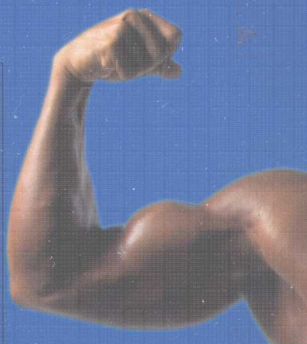
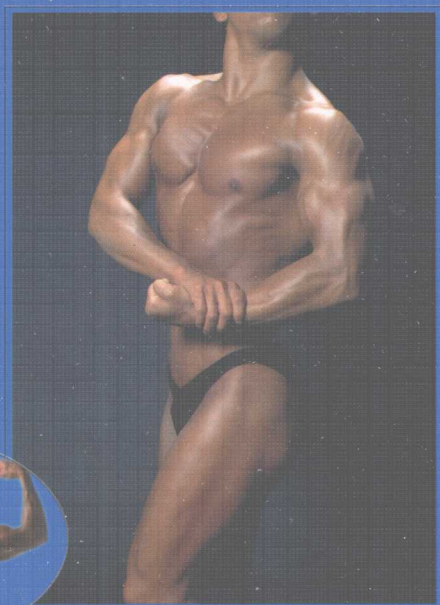


最新健美训练法

—— 高强度力量训练法

陈春军/著



gaoqiangdu lilianq xunlianfa

3.2
2

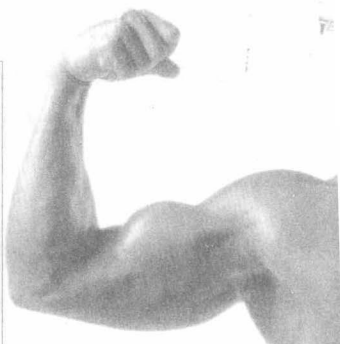
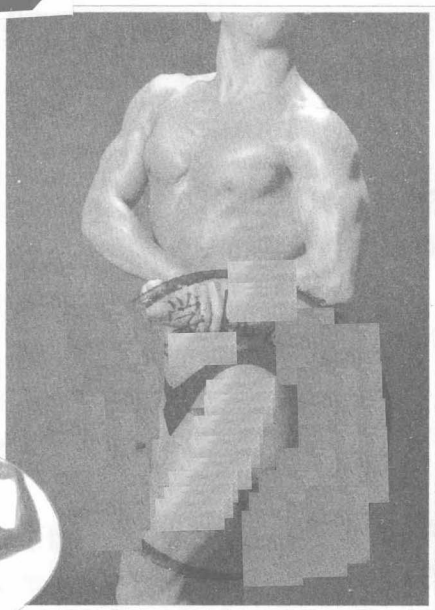
吉林文史出版社

最新健美训练法

—— 高强度力量训练法

陈春军/著

G883.2
C382



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新健美训练法:高强度力量训练法/陈春军编著. —长春:吉林文史出版社,2004.8

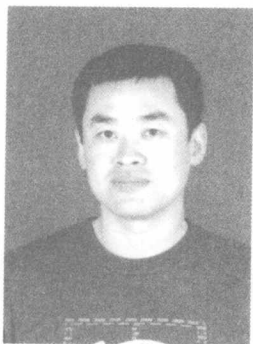
I. 最... II. 陈... III. 健身运动 - 运动训练法 IV. G883.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 068814 号

书 名 zui xin jian mei xun lian fa 最新健美训练法——gao qiang du li liang xun lian fa 高强度力量训练法
编 著 陈春军
责任编辑 张雪霜
封面设计 李岩冰 侯佳君
出版发行 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街4646号
印 刷 长春吉佳印务有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 32 开本
印 张 5.25
字 数 110 千
版 次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80702 - 018 - 0/G · 11
定 价 16.00 元



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硕士专业,现就职于浙江工业大学体军部。

作者多年来一直钟情于健美事业,不仅身体力行进行健美训练,而且对健美训练有着独到的研究和理解,曾在《健与美》与《健美先生》上发表几十篇有关健美训练的文章,并编写有关高校形体训练方面的教材。作者在浙江工业大学首次开设健美选项课和选修课,受到校方和广大学生的好评和欢迎,同时成立了该校学生的健美协会,并在业余时间,对大学生健美训练进行课外指导。作者于2004年5月首次组织举办了浙江工业大学首届男子健美比赛,并在校园中产生了巨大的轰动效应。这在全国高校中并不多见。

