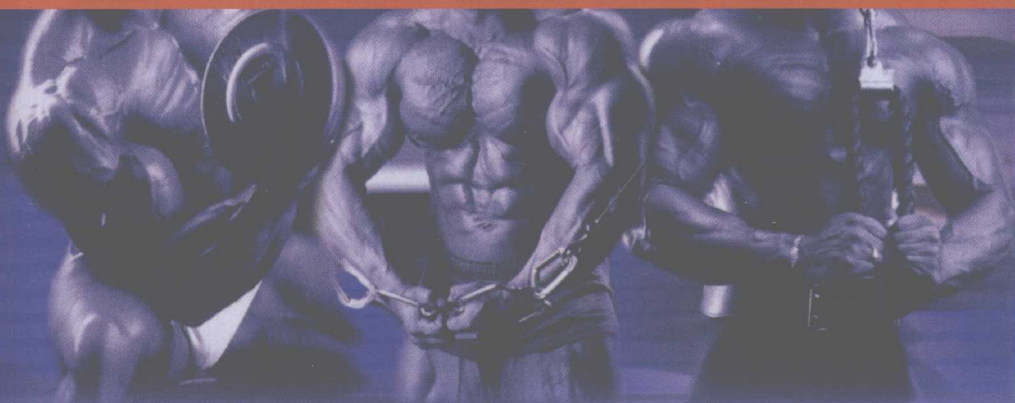




JIAN MEI YOU XUAN XUN LIAN FA

健美 优选训练法

陈春军 编著

人民体育出版社



THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY

ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
1200 Broadway, New York, N.Y. 10028

100-100-10000

健美优选训练法

陈春军 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美优选训练法 / 陈春军编著. - 北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3191-1

I. 健… II. 陈… III. 健美-运动训练法 IV. G883.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065487 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 7.25 印张 177 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3191-1

定价: 14.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

陈春军，男，吉林省吉林市人，毕业于北京体育大学体育人文社会学硕士专业，现就职于浙江工业大学体军部，讲授男女健美选项课和选修课。著有《最新健美训练法——高强度力量训练法》及《健美起跑线——铁人塑造法》《科学健美训练》，在《健与美》《健美先生》杂志上发表了几十篇有关健美训练方面的文章，还编写了高校形体健美训练教程方面的教材，是国际健联 IFBB（中国）韦德体系专业健美健身培训班韦德训练法主讲教师。

作者拥有多年的健美课教学实践经验，在浙江工业大学成立健美协会并组织举办首届杭州市高校学生健美比赛，同时举办了多届高校学生健美比赛，在校内和社会上都取得了较大的轰动效应。

本书是作者在对现代健美训练方法和理论理解的基础上，经过实践总结而写成的，在进行健美教学与训练中具有参考作用。



引 言

随着健美运动的普遍开展，有越来越多的朋友投入到塑造体型、完美体格的行列中去。介绍健美训练的书籍、报刊层出不穷，但对于那些刚刚接触健美运动的朋友来说，却不知采用什么样的训练方法，可以使自己的体格和肌肉在短期内发生显著的变化和进步。他们在苦苦寻觅一种使身体匀称、健美的科学训练方法。本书旨在使读者通过了解健美训练的方法来实现上述目的。

本书较为详细地介绍了健美运动的概念、发展概况、健美训练基本理论知识，以及健美训练计划的制定、健美训练方法、健美营养和恢复等方面的知识，并列举了发展肌肉的练习动作。书中图文并茂，讲解详细，是练习健美的朋友不可多得的一本集科学性、知识性、实效性为一体的好书。

本书不仅对初练健美的人具有一定的实用价值，而且对那些多年参加健美训练而没有取得理想效果的人来说，也会使他们获得健美的信心。采用本书所介绍的训练方法进行训练，可以少走弯路，以期达到事半功倍的目的。

总之，对于追求健美的朋友们，只要按照科学、合理、有效的方法进行健美训练，肌肉一定会越来越发达，力量会变得越来越大，体格会越来越健美、匀称，并在追求健美的道路上越走越宽广，越来越感到幸福快乐。

