



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



# 健身健美

## 运动

张先松 / 著

华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



# 健身健美

## 运动

张先松 / 著

华中科技大学出版社  
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

健身健美运动/张先松 著. —武汉:华中科技大学出版社,2009年4月

ISBN 978-7-5609-5172-0

I. 健… II. 张… III. ①健身运动-高等学校-教材 ②健美-高等学校-教材  
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 025721 号

健身健美运动

张先松 著

策划编辑:梅进伟

责任编辑:梅进伟

责任校对:祝 菲

封面设计:刘 卉

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:32 插页:1

字数:608 000

版次:2009年4月第1版

印次:2009年4月第1次印刷

定价:48.80元

ISBN 978-7-5609-5172-0/G·728

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)



## 序言

现代健身健美运动真正进入广大中国民众精神家园的时间大约在 20 世纪 80 年代，并随着改革开放的时代步伐在全国范围内得到了广泛深入的发展，特别是 1998 年健身健美运动成为国际奥林匹克大家庭的正式成员之后，这项年轻的现代运动更是受到了广大学生和青年人的追捧和青睐。它的兴起，恰恰契合了中国的社会转型和经济高速增长的时刻，迎合了从劳动生产型经济向休闲生活型经济转化的良好趋势，引起了人们对中国传统健身原理、方法的挖掘和对西方健身理念、方法的探讨，也激发了人们对未来休闲社会的憧憬。

在当今世界，在以美国为首的西方发达国家，体育人口已高达全国总人口比例的 80% 以上，体育健身休闲产业的产值也早已远远超过了电子、汽车等巨无霸而成为发达国家的第一大产业，其健身休闲市场的发育亦非常成熟。上自总统，下至平民，无不崇尚健身休闲运动，故而促使不少世界名校催生了以休闲健身为时代主旋律的特色院系、专业及课程。如今，我国几乎所有专业体育院校和有体育院系设置的高校都开设了健身健美必修或选修课，绝大多数高校都开设了健身健美公共体育选项课，正是在这种时代背景下，作为我国普通高等教育“十一五”国家级规划教材中唯一的一本《健身健美运动》教材就要与读者见面了，本书正是为了满足全国高校尤其体育专业学生的需要而编写的，加之本教材完稿时恰逢中国北京的奥运之年，我想也算是作者给广大健身健美爱好者的一个惊喜和礼物吧。

在本书编写过程中，作者始终以“优化教材体系和结构，突出教材特色和个性，拓宽教材内容和项目的交叉综合，偏重原理和基础，强化技能与实践，反映学科前沿和时代要求，注重创新精神和运用能力培养”为编写原则。在教材体系的排序上全书既是一个完整的系统，各章又可独立成篇，使其既便于教师教学，又便于学生和大众自学。充分地反映了教材“内容综合化、项目交叉化、知识基础化、技能适用化、个性独特化和文字人性化”的要求。

在编写结构和风格上,本书独辟蹊径,自成风格,以独特新颖的构思,立体和全方位的创新视角,全面论述和诠释了当代大学生和人民群众普遍关注的健身、健美、青少年增高、减肥、塑身、体形矫正、饮食营养、养生、休闲、娱乐、康复、保健等方面的原理与实践方法,与传统教材相比,其创新特点主要体现在以下几方面。

1. 突破性和民众性 传统的技能技术教材大多从竞技角度出发,按照运动项目的框架体系编写,而本教材则突破了这一戒律,完全从群众体育或曰大众体育的角度出发,按照人民群众的不同健身健美需求来编写,并将所有适用于健身健美的项目加以筛选,进行优化组合与精简提炼。也就是说,传统教材大多偏重于运动竞技,而本教材则主要偏重于大众健身;传统教材的编写一般以运动单项为主,而本教材则以项目的交叉组合为主,兼顾单项并存为辅。

当今,在世界各国倡导休闲的过程中,体育健身运动是最主要的休闲活动方式之一。休闲已成为中国现代化进程的一部分,它渗透在现代化进程的全过程之中,同时,也表达了现代化的目的——理想的休闲社会。今天,人们已经把追求健康、文明、科学的休闲作为基本的人权,并被《世界人权宣言》和《休闲宪章》所公认。本教材的内容正好迎合了这一时代的潮流和我国高校“厚基础、宽知识、强能力、高素质、广适应、重创新”的现代人才培养模式要求。

