

JIANMEI YUNDONG

健美运动

潘觀光 编著



广东科技出版社

健美运动

潘 甄 光 编 著

广东科技出版社

健美运动

潘毅光 编著

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.875印张 60,000字

1983年5月第1版 1983年5月第1次印刷

印数1—76,000册

统一书号14182·53 定价0.37元

序

健美运动在我国已有几十年历史了，但是有关这方面的书刊却很少。许多爱好健美运动的青少年，只好寻找私人开设的健身院、健身馆，拜师傅，缴学费，从事练习。但即使是这种私设的健身馆、院，也只有在大城市出现。因此，数十年来，健美运动既难普及，更谈不上发展。

潘觀光同志从事举重、健美运动和教学三十多年，积累了丰富的经验。他解放初期就多次打破全国纪录，是广东省第一任专职举重教练员；1965年被国家体委批准为国家级裁判员；1975年经考核后被国际举重联合会批准为国际二级举重裁判员；1978年经考核后被国际举重联合会批准为国际一级举重裁判员。他是我国第一批国际裁判员之一。1976年，他随中国举重队访问日本时，被日本全国举重协会授予特级名誉举重裁判员称号。他现任全国举协裁判委员会委员，广东省、广州市举重协会副主席，广州体育学院武重教研室副主任。

《健美运动》一书，全面地介绍了健美运动在我国发展的一般情况，系统地阐述了健美运动的各种操作方法以及注意事项，科学地论述了发展身体各部分肌肉的锻炼方法，以及肌肉发达的理论。本书图文并茂，文字精练、通俗，动作图示正确，是一本有指导性的自学资料。爱好健身运动的青少年，如能手执一册，认真参考，坚持锻炼，很快能收到健美的效果。