第一章 认识健美运动	(1)
第一节 健美运动的概念和特点	(1)
第二节 健美运动与现代生活的关系	(3)
第三节 健美运动的发展概况	(7)
第二章 健美训练的基本理论知识	(12)
第一节 健美训练的基本法则及其运用	(12)
第二节 健美训练的基本原则	(18)
第三节 健美训练成功的三大基本要素	(23)
第四节 健美训练中的安全训练	(25)
第五节 健美训练的基本动作技术术语及技术要求	(27)
第六节 健美训练的呼吸方法	(31)
第七节 健美训练中的有氧训练	(32)
第八节 健美训练的基本要素	(34)
第三章 人体健美肌肉系统	(40)
第一节 肌肉是如何增长的	(40)
第二节 人体主要肌肉	(42)
第三节 人体各部位体围测量方法	(46)



第四节	匀称的人体美——健美训练的最高境界	(49)
第五节	人体健美体型	(52)
第六节	人体健美体围标准	(54)
第四章	优选健美训练计划的制定	(63)
第一节	初级阶段训练计划	(64)
第二节	中级阶段训练计划	(71)
第三节	高级阶段训练计划	(76)
第五章	不同体质人的优选健美训练计划	(88)
第一节	瘦弱型体质的训练计划	(88)
第二节	运动型体质的训练计划	(90)
第三节	肥胖型体质的训练计划	(91)
第六章	难以增肌者的最佳健美训练计划	(93)
第一节	如何克服肌肉停滞	(93)
第二节	过度训练——健美训练的阻碍	(95)
第三节	基本动作在健美训练中的作用	(97)
第四节	“难以增肌者”的最佳健美训练计划 ..	(98)
第七章	快速发达肌肉训练法——高强度力量训练法	(104)
第一节	解析高强度力量训练法	(104)
第二节	高强度力量训练的基本要素	(106)
第三节	高强度力量训练课程安排	(115)
第四节	如何运用高强度力量训练法	(124)



第八章 人体各部位肌肉优选健美练习动作 (125)

第一节 发展胸部肌肉优选练习动作 (125)

第二节 发展背部肌肉优选练习动作 (133)

第三节 发展肩部肌肉优选练习动作 (147)

第四节 发展臂部肌肉优选练习动作 (153)

第五节 发展腿部肌肉优选练习动作 (169)

第六节 发展腹部肌肉优选练习动作 (179)

第九章 发展和提高力量素质——健美训练成功的保证 (188)

第一节 力量素质的提高与肌肉增长的关系 (188)

第二节 力量素质与体围之间的关系 (190)

第三节 力量素质评价训练水平 (191)

第四节 不同训练水平的力量素质标准 (192)

第五节 冠军的力量 (193)

第六节 健美训练中最重要三大基本动作 (195)

第十章 健美比赛 (200)

第一节 健美竞赛规则 (200)

第二节 健美造型与表演 (205)

第十一章 健美训练的营养与恢复 (208)

第一节 健美训练的营养 (208)

第二节 健美训练的恢复 (212)

第十二章 健美训练中的心理训练和训练日记 (216)

第一节 心理训练——健美训练成功的必要条件
..... (216)



第二节 训练日记——健美训练过程中不可 缺少的档案.....	(219)
参考文献	(221)



第一章

认识健美运动

第一节 健美运动的概念和特点

一、健美运动的概念

健美运动是集运动生理学、运动解剖学、运动医学和美学于一体的体育运动项目。它通过徒手或利用各种器械（哑铃、杠铃、联合器械等），以专门的动作方式进行力量训练，以促进肌肉发达、力量提高，从而使体形更加匀称、靓丽，进而达到陶冶情操、丰富社会文化生活的目的。

健美运动最初又叫做“健身运动”，英文为“BODY BUILDING”，意为“身体建设”。健美运动从前是举重运动的一部分，后来从中分化出来而成为独立的运动项目。它所追求和体现的是“健、力、美”三者的有机结合。它不仅要发达肌肉，还要发展力量，以塑造完美体形为终极目标。健美运动不仅是年轻人所喜欢的运动，而且还适用于任何年龄段的人，无论男女老少，都会在健美运动中找到自我体形的完善和自我境界的提高，因此，它是一项被社会各阶层人士所喜爱的体育项目。



二、健美运动的特点

健美运动有着不同于其他体育运动项目的特点，主要有以下四个方面：

1. 既能使身体健康，又能促进形体健美，还能陶冶情操，实现健、力、美三者的有机结合，达到身体均衡发展的目的

一般体育项目主要是增进身体健康，而健美运动则不仅能促进身体健康，还能使身体更加匀称、靓丽，既要求“健”，又要求“美”，同时对陶冶情操，促进体形美、仪表美等都有很好的作用，对加强艺术和思想修养、促进体育和美育结合有良好的效果。

