

形体塑造

陈凤英 著



 武汉出版社

形体塑造

陈凤英 著



形体塑造

陈凤英 著

责任编辑：陈凤英

封面设计：陈凤英

出版：陈凤英

地址：陈凤英

电话：陈凤英

http://www.whupress.com

审：陈凤英

开：陈凤英

印：陈凤英

版：陈凤英

印：陈凤英

定：陈凤英

武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

形体塑造/陈凤英著. —武汉:武汉出版社,2007.9

ISBN 978-7-5430-3726-7

I. 形… II. 陈… III. 健身运动 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 129933 号

书 名:形体塑造

著 者:陈凤英

责任编辑:徐建文

封面设计:段妍芬

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司 经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:13.5 字 数:280 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数:0001—1 060 册

定 价:28.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

前 言

形体塑造是人生的必修课之一。为使更多的人了解修姿、塑形、健身的方法，掌握其技巧，教习之余，作者编写了这本适合大中专学生及成年人阅读、训练的小册子。

本书是作者在长期的教学实践中依据形体塑造的教学特点编写而成。在内容和训练方法上，既注重学科的专业规范性、系统性，又紧贴时代脉搏、贴近生活，具有较强的时尚性和实用价值。

本书适合于各年龄阶层的人士阅读，可作为开设形体、礼仪、健美、健身训练课程的教师（教练员）的参考书，又是家庭健身房的“私人教练”。

本书共六章，分别从男、女健美标准及达到标准的实施步骤，从塑姿、塑体、减脂以及饮食塑造健康身体、培养高雅气质等方面入手，注重理论阐述的同时，重在突出方法上的指导性，且图文并茂，易学易记，是生活中健身、减脂、塑造优雅体态的好帮手。

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 如何塑造美的姿态

第一节 姿态的塑造	(1)
第二节 生活中的美姿	(2)

第二章 塑造健美形体的理论依据

第一节 健美形体的概念	(7)
第二节 塑造健美身材的理论知识	(8)
第三节 塑造健美身材的有效训练方法	(10)
第四节 塑身前、后应明确和注意的问题	(12)

第三章 器械塑造健美形体

第一节 器械使用的基本方法及器械练习中呼吸的配合	(14)
第二节 塑造健美颈部肌肉群的练习方法	(15)
第三节 发展胸部肌肉群的练习方法	(17)
第四节 发达肩部肌肉群的练习方法	(27)
第五节 发展背部肌肉群的练习方法	(35)
第六节 发展上肢肌肉群的练习方法	(46)
第七节 发展腹部肌肉群的练习方法	(60)
第八节 发展腿部肌肉群的练习方法	(68)
第九节 发展臀部肌肉群的练习方法	(77)
第十节 器械锻炼(心血管)心肺功能的练习方法	(80)

第四章 用饮食塑造健康的身体

第一节 合理的营养塑造健康身体	(86)
第二节 健康饮食的选择及注意事项	(127)
第三节 合理的运用营养延缓疲劳产生、促进疲劳恢复	(131)
第四节 健美训练的饮食与营养	(133)
第五节 运动前不妨喝杯咖啡	(135)
附: 各类食物一般营养成分表	(136)

第五章 减肥塑形

第一节	肥胖的概念与形成	(145)
第二节	肥胖的危害	(146)
第三节	衡量肥胖的标准	(147)
第四节	各种减肥方法的原理及其对人体的影响	(150)
第五节	不当的减肥方法对身体造成的危害	(155)
第六节	减肥不等于减重	(156)
第七节	降脂减肥饮食原则及注意事项	(156)
第八节	减脂塑体的饮食策略	(158)
第九节	饭前、饭后锻炼对热量消耗的影响	(161)
第十节	空腹减脂者锻炼的利与弊	(161)
第十一节	减脂者锻炼前的饮食安排	(162)
第十二节	减脂者锻炼后的饮食安排	(162)
第十三节	了解食物所含热量,合理安排好饮食	(162)
第十四节	睡眠对体重的影响原因及注意事项	(170)
第十五节	如何突破减肥的停滞期	(171)
第十六节	减肥易产生的误区	(175)
第十七节	减肥及怕长胖者的禁忌	(176)
第十八节	碳水化合物食品对减肥效果的影响	(177)
第十九节	局部肥胖对身体的影响	(178)
第二十节	长期减肥吃素对身体的影响	(179)
第二十一节	50岁以后不减肥	(179)
第二十二节	运动员合理减重的原则	(180)

