

男子汉 的健美

本书编写组

男子汉丛书

男子汉的健美

农村读物出版社

编写者：漆浩 周荣 刘硕

特邀编写者：娄琢玉

(京)新登字 169 号

男子汉的健美

漆浩 主编

责任编辑：任鹤

*

农村读物出版社 出版

山东肥城印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 7 印张 156 千字

1991 年 3 月第 2 版 1992 年 8 月山东第 1 次印刷

印数：15801—20200

书号：ISBN 7-5048-1159-9/Z·108 定价：3.80 元

目 录

男子健美问答	(1)
男子健美的三阶段	(12)
半点钟男子健美活动	(31)
男子健美的肌肉训练设计	(48)
一、男子健美动作的自我设计	(48)
二、如何突出健美者肌肉的分离度	(51)
三、男子肌群负重训练法	(54)
四、男子肌群松弛训练法	(56)
五、男子小负荷胸腹肌训练法	(60)
六、男子肌肉伸展训练法	(63)
七、男子组合式计划训练法(之一)	(65)
八、男子组合式计划训练法(之二)	(68)
九、男子组合式计划训练法(之三)	(70)
十、男子健美训练计划表	(74)
十一、胳膊强壮训练法	(76)
十二、全身肌肉健美训练法	(80)
男子健美体操法	(90)
一、男子壶铃健美操	(90)
二、男子强身健美操	(93)
饮食粥酒健美法	(97)
一、健美药酒	(97)
二、健美药粥	(101)
三、健美饮食方	(104)
五禽导引健美法	(109)

一、鸟行气按摩法	(109)
二、熊导引按摩法	(110)
三、猴嬉戏功法	(112)
四、蛇行气法	(113)
五、蛤蟆行气法	(115)
男子按摩健美法	(118)
一、全身按摩健美法	(118)
二、颜面头部按摩法	(122)
三、四肢部按摩法	(126)
四、脏腑按摩法	(131)
男子健美减肥功	(139)
一、玉蟾吸真功	(139)
二、观音莲花座功	(140)
三、玉蟾翻浪功	(141)
四、站桩功	(142)
五、健美提阳功	(143)
六、内脏跳动功	(144)
七、玉蟾饮津功	(144)
八、快速吸真功	(144)
九、自然舒脏功	(145)
气功健美强身功	(146)
瑜伽健美术	(162)
一、夹奴察拉第一式(膝运动式)	(162)
二、夹奴察拉第二式	(163)
三、那比嘿式	(164)
四、哈斯特式(躺位脚尖触式)	(165)
五、卡提察第一式	(166)
六、卡提察第二式	(167)
七、帝哈努阿式(船式)	(168)

八、辛格海沙式(狮式)·····	(168)
九、沙瓦嘎沙式(肩倒立式)·····	(169)
十、哈纽玛第一式(大汉式)·····	(170)
十一、哈纽玛第二式·····	(171)
十二、板得哈式(全身三锁式)·····	(171)
十三、瓦卡哈沙式(竖式或头倒立式)·····	(173)
十四、加拉式(洗鼻式)·····	(174)
十五、普拉那亚式(变换呼吸式)·····	(175)
十六、巴拉玛卡哈式·····	(175)
十七、沙瓦放松式·····	(176)
十八、桑姆克式·····	(179)
男子汉的其它健美方法·····	(180)
一、父子健美操·····	(180)
二、老人简化健身操·····	(182)
三、椅上健美操·····	(183)
四、男性病人的健美方法·····	(186)
五、快速减肥健美法·····	(191)
六、男子短期健美法·····	(194)
健美教练员答问·····	(199)
附:男子健美的初级训练课例·····	(209)

男子健美问答

一、健美锻炼有什么益处？

可以使你获得一个全身肌肉高度发达而又比例匀称的健美体格。

任何体育运动，如行之得法，都会有助于提高你的健康水平和改进你的体格状态。不过，绝大多数体育项目，由于训练的着眼点跟健美运动不一样，显示在身体健美方面的效能远不如健美运动。例如一位以左手握拍的网球运动员，左前臂很粗壮，但右前臂就不一定粗壮，跳高运动员的腿部肌肉很发达，上肢和上体肌肉则不一定发达。健美运动一词如果从英文直译应是“建设身体的运动”，它所采用的锻炼原则、方式和器械，都是为建设一个全身肌肉丰满匀称、线条清晰优美的健美体格服务的，健美运动对身体的健美作用是任何其他运动都达不到的。

二、可以增强人体各系统的功能

通过研究，人们发现人体在健美锻炼中可产生下列变化：

- (1) 增加心和肺的供氧能力，降低血压；
- (2) 增强骨骼和关节力量(对青少年还能促进骨骼系统的

发育成长);

(3)减小关节僵直度(这对中、老年人很有意义);

