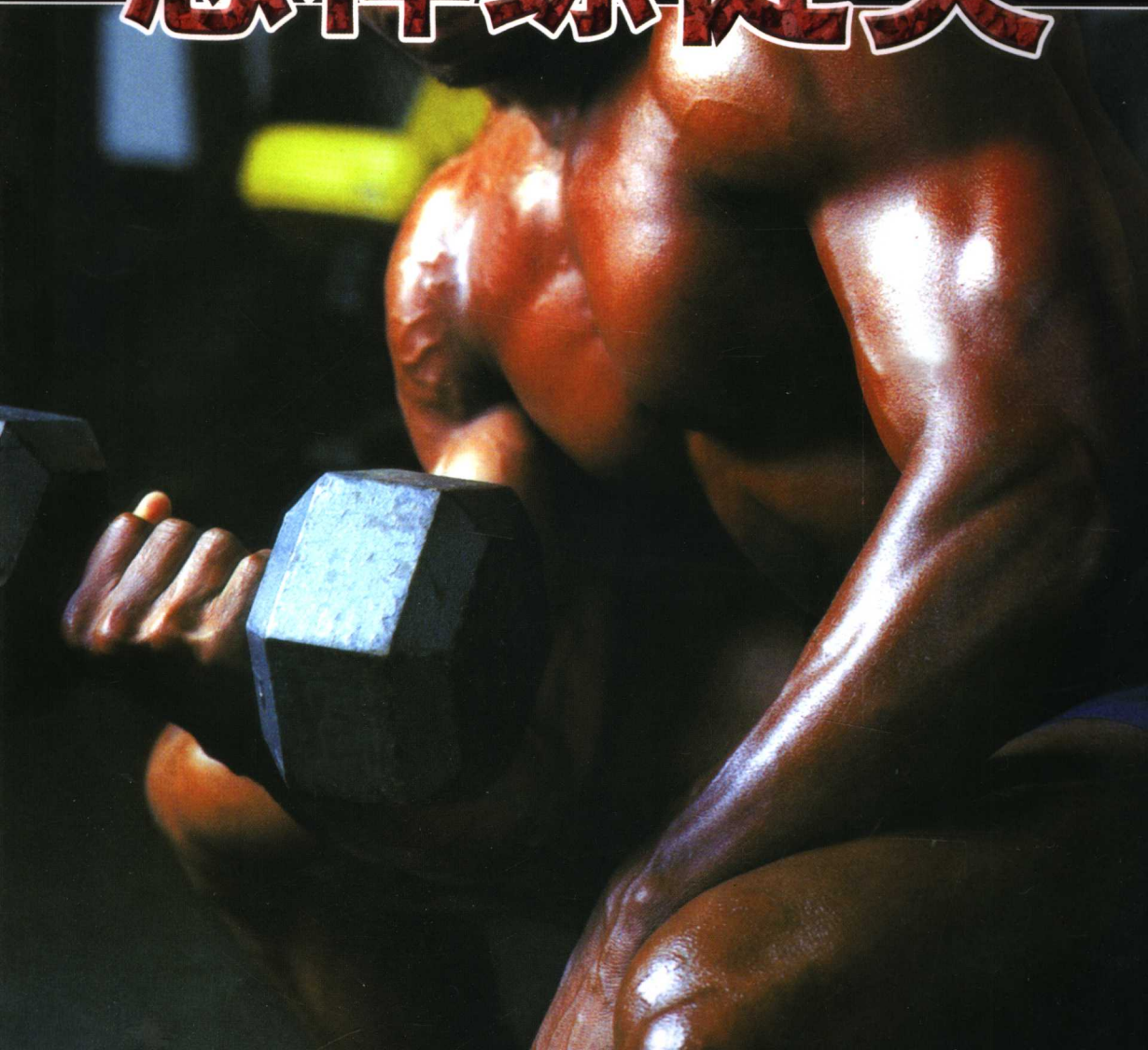


人民体育出版社

ZEN YANG LIAN JIAN MEI

许崇钊 王爱国 编著

怎样练健美



怎样练健美

许崇钊 编著
王爱国

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样练健美/许崇钊,王爱国编著. -北京:人民体育出版社,
2006