此外,教材的民众性还体现在本教材的编写思路上,既与毛泽东同志的“发展体育运动,增强人民体质”的口号相吻合,又与邓小平同志的“中国体育就是群众体育”,及我国宪法第21条规定的“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质”的精神相一致,同时也融进了现代休闲的理念和精神。全书完全体现了“体育的民众性”这一本质。

2. 独特性和多样性 本书中既有大量适合和服务大众的“普遍性”内容,又有针对不同人群特点和需求编写的“特殊性”内容,以满足广大学生和民众在内容选择上的个性化、独立化和多元化要求。同时,全书始终贯穿着以人为本和人文关怀这一人性化主题,将人文精神融入教材之中,尽量做到为学生和读者所想、所需和所用。行文上力戒简单枯燥的说教,注重理论与实践的有机结合,适用性和可操作性并重。能让学生和读者达到“一看就想学,一学就能懂,一练就可以基本掌握”的效果。

3. 前瞻性和时代性 健康、健美、休闲、健身是每个人的权利,但不是每个人的专利,同时拥有这些无疑是人生最大的幸福和快乐。要想



获得健康、达到健美，首先要拥有健康的观念和科学实用的教材。纵观世界及我国健身健美运动的发展进程，人们经历了 20 世纪 70 年代的步行锻炼时代，80 年代的有氧锻炼时代，90 年代的器械锻炼时代，到 21 世纪开始进入科学健身时代。然而国内高校尤其是体育专业领域，一直都没有一本与之相匹配并以大众健身健美为主体的综合性的技能性教材。直到 2005 年张先松教授的《健身健美运动》教材问世，才填补了我国高校体育专业没有健身健美类教材的空白。今天，由张先松教授独自撰写的最新力作又将作为国家级规划教材出版发行，我由衷地为作者贺，亦为广大读者喜！

张先松教授长期以来一直活跃在中国健身健美运动科学研究和教学的最前沿，取得了众多国内健身健美界领先的研究成果。由于他学识广博，治学严谨，加之理念独特前卫，以致在全国形成了独树一帜的教学研究体系和风格。他也因其高超的教学艺术和很高的学术造诣而赢得了国内同行、专业学子和国家等级健身指导员培训班学员的一致好评。多年来，我们一直高度关注着健身健美运动这一新兴学科的发展和作者的一个个新成果、新突破，这不仅仅因为张先松教授是我国非常有影响的健身健美运动专家，更重要的是他在健身健美这一领域的研究成果一直处于全国领先地位。他不但在体育教育专业的平台上率先开设了我国高校第一个健身专业方向，而且也创立了广义上的《健身健美运动》这一门新兴学科。我曾有幸应湖北省教育厅之邀，以鉴定委员会主任委员的身份参与了张先松教授关于《体育健身保健专业方向开设的可行性探讨及学生的社会需求研究》这一教学研究成果的鉴定工作，等等。最近又从网上获悉，张先松教授的教学研究成果 2008 年 7 月又获得了湖北省第五届教育科学研究优秀成果一等奖，该成果奖一般每四年评选一次，而且在本次评奖活动中，全省所有体育学科的教育科学研究成果中仅他一人获得一等奖，这在高校学科林立、成果万千的今天实属难能可贵。可见，作者对我国高校健身健美专业方向及学科的建设和贡献无疑具有里程碑似的意义。据我了解，全国众多媒体曾对作者其人、其文作过数十次的报道，从风靡全国的《健与美》杂志和《中国体育报》，到有关学报、杂志的“教授简介”、“学者风采”，无不留下过作者的踪迹，即便在新华社的文字通讯或中央电视台的视频图像中也曾经出现过作者的身影。《楚天都市报》、《武汉晚报》等媒体誉其为“美的种子”、“美的创造”、“美的旋律”、“美的收获”；《长江日报》称其为“美的摇篮”；湖北电视台、

