



迎接第十一届亚运会

健美
欣赏

配图体育欣赏丛书

主编 李富荣

编委 (以姓氏笔划为序)

成吉 张健

张文广 赵连甲

穆祥豪

健美欣赏

编者 曾维祺

向东

绘图 普雨

中国和平出版社

责任编辑 王砚波

封面设计 岳 昕

配图体育欣赏丛书—健美 曾维祺 编著

中国和平出版社出版

(北京东城区豆腐池胡同9号)

新华书店北京发行所发行 冶金胶印厂印刷

787×1092 1/48 6插页 1.125印张 1990年4月第1版

1990年4月第1次印刷 定价: 1.30元

ISBN 7 - 80037 - 323 - 1 / G · 174

“世界上没有任何一件衣衫
能比健康的皮肤和发达的肌肉更
美丽。”

——马雅可夫斯基

目 录

- 一、健美运动的起源和发展……………(1)
- 二、怎样欣赏健美比赛……………(8)
- 三、“比基尼”健美比赛服的来历……(22)
- 四、健美比赛运动员为什么要身涂
橄榄油?……………(24)
- 五、历届“力士杯”全国健美比
赛概况……………(25)
- 六、国际健美协会简介……………(30)
- 七、当代中国健美冠军……………(32)
 - “全国男子健美冠军之
最”——何玉珊……………(32)
 - “不是小伙子,胜似小伙子”
的健美冠军——杨新民……………(35)
 - 四次全国健美赛女子全场冠
军——田卫平……………(36)
 - 一颗迅速上升的新星——
陈少华……………(37)
 - 有条件登上更高峰的全国女子
重量级新冠军——赵巧玲……………(38)

八、当代世界健美冠军	(40)
“世界头号男子健美巨星”——	
李·海尼	(40)
最伟大的女子健美冠军——	
柯丽娜·艾第荪	(41)
“精雕细作的男性体格之	
最”——弗兰克·赞恩	(42)
“世界健美界的常青树”——	
阿尔伯特·贝克尔斯	(43)

附图

一、健美运动的起源和发展

健美运动是怎样发展起来并传入中国的？它的创始人是谁？这是每一个从事或者关心健美运动的人很想知道的问题。

健美运动是一百年前在欧洲兴起的一个体育运动项目，它的创始人是19世纪80年代到20世纪20年代之间世界最著名的大力士和体育家尤金·山道。

山道原名弗莱特立克·莫拉，1867年4月2日生于东普罗鲁士的科尼斯堡，他的父亲是个珠宝商。山道小时候身体瘦弱，15岁的时候，跟随父亲到意大利旅游，在佛罗伦萨美术馆，山道被美少年大卫的健美雕像深深吸引了，他站在那里久久不肯离去。父亲告诉他：“要获得好身体，非进行体育锻炼不可。”启发他彻底改造自己瘦弱的体格，引起了他的锻炼热忱。后来，山道进了比利时布鲁塞尔市的一所医学院，在解剖学上进行深造，同时，他把更多的时间花在健身房内。1887年，他和阿蒂拉教授同台进行各种力量表演轰动了全城。两年以后，他

先后和当时闻名世界的英国大力士沙科乐波斯和萨姆生同台比试各种举重技艺，并且取得了胜利。更令人惊奇的是，他竟然于1893年在美国芝加哥市举行的世界博览会上与狮子搏斗，获得胜利。那时，他随世界著名的齐格飞歌舞团到各处做力的特技和肌肉控制及造型表演，他那健美的体格和超人的力量给人们留下了不可磨灭的印象。1901年9月4日，山道在英国伦敦的皇家阿尔勃脱剧院，举办了世界第一次健美比赛，名字叫做“伟大的比赛”，参赛者有150人。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五个方面先进行比较和淘汰后，有12人进行决赛，最后评选出一、二、三名优胜者。除山道本人外，还请两位社会知名人士担任裁判：一位是著名的运动员兼雕塑家查尔士·路易斯爵士，一位是著名的《福尔摩斯探案》的作者，柯南·道尔博士。冠军是英国的威利姆·默雷，他获得了当时价值500英镑的一尊镀金的山道雕像。（山道被公认为现代健身运动的创始人）。