第六章 常见形体缺陷与矫正方法

第一节	含胸驼背的成因与矫正方法	(181)
第二节	“X”形腿的成因及矫正方法	(192)
第三节	“O”形腿(学名:膝内翻)的成因与矫正方法	(196)
第四节	双肩不对称的成因与矫正方法	(198)
第五节	鸡胸的成因与矫正方法	(200)
第六节	“溜肩”的成因与矫正方法	(201)
第七节	脊柱侧弯的成因与矫正方法	(201)
第八节	扁平足的成因与矫正方法	(203)
第九节	内、外八字脚的成因与矫正方法	(205)
第十节	矮个子的成因与增高方法	(206)
第十一节	马蹄内翻足的成因与矫正方法	(207)
参考文献		(208)

第一章 如何塑造美的姿态

第一节 姿态的塑造

姿态主要指人的风姿、情态。姿，主要指人外在动作的行为体现。态，是指人对环境、交往对象的认知能力等综合素质的判断后表现在神韵中的情感态度。就像李渔说：“美人，没有姿态的美人，她的美虽然有 10 分，也要减 2~3 分；而有姿态的人，虽算不上美人，但美可增 7~8 分。”这就所谓：女人因可爱而美丽，非美丽而可爱。可爱就是人有风姿、有情态的综合表现。人的姿态是性情、教养及系统训练后的外在的表现。

美的姿态，是一种自然流畅的下意识的显露，而不是故弄姿态摆出来的。我接触过很多女孩子，给她们教授我设计的练习时，就有姿态的问题。有灵性的女孩子只要知道形象设计的主题，就会生动地用贴切姿态表现出所领悟到的内涵。但也有些只是靠摆姿势，要知道，没有情感表达的姿势，就更没有内涵可讲。姿势是有生命力的，不只是表现在外形，更要有风姿情态在动姿里，才能成为有表现力的姿态，往往动势越大，就会越没姿态。真正的有内涵、有风情的姿态，有时可以是没有动势的。要成为这样的姿态上界，一是有较高的审美观，二是有丰富内涵，三是能自然生动地展示。这确实不容易。人所自然流露的表达思想情感的姿态，往往是受过去的经验、曾受过的教育的影响，而由此形成的性情、观点以及长期以来形成的生活方式、个人的体形等等，也都会成为今日姿态特点形成的原因。如果一个模特或演员仅在训练课上练习举手投足的方法，在被拍摄时，就只是一种架式浮上来，像水面上的飘萍，随风而动，其本身并没有风情。如综合训练成功，她的姿势就会生动、自然，带有自己独特的魅力，即便是简单的坐、站、行等姿态，也会有风姿、情态表现出来。

人的姿态不完美，大部分的原因是过去造成的。对于有些人，有时像笑这样一个简单的动姿做起来都不容易。另外，姿态除了本身的审美含义外，

最根本的是要表达自己的思想情感。如果想成为一个风姿绰约的女子，姿态是必不可少要关注的。如果想进一步提高姿态的表现力或改变原有的姿态，那不仅仅是姿态本身需要表现，应该有更深层面的内涵需要表现，比如：自信、涵养等。否则，只是出于功利想法，马上在某种场合表现某种姿态，就会使你变成做作的人。所以注意从平时细小的动作开始要求自己，参加一些形体训练课程。训练到下意识地做每一个动作至完全变成自己的需要和行为习惯，久而久之，个人的修养、文化内涵也会慢慢融合进去，美丽的姿态就完全属于你了。人是知美而嫌丑的，如果提高个人姿态审美的动机强烈，变化会很快。又或者如果没人评判你的进步，教你一个方法，你就很容易看到自己的进步，“姿态的好坏，从懈怠时看到”。如果懈怠时姿态美了，自然生动的美姿就真正拥有了。由此，训练姿态的新方法是：在懈怠时要求自己保持美的姿态。这种训练方法，会使你的生活方式有较大的改变。因为人的姿态，不是为了别人，而是为了自己，而它可以提高你的审美情趣，让你更有自信心，最终将会升华你的生命质量。

