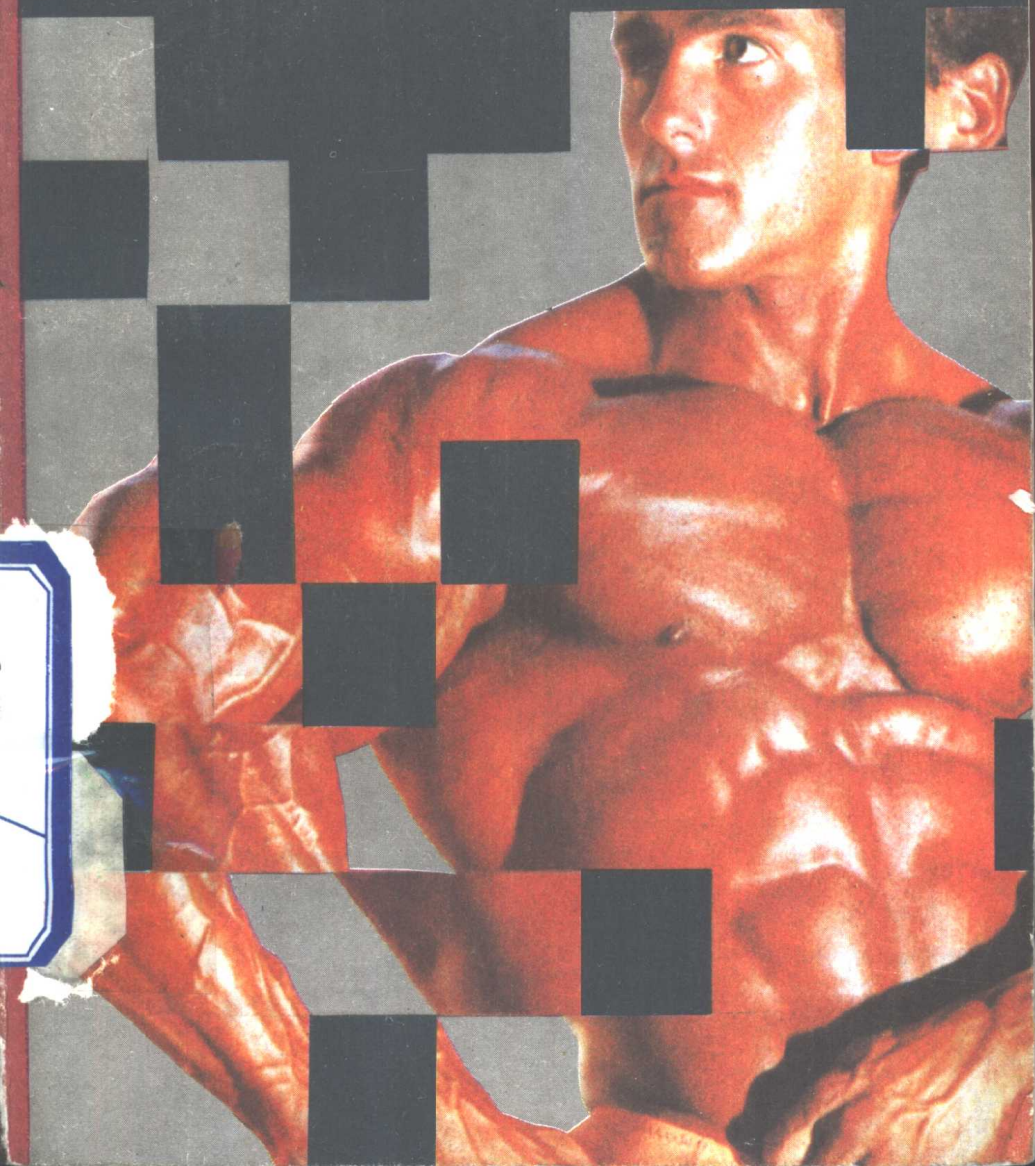


现代健美训练 大全

田里



现代健美训练 大全

田里

北京出版社

现代健美训练大全

Xian dai jian mei xun lian da quan

田里

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

北京第二新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 8印张 176000字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1—17,580

