



实用健美训练法

舒培华等 编著

北京体育学院出版社

1

实用健美训练法

郑庆继 舒培华 编著

北京体育学院出版社

实用健美训练法

郑庆继 舒培华 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

北京密云体校印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32印张5.5插页32

1988年4月 第1版 1988年4月 第1次印刷

字数：124千字 印数：31000册

书号：ISBN7—81003—098—1/C61

定价：2.70元(压膜装)

(凡购买北京体育学院出版社出版的图书
因装订质量不合格，本社发行部负责调换)

谨将此书

献给追求和热爱健美的朋友们

让健美之花开遍神州大地

(代前言)

健美，多么诱人而富有魅力的字眼！哪个小伙子不渴望有一副强壮健美的体格，哪个姑娘不希求具有矫健柔美的身姿，又有谁不希望自己精力充沛，青春常驻呢？然而这一切，上帝是不会恩赐的，父母是无法给予的，只有一条路，那就是投身到健美运动中来。

迄今为止，健美运动已经有50多年的历史了。这项独具特点、其他运动无法替代的体育项目，在国内外深受人们尤其是青少年的欢迎。随着社会文明程度的提高和精神文化需求的增长，“健美热”必将越来越热。健美运动不仅被称为“80年代的锻炼模式”，而且体育预测学认为是未来世纪中世界上最受欢迎的五大体育项目之一。在国外，健美运动已经深入到社会的各个层次，走进了千家万户，成为人们生活不可缺少的重要内容和“特殊的享受”。

我国的健美运动在中断了大约25年之后又获得了新生。自1980年始，健美运动有如雨后春笋，各种健美班、健身院、健美训练中心相继涌现，发展十分迅速。人们已经不满足浓妆艳抹和穿几件漂亮的衣服，而是带着对体型美的强烈欲望和追求，纷纷走进健身房。1983年起，连续在上海、广州、北京、深圳举办了四届全国力士杯健美邀请赛，有力地推动了我国健美运动的普及和发展。尤其是国际健美联合会主席本·韦德先生前来北京观看第三届力士杯健美赛和1985年11月我国被国际健美协会接纳为第128个会员国后，我国的健美运动的热潮，一浪高过一浪。投身到健美运动行列中

的人与日俱增，方兴未艾。

健美，是一项新兴的运动，专门研究这项运动的客观规律和理论与方法的学科，是一门研究身体建设的科学。它主要借助各种健美器械，如杠铃、哑铃、拉力器等，通过科学的锻炼方法，达到发达肌肉、美化形体和陶冶情操的目的。需要强调的是，各种锻炼方法发展至今，虽然具有一套普遍承认和遵循的基本原理、原则、规律和行之有效的方法，但在实际运用的过程中，每个锻炼者都必须根据自己身体的实际情况和条件，来选定最适合自己的锻炼计划和方法。只有这样，才能达到最佳的训练效果。否则，欲速则不达。

苦练是通往成功的必由之路。这一点对于初学者来说无疑是最重要的。缺乏毅力，“三天打鱼两天晒网”或“一口想吃个热馒头”，那永远不会有有多大进步和成效，只有持之以恒，方法对路，饮食合理，才能获得令人称羡的肌肉和体型，

在健美运动日趋风靡的今天，有关健身方法还只是零星见于报刊，难于满足渴求得到指导和方法的广大健美爱好者，本书的作者用生动高明的文字和插图，详细介绍了身体各部肌肉的训练法，以及有关史料，图文并茂，实用性强，具有指导意义。这本书一定会成为健美爱好者们的良师益友，它是通往健美之路的一盏灯、一座桥。我感谢作者为进一步普及和推动我国的健美运动做了一件有益而切实的工作。

年轻的朋友们，为了更好地承担起建设四化大业的重任，为了使青春健美焕发出更加夺目的光彩，快来参加健美运动吧！

愿健美之花开遍神州大地！

中国举重协会健美运动委员会主任

曾维祺

目 录

让健美之花开遍神州大地(代前言)

曾维祺

- 一、健美运动和健美比赛..... (1)
- 二、国际健美运动史略..... (3)
 - (一) 从德国大力士先道讲起
 - (二) 刘戴民和麦克法登
 - (三) 国际健美协会和它的创始人本·韦德
 - (四) 亚洲健美运动小史
- 三、我国的健美运动..... (10)
- 四、训练要诀十则..... (14)
- 五、训练计划的制订与安排原则..... (18)
- 六、身体各部肌肉训练法..... (25)
 - (一) 发展斜方肌群
 - (二) 发展胸大肌
 - (三) 发展三角肌
 - (四) 发展肱二头肌
 - (五) 发展肱三头肌
 - (六) 发展前臂肌
 - (七) 发展背阔肌
 - (八) 发展腹肌
 - (九) 发展大、小腿肌