作者本人富有激情,极具创业精神,对国外最新的健美训练发展动态和健美信息十分敏锐。

本书是作者通过本人健美训练实践,对国际上最新的健美训练方法——高强度健美训练方法进行了一定的演绎,并通过本人对此方法的理解写成的,现将它献给广大健美运动员、健美爱好者及有关人士。本书对让你如何进行科学健美训练,在健美之路上少走弯路,达到事半功倍效果具有一定的参考价值。



引 言

随着健美运动的普遍开展,有越来越多的人投入到这个追求美的世界中去。介绍健美训练的书籍、报刊也是层出不穷。可是有一些参加健美训练的朋友不知应采用什么样的训练方法,使自己的体格和肌肉能有预期的进步,他们在苦苦寻找一种能在短时间内促进肌肉快速发达,使身体发生显著变化,体态更加匀称、健美的健美训练方法。本书旨在使读者通过了解最新健美训练方法——高强度力量训练法来实现上述目的。

高强度力量训练法有别于其他普遍流行的健美训练方法,它的特点是:练习时间短,频率低而强度大,训练效率高。这种训练方法已被健美界所接受,有越来越多的健美运动员在健美训练中采用此方法,并取得了非常显著的训练效果。这种高强度力量训练法适合于任何一位参加健美训练的人。

本书详细地介绍了高强度力量训练的概念、如何运用、训练计划的制定以及相关方面的知识,并列举了发展肌肉的最佳练习动作,以及在健美训练中应该了解的有关方面较为重要的知识。书中图文并茂,讲解详细,条理清晰,是练习健美的人不可多得的一本集科学性、知识性、实效性为一体的好书。尤其是对那些多年参加健美训练而没有取得理想效果的人们来说,本书会使他们茅塞顿开,并重新获得在健美训练道路上向更高水

最新健美练法——高强度力量训练法



平攀登的信心。本书对于初练健美的人也具有一定的价值。采用本书所介绍的训练方法进行训练,可使他们训练更加科学,在训练中少走弯路,以达到事半功倍的目的。

总之,对于追求健美的朋友们,只要按照科学的合理的现代的训练方法进行健美训练,你的肌肉一定会越来越发达,力量会变得越来越大,体态一定会越来越健美、匀称。你们一定会在健美的道路上越走越远,在追求健美的道路中获得快乐和幸福。

笔者

2004年8月



目 录

第一章 人体肌肉系统	11
一、肌肉增长的奥秘	13
二、人体主要肌肉名称和功能	15
三、人体各部位体围测量方法	17
第二章 匀称的人体美——健美训练的最高境界	19
一、匀称在健美训练中的地位	111
二、健美训练中人体的匀称美	111
三、人体健美体围标准	113
四、男子一般健美体围标准	114
五、韦德健美学员标准	115
六、女子一般健美体围标准	116
七、女子健美运动员体围标准	117
第三章 发展人体各部位肌肉最佳练习动作	119
一、发展胸部肌肉最佳练习动作	121
二、发展背部肌肉的最佳练习动作	127
三、发展肩部肌肉的最佳练习动作	146
四、发展臂部肌肉的最佳练习动作	156
五、发展腿部肌肉的最佳练习动作	173
六、发展腹部肌肉的最佳练习动作	189



第四章 高强度力量训练法 / 97

- 一、何为高强度健美训练法 / 99
- 二、高强度健美训练法训练计划的制定 / 101
- 三、高强度健美力量训练课程 / 111
- 四、运用高强度健美力量训练法注意事项 / 120
- 五、“难以进步者”的训练计划 / 121