ISBN 7-200-01013-8/G·407

定价: 3.65元

内 容 提 要

本书是广大健美运动爱好者和广大健美工作者的一本实用工具书。全书用十个章节介绍了几乎有关健美知识的各个方面，其中主要介绍了人体的健美锻炼方法，并附有大量的图解。书中还对人体运动系统、营养学、健美训练计划、健美竞赛、健美操等方面的知识做了较为详细的介绍，本书语言简练、图文并茂、所述方面简单易懂。无论男女老幼，这本书加上您的意志，即是一副健美体型。

前 言

健美运动在当今世界上被称为“八十年代的体育运动项目”。健美运动在我国恢复虽只有五、六年的时间,但已成为广大群众,尤其是青年男女作为增强体质、发达肌肉、改变体型、陶冶情操和美化生活的不可缺少的体育活动之一。在高等院校内,健美锻炼成为广大同学更为喜爱的体育科目。人们迫切期待着能出版这类指导健美锻炼的教学材料。

《现代健美训练大全》一书,是浙江师大体育系的田里老师经过多年的教学实践编写而成的。它的内容深入浅出,阐述简练,资料完整,是指导健美锻炼和组织健美竞赛的好教材。我相信它将对指导高等院校开展健美运动起到深远的影响。

姜琢玉

1987年9月

BB673 109

目 录

第一章 健美运动的概述.....	(1)
第二章 健美运动的起源及发展.....	(7)
第一节 国际健美运动的发展.....	(8)
第二节 亚洲和我国的健美运动发展.....	(13)
第三章 人体运动系统概述.....	(18)
第一节 骨骼肌.....	(18)
第二节 骨.....	(25)
第四章 骨骼肌的锻炼.....	(28)
第一节 肩部肌肉的锻炼.....	(28)
第二节 颈部肌肉的锻炼.....	(36)
第三节 臂部肌肉的锻炼.....	(40)
第四节 胸部肌肉的锻炼.....	(52)
第五节 背部肌肉的锻炼.....	(61)
第六节 腰腹部肌肉的锻炼.....	(71)
第七节 臀部肌肉的锻炼.....	(79)
第八节 腿部肌肉的锻炼.....	(83)
第五章 健美锻炼的安排.....	(97)
第一节 健美锻炼的原则.....	(98)
第二节 健美训练的方法.....	(101)
第三节 健美训练计划的安排方法.....	(106)
第六章 营养学的基础知识.....	(125)

第七章	改变肥胖体型的锻炼方法	(141)
第八章	健美运动基础知识	(147)
第九章	健美竞赛的造型	(165)
第一节	规定动作造型方法	(165)
第二节	自选动作编排方法	(173)
第十章	健美竞赛的组织编排和裁判方法	(176)
第一节	健美竞赛的组织 and 编排	(176)
第二节	健美竞赛的裁判方法	(201)
第三节	比赛的场地 and 要求	(234)
第十一章	健美操	(236)
第一节	健美操概述	(236)
第二节	健美操的编排原则、方法及步骤	(240)
第三节	健美操的练习方法、学习步骤与注意 事项	(242)
第四节	健美操音乐的选择	(249)

第一章 健美运动的概述

目前，随着社会的发展，人们的生活水平不断提高，生活内容日益丰富，一个广受推崇的体育活动——健美运动，在世界范围内迅速兴起，并日益成为人们生活中的一个重要组成部分。

健美运动是根据人体解剖学，运动生理学，运动医学结合美学发展起来的一项新兴的体育运动，也是一门运用徒手、哑铃、壶铃及其它轻重器械或特制的器械等，采用各种行之有效的动作方式和方法来锻炼身体，增强体质，发达肌肉，改善体形体态和陶冶情操，促进人体体型健美的体育科学。它还是举重运动的一个分支，是一个独立的比赛项目。在运动器械、动作方式、训练方法和目的作用等方面都具有自己本身的特点。

首先，健美运动既可锻炼身体，增进健康，又可陶冶情操，美化身心。它将体育和美育融为一体，既强调“健”又强调“美”。它的练习动作和手段，教学训练的内容方法，以及比赛的内容，都体现了这一运动的特性。在练习中，它特别要求注意的是，不应单纯地追求把肌肉练得大一些，而要自觉地注意在锻炼的同时，陶冶自己的美好情操。不仅要注意体形体态的仪表美，而且要注意语言美、行为美、心灵美。真正把体育和美育，把外在美和内在美更好地融合在一起。