ISBN 7-5009-3004-6

I. 怎… II. ①许…②王… III. 健身运动-基本知识
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第061018号

*

人民体育出版社出版发行
三河市紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 14印张 220千字
2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 7-5009-3004-6/G·2903

定价:21.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

我与体育

（代序）

我在小学二三年级的时候就常常跟一帮小伙伴玩小篮球、打乒乓球和游泳，再大点，就喜欢跳高、跳远、跑步和爬竿、爬绳等。总之，只要有机会、有条件，赶上什么就玩什么，虽然都是“瞎玩”，但日久天长，在“瞎玩”中我赢得了健康的体魄。

童年的快乐时光很快过去，刚刚步入青年的我，一个偶然的机，使我投入体育的怀抱。虽然刚开始我并未意识到体育将陪伴我到现在，但是确实我与体育结下了不解之缘。20世纪50年代，我进入武汉体育学院学习，开始七年的大学生活，学习文化知识和提高运动成绩是我的主要任务。在那激情燃烧的岁月，正赶上“超英赶美”，我和我的同学都练得很苦，在锣鼓声和呐喊声中，我们披星戴月地跑啊！跳啊！梦想通过“健将”，期望破“纪录”。由于我们缺乏理性和科学的训练，脱离客观实际，只知道照搬苏联的训练方法和后来日本排球教练员大松博文的大运动量训练，因此，过度训练使我们大部分人都成为牺牲品，为后来训练方法的改进付出了代价，最后我们伤痕累累地告别了母校，告别了梦幻的青年时代。

中年是成熟与收获的年龄，是脚踏实地、面对现实的年华。竞技体育运动训练到底给我们的身体带来多少好处？这是我步入中年后一直思考的问题。运动训练能最大限度地挖掘人体的潜能，通过一次次的超负荷训练，不断超越一般人的能力，能跑得更快，跳得更高，掷得更远。但是，身体健康状况是不是比同龄人更好？寿命是不是比一般人更长？从目前收集到的资料分析，健康与长寿并不属于那些进行竞技训练的运动员，而更多地属于那些经常坚持适量运动（或体力劳动）的人。因此，中年的我开始放弃“拼命”的跑，“玩命”的跳，而以较舒缓、科学的活动代替猛烈的运动，结果年轻时因过度训练患下的伤痛渐渐离我而去，取而代之的是健康的身体与充沛的

体力，对事业、对生活满怀信心。

岁月荏苒，不知不觉中我已双鬓染白霜，并已从单位告老回家。回首走过的路，觉得体育是人生不可缺少的重要部分，她像阳光、空气、水一样滋养着人体的生长发育，永葆青春与健康长寿。因此，我们必须像穿衣、吃饭一样对待体育锻炼。经历几十年体育训练和锻炼的我，深深地感受到在所有参加的运动项目中，给我最多满足感、成就感、信心和力量的是健美运动。健美使我年轻；健美让我保持体型，已步入老年行列的我仍然保持着扁腹细腰和完美的体型，健美使我精力充沛、精神饱满。

谢天谢地，我这一辈子能与体育结伴同行，更高兴的是到了中老年时，还能幸运感受健美运动给我带来的健康、快乐、自信与幸福。

许崇钊

2005年4月

前 言

踏进 21 世纪的门槛，机遇与挑战并存。勤奋学习，努力工作，拼搏竞争，享受人生……所有这些，一方面增加了我们学习、工作、生活的压力，另一方面也给我们的躯体注入了更多的活力与生机，使我们相信明天会更美好！然而，美好的明天需要健康的身体去承载。众所周知，“生命在于运动”。实践证明：为了健康，人们必须进行适度的运动，参加体育锻炼。人类文明发展到今天，高科技服务于人类，使人们从繁重的体力劳动中摆脱出来，物质生活越来越丰富多彩，但人们在尽情享受生活的同时却出现了肥胖症、高血压、糖尿病、肾衰竭、心血管病、癌症等，这些疾病严重威胁着生命，使患者苦不堪言。因此，如果要充分享受人生，提高生活质量，就必须确保身体健康，积极参加体育锻炼。现代人，特别是生活在城市里的上班族，普遍缺少的是体力活动或体育运动锻炼，这正是当前引起人类体质下降与各种疾病不断出现的主要因素，不能不说是一件憾事。有些人意识到了，并努力去弥补、去克服，但有些人却没有意识到，一方面是因为懒；另一方面是不知道怎么样锻炼。

