

爱康丛书

AIKANG CONGSHU



健美健身减肥

裔程洪 编著



北京体育大学出版社



跟 专 家 练

健美 减肥 健身

高程洪 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

爱康丛书

AIKANG CONGSHU

北京体育大学出版社



策划编辑:乐 天 责任编辑:顾刚臣
审稿编辑:杨 木 绘 图:叶 莱
责任校对:莉 克 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练健美·减肥·健身/裔程洪编著. - 北京:北京体育
大学出版社,1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7-81051-286-2

I. 健… II. 裔… III. 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07644 号

跟专家练健美·减肥·健身

裔程洪 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:12.5

定价:24.90 元

2001 年 8 月第 1 版第 3 次印刷

印数:15001—18000 册

ISBN 7-81051-286-2/G·252

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



裔程洪, 男, 汉族, 1937 年出生江苏盐城。1959 年毕业于原北京体育学院, 系北京体育大学教授, 硕士研究生导师。1959 年在第一届全运会通过举重运动健将, 其后获中量级全国举重冠军。现在是举重国际 A 级裁判。历任中国举协健美委员会副主任、裁判委员会执行委员; 北京市举协副主席、健美协会顾问等职。是原国家体委聘任的举重(含健美)教材小组组长, 主编出版了《举重》、《健美运动》两本体育学院通用教材; 系原国家教委聘任的《形体健美和健美操》(高校通用教材)的特约审稿人。在举重、健美、健身及力量训练方面有论文、著述和译作百万余字。代表作有《形体健美大全》、《家庭健美活动指南》、《力量训练》等十多本专著。编导健美、健身录像片 4 部, 先后在中央电视台播放, 精品有《室内健美健身运动》、《家庭健美器训练三部曲》等。



丛 书 编 委 会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



知识篇

- 一、什么是健美运动,它和全民健身运动有何关系?
..... (3)
- 二、坚持健美、健身锻炼能带来什么好处? (5)
- 三、怎样才称得上健美,健美体型的评分标准
有哪些? (10)
- 四、国际健美、健身运动是怎样兴起的,现状如何?
..... (21)
- 五、健美运动是怎样传入我国的,现状如何?
..... (24)
- 六、健美比赛规则有何重大变革,裁判员又是怎
样进行观察和评判? (30)
- 七、饮食营养在健身训练中的重要性如何,应
该怎样安排饮食? (63)
- 八、胖人的一日三餐有什么讲究,何时进餐又
有什么学问? (68)
- 九、发展肌肉力量有哪些有效方法? (73)

健肌秘诀篇

- 一、消瘦的人能不能强壮起来? (83)
- 二、全身有哪些主要肌肉群,它们都有
哪些功能? (85)
- 三、和形体健美极为相关的 10 块肌肉的
解剖位置及其功能如何? (91)
- 四、如何使肩膀变得宽阔起来? (99)
- 五、如何使胸部饱满、坚挺? (110)



目 录

六、如何使背部宽阔成“V”形?	(123)
七、如何使躯干强壮有力?	(137)
八、如何使腹部有鲜明垒块?	(141)
九、如何增长胳膊的围度?	(153)
十、如何成为掰手腕冠军?	(169)
十一、如何使大腿强壮有力?	(175)
十二、如何使小腿线条分明?	(188)
十三、如何使臀部结实、圆凸?	(193)
十四、如何使颈部雄健有力?	(196)
十五、发达肌肉有哪些有效方法?	(199)
十六、乔·韦德健美法则有多少条,其主要内容 有哪些?	(215)
十七、瘦长型男子的周健美训练计划应如何制订?	(227)
十八、宽肩型男子周健美训练计划应如何制订?	(231)
十九、瘦弱女子采用什么月训练计划使自己 强壮起来?	(234)
二十、初级健美运动员的训练计划应如何制订?	(242)
二十一、中级健美运动员的训练课程应如何安排?	(248)
二十二、高级健美运动员的训练课程应如何安排?	(256)



祛脂减肥篇

- 一、怎样才算肥胖? (265)
- 二、有什么简易方法来测定肥胖? (268)
- 三、肥胖是怎样形成的,到底有什么危害呢?
..... (271)
- 四、怎样进行全身性减肥,有没有减肥妙法?
..... (274)
- 五、使胖女苗条的练习有哪些? (281)
 - (一)垫上形体练习 (281)
 - (二)女子防卫拳操及其功能 (297)
 - (三)女子健美铃操及其功能 (305)
 - (四)减肥多种跳跃练习及其功能 (325)
- 六、胖人减肥为什么必须运动、节食双管齐下?
..... (338)
- 七、胖女的减肥训练计划如何制订? (341)
- 八、胖男的减肥训练计划如何制订? (347)

健身长寿篇

- 一、少年儿童生长发育的基本特点有哪些?
..... (357)
 - 二、青少年锻炼肌肉力量是否会“压个”,练习
中应注意哪些问题? (359)
 - 三、“豆芽菜”型少儿健身锻炼课程应如何安排?
..... (361)
-



四、“胖墩”型少儿健身减肥锻炼课程应如何安排？	(369)
五、为什么说老年人更需要和缓的肌力锻炼？	(372)
六、能健康长寿的“斜蹲功”怎么练？	(374)
七、肥胖老人为什么要坚持“长走”？	(376)
八、全国健康老人裔敬亭老画家的健身长寿秘诀 是什么？	(379)
九、瘦弱老人的健身锻炼课程应如何安排？	(382)
十、伤病老人可否进行健身锻炼，运动处方 如何开？	(385)
十一、老年人在健身锻炼中应注意哪些问题？	(389)



知识篇

跟专家练健美减肥健身



一 什么是健美运动,它和全民健身运动有何关系?