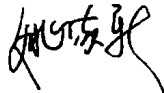
武汉教育电视台为其拍摄的专题片中称其为“杏坛中的一棵常青树”；《长江开发报》等则把他誉为“弹奏美的旋律的人”。本书便是作者水到渠成的众多成果之一。我们将该书的出版看做是作者对中国健身健美运动的理论与实践研究作出的重要贡献，为现代大学生的健身健美需求作出的积极应答，也是作者30年悉心研究成果的结晶。全书恰到好处地将学生和人民大众迫切需要的健身健美知识与技能、技术紧密结合，并融入本专业和相关学科的最新研究成果，使得本教材更具前瞻性、科学性、知识性、系统性、针对性和实用性。我期待着这本健身健美的点石成金之术（书）早日与读者见面，我亦相信，本书的出版必将成为新世纪我国健身健美专著中的经典之作。

本书既可以作为高校体育专业学生的专修或选修课教材，又可以作为大、中学生公共体育课的选项课教材；既可以作为健身健美类社会体育指导员、健身健美教练员（含私人健身教练员）和社会工作者的参考用书，还可以为健身健美运动员和广大健身健美爱好者提供理论与实践上的科学指导。

籍此《健身健美运动》付梓出版之际，又特借北京奥运盛典开幕之机，撰上此文，为之贺！

是为序。

中国体育科学学会运动心理学分会主任委员  
全国高等学校体育教学指导委员会委员  
天津体育学院院长



2008年8月8日



# 目录

<b>第一章</b>	<b>健身健美运动概述/1</b>
第一节	健身运动概述/2
第二节	健美运动概述/20
第三节	健身运动与健美运动的区别与联系/31
第四节	健身健美运动的发展策略与构想/33
<b>第二章</b>	<b>健身健美运动锻炼效果的测量与评价/39</b>
第一节	健身健美锻炼效果测量与评价的意义、种类和要求/40
第二节	健身健美锻炼效果的测量与评价方法/43
<b>第三章</b>	<b>健身健美运动的生理与营养学基础/57</b>
第一节	健身健美运动的生理学基础——人体的物质代谢与能量代谢/58
第二节	健身健美运动的营养学基础/63
第三节	健身健美运动的膳食指导/82
第四节	健身健美膳食的最优化方案/106
<b>第四章</b>	<b>健身健美运动教学/111</b>
第一节	健身健美运动教学的任务和特点/112
第二节	健身健美运动教学的阶段与要求/114
第三节	健身健美运动的教学原则/118
第四节	健身健美运动教学方法/124
第五节	健身健美课的教学组织与实施/132
第六节	健身健美运动教学中伤害事故的预防与处理/140
<b>第五章</b>	<b>健身健美运动竞赛表演与欣赏/147</b>
第一节	健身健美竞赛与表演训练/149
第二节	健身健美竞赛规则与裁判法简介/160
<b>第六章</b>	<b>健身运动锻炼方法/175</b>
第一节	不同年龄阶段人群健身运动锻炼方法/176
第二节	有氧与无氧运动锻炼方法/184
第三节	休闲健身锻炼方法/198
第四节	民族传统与自然力健身锻炼方法/202
第五节	运动处方与训练后的恢复锻炼方法/207



- 第六节 特殊环境与特殊人群的健身锻炼方法/229
- 第七章 健身美体的修塑和矫正技法/237
- 第一节 身体局部过胖的修塑技法/238
- 第二节 不良体形体态的矫正技法/251
- 第八章 健美训练的基本原理、原则与方法/271
- 第一节 健美训练的基本原理/272
- 第二节 健美训练的基本原则/273
- 第三节 健美训练的基本方法/280
- 第四节 健美训练的运动负荷/292
- 第五节 健美训练计划的制订/297
- 第九章 现代健美训练的最佳动作与锻炼方法建议/309
- 第一节 健美颈部肌群的锻炼动作/310
- 第二节 健美肩部肌群的锻炼动作/312
- 第三节 健美臂部肌群的锻炼动作/317
- 第四节 健美胸部肌群的锻炼动作/323
- 第五节 健美背部肌群的锻炼动作/328
- 第六节 健美腰腹部肌群的锻炼动作/333
- 第七节 健美臀部肌群的锻炼动作/339
- 第八节 健美腿部肌群的锻炼动作/342
- 第十章 体重的控制/349
- 第一节 肥胖的原因及其调节机制/350
- 第二节 肥胖的类型与部位/356
- 第三节 肥胖的标准与测评方法/358
- 第四节 身体成分的控制与减肥方法/365
- 第五节 体重控制与减肥塑身新理念/379
- 第十一章 健身健美运动从业指导/385
- 第一节 学校健身健美运动专业课与选项课教师/386
- 第二节 健身健美类社会体育指导员/394
- 第十二章 青少年增高的原理与方法/403
- 第一节 人体增高的科学原理/404
- 第二节 人体增高训练的方法/409
- 第三节 影响人体增高的重要因素/429
- 第四节 身高的标准与预测方法/437
- 第十三章 健身健美训练的常用术语及体能锻炼方法/449
- 第一节 健身健美运动的常用名词概念与术语/450



