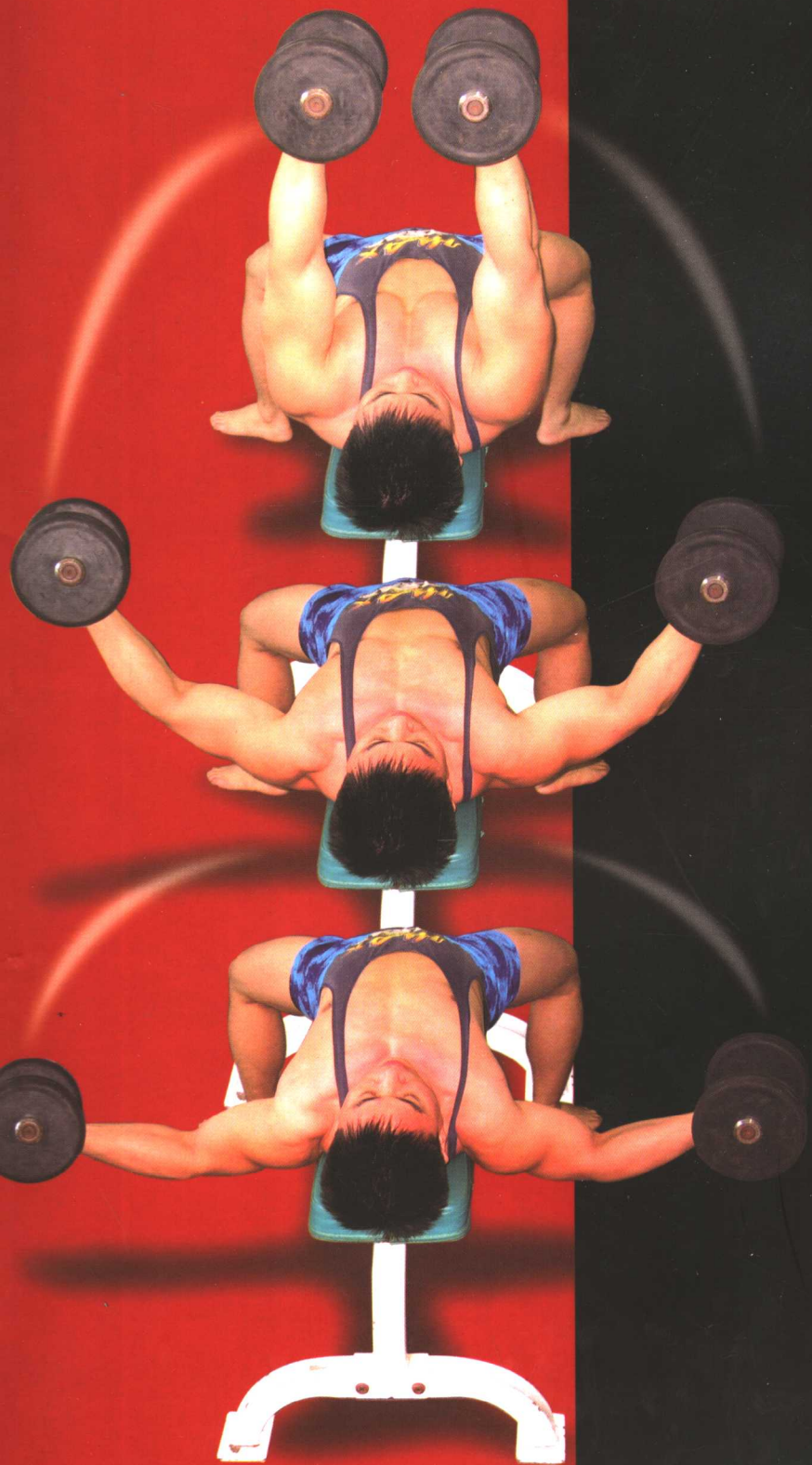


跟冠军练健美

GEN GUAN JUN LIAN JIAN MEI

魏峰 王安宝 编著



北京体育大学出版社

跟冠军练健美

魏 峰 王安宝 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军练健美/魏峰,王安宝编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.7

