



最新

(日)窪田登 著

赵振平 译

人民体育出版社

男子健美入门



最新男子 健美入门

(日)窪田登 著
赵振平 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

最新男子健美入门/赵振平译. —北京:

人民体育出版社, 1996

ISBN 7-5009-1347-8

I. 最… I. 赵… III. 男性-健美-基本知识
N. G831. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10999 号

NAME/0803

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

*

787×1092 毫米 32 开本 6 印张 80 千字
1997 年 2 月第 1 版 1999 年 1 月第 3 次印刷

印数: 14 751—22,850 册

*

ISBN 7-5009-1347-8/G · 1251

定价: 8.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

出版说明

《最新男子健美入门》一书,系日本最大一家体育专业出版社——日本ベースボール・マガジン社出版的畅销书。该书一经问世即受到读者青睐,经过2次修订至今已再版印刷了42次,可见其内容实用,效果不凡。

本书作者窪田登原为日本早稻田大学人类科学部体育学科教授,现任日本岡山吉備国际大学教学长。撰写过多本关于肌肉、体力训练方面的著作。

作者以本人丰富的经验,有针对性地介绍了各种健美方法、训练原则、注意事项。并介绍了健美运动对促进人的体质健康、精神健康的作用,特别详细地叙述了动作要领、呼吸方法、训练次数组数、练习效果及其定期测量检查方法,是初学者入门的最佳指导书籍。

现将本书译出介绍给广大读者。愿该书成为您的良师益友,指导您成为一位体魄强硕、型体健美的男子。

本书也可作为女子健美锻炼的参考书。

译者

目 录

序篇	1
什么是健美运动?	3
健美运动的特点	4
对健美运动的错误认识	6
通往健美之路	10
训练时遇到的有关问题	11
人体主要肌肉的名称图解	18
第一篇 初学者基础训练教程	20
一、上拉(膝上硬举)	21
二、仰卧起坐	24
三、卧推	27
四、躬身屈臂提铃至胸	30
五、双手反握弯举	32
六、推举	34
七、深蹲起	37
八、仰卧直臂提铃上拉	40
九、硬拉	43
十、体侧屈	46

十一、负重提踵·····	48
十二、立姿举杠铃·····	50
* 训练效果及训练注意事项 ·····	52
A. 初学阶段基础教程的效果 ·····	52
B. 基础教程实施时的注意事项 ·····	54
第二篇 初学者基础训练教程的变换 ·····	57
一、提铃至胸推举·····	58
二、举腿·····	61
三、斜板推·····	63
四、立姿提肘拉铃·····	65
五、正握提铃·····	67
六、颈后推举·····	69
七、颈后负铃提踵深蹲起·····	71
八、仰卧屈臂提铃过顶·····	73
九、直腿硬拉·····	75
十、体侧屈·····	78
十一、躬身耸肩·····	80
* 本篇与第一篇的关系及训练方法 ·····	82
A. 本教程与前一教程的关系及训练方法 ·····	82
B. 使用的重量和动作次数 ·····	83
第三篇 关于增加体重和肌肉力量的训练 ·····	84
一、每周的训练安排 ·····	86
二、训练方法 ·····	86
三、实际训练中应注意的问题 ·····	88
第四篇 专项训练 ·····	89

发展上臂诸肌肉群的运动	91
一、坐姿屈臂举哑铃	91
二、颈后推举	93
三、专注精力弯举	95
四、仰卧颈后推举	97
五、仰卧斜板弯举	99
六、躬身臂屈伸	101
发展肩部及上背部诸肌肉的运动	103
一、直臂前平举	103
二、侧平举哑铃	105
三、推举哑铃	107
四、躬身侧平举	109
五、躬身前平举	111
六、握杠一端划船	113
七、颈后引体向上	115
发展背下部诸肌肉的运动	117
一、俯卧伸背	117
二、体侧弯	119
三、颈后杠铃体前屈	121
四、持铃摆举	123
发展胸部肌肉的运动	125
一、仰卧飞鸟	125
二、仰卧扩胸	127
三、俯卧撑	129
四、仰卧屈臂提铃过顶并推起	131

