

健美十讲



● JIANMEI

● SHIJIANG

● 中国广播电视出版社



健美十讲

JIANMEISHIJIANG

曾维祺 著

中国广播电视出版社

健美十讲

曾维祺 著

•

中国广播电视出版社出版

海洋印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

•

787×1092毫米 32开 7.75印张 155(千)字

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数: 1—35,000册

统一书号: 7236·079 定价: 1.75元

目 录

1. 健美运动是怎样发展起来的·····	(1)
2. 健美运动的九大特点·····	(13)
3. 怎样锻炼才能获得最佳效果·····	(23)
4. 人体各部位高效锻炼法·····	(29)
5. 怎样编订成效卓著的锻炼课程·····	(115)
6. 如何在营养等方面配合锻炼·····	(141)
7. 女子健美的新标准、新潮流·····	(153)
8. 健美冠军是怎样练成的·····	(155)
9. 健美比赛的表演、裁判和欣赏·····	(170)
10. 谁是当今世界最健美的人·····	(205)
后 记·····	(206)

1. 健美运动是怎样发展起来的

健美运动是一项新兴体育运动项目吗？不少人这样问过我。这似乎是，其实不是。

人类对强壮体格的赞美，由来已久。每个民族都有各自的英雄好汉、虎背熊腰的豪杰。当然，从前总是以巨大的体力，过人的臂力为超等体格的标志。然而，从古希腊流传下来的雕塑杰作中，可以看到公元前五世纪希腊社会对人体美的爱慕和颂赞。当时最著名的雕塑家菲狄亚斯的作品代表男性人体的最完美的典型。其代表作品是一个男性运动员在锻炼后擦干身体。即使是今天我们奉为健美体格锻炼法的核心法则——用渐增超负荷来引起超补偿以便不断增强的锻炼法则——似乎也可从公元前三世纪的“麦罗举牛”一事中找到其踪迹。麦罗原是个牧羊人，传说他曾把一头牛，从它刚出生时起，天天背在肩上，直到它成长壮大，而麦罗的体格和体力也愈来愈发达，终于成为古代奥林匹克运动会的六次冠军获得者。

古罗马人也和古希腊人一样热爱体育运动，敬佩健美体格。罗马的尼罗大帝是体操等运动项目的积极支持者。但后来，体育在罗马的价值随着罗马帝国的衰落和消亡而大大降低了。

到了十五世纪欧洲文艺复兴时期，从意大利的伟大雕塑家、画家、建筑家米开朗基罗和达·芬奇的不朽作品中又可

看到对肌肉发达的人体的欣赏和赞美。到了十八世纪，为求人体的全面发展，体育被定为欧洲大学中的课程之一。进入十九世纪，许多有创新精神的体育教师创制出了效用更好的新锻炼器材。其中，德国的弗莱特立克·亚思站在最前列。他发展了一个新系列的锻炼动作，成立了一个体操组织，取名特纳会社，并在十九世纪五十年代随德国移民传播入美国。这些会社在美国体育运动的开展中起了重要作用。不过，当时还是以发展强大的体力为主要目标，其次才是练健美体格。使锻炼健美体格的运动具有独立价值的开创人，是一位法国大力士路易·杜拉邱（艺名阿蒂拉），他在周游欧洲的表演过程中，不仅表演与众不同的特技，还宣教如何获得发达完美体格的训练方法，并创制内塞铁砂的空心哑铃，被人称为“教授”阿蒂拉。不过，他的最大功绩还在于帮助和启发了近代健美运动的伟大开创者尤金·山道。

山道原名弗莱特立克·莫拉，1867年4月20日生于东普鲁鲁士的科尼斯堡。他的父亲是个珠宝商，哥哥是哥廷根大学的教授。山道自幼身体瘦弱，十五岁时随父到意大利旅游，在佛罗伦萨美术馆看到美少年大卫的健美雕像，并倾听父亲的教导：“要获得好身体，非进行体育锻炼不可”，引起他彻底改造体格的热忱。后来，他进了比利时布鲁塞尔市的一所医学院，希望在解剖学上取得深造，并对预防医学发生较大兴趣，可是他却把很多时间花在健身房内。1887年，他结识阿蒂拉教授，两人又搭档同台表演。山道的个人惊人表演成了头条新闻。

