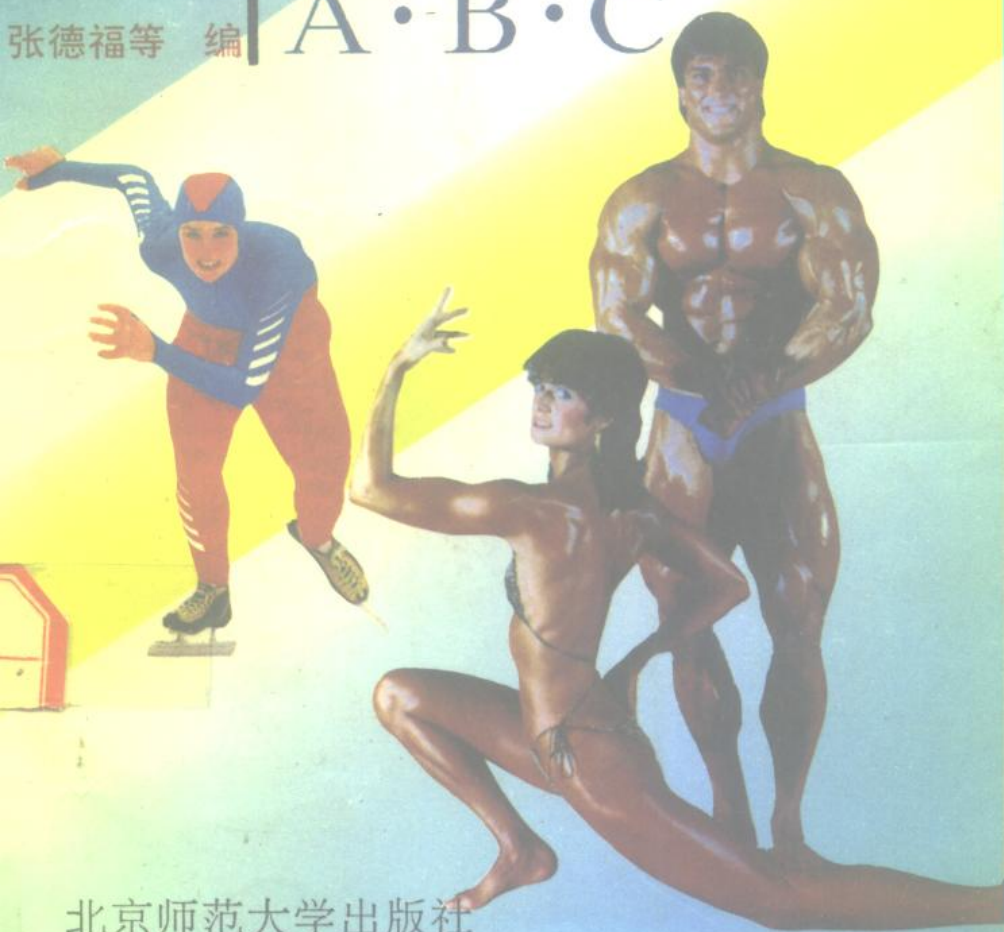


健美与保健丛书

青年健美 锻炼知识

张德福等 编

A·B·C



北京师范大学出版社

C.303
Z 12

363297

健美与保健丛书

青年健美锻炼知识

A·B·C

张德福 王 严 蔡长有 编



北京师范大学出版社

(京)新登字160号

01009, 21

健美与保健丛书
青年健美锻炼知识A·B·C
张德福等 编著
责任编辑 李桂福

北京师范大学出版社出版发行
全国新华书店经销
河北省固安县印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.25 插页: 4 字数: 131千
1992年 8 月第 1 版 1992年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—6 300

