

男女健美指南

〔美〕维克·博夫 著
胡新民 郭元奇 译



G783
4350

〔美〕维克·博夫 著
胡新民 郭元奇 译

男女健美指南

中国友谊出版公司 1989·北京

男女健美指南

(美)维克·博夫 著 胡新民 郭元奇 译

中国 **友谊出版公司** 出版
新华书店北京发行所经销
北京百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{32}$ ·6 $\frac{1}{4}$ ·122 000

1989年3月第1版

1989年3月第1次印刷

ISBN 7-5057-0107-X / G · 2

定价: 2.80元

前 言

这是一本简明扼要，通俗易懂，叙述健美方法与目的的读物。本书介绍了旨在帮助人们增强体质、改进体形，以达到人们所希冀的良好程度的各种方法。

当前，人们都希望身体形态优美，肌肉发达、匀称。倘若他(她)们一旦体会到获得和保持良好的身体形态是那么容易，就会心甘情愿地、愉快地抽出一定的时间致力于适宜的运动，这就意味着达到了效果。重要的是应该懂得：“生命就是运动”。一切精力充沛、朝气蓬勃、活泼敏捷的有机体需要运动，而运动需要肌肉，肌肉则需要锻炼，在锻炼的过程中，每个人都应遵循循序渐进的、系统的、科学的运动方式，以满足身体的全部需要，适当的锻炼方式将铸造和维持比例均衡、全面发展的身体，并赐给身体以力量、耐力、爆发力、灵敏、协调、平衡能力，以及更具魅力的体形。必须牢记：人体是通过利用和废弃代谢产物而提高机能效率。忽视锻炼，缺少运动，必然导致体质虚弱，肌肉萎缩。

现今，家庭健美训练比过去越发广泛地遍及世界各地，人们已经认识到，它是增进健康，提高身体适应能力，促进体形健美的极好渠道。

虽然，体操馆、温泉疗养院所使用的大部分专门器

械对健美爱好者来说是最为理想的，但它们价格昂贵、体积庞大，不适合家庭健美练习，如果练习者想在任何一种器械上练习复杂的动作、掌握高难技巧或完成错综纷繁的技术时，那么应到设备良好的体操馆或温泉疗养院去，那儿具备这样的条件。

假如你希望通过健美运动，使身体变得健康、矫健，却因不能参加体育馆或疗养院的健美训练而未如愿以偿，那么，不管什么原因，你需要的是从现在做起，不要再等待了。

本书对家庭健美锻炼的方法作了详细阐述，并例举了家庭健美所需的必备器械。书中所提到的各类练习均适合于男女健美爱好者。

在锻炼过程中，保持良好的精神面貌，恰当地选择练习内容，清洁合理的饮食，纯净新鲜的空气，参加游泳、日光浴以及保持充足的睡眠等，都是促进身体健康、强壮、体形优美不可缺少的因素。

目 录

前言

- 一、健美训练的基本知识…………(1)
- 二、健美训练方法…………(23)
- 三、家庭健美训练器械及方法…(105)
- 四、肌肉的测量与评价…………(176)
- 五、健美训练的辅助性运动……(182)

一、健美训练的基本知识

1. 肌肉的一般常识

在从事健美训练之前，要首先掌握有关肌肉的一般常识。这样，才能有目的地发展肌肉群、增大肌肉块的体积，使肌肉隆起、线条清晰。同时，采用专门的练习方法，也可以增强肌肉的爆发力和力量。

(1) 肌肉的形态与功能

人体约有520块肌肉，几乎占体重的40~50%。肌肉有3种类型：一种是受人的意识支配的肌肉，叫随意肌；另一种是不受人的意识支配的肌肉，叫不随意肌（如运送食物入胃的肌肉）；还有一种叫心肌，为心脏所特有。这里要阐述的主要是随意肌。

肌肉呈现的形状千姿百态，其长短、粗细、大小各异。如肱二头肌呈纺锤状；大腿缝匠肌呈丝带状。上臂的肱二头肌和大腿股四头肌，约占上臂和大腿前侧肌群的绝大部分。又如前臂、小腿和大腿后群肌肉都有由长肌腱相连的短肌腹；腹部前壁肌肉形似宽阔韧硬的薄板。各部肌肉的功能也不尽相同。如臂部肌肉仅能完成屈伸运动，而躯干部位的背阔肌和斜方肌能完成多向运动。