第二节 生活中的美姿

日常生活中的站、行、坐、蹲、卧要想美得自然，离不开经常的训练。通过这种训练，有些人自觉或不自觉地就修得美姿，而有些人用了不少功夫才能达到目的。自然的美姿和天然姿态很不相同，人都有个人的天然姿态，有美和不美的，而自然的美姿是自然的、不做作的。在当今社会，人们崇尚天然，认为天然的是最好的，而事实上，天然的并不能完全通过人的审美目光，自然和天然是有着质的区别的两个概念。所以，人的基本审美观或审美意识就成了唯一的考虑。

审美观（意识或情趣）包含对人体比例、人体机能、人体运动的特点等的看法，以及对艺术的素养、对传统文化的认识、传情达意的自然程度等素质的要求，还有对各种场合的感知性、对应衣着的感受、品位、表达能力和生长年龄的自然知性感等各个方面的观点。

评价一种姿态，或一个人的姿态习惯，或一个人姿态的训练，都离不

开人所共识的基本审美标准。

塑造一种美的姿态，仅了解审美标准是不够的。因为个人的姿态是生活长期积累的结果。凡模仿的、带有做作痕迹的，不仅不美，反而更易使人不可接受，所以，长期训练显得尤为重要，一种浑然天成的美才是美的最高境界。一种姿态，并不是为了美而做出来，而做出来时自然就美，这就需要从接受良好的教育和基础训练抓起。因此，为使自己在竞争激烈的社会中拥有一张精美的“名片”，从现在起把理想中美的姿态通过日常的训练，长期地、日积月累地灌输到“血液”中去，训练到下意识的举手投足都是美的、自然的，并成为人的教养的非常重要一部分。

一、日常生活中美的站姿

站姿是生活中静态造型的动作，分标准站姿、正式站姿和艺术站姿，站姿关系到人的整体形象。因此，作为现代人，在社交活动中不仅要站姿挺拔，还要优美、典雅。标准站姿又依性别不同而略有不同。

（一）标准站姿

挺胸、抬头、颈部梗直，头部有顶重物感。双目平视，下颚微收，嘴唇微闭，沉肩并稍外展，手臂自然下垂，手指自然微曲下垂，中指贴裤缝，臀部向内、向上提夹，收腹、挺胸、提气，双腿自然伸直（不要过于紧张用力），足跟并拢，脚尖扇形分开约 45° 左右，但应防止两侧肋骨边缘外突。这时的沉肩、挺胸、提气、背部收紧、两肩胛后展有一种内在的对抗性的用力，以保证身体的挺拔和站姿的优美。

站立时躯干挺直，身体重心在两腿之间。由于该姿态需要保持较高的肌肉紧张，身体接触地面较小，所以易疲劳，不易持久，应多练习站立基本功。

练习方法：靠墙站立。要领：足跟距墙 1~2 厘米，提气，将臀部、臀部、背部、肩胛骨、头部尽量贴墙面。

（二）正式站姿

正式站姿又有礼仪站姿、警卫站姿之分。

基本站姿：双手交叉下垂置体前，上身自然挺直，目光平视，面前部与身体正面平行，两腿微屈。

1. 礼仪站姿，有三种：

① 有明显的端正、恭敬、服从的站姿，适合服务行业及公关人员。不少酒店的礼仪小姐、航空小姐以及下级对上级常取这种站姿。

要领：直立，双手交叉下垂置体前，上身、两肩、头略前倾，胸部稍内含。由于上身前倾，颈部自然前倾，目光向上，上帘比正视要掀得稍大一点。内唇线也因为透视原因向上弯曲，有微笑浮于触角，双脚可做“丁字步”或呈“V字”自然分开。

