

● 姜琢玉 编著

你想使形体更健美吗



你想使形体更健美吗

● 姜琢玉 著

人民体育出版社

你想使形体更健美吗

姜琢玉 著

“京海体育”文体丛书

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

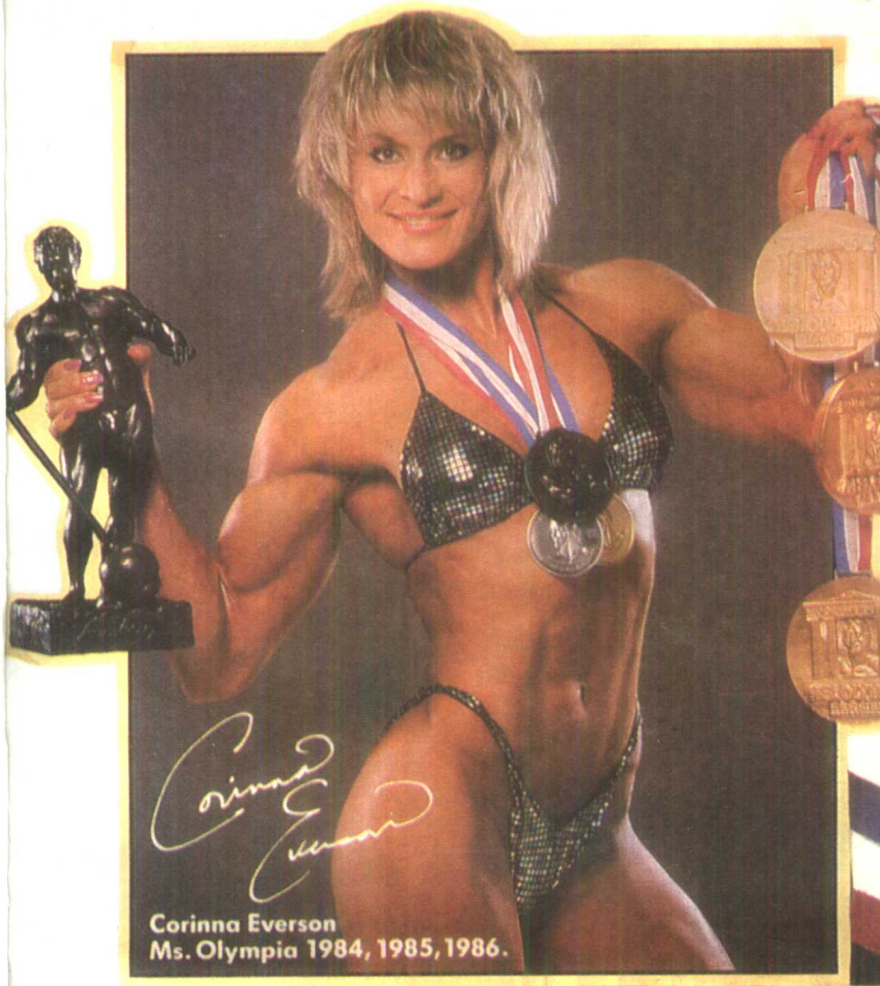
787×1092毫米 32开本 16印张 35.9千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数: 00001—15000

ISBN 7-5009-0346-4/G·331

责任编辑: 梁庆法 定价: 5.40元



Corinna Everson

Corinna Everson
Ms. Olympia 1984, 1985, 1986.

1984、1985、1986年

“奥林匹亚小姐”