当一块随意肌接受大脑指令进行工作时（如屈肘动作），肌肉收缩变短，形成较大的“隆起”，将手臂拉向身体。通过肌肉的收缩使身体或身体某一环节产生运动。人体运动是由许多肌肉之间相互协调、共同配合完成的。例如：上臂前侧的肱二头肌在收缩屈肘时，后侧的肱三头肌同时

伸长；大腿后群肌肉收缩屈膝时，前面的股四头肌放松拉长，肌肉之间这种对抗机能有利于维持人体平衡，保持身体自然的基本姿势。

(2)肌肉的功能与训练

肌肉依靠糖元分解的血糖(即血液中的葡萄糖)进行工作。当运动中身体需要时，糖元从肝脏分解释放，进入血液循环，以维持血糖相对恒定。肌肉中糖的氧化释放能量和热能的过程，就象发动机燃烧燃料供给能量和热能一样。往往运动之后感到身体发热就是这个原因。

肌肉运动时，新的组织细胞不断替换破损的、原来的组织细胞，组织细胞破损的速率取决于人体给予肌肉的刺激负荷量。许多人认为，肌肉活动的越多，旧的组织细胞破损的越快，新的组织细胞更换就越快。实际上，这种看法是错误的。在运动期间，由于营养充分补充的间隔时间太短，肌肉容易发生严重的损伤。

要有节奏地进行锻炼，合理安排计划，给肌肉以适宜的刺激，保持良好的血液循环，及时排泄产生的代谢产物。同时吸收必要的营养，保证肌肉组织的补充。在此前提下，合理的训练就会增强肌肉，提高疲劳阈限(注意：肌肉中的短肌比长肌和排列复杂的肌肉能够承受更多的直接训练。因此，在不会发生损伤的条件下，上臂、前臂和小腿的肌肉，比其它部位的肌肉能够承受更大负荷的训练)。

肌肉组织从萎缩(由于缺乏活动或疾病导致退化)到“过度发展”的变化过程，就大多数人来说，一般处于太松弛或太僵硬(或过紧)的范畴。肌组织松弛是由于缺乏运动所致。肌组织或韧带松弛，会降低肌肉收缩的爆发力，容

易产生疲劳和拉伤。训练时要特别注意，那些松弛的肌肉比起僵硬的肌肉更应掌握好分寸。在那些肌肉发达的锻炼者身上，往往会发现一些非常僵硬的肌肉。例如，小腿肌是最常用的肌肉，它们支撑着人体行走时的全部体重。因而，小腿肌非常结实。肌肉结实——表现为肌组织结构“密集”。然而，如果肌肉变得又大又硬，改善的办法不是给予更大负荷的训练，而是利用按摩放松肌肉，促进其良好发展。

肌肉应按其自然形态进行全面训练。要根据肌纤维的排列、行走方向采用力量或阻力训练。在可能的条件下，肌肉各运动范围都应得到锻炼。

应采用循序渐进的方式，逐步地锻炼肌肉。锻炼使肌肉变得强健，不经锻炼就不会产生变化。如果用力举你举不起的重量，就等于没有训练，肌肉也不会变粗。因为这样的紧张仅仅象热一样被扩散。肌肉锻炼的座右铭应是“练习而不受伤。”

(3)健美运动主要肌肉的基本结构

了解人体各部肌肉的目的，是为了懂得每块肌肉在类型、作用及功能方面的不同，从而能正确地锻炼肌肉。下面将简单介绍人体浅层主要肌肉的基本解剖知识(图1-1)。

a. 斜方肌 斜方肌是人体中用途最广泛的肌肉，它起自脊柱，其肌纤维分枝横越肩和颈的后上部，形成三角形。斜方肌收缩使肩上提(耸肩)、后缩(靠近脊柱)，保持正确的头部姿势。斜方肌充分发展时，肌肉变短，向后拉收双