其实，所有的体育运动都有助于促进身体健康，只是程度不同、侧重点各异而已。健美运动是伴随人们终身、使人们终身受益的运动。它简单易行，见效快，收获大，是当今世界上健身塑体的最现实、最根本、最美好的运动。它能让你充分感受成功的骄傲与快乐。它不受场地、器材、季节、年龄、性别的限制，是男女老少皆宜的运动，被誉为 21 世纪“不可抗拒的人类需要”。许许多多的人深刻体会到“健美使我拥有强健的体魄和超常的意志”“健美使我肌肉发达，胸、腿肌肉长得很快”“健美使我腰肩宽很有型”“健美使我的心肺和内分泌功能得到了增强”“健美使我拥有了自信，克服自卑与羞怯的心理”。实践告诉我们：我们可从健美锻炼中获得健康强

壮、完美形体、焕发青春、激发活力、延缓衰老、延年益寿；还可从健美运动中领会生命中的真正乐趣，享受健美运动给我们带来的愉快与欢乐。健美运动如此美不胜收，所以我们精心编写了本书，与大家一起分享健美的成果和成功的欢乐，并企盼以此抛砖引玉，为我国健美运动的开展贡献微薄之力，使更多的人参与健美锻炼，更多人健康、强壮，集健、力、美于一身，提高身体素质，提高生活质量，适应时代的需要。

本书主要介绍健身塑体的一些练习和世界级健美明星的训练内容和经验。无论是作为体育爱好者健身强体的参考书，还是作为高等院校体育教科书或健美锻炼者的参考教材，都有一定的参考价值与实用性，并具有简单易行、一看就懂、一想就通、一学就会、一练就灵、效果明显的特点。虽然不敢保证读者按本书的要求去做就能无病长寿，但至少可以使你肌肉发达、力量增强、体格强壮、体型健美、身体健康、延缓衰老、充满活力、延年益寿。

在编写本书的过程中，我们查阅了国内外大量与健美运动相关的书籍、刊物与资料，得到专家、同行和健美爱好者的热情指导、支持和帮助。其中王爱民先生为本书摄影，杨涛等同学为本书的插图做示范动作，在此表示衷心的感谢。由于健美运动在我国起步较晚，我们对于健美锻炼的规律掌握得还不够多，也由于编写时间较仓促，所以，书中难免有不足与错误，欢迎读者批评指正。

编著者

2006年3月

目 录

一、健美是什么	(1)
二、奇妙的健美	(5)
奇妙健美之一：发展肌肉，增肌健体	(5)
奇妙健美之二：矫正体型，匀称身体	(7)
奇妙健美之三：强壮体魄，防治疾病	(9)
奇妙健美之四：瘦身减肥，降低血脂	(10)
奇妙健美之五：延缓衰老，延年益寿	(11)
奇妙健美之六：锻炼意志，陶冶情操	(13)
三、健美之原则	(15)
1. 确定目标	(15)
2. 实事求是	(16)
3. 循序渐进	(17)
4. 持之以恒	(18)
5. 全面发展	(19)
6. 从难从严	(20)
7. 科学训练	(22)
四、健美与认识肌肉	(24)
1. 骨骼肌	(24)
2. 肌纤维	(26)
3. 骨骼肌的运动形式	(26)