2. 能有效地促进肌肉发达、力量增强

健美运动是以发达人体各部肌肉、提高肌肉力量为目的的运动项目。通过科学系统的健美训练，能在短期内使自己身体发生巨大改变，达到肌肉发达、力量提高的目的，这也是其他许多体育项目不可比拟的。

3. 设备简单，便于开展

健美运动既可以徒手进行练习，也可以利用一些简单的器械练习，对场地、器械要求不高，男女老少都可以进行锻炼，是一项便于推广和开展的体育运动项目。

4. 练习方法各式各样，灵活、机动

健美练习动作方式很多，有徒手练习的，也有器械练习的。



训练的组数、次数、负重等都可以根据需要进行改变，以满足不同人群的需要。

第二节 健美运动与现代生活的关系

一、健美运动在现代生活中的地位

在现代社会里，人们普遍都能认识到健康在个人生活中的重要性。随着社会的进步和人们经济文化生活的改善，追求健康的生活方式已经成为全世界人们的时尚。在很多国家里，进行运动的人们越来越多，因为人们已经完全认识到健康的重要性，“健身”便成为“时髦”和“时尚”的代名词。

以前的健美运动又称为“健身运动”，现在健身的含义扩展了。健美运动，尤其是进行器械锻炼作为塑造人体美的运动，必须在健身房里面进行，所以谈到健身，人们还是首先习惯地想起“健身房”三个字。“健身房”既担负着健康的任务又担负着健美的任务，所以，健美运动在很多追求现代健身观念的人们心目中是最合适不过的大众喜欢的健身手段。

健美锻炼本身是消耗能量和强度比较大的运动项目，不仅要进行力量训练，哪怕是抬上与卸下铃片都需要消耗能量，组与组之间的放松走动，从一个器械走到另一个器械，这些都需要能量消耗，所以器械训练本身不仅仅能发达肌肉，发展力量，而且减肥的效果也是非常好的。现代研究表明，要想减肥，最理想的锻炼方式是有氧训练和无氧训练结合，而健美训练本身属于无氧训练。

健身房为参加锻炼的人们提供了一个良好的场所，健身者之间相互交流锻炼的心得和感受，共处于一个健、力、美的境界，



展现青春的风采，这些都会对锻炼者的身心产生愉悦的影响，从而使现代竞争压力得以减缓和释放。

健美锻炼要取得良好的效果，必须在健康的生活方式约束下才能得以实现。健美锻炼对营养的要求很高，必须食高蛋白、低脂肪，充分补充碳水化合物以及各种营养素，以摄入均衡为目的，这样的食谱符合现代人饮食和健康的要求。健美训练不仅需要科学地锻炼和合理饮食，还要以良好的生活习惯作为保证。如按时就寝，保证8小时睡眠，生活有规律，远离烟、酒等等对人体有危害的东西，这是现代人健康生活方式的标志。

健美锻炼会使身材更加健美、匀称，经过健美锻炼后，肌肉发达了，力量提高了，外形漂亮了，人变得更加自信了，这对于生活在竞争时代的现代人来说，不失为一个提升自己社会形象的标志，从而使人们充满自信，热情饱满地投身于生活之中。

健美运动是现代人不可缺少的润滑剂，是一个追求时尚的现代人不可不去关注的体育运动项目。

二、健美运动——体形完美的体育运动项目

健美运动是获得体形美的最好的体育运动项目。健美运动的本质就是塑造人体美。健美运动作为一项使体型更加完美的体育运动项目，有其自身的重要价值。因为健美训练是根据人体体型标准来塑造人体美的，这是其他运动项目所不能与之比拟的。

有位哲人说得好：“上帝赐给人类最美好的杰作就是人体美。”从这句话不难看到，人体美对于我们每个人是多么地重要。健美运动是以追求人体匀称美为目的的，它对我们的外在形体塑造有着极大的价值。

马克思曾经说过：社会的进步就是人类对美的追求的结晶。我们的社会在不断地向前发展，人们对美的理解也会越来越深



人。整个人类社会的发展就是人类对美的追求的过程。从原始人类过着衣不裹体、只穿着为御寒的粗制衣服到现代人不仅要穿暖,而且要穿美丽的服装的生活见证,可以看到人类对美的追求是不断向前发展的,是逐渐扩展和深入的。但不管人类如何地去爱美,人体美都是最基本的,离开了人体美,不论穿什么样的衣服都不会太美的。无论是充满曲线阴柔的女性美还是具有刚直线条阳刚的男性美,都是我们地球人类所展示的上帝赐给人类的杰作。