健美运动是一项通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式和方法进行锻炼,以发达肌肉、增长体力、改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。

健美运动可以采用各种徒手练习,如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作。也可以采用各种不同的运动器械进行各种练习,如哑铃、杠铃、壶铃等举重器械,单杠、双杠、绳、杆等体操器械,以及弹簧拉力器、滑轮拉力器、橡皮带和各种特制的综合力量练习架等力量训练器械,还有功率自行车、台阶器、平跑机、划船器等有氧训练器材。

健美运动的动作方式是多种多样的,既有成套的各种徒手健美体操;也有球、棒等轻器械体操,这些主要用于女子健美训练,借以减肥和改善体形体态,提高灵活性,增强韵律感;更有许多能发达身体各部位肌肉的举重练习动作和其它动作。这些动作主要用于男女强壮体魄、发达肌肉,也用于男女健美训练。

为了达到形体健美的目的,需要有专门的训练方法。例如采用杠铃等举重器械做各种动作时,在器械的轻重、动作的做法,安排的组数、次数,运动的速度等方面都有特殊的要求和安排。

健美运动在长期的发展过程中已形成两个相对独立的运动项



目,即竞技健美运动和竞技健美操运动。

健美运动简单易行、适用性强,能有效地增强人们的体质,增进人们的健康,发达全身肌力,增强力量,提高生产劳动效率;还能改善人们的体型、体态、陶冶人们的美好情操,所以深受大众特别是文化知识水平较高的人们的欢迎。在开展全民健身运动的今天,健美运动有很强的吸引力,它可以使瘦弱者变强壮,使肥胖者变结实,使少儿健康成长,使老年人健康、长寿。健美运动是开展全民健身运动的一个重要方面,它和健身息息相关,不可离分,当前我们要特别注意在工人、农民和军人中开展健美运动,在少儿和老年人中开展健身运动,提高我们民族的健康水平。



二 坚持健美、健身锻炼 能带来什么好处?

(一) 首先它能有效地发达全身肌肉、增长力量

在人体中,由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官,使有机体得以进行各种各样的复杂而精细的运动。而这一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。在健美训练中,训练者要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等器材的负重练习,对全身各部位肌肉进行锻炼,特别是每次练习几乎都要做到极限,因此能够使肌肉得到强烈的刺激,从而使肌纤维增粗,肌肉中的毛细血管网增多,肌肉的生理横断面增大,肌肉变得丰满结实而发达,也就是通常说的肌肉块头增大了。此外,由于中枢神经系统调节机能的改善,特别是神经调节的强度和集中能力的提高,使我们的神经系统功能变得更强大。在力量训练的影响下,肌肉细胞的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加,脂肪的减少,使肌肉的弹性增强、粘滞性减少。所有这些变化的结果,导致了肌肉力量的很大增长,特别是某些局部肌肉群的力量能达到相当高的水平,如个别较重级别的运动员能够



用 90kg 的重量做弯举和颈后臂屈伸动作，由此可见其惊人的臂力。躯干和腿部等部位的肌力更是大得惊人，例如俄罗斯重级别的健美冠军不仅肌肉发达、形体健美，而且还是一个超级大力士，他的“三大举”（卧推、硬拉、深蹲）的成绩之和达到了 960kg，平均每项达到 320kg，真是名符其实的大力士。

（二）改善体形体态、矫正畸形

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡、和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视体态，强调一个人要站有站相、坐有坐相、走有走相。的确，如果长时间不注意体态端正，就会影响某些骨骼的正常生长和发育。如有些青少年羞于自己身高长得太快，就有意识地含胸弓背，时间一长脊柱（胸椎段）就不能呈正常的“S”形，而形成驼背。又如有不少青少年用一侧肩膀背沉重的书包，久而久之，形成一侧肩高，一侧肩低，造成脊柱侧弯。在南方，有些青少年过早参加重体力劳动，如长时间的肩挑重担，这就会使股骨的骨化提早进行，严重影响身高的增长。我们说，以正确的方法进行早期举重训练不会影响身高正常发育，而长时间的劳作压担确会“压个”影响形体美。

健美运动的各种动作能给予身体某些部位的生长发育以良好的影响，促使肌肉发育和骨骼生长。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量，达到去脂减肥的目的。这些变化能有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了，能使身体呈现美丽的倒三角形；腹肌发达了就会使腹部扁平、坚实。使男子