

JIANMEI

高等学校体育选项课系列教材

浙江省高校体育教材编委会 编

健美

JIANMEI



浙江大学出版社

高等学校体育选项课系列教材

健 美

浙江省高校体育教材编委会 编

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美/浙江省高校体育教材编委会编. —杭州: 浙江大学出版社, 2002.10

高等学校体育选项课系列教材

ISBN 7-308-03155-1

I. 健... II. 浙... III. 健身运动—高等学校—教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072838 号

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

责任编辑: 陈晓嘉 方集理

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 浙江广育报业印务有限公司

经 销: 浙江省新华书店

开 本: 730mm×980mm 1/16

印 张: 8.75

字 数: 166 千

版 印 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001—7000

书 号: ISBN 7-308-03155-1/G·568

定 价: 13.00 元

丛书编委会

主 任：郭申初

成 员：(按姓氏笔画为序)

于可红	朱希伟	杨新海
金祖云	金福春	姜建华
赵浅华	徐剑津	徐金尧
徐宏伟	诸葛伟民	章 莺

本书编写人员

主 编：程路明

副 主 编：卢晓文 汪素霞 张建平

编写人员：邱辉明 张亚平 周 杰

陈 功 徐浩明 施伯群

许应荣 夏积仁

亲爱的同学：

祝贺你经过十余年的拼搏终于迈进了大学。为了今天，你曾失去很多，此刻突然发现最需要补课的竟是自己的身体。由于缺乏运动，本该强壮的躯体变得柔弱而不堪风雨；由于缺乏运动，你时常会感到力不从心，在运动场上只能当观众……

这套教材，就是想让强壮重回你的身体，使你在运动中学到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！参加到运动中来吧！只要你参与，就会发现：健康在你的身边，快乐在你的周围，自信在你的心里！

为了祖国的明天，为了拥有健康的身体，积极地投身到体育运动中来吧！

浙江省高校体育教材编委会
2002年10月

前 言

随着大众健康意识的不断增强,追求健康的生活方式和掌握科学的健身方法,已成为人们日常生活不可缺少的时尚。良好的健身锻炼习惯应是生活的组成部分,它能增进人们的生理心理健康,铸就健康的人格,平衡人们的心态。

健美锻炼作为修塑体格最有效的手段,不仅具有强体之功,且能令人心旷神怡。参加者通过科学的健美锻炼,在获得理想体格的同时,心理得以健全,情操得以陶冶,疲劳得以消除,体质得以增强,学习和工作效率得以提高。特别是互助式的健美锻炼,更能增进人际间的交往。对人生充满自信,这正是现代人所追求的高质量的生活。健美运动所富含的健康和美的特质,其中也蕴含了无限的商机。

我们力求用简洁明了、通俗易懂的语言来阐述我们对健美健身知识、方法的理解,使学生易于掌握健美健身的动作。学会一门运动技术,是养成锻炼习惯的技术基础。本书附一些插图和健美明星图片,旨在激发学生的兴趣,加深印象,让学生学得轻松,寓教于乐。本书还体现了健美运动的实用性,简单易行,并注重培养学生的终身体育意识,使之一生受益。另外,注意因材施教,区别对待,这将有助于学生个性化的发展。

本教材从理论和实践的结合上对健美运动进行阐述,全书共有七个章节,内容涉及健美运动的基本知识、理论、方法,健美与营养,以及健美欣赏等。

由于时间和编者的水平有限,难免有不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

2001年6月

前

言



目 录

第一章 健美运动概述

- 第一节 健美运动····· (2)
- 第二节 健美运动发展概况····· (5)

第二章 健美运动的基本知识

- 第一节 健美运动和生理解剖的关系····· (14)
- 第二节 健美运动的基本技术要求和原则····· (20)
- 第三节 健美运动中有氧训练和无氧训练····· (27)
- 第四节 健美运动中量的概念····· (31)

第三章 人体各部位肌群的训练方法

- 第一节 颈肩部的主要锻炼方法和技术要点····· (38)
- 第二节 胸部的主要锻炼方法和技术要点····· (41)
- 第三节 背部的主要锻炼方法和技术要点····· (45)
- 第四节 臂部的主要锻炼方法和技术要点····· (48)
- 第五节 腿部的主要锻炼方法和技术要点····· (52)
- 第六节 腰腹部的主要锻炼方法和技术要点····· (55)