——美国的柯丽娜·艾芙森。

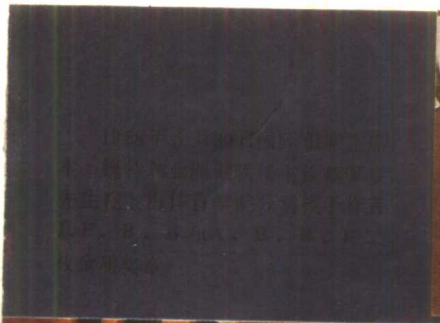


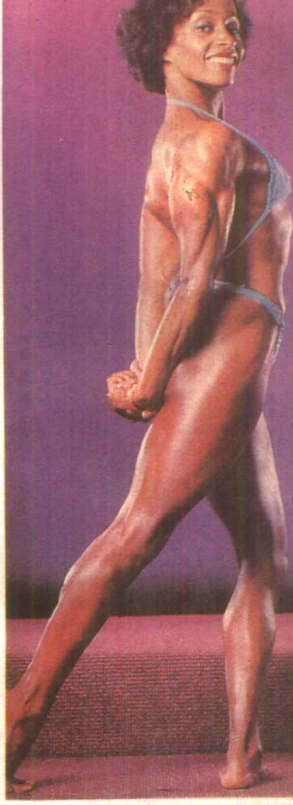
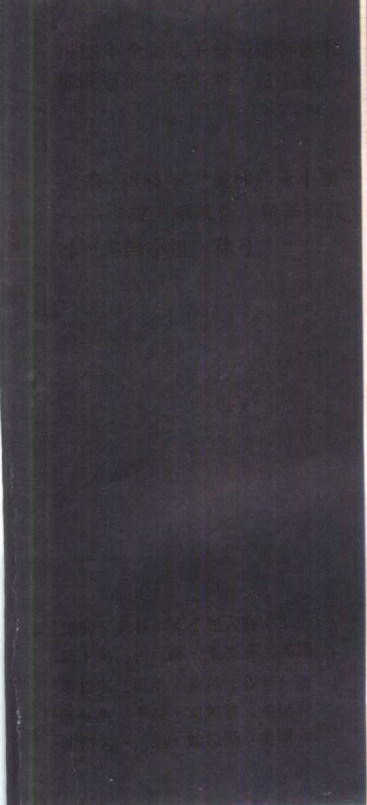


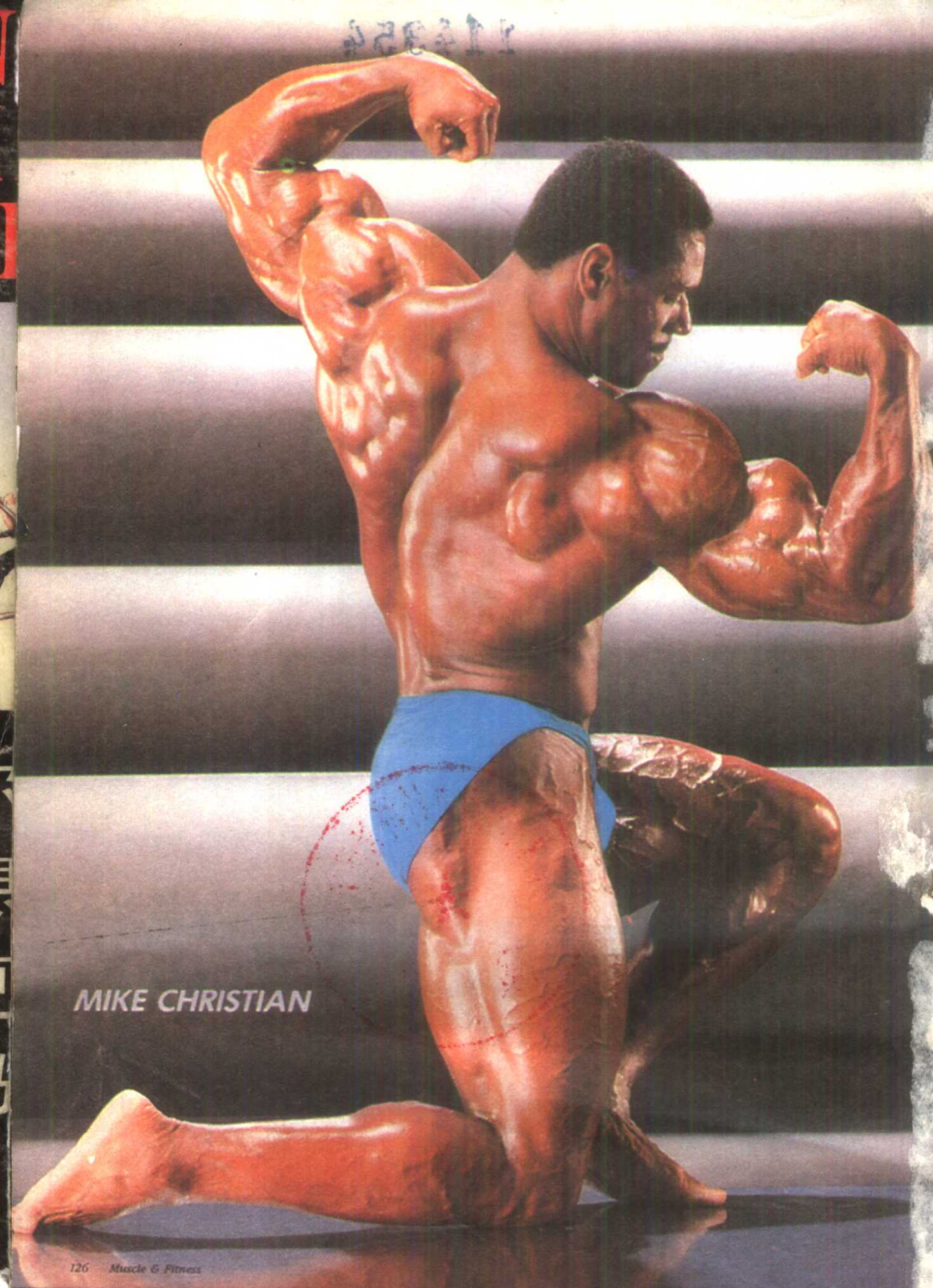
1984年10月作者应国际健联主席本·魏特（右四）邀请参加第38届国际健联年会。右起第二、三位是乔·魏特和夫人。



