

青年之友丛书

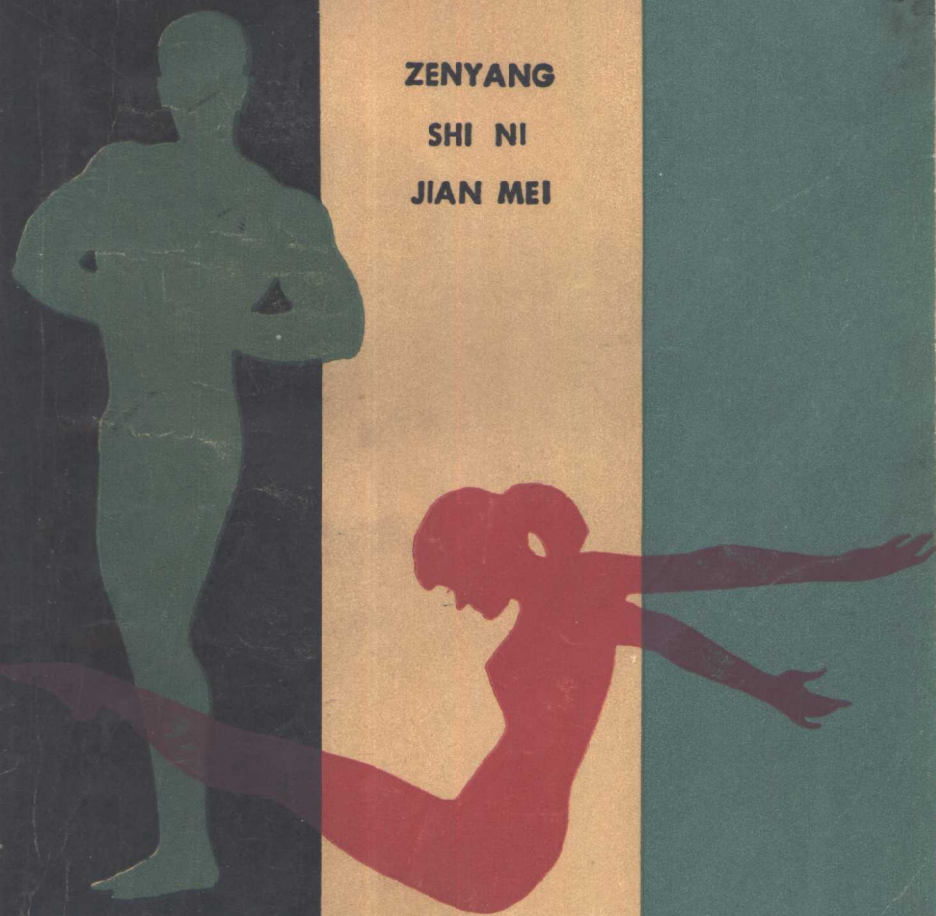
怎样使你健美

赵竹光 宋兰良 曾凡辉 著

ZENYANG

SHI NI

JIAN MEI



怎样使你健美

赵竹光 宋兰良 曾凡辉 著

上海人民出版社

封面装帧 王申生
插图 郑磊

怎样使你健美

赵竹光 宋兰良 曾凡辉 著

上海人民出版社出版

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所发行 上海颀桥印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.75 字数69,000

1984年4月第1版 1984年4月第1次印刷

印数 1—160,000

书号 3074·690 定价(五) 0.28元



《青年之友丛书》

前言

青年人都希望交几个知心朋友。一个好的朋友,不仅能使你享受到友谊的欢乐,能替你分担生活中的忧愁,更珍贵的是能使你在生活的道路上,得到许多有益的启示和帮助。

也许你正在选择朋友吧,我们衷心地希望你和《青年之友丛书》做个朋友。这套丛书是专门为青年编写的。她将通过青年所喜闻乐见的形式,告诉你一些做人的基本道理;她还将帮助你解决一些在思想、工作、学习和生活上碰到的问题;她还会带给你许多新的知识。愿《青年之友丛书》成为你成长道路上的一个挚友和诤友。