1902年以后，山道先后到美国、澳大利亚、新西兰等国进行表演，宣传健美运动的好处。他还在世界许多国家设立了体育学校，传授健美锻炼方法。山道还编写了《体力养成法》、《实验祛病法》和《生命就是活动》等健身书

籍，对健美运动在世界的发展起了很大的推动作用。

美国是健美运动开展得最广泛的国家。约在19世纪50年代，德国一个名为特纳会社的体操组织，把所推行的体格锻炼方法随其移民传入美国。到了20世纪初，经美国一位热诚信奉健康生活方式的体育家和富有创业精神的出版商伯纳德·麦法登的大力宣传，锻炼身体的运动，有了新的发展。伯纳德·麦法登主编出版了体育杂志。这本杂志的名称为《体育文化》，就是沿用了山道所创办的杂志名称。并在1903年举办了全美国的第一次体格比赛。他先通过寄来的照片，选出地区性的优胜者，然后在纽约的体育活动中心“麦迪生广场花园”，举行了现场决赛。哈佛大学的奥尔·特雷罗赢得了冠军。20年后，1923年，他又举办了一次旨在选出“全世界体格发达得最完美的人”的盛大比赛，当选者是安琪乐·西西里阿诺，即是后来闻名全球的查尔斯·阿脱拉斯。他所创造的一套称为“原动张力”的自抗力运动，通过函授和大量广告宣传，得到长期广泛流传。另一位使锻炼身体的运动在美国广泛开展的早期核心人物是爱伦·卡尔弗脱。他在芝加哥看到山道的表演后，就发奋锻炼。他又创办了“麦罗杠铃公司”，并出版了《力》杂志和一些锻炼法小

册子。他和麦法登一起成为美国20至30年代的健美运动领导人。另一位在30年代有较大影响的人是列戴民，他编著了《肌肉发达法》、《力之秘诀》等书。其后，鲍勃·霍夫门建立了“约克杠铃公司”，并主编出版了《力与健》杂志，促进了举重和健美运动的发展。到了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了第一届“美国先生比赛”，冠军是罗兰·依斯美克。1940年和1941年的两届冠军为约翰·格林密克。1947年，国际举重协会结合当时在美国举行的世界举重锦标赛，组办了名为《环球先生》的国际健美比赛，美国的重量级举重冠军史蒂夫·斯丹柯赢得冠军。1948年英国业余健美联合会乘奥运会在英国举行之机，举办了也取名“环球先生”的国际健美比赛，美国的格林密克荣获冠军。从此，国际性的年度健美大赛，逐步得到发展，但尚缺乏协调和统一的领导机构。在1946年，国际健美协会应运而生。它是由加拿大的十分热爱健美运动并具有远见卓识和坚毅奋斗精神的本·韦德和乔·韦德兄弟俩所发起建立的。最初，只有加拿大和美国两个会员国，经过该协会的各项负责人，特别是其终身主席本·韦德的不懈努力，先后到上百个国家联系、推动，到1987年，已有130个国家和地

区参加了这个协会，使其成为世界第六大的国际单项体育组织。中华人民共和国也已于1985年11月5日，在第39届国际健美协会年会上，被接纳为其第128个会员国。该协会有很完备的组织机构和很具体的活动安排。它从1959年起也举办名为“环球先生”的世界性大赛，后来正式定名为“世界男子业余健美锦标赛”，和其一年一度的会员国大会同时同地举行，现已举行了43届。世界性的女子业余健美锦标赛也于70年代末开始举行。从1965年开始举办一年一度的职业性的世界最高水平的男子健美比赛——“奥林匹亚先生赛”。内容丰富印刷精美的国际健美协会会刊《绷起肌肉》月刊，由乔·韦德为其组织者和出版人。乔·韦德早在1936年就创办了《您的体格》杂志，后又主持出版了《肌肉力量》杂志，现改名为《肌肉与健康》，连同那本女子健美运动月刊《身段》，已成为世界最畅销的健美运动期刊。乔·韦德是世界公认的“健美冠军训练者”和科学的健美锻炼法则的集大成者，并曾被评为1985年的美国最佳出版人；本·韦德则曾被提名为1984年诺贝尔和平奖的候选人。1987年7月18日，美国体育学院特授予本·韦德名誉体育科学博士学位，以表彰他对体育和健康事业作出的巨大贡献。