目

录

第四章 健美训练

- 第一节 健美训练的计划····· (60)
- 第二节 各级水平的训练····· (63)
- 第三节 威德健美训练原则····· (66)
- 第四节 健美运动的安全训练····· (78)

第五章 健美丽人形体训练

- 第一节 形体训练概述····· (86)
- 第二节 形体训练的科学基础····· (89)
- 第三节 现代女性的健美标准····· (93)





健美
JIANMEI

第四节 形体训练的内容和方法..... (96)

第六章 健身健美运动的营养和饮食

第一节 健康饮食..... (102)

第二节 营养与健康..... (103)

第三节 食物与营养..... (109)

第四节 健康食谱..... (115)

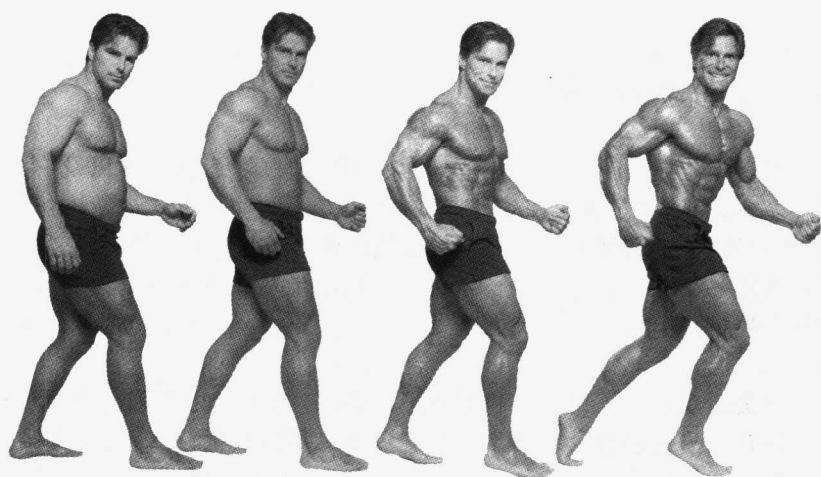
第七章 健美欣赏

第一节 健美竞赛..... (122)

第二节 健身先生、小姐竞赛 (128)

参考文献..... (131)

JIANMEI



第一章

健美运动概述



健

美

JIANMEI

第一节 健美运动

一、健美运动的概念

健美运动是一项根据人体解剖学、运动生理学、运动医学以及音乐、美学等学科基本知识,通过徒手和各种器械,运用专门的动作方式进行锻炼,以增强体质、发达肌肉、改善体形、陶冶情操,促进人体健美为目的的体育活动。它曾是举重运动的一个分支,在长期的实践过程中,逐步发展成为一个独立的竞赛项目。在运动器械、动作方式、锻炼方法、目的作用和竞赛形式等方面都有着自己本身的特点。

健美运动通常采用徒手和器械进行锻炼,如徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力的动作。运动器械丰富多样,如杠铃、哑铃、综合练习器以及其他轻重器械或特制的器械等。实践表明,只要运用各种行之有效的动作方式来锻炼身体,都会取得显著的效果。

健美运动的动作方式多种多样,常见的有各种成套的徒手或持轻器械的健美操、韵律操等,它对于控制体重、减肥和改善体形体态,提高韵律感,增进动感,培养活泼、飘逸的气质等等,很有好处。对发达肌肉的训练,如采用器械做各种动作时,在器械的轻重、动作的形式、次数、组数、速度、间歇、握距等方面,都有特殊要求,不同的组合都能达到不同的效果。

健美运动发展成为今天这样受人喜爱、绚丽多姿的运动项目,在很大程度上得益于对其他专业知识的综合运用,如人体解剖学、运动生理学、运动医学、心理学、音乐、美学等。因为健美的训练、动作的设计和编排等,无不是以这些学科知识为基础来制定的。而且,对发达全身各部位的肌肉、改善体形及陶冶情操、促进人际交往、平衡心理心态等都有着特殊作用。它既强调“健”,也强调“美”,将人体与美学融为一体,使健美运动成为极具观赏性的运动项目。

随着现代社会物质文明的不断提高,生活内容日益丰富,人们越来越重视健康投资。正是由于这种观念上的变化,健美运动在我国已越来越受到人们的欢迎和推崇。其魅力不仅在于增强体质、改善体形,而且综合体现了多种专业项目的精华。它是现代社会生活、艺术、社会交往等的完美结合,也是一种健康时尚。