ISBN 7 - 81100 - 166 - 7

I. 跟… II. ①魏…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(2004)第 048412 号

跟冠军练健美 魏 峰 王安宝 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 16.5

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7 - 81100 - 166 - 7/G·144

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

随着社会的进步发展，人们正在逐步享受着科技所带来的便利，但是随着社会与科技的高速发展，有关人类生存环境方面的压力也越来越大、越来越明显。首先人们日常生活中所食用的青菜与其它食物中所含的农药成份就一直居高不下；同时由于生活节奏不断加快，人们在工作上的压力也越来越大，在这种情况下，“解压”甚至成了一个流行词；而且随着电脑的迅速普及，人们花在网络和游戏上的时间也越来越多，甚至到了痴迷的程度，网络虽可帮助你的学习与对新知识的接受，但却对使用者的身体健康造成很大影响。上述之一切均或多或少地影响到了人们的身体健康。

今天，数不清的有害的外部因素正在包围与侵蚀着我们，它们来自我们所处的环境、来自我们的工作岗位、来自于我们的饮食，只有勤于锻炼身体，不断增强自己的身体的抵抗力，才能适应与战胜周围的环境。如果不经常进行有益的锻炼，人的肌肉与机体将会处于松弛与萎缩的状态，在这种情况下，人不仅变得没

有精神，甚至是在疾病的边缘上游走。反观经常进行健身锻炼的人，则给人的第一印象首先就是充满了活力与阳刚之气，通过刻苦的训练，他们不仅保持了良好的体型，而且还使心血管系统、呼吸系统及消化系统等同时得到了良好的锻炼与改善，也就是使心肌增强与心脏容量增大，以及血管壁弹性增强等等。“生命在于运动”，这句话一点儿也不假，健美训练不仅仅可用来锻炼你的身体与雕塑你的肌肉，更用来培养你的自信心和意志力，因为若没有良好的毅力，根本无法成为优秀的健美选手。健康就在你身边，魅力与“酷”就掌握在你自己手中，快快行动起来吧！

“非典”过后，人们更加注重对身体的锻炼，但是目前却仍缺少一本系统的教科书来作指导，对此我们在我国著名健美训练专家张星火老师（三届全国冠军）的指导下，在结合自己多年来从事健身指导的基础上，撰写出了这本到目前为止示范最为全面、最为详细的健身指导专著。书中的不足之处，还望广大同行、前辈们批评指正。

本书中的示范照片由曾获得全国健美比赛第二名及多届珠海市健美比赛冠军的吴国华教练示范。珠海市健力协会的马建平秘书长对本书的撰写给予了极大的帮助，在此一并致谢！

目 录



第一章 肌肉训练秘密	(1)
第二章 肌肉训练基础知识放送	(7)
第一节 肌肉和关节活动范围认识	(7)
第二节 肌肉训练前的热身运动	(8)
第三节 肌肉训练中握杠的方法	(14)
第四节 肌肉训练中的“握距”	(14)
第五节 肌肉训练中的“握位”	(15)
第六节 肌肉训练中的易犯错误讲解	(16)
第七节 体重标准	(17)
第三章 胸部肌肉训练	(18)
第四章 背部肌肉训练	(50)
第一节 上背肌肉训练方法	(50)
第二节 下背肌肉训练方法	(75)
第五章 腹部肌肉训练	(85)
第一节 上腹部肌肉训练方法	(85)
第二节 下腹部肌肉训练方法	(92)
第六章 肩部肌肉训练	(102)
第七章 上臂肌肉训练	(131)
第一节 肱二头肌训练方法	(131)
第二节 肱三头肌训练方法	(150)
第八章 前臂肌肉训练	(164)
第九章 腿部肌肉训练	(172)
第一节 大腿部肌群训练方法	(172)
第二节 小腿部肌群训练方法	(188)

