美运动员选材的意义和依据	(202)
第二节	健美运动员选材的内容和方法	(205)
第十三章	健美课教学	(207)
第一节	健美课教学的特点、目的和教学要求	(207)
第二节	健美课教学组织形式和结构	(209)
第三节	健美课教材设置	(212)
第四节	考核内容与评分方法	(214)
第五节	教学比赛	(215)
第十四章	健美健身竞赛欣赏	(217)
第一节	健美竞赛项目	(217)
第二节	健美与健身的竞赛动作	(221)



第三节	竞赛计分方法	(225)
第四节	健美竞赛的程序	(227)
第五节	健美健身竞赛的评分依据	(229)
第六节	健美竞赛的组织	(230)
第七节	健美竞赛场地的布置	(232)
附录	(234)
后记	(237)



第一章 健美运动概述

健美运动是一门塑造人体的运动。它是根据人体的解剖结构和生理特征，以身体练习为手段，以艺术的塑造发达的体格形态为目的的一门体育运动项目。

人体对称的形态，均衡的比例，流畅的线条，坚强的骨骼，弹性的肌肉，健康的肤色，是形体美不可缺少的条件。从健美锻炼的效果看，它不仅能够改善人体的神经、内脏等器官的生理功能，全面提高身体各部位的力量，而且还可以使锻炼者的全身肌肉达到饱满匀称、线条分明和曲线优美的效果。健美运动还使得运动者具有充沛的精力、愉快的心情和充满青春的活力。

第一节 健美运动的起源

健美运动 (bodybuilding exercises)，英语直译是身体建设的运动。这就直接说明了它的目的和本质是塑造人体。它是通过徒手练习和采用各种器械，运用专门的动作方式和训练方法进行锻炼，发展体格形态以达到艺术美的境界。

提到健美运动，人们不由想起古希腊的那些角力士们，诸如身材雄伟、肌肉发达的赫拉克勒斯（大力神），古希腊神话中说他是众神之王宙斯的儿子，古奥运会的创始人。除此之



外，还有造型优美、身形矫健的掷铁饼者、牧羊神，女子有“美之神”维纳斯等。这些古希腊的雕塑品都以其卓越的技艺表现了人体美。由此可见，人类对发达、完美人体的仰慕和崇敬由来已久。但是，通过体格形态来评价成绩的运动形式，发展成今天被人们公认的、完备独立的健美运动的时间仅约 110 年，其开创者是德国人尤金·山道，他被称为“现代健美之父”。

尤金·山道是 19 世纪 80 年代到 20 世纪 20 年代世界著名大力士和体育家。1867 年 4 月 2 日，他出生在东普鲁士的科尼斯堡，原名弗烈特立克莫拉，他的父亲是珠宝商。山道自幼身体瘦弱，15 岁时随父亲到意大利旅游，在佛罗伦萨美术馆中看到“美少年大卫”的健美雕像后受到启发，引起了他要彻底改变自己体格的决心。后来他考进了比利时布鲁塞尔市的一所医学院，在这里他学习了解剖学、生理学和医学，他对预防医学有较大兴趣，但他却把很多时间花在健身房内。1887 年，山道结识了当时很有名的法国大力士路易·阿蒂拉。两人搭档同台表演，山道的惊人演出成了头条新闻。1889 年底，山道先后与英国大力士沙柯乐拨斯和萨姆生进行力量对抗赛，取得完胜，他的绝技例如：用双手举起一匹马绕台走一圈；在一根长铁棍的两端，装着两个半圆形的空心铁球，并让两名大汉坐进铁球内，山道将铁棍举过头顶再放回地上；山道仰卧在地，胸上横放一块长木板，然后有人牵来三匹马，分别站在木板的左、右和中间，再由两个大汉分别骑在两端的马背上，山道则用力控制，保持了平衡。凭借着突出的表现山道名声大噪。更令人惊叹的是：1893 年，在美国政府为纪念发现美洲新大陆 400 周年而举行的世界博览会（芝加哥）上，山道与狮子搏斗并取得了胜利。这些具有惊人力量和胆识的出色表演，使他成为当时世界最富盛名的大力士。