其次，健美运动的设备简单，易于开展。它既可徒手或依靠自抗力进行练习，也可利用简单的轻重器械进行练习，还可采用一些自制的器械及至简单的家具进行锻炼。它不受时间、场地、器材的限制，可在房间、床上、室外、室内进行锻炼，因而比较容易开展。

再者，健美运动适应面广，男女老幼皆宜。它的动作多种多样，有徒手和自抗力练习，也有利用轻重器械所做的各种练习。即使是重器械，也可以根据需要自由调节重量、次数、组数、运动量等。因此，适合不同的性别、年龄、体质、素质水平和锻炼目的，只要符合科学要求，都能达到预期的锻炼效果。它可以充分满足男女老幼各不相同的需要，从而深受广大群众的欢迎。

长期进行健美锻炼，不仅能够使肌肉发达，肌肉力量增强，而且能调节和改善人体的生理机能，陶冶美好的情操，改善体形体态，同时在医疗体育上，还可被用来矫正畸形。健美运动对人体的利用归纳起来可概括为如下几个方面。

一、对运动系统的影响

肌肉是人体运动的原动力，人体的活动就是靠肌肉的收缩和放松来实现的，按照有机体的各器官系统的“用进废退”的自然规律，人们通过长期地、系统地、科学地健美锻炼，采用各种徒手和器械的练习，特别是用哑铃、杠铃等举重器械的练习后，能促进肌纤维增粗，肌蛋白增多，肌肉中毛细血管增多，肌肉中的脂肪减少，使肌肉的生理横断面增大，肌肉变得丰满发达，肌肉的力量增强。同时亦能促进骨的新陈代谢，使骨密质增厚，骨径变粗，骨面肌肉附着处突起明显，骨小梁的排列根据张力和压力的变化更加整齐有规

律，使形态结构产生良好的结果。随着形态结构的变化，骨变得更加粗壮和坚固，因而使骨骼的抗拉、抗压、抗扭转等机械性能也得到了提高。特别对青少年时期的骨骼生长发育，有明显的促进作用；对提高关节的稳固性和灵活性，关节韧带的生长发育，增加肌肉韧带的伸展和弹性，加大关节的活动范围有良好的促进作用。

二、对内脏的影响

胃肠是人体消化食物的主要器官，负责把构造复杂的食物转变成构造简单人体能吸收的养料，供应人体新陈代谢的需要和满足人体运动能量的消耗。经常参加健美锻炼，由于肌肉活动的需要，胃就势必得加强消化机能，使消化腺分泌的消化液增多，消化管道的蠕动加强，胃肠的血液循环得以改善，从而使食物的消化和营养物质的吸收进行的更加充分和顺利。另外由于运动时呼吸加深，膈肌大幅度地上下移动和腹肌大量运动，对胃肠能起到一种按摩作用，对增加胃肠消化功能有良好影响。因此，经常参加健美锻炼，能使人的食欲增进，消化能力提高。

健美锻炼时，细胞组织的新陈代谢增强，要求氧的供应量也增加，同时还要排出大量的二氧化碳，这就需要呼吸肌强有力的收缩，使更多肺泡参与工作，吸取更多的氧气，呼出更多的二氧化碳，增大肺通气量。因此，经常参加健美锻炼，呼吸器官的构造和机能都会发生良好的变化，使骨性胸廓和呼吸肌得到良好的发展，呼吸肌的机能得到提高，胸围加大，呼吸深度加深，安静时呼吸频率降低。由于膈肌的收缩和放松能力的提高，肺活量也得以增大。

三、对心血管系统的影响

经常从事健美锻炼，对人体心血管形态、结构和机能都会发生不同程度的良好影响。健美锻炼时，由于肌肉收缩的紧张活动，心脏的工作量增加，心肌的血液供应和新陈代谢加强，可使心脏增大，心肌纤维增粗，心壁增厚，使心脏具有更大的收缩力，而且还能增加心脏的容量。心脏在收缩前，由于心脏容量增加，充血量多，心肌纤维伸展较长，心肌收缩时有力，从而使心脏的每搏输出量和每分输出量增加。一般人心跳为70—80次/分，而经常进行健美锻炼的人为60次/分，甚至更少。心脏跳动次数少了，心脏休息时间就增多了，这标志着心脏功能的储备能力得到提高，人体的承受负担量增加，人体活动能力提高。长期参加健美锻炼的人，在运动开始后，能迅速动员心血管系统进行活动，以适应运动的需要。在极度紧张的运动（最大负荷运动）过程中，心血管系统可发挥出最大的机能潜力，充分调动人体的储备力量。运动后恢复期短，亦即机能变化很大，但能很快恢复到安静状态的水平。