第二节 体能锻炼方法/462

**第十四章 健身健美运动员的选材及女子形体训练/467**

第一节 健身健美运动员的选材/468

第二节 女子形体训练/476

**第十五章 健身健美运动的科学研究/485**

第一节 健身健美科学研究的任务、作用和特点/486

第二节 健身健美科学研究的内容与方法/487

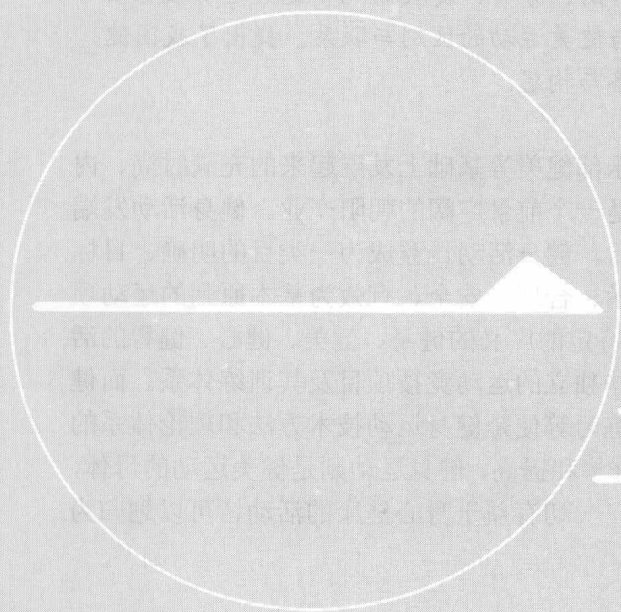
第三节 健身健美科学研究的程序/491

第四节 健身健美研究课题的申报与论证/493

**参考文献/496**

# 第

# 章



念

念

## 健身健美运动概述

## 本章提要

本章较系统地阐述了健身、健美、健身锻炼、健身运动、健美运动等有关概念，并介绍了健身健美运动的作用、分类、发展概况和健身运动锻炼项目的特征与原则，论述了健身运动与健美运动的区别与联系。提出了我国健身健美运动的定位、理念、发展策略与构想。

现代健身健美是在场馆健美、俱乐部健美等基础上发展起来的充满时尚、内容日益拓展的大众体育锻炼项目，更是一个前景广阔的朝阳产业。健身活动发端于人类的健康意识。进入现代社会以后，健身活动日益成为一类目的明确、目标多元、形式多样、特征鲜明的，以科学、合理、安全、有效为基本原则的运动项群。发展至今，“健身”不仅已经成为特定的广义的健身、健美、健心、健智的活动体系，更形成为内涵不断扩充的一些独立的运动竞技项目及其训练体系。而健美运动、集体健身项群、体能的专项练习等便是健身运动技术方法和理论体系的中坚。健美是在健身和健康基础上的升华和提高，健身运动则是健美运动的母体，它孕育了现代健美运动。从概念上说，一切有益于身心健康的活动皆可以划归为健身体育范畴。

## 第一节 健身运动概述

### 一、健身运动的概念

#### (一) 健身的概念

健身是指为促进人体健康，达到理想的生活质量的一种行为方式。健身包括智力、肌体及社会的行为，这种行为结果使身体健康状况得到明显改善，而不仅仅是一种摆脱疾病的状态。健康的人有很高的心肺功能和智力的敏感性；有良好的社会交往；理想的体质、体力及肌体的灵活性。经常性的健身锻炼，保持健康的饮食，避免滥用药品及不断发展摆脱压力的能力便可以达到这种理想的状态。