尤金·山道作为健美运动创始人主要在于他以下首创性的贡献：①他以其举世无双的健美体格表演了活像一座座雕像似的健美人体造型艺术。这给当时看到这种表演的人留下不可磨灭的印象，激励了许多青年去努力模仿。②他不仅在1897年编写出版了他的第一部著作《力量及如何获得法》，还在1898年创办了《体育文化》杂志，这些图书和杂志的出版对健美运动产生了深远影响。③山道曾在英国伦敦设立体育学校总部，并在澳大利亚、新西兰、印度、南非及美洲等地建立分校，推广健美运动。他还亲自到世界各地现身说法，表演技术，宣传体格锻炼对增进健康的好处。他通过函授，对世界各地数以万计的青年人进行指导。④1901年9月14日他在伦敦举办了一次“伟大的体格比赛”，参赛者有150人。山道成为第一个举办健美比赛的人，他起草了历史上的第一部健美比赛规则，按照体型比例、肌肉发达程度、体格匀称、健康状况和肤色五个方面进行比较。最后评选出前三名，分别奖以金、银、铜质的手握球式杠铃的山道雕像一座。由以上可见，健美运动是从大力士运动中派生出来的，这里所指的“古代大力士运动”是广义的传统举重，如举石、举啤酒桶、举农具，举圆木、举牲畜等，后来它衍生出三项运动。即竞技举重、力量举重和健美运动。虽然很多运动都可以发展肌肉，但它不以体型判定成绩，健美运动是以体型作为评判标准，这在历史上还是第一次，（如图1-1）。

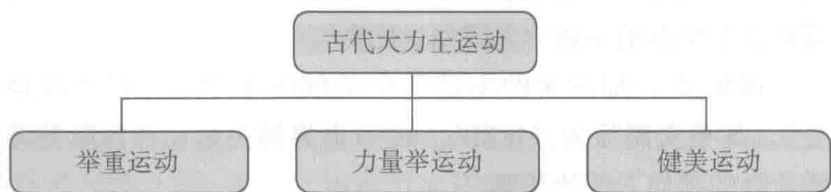


图 1-1



第二节 健美运动的发展

健美运动起源于德国，兴起于英、法等欧洲国家，而后推广到美国，随后美国成为了这项运动开展得最广泛的国家。

20 世纪初，美国一位信奉健康生活方式的体育家伯纳德·麦法登，他抓住了当时人们对山道的狂热崇拜，在 1903 年举办了全美第一次体格比赛。20 年后，于 1923 年他又举办了一次旨在选出“全世界体格发达的最完美的人”的盛大赛事。在这次比赛中，出现了一位健美巨星，安琪乐·西西里阿诺，后改名查尔斯·阿脱拉斯。他由于创立了一套“原动张力”的体格锻炼法而闻名于世。这种方法基本上属于静力练习性质的自抗力运动，比较简单易行。他通过广告宣传和函授，使这种锻炼课程长期广泛流传。另一位美国核心人物爱伦·卡尔佛脱，在芝加哥看到山道的表演后，就发奋锻炼，后来又尽力推广，创立了“麦罗杠铃公司”并出版《力》杂志和一些锻炼法的小册子，他和麦法登一起成为美国早期健美运动的领导人。

其后，鲍勃·霍夫曼建立“约克杠铃公司”，开创了《力与健》杂志，促进了举重和健美运动发展。20 世纪 30 年代后期，健美比赛已纷纷在美国各地举行。1939 年，全美业余体育联合会举办第一届“美国先生比赛”。