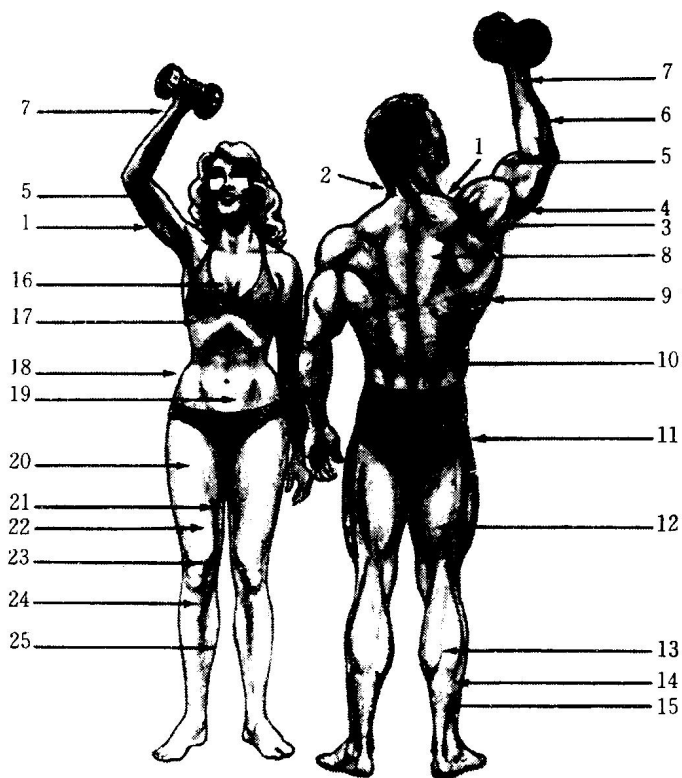


图 1-1

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 斜方肌 | 8. 菱形肌 | 14. 比目鱼肌 | 20. 股外侧肌 |
| 2. 胸锁乳突肌 | 9. 背阔肌 | 15. 跟腱 | 21. 缝匠肌 |
| 3. 三角肌 | 10. 骶棘肌 | 16. 胸大肌 | 22. 股直肌 |
| 4. 肱三头肌 | 11. 臀大肌 | 17. 前锯肌 | 23. 股内侧肌 |
| 5. 肱二头肌 | 12. 股二头肌 | 18. 腹外斜肌 | 24. 胫骨前肌 |
| 6. 前臂 | 13. 腓肠肌 | 19. 腹直肌 | 25. 腓骨长肌 |
| 7. 手腕 | | | |

肩，使肩更加宽阔，保持背部正直，头部后仰，可矫正驼背、双肩内扣、头前伸等缺陷，赋予正确的直立姿势。斜方肌发达是一种健、力、美的标志，是运动员健美比赛的有利条件。

b. 三角肌 三角肌位于并覆盖肩部，与上臂相连接，是一般人体内最弱的肌肉。收缩时完成所有上臂外展至水平的运动。三角肌有一较大的自身阻力杠杆——手，手是上肢最远点。由于三角肌在肩部的联接点容易受伤，且伤后难以痊愈，所以训练时要特别注意。

三角肌与背阔肌、斜方肌一样有短膜和腱连接，因而较易发展。带长肌腱的肌肉，诸如前臂肌群、大腿后肌群、小腿肌群，由于其肌腹短，牵拉的肌腱长，所以较难发展，不过，长肌腱也具有消除肌肉紧张，赋予前臂肌群和小腿肌群良好的工作耐力。

宽阔、有力、浑圆发达的双肩是优秀健美运动员的标志。

c. 臂部肌群 上臂肌有4块，前臂肌有22块，手肌有18块。注意观察人体肌肉(图1-1)中臂部肌肉的名称和位置。记住它们的名称和位置是非常重要的。训练上臂肌肉时，肱三头肌和肱二头肌要平衡发展。在训练过程中，不管肱二头肌多么发达，但如果相互衬托的肱三头肌发展不足，臂的健美感将不及臂虽较细而肱二头肌和肱三头肌发展均衡的人。

前臂由为数众多，酷似绶带样的长条肌肉构成。它们共同工作，完成抓、握等动作。采用各种练习可促进前臂肌群的发展。

d. 背阔肌 当骶棘肌上行至脊柱逐渐变细时，与某些背部肌肉相合。背阔肌是那些背部肌肉中最大、最强有力的阔肌。背阔肌遮盖背部大部分，从骶椎骨向上延伸并逐渐变细，形成坚硬的扁腱与上臂骨的下方相连。

背阔肌与相关的臂肌、胸肌共同作用，可使背和臂扭转。背阔肌有助于体形的改善。当其高度发达时，显赫地映现出肩宽、腰细，将上体烘托的更加魁梧。

e. 骶棘肌 背部一细长的肌肉称为骶棘肌。位于脊柱两侧，象两根大立柱从头部的枕骨到脊柱的最末端(骶骨)，脊柱置于骶棘肌之间明显的凹形槽内。由于骶棘肌没有骨的支承，训练时应特别小心。骶棘肌强而有力，然而对训练易产生反应。骶棘肌的发展相当重要，它影响着脊柱及相连的骨盆。骨盆承受着体重的最大压力，担负着身体经常弯屈、扭转的牵拉动作。