“健身”一词，与我国传统的“养生”一词有着共同的含义。我们认为，用“健身”这一现代汉语用词，既代表了古汉语中养生这个词，也概括了当今世界各国所用的“增强体质”、“发展身体”、“完善人体”之类的词语。人类的身体建设，既要由弱到强(强健)，又要在种族的遗传变异中由不完善到完善(健全)。所以我们选用健身一词来标记“养生”、“增强体质”、“发展身体”和“完善人体”这些词语。可以明确地说：“健身”这个词概括了增强体质、发展身体和完善身体的几层内涵，具有强健身体和健全身心的综合含义。



## (二) 健身锻炼的概念

以强身健体、健全心智为目的而进行的一切身体活动，都可以称之为健身锻炼。随着人类社会的发展、人类文明的进步，健身锻炼已成为一种有目的、有组织、有计划地促进身心全面发展、增强体质、健美体形、延缓衰老、提高和丰富生活质量的手段。它不以夺取比赛优胜、摘取金牌及实现个人功利为主要目的，而是以增强体质、提高健康水平和生活质量、谋求身心愉快、延年益寿为主要目的，有时还包含有提高劳动效率等含义。

## (三) 健身运动的概念

健身运动是根据人体生命科学的原理，运用不同的运动方式，通过各种形式练习，以增强人们的体质、提高生活质量、延长人类生命为目的的体育运动。它不是某一个单一的项目，而是一个广义的概念，是所有有益于身心的运动项目的概括，包括健美、康复健身、体形修塑及娱乐与休闲健身等。

# 二、健身运动锻炼项目的分类及其价值

## (一) 按从事健身运动锻炼的目的分类

根据年龄、性别、职业、爱好和身体健康状况的不同，人们参加健身锻炼的目的分别有强身健体、增强体质、康复、健美减肥、消遣娱乐及提高运动技能和成绩等。从锻炼的目的性切入，对活动进行分类，有助于我们有针对性地选择和运用适当的方式展开健身锻炼。

### 1. 健身运动

这里是指狭义的健身运动，主要指普通健康人群为强身健体、延年益寿而从事的身体锻炼。其目的是通过练习，增强身体各器官、系统的机能，发展身体素质，提高基本运动能力，延缓人体的衰老。健身运动可根据个人特点和爱好，选用各种锻炼手段，即可采用各种竞技性运动项目，也可采用日常生活中一些动作，如走、跑、跳、投、举、拉、抬、骑自行车及利用日光、空气和水等自然因素进行锻炼等。

### 2. 健美运动

健美运动是在健身运动的基础上，为增加身体美感而进行的建设性的身体锻炼(健美运动的概念详见本章第二节)。它是健身运动的升华和提高。当然，健美运动也属于广义的健身运动范畴。通过练习，形成良好的体形和姿态。健美锻炼的针对性较强，如发展肌肉体积，可采用负荷和器械练习；为了养成端庄优美的体形，增加协调和韵律感，可采用艺术体操、健身操、健美操和体育舞蹈及轻器

械练习等。在体系上,健美运动又可分为以下两大类。

(1) 竞技健美 包括健美比赛(也称为肌肉竞赛)和健身比赛(即健身先生、小姐竞赛、形体竞赛、体育模特竞赛等)及其训练体系。

(2) 大众健美 为改善形体与健康状况而进行的包括徒手练习(如自抗力锻炼、健身操、健美操和有氧练习)及器械练习等。

### 3. 康复健身

康复健身又称康复体育和医疗体育,是指疾病患者为了治愈某些疾病或恢复身体机能而进行的健身锻炼。康复健身的内容应根据疾病性质采用适宜的锻炼方法,如动作缓慢、负荷较小的散步、慢跑、太极拳、气功、按摩、保健操等。为提高康复效果,锻炼活动常与药物治疗相结合,在医生的指导下,按运动处方要求进行定量锻炼。

### 4. 形体修塑

形体修塑又称体形雕塑、矫正畸形或矫正体育,特指为了弥补身体某些缺陷或克服功能障碍或使身体更趋完美而进行的身体锻炼。目前,形体修塑已拓展为功能性极强的、在健身房较受欢迎的健身健美项目,如整体塑造、局部修塑(主要是针对身体局部过胖或过瘦和不良体形体态的修塑)等。形体修塑练习内容应根据身体的特殊情况进行的专门设计,如轻度驼背可做脊柱弯曲矫正操,“鸡胸”“后缩背”可用俯卧撑进行矫正等。