四、对中枢神经系统的影响

健美运动和其他体育运动一样，是在中枢神经系统支配调节下进行的活动，而中枢神经系统是人体运动的最高指挥机关，担负着管理和调节人体内器官系统的活动，维持人体与外界环境的平衡，它的调节机能对肌肉力量的发展具有很大的意义。这是因为肌肉活动时，参加收缩的肌纤维的多少，同神经的兴奋性和神经冲动的传导频率有关。经常参加健美锻炼，能使神经的兴奋和抑制能力，以及兴奋与抑制的

转换得以调节和提高，从而改善中枢神经系统的功能，并提高中枢神经系统的机能水平。

五、调节心理活动，陶冶美好情操

人的心理活动的本质乃是人脑对外界客观事物的反映。紧张的体力和脑力劳动后，机体必然产生疲劳的感觉，并由于现代生活的紧张节奏，还会产生压抑感或其它一些不良的情绪。经常参加健美锻炼，通过优美明快的音乐，节奏鲜明而又协调有力的健美操，以及各种能很快见到明显锻炼效果的肌肉活动，可对日常的紧张劳动和工作起到良好的调节作用，产生积极的心理影响。通过对音乐和练习过程中的优美动作，以及锻炼后获得肌肉美的欣赏和自我满足的陶醉，可使人们产生积极向上、追求美好未来的健康情绪和陶冶美好的情操。

六、改善体型体态，矫正畸形

体型主要是指全身各部位，即从头到脚以及左右两侧的比例是否匀称、协调、平衡、和谐，整个人体以及主要肌群是否有曲线。体态主要是指整个身体以及各主要部位的形态。如果长时间不注意体态端正，就可能影响某些骨骼的正常生长发育，出现脊柱的侧屈以及含胸驼背等体型，影响体型美。健美运动各种练习能给予身体某些部位的生长发育以巨大影响，因此，根据某部位的发展需要及健美要求，可选择合适的动作，有目的地改善体型体态，塑造出健美的体型。使男子变得体格魁梧，肌肉发达，英姿勃勃，风度翩翩；使女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

当一个人的体型体态已经出现某些缺陷时，还可选择某些适当练习进行锻炼，以达到矫正畸形的作用。如对含胸驼背的人，练些卧推和扩胸动作，胸廓就会自然前挺，肌肉丰满充实。有些男子肩膀过窄不够健美，则可选一些锻炼斜方肌和三角肌的动作进行练习，以改变肩窄的现象。也由于健美运动的效用，某些动作已被进一步运用到医疗体育上，作为恢复肢体某些功能之用。

总之，参加健美锻炼，对人们的各个器官系统都有良好的作用，在儿童、少年、青年时期，它可以促进人体的生长发育；在壮年时期，它可以使人保持充沛精力和体力，不致于使机体发生早衰现象；到老年，它可以防止细胞过早退化，使我们的生命延长，并充满活力。

第二章 健美运动的起源及发展

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，并潜心去挖掘人体本身所蕴含的某种深奥的自然美和艺术美。正如高尔基所说的：“照天性来说，人都是艺术家，他无论去什么地方总是希望把他的‘美’带到他的生活中去。”

早在公元前6世纪，古希腊就已盛行“赤身运动”。当时的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的锻炼，如跳跃、拳击、掷铁饼都是锻炼中的必修课，通过训练使身体强壮、轻巧、健美，没有在练功场接受过训练的人，被人们看成是没有教养的人。而且在当时的奥林匹克运动场上，竞争者们为了表现身体线条的优美，浮凸而富有弹性的肌肉，把全身都涂上了当地盛产的橄榄油，裸体进行角逐。他们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，并且还要在众多的观众面前以令人钦慕的健美体格和姿态赢得更多的赞誉。