七、肌群同步发展练习法.....	(137)
八、身体素质训练.....	(143)
九、饮食与营养.....	(146)
十、选材及标准.....	(149)
十一、不可忽视的心理因素	
——自控能力...	(152)
十二、如何组织健美比赛.....	(156)
十三、健美比赛评分要点.....	(162)
十四、健美器械种种.....	(164)
编后语.....	(166)

一、健美运动和健美比赛

健美运动，外文原意是“建设身体的锻炼”，是一项通过科学而系统地训练，发展人的肌肉和力量，使身姿体态达到健美的体育运动。就运动器械而言，以杠铃、哑铃、单双杠为主，以及各种现代化健身器械。

健美比赛比的不是某一项目的技能，而是比谁的体格最强，肌肉和动作最美。健美比赛有其独特的比赛规则和方式。国际上正式男子健美比赛始于20世纪30年代，其中以英、美等国最为风行。随着健美运动日趋风靡，逐渐扩展到东南亚、大洋洲和拉丁美洲各国。各种规模的健美比赛日益增多，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个级别的冠军的资格，方可准予参加。因为是在职业健美运动员之间进行的比赛，所以位列“奥林匹亚先生赛”前10名者，可获得一笔优厚的奖金。

女子健美比赛始于30年代末，最早在北美和欧洲流行，尔后遍及世界各地。本世纪40年代末，美国较早地把女子健美列入比赛项目。1980年，国际健美协会首次举行女子健美比赛，并规定必须穿比基尼装。

男子健美比赛分轻量级、中量级、轻重量级和重量级4个级别进行，各取前5名。每个国家最多只准获得两枚金牌。规定职业选手不得参赛。

男子健美比赛以肌肉发达度和体型匀称度作为衡量的主要标准。此外，造型动作、表情、肤色，以及动作与音乐的配合等，也在评分之列。参加比赛者，先进行全身测量，取得数据，再进行预赛、半决赛和决赛。比赛对运动员肌肉的发达程度和各部分肌肉比例的均衡发展，有一定的计算评分法：即 $[(\text{两上臂围} + \text{胸围} + \text{两大腿围} + \text{两小腿围}) \div 2] \div [(\text{两腕围} + \text{两膝围} + \text{两胫骨围}) \div 2]$ 。得出的结果以数值大者为佳。全身肌肉均衡发展的计算是：两上臂围差、两大腿围差和两小腿围差越小越好。颈围要大于上臂围，上臂围要大于小腿围，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)。

国际正式健美比赛，按运动员体重分4个级别进行。男运动员全身涂橄榄油，下穿三角裤；女运动员身着比基尼服，俗称“三件头”，即两片相连的胸罩和一个三角裤。运动员伴随着音乐的节奏，通过规定动作(男子是7个，女子是5个)和自选动作的各种造型，展示自己肌肉的健、力、美。自选动作的时间有规定，男子为1分钟；女子为1分半钟；男女双人为两分钟。健美比赛有别于其它体育竞赛的是，除分别决出各个级别的冠军外，还要由获得各个级别的冠军再进行一次较量，同台竞健美，以决出比赛的全场冠军。

二、国际健美运动史略

1. 从德国大力士先道讲起

提起健美运动，不能不从19世纪末驰名世界的德国大力士先道讲起。

18世纪末至19世纪初，力的表演在欧洲十分盛行。进行这种表演的首推德国人先道。先道之所以受到当时人们近乎狂热的崇拜，除了过人的力量和精湛的力的技艺表演之外，他那刚柔并济的肌肉和完美无瑕的体格同样令人倾倒和钦羡。站在舞台上的先道，上披单襟豹皮力士服，下着三角裤，足蹬半高统皮靴，活脱脱一座古希腊精美的力士雕像。当时在英国，每有先道出场，总是座无虚席。

先道原名叫法德列·穆勒，先道乃是他的艺名。在毛泽东所著《体育之研究》一文中则被评为孙棠。1867年4月2日他出生于普鲁士的康斯尼堡。少年时代的先道，无论是体格和力量都很平常，时常遭到蛮横同学的欺侮，为此他下决心用意志和汗水来改造自己的身体。从15岁那年，先道便与哑铃、杠铃和角力等运动结下了不解之缘。在假期里，他的父母常带他到罗马旅游，众多令人陶醉和极具魅力的古代力士们的雕像，充分展示了健美英姿的人物造型，给了少年的先道以极大的诱惑和向往。为了把自己的身体炼得象雕塑中的力士一样，他经常背着父母到马戏班里，跟演员们一起练功学艺。后来，他又拜闻名全欧洲的大力士兼教练路易士·布马捷教授为师。在老师的悉心指导下，先道表现得异常刻