### 5. 休闲健身

休闲健身亦称闲暇体育、余暇体育、休闲体育、娱乐体育等,是人们为了丰富生活、调节情绪、谋求身体满足、善度余暇而进行的自由自在的体育健身娱乐活动。休闲健身以消遣、娱乐、放松为目的,内容选择上以个人爱好为前提,如各种竞技、游戏、球类活动、郊游、钓鱼、艺术欣赏、科学活动及接触大自然等。

### 6. 增高运动

增高运动是指为了弥补青少年身高不足而采取的专门性的身体锻炼,锻炼者必须掌握增高训练的四大要素。一是最佳时期(即青春发育期),男子一般到 25~26 岁,女子到 23~24 岁就很难再增高了。二是了解增高原理,骨的生长主要靠软骨的增长,通过科学适量的运动可促使骺软骨细胞不断增殖、肥大,并与钙盐沉淀,使骨骼逐渐加长,故运动很重要。三是季节与月份,一般一年中春夏两季长得较快,而五月又是一年中增长最快的月份。四是掌握科学增高的方法等(包括锻炼方法、营养及作息时间等),这样才能达到“亡羊补牢”的作用。

此外,还有残疾人健身、防卫健身(指为防范各种自然和人为危害,提高人的应变能力和肌体适应能力而进行的身体锻炼)等健身锻炼项目。



## （二）按运动时的能量代谢特点分类

（1）有氧运动 如强度适宜的步行、慢跑、自行车、网球、高尔夫球、远足、健身健美操等。有氧运动对人们的心肺机能、耐力素质以及生命活动耐受力的提高有积极作用。

（2）无氧运动 如短距离全力跑、举重、拔河、跳跃项目、投掷、肌力锻炼、潜泳等。无氧运动是人体功能水平、基本活动能力不断进步的基础。

（3）混合运动 如足球、橄榄球、手球、篮球、冰球、间歇锻炼等。

在健身锻炼实践中，两者不规则而混合存在的锻炼项目较多，而且也有同一项目，由于方法强度的改变，而转变为有氧运动锻炼或无氧运动锻炼的项目，例如长跑、放松慢跑是有氧运动锻炼，而竞赛时全力跑则转为无氧运动。按体力水平，同样的速度，体力强的人为有氧运动锻炼，而体力差的人则成为无氧运动锻炼等。因此，只按项目本身不能一概判定是否属有氧或无氧锻炼，要具体问题具体分析。

## 三、健身运动锻炼项目的选择

选择最适宜的运动项目进行健身锻炼，是达到身心健美状态的前提。而达到人体健身健美的完美状态也可以说是锻炼者的终极目标。

### （一）选择健身项目的前提

- （1）经过医学检查，身体条件许可。
- （2）运动强度、运动量(也称运动负荷)适合本人的体力，效果好。
- （3）为本人喜爱的项目，并有此项目的运动经验。
- （4）进行运动锻炼的环境适宜、方便，就近有锻炼场所。
- （5）运动锻炼设备、器械、用具齐全。
- （6）应以有氧代谢运动为主(尤其中老年人)，并有适量的力量和伸展性练习。
- （7）有同伴，有保护帮助，有安全保障。
- （8）有指导者。

### （二）最佳健身锻炼项目

新概念健身运动锻炼要求包括三个运动种类，即有氧运动、伸展运动和力量性运动。

第一类，有氧运动的耐力性锻炼。如步行、慢跑、走跑交替、游泳、自行车、滑冰、越野滑雪、划船、跳绳、上下楼梯及室内功率自行车、活动平板(跑台)、健身操锻炼等。

第二类，伸展锻炼。如专门伸展操、太极拳、太极功、气功、瑜伽功、普拉提、五禽戏、八段锦及各种医疗体操和校正体操等。

第三类，负重锻炼。中强度的，足以发展和维持去脂体重、发达肌肉、健美体格的力量性锻炼，必须成为成人身体锻炼的计划中的重要组成部分。美国运动医学学会推荐的力量锻炼形式为有主要肌肉群参与、每组练8~10次，重复做8~12组，每周至少锻炼2次等。