4. 骨骼肌的主要构成	(27)
五、健美三要素	(32)
1. 训练	(32)
2. 营养	(52)
3. 休息	(57)
六、健美形体	(60)
1. 增肌壮体	(60)
2. 减肥瘦身	(64)
3. 增加身高	(68)
4. 矫治“鸡胸”	(71)
5. 矫治驼背	(73)
6. 纠正“八”字脚	(74)
七、健美练习	(76)
1. 柔美壮健颈部的练习	(76)
2. 粗壮结实臂部的练习	(80)
3. 浑圆厚实肩部的练习	(121)
4. 阔厚隆起胸部的练习	(138)
5. 魁梧壮阔背部的练习	(159)
6. 扁平坚实腹部的练习	(177)
7. 匀称挺拔腿部的练习	(191)
后记	(216)

一、健美是什么

“健美”在国际上称为健身运动，外文原意是“建设身体的锻炼”。它是指通过徒手或器械进行各种力量练习，借以锻炼与发展肌肉、增强力量、强壮体魄、健美身材、修补体型的运动；它是现代人健身、美化体型的有效手段；它是以肌肉为动力，关节为枢纽，骨骼为杠杆的人体活动形式；它不受场地、器材、季节的限制，简单易行，是男女老少皆宜的最简单、最实用的健身塑体的运动项目，被誉为“21 世纪不可抗拒的人类需要”。国际著名健美训练大师乔·韦德预言：“健美运动将会普及到世界的每一个角落，并且总有一天人们会认为健美是运动之王。”“健美将会成为进行体育锻炼的主要形式；将被公认为预防疾病侵袭的最好方式。”“健美运动将成为其他各项体育运动的奠基石。”“健美总有一天会成为世界上最伟大的力量，人们会认识到正是它挽救了现代文明。”“那些坚持健美锻炼的人，将会生活得比其他人更健康、更快乐、更充实。”20 世纪 30 年代被称为“世界上最健美的人”——查尔斯·阿托拉斯在他的健美函授招生广告词里写着“给我七天就可以把你改造成一个新人”。健美在小孩眼里是“一身肌肉”“棒”；在青年人心里是“帅”“酷”“肌肉与健壮”；在中老年人的记忆里是“健康与强壮”“一身肌肉浑身劲”“焕发第二青春”。

人的体质、体能、相貌、身材与体型等受遗传基因的影响很大，但是，“先天”并不决定一切，往往通过“后天”的努力可以弥补“先天”的不足。例如通过参加健美运动锻炼可以增强体质，提高体能，重塑身材，完善体型等。换言之，我们虽然不能决定自己的“先天”，但我们可以在一定程度和范围内选择和确定自己“后天”发展得怎么样。我们必须承认相貌美是人体美的重要部分，但是，皮肤、肌肉、身材、体型、姿态与气质等对人体美的影响也是巨大的，所以，“后天”给勤劳的人们留下广阔的发展空间。

我们能否把握自己、改造自己、塑造自我呢？我们可以从人类的进化史得到启迪和回答。

人类从猿进化成人已几百万年，在这几百万年的历史长河中，我们的祖先在“适者生存”的规律挑战下，一步一个脚印地向前迈进，使人类的健康水平不断提高，寿命不断延长，相貌、身材与体型等不断完美。事实证明，现代人无论从体质、寿命、相貌、身材与体型上都比古代人强，或是说比古代人更完美。这也说明人类在历史发展的长河里，在与大自然的搏斗中，有意或无意、自觉或不自觉地增强了人类自身的体质，延长了寿命，健美了身材和体型。原始人在“窑洞狩猎”“食不果腹”，生活环境恶劣，物质条件匮乏，在对人体自身了解不多的情况下，不断完善自己，不断发展自己。相比之下，我们现在生活在舒适、优越的社会环境里，享受着丰厚的物质生活，过着电气化的日子。在这灿烂辉煌的文明时代，我们对自己启动健身塑体工程是可能、可行、确实有效的，也是非常必要的。只要我们坚持不懈，完全可以把自已的身材和体型塑造得更匀称、漂亮、丰满。健美运动将为我们的健身塑体工程作出巨大的贡献。