② 适合于一般正式场合和工作场所的站姿。

要领：抬头，颈梗直，目平视，下颚微收，嘴唇微闭，动作平和自然；双肩放松，气向下压，身体有向上的感觉，自然呼吸，全身对称为主，目光直视，其肩线、腰线、臀线与水平线平行。这是标准的职业女性的站姿，所表达的是一种坦诚、谦和、不卑不亢的礼节。训练有素的站姿可形成独特的风格，并影响平时的生活，使姿态更挺拔、形象更亮丽。

③ 女性礼节性站姿。

采用 3/4 站立法是女性在穿晚礼服时多采用的站姿，注重腿的修饰作用。

2. 警卫站姿（又称男士站姿）：警卫、保安以及下级常采用的站姿。

要领：上体、颈部、头部端正，挺胸，双手自然垂下，或背在臀后，双腿略分开，两脚左右开立与肩同宽。

正式的站姿，虽然有着不同的变化，但身体上的对称性、肩臀两横线的平行感等，却是不变的。身体四肢以直线为主，精神状态是端正、向上的。

非正式站姿讲求的是均衡，它的变化则是无穷的。非正式的站姿主要使人站立时处于轻松自由的状态，或平行分开，或左脚靠右脚内侧，或相互搭，或一只手垂于体侧。这种随意姿态的组合有时是一种性情的站姿，表达了一种淑女的含蓄、羞涩、收敛的体态；有时却表达了一种性感女性曲线之美，如胸微含，双手交叉于腹前，膝微曲、放松。

（三）艺术站姿

这种站姿极具表现力，是一种动姿与神情协调配合的完美表现。姿态在表达情感上最为生动，有时甚至会感到夸张。在 T 型台上，艺术摄影中

常可以见到这种站姿。头斜放，颈部被拉得修长而优美；一手叉腰，两脚左右分开，重心在直立的两腿上，抬头，挺胸，向人展示一种自信的美、艺术的美。

（四）站姿的训练方法

1. 贴墙站。足跟、臀、背、肩、头贴墙，立腰、提臀、收腹，每次30分钟左右。

2. 两人一组，背、头、肩、臀、足跟相互紧贴，彼此依撑，收腹、提气。经常坚持20分钟的站姿训练可使姿态更优雅、端庄。

（五）站姿的禁忌

站姿代表你的形象。过于夸张、随意的站姿，在交际中都会给人留下负面的影响或错误的暗示，从而影响到正常的人际交往。所以一定要注重仪态的细节问题。

（六）站姿易出现的问题及纠正方法

1. 直立时，有弓腰的现象，说明其背部的竖棘肌相对虚弱。矫治方法：采用山羊挺身训练竖棘肌以及减少腹部脂肪的训练方法等。详细矫形方法参见第六章第一节。

2. 翘臀腆肚的现象，则是腹直肌相对较弱、脂肪积聚太多的原因。除多做有氧运动外，还可进行如两头起、仰卧起坐、举腿的肌肉训练。此种站姿易产生腰背痛，可多做髂腰肌的拉伸动作和臀大肌的负重练习。

3. 肩部前裹，也叫“圆肩”，是胸肌较紧，背后的菱形肌松弛造成的，如果健身只专注胸部肌肉，忽视背部，就会出现这种现象。

二、标准坐姿

坐姿是日常生活中常见的、交际中常采用的姿势之一。坐是以臀部为支点，借此减轻脚对人体的支撑力。坐姿作为一种体态，同样有美与丑、优雅与粗俗之分。坐姿是由入座、坐姿和离坐等几部分组成，又因性别不同而有差异。