第五章 力量素质在健美训练中的地位 / 129

- 一、力量素质评价训练水平 / 131
- 二、力量发展与肌肉增长的关系 / 132
- 三、不同训练水平的力量素质标准 / 134

第六章 如何克服健美训练中的停滞 / 137

- 一、过度训练——健美训练的大敌 / 139
- 二、如何克服肌肉停滞 / 140
- 三、基本动作在健美训练中的作用 / 143

第七章 有氧训练在健美训练中的作用 / 145

- 一、有氧训练的作用 / 147
- 二、如何安排有氧训练 / 148

第八章 健美运动的营养与恢复 / 151

- 一、健美训练的营养 / 153
- 二、健美训练的恢复 / 155



第一章 人体肌肉系统

zhuanyemengdebiaofa
gongyongdaxuekangshunbiaofa



一、肌肉增长的奥秘

1. 肌肉增长的生理学基础

生理学家告诉我们：“肌肉的生理横截面积愈大，肌肉收缩产生的力量也愈大。”即肌肉收缩力量同肌肉横断面成正比。肌肉发达或力量提高正是因为肌肉单条纤维生理横断面增大而使整块肌肉生理横断面增大的结果。健美运动正是通过练习一定重量的器械，对肌肉进行超负荷的专门训练，从而改善了神经系统对肌肉组织调节的机能水平和肌肉质量，尤其是增多了肌肉组织调节的机能水平和肌肉质量，增多了肌肉组织中的肌凝蛋白量，使肌纤维增粗，这样肌肉会在不断练习中变得发达有力，线条清晰匀称。

肌肉增长来自于超量恢复原理。在运动时，体内各组织细胞消耗了大量能量物质，这些能量物质只有在训练后通过休息和营养物质的补充，使代谢超过分解代谢，这样才能恢复到原来的水平，并在一定时间里超过原来的水平，这就是所说的超量恢复。实践和研究证明，在超量恢复阶段进行下一次训练，效果最好。能量消耗的多少和恢复的快慢同肌肉活动的剧烈程度密切相关，在一定范围内，肌肉活动量越大，消耗过程越剧烈，超量恢复就越明显。所谓“在一定范围内”是指运动量不能过大，否则一旦能量消耗过多，就不能恢复到原来水平，这样会



造成过度训练,甚至出现伤害事故。健美训练本身正是超量恢复原理的最好运用,训练中肌肉蛋白质处于分解状态,通过超量恢复,促进蛋白质合成,肌肉就会比以前更加发达。

2.肌肉增长的解剖基础

肌肉发达的衡量标准是肌肉的生理横截面积。肌肉中的肌纤维数量越多,越粗壮,肌肉的生理横截面积就越大,肌肉就越发达,力量也就越大。肌肉主要是由蛋白质构成的。健美训练能使肌纤维变粗、增多,这样会促使肌肉生理横截面积增大。健美训练本身是刺激肌肉,使蛋白质的合成代谢加快,为肌肉生长提供物质保证。

人体骨骼肌有600多块,一般只占体重的40%,而某些职业健美运动员,肌肉可占到体重的60%!如果你想使你的身体肌肉的比重发生如此惊人的变化,至少要锻炼3-5年时间,实践证明要使胸围增加10-15cm,上臂围增加5-7cm,至少需10-15个月的时间进行系统的健美锻炼,只有勤奋锻炼,肌肉才会越变越发达,身体越来越强壮!

3.肌肉增长的生物化学基础

肌细胞里有丰富的物质和毛细血管。经常进行健美训练的人与普通人相比,肌肉里的能量物质磷酸腺苷和磷酸肌酸要多,毛细血管更丰富,抗乳酸和无氧酵解会更强,训练水平越高,能量储备就越多。毛细血管的增多,会使肌肉中的血流量增加,新陈代谢加快,这样就会促使肌肉组织的增加。所以,只有坚持长期的反复训练,才能加强肌肉的物质代谢,提高肌肉能量储备,使肌肉纤维增粗、增多,促进肌肉更加发达。



二、人体主要肌肉名称和功能

健美运动主要采用杠铃、哑铃、拉力器等,通过各种动作方式对全身各部分肌肉进行锻炼。所以健美的人都需要对身体主要肌肉群有一定的了解,包括有哪些肌肉,肌肉的功能及解剖位置如何等。