当然，经常持续的运动积累在骶棘肌内的代谢产物要比其它部位的肌肉多。过度肥胖的人为了抵消腹部过大重量的拖曳，保持身体平衡，迫使身体后仰，所以疲劳的更快，因此，加强骶棘肌的训练，消耗腹部多余的脂肪组织是极为有益的，这仅需要循序渐进地采用不同阻力的练习就能得到发展，从而获得最大的力量。

f. 臀大肌 臀大肌构成坐的臀部，肌组织所含脂肪比其它部位多。而且，女子积聚的脂肪多于男子。从解剖学上说，这种组织被认为是肌肉，而不是脂肪垫。

身体的曲线和健康受臀大肌的影响。臀大肌与上体和下肢的机能息息相关，对维持人体直立姿势、走、跑、跳、攀登等运动都有作用。臀大肌形态的大小取决于髋处

的大腿围和臀围。

g. 腓绳肌群 大腿后群股二头肌、半腱肌、半膜肌形成的腓绳肌群是带有长肌腱、短肌腹的肌肉。它们很难发展到与其它肌肉相等的程度。只有激烈地、经常地使用腿部运动的那些人，如短跑运动员、跳高运动员、芭蕾舞演员才显露异乎寻常的肌肉外形。腓绳肌群有屈小腿，伸大腿的作用。

强健发达的大腿更加增添了体形的健美，循序渐进的、不同重量的力量训练能发达腿部肌肉，提高腿部力量，加大呼吸深度，改善内脏器官的工作效率，促进整个机体的发展提高。

h. 小腿肌群 小腿肌群主要由小腿后群腓肠肌构成。腓肠肌有2个头，划为两部分。一般人浅层肌肉(腓肠肌、比目鱼肌)优于深层肌肉的发展。这是因为小腿浅层有几块辅助肌在腓肠肌，尤其是比目鱼肌外部的肌肉。它们与腓肠肌合成，延伸至小腿下方和足的跟腱。有屈踝关节、屈膝关节作用。

胫骨前肌或胫骨肌群有伸踝关节作用。小腿外侧腓骨肌群是带有长肌腱、短肌腹的长条状肌肉，具有使足外翻、屈踝关节的作用。

腓肠肌能展现小腿的发达和形态。所以，促进腓肠肌的发展对健美者是相当重要的。

i. 缝匠肌 缝匠肌是一丝带样的长条形肌肉，有短肌腱辅助装置。缝匠肌贯穿大腿至小腿，常涉及交叉或合并的肌肉，对大腿前群肌起加固作用和用于腿的整体动作。摔跤运动员练习用双腿钳住对方的绞剪动作可使缝匠肌得

到较好的发展。芭蕾舞演员该肌也较发达。

j. 胸肌 胸部主要有胸大肌和胸小肌两部，同时收缩可提高挤压胸部的强度。胸肌发展中显现的最大缺陷是胸部扁平。胸肌发达时，胸脯高挺，呼吸更为充分和畅通。

前锯肌类似锯齿，常被称为锯齿肌，起自肋骨外侧面，肌纤维有自然向后延伸趋势。该肌不发达表现为胸窄。下端肋骨塌陷，胃的空间较小，易引起胃下垂。这种疾病可通过运动拓宽下端肋骨和呼吸肌中的膈肌(俗称横隔膜)得到治疗。

目前的健美观已有变化。前些年，身体较苗条，肌肉发达的人能获得体形奖章。现在情况完全颠倒了，最令人神往的体形是肌肉发达，胸部宽厚。

胸肌对循序渐进的训练反应敏感。采用卧推、双杠双臂屈伸等各式运动，经过几周的强化训练便会收到令人满意效果。在练习过程中应注意动作的正确性。

k. 腹直肌 腹直肌对体内健康有重要意义。它起自胸廓膈肌下方(胸腔下方弧形处)，与一薄膜相接，另一端止于耻骨底。腹直肌上端三排肌肉呈方形，约在脐线处结束。下端呈长形，逐渐变窄至耻骨底联接处。

腹部肌肉比体内其它肌肉更易消退，缺乏运动时，因营养过剩，腹部脂肪大量堆积而下坠时，最易使肌肉松弛。腹部下垂(或下坠)和身体发胖是人体一般健康水平开始下降的标志。脂肪首先堆积在腹部脐线以下，使肌肉变得松弛。这种现象主要是长期久坐，缺乏内脏系统非常重要的腹肌练习所致。由于坐引起胸腔下方至耻骨间腹内的脏器