（一）三种不同的女性坐姿：

1. 上体保持正直，双腿并拢，两脚略前伸，两手重叠，放在腿上，或

两手分别放在两腿上。

2. 上体挺直，坐正，两腿并拢，两脚同时向左或向右，两手重叠置于腿上。

3. 上体挺直，坐正，两腿并拢，两脚交叉，置于一侧，或略向前，或略向后，两手垂叠置左或右腿上。

（二）男性坐姿

上体挺直，双腿略分开，两手分别置于两膝上（亦称军人坐姿），如与人交谈，上体与双腿同时转向交谈者一方。

三、走姿

平稳，自然，轻盈，步长约2个半脚左右，臂前摆45度以下，上体挺直，双目平视，重心平稳前移，身体不左右摇晃，上、下起伏不能太大，男士的步态应反映出男人的刚健、有力，给人以稳重的感觉。女士的走姿应给人以轻盈、优雅的美感。

（一）走姿易出现的错误

行走时，身体左右晃动，步幅过大，重心上下起伏过大，不平稳等。

（二）错误走姿的矫正方法

重心不平稳的矫正方法：头顶重物的行走练习；

走时含胸、驼背矫正方法：将长把伞或木棍横置背部，屈臂两手向前紧握，也可采用站姿中加强肌肉训练矫正法。

（三）走姿禁忌

1. 男士步态女性化；2. 女性步态男性化；3. 边吃边走，勾肩搭背……

四、手姿

手姿是一种辅助性交际动作。适度的手势，会在交际中产生锦上添花的效果。在生活中，掌心向上表示诚恳，如介绍、引路、指方向，上体还应稍前倾，以示尊重。

禁忌：指指点点，幅度过大，频率过快，都会给人画蛇添足，轻狂粗俗之感。

第二章 塑造健美形体的理论依据

第一节 健美形体的概念

“人体美乃美中之美”，而健美的形体是现代人所梦寐以求的。生长发育健康，全身各部位比例匀称、协调，健康的机体，发达、健美的肌肉，轮廓清晰的肌肉线条和乐观、积极向上的精神气质，这些都是健美形体的外在表现。

一、男子健美标准

1. 肌肉发达，体魄健壮。

肌肉是人体力量的源泉，同时也是健美身材的外在表现。因此，健美的体形、健壮的体魄与发达的肌肉密切相关。发达的肌肉和健壮的体魄是人体美的重要因素。

2. 体形匀称，线条鲜明。

肩宽，臀小，背阔肌大，上体呈倒三角形，腰部较细，腹部肌肉明显，四肢匀称，肌肉发达（大于 5% 标准体重），颈部强壮有力，无双下巴，线条鲜明，身材匀称，这是现代人眼中的健美身材。

3. 精神饱满，自信，刚毅。

现代人眼中的男子健美标准不只停留在外观，同时对男士由内向外的精神面貌也有较高要求。刚毅、果断，拥有较强的自信心等精神气质的阳刚之美，也是现代健美男士的标准之一。

二、女子健美标准

美国一家女性时尚网站载文，从以下十个方面来衡量其是否健与美：

1. 骨骼发育正常，身体各部位均匀相称。

2. 肤色红润晶莹，充满阳光般的健康色泽。肌肤柔润、光滑、富有弹性，体态丰满而不肥胖臃肿。

3. 五官端正，双目有神，并与脸型配合协调。

4. 双肩对称、浑圆，微显瘦削，无缩脖或溜肩之感。

5. 脊柱背视成直线，侧视有正常的体型曲线，肩胛无翼状隆起和上翻

的感觉。

6. 胸廓宽厚, 胸肌圆隆, 乳房丰满而不下垂。
7. 腰细而有力, 微呈圆柱形, 腹部呈扁平状, 标准的腰围应比胸围约细 1/3 左右。
8. 臀部鼓实微呈上翘, 不显下坠。
9. 下肢修长, 两腿并拢时下视和侧视均无弯曲感, 双臂骨肉均衡, 玉手柔软, 十指纤长。
10. 整体观望无粗笨、虚胖或过分细弱的感觉, 重心平衡, 比例协调。