ISBN 7-303-01463-3/G·903
定价: 3.90 元

目 录

A. 健美知识篇

- 一、何谓健美运动.....(1)
- 二、谁是世界健美运动的开山始祖.....(4)
- 三、健美运动员涂橄榄油的由来.....(6)
- 四、“比基尼”泳装的名字是怎么来的.....(7)
- 五、女运动员为何要穿“比基尼”参加健美比赛.....(9)
- 六、谁是我国第一个穿“三点式”登台的女士.....(10)
- 七、你知道谁是当今世界“健美运动之父”吗.....(12)
- 八、开中国健美运动之先河的人是谁.....(13)
- 九、从事健美锻炼要遵循哪些原则.....(15)
- 十、杠铃练习会影响长高吗.....(22)
- 十一、初练健美者应该怎样训练.....(23)
- 十二、健美运动对人体有哪些好处.....(25)
- 十三、健美比赛都有哪些动作，要求如何.....(30)
- 十四、健美锻炼的营养饮食很重要吗.....(37)
- 十五、健美比赛如何分级，裁判队伍如何组成.....(44)

B. 男子健美篇

- 一、男子健美训练法则.....(49)
- 二、胸部都有哪些肌肉？其作用是什么.....(62)
- 三、要想塑造出像古罗马角斗士一样的胸肌，该采用哪些训练方法.....(62)
- 四、在健美训练中所指的肩部肌肉都有哪些？其相

- 应的作用是什么……………(72)
- 五、怎样训练才能使三角肌全面发展,以获得一副
宽阔、肌肉丰满、健壮的肩呢……………(73)
- 六、背部肌肉都包含哪些、它们各自的功能是什么…………(87)
- 七、要想获得宽阔、厚实、坚强的背,应当采用哪些
有效的方法……………(88)
- 八、臂部的主要肌肉有哪些,它们的功能分别是什么…(95)
- 九、如何训练才能练就一双粗壮、结实、线条分明的
臂膀……………(95)
- 十、腹部主要肌肉的名称及其作用是什么……………(113)
- 十一、腹部肌肉的主要训练方法有哪些……………(113)
- 十二、腰部主要由哪些肌肉组成,它们的作用是什么…(118)
- 十三、腰部肌肉的训练方法有哪些……………(118)
- 十四、腿部的主要肌肉有哪些,它们的作用是什么…(121)
- 十五、如何进行腿部肌肉的训练……………(123)
- 十六、颈部的主要肌肉有哪些,它们的作用是什么…(131)
- 十七、颈部肌肉的锻炼方法有哪些……………(132)

C. 女子健美篇

- 一、你知道徒手如何发展腰背肌的力量吗……………(138)
- 二、髂腰肌的力量练习会使你的身条更匀称,
曲线更美……………(144)
- 三、你想减少臀部多余脂肪请进行以下内容的练习…(147)
- 四、以下练习可使你获得结实而漂亮的腹直肌…………(146)
- 五、俯卧撑可使你的胸部更加隆起而突出曲线美…………(150)
- 六、立卧撑的好处何在,练习方法是怎样完成的…………(152)

- 七、脊柱侧屈动作可增加你身体的灵活性和协调性，从而也增加了体姿的美感……………(154)
- 八、如何使臀部更富有魅力……………(156)
- 九、颈部肌肉力量利用双人练习是怎样完成的……………(159)
- 十、双人利用木棒是怎样进行上肢肌力量练习的……………(160)
- 十一、双人练习俯卧撑比单人练习更能发掘出肌肉的潜力……………(164)
- 十二、三角肌发达会使你的肩部增宽而增加女性的魅力……………(165)
- 十三、利用陪练者的阻力完成卧推动作也能起到发达胸肌的良好作用……………(167)
- 十四、利用双人练习增加背阔肌的同时也增加了腰部的美感……………(169)
- 十五、利用陪练者的阻力进行大臂外展、内收动作练习可增加躯干的厚度和肩的宽度……………(170)
- 十六、钟摆和耸肩动作可增加颈部的美感……………(170)
- 十七、双人练习俯身飞鸟同样可使斜方肌得到发达…(172)
- 十八、双人练习以下内容可减少腹部脂肪、增加胸部、肩部和腰腹部等的肌肉力量而达到健美的效果……(173)
- 十九、双人练习以下内容可使腰部更紧凑而增加你的魅力……………(179)
- 二十、你想有两条令人羡慕的大腿吗，请进行以下内容的练习……………(182)
- 二十一、万万不可忽视发达小腿的肌肉力量……………(183)
- 二十二、利用橡皮条进行力量练习的好处何在，以及怎样发展各部位的肌肉力量……………(184)