年会上本·魏特授予作者国际健联的“功劳奖状”。







MIKE CHRISTIAN

● 目 录

一、健美运动	1
(一) 何谓健美运动	1
(二) 健美运动对身心的作用	2
(三) 健美运动的特点	7
二、人体生理与健美运动	9
(一) 人体肌肉群的活动	
(二) 动作速度与锻炼效果	
(三) 健美锻炼中的生理特点	
三、国际健美运动概况	
(一) 健美运动的起源	
(二) 健美运动的传播	
(三) 健美运动的发展	
(四) 女子健美运动的出现	
(五) “阿洛别克”训练	
四、国际健美竞赛	

(一) 国际健美协会.....	37
(二) 国际健美协会有关决定.....	39
(三) 历届国际健美比赛的成绩.....	41
五、亚洲健美运动简述	52
六、我国健美运动的发展	66
(一) 我国古代的健美观念.....	66
(二) 现代健美运动的创始.....	66
(三) 健美运动的复苏.....	68
(四) 我国历届健美比赛的成绩.....	70
七、女子形体健美操	75
(一) 基本健美操.....	80
(二) 阿洛别克操.....	122
(三) 胸部健美操.....	157
(四) 肩、臂健美操.....	165
(五) 腰部健美操.....	170
(六) 腹部健美操.....	177
787×10 臀部健美操.....	185
1989年5月部健美操.....	190
松健美操.....	196
ISB力带健美操.....	202
责任编辑	
臂的锻炼	214
的外形.....	214
作方式和体位，发达不同	

部位的胸大肌·····	217
(三) 发达胸大肌的主要锻炼方法·····	218
(四) 怎样使女子的胸脯挺拔、丰满·····	240
(五) 怎样使男子的胸膛结实、饱满·····	243
(六) 世界健美明星介绍胸部锻炼方法·····	245
九、背部肌群的锻炼 ·····	252
(一) 发达上背部和背阔肌的主要锻炼方法·····	252
(二) 发达下背部和腰背肌的主要锻炼方法·····	269
(三) 怎样安排背部肌群的锻炼课·····	276
(四) 世界健美明星介绍背部锻炼方法·····	277
十、肩部肌群的锻炼 ·····	280
(一) 发达三角肌群的主要锻炼方法·····	281
(二) 怎样安排三角肌群的锻炼课·····	294
(三) 世界健美明星介绍肩部锻炼方法·····	295
十一、臂部肌群的锻炼 ·····	298
(一) 发达肱二头肌的主要锻炼方法·····	298
(二) 发达肱三头肌的主要锻炼方法·····	310
(三) 发达前臂肌群的主要锻炼方法·····	323
(四) 怎样安排臂部肌群的锻炼课·····	327
(五) 世界健美明星介绍臂部锻炼方法·····	328
十二、腹部肌群的锻炼 ·····	332

- (一) 增强上腹部肌群和减缩上腹部脂肪
层的主要锻炼方法.....332
- (二) 增强下腹部肌群和减缩下腹部脂
肪层的主要锻炼方法.....339
- (三) 增强腹外侧肌群和减缩腹侧脂肪
层的主要锻炼方法.....345
- (四) 女子如何获得腰腹部的苗条健美.....349
- (五) 世界健美明星介绍腰腹部锻炼方法...351