编者

目 录

第一编 健美运动古今谈 宋兰良

一、健美运动的兴起和发展 [3]

从古希腊人的健美谈起 [3]

先道的创举和健美比赛风行世界 [5]

健美运动在我国 [9]

二、健美标准的探索和形成 [12]

凝聚着健、力、美的形象——大卫和

维纳斯 [12]

达·芬奇关于健美“神圣比例”的论述 [14]

博采众家的健美“十条标准” [16]

第二编 健美与青年 宋兰良、曾凡辉

一、健美将使你青春常驻 [21]

青春期是塑造健美体型的有利时机	[21]
同女青年谈健美	[26]
为了你,也为了你的下一代	[29]

二、健美是体格、风度、精神的和谐 [36]

统一

健美的体格必须有一个健康的内脏	[36]
心灵美是健美的灵魂	[39]
改掉有害健美的不良生活习惯	[41]

三、健美锻炼的形式和锻炼项目的选择 [53]

形式多样的健美锻炼	[53]
从自身条件出发正确选择锻炼项目	[57]

第三编 怎样使你身体更健美 赵竹光

一、健美三要素 [63]

体型	[64]
骨骼	[67]
肌肉	[69]

二、健美五法 [72]

坐、立、行、卧法 [72]

强壮法 [81]

减肥法 [94]

长身法 [96]

女子健美法 [101]

三、健美七要 [106]

要进行锻炼前的自身检查 [106]

要循序渐进 [107]

要做好练习前的准备活动 [107]

要注意动作的准确性 [108]

要注意动作间的密度 [108]

要做好练习后的放松运动 [109]

要坚持不懈持之以恒 [110]