在古希腊奥林匹克运动会上，曾经有过这样一条规定，艺术家要为连续获胜的体育健儿塑像，作为宙斯的骄子，永远屹立在宙斯神像的身旁。因此，可以认为忠于生活的古希腊艺术大师们留下的某些艺术珍品，是那个时代人的健美体格的真实写照。如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是有着悠久历史

的。古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”，刻画了运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的刹那姿势和匀称而丰满的肌肉质感，生动准确地表达了人体运动的美，也体现了古希腊人对人体健美的特殊观念：即宽厚开阔的胸部、灵活而强壮的脖子、虎背熊腰的躯干及结实隆起的肌肉在臂腿部的突出表现。在古希腊人眼里“掷铁饼者”就是典型的健美人物。又如后来，人们在米洛斯岛上发掘出的维纳斯大理石塑像，其体态丰满和神情端详的女性美，超越了时间和空间成为世界艺术宝库中具有永恒魅力的艺术珍品。这些光彩夺目的艺术形象告诉人们：“生命在于运动”和“世界上没有更美的衣裳，象结实的肌肉与新鲜的皮肤一样”的哲理。

第一节 国际健美运动的发展

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，是在18世纪末、19世纪初的中欧洲，谈到这一点人们就自然地想起健身运动的倡导者和健美运动的创始人，德国的大体育家欧琴·山道(Eugen. Sandow)。

山道原名法得利·穆勒，出生于1867年，原来是一位从事肌肉技巧表演的艺人。他在幼年时体弱多病，因此，也就成了一些蛮横孩子经常欺侮的对象。然而，这却成为促使他发愤锻炼身体的重要原因。在山道所处的18至19世纪交界的年代里，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山道心目中崇拜的英雄，当他到附近马戏班里学习肌肉技巧表演时，发现自己在在这方面蕴藏着很大的潜力。到他到18岁上大学后，他学习了人体解剖

学，懂得了科学锻炼的重要意义，并从中逐步摸索了一套发达肌肉的锻炼方法。4年以后，他的全身肌肉已锻炼得非常发达，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，这就进一步使山道选择了肌肉技巧表演的职业，开始走上了艺人的生涯。

山道在11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，使他流连忘返。那些通过不同的人体姿势展现的刚劲、和谐、优美的线条，在他幼小的心灵里留下难以忘怀的印象。因此，当他后来成为肌肉技巧表演艺人时，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，山道终于用自己身躯的造型，把健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。从此，山道一下子成了青年人崇敬的风云人物。

山道不仅在舞台上通过形象性的表演，引起人们对人体健美的兴趣与向往，他还选写了《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，逐渐演变为一个新的体育锻炼项目——健美运动。

1898年，山道在他创办的“山道杂志”上发表了筹备举办“健美比赛”的消息，经过3年的积极准备，于1901年9月14日，在英国伦敦能容纳15000名观众的皇家阿伯特剧院举办了第一次“健美比赛”。参加比赛的有来自世界各国的60名运动员。比赛根据他们的体型比例，肌肉发达程度，身体发展匀称性，健康状况和皮肤色泽等5个方面评出了名次。

为了推动健美运动的发展，1902年以后，山道先后到美国、澳大利亚、新西兰等地作超人的技艺表演。他不但显示了技艺和力量，还到处向群众和医士宣传健美锻炼能使人增进健康的理论。山道还在英国、澳大利亚、新西兰、印度和美洲等地设立了体育学院，总校设在伦敦。他还设立了函授部，对来自世界各地的男女青年的函询，根据各人的体质、年龄和职业特点，分别传授健美锻炼的方法。此外，他还编写了“体力养成法”和“实验祛病法”等健身书籍。他这些工作无异对推动健美运动起了很大的作用。后人称他为“健美运动的鼻祖”。

健美运动刚刚在欧洲出现就引起了广大青年的极大兴趣。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，能充分显示出生命的活力，能给人以一种充满生机的感觉。因此欧美各国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。美国人列载民首先创建了“健身函授科”，把健身锻炼知识的传授推向了一个新阶段。列载民在1920年前后就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，他举办的健身函授科，能使人掌握要领，并达到锻炼的目的。由他著述的《肌肉发达法》、《力之秘诀》等专著，及鲍勃·霍夫曼创编的“力与健”杂志，详细地介绍了各种健美锻炼的方法，在30年代初的美国是较有影响的健身书籍。

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20、30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，