关于山道，有许多动人故事。当他在威尼斯市表演时，德国威廉皇帝特邀他去表演。这位皇帝不仅年轻时身体很

壮，当时还能把一付纸牌撕成两半。皇帝指令要他当面表演自己的这一拿手本领。山道把两付纸牌叠在一起，撕成两半。威廉皇帝激动地脱下手上的珍贵戒指送给山道。

山道是在1889年10月30日和11月2日先后和当时闻名世界的英国大力士沙柯乐拨斯和萨姆生同台比试各式举重技艺并战胜他两人后而声名大噪的。当然，更令人惊叹不已的是，1893年，他在美国政府为纪念哥伦布发现美洲四百周年而在芝加哥举行的世界博览会上和狮子搏斗的胜利。当时，他受聘世界著名齐格飞歌舞团，又随团到各处做力的特技和肌肉控制及活造型表演，给看到他那超等健美体格的一代人留下不可磨灭的印象，激励了许多青年去努力练成象他那样的健美体格。他在英国举办过一次健美体格比赛，名为“伟大的比赛”。这类比赛在历史上是第一次，冠军为默雷，奖品为当时价值五百英镑的一尊镀真金的山道雕像。因此，他被公认为是现代健身运动的播种人。

到了二十世纪初，经美国一位出版商、体育家麦法登的大力宣传，锻炼身体的运动出现新的发展。麦法登抓住了当时对山道的狂热崇拜，通过他办的杂志《体育》大力推动身体锻炼。他使用一条标语：“孱弱是罪行，切勿当罪犯。”1903年，他通过照片选出地区性健美体格比赛的优胜者，然后在纽约的麦迪生广场花园举行最后的现场决赛，并把冠军称为“全世界体格发达得最完美的人”。从此，体格比赛就在美国盛行起来。在1921年的赛场上，出现了一个真正的明星安琪乐·西西里阿诺，后改名查乐斯·阿脱拉斯。他确有非常健美的体格，并创立了一套名为“原动张力”的体格锻炼法而闻名于世。这种方法基本上属于静力练习性质的自抗力运

动，比较简单易行。他通过动人的广告宣传，使这种锻炼课程长期广泛流传，迄今每年还印发约七万份。

另一位使锻炼身体的运动在美国广泛开展的核心人物是爱伦·卡尔佛脱。他在芝加哥看到山道的表演后，就发奋锻炼，后来又尽力推广，创建了“麦罗”杠铃公司并出版锻炼小册子和《力》杂志。他和麦法登一起成为美国二十年代和三十年代的无可争议的健身运动领导人。其后，鲍勃·霍夫门建立了约克杠铃公司并主编和出版《力与健》杂志而进一步推动健身运动。到了三十年代后期，健美比赛已纷纷在美国各地举行，但还缺乏完备的规则和统一的裁判标准。到1939年，全美业余体育联合会举办第一届“美国先生比赛”，冠军是罗兰·依斯美克。1940和1941年的冠军为约翰·麦考密克。他从1940年到1944年的十年间，获得他所参加的所有体格比赛的冠军，包括“美国先生”和“环球先生”等，直到1949年取得“职业的美国先生”称号后，才挂冠离开比赛。

美国是健美运动开展得最广泛的国家。业余体育联合会批准举办美国全国的、各州的和地区的健美比赛。到1978年它和“国际健身协会(现常译为“国际健美协会”)建立了正式关系。国际健美协会是在1946年由本·韦德和乔·韦德两兄弟创建的，现已发展成世界名列第六的国际体育组织，入会国已达129个。本·韦德是这个协会的终身主席。由于他对开展健美运动的热忱和巨大贡献，1984年他被提名为诺贝尔和平奖的候选人。乔·韦德则一直致力办好《肌肉和健康》杂志，其发行额每月170万份。近两年来，又出版作为国际健美协会机关刊物的《鼓起肌肉》和女子锻炼专刊《身段》。他还出资训练和培养出许多著名健美明星。其中最负盛名的是

阿诺尔德·斯瓦赞纳格。他曾五次获得“环球先生”、七次获得“奥林比亚先生”（世界最高水平的职业健美比赛）的桂冠。此外，另有两种有较大影响的杂志：约翰·格林密克主编的《发达肌肉》和潘来·雷达主编的《铁人》。