实际上人类早在古希腊早期就开始进行健美运动锻炼了。20世纪初期，现代健美运动在欧美许多国家兴起，掀起现代人的健身塑体运动。时至今日，在改革开放、经济蓬勃发展、人们物质生活不断提高、精神文化不断丰富我国，人们渴望自己有一个健康的身体、完美的身材、漂亮匀称的体型。这些渴望其实也不难实现，只要通过健美锻炼和合理而科学的饮食，就可以变为现实。现在国际级的影星、歌星、名模等心甘情愿掏出大把的钱选择体育锻炼，到健身房练杠铃、哑铃、拉力器、跳健美操；到球场打球；到游泳池或海里游泳；到野外爬山、跑步、快走……他们通过锻炼来增进健康。

当看到健美运动员、影视明星、歌星、名模等健壮、匀称而优美的身材和体型时，许多人可能会认为他们是先天获得的，而我们这些“先天不足”的人，只能“自惭形秽”。但当我们近距离接触这些明星时，我们会发现他们也得应付生活中的方方面面，也都忙于工作，忙于应酬，所不同的是他们特别重视“身体投资”，只要有时间就抓紧锻炼身体，在时间紧或没有时间的情况下也要挤出时间进行身体锻炼，并持之以恒。他们总把身体锻炼融入工作和生活中，把它看成像每天都必须吃饭一样不可缺少。因此，他们成功

地塑造出健、力、美的体型。他们向世人证明：健康、强壮、匀称的好身材绝不是天生的，而是经过长期、科学、艰苦的锻炼才逐步得到的。应该承认遗传对人的健康与体型有一定影响，但“后天”的锻炼才是最关键。因此，如果你对自己的身体已经很满意，可以为自己的体魄与体型感到骄傲，但你也需要继续努力，永葆身体健康、匀称；如果你的身体不尽如人意，也不必埋怨爹娘，重要的是自己要下决心去改变自己的健康状况与体型，有目标、有计划地进行体育锻炼。有人说：“世界上那些体型很差的人，除部分是遗传基因外，主要是他们懒惰才长得‘没型’。不运动、不控制饮食是他们放纵、自暴自弃、生活不羁的结果。”19世纪初，德国著名医生戈费郎特曾指出：“世界上没有一个懒人可以长寿；凡是长寿的人，其一生总是积极的。”让我们牢记前人的教诲，日复一日，年复一年，永不间断地坚持健身塑体锻炼，这样我们总会有一天得到回报，身体越来越健康、强壮，身材与体型越来越匀称，生活越过越充实。

人类社会总是由低级逐步走向高级，向更高的层次发展。人的体质、体能、身材、体型等也随着人类社会的发展而发展。随着工业革命的发展，人们的体力劳动逐渐减少，物质生活条件越来越丰富。但人类健康文明史却正在遭遇一次新的“生死存亡”的挑战。我们的祖先是在恶劣的自然环境和艰苦的物质生活条件下，经受了艰难困苦的考验，以“适者生存”的法则跨进现代人的发展行列，而现代人体力劳动减少，劳动强度降低，物质生活丰富，这一方面给人以轻松休闲的工作、生活，享受人生；另一方面，人们由于吃得多消耗少，按照“兴旺基因”的规律，人们把吃进肚子里的食物变成脂肪储存起来，从而出现一定程度的肥胖。肥胖症是当今世界性的难题，肥胖将诱发各种心血管疾病，如高血脂、高血压、冠心病、糖尿病等，成为21世纪人类健康的“第一杀手”，严重地威胁着人类的健康。所以，我们必须着手解决健康和体型问题，即科学而合理的饮食与进行适量的健身锻炼。有研究表明：吃得少可使人的寿命更长，而严格地控制高热量食物的摄入也有助于延长人的寿命。“生命在于运动”，生物的生理机能具有“用进废退”的特性，劳动少、不活动或劳动与运动强度小，久而久之，在一定程度上人体的肌肉就衰退、萎缩，身体就显得单薄、虚弱，失去健康和强壮，也不可能有的身材与体型。因此，为了保证健康长寿和好的体型，我们必须进行体育运动锻炼。