目 录

第十章 颈部肌肉训练	(195)
------------------	-------

第十一章 搏击运动所需要的肌肉	(199)
-----------------------	-------

第一节 上肢肌力训练	(201)
------------------	-------

第二节 胸部肌力训练	(210)
------------------	-------

第三节 肩部肌力训练	(213)
------------------	-------

第四节 背部肌力训练	(216)
------------------	-------

第五节 腹部与腰部肌力训练	(218)
---------------------	-------

第六节 腿部肌力训练	(222)
------------------	-------

第十二章 肌肉训练中的营养学原理	(225)
------------------------	-------

第一节 认识卡路里与热量	(225)
--------------------	-------

第二节 六种主要营养素的功能	(227)
----------------------	-------

第三节 认识含有六大营养物质的食品	(230)
-------------------------	-------

第四节 专用健美营养品的服用原则	(231)
------------------------	-------

第五节 健美饮食的原则	(231)
-------------------	-------

第六节 “功夫之王”李小龙的日常饮食	(234)
--------------------------	-------

第十三章 肌肉训练后的恢复与调整	(236)
------------------------	-------

第一节 减脂和减肥的适用原则	(236)
----------------------	-------

第二节 如何消除疲劳	(239)
------------------	-------

第三节 每天的最佳训练时段	(242)
---------------------	-------

第四节 调整好训练计划	(243)
-------------------	-------

第五节 加强营养摄取与保证足够的睡眠	(246)
--------------------------	-------

第六节 运动伤害的预防、避免与处理	(247)
-------------------------	-------

第十四章 肌肉训练问题答疑	(250)
---------------------	-------





第一章

肌肉训练秘密

很多人对肌肉训练的印象是“好看，但是难练”。确实，要想练出一身漂亮的肌肉并非易事，它不但需要你有良好的意志品质和毅力，更需要具备许多相关的专业知识。本章所述的内容就集中了诸多健美训练教练的心得与笔者多年来从事健美指导的经验，相信对你接下来的训练大有助益。换言之，在你介入正式的训练之前，你应该先了解有关肌肉训练的指导原则，也就是以理论去指导实践。

一、高昂的热情

进行肌肉（健美）训练同进行其它高强度体育训练一样，都需要你具有足够的热情与激情，这是因为肌肉的增长速度较慢，或者说可能尽管你已经付出了很多努力，但肌肉却仍然只增长了一点点，如果没有足够的耐心则很容易半途而废。正如一代肌肉训练先驱与成功学倡导者李小龙所说：“唯有随时把最艰苦的训练当做最大的乐趣，而且越是乐意接受此等‘折磨’，才能越有成功的希望。”要想练出理想的肌肉，不仅需要你好吃苦的思想准备，更需要具备可充分用来发掘自己的潜力的内在动力——激情，这就是启开成功之门的金钥匙。

当然你也需调整好自己的心态，千万不要急于求成，要知道无论做什么事都有一个必然的过程，只要你的训练方法、营养调节及睡眠调整都没有什么问题的话，你所期望的肌肉增长只是迟早的事。请一定记住一个事实：你每多练习一分，便会增长一分肌肉，从很大程度上来讲，肌肉的增长是与练习时间及练习量成正比的。随时保持激情，才能时时刻刻充满活力，千万不要把焦急、不安、失望的情绪带到训练中来，这是任何体育训练的天敌。也就是说，一位进步明显的健身训练者，应时刻充满自信与乐观的态度，你一定要相信只要自己付出了足够努力，就一定能成功，而且此种积极的心理态度将是你一步步走向成功的可靠动力源。

当你一旦确立了方向时，便不应回首反顾，那种半途而废和知难而退的思想及行动是绝无法成就完美人格的。成功需要你全力以赴，全力以赴需要你对它有



极大的热情与兴趣。请记住前世界健美冠军阿诺德·施瓦辛格所说：“要增长肌肉，你必须拥有无穷的意志力，你必须学会忍受痛楚，你不能可怜自己，你应习惯跨越痛苦，甚至爱上痛苦，没有坚忍不拔的毅力与燃烧着的激情，你无法获得成功。”

二、尽自己最大的努力

在健美训练中，如果你不倾尽全力去挖掘自己的内在潜力，又怎能突破自己的极限而达到自己的最高水平呢？健美训练中的阳刚之气的获得就看你是否付出了足够的努力。今天，当人们把触角伸展到体质以外的一切领域并“掠夺殆尽”后，他们才又重新开始了对自己身体的潜能开发，也就是说很多人在通过训练以外的途径增长肌肉失败后，又重新回来开发人体的极限能量，因为单靠药物并不能从根本上解决问题。而事实上人的潜在能量确如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，只看你去开发了没有。当然在开发的过程中你付出的努力越多，那么你获得的回报和成果也就越多，这是一个铁定的道理。很多健美训练者之所以无法最终达成目的，就是因为他们并未付出足够的努力，或者说今天的健美训练者们都太懒和太缺乏恒心了，以致不能迫使自己持久地练下去，只有严格地、连续不断地刺激，你的肌肉才能获得你最终的理想的“块头”。

记住：每次走进健身房之前，就应做好心理及生理上的一切准备，争取在今天的训练中多举一磅或举多一次，最低限度也要使今天的练习动作在质量上要高过昨天，这“一次”或“一组”的数量与整体训练量相比较来说是微不足道的，但长久累积下来就不得了，最起码也应从心理上保持这种良好的状态来迎接每一次训练，当然这也首先是一种思想与精神上的进步，只要精神与意识是积极的、主动的，那么必会带动身体上的积极行动，因为人的肢体是受大脑及神经来支配的。