A. 健美知识篇

一、何谓健美运动

健美运动，英文 (body building exercises) 的意思是“建设身体的练习”或“建造身体的锻炼”。健美运动根据人的生理学和解剖学特点，通过各种健身器材或徒手、体操等运动，对不同年龄、体质、体型的人通过科学而系统地锻炼，按体格健美的标准发达各部位的肌肉群、发展肌力、增强体质、改善身体形态、陶冶情操，使身体达到健、力、美的目的。健美运动可以说是一项以塑造人体美为主的体育运动。

说到健美运动，古希腊人功不可没，早在公元前 6 世纪，古希腊已经盛行“赤身运动”。古代奥林匹克竞技场上的角逐者，不仅要在强手如林的竞赛场上以高超的运动技巧压过对手，而且要在众多的观众面前，以令人钦羡的健美体格和姿态，赢得更多的赞誉。

古希腊奥林匹克运动会曾经有过这样一条规定，艺术家要为连续三次获得优胜桂冠的体育健儿塑雕像。作为宙斯的骄子，永远屹立在宙斯神像的身边，受到社会的尊敬，享有极高的荣誉。珍藏在古罗马博物馆里的大量人像雕塑，形象地告诉人们，对健美体格的向往和追求有着悠久的历史。古希腊雕刻家米隆的著名雕塑——《掷铁饼者》，体现了古希腊

人对健美的特殊观念,宽厚雄健的胸部,灵活而强壮的脖子,虎背熊腰的躯干,结实隆起的肌肉,是典型的健美人物,它充分刻画了全身肌肉的强劲和协调,鲜明地体现了人体的健美。

健美比赛始于30年代,最初只有男子比赛,其中以英、美等国最为风行,后逐渐扩展到东南亚,大洋洲和拉美各国。随着各种规模的健美比赛日益增多,健美运动的普及愈加广泛。目前世界上有男子、女子、男女混合;青年、成年和40岁以上者;以及团体造型赛等各种类别的比赛。男子比赛以肌肉发达度和体型匀称度作为衡量的主要标准,评分的重点顺序是:肌肉、平衡、均匀、线条、造型和力度。此外,表情、肤色、以及动作与音乐的配合等也在评分之列。女子比赛则以体型的健美为主,评分的重点顺序是:平衡、匀称、肌肉、线条和造型等。当今世界对女子健美有不同的看法,有人认为,世界健美比赛中的女选手有过分追求肌肉线条的倾向,照此下去,将会失去女性的特色,主张在比赛评分中加以限制,女性美应区别于男子那种清晰的线条和坚实隆起的肌肉型。女子应注重“曲线美”和线条的流畅柔顺。

目前较为流行的看法是:女性的健美体格也应有丰满结实的肌肉,优美的曲线应是全身肌肉在正常骨骼系统上按比例、均匀而又充分地发展,这种体格没有多余的脂肪,没有软弱的部位,平时放松时,表面轮廓是柔和的,用力时,肌肉线条清晰显露,体态既可表现柔美,又能表现刚毅。随着女子健美的广泛开展,这种观点还会有新的变化。