(4)增强思维能力;

(5)增强性欲;

(6)增高激素水平;

(7)增高血耐糖量,降低胆固醇和血脂水平,减弱血管硬化度;

(8)增高静止时的代谢率;

(9)降低体脂占体重的百分比。

当一位健美运动员的身体内部产生了上列的生理变化,我们能说他的身体内部不强健吗?当然,一位坚持锻炼的健康的人如果不再遵循健康的生活方式,或是锻炼过度,或是停止了锻炼,那么他的身体内、外都会起变化,甚至可能得病。如果这时,他的外表看来还强于一般人,而内部因已得了病而弱于一般人,那是另一回事。

健美锻炼可培养起不怕吃苦和持之以恒的坚毅精神。

要得到一个高度健美的体格,需要经过长时期的艰苦锻炼,没有一种不怕吃苦和能持之以恒的坚毅精神,是做不到的。这种坚毅精神,不仅是使你在健美锻炼方面取得成绩所必需的,也是学习、工作或其他活动方面取得成功的重要因素之一。

三、健美运动是什么时候开始的?

健与美,是人类共同追求的一个目标。在西方,自从德国哲学家鲍姆嘉通在1750年发表他的《美学》之日起,美学即成为一门独立的科学。尽管这不过200多年,但朴素的美

学思想却与人类历史一样的古老。追溯人类开始断发文身，披树叶遮羞，以至后来把衣服作为“章身之具”，人类就有了对自身的审美观。美学是不能和社会实践分离的，是随着社会物质生产劳动的不断发展而发展的。健康的美学，给生活带来朝气、鼓舞和力量，它的对立面是丑陋，而丑陋只能使人颓废、沉沦、没落。因此，培养一种追求健美的风尚，是对社会文明进步有利的，必要的。

四、我国在什么时候开展健美运动？

作为体育的一种健美运动，从30年代开始，就在欧美等许多国家盛行。我国解放前在上海、广州、北京等大城市也有兴起。现在举重界的一些老教练、老裁判，许多是当时热心于健美运动的积极分子。曾创造过世界纪录的黄强辉，当年侨居印尼时曾经获得过印尼健美男子的称号。今天，许多国家每年都举行盛极一时的健美比赛，吸引着千千万万青少年把自己锻炼成一个钢筋铁骨、肌肉丰满的健美体格。

五、先天条件不好的人能练习健美 改变自己体型吗？

能。人体的形态，既受先天遗传的影响，又在很大程度上取决于后天的培育和养成。一个人的高矮胖瘦，固然因袭着上代的遗传因子，但通过后天有意识的培育，是能够改造的。只要认识人体生长发育的一些规律，扬长避短，趋优避劣，就可以逐步培养出健美的体型。

六、“豆芽型”青少年能通过健美锻炼 改变体型吗？

可以。办法是：一，进行科学的体育锻炼；二，合理安排饮食营养；三，充分的休息睡眠；四，保持乐观的心理状态。这里，重点谈谈科学的体育锻炼的问题。

豆芽体型的体育锻炼有两方面主要任务：一是发达全身肌肉，二是增强代谢过程，促进消化吸收。

发达全身肌肉的锻炼，第一是增强肩部和胸部肌肉，这部分肌肉发达了，人就显得健壮丰满。发达肩、胸部肌肉的运动，有俯卧撑、引体向上、手持哑铃外展双臂、或者伸直手臂向前后侧方向拉动拉力器等。第二是增强腹部和背部的肌肉，这部分肌肉结实了，可以预防内脏下垂等疾病。练习方法有仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧做蹬车动作、仰卧向后挺身、在单杠上做悬垂举腿等。第三是增强手臂肌肉，可以用哑铃作曲肘、伸肘的动作发展上臂肌肉；用哑铃作曲腕动作，发展前臂肌肉。锻炼手臂的肌肉也可以用拉力器或作俯卧撑。第四是增强下肢肌肉，这个目的可以通过做原地向上的纵跳、单足跳和立定远跳等来达到。

另一类锻炼内容是增进代谢过程，促进消化吸收。瘦体型的人往往由于运动不足，消化吸收功能比较弱，如果能通过锻炼增进身体的代谢机能就能够一举解决消瘦问题。最能促进代谢机能的运动首推步行和慢跑，其次是各类球类活动和游泳。

七、健美运动会不会加重心脏负担？

不会的。健美运动可以使人延年益寿，首先表现在它对人的心脏血管系统发生着很大的影响，可以增强心血管功能，防治高血压病或预防心肌梗塞。

原因是：① 心脏是在两次搏动的间隙时间为心脏本身供应血液和营养物质。不运动人的心脏，由于跳得快，间隙时间短而不能充分得到营养供应，有锻炼人的心脏却能充分利用这一短暂时间为心脏本身服务。所以运动员的心脏能用较少的心跳次数输送出大量的血液。② 坚持运动能产生出许多新的毛细血管。