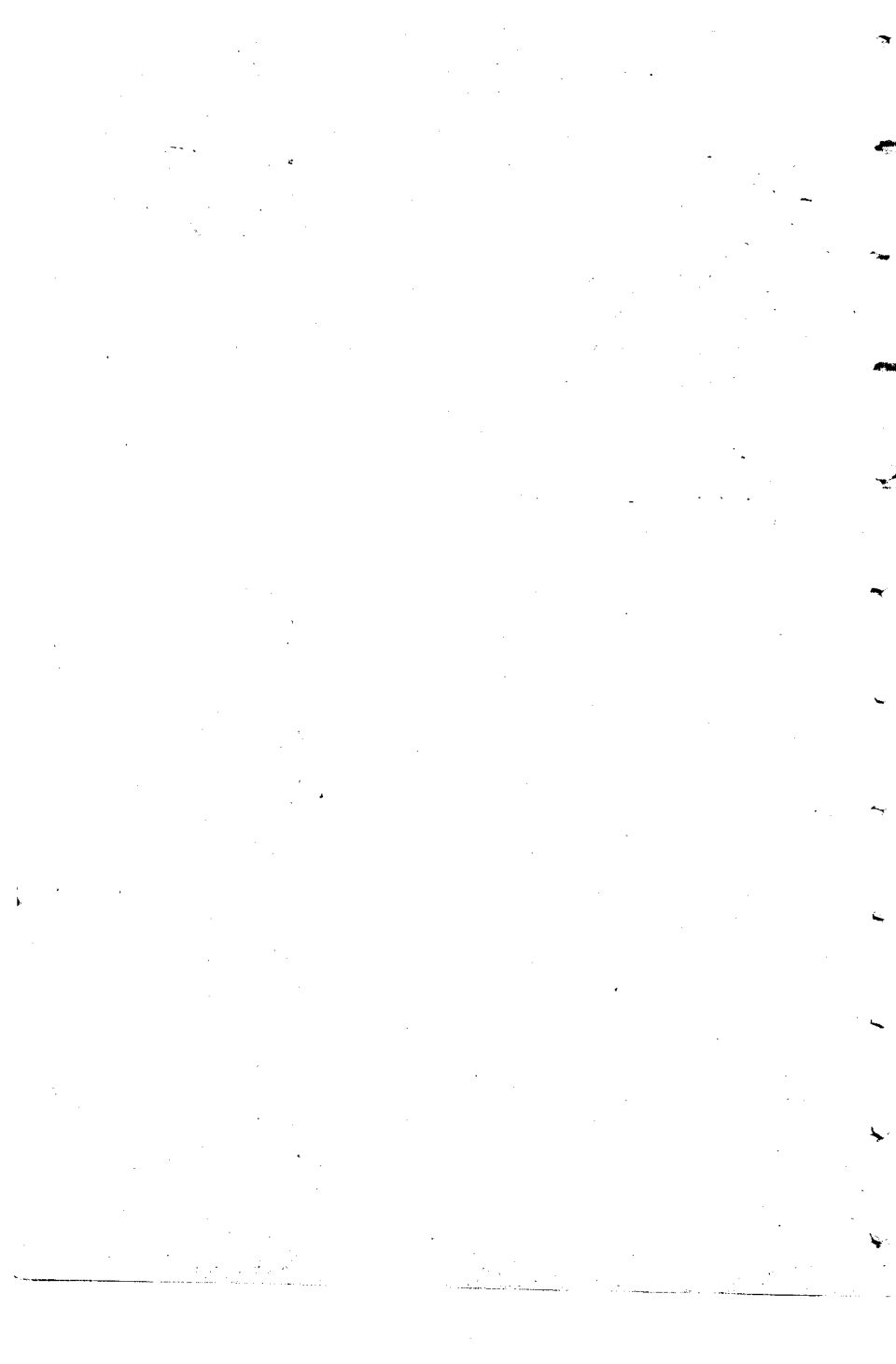
第 一 编

健美运动古今谈



照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把“美”带到他的生活中去。

高尔基



一、健美运动的兴起和发展

从古希腊人的健美谈起

古代的健美运动，到底起源于什么年代，什么国家，目前还无从查考。劳动创造了人类，劳动和生活孕育了舞蹈和体育，那么人们对自身美的追求，当然也会随着物质文明的发展而倾注更大的热情。正如高尔基所说的：“照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把‘美’带到他的生活中去。”

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。《掷铁饼者》——古希腊雕刻家米隆的杰作，体现了古希腊人对健美的特殊观念：宽厚开扩的胸部，灵活而强壮的脖子，虎背熊腰的躯干，结实隆起的肌肉在臂、腿部的突出表现。在古希腊人的眼里，“掷铁饼者”就是典型的健美人物。

早在公元前六世纪，古希腊已经盛行“赤身运动”。奥林匹克运动场上的角逐者，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的体育健儿塑像，作为宙斯的骄子，永远屹立在宙斯神像的身边。因此，可以认为，忠于生活的古希腊艺术大师们留下的艺术珍品，正是那个时代人的健美体格的真实写照。运动赋予这些艺术珍品以永恒的生命，这些光彩夺目的艺术形象又告诉人们“生命在于运动”的哲理。

在古希腊时代，健身场是贵族青年必进的学校。每个青年要在这所学校里参加系统的机体和肌肉锻炼，跳跃、拳击、跑步、掷铁饼都是锻炼中的必修课，从而使身体强壮、轻巧、健美。健身场对参加健美锻炼的青年有着极为严格的要求：避免刺激，过禁欲的生活。在当时，没有在练身场接受过训练的人，被人们看做是没有教养的人。

我们中华民族的祖先，也是十分讲究健美的。从长沙马王堆三号墓出土的珍贵文物中，就有一卷绘有人体各种运动姿势的帛画；汉代名医华佗，还编制了一套对锻炼体格和身体健美都有益的保健性体操“五禽戏”，这说明早在汉代，我国人民就很重视身体健美的锻炼。

我们知道,一个民族素质的组成,离不开智慧和体魄两个方面。历史上,任何一个鼎盛强国,总是以其灿烂的文化和强健的民族体质相映生辉的。古希腊的文明孕育了古希腊人对健美的追求,并导致古代奥运会的诞生,这些决不是历史的巧合。作为全人类骄傲的古埃及文化、古印度文化以及中国古代文化形成的大量历史事实都可证明,人们对健美的向往,是人类文明发展提高的必然产物和重要标志之一。