苦。功夫不负有心人，经短短几年，他无论在体力和肌肉发达，以及力的技巧表演上都取得了突出的成就。几副扑克牌叠摞在一起，他可以凭借手力，一扯为二。有几个欧洲素负盛名的角斗家同时登场与他一人相搏，他毫无惧色，勇猛矫捷，经过一番激战，终于力挫群雄。从此，先道声威大振，名噪全欧，成为人们心目中传奇式的英雄。

先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的身躯、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和乞希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，并著有《力量以及如何去得到》、《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等书，对健美运动的发展起了很大的推动作用，受到了各国健美爱好者的欢迎。先道为人谦和，温文尔雅，在他的身上丝毫寻觅不到当时大力士们所惯有的那种暴躁和粗野的鄙习。

随着年事增高，先道退出了健美舞台。其后不久，他亲手创办了一个健身组织，并广为吸收和倾心指导热衷于健身运动的广大青年。1898年，他又创立了《体育文化》期刊，同时在伦敦的圣詹姆士街设立了体育学校总部，在新西兰、澳大利亚、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。不仅如此，先道还到世界各地现身说法，表演技艺，向各界人士宣传体育锻炼对增进健康的好处。他还通过函授，对世界上数以万计的男女青年进行健美训练的指导。

由于先道在首创和提倡健美运动方面的卓越功绩和做出的巨大贡献，后世一致公认他是“健美运动的先驱者”“世界

健美”的开山鼻祖”。

先道于1925年10月14日病逝。

2. 列戴民和麦克法登

在国际健美运动的史册上，还显著记载列戴民和麦克法登这两位功绩。

列戴民是美国人，医学专家，早在1920年前就开办了健身函授班，在美国各种健身组织中历史最为悠久，影响也最大。他不仅精心传授各种健身方法，而且还积极从事健美运动价值和作用的系统研究和写作。列戴民学过医，谙熟生理解剖学，所以他的两本有名的著作《肌肉发达法》和《力的秘诀》，无论在理论水平，还是指导实践上，都达到了相当高的水平。

麦克法登，也是美国人，曾任《体育》杂志主编。世所公认，在二、三十年代，提倡健身运动最力，撰写健身著作最多的，当推麦克法登先生。他虽然未受过正规教育，但平素好学，潜心研究健身运动的理论，并付诸实践。他的健身著作多达50多种，而共计8大本的《体育百科全书》巨著，是他毕生最有影响的作品。麦克法登为健美比赛首创者之一，首次在美国举办男子健美比赛，并亲自向优胜获得者颁发奖品，还将获奖者照片刊登在《体育》杂志上，从而推动了健美运动的开展。他除创办了一所医院，推行体育医疗外，还开办了一所体育学校，专门为青少年提供免费学习的机会。由于对健身运动所作出的巨大贡献，国外健美界尊称麦克法登为“健身运动之父”。

3. 国际健美协会和它的创始人本·韦德

国际健美协会是当今最大的国际体育组织之一，是世界上第6个最大的单项体育协会。该协会创建于1946年，于1969

040292

年加入世界体育总会，截止到1985年底共拥有128个会员国。国际健美协会是本·韦德和他的兄弟乔·韦德共同创建的。

国际健美协会的宗旨是发展体育与健美运动，并规定每年一次在不同国家举办世界健美锦标赛。该协会还经常组织有关科研项目，并将其成果报至奥林匹克全国委员会、国际体育运动协会、国际体育医学协会，以及世界各地的一些健身俱乐部和教练员。

国际健美协会总部设在加拿大的蒙特利尔。每年举行一次年会，一次世界业余健美比赛，迄今已举办了40届。据悉，健美比赛已被列入1988年奥运会正式比赛项目。

我国是于1985年底正式加入国际健美协会的。

国际健美协会创始人、终身主席本·韦德，加拿大人。本世纪40年代，当时体育界的多数人认为健美运动会引起心脏病、肌肉僵硬，有碍速度、弹跳力和灵敏度的提高。本·韦德与其胞弟乔·韦德，前后苦心钻研了几十年，最后终于以大量的科研数据和实践，纠正了这些错误的说法，并取得了国际体育联合会的支持。由于他不遗余力地致力于健美运动的发展，曾去过90多个国家讲学，编写过专著，并在报刊上发表过数以百计的文章，使得健美运动在世界各地得以蓬勃开展。鉴于他为发展体育和健美运动所做出的巨大努力和卓越贡献，被加拿大政府授予“加拿大勋位”。该勋位是加拿大政府授予出色公民的最高荣誉，该公民必须是在其广泛的个人活动中对社会做出过重大贡献者。