健美运动早在30年代初就传入了我国。被誉为中国健美运动开山祖的是赵竹光先生。

赵竹光先生自幼好学，但身体瘦弱。中学毕业的时候，体重只有45公斤。他考入上海沪江大学后，功课繁重，瘦弱的身体日益不支。正当他处于苦闷之中的时候，在学校图书馆的美国体育期刊中，看到了被称为“世界上体格发达得最健美的人”查尔斯·阿脱拉斯的函授广告：“给我七天就可证明，我能把您改造成一新人。”他的函授内容是称作“原动张力”的自抗力锻炼法。赵竹光先生报名参加了这个函授，依法锻炼了一年，体格果真强壮不少。胸围宽了13厘米，大腿粗了8厘米，上臂粗了11厘米，颈部也粗了6.5厘米，而且精力充沛，思想乐观。从第二年开始，赵竹光先生又增加了哑铃、单双杠、吊环和扩胸器练习。这种运动带来的强身作用影响了广大同学，许多人要求跟赵先生一起练习，这样赵竹光先生就在上海沪江大学组织了“沪江大学健美会”。这是我国第一个健美锻炼的组织。赵先生毕业以后，这个健美会由酷爱健美运动的王学政和曾维祺（现健美运动委员会主任）负责。

赵竹光先生在沪江大学读书时，就开始翻译美国当时几位健身运动权威列戴民和麦克·贝雷等人的名著《肌肉发达法》、《体格锻

炼法大全》和《力之秘诀》，并于1934年和1937年先后由商务印书馆出版。

1939年曾维祺先生和赵竹光先生等人成立了《肌肉发达法研究会》，1940年将该会改为公开传导这项运动的社会教学机构，取名“上海健身学院”。1942年春，曾维祺又创办了“现代体育馆”。

1944年6月7日，现代体育馆和上海健身学院及上海基督教青年会体育部于八仙桥青年会礼堂举办了第一届上海市男子健美比赛。这是解放前我国所举行的唯一的一次全市性健美体格比赛，所采用的裁判规则是当时“美国先生比赛”的规则。现代体育馆的柳颀庵获得了全场冠军，亚军是现代体育馆的黄辉。

上海解放初期，健美运动一度发展得相当迅速，新增加了娄琢玉主办的健美体育馆，李启龙主持的强华体育社等。与此同时，广州、南京、苏州、北京等地也都创办了健美运动组织。但是到50年代中期，这项提倡健、力、美的运动，被戴上“资产阶级体育”的帽子，被扼杀了。

党的十一届三中全会以后，广州和上海等地逐渐恢复并新设立了一些传习健美运动的场馆。昆明、南京、苏州以及北京等地也积极开展了一项运动。从目前各地开展情况看，广州

市最为普遍。

1983年6月，在上海举办了第一届“力士杯”男子健美邀请赛，全国不少省市派队参加了比赛。这以后，每年举行一届，参加的人数越来越多。从第三届开始，除了男子个人比赛外，还有男、女成队和男女双人的表演。国际健美协会主席本·韦德先生，专程从加拿大来北京观看了第三届“力士杯”的比赛，并给予很高评价。他还为中国发展健美运动做出了较大贡献的陈镜开、赵竹光、曾维祺、娄琢玉、胡维予、张铁民、刘英、徐吉华、宋金亮九人颁发了国际健美协会的银质奖章、功勋奖状和荣誉证书。