国际健美比赛时对肌肉的发达程度有明确的要求,比赛对运动员肌肉的发达程度和身体各部肌肉比例的均衡发展有

定量的指数评定方法：

$$\text{指数} = \frac{[(\text{两上臂常态围} + \text{常态胸围} + \text{两大腿围} + \text{两小腿围}) \div 2]}{[(\text{两腕围} + \text{两膝围} + \text{两踝围}) \div 2]}$$

得出的结果以数值大者为佳，而且要求两上臂围差，两大腿围差，两小腿围差越小越好，颈围要大于上臂围，上臂围大于小腿围，均以大1英寸为好。颈围、上臂围、小腿围三者的比例应为17:16:15（英寸）。

在健美运动日趋风靡的当今，世界上各种规模的比赛名目繁多，如“国际先生”、“世界先生”、“环球先生”、“环球小姐”等，最有影响的当推“奥林匹亚先生赛”、“世界健美大奖赛”、“职业世界健美锦标赛”、“业余世界健美锦标赛”等。其中“奥林匹亚先生赛”是举世公认的世界最高水平的健美比赛，每年举行一次。它作为职业健美运动员的比赛，只有上届“奥林匹亚先生赛”的前10名，上届“业余世界健美锦标赛”4个级别的冠军并自愿转为职业者，“世界健美大奖赛”的全场冠军，以及“职业世界健美锦标赛”4个级别的冠军资格，方可准予参加。这项世界最高水平的健美比赛，对世界健美运动的发展与导向有很大的影响。

健美这项悠久的运动项目在20世纪的大发展，是与现代社会的不断进步息息相关的，随着人们生活水平的提高和人类文化的进步，这项运动在近几年普及的非常广泛。在我国的大中城市，个人和家庭大量的购买健身器材，人们把大量的业余时间和部分经济收入用在健美锻炼上，这种现象将会持续下去，它是人们对高质量生活水平的理解和追求，它也必然会带来我国健美运动的深入和提高。

自1983年上海举办第一届“力士杯”健美邀请赛以来，全国各大中城市相继举办了无数次各种规模的健美比赛，这些活动极大地鼓舞了爱好健美运动的青年一代，也有效地推动了我国健美运动水平的迅速提高。1991年全国“太阳神杯”健美锦标赛上，我们高兴地看到我国健美水平的明显进步，各个级别的运动员水平都有很大的提高，相信在不远的明天，我国的健美明星就会出现在国际水平的领奖台上。

二、谁是世界健美运动的开山始祖

健美运动作为一个体育锻炼项目，正式出现在世人面前，是在18世纪末19世纪初。谈到这里，人们不会忘记这位健身项目的倡导者——山道（Sandow）。

山道原名叫法德列·穆勒，山道是他的艺名。1867年4月2日，山道出生于普鲁士的康尼斯堡。山道幼年体弱多病，无论是体格还是力量都很平常，到15岁时，仍然是个瘦骨嶙峋的孩子，经常受到蛮横同学的欺侮。就在15岁那年的假期，山道的父亲带他到意大利旅行，在文艺复兴运动策源地的古罗马和佛罗伦萨的美术馆里，美少年大卫雄伟健美的体魄和勇敢坚毅的姿态，使山道惊叹不已。当时，父亲告诉他，要想有强健的体魄，只有通过体育锻炼才能获得。回国之后，那些肌肉发达，神情刚毅的古代力士们的雕像，如烙印般深深地留在山道的脑海里。此后，他爱上了哑铃、杠铃和角力运动，每天坚持锻炼，到18岁那年，体质有了较大的改善，但还不如想象中的力士那般健美。那时他找不到老师，就背着父母跑到马戏班里，跟演员们一起锻炼身体，后