健美运动和健美比赛现已风行世界各地。举办有世界性的、各大洲的和许多国家的比赛。美国还有各大分区的比赛和各大城市的比赛。还有成年、青年、少年和老年，男子、女子和男女成对的，业余和职业的各种比赛。当今世界最著名的健美男子有美国的弗兰克·赞恩和李·海纳，埃及的穆罕默德·麦克威，西德的乔塞夫·威尔考兹，黎巴嫩的塞米尔·贝耐脱等人。参加锻炼的人数也以美国最多。据1979年一项调查估计：约有470万人经常用举重器材来锻炼身体。近几年来，更大有增多。这项运动的发展正方兴未艾。美国发行量最大、影响最大的日报《纽约时报》说：“八十年代的身体，不论男女都要渗出力量和活力，都要显示出线条突出的肌肉，均匀的比例和一些大的‘块块’。”时装权威也强调在新的设计中要显出肌肉发达的体格。甚至素负盛名的被尊称为跑步哲学家的运动生理学家乔奇·希汉博士也说：“运用重量的体格锻炼，很可能超过跑步而成为八十年代的锻炼模式。”

在中国，最近几年来，特别是从1983年在上海举办过“第一届力士杯男子健美邀请赛”后，健美之风吹开青年人的眼界，吹暖他们渴求获得健美体格的心胸。由于从五十年代中期到七十年代中后期，健美运动曾被认为是“资产阶级体育”而遭扼杀。现在忽然出现，当然容易被人认为是个新兴体育项目。其实，我们的祖先也有过对人体美的赞誉，可

从汉代画像砖中所表现的人体美和敦煌石窟中的飞天形象等等得到证明。就是以发达肌肉获得健美体格为其锻炼目的，以杠铃、哑铃、拉力器和自抗力为锻炼手段的现代形式的健美运动也早在本世纪三十年代初就传入中国。在这方面起引进作用的开路人是七十六岁的赵竹光老先生。

赵先生自幼好学但身体瘦弱。中学毕业时，体重只有45公斤。他考入上海沪江大学后，功课繁重，身体日益不支，思想悲观，幸而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，我能把你改造成一新人。”他的函授内容是称作“原动张力”的自抗力锻炼法。赵先生报名参加这个函授，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。精力大为充沛，思想也变得乐观和积极了。从第二年开始，他又增加了哑铃、单双杠、吊环和扩胸器练习，其后还增加了杠铃和壶铃。这种运动带来的迅速强身作用，既为同学所亲见，要求跟他练的人也愈来愈多。这样，他就组织了“沪江大学健美会”。该体育组织是当时学校中最富有生气的学生团体，也是现代化健美运动在中国的起源组织。在沪大读书时，赵先生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和1937年先后由商务印书馆出版。

赵竹光先生在沪江大学读书时，我正在同一校园内的沪江大学附属中学的初中读书。我当时虽颇爱运动，但身体瘦小，常受若干大个同学的欺负。因此非常向往进大学后能参

加健美会，这样，也就常去大学健身房看看那些肌肉特别发达的大哥哥们如何进行锻炼，这样我就认识了赵先生。我进沪江大学时，赵先生早已毕业。他当时在上海商务印书馆的东方图书馆工作。学校的健美会就由王学政（王云五之子）和我主要负责，并请赵先生每周回校讲授一次。由于办得比较认真，成绩显著，学校同意凡参加健美会锻炼者可免上体育课，考试成绩就按锻炼成绩给分。

我于1939年夏毕业于沪江大学后，一时找不到合适工作，经和赵先生及另一位同学陈宪铸（漫画家）商议后，于同年秋成立“肌肉发达法研究会”。1940年夏由于参加者日益增多，会址太小，决定另找房屋，并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”，赵竹光先生任院长，我任教务长，戴毅为助教，共同教课。那时上海健身学院创办杂志《健·力·美》由赵竹光先生任主编。创刊号封面用了我的一张体格锻炼照片。1942年春，我在热心学员黄笃维等的帮助下，开办“现代体育馆。”创办不久，就出版《现代体育》杂志，广泛传播健美体格锻炼法。当时，《健·力·美》和《现代体育》都很受读者欢迎，但由于物价飞涨，无法维持，《现代体育》不久就停刊。

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，所用裁判规则相同于当时“美国先生比赛”的规则，现场裁判共五人：赵竹光、曾维祺、梁兆安、张充仁和印度摄影家泰泰先生。现代体育馆的柳颀庵和黄辉分别获得全场冠、亚军（兼乙、甲体高组冠军），上海健身学院的茅