经常坚持运动的人，能保持血管的弹性，减少血管狭窄和血管闭塞的毛病。

健康人的动脉，弹性大，伸缩性强。因为动脉要帮助心脏把血液送到身体的各个器官，所以要有压力。血管如果失掉了弹性，心脏负担就加大，血压就要升高，否则无法供应体内所需要的血液。如若血压持续长时间的高压状态，动脉内侧就起变化，引起动脉硬化症。经常坚持运动能够防止各类高血压病，而且也能治疗各种高血压病，这比药物治疗的效果更好。

八、怎样利用单杠进行健美活动？

单杠健身操可增强肩胛肌、臂肌、胸肌和腹肌，使人动作协调、体型健美。

预备姿势为两手握单杠，身体自然悬垂，两眼平视前方。

1. 两臂与肩同宽, 掌心向外握杠。身体向前、后、左、右摆动。后摆——吸气, 前摆——呼气。重复 8 — 10 次(图 1)。



图 1

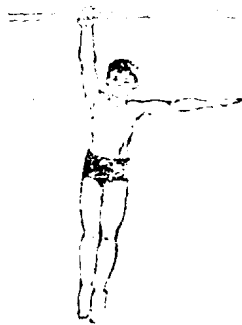


图 2

2. 两手与肩同宽握杠, 左臂下垂, 右手悬握 2 — 3 秒, 然后调换(图 2)。

3. 两手与肩同宽握杠。两手交替抓杠, 从一端挪向另一端, 身体保持垂直。重复 3 — 5 次(图 3)。

4. 两手与肩同宽握杠。吸气, 屈膝。脚尖绷直, 膝尽量抬高; 呼气, 两腿平稳放下。重复 8 — 10 次(图 4)。

5. 两手与肩同宽, 掌心向内握杠。引体向上, 身体拉起时下巴触杠, 吸气; 平稳放下, 呼气(图 5)。重复次数可逐渐增多。

6. 两手与肩同宽握杠, 双腿抬起平伸, 与身体成直角, 坚持 2 — 3 秒, 呼气; 然后再慢慢放下, 吸气。重复 5 — 10 次(图 6)。

7. 两手与肩同宽握杠。屈体, 双腿向上抬起, 在杠下从两臂间穿过, 呼气; 然后平稳放下, 吸气。重复 5 — 8 次

(图 7)。开始锻炼时可请别人帮助,帮忙者一手托练者背部,一手抓其一臂。

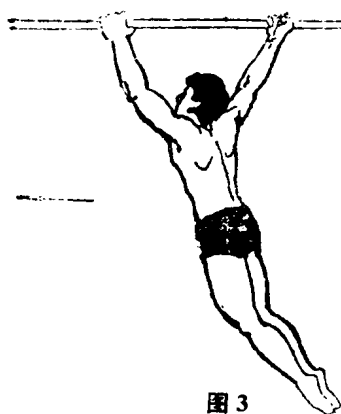


图 3

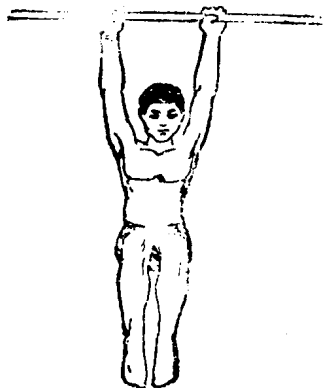


图 4

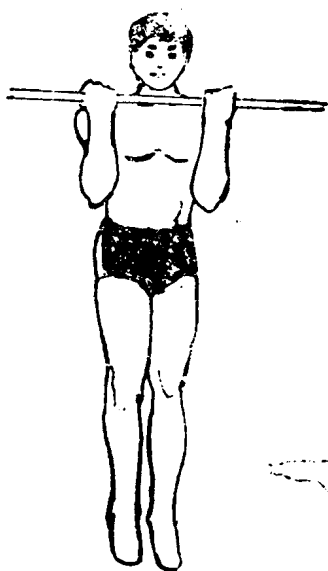


图 5



图 6

8. 两手与肩同宽握杠。屈髋团身, 两腿向后从两臂间穿过, 然后屈膝挂杠。双手松开, 身体慢慢伸直, 头部下垂, 坚持 3—5 秒。抬起上体, 两手握杠, 还原。重复 3—5 次。开始锻炼时请别人帮助(图 8)。