三、强力与伸展相结合

在这里，所谓的“强力”是指自己尽最大的努力去举起最大的重量的能力。不过在你强力做完一组训练之后，应接着做一组简单的伸展动作，例如当你今天是练习上肢时，你可在完成一组训练量后，接着轻松活动一下上肢，用以伸展及松弛一下因做器械动作时所僵化和收缩的肌肉，因为只有做到最好的放松，然后才能做到最好的收缩（任何体育运动项目的原理均是如此）。在这种情况下，可有利于做下一组器械动作时能更好地发挥肌肉的弹性作用。至于组与组之间的休息或简单的伸展动作，还可充分伸展受训部位的肌肉，并加速肌肉的恢复和增加它的弹性，只有弹性好，肌肉所产生的力量才大，也才不致于使肌肉变得僵滞（当

然国外有些健身专家也曾提出“弹性大其力量亦随之增大”的理论)。

四、有氧训练与肌力训练相结合

有氧运动号称是“燃烧脂肪的运动”，它对减轻体重相当有用，那么在健身训练中需不需要减轻体重呢？答案是：需要的。因为现在大多数人来到健身房锻炼的目的都只是为了健身或是“玩”一下，他们并没有什么兴趣想拿什么冠军，因为这些思想成熟的人很清楚自己的实力，或者说更多的人来到健身房练肌肉是为了减肥或保持活力，这就需要通过有氧练习来协助肌肉训练把脂肪消耗掉或对其进行转化。即使对一个想夺得健美冠军的人来讲，适当的有氧练习对其肌肉及力量训练并没有什么坏处，因为它可用来增强你的肺活量，尤其对于一个比赛前的健美选手来讲，就有必要通过有氧训练来减脂和控制体重。

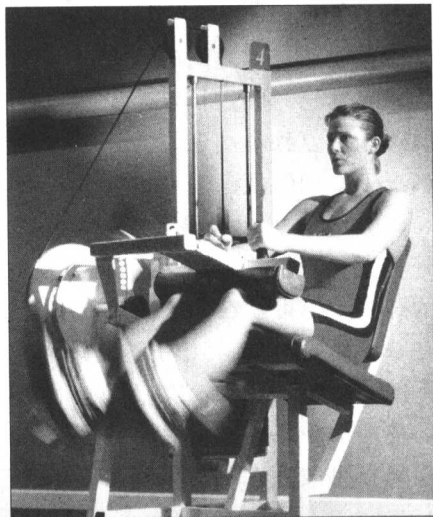
综上所述，有氧练习应恰到好处，因为它的过度练习，不仅仅可消耗掉脂肪，而且也包括一部分肌肉，例如当你进行两小时的跑步和骑固定架自行车等有氧练习后，可消耗体内90%的白氨酸，当然这是一种对肌肉生长相当重要的氨基酸，而且通常情况下正常的白氨酸水平可防止因锻炼过度而引起的肌肉分解。正因为如此，健美训练者最好规定每天的有氧练习时间，不可过多，也不可过少，并且可以分开来做，例如早上跑步，下午骑自行车等等。

五、全面发展与重点突破

要全面发展你自己的肌肉，你总不能因喜欢把肱二头肌练大，而仅仅去锻炼上肢的肌肉与力量，因为健美训练是一门讲究全面与协调的身体塑造艺术，否则就失去了健美训练的意义。那么什么是“重点突破”呢？重点突破也可以称之为“优先发展”，就是在全面去锻炼全身肌肉的同时，可以重点去练习一下自身较为薄弱的一项。例如你的胸肌较差的话，可在按计划练习其它部位的同时，重点练习一下胸肌，也就是加大该部位的训练量（如次数与组数等等）。

六、动作要正确到位

同任何体育锻炼一样，只有动作准确到位，才能充分发挥出其应有的动作效能，肌肉训练又何尝不是如此！所以最好的肌肉训练的方法，就是先练习动作的准确性，然后才是数量。充分而到位的动作才能够使参与