第二节 塑造健美身材的理论知识

一、塑造健美体型的最佳方式: 运动+良好的生活方式+适度节食

运动是由肌肉、骨骼、关节、韧带等在大脑的指挥下配合神经中枢完成的。各种复杂精细的运动原动力都是那些大大小小的肌肉。运动使肌肉得到强烈刺激, 从而使肌纤维增粗、弹性增强, 肌肉变得结实而发达有力。良好的生活方式是指有规律的、科学合理的饮食与睡眠。节食是在营养均衡的前提下限制过多的热量摄入, 摄入少于消耗, 也就达到了减脂的目的。

二、运动促进肌肉增长的理论依据及注意事项

使肌肉线条鲜明, 围度增加的主要方法有二种: 一是加大对肌肉的刺激, 二是减少肌纤维中的脂肪含量。

要使肌肉发达健壮, 首先要给肌肉以强刺激、深刺激, 并辅以高蛋白饮食, 才能保证在快速刺激下有充足蛋白质供肌肉来生长。肌肉对外来的刺激(运动负荷)不断适应, 一旦适应就会停滞, 这就是适应规律。为此, 要不断的加大练习负荷强度, 不断给肌肉更大的刺激, 也就要不断地进行超负荷训练。

超负荷的刺激应在自身承受的范围内, 这样可以防止受伤或过度训练, 超负荷能给人体带来超量恢复, 即超负荷的刺激会给肌肉带来疲劳, 经过营养补充和休息, 机体的机能比原来有更大的提高, 使肌肉获得更快的生长, 这也就是我们常说的超量恢复。

三、发达肌肉应遵循的三条原则

1. 遵循肌肉训练要有序的原则,先练大肌肉群后练小肌群;2. 遵循全身各部位肌群一周内应得到至少2次以上的训练的原则;3. 遵循每一局部肌肉训练后必须有1天以上的休息时间的原则。训练频率每周3次(隔天1次),每次6到8个动作,一般动作每个练2~3组,重点动作每个练3~5组。每次制定的身体训练计划,应从全面发展原则出发,针对每个部位都应练到的原则,来制定训练计划。如果计划中只练身体某几个部位,体型就会失衡。

四、饮食是塑造健美肌肉的必要保证

肌肉的生长除了运动刺激外,还应有充足的营养,特别是蛋白质供给。如果能量供给不足,肌体就会分解肌肉(蛋白质)供能,使体内肌肉减少、免疫力下降,所以饮食是塑造健美肌肉的必要保证。

五、有氧运动是身体脂肪的杀手,也是塑造健美身材的重要手段之一
有氧运动:以有氧代谢供能为主的运动方式,简称有氧运动。凡直观判断呼吸无急促、憋气的现象的运动方式都为有氧运动。反之,则是混合代谢或无氧代谢的运动方式。

六、塑造健美形体练习中常见问题及对策

塑造健美形体练习中,酸、痛、乏、麻、身材不均衡都应引起警觉。塑形是个运动过程,是人们追求美的运动方式,不科学的训练会带来许多不必要的麻烦,当出现以下问题时的应对措施为:

酸痛——刚开始锻炼的人,运动过后的酸胀是难免的,这是乳酸堆积过多,使肌肉产生的正常生理反应。对策:循序渐进,坚持几天就会消失。

痛——运动初的痛,没减轻反而加重,或原有的疼痛加重,这是准备活动不充分,或动作错误造成的拉伤、扭伤等损伤警告,应及时调整和治疗。

麻——运动中出现麻的感觉,提示局部神经受压迫。对策:应立即停止运动并寻求医生的帮助。

乏力——一种亚健康状态,医学上找不到病变原因。对策:采用运动等积极的休息方式进行调整。

运动是一贴良药,它既可以增强体质、塑造健美形体,又可以调节心理状态,还可以积极缓解身心疲劳。但如果是由于运动量过大造成的乏力,

则应调整运动量和运动强度，并注意休息。

第三节 塑造健美身材的有效训练方法

一、同类动作组合法

对于发展同一块（群）肌肉的相似练习，要采用不同器材集中起来依次练习，以加深该组（块）肌群的刺激的训练方法。

二、减重训练法

该练习方法指采用较重的重量做到极限（如 8~10 次），降低重量后再做到极限（如 4~6 次），继续降低重量做到极限（如 4 次左右），如此连续做 3 组，可使肌肉得到最大刺激。

