

实用

健美手册

健

主编 李伟 赵世昶

美

883-62

1

中原农民出版社

实用健美手册

主 编 李 伟 赵世昶
副主编 高 扬 王 鸿
黄海涛 宁辽贞

中原农民出版社

(豫)新登字 07 号

实用健美手册

主编 李 伟 赵世昶

责任编辑 孟兰琳

中原农民出版社出版发行 (郑州市农业路 73 号)

中牟县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.375 印张 114 千字

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

印数 4000 册

ISBN 7-80538-756-7/R·84 定价 4.90 元

内容提要

本书由富有经验的健美运动教练和教师编写。书中除介绍了上百种身体各部主要肌群有效科学地锻炼方法外，还介绍了女子形体健美法及饮食和营养。由于健美训练有其严格的科学性，本书还介绍了有关健美训练所应遵循的原则和欣赏健美的有关知识等。这样可帮助健美爱好者全面系统地了解健美运动，并使其在较短的实践过程中提高身体素质、体现出健美的型体。

书中绘制了大量插图，更具有较强的直观性，简单易行。因此，同样也是社会各健身中心业余教练不可多得的教科书。希望该书为广大健美运动爱好者所喜爱。

前 言

进入现代社会，人们的审美观和情趣在不断的升华。健美这种方兴未艾的体育运动形式潜移默化地被人们所接受。那些怀着爱美之心的男男女女纷纷步入健身运动的行列，在挥汗淋漓的锻炼中，体味着人生的特殊乐趣。通过较短时间的健美锻炼，不仅如愿以偿地实现了其它运动项目所难以达到的效果，使体魄更加健壮，从而展示和发现自我价值。健美运动是现代最时髦的一项体育运动，她是造就身心健康，促使人类向优质进化的一座桥梁。塑造出崭新的现代人形象是社会发展的需要，人们赞赏那矫健的体魄、柔美的英姿，赞称：“强健的体魄乃决胜的筹码！”

但也有一些人，因不知健美入门的钥匙而感到苦恼。《实用健美手册》便是帮助这些朋友打开迈进健美之门的一把钥匙。本书系统地介绍了健美运动的理论和技术要领，便于广大的健美爱好者学习和掌握健美运动的技术方法。

该书内容丰富，图文并茂，通俗易懂。融科学性、系统性、知识性、趣味性于一炉，是一本很适合高校健美运动专项课教学与研究的参考书。它将对完善高校体育教学改革，改革教学形式，充实教学内容起到一定的促进作用。

为了做到文责自负，各部分具体的编写人是：赵世昶副教授（第一、二、六、十四部分）；李伟、高扬、宁辽贞讲师（第三、十一、十二、十三、十五部分）；王鸿讲师（第四、五部分）；黄海涛讲师（第七、八、九、十部分）

编 者

1994年12月

目 录

前 言

一、健美运动的历史渊源.....	1
二、健美运动的特点及其作用.....	5
三、人体各主要部位肌群的锻炼方法.....	9
(一) 人体各部肌群示图	9
(二) 颈部锻炼法.....	11
1. 自抗力的颈部锻炼.....	11
2. 负重颈屈伸.....	11
(三) 肩部锻炼法.....	12
1. 直立胸前推举.....	12
2. 持哑铃推举.....	12
3. 前平举.....	12
4. 上斜前平举.....	13
5. 直立上拉.....	13
6. 用拉力带练习.....	14
7. 持哑铃侧平举.....	14
8. 直立(或坐姿)颈后推举.....	14
9. 直立耸肩.....	15
10. 俯立侧平举	15
11. 单臂侧平举	16

(四) 臂部锻炼法	16
1. 持杠铃直立弯举	16
2. 持杠铃斜托弯举	17
3. 持杠铃俯卧弯举	17
4. 屈体弯举	18
5. 正坐持哑铃弯举	18
6. 斜坐持哑铃弯举	18
7. 坐姿持哑铃交替弯举	18
8. 俯坐持哑铃单臂弯举	19
9. 俯立持哑铃单臂弯举	19
10. 手持重锤拉力器横杆仰卧弯举	20
11. 手握重锤拉力器横杆双臂弯举	20
12. 手握重锤拉力器横杆单臂弯举	21
(五) 胸部锻炼法	21
1. 俯卧撑	21
2. 双杠臂屈伸	22
3. 平卧推举	22
4. 上斜卧推	23
5. 下斜卧推	23
6. 仰卧屈臂上拉	23
7. 拉力器夹胸	24
8. 仰卧飞鸟	24
(六) 背部肌群锻炼法	25
1. 持杠铃俯身划船	25
2. 持“T”杠俯身划船	26
3. 持哑铃(或壶铃)俯身划船	26