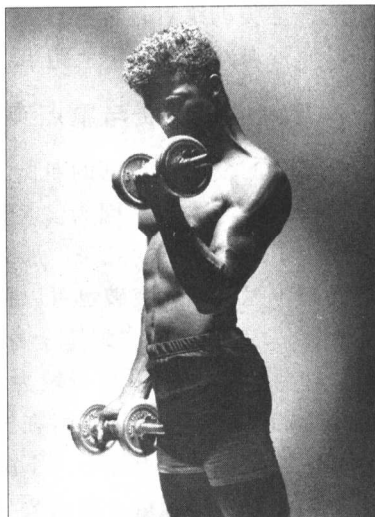
锻炼的肌肉纤维全部被动员起来，在这种情况下，全部动员起来的肌纤维要比部分动员起来的肌纤维所产生的效能大许多。举这样一个例子来说吧：你两只手一齐用力提起的东西在重量上肯定超过你单手提起来的東西，因为你已动员了尽可能多的肌纤维参与了收缩。换言之，肌肉在全程充分收缩的过程中，抵抗阻力的兴奋性远远大于半程收缩。可惜，至今仍有很多健身训练者不知全身整体配合的重要性，或因太懒而不想在肌肉训练方面投入太多的精力，当然这就在一定程度上限制了他们的肌肉训练水平的提高。

除了你的肌纤维应去充分伸展外，你还须集中精力于练习每一个动作，也就是对任何动作都不能掉以轻心，并养成习惯。在进行肌肉训练时，首先发力方式要正确，切忌在举重物的过程中讲话及身体摇摆不定，以免失去对器械的控制，当然你亦应从你自己可承受的重量开始练起，以免造成不必要的肌肉拉伤或身体损伤。正确的方法则是：将身体与器械“合二为一”，呼吸正确及发力均匀，并切忌急于求成。

七、适宜的训练强度

无论你是想借健美训练来减肥还是想成为健美高手，都应根据自己的实际情况来安排训练量以避免训练过度或训练量不够。如果你是初学者，那么训练时间则通常不应超过60分钟，因为这种高强度的训练后血液中的雄性激素水平就会大幅度下降，如果再接下去进行训练的话，一定会影响训练质量和效果。当然，如果每组练习之间的休息时间长一些的话，这种影响就会小一些，不过组与组之间的休息时间也不应过长，因为一旦休息时间过长定会使已兴奋起来的肌纤维又逐渐回复到本次训练的开始时的状态，在这种情况下，训练便已失去了它原有的意义。

除了每次训练课的时间之长短要把握好之外，训练次数与组数的递增也须严格控制好，因为你根本不可能在一周之内就将每组的4次增加到6次，或将本来每天做4组的动作在一周之内增加到5组，这是严重的练习量超量增加，是违背人体承受和适应能力下的一种盲目增长。其负面症状是：下一课的训练疲惫无力（本来应是精神充沛的进入下一课），人的情绪烦躁而导致力量水平下降，精力无法完全集中而容易出现伤害事故。这些症状是典型的由于过多的训练次数和过大的训练量所导致的一



些反常现象，造成这种现象的真正原因是训练过度引起体内的激素水平下降，以及体内的雄性激素减少，事实上此时你的肌肉正处于一种分解代谢状态。

八、充分的热身与彻底的做整理运动

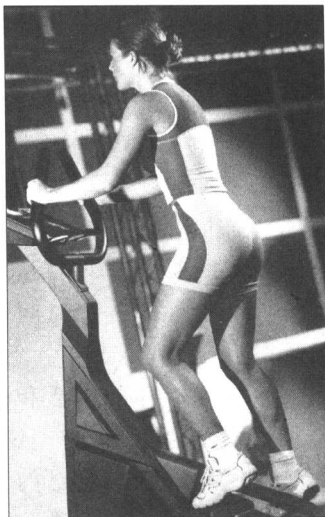
在健身训练中，进行热身练习，需要具有良好的柔韧性，因为这是你避免肢体损伤以及使肌肉得以充分伸展的最基本的保证。只有将肌纤维充分动员起来后，才能使它们最大限度地参与收缩。因为热身将涉及到肌肉组织的紧张程度，而且就运动的定理上来看，肌肉紧张的程度必须不超过所欲做的动作时所需的紧张程度，并使对抗肌产生最低限度的张力，在这种情况下你做任何动作时都会感觉到所消耗的能量已达最小。也就是说，充分的热身练习将大大减少你的肌肉的粘滞程度及减少肢体受损伤的机会。不过，很多健身房中的教练似乎都忽略了让参与健身训练者进行热身的程序。