1946 年，加拿大的韦德两兄弟创建了“国际健美联合会”，其英文简写为“IFBB”。此后世界健美运动在国际健美联合会的领导下蓬勃开展。

现在“IFBB”拥有 160 多个会员国，成为世界第六大国



际业余体育组织。21 世纪伊始，“IFBB”成为国际奥委会正式成员，试图让健美成为奥运会展示项目，进而成为常规项目，但是最终未能成功。健美是否符合奥林匹克体育运动的定义这一点尚有争议，有人认为健美比赛人为因素高、不够量化、不涉及竞争。另外，还有人认为健美比赛一定会涉及奥运会严格禁用的类固醇。因此，国际健联也在下决心剔除比赛中兴奋剂的使用者。

第三节 健美运动在我国的发展

健美运动在我国已有 80 多年的历史，早在 20 世纪 30 年代初就由美国传入我国。开创人是赵竹光先生。

赵先生自幼身体瘦弱，中学毕业时，体重才 45 公斤。1930 年，他从广东考入上海沪江大学后，由于功课繁重，身体日渐不支，思想不免悲观。在学校图书馆的美国期刊中，看到被称为“全世界最健美的人”阿脱拉斯的函授广告，赵先生报名参加了这个函授班，依照方法锻炼了一年，体格果真强壮了不少：胸围宽了 13 厘米，大腿粗了 8 厘米，上臂粗了 11 厘米，精力大为充沛。这种运动的迅速强身作用，为同学们所亲见，愈来愈多的人要求跟他学习。这样，他就组织成立了“沪江大学健美会”。该组织成为中国最早的健美组织。

1940 年夏，由于参加锻炼者日益增多而会址太小，赵竹光先生决定另外选址成立“上海健身学院”，专门传授这项运动，赵竹光任院长，曾维琪任教务长。同时上海健身学院还创办了《健力美》杂志，由赵竹光任主编。1942 年春，曾维琪先生创办“现代体育馆”，主编出版《现代体育》杂志。当时



《健力美》和《现代体育》都很受读者欢迎，甚至发行到了东南亚地区，对健美运动在我国的早期传播起到了很大的作用。

1944年6月7日，由现代体育馆、上海健身学院和上海基督教青年会体育部联合发起，在八仙桥青年礼堂举办了第一届上海市男子健美比赛，这是新中国成立前在我国举行的唯一的一次健美比赛。所用规则与当时“美国先生”比赛的规则相同。现代体育馆学员柳颀庵获得全场冠军。

抗日战争胜利后，本应是健美运动加速发展的好时机，然而事与愿违，政治和经济形势日益动乱，民不聊生，导致了健美运动停滞不前。新中国成立初期，健美运动曾有相当快速的发展。在上海，20世纪40年代中期曾在青年会健美班任教的娄琢玉先生主办了“健美体育馆”；李启龙先生主持的强华体育社以及沪东体育馆、联华体育馆和精武体育会健身运动班也有了较大发展。在广州，新中国成立前已设立的谭氏健身院（谭文彪开设）有了扩大发展。我国首次打破世界纪录的陈镜开（1956年在上海举行的“中、苏举重友谊赛”中，打破美国运动员C·温奇保特的56公斤级挺举世界纪录）曾在谭氏健身院练习健美和举重。曾被称为“广州健美先生”的刘英也是谭氏的高徒，曾参加过为抗美援朝捐募飞机的健美表演。此外，南京设有“首都健身院”，北京设有“北京的青年会”，李钧祥在苏州也开展了健美运动。

到了20世纪50年代中期，这项提倡“健、力、美”的运动，被称为资产阶级体育。说锻炼体格，“健”和“力”就可以了，不该提倡什么“美”字，这样健美运动就被扼杀了。十一届三中全会后，党中央强调大力清除“左”的思想，健美运动才得以新生。根据广大青年迫切要求，广州和上海等地恢复和新设立了若干健美训练场所。



1983年6月,在上海市体委和各方面的支持下,在我国健美先驱娄琢玉先生的大力倡导下,举办了“第一届力士杯男子健美邀请赛”。虽然只有9个单位39名运动员参加,但它加速了健美运动的发展。在原国家体委和中国举协的关心支持下,决定“力士杯”健美比赛每年举办一届。现改名为“全国健美锦标赛”。