来，又拜全欧洲闻名的大力士兼教练路易士·布马捷教授为师。他在名师指导下刻苦锻炼，有了长足的进步，使他无论在体力和肌肉的发达上，还是在各种力的技巧表演上，都取得了惊人的成就。他能够把几副扑克牌叠在一起，双手将牌一扯为二，他能够一人同时与几个角力家拼搏。山道并不满足已经取得的成绩，他又下功夫对人体解剖学进行了研究，知道体育锻炼必须遍及全身各部分肌肉。当一部分肌肉紧张收缩时，一定要使其他部分肌肉松弛，他改进了锻炼方法，在锻炼某块肌肉时，意识也专注于这块肌肉。21岁时，山道的全身肌肉锻炼得非常完美发达，完全可以与古代角力士的雕像媲美。1887年11月，山道到英国游历，在伦敦以他高超的技艺和神勇的力量挫败了英国大力士萨姆松，从此，山道在欧洲名声大震。

与雄狮搏斗的演技，使山道声振世界。1893年是哥伦布发现美洲大陆四百周年，美国政府在芝加哥举行了规模空前的世界博览会，以示纪念。逢此盛会，山道前去献艺，他得到消息，美国当局为了招徕观众，特地创建了一个动物园，并在报上预告，将有“猛狮与巨熊搏斗”的惊险表演。

由于怕引起意外事端，临时又取消了这一表演。可是山道怦然心动，愿以身代熊，与雄狮徒手格斗搏击。经过预演和公开搏斗两场惊险的拼搏，山道数次将雄狮举起惯于地面，最后降服雄狮，将雄狮高举过头绕场一周而获全胜，全场观众无不骇然。顿时掌声如雷，群情激昂，从此，山道的名字传遍美国。

山道之所以受到当时人们的崇敬和后世的景仰，不仅因为他有着雕塑般的健美身躯、突凸而滚动的肌肉、刚中带柔

的线条和高超的控制肌肉的力的表演技巧，以及在举重和角力方面的高深造诣，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。他上过大学，专门研究过人体解剖学，他于1897年写的《力量以及如何去得到》一书，受到了各国健美爱好者的欢迎。1898年，山道又创立了《体育文化》期刊，并在伦敦的圣詹姆士街设立了体育学校总部，在澳大利亚、新西兰、印度、南非及美洲等地建立了分校，教授健美、举重、角力等体育项目，山道不仅开办体育学校，教授体育锻炼方法，还到世界各地现身说法，表演技艺，向公众和医生宣传体育锻炼对增进健康的好处。许多人用山道训练法进行锻炼，三个月后，身体各部体围明显增大。山道还用函授方法，对世界上数以万计的男女青年进行指导。他编写的《体力速成法》、《实验祛病法》、《哑铃锻炼法》等书，对健美运动起了很大的推动作用。

由于山道对人类的健美运动作出的巨大贡献，因此受到后人的敬仰，公认他是世界健美运动的开山始祖。毛泽东同志于1917年写的《体育之研究》一文中，在论述人的体质的强弱并不在于天命，而全在于人为时，列举了一些身体由柔弱而变为强健者的世界体育家，其中就提到了山道（当时译作孙棠）。足见其影响之深远。

山道于1925年10月25日病逝。他开创的事业已在世界各地广泛普及。

三、健美运动员涂橄榄油的由来

在健美比赛的舞台上，当运动员在观众面前用各种姿态

展示其突出滚动、线条清晰的肌肉时，他们强健的肌肉和闪闪发亮的皮肤给人以健力美的享受，有人问，是什么东西使健美运动员的皮肤产生了那样迷人的光泽呢？这是因为健美运动员在上场之前身上涂了橄榄油的缘故。