所有的体育运动都有助于增强体质，增进身体健康，只是程度不同、侧重点各异而已。健美运动对人体健康水平的提高，增加骨骼密度，增长肌肉，修补身材与体型等作用巨大，在这些方面它远远优于其他体育运动项目，且健美运动简单易行，难度小，具有一学就会、一练就灵的特点。因此，健美运动成为我们健身塑体的首选运动项目。

健身塑体除了选用健美运动作为重点锻炼项目外，还应该选用有氧运动项目作为互补性锻炼项目，以全面提高身体各部分的机能，促使身体全面发展。健美锻炼使人体的骨骼和肌肉得到充分发展，有效地修补体型；而有氧运动，如跑步、快走、爬楼梯、登山、跳健美操等都可以提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等机能，调节体内的脂肪含量，是健身瘦体、美化身材的理想运动。进行单一的力量性锻炼对心肺功能的提高影响不大，效果不显著；而单一进行有氧运动（如跑步）锻炼，虽然对心血管功能的提高有很好的作用，效果显著，但它在一定程度上抑制了肌肉的增长。这就是体育运动锻炼项目对人体影响各有所长、也各有所短的体现。为了机体的全面发展，我们在锻炼日程安排上，应把两种或两种以上的体育锻炼项目组合在一起，科学地安排锻炼。如把健美力量练习与有氧运动组合起来安排训练，互相取长补短，弥补单项锻炼的不足，将更有利于健身塑体，取得明显的锻炼效果。

爱美是人的天性，强壮、匀称、和谐的身材历来是人们不懈努力追求和奋斗的目标。随着人类物质生活和精神生活的不断提高，人们对健身塑体有着更新的追求和认识，人们越来越追求高层次的文明享受，追求美的体型与美的生活。人们经过健美运动的不断熏陶和深化训练，在锻炼的同时心理状况也在发生变化，并在不断积累中形成一种积极向上的潜意识，一种高尚的情操，使人的个性、气质和精神面貌健康发展，潇洒大方，热情豪放，朝气蓬勃，自信自强，自尊自豪，这些都是健美运动给我们带来的外观和内在美。

让我们在健美运动训练中不断升华，用健、力、美的身躯来表现我们对现代生活的热爱和对未来人类发展的贡献！

二、奇妙的健美

健美是以锻炼肌肉为主的活动，它是发展肌肉、建设身体的有效运动。人体是一个有机整体，发展局部必然影响整体，因此，人们在发展肌肉、增大肌肉块、增强力量、修补体型、匀称身材的同时，也改善与加强了人体其他器官的生理机能，强壮体魄，防治疾病，焕发青春，激发活力，延缓衰老，延年益寿，以及增强意志等。健美训练的确是人体革命的一面旗帜，它以人体的本能运动自然而然地调整肌体自身，提高和激活肌体的免疫力，把人体打造得近于完美。它可使胖人消瘦，瘦人增肌；使男性健壮，女性美丽，青少年朝气蓬勃，中老年人鹤发童颜。许多健美运动员和健美爱好者，从健美训练（锻炼）中深刻感受到：“健美运动给我的生命注入了活力。”“让我拥有了漂亮的、令人们羡慕的肌肉，拥有了自信。”“减掉了身上多余的肥肉。”“使我身材匀称、体型优美。”“培养乐于吃苦的精神和坚忍不拔的意志。”……健美的神奇作用和魅力不胜枚举。下面简单叙述健美运动的主要奇妙与魅力，与热爱生活的人们一起分享并感受健美给我们带来的美好的人生，以激发我们更好地去强身健体、匀称身材、塑造体型，创造一个全新的自我。

奇妙健美之一：发展肌肉，增肌健体

人们在健美训练中，反复使肌肉受到一次又一次刺激，久而久之，肌肉在不断的刺激中增长和发达起来。肌肉是怎么长大的呢？当你观看奥林匹亚先生大赛和阿诺德传统赛，或其他健美比赛时，看到那些运动员们，你就会对健美训练营造肌肉不加怀疑，他们那丰满、结实、强壮、有力、清晰的肌肉块，真是令人难以置信，也更令人难以忘怀。图1~图3是一般大学生业余健美爱好者们的照片。从这几张照片上你可了解到健美运动对肌肉的影