4. 下拉重锤拉力器.....	26
5. 引体向上.....	27
6. 坐姿平拉重锤拉力器.....	27
(七) 腰背肌群锻炼法.....	28
1. 负重弓身.....	28
2. 俯卧挺身.....	28
3. 持重物侧拉引.....	29
4. 直腿硬拉.....	29
5. 负重转体.....	30
(八) 臂部锻炼法.....	30
1. 颈后臂屈伸.....	30
2. 俯立臂屈伸.....	31
3. 双杠两臂屈伸.....	32
4. 窄握推举.....	32
5. 仰卧杠铃臂屈伸.....	33
6. 仰卧哑铃臂屈伸.....	34
7. 前压臂屈伸.....	34
8. 后压臂屈伸.....	35
9. 俯立前平臂屈伸.....	36
10. 俯立斜下臂屈伸.....	36
11. 颈后臂屈伸.....	37
(九) 前臂部肌群锻炼法.....	38
1. 正握弯举.....	38
2. 侧弯举.....	38
3. 坐姿正握腕弯举.....	39
4. 坐姿反握腕弯举.....	40

5. 立姿背后腕弯举.....	40
6. 悬物卷绳运动.....	41
7. 颈后弯举.....	41
8. 颈后反弯举.....	42
9. 杠端腕屈伸.....	43
(十) 腹部肌群锻炼法.....	43
1. 坐姿后仰起坐.....	43
2. 斜板仰卧起坐.....	44
3. 搁腿仰卧起坐.....	44
4. 跪姿侧体收腹下拉.....	45
5. 跪姿收腹下拉.....	45
6. 双杠挂臂屈伸.....	46
7. 斜板仰卧举腿.....	47
8. 单杠悬垂折体.....	47
9. 转体仰卧起坐.....	48
10. 仰卧直腿上举.....	48
11. 坐姿直腿上举.....	49
12. 坐姿屈膝上举.....	50
13. 悬垂直腿上举.....	50
14. 悬垂屈膝上举.....	51
15. 肋木悬垂举腿.....	51
16. 负重转体.....	52
17. 负重左右侧屈.....	52
18. 山羊折体.....	53
(十一) 臀部肌群锻炼法.....	53
1. 箭步蹲.....	53

2. 站立直腿前平举.....	54
3. 俯卧直腿后举.....	55
4. 站立直腿侧平举.....	55
5. 站立直腿后举.....	56
(十二) 腿部肌群锻炼法.....	56
1. 颈后深蹲.....	56
2. 胸前深蹲.....	57
3. 背后持重深蹲.....	58
4. 蹲举.....	58
5. 单腿深蹲起.....	59
6. 负重半蹲跳起.....	59
7. 持铃下蹲.....	60
8. 壶铃蹲拉起.....	61
9. 坐姿负重腿屈伸.....	61
10. 立姿负重腿弯举.....	62
11. 侧卧负重腿弯举.....	63
12. 人力施压俯卧腿弯举.....	63
13. 持重提踵深蹲.....	64
14. 负重站立提踵.....	65
15. 负重单腿提踵.....	65
16. 坐姿提踵.....	66
17. 骑人提踵.....	66
四、女子形体健美训练法.....	68
(一) 颈部训练法.....	68
1. 颈前屈.....	68
2. 颈后伸.....	68

3. 侧屈.....	69
4. 颈部转动.....	69
5. 颈部绕环.....	69
6. 颈前伸.....	69
7. 转抬头.....	70
8. 转低头.....	70
9. 加力前屈后伸.....	70
10. 加力抬头低头.....	70
(二) 肩臂部训练法.....	71
1. 手臂摆动.....	71
2. 手臂波浪.....	71
3. 肩内、外旋.....	71
4. 双肩提降.....	71
5. 单肩前后移动.....	72
6. 肩绕环.....	73
7. 转手腕.....	73
8. 压肩.....	73
9. 拉肩.....	74
10. 臂旋转.....	74
11. 转肩.....	75
12. 肩后伸.....	75
(三) 胸部训练法.....	75
1. 含胸、挺胸.....	76
2. 含胸低头、挺胸仰头.....	76
3. 拉胸.....	76
4. 胸绕环.....	77

5. 胸波浪.....	77
6. 扩胸.....	77
7. 挺胸.....	78
8. 振臂挺胸.....	78
9. 躯干波浪.....	78
10. 俯卧推.....	79
11. 双手对抗.....	80
12. 提重物体前屈.....	80
13. 仰卧扩胸.....	80
14. 仰卧推举.....	80
(四) 腰背部训练法.....	80
1. 体前屈.....	81
2. 体前屈转体.....	81
3. 体侧屈.....	81
4. 弓步转体.....	82
5. 体后屈.....	82
6. 腰绕环.....	82
7. 全身波浪.....	83
8. 侧波浪.....	83
9. 转膝拧腰.....	83
10. 转腿拧腰.....	84
11. 俯卧抬上体.....	84
(五) 腹部训练法.....	85
1. 仰卧起坐.....	85
2. 屈膝仰卧起坐.....	86
3. 仰卧抬单腿起坐.....	86