橄榄油是一种呈青黄色的不干性油，气味清香。其化学成分是油酸、软脂酸和亚油酸的甘油脂，可供食用和医药用，具有滋润皮肤，抗裂防晒之功。传说古希腊时，女神雅典娜为争取以自己的名字给希腊古城命名，赐给这里一株橄榄树，作为和平、丰稔、健康强壮的象征和幸福自由的标志。古希腊人非常尊崇雅典娜，自公元前776年起，在每4年于南希腊的奥林匹亚举行的一次竞技会上，对各项比赛的优胜者都要奖给用橄榄枝制做的花环冠冕，作为至高无尚的赏誉。后来在每年橄榄丰收的季节，都要举行狂欢庆典，进行体育比赛。参加比赛者全是赤身裸体，并在全身涂抹橄榄油，以表示强健、纯洁和高尚。在体育比赛中全身涂橄榄油的习俗传习很久，后因古奥林匹亚竞技被废止而中断。在现代的体育运动中，只有在健美运动比赛中才得以体现。我们在观看健美比赛时运动员的皮肤油光闪闪，就是涂了橄榄油的结果。皮肤涂上橄榄油不仅使肌肉线条清晰，而且呈现健康的古铜色，使肌肤产生更加迷人的魅力。由此可知，健美运动员身涂橄榄油登上竞技场，是有其悠久的古希腊体育竞技遗风的。

四、“比基尼”泳装的名字是怎么来的

国际健美比赛规则规定，女运动员参加健美比赛必须着

“比基尼”服上场。那么，比基尼从何而来，又是如何发展的呢？

原来，比基尼游泳衣，也就是人们常说的“三点式”泳装，它问世于40年前的法国巴黎。法国泳装设计师路易斯·里尔德设计了一种游泳衣，上部比胸罩还小，护住乳房，下部比三角裤衩用布还少，分别用带子固定在身上。当时的社会各界对他的这一作品众说纷纭，褒贬不一。在当时，这种泳装最大的特点就是小巧玲珑，一套泳装毫不费力就可放进一只火柴盒里，令人叫绝。一些头脑保守的人认为这种泳装实在丢尽了人间体面，斥之为吝啬之举，就连当时的许多都市职业模特也拒绝一试。

第一个敢向传统观念挑战，穿着这种泳装在公共场合露面的是一个名叫米歇尔·伯娜迪妮的脱衣舞演员。虽然在这之前两件式泳装已很流行，此举仍立刻轰动了世界。当时美国刚刚在太平洋上一个名叫比基尼的环状珊瑚岛上进行了一次原子弹试验，但也不比“三点式”泳装对世界舆论的“威力”大，人们遂以此为之命名，称之为“比基尼”泳装。米歇尔·伯娜迪妮兴致勃勃地穿上“比基尼”，在游泳池边让记者拍照。从那时起，设计者对“比基尼”泳装不断推陈出新，以迎合妇女们的欢心。不言而喻，“比基尼”在迎合西方文化的性解放思潮方面起了微妙的作用，而其积极意义还在于，暴露几乎全身的肌肤，使之与水接触，无疑有助于人们的运动效果。现代健美比赛中更利用了其覆盖面积甚小这一特点，来显示女运动员各部肌肉的丰隆。

五、女运动员为何要穿“比基尼” 参加健美比赛

我国已于1985年11月正式参加了国际健美协会。因此，我们组织健美比赛就应遵循国际规则进行。健美比赛的国际规则规定：女运动员必须穿单一的、不会分散注意力的、而且符合已接受的风格和端庄标准颜色的比基尼装。这种比基尼必须能显露出腹部和后背下部的肌肉。所用的结带等必须不附带装饰品，不得用金属物质，例如金银薄片或金银线来制成比基尼。

健美比赛时，女运动员要做五个规定动作和一套自选动作。规定动作中有两个要着重显露背肌和腹肌的发达情况，不穿比基尼就无法看清判别。规则对自选动作所提出的表演和评比的主要要求是：这些动作不应单纯是艺术性的优美造型，还要能从前、后、左、右充分表现出全身各部肌肉的发达程度，均衡的比例和清晰的线条。要达到这些要求，不穿比基尼就无法进行全面的显露，清楚的观察和正确的评比。