二、健美运动的特点

(一) 增进健康,美化身心

健美运动,顾名思义就是要“健康”和“美丽”。它的主要作用不仅仅是增进健康、增强体质,而且要塑造美、体现美。它将体育和美育有机地结合在一起,能给人以美的享受。在练习的动作方式和手段、教学训练的内容和方法,以及竞赛的内容和评分标准中,更充分体现了这一特点。所以,在开展健美运动时,要求我们注意整体的匀称、协调、优美,加强各方面的修养,规范自己的行为道德,陶冶情操,力求把体育和美育、外在美和内在美融合在一起。

(二) 发达肌肉,匀称体形

健美训练的主要目的之一是增强人体各部位肌群,练就匀称漂亮的体形。在健美比赛中,也是以全身肌肉的发达程度和肌肉线条的清晰度为主要评分依据的,因此在训练中,采用各种各样的动作方式、动作组合进行重复多次的负重练习,目的就是“超负荷训练”获得“超量恢复”,促进新陈代谢,以使人体体格强壮,全身各部位肌肉得到最大程度的发达。

(三) 随时随地,简便易行

健美运动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。它不受时间、场地、器械的限制,无论在室内或室外只要有几平方米的地方就行,因而比较容易开展。

(四) 动作简易,老少皆宜

健美锻炼的动作多种多样,简单易学,即使是采用杠铃和哑铃,也可根据需要自由调节重量;训练的次数、组数和运动量也可根据体力进行调整。所以,它能够充分满足男女老少不同的健美健身需求。

(五) 促进交往,丰富生活

健美锻炼是经常在健身中心里进行的,因此在锻炼过程中,运动员能彼此相互帮助、交流心得,这样就可以很自然地促进人际交往,有利于锻炼者走出自我封闭的圈子,摆脱工作、事业、学习、生活上的一些不良情绪,克服自己的一些弱点,改变不良习惯,丰富业余生活,从而提高自己的生活质量。





三、健美运动的作用

经常进行健美锻炼,能够发达肌肉,增强肌力;改善和提高心血管、呼吸、消化、中枢神经等系统的机能水平;调节心理活动,陶冶美好情操;改善体形体态,矫正畸形。

(一) 增强肌肉,提高肌力

人体运动器官是由肌肉、骨骼、关节和韧带组成的。人体的运动是靠骨骼肌产生肌张力引起肌肉的收缩和伸展,从而产生各种动作。按照生物界“用进废退”的自然规律,健美锻炼中运用各种动作方式,目的就是对运动器官产生积极的作用,引起各部位产生积极的反应,从而使肌纤维逐渐强壮发达,使肌力也大大增强。持久地进行健美锻炼,能使肌肉生理横断面增大,使肌肉饱满、发达,从而增强肌肉的力量。同时能促进骨骼的新陈代谢,提高骨骼的抗拉、抗压和抗阻的能力,对关节、韧带的生长发育也能起到良好的促进作用。

(二) 改善和提高心血管、呼吸和消化等系统的机能水平

健美锻炼可使心肌增强,心脏容量增大,血管弹性增强,从而提高心脏和血管的舒张能力,使心搏有力,血液输出量增加,心跳次数减少到约 60 次/分,还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加,从而提高人体吸收营养、新陈代谢和对疾病的抵抗能力。

健美锻炼能提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,有利于呼吸肌的休息,增进呼吸系统的功能储备,从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要,提高机能水平。

健美锻炼还能提高消化系统的机能。因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质,需要及时补充,而肌肉的活动可促使胃肠蠕动增加,消化液增多,故能提高消化和吸收的能力。

(三) 提高中枢神经系统的机能水平

中枢神经系统由脑和脊髓构成,它管理和调节人体各器官系统的活动,保证人体内部环境的平衡,同时维持人体与外部环境的平衡。健美锻炼能提高中枢神经系统的功能以及人体对内外环境的适应能力,促进智力的开发,提高思考问题的敏捷性,从而提高中枢神经系统的机能水平。