4. 仰卧屈腿	87
5. 仰卧举腿	87
6. 仰卧举、屈、伸腿	87
7. 屈肘支撑左右交叉摆腿	87
8. 屈肘支撑上下交替摆腿	88
9. 控制收腹举腿	88
10. 仰卧蹬腿	88
11. 仰卧左右交叉摆腿	89
12. 膝绕“8”字形练习	89
13. 仰卧起坐转体	89
14. 仰卧两头起	89
(六) 臀部训练法	90
1. 髋屈伸	90
2. 移髋	90
3. 髋绕环	90
4. 提髋	91
5. 髋绕“8”字形练习	91
6. 跪坐挺髋	91
7. 仰卧挺髋	91
8. 俯卧举腿	92
9. 跪撑后踢腿	92
10. 跪撑侧抬腿	92
11. 侧卧侧踢腿	93
12. 俯卧后控举腿	94
13. 后踢腿	94
14. 抬腿跨摆	94

(七) 腿部训练法	95
1. 下蹲	95
2. 腿屈伸	95
3. 膝部绕环	95
4. 歇步压腿	95
5. 仆步压腿	96
6. 弓步压腿	96
7. 前踢腿	96
8. 侧踢腿	96
9. 前弹腿	96
10. 侧弹腿	97
11. 后弹腿	98
12. 直角坐控腿	98
13. 单腿蹲	98
14. 蹲坐控腿	99
15. 压脚跟	99
16. 原地双脚跳	99
17. 纵跳	99
18. 跳绳	99
19. 提踵立	100
20. 脚尖走	100
21. 负重练习	100
(八) 足部训练法	100
1. 踝关节屈伸	100
2. 踝关节绕环	100
3. 跪坐体后倒	101

4. 立撑压脚面	101
5. 背对墙压脚背	101
6. 原地滚动步	101
五、健美锻炼的途径及其它	103
(一) 不同体型人的锻炼目的与要求	103
(二) 训练安排示例	104
1. 采用隔日训练	104
2. 每周训练四次	105
六、健美训练的流行种类	106
(一) 定量训练法	106
(二) 组合训练法	106
(三) 负功训练法	107
(四) 塔式训练法	107
(五) 末小训练法	108
(六) 借力训练法	108
(七) 循环训练法	109
(八) 静动训练法	109
(九) 大重量训练法	110
(十) 定重训练法	110
七、健美训练中的超负荷与超补偿	111
(一) 超负荷与超补偿	111
(二) 由超负荷引起超补偿是健美 训练的基本途径	112
(三) 超补偿的实现因素及其运用	113
八、健美运动的矫正与修饰作用	115
(一) 肩歪斜的矫正方法	115

1. 双肩绕环	116
2. 摆臂绕环	116
3. 悬垂摆动	116
(二) 驼背的矫治方法	116
(三) “O 形腿”的矫治方法	117
(四) “X”腿的矫治方法	117
(五) “八字脚”的矫治方法	117
(六) 平底脚的矫治方法	118
九、健美锻炼中的注意事项	119
十、健美训练中的饮食与营养	123
十一、妇女的饮食与健美	126
(一) 少年女子的饮食	126
(二) 中年女子的饮食	127
(三) 老年妇女的饮食	128
十二、测量身高、体重和全身各部的围度方法	131
十三、健美的体形与优美的姿态	133
(一) 健美的体形	133
(二) 优美的姿态	134
十四、健美比赛与欣赏	137
(一) 健美比赛的表演动作	137
1. 男子个人的 7 个规定动作	137
2. 女子个人的 5 个规定动作	139
3. 男女混合双人的 5 个规定动作	140
4. 自选动作姿势的要求	140
(二) 如何欣赏健美比赛	141
1. 裁判人员的组成	141

2. 健美竞赛性质	141
3. 健美竞赛项目	141
4. 竞赛级别	142
5. 运动员服装及其它	142
6. 称量体重和抽签	143
7. 自由造型比赛时间的规定	143
8. 竞赛程序	143
(三) 裁判评分依据	145
1. 男子个人	145
2. 女子个人	146
3. 男女混合双人	146
4. 女子双人	146
5. 集体造型	146
6. 单项特别奖	147
十五、中外健美名星训练的成功经验	148
(一) 坚持全面训练——全国第一届健美赛	
全场冠军朱来喜	148
(二) 多种强刺激的健美训练——全国第二届	
健美赛最轻量级冠军孙泽华	150
(三) 奥林匹亚先生——克立斯·狄克生健美锻炼	
成功经验的启示	152