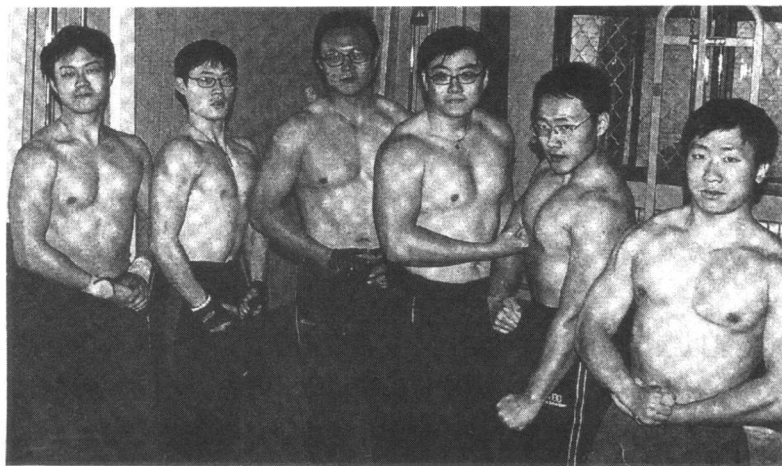


图 1

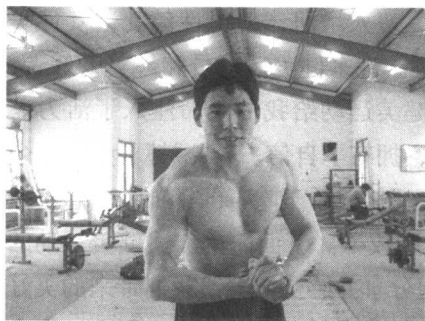


图 2

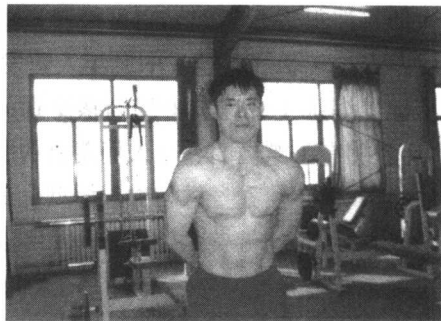


图 3

响。他们只是一般健美爱好者，就生活在你周围的人群中。如果你留意经常进出健身房、经常进行健美锻炼的人，就会发现他们的肌肉不但比一般人要发达得多，有劲得多，而且比从事其他任何体育运动项目的人也要发达、有劲，体型更好看。我们曾单独对一个 17 岁男孩进行了 10 个月的健美训练，训练前他的体重是 49 千克，训练后增长到 56 千克，增加了 7 千克；身高从原来的 1.74 米长到 1.77 米，臂围、胸围、腿围都明显增大（图 4）。发展肌肉、增大肌肉块、增强力量、强壮体魄，这对刚刚加入健美锻炼队伍的人来说感觉十分明显，只要认真练上 2~3 个月，你就可感到臂围、胸围、腿围

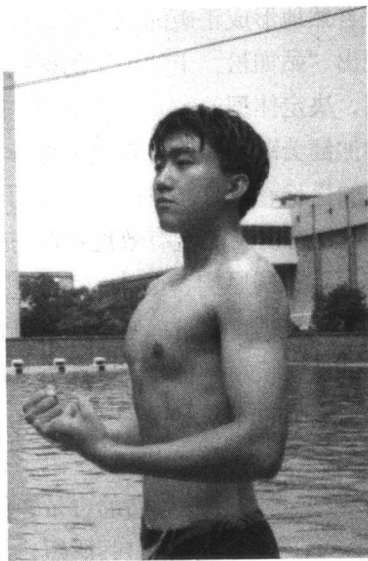


图 4

快速增长，特别有成就感。这也是健美让人“欢喜”让人“狂”的一个方面。特别是那些瘦弱的人，经过几个月的锻炼，就可以练出一身结实的肌肉，前后判若两人，不可思议。

健美运动不但赐予青年人以肌肉，而且对中老年人也不例外。自古以来，人们认为强壮的体格只属于年轻人，但 40 多岁的文斯·泰勒数次蝉联奥林匹亚大师赛冠军；54 岁的罗比·罗宾逊 2000 年还获得奥林匹亚大师赛的第三名。文斯·泰勒和罗比·罗宾逊等人发达、匀称的肌肉向人们证明：不论年龄多大，只要坚持健美训练就可以不断提高或保持良好的肌肉状况，把自己强壮结实的肌肉呈现给人们。