健美运动作为一种严肃健康的体育项目，要求运动员具有符合本项运动特点的肌肉，而他们的肌肉又必须在比赛中向裁判员和观众充分展示，所以对服装就要有自己的规定。如女子的两个规定动作“后展背阔肌”和“前展腹部和大腿”，如果隔着衣服就谈不到“展”，人们就看不到运动员背、腹肌肉的发达情况，裁判员就无法据实评判。所以，国际比赛规定女运动员必须穿“能显露出腹部和后背下部肌肉”的比基尼。这种规定在健美比赛中是必要的。只要肯定健美运动是“健康”的，就要肯定比基尼是“健康”的。目

前，健美比赛已被亚洲奥林匹克委员会批准为今后的亚运会中可以列入的正式比赛项目，世界健美联合会也在争取将其列入奥运会比赛项目。

健美运动是一种高雅的人体艺术美的创造、鉴赏活动，而健康的肤色，适度的肌肉和清晰的线条，乃是人体美的重要方面。比基尼正是适合了这方面的需要，最大限度地显露出皮肤和肌肉线条，形成一种整体的而不是支离破碎的人体艺术美。

健康的人体是美的，而人体美是最自然、最基本的美，但基于不同的欣赏能力，不同的人对于同一美的事物却有不同的认识。我们可以确信，随着社会文明的进步，人们生活质量的提高，人们对健美运动的参与和欣赏水平也将升华到更高的层次。

六、谁是我国第一个穿“三点式” 登台的女士

1986年11月在深圳举行的第四届“力士杯”男女健美邀请赛中，历届为表演项目的女子健美首次列入了正式比赛，参赛的女运动员一律按国际比赛规则统一着三点式比基尼泳装登场，引起了国内外的关注，这在我国尚属首次。但是，在我国众多的女子健美爱好者中，究竟谁是第一个穿比基尼泳装公开亮相登上赛场的呢？

第四届“力士杯”赛前一年，江西报纸在1985年11月24日报道了江西桑海健美队女选手身着比基尼震动了南昌古城的消息。然而，后来该队代表江西省队到深圳参赛时说当时她们穿的是普通游泳装，并非比基尼。当时在场的江西电视

台的同志证实了此说。

同年11月8日晚，北京女队的选手们为适应本届比赛的要求，在北京工人体育场正式着比基尼装，进行了一场表演。

比她们早一点，辽宁女队于10月8日，在沈阳举行的全省健美邀请赛上，16名队员全部穿比基尼装登场献技。

还早一些，广东省东莞市为参加第四届“力士杯”比赛，在虎门举行了选拔赛。时间是8月19日，有4名女运动员穿上了比基尼。东莞市健美队教练袁国晖的女儿，15岁的袁莉莎第一个登台亮相，引起观众的强烈反响。《深圳特区报》11月25日刊登了袁莉莎身着比基尼的照片，称其为“我国第一个穿比基尼泳装参赛的女子”。

但是，还有捷足先登者，她就是黑龙江队22岁的孙恒。小孙是省轴承厂工人，1984年参加了本厂举办的健美训练班。1985年初，她得知哈尔滨市要举办第二届健美比赛，在男友宋国儒（黑龙江队教练兼运动员）的鼓励下，决意按国际健美比赛的规则穿比基尼参赛。但在当时，市场上不仅买不到这种泳装，而且也从未亲眼目睹过。于是，他们找来了一些资料，以《健与美》杂志上的图片作参考，自己设计出式样和尺寸后，拿到哈尔滨市针织厂去定做。开始做得不合适，改了三次才成功。5月20日，在哈尔滨市第二届健美比赛中，孙恒身穿一套黑色的比基尼泳装登台亮相，轰动了冰城。遗憾的是，当地的新闻单位未予报道。

由此可见，孙恒是我国第一个穿比基尼泳装登上女子健美赛场的吃“螃蟹”者。有如此气魄，在我们这个有长期封建思想残余禁锢的国度里敢于冲破束缚向传统思想挑战的行