十三、臀部和腿部肌群的锻炼358

- (一) 臀部锻炼的主要方法.....358
- (二) 发达股四头肌和股二头肌的主要
锻炼方法.....369
- (三) 发达小腿肌群的主要锻炼方法.....378
- (四) 世界健美明星介绍腿部锻炼方法.....385

十四、健美锻炼基本知识388

- (一) 自我评价.....388
- (二) 年龄有无影响.....389
- (三) 要控制热情.....389
- (四) 精神力量的重要.....390
- (五) 记录训练情况的好处.....390
- (六) 什么时候练.....391
- (七) 逐步加强对肌肉的刺激.....391
- (八) 正确的呼吸.....392
- (九) 训练的组数和次数.....392
- (十) 训练的频率.....397

(十一) 准确地完成动作·····	398
(十二) 伸展活动不可缺少·····	399
(十三) 防止伤害·····	399
(十四) 健美运动中的数学运用·····	405

十五、健美运动训练方法 ·····409

(一) 渐增负荷训练法·····	410
(二) 局部孤立训练法·····	410
(三) 优先训练法·····	411
(四) 渐增重量训练法·····	411
(五) 递增强度训练法·····	411
(六) 间隙训练法·····	412
(七) 顶点收缩训练法·····	412
(八) 助力训练法·····	412
(九) 强迫训练法·····	414
(十) 退让训练法·····	414
(十一) 渐降重量训练法·····	415
(十二) 多动作组合训练法·····	415
(十三) 循环训练法·····	417
(十四) 放松和恢复·····	421

十六、健美锻炼课程编制 ·····424

(一) 分化训练的分类和编排·····	424
(二) 周循环训练的编排·····	432
(三) 训练课内容的编排·····	435
(四) 训练密度·····	439
(五) 平时训练和赛前训练要点·····	441

十七、健美比赛的造型446

- (一) 健美比赛中裁判员评分的主要依据...446
- (二) 四个转向自然站立体姿的技术要点...450
- (三) 规定动作造型姿势的技术要点.....453
- (四) 自选动作造型姿势的技术要点.....467

十八、健美比赛的准备489

- (一) 参加何种比赛.....489
- (二) 体重的调整.....489
- (三) 赛前的饮食和锻炼.....490
- (四) 临赛前的准备活动.....492
- (五) 身上涂油的技术.....496
- (六) 心理上的竞争.....497
- (七) 健美比赛中应注意哪些方面.....498

附:502

- (一) 在舞台上进行健美比赛的场地布置图.....502
- (二) 在舞台上进行健美比赛的灯光布置图.....502



健美运动

健美运动是一项非常有益于身心健康的新兴的体育运动，当今世界把它称之为“八十年代的体育项目”。“爱美之心，人皆有之。”因为它是符合人们“爱美”心理的，又是强壮体格和健美体型最有效的手段，所以，近几年来，一个健美运动的热潮正在我国掀起，它已逐渐成为广大青年男女最喜爱的体育运动之一。那么，什么是健美运动呢？

（一）何谓健美运动

健美运动又称“健身运动”（Bodybuilding），是一门改造人体体型的体育科学。它根据人体解剖学、运动生理学、运动医学和美学的原理，以徒手、哑铃、杠铃等及其他轻器械或特制的健身器械作为工具，采用各种动作方式来进行训练，藉此达到加强体质、增长体力、发达肌肉、改善形体和陶冶情操的目的。

健美运动实际上是举重运动三个分支（举重、健美、力量举）中的一个分支。它是在长期的实践过程中，逐步发展成为独立的体育运动和竞技性比赛项目的。国际上，每年都

要举行一次男子、女子和男女混合双人世界健美锦标赛。1985年10月，亚洲体育联合会在巴林举行的会议上，已把健美列为亚运会的正式比赛项目。我国从1983年开始，每年也要举行一次全国健美比赛。

(二) 健美运动对身心的作用

持久地进行健美锻炼，不仅能发达肌肉、增强肌肉的弹性和肌力，而且对循环系统、呼吸、消化系统等各内脏器官的功能也会产生良好的影响，并能提高中枢神经系统机能，调节心理活动、陶冶美好情操，改善体型、体态、在医疗体育上，它还常被用来矫正身体的某些畸形。