《健美运动》的出版，将能指导更多的青少年自学自练健美运动，对今后普及这项运动会有良好的推动作用，也将为四个现代化作出贡献。

张登魁

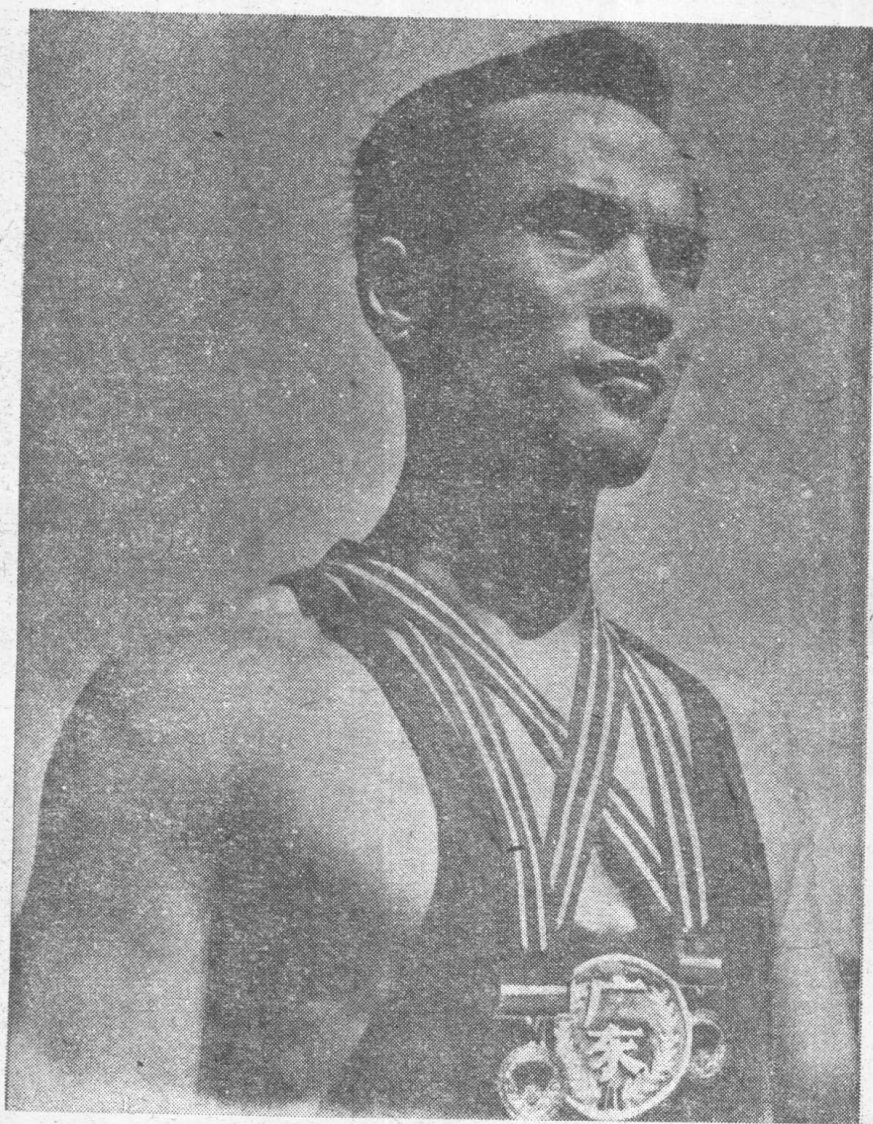
于从化温泉疗养院

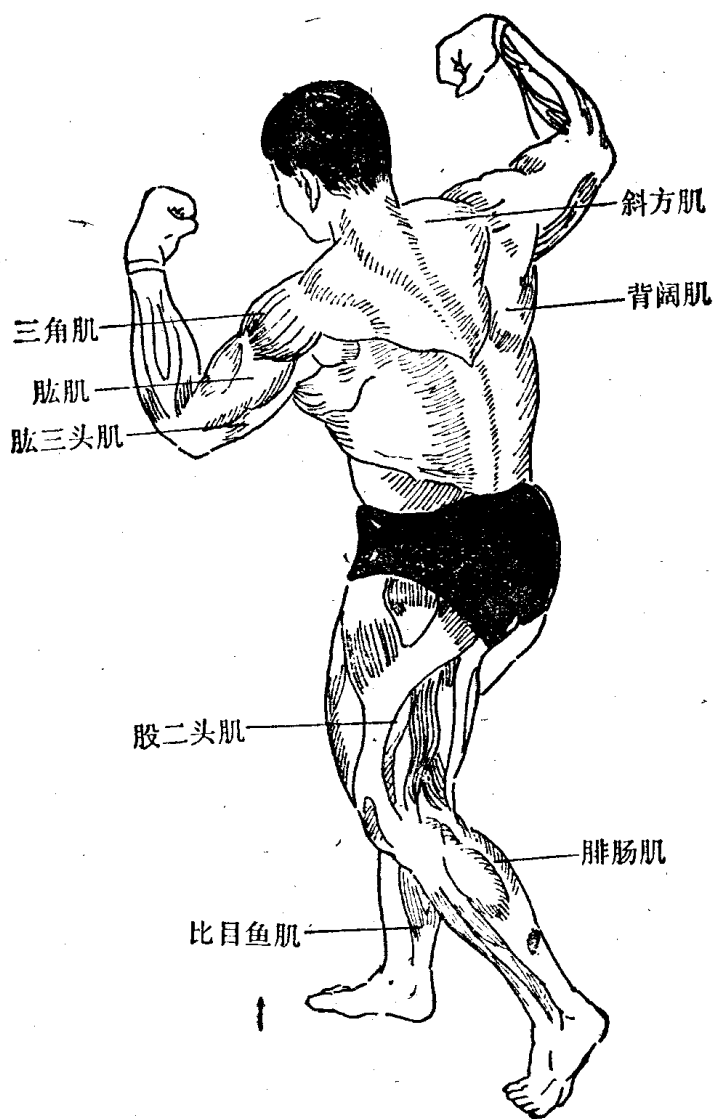
1982年5月

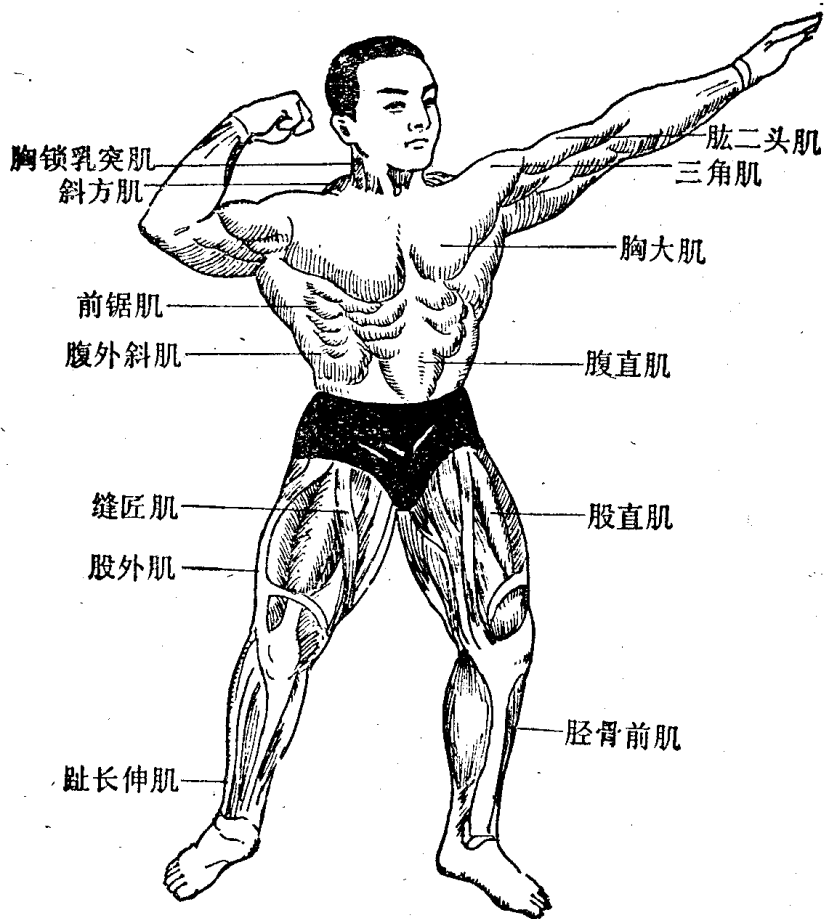
目 录

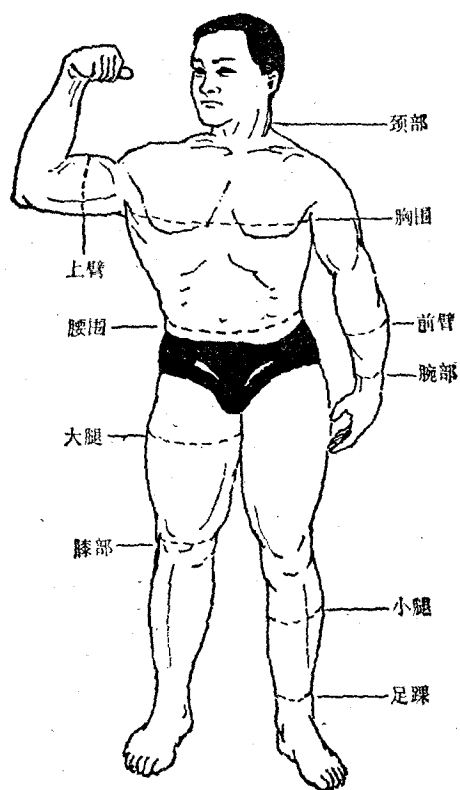
健美运动的概述	5
一、简史	5
二、比赛的方法	8
三、特点	9
健美运动对人体的作用	11
一、发达肌肉，增大肌力	11
二、改善和提高循环系统的机能	12
三、提高呼吸系统的机能水平	13
四、促进消化机能	14
五、提高中枢神经系统的机能水平	15
练健美要注意的有关事项	17
一、做好准备运动	17
二、要循序渐进	17
三、动作要准确	19
四、注意做放松运动	20
五、注意卫生和饮食	20
六、防止受伤	21
七、要掌握好练习时间	23
八、注意检查锻炼效果	23
九、注意握杠方法	24
发展各部肌肉力量及其方法	27
一、胸部	27