胸大肌:它是胸部的主要肌肉。其功能是使上臂内收,拉引肩胛前伸,上下回旋,拉躯干向臂侧等。

发展胸大肌的动作如双杠臂屈伸、卧推和飞鸟等。

背阔肌:它是人体背部面积最大、最有力量的肌肉。其功能是使上臂伸、内收、旋内、拉躯干向臂侧等。

发展背阔肌的动作如单杠引体向上,划船等。

三角肌:覆盖肩关节,分为前束,中束和后束三个部分。其功能是使上臂向前、侧、后倾做上举和内外旋动作。

发展三角肌的动作如杠铃肩上推举,哑铃侧平举等。

斜方肌:位于背部和颈部交接处。其功能是使肩胛骨上提,上回旋、头和颈屈伸,回旋等。

发展斜方肌的动作如杠铃耸肩等。

胸锁乳突肌:位于颈的前侧方,其功能是使头部前倾侧屈后伸等。

发展胸锁乳突肌有颈屈伸等。

肱二头肌:位于上臂前,其功能是使臂部弯曲,内收上臂和屈肘关节。



发展肱二头肌的动作有各式弯举等。

肱肌:位于上臂肱二头肌外侧浅层。其功能是使前臂屈等。

发展肱肌的动作有各式弯举等。

肱三头肌:位于上臂后面。其功能是前臂和上臂伸。

发展肱三头肌的动作如各式臂屈伸等。

旋前圆肌:位于前臂上1/3部的前面。其功能是使前臂旋内并屈。

发展旋前圆肌的动作如引体向上、负重弯举等。

桡侧腕屈肌:位于旋前圆肌的内侧。其功能是使手腕屈和外屈。

发展桡侧腕屈肌的动作有正握腕弯举等。

桡侧腕伸肌:位于前臂背面浅层。其功能是使手腕伸及外展。

发展桡侧腕伸肌的动作有反握腕弯举等。

腹直肌:位于腹前臂正中两侧。其功能是使躯干和下肢靠拢。

发展腹直肌的动作有仰卧起坐,垂直举腿等。

腹外斜肌:位于腹外侧面及前面。其功能是身体侧屈和转体。

发展腹外斜肌的动作如侧仰卧起坐,负重转体等。

骶棘肌:位于躯干腰后部,为脊柱伸肌。其功能是挺身和弓身作用。

发展它的动作如硬拉,负重弓身等。

臀大肌:其功能是使髋关节内旋和外旋。

发展臀大肌的动作有负重深蹲、直腿后举等。

股四头肌:位于大腿正面。其功能是伸小腿和屈大腿。它由股内肌、股外肌、股中肌、股直肌组成。

发展股四头肌的动作有负重深蹲,腿屈伸等。

股二头肌:位于大腿后部。其功能是屈小腿、伸大腿。



发展股二头肌的动作如腿弯举等。

小腿三头肌:位于小腿后面,由腓肠肌和比目鱼肌组成。

发展小腿三头肌的动作有负重举重等。

三、人体各部位体围测量方法

任何一个参加健美锻炼的人或是健美运动员都应了解自己身体各部位围度,以便有利于了解肌肉是否增长、全身各部位发展是否匀称,尤其是初练健美的人更应该关切自己身体各部位围度增长情况。

在锻炼之前,应对身体各部位进行测量,并记录下来。练习一个阶段(一般三个月),再测量一次,以便比较。以下便是身体各部位围度的测量方法:

颈围:颈部肌肉放松,用皮尺测量最细部位。

肩围:身体直立,两肩自然下垂,皮尺平行围绕肩峰最突出部位,测出周长。

胸围:身体直立。双臂下垂,皮尺水平围绕乳头至身后肩胛骨下角,常态,呼吸均匀时测出。

扩大:两手掐腰,尽量吸气。围绕方法同常态胸围。

上臂围:分为放松和收缩两种。测量收缩围时,臂向斜前方举,掌心向上,用力握拳屈肘,皮尺左右分别绕测出肱二头肌最隆起部位。上臂放松自然下垂,测量同一部位则为放松围。

前臂围:两臂在体侧伸直,掌心向内握拳,皮尺左右分别测量前臂



最粗部位。

腰围:身体直立,在常态下用皮尺测脐上和骨盆上沿交接处。

臀围:身体直立,两脚并拢,皮尺平行绕测小腹下沿与臀大肌最突出部位。

大腿围:身体直立,双脚同肩宽。用皮尺从体后经过臀大肌皱皮下,水平测出左右大腿最粗部位。

小腿围:身体直立,双脚与肩同宽。皮尺水平绕测左右小腿最粗处。



第二章
匀称的人体美
——健美训练的最高境界

www.ertongbook.com