本·韦德还曾荣获“英女皇25周年纪念奖章”、美国运动学院的“杰出服务奖”、波兰和捷克斯洛伐克对他为健康事业的贡献分别授予的奖章和证书，以及伊拉克的巴格达大学曾授予他的“体育荣誉学位”。同时，他还是美国运动学院的教学

成员、国际体育与运动理事会研究委员会的委员、加拿大全国健康与业余体育运动顾问委员会成员等。最令人瞩目的是，1984年他荣获“诺贝尔和平奖”。在加拿大的历史上，他是第2个获得该荣誉的人。

1985年，本·韦德先生曾来我国北京观看了全国第3届力士杯男子健美比赛，并进行了指导和讲课。

乔·韦德是本·韦德的胞弟，他与其兄共同创建了国际健美协会。乔·韦德是一位富于创见，有革新精神并善于总结经验的科学健身法则的创立者和积极推行者。当代许多健美冠军和世界著名的健美运动员，在训练中都严格遵循着乔·韦德训练法则。因此，他享有“健美冠军训练者”之美誉。目前，他虽年事已高，仍然活跃在健美舞台，担任教授和训练工作。

4. 亚洲健美运动小史

健美运动在亚洲地区的发展史，可以追溯到20年代末。当时在上海精武体育会就已经运用杠铃和哑铃等健美器械进行锻炼。30年代中期，我国健美运动的创始人赵竹光先生在上海沪江大学组织的“沪江大学健美会”，是亚洲最早的健美团体。1940年5月，赵竹光和曾维祺在上海静安寺路一家西服铺的楼上共同倡办了“上海健身院”，是亚洲第一所健美馆。1944年6月，在上海举行了中国首次男子健美比赛。

及至40年代，健美运动在亚洲地区已相当普遍，香港地区、南洋群岛诸国都相继出现了健美组织，风靡一时。尤其是李剑琴在香港创办的“李氏健身院”，更为人所瞩目，吸引了一批又一批的健美爱好者。

亚洲地区正式开展健美比赛，是在1959年。当时锡兰（即现在的斯里兰卡）业余健美联合会发起并举办了“亚洲先

生”锦标赛。两年之后，亚洲健美协会应运而生，负责组织亚洲健美锦标赛和在亚洲开展健美运动，其基本成员国是锡兰、巴基斯坦、印度、缅甸、泰国和马来西亚。

自60年代始，健美运动在亚洲迅猛发展。目前水平较高的国家和地区有伊拉克、新加坡、日本、南朝鲜、巴基斯坦、泰国和马来西亚。第一届亚洲健美锦标赛于1964年举行。此后每年举行一次，今年进行的是第23届亚洲健美锦标赛。

1970年是亚洲健美运动发展史的一个里程碑。这一年亚洲健美协会被接纳为国际健美协会委员，在新加坡举行特别会议，拟订了新章程。1975年举行了4年一次的特别会议，巴基斯坦的穆罕默德·阿明当选为主席，新加坡的波尔雀担任秘书长，一直至今。

自1977年开始，亚洲健美比赛的分级形式从以身高划分为3个级别（高个、中个和矮个），改为以体重划分为4个级别，即65公斤级（最轻量级）、70公斤级（轻量级）、80公斤级（中量级）和80公斤以上级（重量级）。

第一届亚洲女子健美锦标赛于1983年7月在新加坡举行，有澳大利亚、日本、中国台北、南朝鲜、印度和新加坡的近20名运动员参赛。澳大利亚夺得冠军，第2、3名为日本和新加坡，中国台北名列第5。

1986年8月在中国台北市举行了第22届亚洲健美锦标赛，同时还举行了第1届亚洲男女混双健美锦标赛，有日本、新加坡和中国台北的运动员同台较技。

迄止今日，中国内地选手尚未参加过亚洲健美锦标赛。台湾运动员是在1975年才首次参加第11届亚洲健美锦标赛，殷宏业获得了该届中量级亚军。1980年，在第16届亚洲健美

锦标赛上，台湾运动员顾采席和陈海元分获最轻量级第6名和中量级第2名。翌年，陈海元一举夺得中量级冠军，这是中国运动员在亚洲健美赛中取得的第一个冠军。1983年后，台湾省再没有派运动员参加亚洲健美锦标赛。值得一提的是，我国举重界泰斗黄强辉先生自幼侨居印尼，曾于1951年和1952年两度在印尼健美比赛中荣获“印尼先生”的称号。

1983年7月18日至19日，亚洲健美协会作为委员第一次出席了在汉城举行的包括23个运动协会代表参加的亚洲体育联合会常务委员会第2次会议。在亚洲健美协会主席巴基斯坦的穆·阿明提议下，会议同意将健美比赛列入亚运会的正式比赛项目。