那么，整理运动即训练完后的放松运动又有什么作用呢？由于肌肉训练的程度较大，所以肌肉会有一定程度的僵硬，如果不把这种“僵硬”的肌肉充分放松开的话，久而久之，必然会把肌肉练“僵”，而使肌肉失去弹性，这可是很多练习健美者不想看到的，同时也是较担心的问题。此外，在大强度训练肌肉后如不去进行有效地放松，还会影响到下一课（第二天）的训练，因为每个人在训练后肌肉都有酸胀、疲劳感，但这些酸胀与疲劳是可以消除的，而消除的方法就是进行彻底的放松，也就是通过一系列的按摩、推拿、弯腰、慢跑等活动来去除这些酸胀，并再通过休息等手段来恢复到训练前的状况。如果不进行放松又是什么状况呢？首先是肌肉酸胀而无法高质量地去完成动作，其次是因肌肉疲劳而感到动作费力，并进而导致心理紊乱，这就进入了一个违反训练规律的恶性循环状态。

当然，也许你在看本书之前，在训练中并未做充分的放松和整理运动，但是还不算迟，因为你已经在着手开始！

九、充足的睡眠与合理的营养搭配

肌肉训练要求练习者必须保证有充足的睡眠，因充足的睡眠最直接的作用，是能使大脑皮层中的运动中枢的疲劳得到最好的恢复。由于健身训练是一种强度较大的运动，故体力与精力均消耗很大，而通过睡眠可使消耗的体力和精力得到补偿。因为人在睡眠时自身机体的新陈代谢降低，呼吸和心跳亦较为缓慢，同时



消化系统的工作也有所降低，故而大脑也不再受到外界的刺激。也就是说，你的整个身心的活动都降到了最低限度，在这种情况下整个身体都会处于一种恢复和弥补状态。经过充足的休息后，人的体力与精力又得到了充分的恢复，从而可保证有充沛的体力与旺盛的精力去保质保量的完成下一节课的训练。

当然，你的休息时间也不应过长，因为“久卧伤气”。通常情况下，每天7~9小时的睡眠就够多了。同时，你的生活和作息要有规律，最好不与烟、酒沾边。当你一旦确定下来要进行正规的训练时，就应根据自己的工作状态和时间状况去订立一个“训练和作息计划”，并严格遵守执行，以便早日获得理想中的肌肉和爆发力。

那么，健美练习者如何去摄取足够的营养呢？这要根据自己的体重、运动负荷和所消耗的能量来决定一定的摄取量。由于我们在锻炼时所消耗的热能是平时的2至3倍，甚至是数倍以上，其它的如维生素和无机盐的消耗也大量增加，同时体内的激素效应和酶反应亦极为活跃，这一系列体内环境的变化都需要一定的营养物质来补偿与调整，因而参加肌肉练习的人在饮食结构上，便有特殊的需要和要求，这将直接关系到你在肌肉训练上的成败（合理的营养还能尽快地消除你在锻炼中的疲劳而使你重塑活力）。具体的摄取方法与摄入量后面将有专文介绍。





第二章

肌肉训练基础知识放送

本章中主要讲述在肌肉训练中将起到关键作用的一些基础知识和关键环节，这都是一个健美选手或健美教练所必须掌握的知识。

很多业余的肌肉练习者，之所以在训练中未能取得理想效果，原因是他们对这些健美运动中的最基本的知识缺乏足够的了解，但却盲目投入到了训练中去，结果自然是长进较慢或训练不能得心应手。基础知识的了解和基本技术的掌握是取得良好训练效果的基石，它也完全可以称得上是健身训练者的导航灯。



第一节 肌肉和关节活动范围认识

要想锻炼好自己的身体，就应先从正确认识自己的身体开始，只有充分认识自己身体的构造和具体功能，才能在此基础上充分开发其潜力。我们都知道肌肉训练是一项用来对抗重力的较易发生伤害事故的运动，如果不了解自己身体的具体拉伸限度，而盲目去训练的话，则绝无法达到健美训练的真正目的。

1. 腕关节的活动范围

当你拇指向上、其余四指伸向前时，如果在前臂与肘关节均不动的情况下，那么你的腕关节只能左右旋转90度。

2. 前臂的活动范围

当你的手臂自然下垂时，特别是在你的肘关节不动的情况下，你的手臂只可以向前（向上）弯曲，而且当你的前臂向上收起时，最多也只可以收起到160度。

3. 肩关节的活动范围（一）

首先你应将两臂自然下垂于身体两侧，并将之向正上方提起，这时你也只可以向上抬起手臂达到与地面垂直的状态，也就是说当你由两臂自然垂于体侧的姿势开始上抬时，只能上抬至180度的角度。另外，当你在肩部固定不动时，将手臂向后方抬起，则最多只可以抬至80度。