冠卿获得全场第三名（兼体高丙组冠军）。

1945年8月日寇宣布无条件投降后，上海市民欣喜若狂，十月间举行上海市民热烈庆祝抗日战争胜利大游行。现代体育馆的健儿们分乘三辆以健美人体为造型的大卡车参加大游行：第一辆卡车，在其车尾有一位壮汉正在把一本大书撕成两半，书面上写着“不平等条约”。在其车头，另一位壮汉站在一条斜板上，手持火把作向前向上飞奔状；第二辆卡车，一群壮汉拉着一个在其轴上写有“民主”和“团结”的“时代巨轮”奋力前进；第三辆卡车，在卡车四角竖立着四条柱子，柱顶飘扬着中、苏、美、英四面国旗，柱旁各站着一名健美男子。卡车中央有三块圆盘叠起的高台，台顶站立着一位体格最健美的男子（柳颀庵）。这本用来表现中、苏、美、英是战胜日、德、意法西斯的主要力量，中国的国际地位将从此日益升高。由于表现了爱国的民族精神和时代愿望，卡车过处，群情激昂，许多人禁不住热泪盈眶。这一项目成为万人瞩目、最受人赞扬的项目。

我以为抗战胜利，健美运动可以大大发展，不料事与愿违。物价飞涨，民不聊生，来馆锻炼者日益减少，我也无法专靠此维持生活，只好兼搞其他工作谋生，维持日常开支。

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，以及沪东体育馆、联华体育馆等。我在1950年6月应邀来北京参加国际新闻局工作，就把现代体育馆的全部设备无偿交于由助教黄辉和几位热心馆员所组成的馆务委员会使用，并由黄辉继我当馆长，把现代体育馆办下去。这是一个民办公助的群体组织。当时，广州、南京、苏州，北京等地也都创办

健美运动组织。我来到北京后，就到东城区基督教青年会探询北京有无体格锻炼活动，由此而认识了肌肉发达的林仲英先生（林先生现是北京体院副教授，是新中国的第一位举重运动的“运动健将”称号获得者），当时他们在地下室中使用粗笨的不能自由增减重量的举重器材进行苦练，其精神深深感动了我。我写信给上海现代体育馆的同志把铸造能自由增减活动的铁片的杠铃模子寄给林先生等使用。到了五十年代中期，这项提倡健、力、美的运动被戴上“资产阶级体育”的帽子，说锻炼体格，“健”和“力”就可以，不该再提“美”字，这样就扼杀了它的发展。

直到党的十一届三中全会，党中央强调要大力清除“左”的思想影响来重新观察事物，要从是否有利于社会主义的四化建设来评定各项事业的性质和价值后，根据广大青年迫切要求获得健美体格的愿望，广州和上海等地逐渐恢复并新设立若干传习健美运动的场馆。云南的昆明，江苏的南京、苏州等地也积极开展这项运动。现在北京各区大都兴办健美班，以东城区为最早。有的大学（如北大）在体育课教学中专门开设健美选修课，最近北京体育学院也把健美运动列为选修课目，并摄制了健美运动的体育教学录像带，深受学生的欢迎。北京市举重协会增设健美工作委员会来推动这一运动，并在工人体育场内办了健美班。由本协会的副主席兼秘书长张铁民同志主持。我也担任了教练工作。

目前，从全国各地健美运动的开展情况看来，当以广州市最为普遍和领导有方。

广州市现共有十余所健身院。其中三所具有练习健美运动和训练业余体校举重班的双重任务。三所中，设备最完备

的是设立在广州市体育馆内的“广州市健身中心”。它是在省体委副主任陈镜开的直接关怀下建立起来的。由著名健美教练刘英和著名举重教练伍绍良担任教练工作。另两所是越秀健身院和荔湾体育场。前者，由梁辅英主持，开办时间较长，训练出的人才较多。后者的主要教练是罗锦。