(四) 调节心理活动,陶冶美好情操

人的心理活动本质是人脑对外界客观事物的反映。紧张的体力或脑力劳动以后,机体必然产生疲劳的感觉。现代生活的紧张节奏,会使人产生压抑感或其他一些不良的情绪。经常进行健美锻炼,可以起到调节心理活动、陶冶情操的作用。优美明快的音乐,节奏鲜明并且协调有力的健美操,以及各种能很快见到明显效果的肌肉练习,均可对日常的紧张情绪起到良好的调节作用,从而对心理产生积极的影响,使人努力向上,追求美好未来,保持健康心态。

(五) 改善体形体态,矫正畸形

体形是指全身各部位的比例,体态是指整体和各部位的形态。健美锻炼能促进人体某些部位的改变,使体形更平衡、协调、匀称、和谐,呈现自然形体美。选择特殊或适当的训练方法,可以改善和塑造较理想的体形和体态,使男子变得体格魁梧、肌肉发达,女子变得体态丰满、线条优美。

健美运动对矫正人体的某些畸形或某些缺陷有特殊的康复和治疗效果。不论是先天或后天原因造成的身体畸形或缺陷,如鸡胸、含胸或局部肌肉萎缩、肌力衰退等,都可以通过针对性的健美训练,获得一定的治疗效果。由于健美运动的这一作用,某些动作已被运用于医疗体育方面,为患者服务。

第二节 健美运动发展概况

一、国际健美运动发展简况

现代健美运动是一百多年前在欧洲兴起的。追述百年以来的历史,对于现在的我们来说,要具体地描述已很困难,我们只能以本领域里的杰出人物和主要事件为脉络,来阐述发展简况。

国际健美运动的创始人尤金·山道(Eugene Sandow 图 1-2-1)是德国人,他生于1867年,死于1925年10月14日的车祸。山道幼年体弱多病,但受到古代角力士雕塑中健美体魄的启发,开始每天坚持锻炼,到22岁时,他的全身肌肉就已锻炼得非常发达。他曾经周游世界,所到之处都表演了大力士的技艺。如弯曲铁棍,举各种重砝码和铁块,举壮汉,人与狮子搏斗等。由于山道的技艺超群,1890年在美国芝加哥的世界博览会上,表演了10个星期,盛况空前。作为世界上最强壮、体格发达最完美的男子,山道很快地引起了国际社会的关注。山道开





健

美

JIANMEI

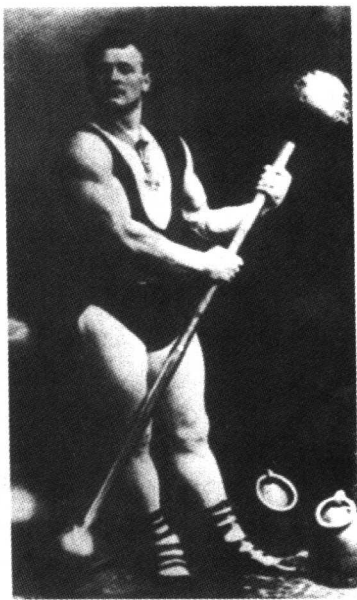
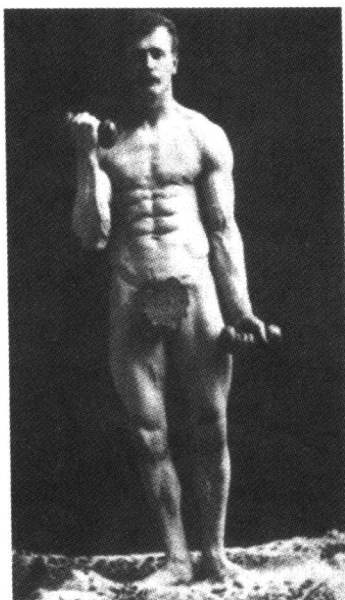