4. 肩关节的活动范围（二）

当你在肩部固定不动并将手臂向上抬至肩部高度时，将手臂沿水平方向向后方伸展的话，则向后方伸展最多只可以伸展至40度。再在肩部固定不动并将手臂向上抬至肩部高度时，将手臂沿水平方向前（向内侧）伸展的话，则最多只可以向内伸展至140度。

5. 膝关节的活动范围

身体俯卧在地，双脚并拢伸直，脚面贴地，当两脚向臀部收起时，则最多只可以收至145度。

6. 脚踝的活动范围

当你平坐在地面上时，两脚自然伸直，这时脚背向前伸展时最多可伸至45度。而当脚由自然状态后收（勾）时，则只可以收至25度。

第二节 肌肉训练前的热身运动

适当的热身练习不但可以预热肌肉和关节，避免在接下来的训练中受伤，而且还可以最大限度地发挥你的肌肉的弹性作用，使你有信心能够举起更大的重量。

1. 头颈环绕

在运动中，头和颈是最容易受伤的部位，你可在自然站立的基础上将头部先向左、右方向进行慢慢摆动（图2-1、2），再向前、后方向进行慢慢摆动（图2-3、4），或者是进行较大幅度的旋转。

在头与颈部旋转的同时，上半身应放松，也可以带动手臂和肩膀一起转动。

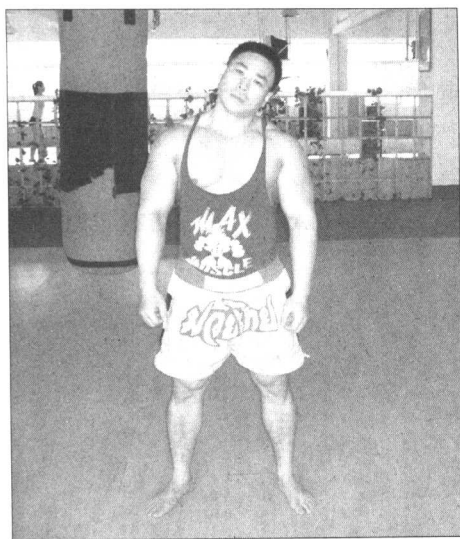


图 2-1

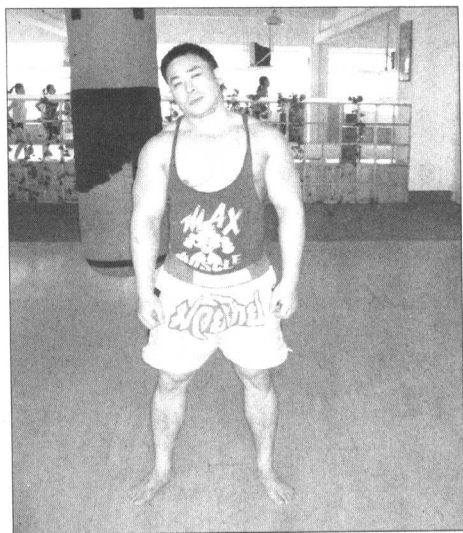


图 2-2

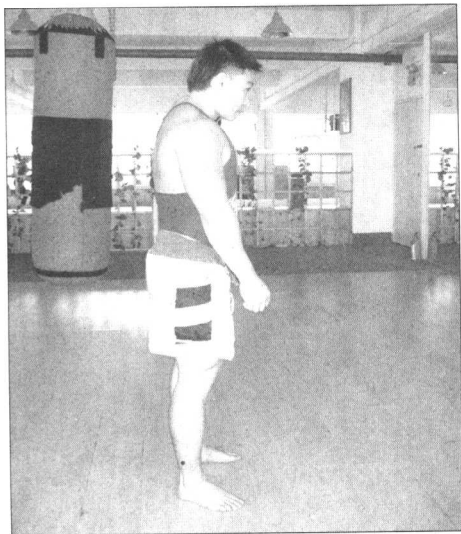


图 2-3

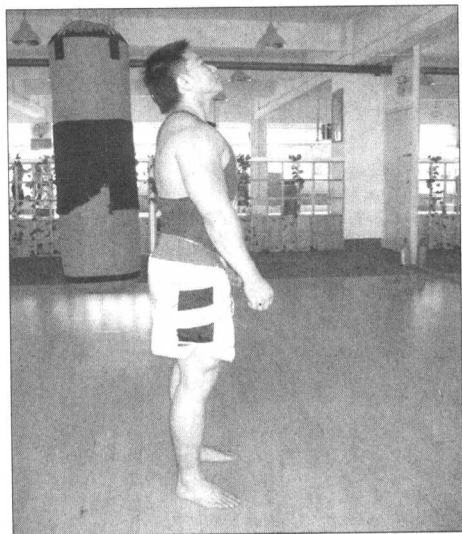


图 2-4

2. 肩部环绕

练习时一手卡腰，另一手垂于体侧，随后将这只手向前抬起，接下来再往上举起，随后再往肩后方落下，从而完成旋转一周的运动。然后，可再从相反的方向进行上述练习，也就是“由后往前”进行慢慢绕臂练习。等做完右手动作，再换用左手进行练习，这是活动和放松肩关节最基本也是最切实有效的方法。