发展腹部肌肉的运动·····	133
一、下斜板仰卧起坐·····	133
二、上斜板仰卧举腿·····	135
三、悬垂举腿·····	137
四、撑杠举腿·····	139
发展腿部和腰部肌肉的运动·····	141
一、开立下蹲背后提铃·····	141
二、俯卧小腿伸屈·····	144
三、骑杠蹲起·····	146
四、半蹲起·····	148
五、负重起踵·····	150
六、单腿深膝蹲·····	152
七、负重蹲跳·····	154
发展颈部肌肉的运动·····	156
一、“摔跤桥”的利用·····	156
二、利用毛巾练习·····	158
三、利用自抗力练习·····	160
四、利用“头带”训练·····	162
发展前臂肌肉的运动·····	164
第五篇 有关健美训练的其它问题 ·····	167
专项训练课程的制订·····	168
肌肉线条清晰分明、丰满粗壮·····	170
关于训练的频度·····	171
一周安排几次训练好?·····	171
出现身体不均衡状况怎么办?·····	172

怎样摆脱竞技状态下降?	173
训练方法的变换?	174
训练方法有几种?	176
健美运动将在世界越来越普及.....	182
女性与健美.....	182

序 篇

什么是健美运动？

众所周知，所谓健美运动，通常是指使用杠铃、哑铃、拉力器以及训练肌肉的专用健身机，利用其重量、收缩力或抵抗力以及身体自重给予身体各部位适当的刺激，从而达到使身体各部位肌肉均衡强健发达。健美运动同时又是促进健康的一种非常合理的锻炼方法。健美训练并不是单纯地以追求塑造一副上宽下窄三角形健美体形为目的，确切地说，它的真正意义在于：利用这种锻炼手段，使我们获得其它健身方法难以获得的高度完善的健康状态。

许多胃、肠功能很弱的人，在初练健美运动时，在非常短的期间就收到了让人难以置信的效果：食欲大增；精神饱满；全身轻松；体重增加（并非肥胖）。这样有效的例子很多。如果正确地记录一下训练日记，再获得医生的适当指导，健美锻炼的效果将更加突出。

除此之外，我们还必须充分重视健美运动在精神因素方面的作用。如果把这种质朴的、而且需要不断努力的运动，搞成仅仅是为了显示漂亮、发达的躯体为目的，就失去健美运动的内涵了。我们应把通过健美锻炼使自己获得一副矫健魁梧的身体所付出的努力、毅力也作为追求的目标。

已故的早稻田大学的巴顿·E·马钦教授曾评论健美运动是“体育运动的热茶水”，其意思是说，健美运

动在静中有一种十分沉稳的内涵,也可以说,当一个人训练时,具有近乎于禅的性质特点。从这个意义上看,健美运动不单单是强健身体的运动,对于练习者来说,在精神方面还有修身养性的作用。

此外,我还想强调的是,健美运动对于解除平日易产生的精神疲劳也很有效。这是因为它不但能使自己达到身体魁梧、强健、体形线条美,并且在练习时必定有趣味和快乐相伴随。

健美运动的特点

健美锻炼必须循序渐进

健美锻炼,虽然是从上百种运动项目中严格精选出来的,可是它同其它运动项目一样,也要循序渐进,也要从基础到高级阶段逐步进行训练。这种训练是利用重量和抵抗力刺激身体的某些部位,因而要注意训练的阶段性,及时调整负荷重量和抵抗力,否则不可能获得渐进的效果。这一点对于初学者和体弱者尤为重要。健美运动与其它运动相比较,其有利的一点是,可以在练习者的体力范围内自由选择负荷量,而且对场地条件要求很简单,只要有一副杠铃就能够进行健美训练了。随着体力的提高,必须增加重复的次数,当重复次数达到一定目标时,再增加重复。增加重量后,再从比较少的次数做起,逐渐增加重复次数,当达到预期

的次数后再增加重量,如此不断地给予肌肉强刺激,肌肉才会随之而相应地发达起来。

健美运动不分男女老幼均可进行

由于杠铃或哑铃具有可以调节重量这一有利条件,所以只要能够在自己体力范围内坚持不断地进行健美训练,即使是年龄超过 50 岁的男女(当然是指绝对没有高血压、心脏病的健康正常人而言),也可以获得防止老化的效果。当然,如果是女性,还会对美容起明显作用。就是不满 15 岁的少年,如果是在有经验的指导员细心观注指导下进行训练的话,对其身体全面发达也会有显著作用,根本不会有因为练了健美就不再长个儿的事。

健美运动是其它竞技项目的辅助训练

各种体育竞技项目,都有其特别需要使用的一部分肌肉。不少选手已经注意到健美训练可以强化某些特定肌肉,他们经常采用健美运动的训练手段,其结果,有很多人因此而出现了好的成绩,破了纪录!