图 1-2-1 国际健美运动创始人 尤金·山道

创了向公众展示强壮体格和发达肌肉的独特而又创新的表演形式,增加了展示人体艺术美对公众的吸引力。山道史无前例地把健美运动推向了一个新的发展境界。山道之所以受到世人崇敬和后世的敬仰,不仅因为他有着雕塑般的健美身躯、发达的肌肉和超人的力量,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。他虽然身材魁伟、力大无比,却为人谦和、温文尔雅,在他身上丝毫找不到当时大力士们惯有的暴躁粗野的陋习。他 18 岁时上大学,通过学习和研究,掌握了不少人体解剖学、生理学等知识,而且从实践中摸索出了一整套发达肌肉的训练方法。为了使更多热爱健身运动的人们了解和掌握发达肌肉的正确方法,山道撰写的第一部著作《力量以及如何去得到》在 1897 年问世。此后,他又写了《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等书。1898 年,山道还创办了《体育文化期刊》。他亲手创办了一个健身组织,吸收和指导热衷于健身运动的广大青年。他在伦敦设立了体育学校总部,并在新西兰、澳大利亚、印度、南非及美洲等地设立分校,教授健美、举重、角力等体育项目。1902 年以后,山道到世界各地传经布道,通过现身说法和技艺表演,宣传力量锻炼对增进健康的好处。另外,他还设立了函授部,通过函授形式对世界上数以万计的男女青年进行健美指导。1898 年 7 月,山道在他创办的杂志上刊出举办“健美比赛”的消

息,经过3年的努力和筹备,1901年9月14日,他终于在英国伦敦举办了“世界第一次健美比赛”。作为主办者和赞助者的山道,还兼任裁判工作,当时参赛的有来自世界各地的60名大力士。山道在推动健身健美运动方面的卓越功绩和巨大贡献,奠定了现代健美运动的基石,后人一致公认并尊奉他为“现代健美运动鼻祖”、“世界健美运动之父”。

国际健美运动从当时少数国家兴起发展到今天的状况,除了得益于山道那样的创始人,还是许多爱好者共同奋斗的结果。其中,加拿大的健美创建人乔·威德(Joe Weider 图1-2-2)和本·威德(Ben Weider 图1-2-3)兄弟俩,为此作出了卓越的贡献。

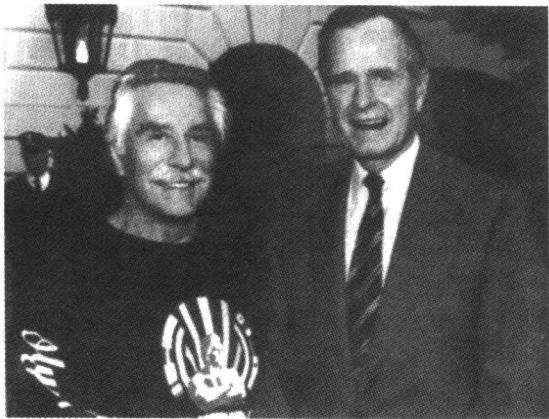


图1-2-2 乔·威德受到美国前总统布什的亲切接见

1940年8月,乔·威德在加拿大首先发行了一本健美杂志——《你的体格》。到了20世纪50年代,他开始大胆探索,对一些不同的年龄和不同训练水平的运动员进行不同方法的训练,取得了初步的成果。60年代,在他亲自指导下,大批世界健美巨星涌现出来。70年代,乔·威德把众多健美冠军成功的经验和数以百万计的男女青年的训练实践,以及所有专家权威文章的分析,与自己的教学体会和经验进行比较,逐渐摸索出健美训练的科学规律。80年代,是健美运动大发展的时期。为了进一步提高训练效果,成立了“威德科研集团”。这样,乔·威德的训练体系逐渐形成,并被公认为世界上最权威性的健美训练指导思想。“威德健美训练原则”在世界各国所有健美运动员中,从初级、中级、高级,直到参加比赛的男女运动员和健美冠军中被广泛地采用。同时对其他体育运动项目在增强体力体能和提高训练水平方面,也有相当重要的指导意义。90年代,在总结过去50年来成功经验的基础上,为了能更广泛地推动健美运动和帮助其他体育运动项目提高基本体能,他又修订出版了第20版的“乔·威德健美训练法”,并组织世界上最优秀的30多名男女健美冠军和当时世界上健美界最有名望的十





健

美

JIANMEI

多名专家一起,录制了全套十盘“乔·威德最新健美训练法”。由他主编的世界上最畅销的健美杂志《肌肉与健康》、《鼓起》、《女子形体》、《男子健身》、《生活装饰》、《现代生活》和《高级高尔夫球》等已发行 70 多个国家,仅《肌肉与健康》杂志每月的销售量就达 900 多万册。乔·威德 50 多年来为健美事业不懈奋斗,取得了比较完整的科学健美训练方法,被誉为“现代健美运动之父”。