先道的创举和健美比赛风行世界

健美运动,作为一个新兴的体育锻炼项目,正式出现在世人面前,还是在十八世纪末十九世纪初。谈到这一点,人们就会想起这一健身项目的倡导者——先道。

德国人先道,原来是一位从事肌肉技巧表演的艺人。先道幼年时身体瘦弱,因此也就成了一些蛮横孩子经常欺侮的对象。这却成为促使他发愤锻炼身体的一个重要原因。另外,先道所处的十八至十九世纪交界的年代,正是欧洲十分盛行肌肉表演的时期,那些有着一身强壮肌肉的大力士,是少年先道心目中崇拜的英雄。当他到附近的马戏班子学习肌肉技巧表演时,发现自己在这方面蕴藏着很大的潜力。进入大学以后,先道在各种肌肉力量和技巧的表演中,逐渐显示出了非凡的才能。这就进

一步促使先道正式选择肌肉技巧表演这个职业，开始走上了艺人的生涯。

先道在十一岁那年曾跟随父亲到意大利参观过罗马博物馆。馆里陈列的大量精湛逼真的古希腊雕像简直使他流连忘返。那些通过不同的人体姿势展现出的刚劲、和谐、优美线条，在他幼小的心灵里留下了难以忘怀的印象。因此，当他后来成为肌肉技巧表演的艺人时，少年时代的印象使他萌发了一个大胆的设想，把肌肉技巧表演与造型艺术结合起来，用自己的身躯再现古希腊雕像的那种特有的魅力。经过多次演练，先道终于用自己身躯的造型，把健、力、美捏成了一个和谐的统一体。当成千上万观众亲眼目睹一尊尊活的“古希腊雕像”在舞台水银灯光下展现时，立即爆发出一阵阵狂热的喝采声。先道一下子成了青年人崇敬的风云人物。

先道不仅在舞台上，通过形象性的表演引起了人们对人体健美的兴趣与向往，他还撰写了《哑铃锻炼法》和亲自创建了健身小组，进行言传身教。在他的努力推动下，终于使舞台上的肌肉技巧表演脱颖而出，逐渐演变成一个新兴的体育锻炼项目——健美运动。

健美运动刚在欧洲出现，就引起了广大青年的极大兴趣。因为这种新型的锻炼项目，能充分满足青年人对自身健与美追求的需要，这种充分显示出生命活力的锻炼项目，给人以一种充满生机的感受。因此，在短时间

内,欧美各国就相继涌现出了一些健身组织。这些健身组织的出现,更扩大了健美运动在青年中的影响。美国人载民首先创建了“健身函授科”,把健美锻炼知识的传授推向了一个新的阶段。载民在一九二〇年前后就积极重视健身锻炼方法的研究。他是一位医科毕业生,在生理学和解剖学上造诣很深,又有从事健美锻炼的直接经验体会,因此他主办的健身函授科,能科学地通过人体结构和生理特点介绍锻炼方法,能使人掌握要领。由他著述的《肌肉发达法》、《力之秘诀》等专著,详细介绍了各种健美锻炼方法。

由于许多致力于健美运动事业人士的不断努力,以及健美运动本身对广大青年具有的魅力,到本世纪二十、三十年代,健美已在世界上成为一个群众性锻炼项目,并在不断发展中逐渐趋向成熟。在理论上,由以往单纯从人体结构上阐述,发展到涉及社会学、哲学、心理学等综合性研究的新阶段。另一方面,随着健美锻炼水平的不断提高,逐渐演变为一项竞赛性的体育锻炼项目。在这个时期,美国的莫麦佛登是推动健美运动继续发展的代表人物。他虽然没有能象先道和载民那样受过高等教育,但是他运用自学获得的渊博知识,撰写了五十多种健美锻炼专著,给人们留下具有深远影响的八大本《体育百科全书》。他还亲自组织过多次健美比赛,优胜者都由他亲自授奖,以此来勉励更多的青年人投身到健美锻炼中去。