3.手臂拉伸

练习时两脚开立，两臂前后交叉叠在一起，一只手臂在里面伸直，并用力外拉；另一只手臂在外面屈曲并向里拉，通过两手臂的对抗用力来拉伸上肢肌肉（图2-5、6）。

或者是右手在头后抓住左腕并向右侧拉伸，然后再换用左手抓住右腕向左侧拉伸，来活动手臂及肩部肌肉（图2-7、8）。

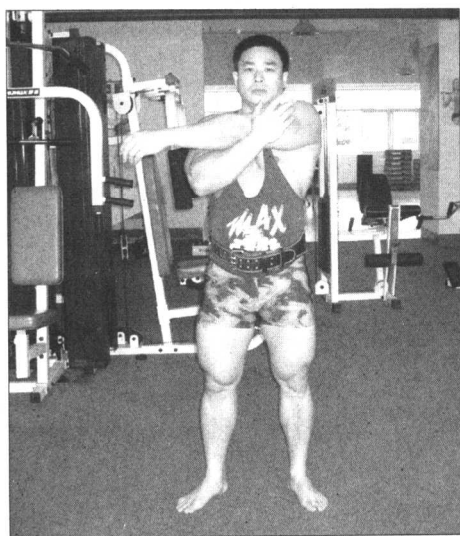


图 2-5

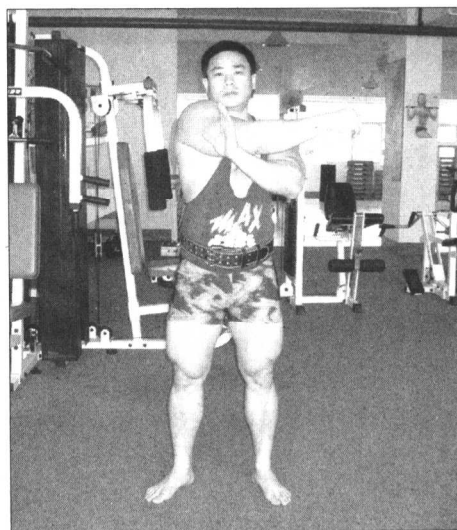


图 2-6

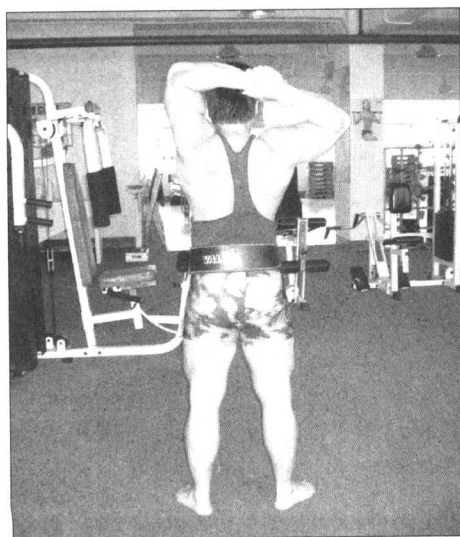


图 2-7

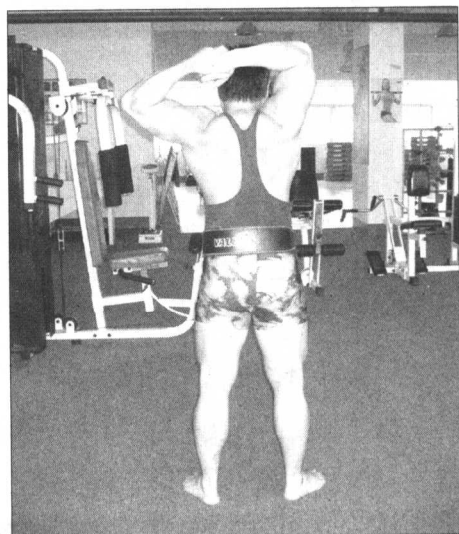


图 2-8