医学实践证明：机体肌肉围度增大就像给身体披上一层盔甲，像古代勇士们格斗时将身上绑上防护片一样保护着身体免受外界的侵袭与伤害，有益防病健体。因此，发达的肌肉也是人体健康的重要标志之一。

奇妙健美之二：矫正体型，匀称身材

理想的形体应该是体格健壮、姿态端庄、身材匀称。因为在健美训练过程中，每做一个动作，对身体姿势都有严格的要求和标准，所以通过长期的

练习，练习者就习惯成自然地形成正确的身体姿势，矫正姿态，从而在日常生活中自然而然地显现出“站如松，坐如钟”的挺拔、端庄的姿态。人不是生下来就有一个好体型，决定体型的主要因素不只是遗传、营养、环境，还有运动锻炼，特别是参加健美锻炼能最有效地匀称身材、矫正体型。它可根据需要给身体某个部位的生长、发育和发展以特有的刺激，特别是当人们有意识地突出对薄弱部位的训练时就更能有效地塑造匀称、完美体型。如锻炼薄弱的三角肌部位可使肩膀宽圆厚实、健壮，为“V”字体型在视觉上创造更为可观的效果；增大背阔肌、胸大肌，使上体显得宽厚，且与肩、腰配合呈现出“倒三角”形的体型。练好腹肌，使腹部收紧扁平，肌肉块清晰，线条优美，从而衬托出胸、背肌的浑厚宏伟。

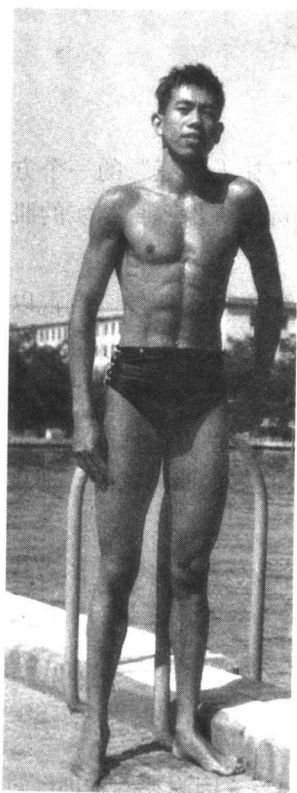


图 5

另外，由于在运动过程中控制肌肉中脂肪的含量，使不同体型的人扬其所长，避其所短，使瘦长体型者苗条而不柔弱（图 5）；肥胖体型者强壮但不臃肿（图 6）；而体型适中者则更显强壮、匀称和完美。英国知名体育运动博士纳尔逊·麦丽姆和瓦尼克·萨拉克告诉我

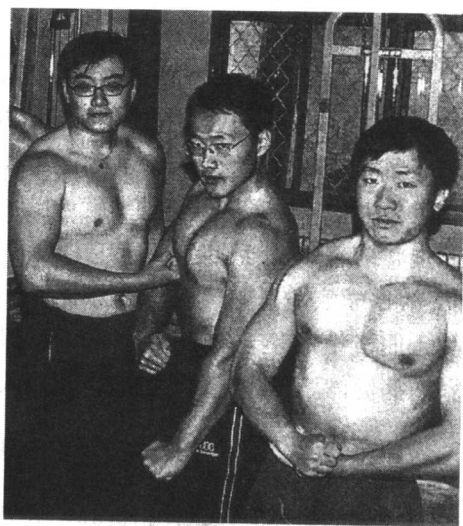


图 6