1985年6月,国际健美协会主席本·韦德应邀来中国进行友好访问,同时观看在北京举行的第三届“力士杯全国健美邀请赛”,并为中国在发展健美运动中有突出贡献的陈镜开、赵竹光、曾维祺、娄琢玉、刘英、胡维予、张铁民、徐吉华、宋金亮9位同志颁发了奖章、奖状和荣誉证书。

1985年11月,成立了中国举协健美运动委员会,曾维祺先生当选为该委员会主任,古桥先生担任秘书长,并正式加入了国际健美联合会,成为该组织第128个会员国。

1986年,在深圳举行了第四届“力士杯”健美比赛,比赛中首次增设女子单人、男女混合双人比赛,并按国际比赛规则“女运动员必须穿‘比基尼’泳装”参赛的规定执行。

1987年,我国举办第一期国家级健美裁判员培训班,由我国健美运动创始人之一的曾维琪先生主讲,郑庆继、田振华、张盛海、谷忠德、张巍、牛爱君、刘绍东等46人参加,他们后来成为了我国健美裁判界的骨干力量。

1988年以后,原国家体委开始正式选派队员参加世界业余健美比赛,亚洲健美比赛等,多年来,我国优秀运动员杨新民、王力劲、甘清春、张萍、董革、纪明丽、魏瑗、曹新丽、秦承勇、钱吉成(中国第一位世界级健美冠军)、梁月云、辛健、嵯中华、郑少忠等在各大健美赛事中获得优异成绩,为祖国争得了荣誉。



现在“国际健美联合会”共有168个会员国，是国际第六大单项体育组织之一，健美运动也是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。随着全民健身计划实施，中国的健美运动也以日新月异的面貌在各地蓬勃开展。为推动和发展我国大众健身健美运动水平，中国健美协会每年举办一届全国健美锦标赛、全国健身锦标赛、全国健身比基尼小姐大奖赛、全国阳光健身教练员大赛、海南三亚吉成之夜健美健身大赛等。根据健身市场发展的需要，协会还定期举办等级健身教练员培训班，健美教练员、裁判员培训班。对具有一定规模的健美组织实行等级评定等。1988年，全国高等教育委员会决定将“健美运动”列为高等院校学生必修的体育课程，从此健美运动在我国迅猛开展。

第四节 现代健美运动与健身运动的区别及分类

一、健美运动与健身运动的区别

健美和健身是两个不同的层次。健身是健美的初级阶段，要求简单，身体健康、体姿端正、动作协调就可以了，健身大多数人能够做到。而健美，不仅要达到健身的目的，还要具有超常的健康和超常的毅力来进行训练，以使身体各肌肉群饱满、形状美观，肌肉线条清晰，全身发达匀称，并且运动员的肩、背、腹、腿等各部位肌肉的围度也是审美的参考依据。健



美对于腿部力量和肌肉的分离度与质感要求比较严格。而健身往往要求一种综合素质的体现，不只是要有发达的肌肉还要有整体的线条美。具体区别如下：

1. 概念含义不同

健美运动 (bodybuilding)，通过动作练习，使人体各部位的肌肉发达匀称，体格健壮，且赋予雕塑感的艺术美。健身运动 (keep fitness)，通过动作练习，使人身体健康，体质增强，生活内容更加丰富。

2. 特点和作用不同

健美运动是运用各种器械和各种训练方法，达到发达肌肉、健美体型的目的。健身运动则是通过各种方式的体育锻炼，达到提高内脏器官，尤其是心血管系统的机能水平，最终达到增强体质的目的。

3. 锻炼的方式方法不同

健身不用任何器械就可以做到，健美必须要有齐全的健身器械，否则达不到健美的目的。

二、健美运动的分类

经过长期的发展，健美运动内容很多，按其性质和作用可分为竞技健美和大众健美两大类。其中竞技健美包括：肌肉竞技、健身先生、小姐竞赛和形体、比基尼小姐及体育模特竞赛；大众健美包括器械练习、徒手练习、矫正畸形及运动康复等。具体见图 1-2。