及摄入的各种物质共同向外作用于紧缩的腹部肌肉，久而久之，较弱的肌组织被拉长，收缩力下降。

腹肌通过训练较易发展，练习并不常常发展健美者流行的“波浪形”腹肌，高度发展也并不是必须复原从前的肌肉弹性和特征。有时，一些人腹部皮肤较薄，不需大量训练就能展现“波浪形”肌块。腹部练习效果的检查似乎是模糊和困难的，其结果无法用尺度测定。但训练则完全必要。腹肌发达是健美者训练有素的标志。

1. 腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌 三块斜肌互相依存，位于腹外侧。腹外斜肌和腹内斜肌向下经腹股沟伸入小腹底部和髌骨下缘之间的空隙。腹横肌附着在肋骨上，横行向前。这些肌肉对腹部是极端重要的。但却往往被人们所忽视。当上述肌群充分发展时，可减少腹股沟内韧带的拉伤。

m. 股四头肌 大腿前群主要由股四头肌构成。股四头肌有4个头，分别称为股直肌、股内侧肌、股外侧肌、股中肌。4个头合成一宽腱，附着在膝关节的髌骨上缘，然后逐渐变细跨过膝关节，止于胫骨粗隆。股四头肌是人体内最强大的肌肉，有屈大腿、伸小腿的作用。它们的体积和力量颇大，大多数人认为能够承受各种练习的训练。但必须记住的是：股四头肌连接的小腿离心脏最远，在运动的刺激下，心跳加快以供给小腿肌肉运动时所需的血液，当跑步或爬山时，很易感觉到心跳加快这一现象。据此，在发展股四头肌时，应事先对心脏进行测试。如果心脏有问题，则应避免含有大腿剧烈活动的练习。大腿肌纤维比较密集，具有较强的耐久力。

2. 身体的基本姿势

优美的身体姿势是健康、力量和形象的基本要求之一。良好的正确姿势有助于避免内脏器官被挤压，更好地保证血液循环，有助于防止一部分肌肉过度紧张，而另一部分肌肉过度放松。

在日常的练习中，要注意优美的姿势，时刻想到自己的身体姿势并予以正确的调整。这样，你也许会惊讶地发现自己对待生活的态度和人们对你的态度更为融洽和睦。优美大方的姿态会带来心理上 and 身体上的改善。在行走时要自始至终保持用力“挺拔”，“挺拔”的人往往显得更苗条、更年轻，服饰更美观。

一旦获得优美的姿势感，则要每天坚持练习，使其成为自然动作。

(1) 坐的基本姿势

坐时重心要高，背要直，臀部稍贴椅背，双脚前脚掌着地。挺胸、抬头，颈后与背几乎成一直线。写字时，上体前倾，保持头和肩成一直线(图1-2)。

(2) 站的基本姿势

两脚平行分开(约15厘米)站立。抬头、挺胸、收腹，腹部和背部要尽量平直。膝关节微屈，体重均匀地分布于两脚，并且大部分在前脚掌(图1-3)。

(3) 走的基本姿势

行走时，膝、踝关节要适当放松，柔和地向前迈步。脚尖正对前方，抬头、挺胸，以髋关节为轴直接向前摆腿。不要慢吞吞地将脚拖离地面，肩和臂自然轻松地摆动。

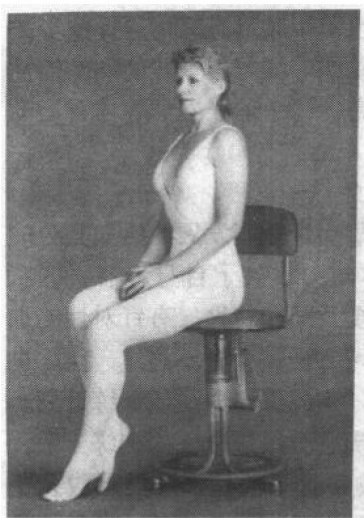


图1-2



图1-3

3. 训练计划的制定

一种完美的健美练习方法应该适合不同年龄、不同需要、不同环境、不同体质的训练要求。通过这种方法应该使肌肉发达、体形匀称；应促进速度、力量、耐力、灵活性、柔韧性、大脑与肌肉间的协调性、运动与比赛能力等达到最大限度的发展。实际上，上述包括范围极广，所以，在任何一个时期内，仅依靠某个练习难以达到那些要求。事实上，也没有十全十美的练习方法。

(1)要有针对性地选择健美练习的方法

有些练习方法确实比另外一些练习方法优越，能够产生某些明显的健美效果，获得上面所提及的一种或多种效益。要发展上体，可选择杠铃、哑铃、拉力器、手倒立、