图 7

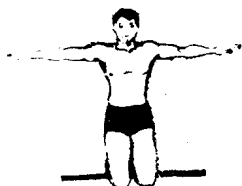


图 8

九、怎样利用滚子进行健美活动

滚子可以自制, 找一块圆木板, 在木板中穿上木棍就行。做这套操时, 动作不要过猛。弯腰时呼气, 还原时吸气, 每节操重复 5—10 次。

① 跪在地板上, 滚子置于膝盖旁, 双臂伸直握住滚轴。向前推动, 上体前屈, 胸部贴在大腿上, 还原。

② 预备姿势同上。向前推动, 伸直身体, 胸部贴地, 持续进行 2—3 秒钟, 还原。

③ 俯卧在地板上, 双臂伸直, 握住滚子, 上体抬起, 吸气, 还原。

④ 坐在地板上, 屈膝, 滚子置于脚掌下, 慢慢地推动滚子至双腿伸直, 还原。

⑤ 坐在地板上, 滚子放在右边, 双腿伸直, 保持不动。双手握滚子向右边滚, 直到胸部贴地, 还原。换方向做同样动作。

⑥ 双腿分开同肩宽, 弯腰, 双手握滚子置双脚前, 向前推动, 膝盖不弯, 慢慢推滚子, 直推至胸贴地, 持续 2—3 秒钟,

还原。

十、如何利用橡筋拉力带 进行健美锻炼？

① 手持橡筋拉力带向上耸肩(锻炼斜方肌与三角肌)。

两脚分立并踩住橡筋拉力带中部,两臂伸直拉紧橡筋拉力带,挺胸、直腰、向上耸肩。做时不要屈腿弯腰(图9)。每组做到两肩酸胀为止,做4—5组。

② 直臂前下压(锻炼背阔肌与三角肌后部)。

先把橡筋拉力带中间固定在身体前上方的肋木上,两脚分立,抬头挺胸,两臂向前上方伸直握住橡筋拉力带,直臂向下后压(图10)。每组做到酸胀为止,做4—5组。做时不要弯腰屈膝。

③ 直臂侧上举(锻炼发展三角肌与斜方肌)。

两脚分立并踩住橡筋拉力带,挺胸、直腰,两臂在体侧伸直并握住橡筋拉力带,直臂向侧上举(图11),做时不许弯腰屈膝,每组做到再也拉不起来时为止,做4—5组。

④ 直臂侧下压(锻炼胸大肌与背阔肌)。

两脚分立,两腿伸直,挺胸、直腰。两臂向侧上方伸直并握住橡筋拉力带,直臂向下压(图12)。做时不要弯腰屈膝,防止借力,每组做到酸胀为止,共做4—5组。

⑤ 直臂向前扩胸(锻炼胸大肌与三角肌前部)。

两脚分立,挺胸直腰,两臂伸直并侧平举,两手握住橡筋拉力带,两臂伸直向前扩胸(图13),做时,不许屈膝,上体不要前后移动。每组做到胸大肌与三角肌前部酸胀为止,做4—5组。

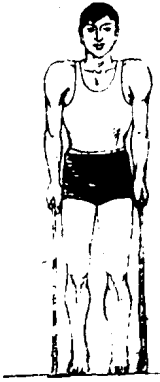


图9



图10

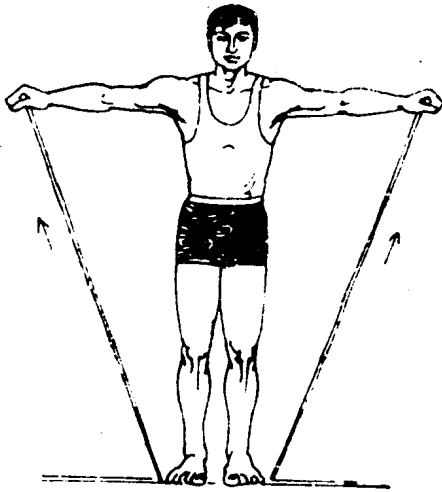


图11

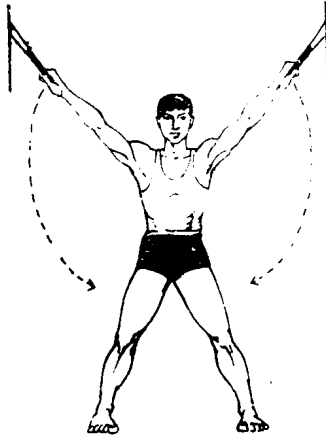


图 12

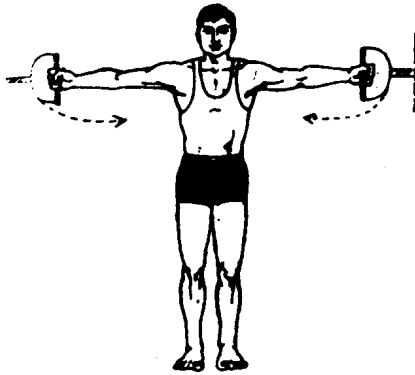


图 13