三、减低难度练习法

腹背肌练习中，采用不同的难度对肌肉刺激深度是不一样的，如斜角 60°、高斜位 15°、20°、45° 练习。为加深对肌肉的刺激，如高难度完不成可降为中等强度，中等强度完不成，再降低到低难度……难度降低后，仍应尽最大努力去完成，这样才能保证对肌肉的深度刺激。

四、循环训练法

将相同部位或不同部位的动作编在一起，然后依次按计划练习，直至全部完成，并重复练习 1~2 次，这叫循环训练法。运用该练习法减脂塑形效果显著。

如：每月增加组数和重量的训练方法（适合体力较弱者）。首先，选择 7~8 个项目，且均能完成 6~8 次的重量，1 个月以后增加至 10 次，每次练习 7~8 个项目，完成一组。从第二个月开始，7~8 个项目均练 2 组。练第一组时从 6~8 次起，逐渐增加至 10~12 次，第二组练习亦从 6~8 次起逐渐增加至 10~12 次。第三个月开始，7~8 个项目均练 3 组。练习第二组时，每组 10 次；而练第三组时可从 6~8 次开始，逐渐增至 12 次。每组练习所使用的重量都应相同。

不论哪种训练方法，经过一段时间的练习，当能力有所提高时，可视肌体承受能力，在练习中增加本人承受能力范围内的组数，最高增至五组。当练习次数超过 12 次就应增加器械的重量。如此不断循环练习。

五、常用混合练习法

递减——混合——递增。力量较弱时用递减法，力量略有增加时用混合法，力量增加时用递增法。

如：6次×3组的练习。选择能完成6次动作的重量。第一组，练习6次；第二组，将重量减少2.5公斤，也练习6次；第三组，重量较第二组再减2.5公斤，同样练习6次。随着肌肉力量的增加，当完成第二组后，第三组不再减重量练习6次，逐渐做到第二组也不减重量，而是三组都以第一组使用的重量完成6次。之后，再训练时，均在前一组的重量上增加2.5公斤，按上述方法，以此类推完成三组。当所练习次数超过12次就应增加器械的重量。

六、每月增加组数练习法

该法适于体力较弱者。

首先，选择7个项目都能完成6次的重量，1个月后增至10次，每次练习7个项目完成一组。

第二个月开始，7个项目均练2组。练第一组时从6次起，逐渐增至10次，第二组练习亦从6次起逐渐增至10次。

第三个月开始，7个项目均练3组。练习第二组时，每组10次；练第三组时可从6次开始，逐渐增至10次。每组练习的重量相同。

不论哪种训练方法，经过一段练习，当肌体承受能力有所提高时，可视具体情况，在练习中增加肌体所能承受的范围内的组数，可增至第五组。

如：6~8次×3组的练习。选择能完成6~8次的重量，完成第一组，即做6~8次；第二组，将重量减少2.5公斤，也练习6~8次；第三组，重量较第二组再减2.5公斤，练习6~8次。随着肌肉力量增加，完成第二组后，第三组不再减重量，逐渐练习到第二组也不减重量，而是三组都以第一组训练时使用的重量，完成6次之后，在第一组的重量上增加2.5公斤。按上述方法，以此类推完成三组练习。

优点：肌纤维收缩充分，刺激深，效果好。

小知识：“RM”是英文“repetition maximum”的缩写，中文译义是“最大重复值”，引译为“最大重复次数”、“最大重复次数的重量”或“一定重复次数的最大重量”。在健美训练活动中，“RM”被约定俗成地规定为能够