科学合理地选择并安排好上述锻炼项目及内容，处理好有氧、拉伸和力量练习之间比例关系，是获得最佳健身锻炼效果的基础。

#### 四、健身运动锻炼的特征

健身锻炼的目的是增强体质、提高健康水平。因此，健身锻炼必须具备三个基本条件：一是安全性；二是效果好；三是有兴趣。健身锻炼注重健康的结果，锻炼结果不利于健康则无意义；没有效果或效果小的锻炼活动，不论如何爱好，如何安全，也不符合增进健康的目的。从运动心理学角度来看，科学、有效的锻炼活动，如果不愉快、不爱好，也难以持久进行。不能持之以恒地坚持锻炼，也就不能获得真正的健身健美效果。

享受运动的乐趣，保证运动锻炼安全，得到健身效果，是从事健身与健美锻炼的人们所期望的，也是健身运动之所以为“健身”运动的特征。

#### 五、健身运动锻炼的原则

健身锻炼的原则是健身运动过程客观规律的反映，是健身运动实践普遍经验的总结和概括。为了取得最佳健身效果，达到健身的目的，除了要遵循体育锻炼的普遍规律之外，还应遵循健身锻炼特有的准则。

##### (一) 目的性原则

健身运动是一个主动接受负荷刺激，克服一定的困难和疲劳的活动过程。如果没有明确的健身目的，就会缺乏思想动力，行动上也就不会自觉，健身锻炼就不会坚持下去。只有充分意识到健身锻炼的价值，有着明确的目的才能真正接受困难和疲劳的体验，在吃苦和流汗中找到欢乐，在辛勤中获得硕果。

##### (二) 超负荷原则

在健身活动中，既有一定的变化，又有一定的身体疲劳程度，才有助于有效地刺激肌体、增强体质。一般来讲，有机体适应某种水平的负荷刺激后，若长此以往，身体的反应就越来越小，工作能力(体力、体能)也只能保持在原有的水平





上。因此，为了不断提高体力和体能，就应适时而不断地提高和加大运动负荷，只有这样才能不断获得“超量恢复”，持续实现增强体质健身效果。

### (三) 渐进性原则

人体内脏器官系统的功能活动有一定的惰性或处于相对稳定的状态，因此，肌体对外界环境的适应能力和工作能力的提高有一个逐步变化的过程。所以，在参加健身锻炼及学习技能时，必须贯彻运动量由小到大、技术要求由简到繁的原则，使肌体逐渐地进入工作状态，不可急于求成、毫无铺垫，否则，则易发生运动伤害。

### (四) 个别对待原则

健身锻炼者应根据主客观的需要和条件，有针对性地进行健身锻炼。即从个人的学习、工作、生活的角度出发，根据自己的年龄、性别、健康状况、兴趣爱好、传统习惯、职业特点、作息制度、自然条件、可用的健身器材设备和场地等综合因素，来确定锻炼目标，制订锻炼计划或运动处方，选择针对性较强的项目、内容、方法、负荷等来进行锻炼，以达到增强体质、健益身心、延年益寿的良好效果。个别性原则一般分为可接受性和个别对待两大因素。贯彻个别对待原则就是要做到因人而异，区别对待，不强求一致。

### (五) 特异性原则

特异性原则是指健身锻炼所产生的适应与锻炼类别的选择有关。比如，两个双胞胎兄弟，一个参加耐力项目锻炼，另一个参加举重锻炼，最后产生的运动适应会有所不同，参加耐力项目锻炼者的身体变瘦，心脏功能增强，另一个则会在肌肉块和力量上发生积极适应。这种由于施加的负荷的类型不同所产生的结果上的差异即为特异性原则。在健身锻炼中，一般将重点放在心肺机能的改善上，并将力量锻炼(主要是健美肌肉练习)包含在其中，合理安排。

### (六) 系统性原则

在健身运动锻炼中，不论是初练者，还是长年坚持锻炼的人，都必须按计划、有步骤、不间断、科学地安排和进行系统的锻炼。只有这样，才能保证良好的健身锻炼效果，不断提高健身锻炼的水平，最后达到预期的健身锻炼目的。贯彻系统性原则包括制定好健身锻炼计划、循序渐进地安排运动负荷、保证负荷内容间的内在联系等方面。

### (七) 全面性原则

从整体出发，全面锻炼和发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身