1985年11月，我国正式加入了国际健美联合会。国家体委决定，健美运动在中国暂由全国和各省市的举重协会领导。1986年11月27日，中国举重协会健美运动委员会正式成立。从此，我国的健美运动进入了一个新的阶段。

二、怎样欣赏健美比赛

欣赏健美比赛，首先要了解它的竞赛内容、进行程序和评比的重点及方法等。现分别介绍如下：

（一）竞赛的项目和类别

1. 国际规定的竞赛项目，有男子个人、女子个人、男女混双和男子集体造型。在我国举办的比赛中，有时还增加女子双人和男女集体造型。

2. 按对参赛者所规定的年龄界限，可分：少年赛（13至19岁）；青年赛（21周岁以下）；成年赛（21周岁以上）；“元老”赛（男子40岁以上，女子35岁以上）。

3. 按参赛者的规定身份和竞赛性质，可分为：

①业余赛、职业赛和职业、业余两者均可参加的比赛。（但业余运动员个人只能得名次奖，不能收现金奖，奖金归其所属体育组织所有和支配）。

②个人赛（只计个人名次）和团体赛（根据个人名次，再计算各团体的得分多少，来决定团体名次）。

③法定赛（即按国际、国家、省、市等主管机构举办的所属范围内的比赛的规定，符合者均可参加的），或邀请赛（即由主办单位发起邀请参加的）。

（二）体重的分级和称量

1. 男子健美竞赛，按运动员体重一般分为下列五级：（最新规定为八级，见第七届力士杯赛）

- ①最轻级 体重不超过 65公斤
- ②轻量级 体重在 65.01~70公斤
- ③中量级 体重在 70.01~80公斤
- ④轻重量级 体重在 80.01~90公斤
- ⑤重量级 体重在 90公斤以上

2. 女子健美竞赛,按运动员体重分为下列三级:

- ①轻量级 体重不超过 52公斤
- ②中量级 体重在 52.01~57公斤
- ③重量级 体重在 57公斤以上

3. 青年健美竞赛,按运动员体重分为下列三级:

- ①轻量级 体重不超过 70公斤
- ②中量级 体重在 70.01~80公斤
- ③重量级 体重在 80公斤以上

4. 男女混双、女子双人、元老运动员、男子集体造型和男女集体造型,均不分体重级别。

5. 世界重大的职业健美赛,如“奥林匹亚先生赛”、“奥林匹亚小姐赛”、“世界职业健美锦标赛”、“健美大奖赛”等,均不分体重级别。

6. 体重的分级,先由自己在报名时提出,在比赛的前一天称量体重时,再最后确定。称量体重前,先要抽签,按签的号数顺序,由小

到大顺序进行称量体重。这签号，同时也是运动员比赛时的出场先后顺序号码，也就是运动员的代号。这代号，必须牢牢缝别在男运动员的规定式样比赛短裤和女运动员的比基尼赛服（俗称“三点式”）的左前下方。

（三）允许参加比赛的人数和优胜名额

除比赛规程有特殊规定者外，一般按国际规则的有如下规定：

1. 男子比赛，每国最多可参加 5 人，每级最多参加 3 人。

2. 女子比赛，每国最多可参加 3 人，每级的名额不限。

3. 青年比赛，每国最多参加 3 人，每级的名额不限。

4. 男女成对比赛，不称量体重，不分级别，每国最多可参加二对。

5. 在世界和洲际比赛中，主办国还可参加一个“乙”队。乙队队员可按其比赛成绩判定应得的个人名次，但不能计入团体总分内。

6. 设有团体锦标赛的比赛，团体总分为本队队员所得的前十名分数的总和。前十名的给分如下：16、12、9、7、6、5、4、3、2、1。

7. 运动员的个人优胜名次，每级取前六名。给分为第一名 1 分，第二名 2 分，余类推。