如果话说得绝对些,在同一种竞技项目上竞争的选手,倘若其它方面条件相同的话,很显然,肌肉力量强、体力棒的选手肯定获胜。

健美运动与生理学、解剖学密不可分

人的全身有 400 多块肌肉,健美训练是对每块肌

肉多角度进行锻炼、使其达到高度发达为目的。练习者如果能掌握生理学和解剖学的知识,就能顺利地进行有效训练。随着训练程度的深入掌握,这方面的知识,对练习者就更加重要。

健美运动亦是矫正运动

有时身体某部位由于伤病会出现肌肉萎缩现象。在这种情况下,可先以很轻的重量开始训练,而后徐徐增加重量,随着肌肉对逐渐增加了的重量的适应,因伤病而萎缩的肌肉可以恢复到原来的状况。目前,整形外科运用这一原理,在整形方面取得了很大成果。这是广大读者皆知的事。除此之外,健美训练在矫正姿势方面也很有效果。

对健美运动的错误认识

练健美身体会失去柔韧性吗?会降低速度吗?

有的人提出这样的疑问:经常练健美,是不是会失去柔韧性?这种担心是不必要的。只要你在用杠铃或哑铃做动作时,肌肉从充分伸展状态开始,做至充分收缩状态结束,肌肉就不会失去柔韧性。当然,如果欲获得出色的柔韧性,还应进行柔软体操训练。

世界名杂技演员中,大多数是通过健美运动的手段来获得发达肌肉的。从这一点看,即可以理解健美运

动绝不是妨碍柔韧性的运动吧。

斯普林库菲鲁特大学运动生理学家、已故的皮塔卡鲁波毕奇博士曾以 600 名 18 岁至 30 岁的人为对象,进行过测试调查。这 600 人中有 300 人是负重训练的练习者,有 150 人是体育系大学生,还有 150 人是与体育无什么关系的利巴拉鲁·阿多大学的学生,分别让这 600 名对象做腕、肩、胸的肌肉收缩,对其收缩速度进行了测定。测定结果表明,经常进行负重训练的练习者们的速度最快,这说明健美运动不是使速度减退的运动。

健美运动不能增加耐久力吗?

许多人说,健美运动不能增长耐久力。但是,事实上,只要在训练计划中适当增加能提高耐久力的练习,即可以解决这个问题。比如,在训练中增加诸如跑步、深蹲等等,或是采用组与组之间缩短休息时间的训练方法,耐力的提高即是很容易解决的问题了。由健美运动员转成职业摔跤选手的成功例子有不少。像职业摔跤那种需要超人耐力类型的运动项目,如果真的像人们说的那样,健美选手只有一副好的身材而没有耐久力,难道能成功吗?据说,被称为“耐久力之王”的美国健美运动员嘉库拉勒,能以手倒立姿势做 47 次屈肘臂撑运动;他能在 34 分钟内,双臂撑在双杠上做 1000 次屈肘撑(即双臂伸直撑在双杠上,身体悬空,双肘屈弯到最大限度后再伸直);他还能连续做单杠引体向上

55次(即双手握单杠,身体悬垂,做肘臂屈伸动作)。当时他的体重为79公斤。这些足以说明他具有出色的耐力,然而更能显示他卓越能力的,是他的长距离游泳。他两手戴上手铐,居然能从旧金山的阿鲁卡多拉斯(译音)游到对岸。

健美运动仅使胸部发达吗?

我们也常常听到“健美只能使胸部发达”的指责声。这是最典型的对健美运动认识不足的说法。反过来我倒想听听,说这些话的人究竟对健美运动员有多少了解?知道一流健美选手的腿有多粗吗?了解他们腿部肌肉力量有多么强劲吗?当然,胸部的运动比较多,这是事实。可是,健美的目的之一是追求全身匀称的发展。一流的健美选手,从来都是把全身各部肌肉均衡、圆满的发达作为理想目标的。对于人们常说的那种片面发展现象,每位选手都十分注意,而不敢掉以轻心。比如,身高170厘米左右的健美选手,其大腿围在62厘米以上者是很常见的。有些人很可笑,只凭照片上所拍摄的某一姿势的印象就说长道短,岂不知,拍照时,几乎都要求健美选手使肌肉紧张起来,并故意做出使上体扩张的姿势。这是拍摄的需要。此外,还需要说明的是,如果一位一流健美选手,他的体重约75公斤的话,那么,他完全可以肩负150公斤的杠铃,很轻松地完成10次全蹲起的动作。从这一点说明,健美绝不仅只是发达胸部,腿部及全身力量也是很强的,是一项