此外，他还创办了一所推行医疗体育的专门医院和一所为广大青少年提供免费学习健身知识和锻炼技术的体育学校，为促进健美运动的发展，作出了贡献。

在莫麦佛登之前，零星的健美比赛活动在英、美等国已经出现。一九〇三年十二月，在美国纽约曾经组织过一次别开生面的竞赛。参加竞赛的角逐者，不是在竞技场止，而是在舞台水银灯光下，以她们刚劲灵活的身躯，健康而富有光泽的肤色和各种优美动人的姿势相互较量。这就是美国体育史上第一次只限于女子参加的健美比赛。随后，这项比赛，逐渐发展为男女都能参加，纳入了美国业余运动协会的计划之中，成为正式的体育竞赛项目。

健美运动经过了近一百八十年的发展，进一步形成了有别于其他运动项目的特点。目前健美比赛已不限于英、美等国，亚、非、美、欧、大洋洲都有运动员参加。今天，参加比赛者不仅要有肌肉发达完美的体格，而且还要用良好的姿势将各部分肌肉充分表现出来。健美运动已成为融体育、医学、艺术为一体的“边缘竞赛项目”。健美比赛的名次，也为适应这种“边缘性”的需要，要由参加裁判的体育家、医生、艺术家从各个角度的打分来评定。由于健美比赛已经在某些方面超出了体育的范畴，美国在一九八一年成立的天然肌肉发达者协会，取代了以往的业余运动协会，成为健美比赛的组织机构。今

天，在世界上已有一百十六个国家和地区参加了国际健美协会。

健美运动是一种根据人体的结构和生理特点，针对不同性别、年龄、体质状况和体型特点的人，通过自身负荷的训练，达到增强体质，改进体型，培养优美人体姿势的身体锻炼项目。在锻炼中，具有科学性、针对性、系统性和循序渐进的特点。它不同于一般力量训练，更有别于大力士的表演。现在世界上的健美比赛除了按性别分成男女两部分进行外，在男子比赛中，又按年龄分成不同组别分别评定名次。

健美运动在我国

在我国，健美运动的开展也有五十余年的历史了。一九三〇年，创办了我国第一个健美组织——“上海沪江大学健美会”。不久，沪江大学校方将健美运动正式列为课程。一九四〇年还开办了“上海健身学院”，并附设函授科。在这期间，一些欧美的健美运动知识陆续传入我国，我国第一份介绍健美运动知识的专门性杂志《健力美》也出版了。一九四四年，我国有史以来的第一次健美比赛，在上海八仙桥青年会举行。

当时的健美运动曾在一些大学生中引起较强的反响，除沪江大学外，复旦、暨南等校的一些学生也纷纷要

求参加。健美运动能有这样大的吸引力，正如沪江大学健美会成立时出的壁报创刊词中所说：“这是我们的第一声……这种充满生命力的洪声……可以令醉生梦死的人们惊醒……在这里，我们可以得到滋润灵魂的补品。从这里，我们可以尝到生命之甘泉。”上海健身学院还把健美运动的宗旨列为当时的校训：“健全的身体，健全的人格，健全的头脑，健全的灵魂”。

但是，在那“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的旧中国，健美运动只能局限于少数人的圈子里。广大劳动人民连最起码的温饱都得不到保障，哪里还有可能去问津健美锻炼呢？

新中国成立以后，广大劳动人民成了国家的主人。随着物质生活的不断提高，文化生活的要求也日益高涨。这一切为健美运动的广泛开展创造了良好条件。健美运动尤为广大青年所热衷。为此，在上海又新开辟了健美体育馆、强华体育社、沪东体育馆、联华体育馆等近十个健美锻炼场所，数以万计的青年积极报名参加锻炼。北京、广州、南京、苏州等地，也先后建起了健美场馆。

健美运动在我国真正得以重视和广泛开展，还是在党的十一届三中全会以后。由于思想的解放和社会主义精神文明的发展提高，人民群众特别是广大青少年对自身健美的向往与追求，如奔腾向前的钱塘江潮，出现了急涌猛涨的趋势。一股“健美热”正在广大青少年中形成。