另一特色是在市内各文化宫设立健美运动班：如广州市第二文化宫，第三文化宫、元村工人文化宫和黄浦区文化宫等。其教练均属业余兼职性质。

还有设立在学校里的健美运动练习机构，如白云健身院，健力健身院等。教练也都是业余兼职的。

此外就是私人开设的健身院所，有：大众健身所，南侨健身院，青年健身院，百灵健身院等。其开设人都是以教习健身运动为职业的人员。

以上各个健身院所，均由市体委群体处统一领导，它们须向该处缴纳学费收入的百分之五作为管理费，并由广州市举重协会负责业务上的审查工作。

此外，广州体育学院设有健美运动选修课，属重竞技武术教研室主持，其主任是潘觐光副教授。中山大学、岭南大学内还有学生的健美运动组织。

近年来，每年一度举行全市性的健美比赛也还时有各种不同场合的健美表演。

1983年6月在上海和1984年5月在广州举办了第一、第二届“力士杯”男子健美邀请赛。全国不少省市派队参加了这一比赛。《体育报》、《健与美》和其他报刊以及电视台及广播电台的宣传报道，进一步扩大了它的影响。第三届“力士杯”男子健美邀请赛于1985年6月在北京举行时，规模与声

势大大超过前两届，共有23个省市的99名运动员参加。除男子个人比赛，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京观看这次比赛并给予很高评价。他还对在中国发展健美运动有较大贡献的九人（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）分别授予了国际健美协会颁发的银质奖章、功勋奖状和荣誉证书；又奖给四个级别的冠军和全场冠军（65公斤级，云南李新文；70公斤级，江苏李忠宝；80公斤级，北京何玉山；80公斤以上级兼全场冠军，广东尚刚）各一张“最佳体格”证书。比赛期间，本·韦德主席还对全体赛员和教练员作了关于健美运动的全面而扼要的报告，回答了记者们的提问。国家体委主任李梦华，副主任徐才，北京市副市长陈昊苏，北京市体委主任魏明等领导同志不仅亲临北京展览馆剧场观看了这次盛大的全国性健美比赛，还对如何搞好这次比赛给予了具体的指示，保证了它的顺利进行和巨大成功。这一切无疑将对健美运动的今后发展发生深远的促进作用。

健美运动具有广阔的发展前途，愿热爱这项活动的同志们紧密团结合作，加强锻炼和研究，在扩大普及的基础上逐步提高群众性的教学效果，并培养出能达到国际水平的杰出健美运动员，在未来的国际比赛中为国增光。

1985年11月，我国正式参加了国际健美联合会（International Federation Of Body Builders），成为该国际体育组织的第128个会员国。国家体委已决定健美运动在中国暂由全国和各省市的举重协会领导。国家体委举重处和中国举重协会已发文给各省市自治区体委，要求在各地举重协

会下迅即设立健美委员会，具体负责当地的健美运动开展工作，并将在适当时机建立全国举协下的健美委员会，具体负责全国性的健美运动开展活动。

我国的健美运动已进入了一个新的阶段，它具有广阔的发展前途。只要我们热爱这一运动，使它不断普及、深入、提高，我国将很快培养出一批达到国际水平的杰出健美运动员，在未来的国际比赛中，会有越来越多的中国运动员登上领奖台，为祖国争得荣誉。

2. 健美运动的九大特点

健美运动,英语原义是锻炼身体的运动 (bodybuilding exercises)。这就直接说明了它的目的和性质。从锻炼效果看,它可以使锻炼者的全身肌肉发达、丰满、匀称、线条明显和曲线健美。这是其它运动项目所难以比拟的。在我国,现在直接称为“健美运动”。

当然,一个事物的名称,即使定得很恰当,也只能有限地概括它的性质和内容,不可能把它的特性、特色全盘说清楚。要想真正弄清楚什么是健美运动,就得仔细分析它。

我认为健美运动有如下九大特点:

(1) 健美运动的直接目的是使参加者的体格得到全面发展,并达到高度健美的水平。其它体育运动项目则是发展和提高参加者的运动技术和成绩,以及专项身体素质等等。

当然,有些项目的优秀运动员不仅专项运动技术和成绩很高,体格也相当健美,例如从事体操、游泳、举重、滑冰等项目的运动员。这是他们不断练习某些直接或间接提高专项运动技术和成绩的结果。对于专项运动技术和成绩无关或关系较小的身体部位,他们就不会有意识地去锻炼,或不会以同样的强度去锻炼,因而,这些部位就不会充分发达,从而很难获得全身肌肉发达、比例匀称的高度健美体格。

反之,健美运动的参加者为了达到体格的充分、全面、均匀的发展,必须认真锻炼其全身各部位肌肉群和个别肌