1. 发达肌肉，增强肌力

人体有骨骼肌六百余块，其重量男子约占体重的40~45%，女子约占35%。肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了人体的运动器官，使有机体能够进行各种复杂的运动。而一切运动的原动力，就是那些大大小小的肌肉。正是依靠骨骼肌的收缩和放松，才使人体产生各种运动。

有机体的各器官、系统是按照生物界的“用进废退”的自然规律变化发展的。健美运动中的许多动作，正是直接对肌肉进行锻炼的一种方法。人们通过持久地、系统地、科学的锻炼，就能够使运动器官，特别是肌肉产生积极的反应，肌肉明显粗壮发达，肌力大大提高。因为，经常进行健美锻炼，可以使肌纤维增粗，肌肉中的毛细血管网增多，从而使肌肉的生理横断面增大，使肌肉变得丰满而发达。与此同时，由于中枢神经系统调节机能的改善，导致肌力也明显增强了。不仅如此，健美运动也能促进骨骼的新陈代谢，提高

骨骼抗拉、抗压、抗扭力等性能。对关节韧带的生长发育起到良好的促进作用。总之，健美运动对运动器官，特别是对肌肉的良好影响是显而易见的，也是众所周知的。

2. 改善和提高循环系统、呼吸系统和消化系统等内脏器官机能的水平

循环系统由心脏和血管构成。血管遍及全身，构成一个密封的管道系统。其中充满了血液，昼夜流动不息。血液把氧气和营养物质输送到人体各个部分，供给细胞组织活动的需要；同时又把细胞组织活动过程中产生的二氧化碳等废物，运送到肺、肾、皮肤等处排出体外。

经常进行健美锻炼，可使心腔容量增大，心肌和血管的弹性增强，从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使得心搏有力，输出量增加。一般人心跳为70~80次/分钟，而进行健美锻炼的人为60次/分钟，甚至更少。由于心脏跳动的次数少了，心脏体息时间增多。这标志着心脏功能储备能力得到提高，使它能够承受更大的负担量，进而提高人体的活动能力。

健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高人体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

呼吸系统是由肺和呼吸道（鼻、咽、喉、气管、支气管）构成。它的主要机能是完成人体与外界的气体交换。即吸进新鲜氧气，呼出二氧化碳，我们称之为呼吸。肺是呼吸系统最重要的器官，它位于胸膛内，左右各一叶。肺由支气管树，血管和肺小叶构成，每个小叶上有千百个肺泡，人肺共有5~7亿个肺泡。气体交换就在肺泡和它周围的毛细血管之间进行。成年人在安静状态下每分钟呼吸为12~18次，

吸进的氧气约为0.25~0.3升。这样的工作量只要二十分之一一的肺泡张开便足以完成。

进行健美锻炼时，活动量增加了，细胞组织的新陈代谢增强了，因而也就要求供应更多的氧气，同时排出大量的二氧化碳。这就要求呼吸肌更加有力的收缩，以便使更多的肺泡张开，从而扩大与血液的接触面，吸进更多的新鲜氧气，呼出更多的二氧化碳。健美运动对呼吸机能的影响，着重提高的是呼吸深度，其次才是呼吸频率，这样就使每次呼吸的气体交换量得到增加，既利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高人体的机能水平。

消化系统由消化道（口腔、咽、食管、胃、肠、肛门）和消化腺（肝、胆、胰、唾液腺和消化管壁内的小腺体）构成。人体生命活动过程中所需要的营养素（如糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水）大多包含在食物中。食物进入消化道后，在消化腺分泌出消化酶和其它化学物质的作用下，产生分解过程，变成为人体易吸收的成分，这就是消化。而各种营养成分，透过消化管壁进入血液循环的过程，这就是吸收。吸收主要在胃、肠中进行，小肠尤其重要。通过吸收过程进入血液的各种营养成分，随血液循环供应全身各部细胞组织活动的需要。

健美运动对提高消化系统的机能也起着良好的作用。因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质（尤其是能源物质），这就需要及时的补充。同时，肌肉的活动可促进胃肠的蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和吸收能力得到提高，这些都会使食欲增加。编者在1981年初恢复开班后至1984年，对上海市体育宫健美班第1至18期中的近3000名学员进行训练