追求健美的人体,使上帝赐给人类的外表更加完美,更加匀称,更加漂亮,是现代生活不可缺少的重要生活方式,也是每一个进行健美训练的人发自内心的呼唤与呐喊。

三、健美运动的益处

健美运动除了具有一般体育项目对增进人体健康等方面的作用以外,还有着自己独特的益处。

1. 促进肌肉发达,增长力量

健美运动是一项通过力量性练习来促进肌肉发达、增强力量的运动项目。它可以使肌肉的发展和力量的提高达到一个很高的水平。一名优秀的健美运动员可以使自己的经过常年健美训练所获得的肌肉达到自己体重的40%以上!力量素质可以提高两倍以上!通过健美训练确实能使自己的身体成分及体能发生巨大的改变。

2. 塑造形体,矫正畸形

人的体形是指全身各部位比例是否匀称、协调、平衡、和



谐，以及主要肌肉群是否有优美的线条。一般体育运动主要是促进人的健康，而健美运动的终极目的则是在发达肌肉、提高力量的基础上，根据人体美原理，采用科学系统的训练，有目的地改造和完善身材，塑造完美体形。另外，对一些由于先天发育不良的体形和后天由于生活和运动习惯而造成的骨骼和肌肉发育不良的体形，都有较好的矫正和完善的作用。如有的人先天肩部过窄，即可通过增大肩部肌肉——三角肌（尤其是三角肌外束）的练习以弥补肩部过窄的缺陷；有的人由于生活姿势不良造成习惯性驼背，则可以通过加强背部肌肉和肩胛肌的锻炼以纠正不良体态。

总之，健美运动在塑造和完善人的体型方面有着极大的益处。

3. 促进运动器官的机能

健美运动除了发达肌肉外，对人体骨骼还有良性刺激的功能，通过合理的力量性练习，会促进骨密度增厚、骨骼变硬，骨小梁排列整齐，从而促进骨骼系统的新陈代谢，这对提高骨骼抗压能力和关节、肌肉的控制能力，以及对人体自身的保护等方面都有着很大的作用。

4. 调节中枢神经系统机能，提高自信心

经常进行力量性训练，会使中枢神经系统机能增强，兴奋和抑制保持平衡，缓解现代社会环境给人们带来的压力，从而对人的心理起到一定的调节作用。通过健美训练，身体健美了，肌肉发达了，力量增强了，使练习者自信心增强，更加热爱生活。健美训练本身会使练习者产生满足感和成就感，这对追求美好未来和人生都有着重要作用。



第三节 健美运动的发展概况

一、国外健美运动发展概况

著名诗人马雅可夫斯基说：“世界上没有比古铜色的皮肤和发达的肌肉更美丽的衣衫。”早在公元前 11 世纪，古希腊人就逐渐形成了他们特有的健美观念。他们认为：“健美的人体，不仅是聪明的头脑和敏锐的心灵，而且是宽阔的胸襟，灵活而健壮的脖子，虎背熊腰的躯干和隆起的肌肉。”

由于人体美本身有一种自然美和艺术美的因素，所以自古以来就是艺术家们经常表现的主题。美少年大卫和爱神维纳斯的精美雕塑，以及不朽的希腊“掷铁饼者”，都已成为世界艺术宝库中表现人体健康形象的瑰宝。

然而，艺术家的精湛绝技只能用于艺术形象的创造上，而参加健美运动才能真正塑造健美的体型。

现代健美运动起源于欧洲，它是在举重运动的基础上产生并发展起来的。在 19 世纪之前，欧洲的一些国家如英国、德国就已经有人用杠铃、哑铃等器械来发展全身肌肉的力量，以展示身体的健、力、美。1867 年 4 月 2 日，德国著名大力士尤金·山道诞生。山道幼年时身体孱弱，10 岁时跟随父亲到意大利旅游，佛罗伦萨美术馆众多的古代角力士的人体雕像深深地吸引着他，使他幼小的心灵产生极大的震撼。他回去以后，便与哑铃、杠铃和角力运动结下了不解之缘。15 岁的时候他便开始自行锻炼。他还在马戏团里和演员们一起练功，拜全欧洲闻名的大力士为师，在老师的悉心指导下进行锻炼。

后来，山道就读于医学院，在系统地学习了人体解剖学、生