图 1-2-3 本·威德向萨马兰奇主席汇报执行兴奋剂检查的情况

本·威德是乔·威德的弟弟,国际健美运动最伟大的组织者和 IFBB 奠基人。1946 年,由本·威德发起,在加拿大和美国等国家的积极支持下,创建了“国际健美协会”(简称 IFBB),本·威德任主席。20 世纪 50 年代,健美运动在世界各地迅速发展,当时体育界中有很多教练员,由于对健美运动不理解,抱有偏见。为了宣传健美运动对人体健康的好处,本·威德进行了大量的科研工作,并以事实来驳斥那些不实之词。他曾先后游走了 90 多个国家,最后终于得到全世界的支持。国际健美协会也由发起创办的两个会员国,发展到 2000 年的 172 个会员国,目前它已成为国际体育联合会排名第六位的单项运动协会。中国在 1985 年被接纳为第 128 个会员国。通过本·威德多年来的努力和周旋,取得了 90 多名国际奥委会成员的承认,加上国际奥委会主席萨马兰奇的积极支持,国际奥委会终于在 1998 年 1 月 31 日正式批准接纳国际健美协会。本·威德的毕生心愿实现了!

本·威德为了获得推动国际健美事业的活动经费,不但在事业上,并且在商业上也奋力开拓经营,除了发展健身、健美器材外,还扩展了运动营养品、体育用

品、运动服饰和健美杂志等,远销到 100 多个国家,成为世界上“牌子最老,销量最大,产值最高”的名牌产品。本·威德既是国际健美协会的终身主席,又是健康专家、法律博士、体育科学博士和研究 170 多年前法兰西国王拿破仑问题的历史专家,还是国际拿破仑研究会主席,曾编著过 4 本有关拿破仑的书籍。本·威德在国际体育运动中作出了卓越的贡献,还帮助和支持过很多国家大学的体育科研和训练工作,捐赠成套的健美器材,其足迹遍及美国、加拿大、德国、黎巴嫩、叙利亚、以色列、法国、埃及和中国等。由于本·威德在健美运动中对世界作出的卓越贡献,以及他的杰出的组织才能,他获得了十几个国家所授予的非凡荣誉和 1984 年诺贝尔和平奖提名。

阿诺德·施瓦辛格(Arnold Schwarzenegger,图 1-2-4)是健美运动史上最富传奇色彩的人物,他既是 20 世纪光芒四射的一颗健美巨星,又是国际影视界走红的大腕。施瓦辛格 1947 年 7 月 30 日出生于奥地利,小时候体质不好,经常生病。一个偶然的机会使他练上了健美,由于具有极好的健美天赋条件,加上自己的刻苦努力,不久他就崭露头角。施瓦辛格年轻时有三个梦想,成为世界上最强壮的人、电影明星、成功的商人。1966 年,19 岁的施瓦辛格获得“欧洲先生”的称

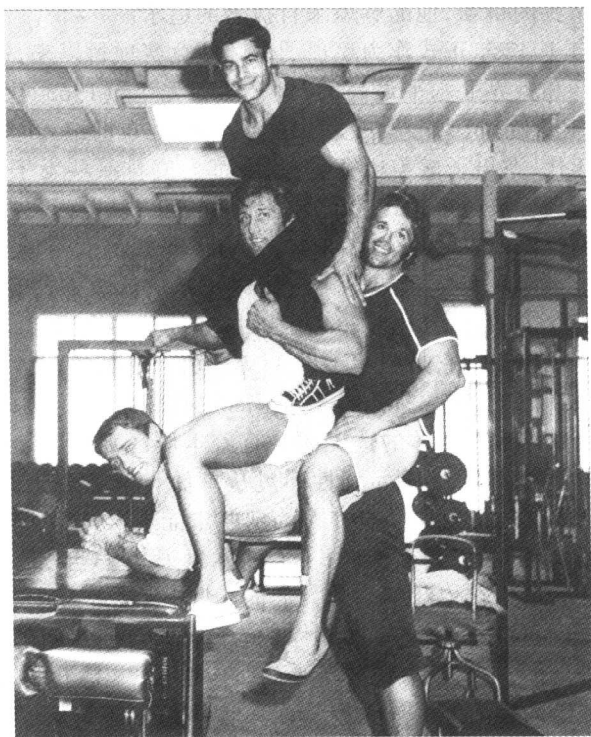


图 1-2-4 阿诺德·施瓦辛格在训练中