二、背部.....	85
三、臂部.....	48
四、腿部.....	67
五、腹部和颈部.....	81
有关训练中的几个问题.....	92
一、动作的组数和次数.....	92
二、训练次数的安排.....	98
三、强度与密度.....	95
四、从大动作到小动作.....	96
五、交替练习和分段练习.....	97
一项新的竞赛——力量举重	101
一、这项运动的由来	101
二、锻炼方法	108
三、对肌肉的作用	104
四、规则简介	104
五、选材	109
附：器材名称	114









健美运动的概述

健美运动是采用杠铃和哑铃作为锻炼身体各大局部肌肉群，发展肌肉力量，达到健美身体的一项体育运动。

经常进行健美运动，对调节呼吸、循环、运动、内分泌、神经、消化等系统的功能都有重要的作用。同时，还能培养人的顽强意志和吃苦耐劳的精神，是强身健身行之有效的一种运动。

健美运动近百年来已被人们所重视，特别在欧洲和美洲更为普遍。近五十年来，亚洲各国也逐步兴起，东南亚各国，如新加坡、印尼、泰国、马来西亚等地开展得较为普遍。

一、简 史

（一）这项运动的由来

1896年4月5日至14日，在希腊雅典举行第一届奥林匹克运动会上，开始有举重项目的比赛，那时候没有分什么级别和姿式，只是单手举和双手举两种方式。单手举第一名是英国的尔埃利奥特，成绩71公斤。双手举第一名是丹麦的弗·杨森，成绩115.5公斤。参加这项比赛的运动员，个个都是个子高大、虎背熊腰、肌肉发达的大力士，每当他们在赛场上出现，便吸引了所有的观众，人们高声喝彩欢呼。从此，人们发现了用杠铃和哑铃来进行健身运动的价值。

真正地、系统地研究用杠铃和哑铃作为发展肌肉的一项运动，并奠定这项专门运动的创始人，是十八世纪末德国著名的世界大力士先道先生。他创造了一套锻炼力量和发展肌肉的方法，本人也练出一身丰满发达的肌肉和雄伟健美的体型，其仪表和风度也为人们赞叹不绝。

当时欧洲不少青少年酷爱健身，提出“要有科学的头脑和健美的体魄”的口号。此时期的画家、雕塑家也以健美者为模特儿创作了不少名作珍品。欧洲和美洲每年都举行健美比赛。第二次世界大战结束后，健美运动更为普遍，不少国家每年举行健美比赛。男子选健美先生，女子选健美小姐，优胜者代表该国参加洲的比赛或参加世界赛。在世界赛中，获得男子第一名的称为世界健美先生（或称宇宙先生），获得女子第一名的称为世界健美小姐（或称宇宙小姐）。可见，健美运动是从举重的基础上演变过来的，以后又把举重和哑铃练习溶合在一起，进而发展成为今天健美运动的基本内容。

（二）我国开展健美运动的概况

健美运动大约本世纪三十年代传入我国，但由于当时环境和条件的限制，只局限在上海、广州等沿海大城市开展。上海的赵竹光先生在沪江大学读书时，不仅自己从事健身运动，而且组织和指导一些同学进行练习。后来又创办了上海健身学院。四十年代的曾维祺先生，创办了现代体育馆，开展健身和举重运动。1946年，在上海市八仙桥青年会举行我国第一次男子健美比赛，柳颀庵荣获冠军。当时参加评分的有健身界、艺术界和雕塑界的人士。

香港开展健身运动比广州要早些，也比内地普遍，五十年代最盛行时，健身院达10间之多，开办得较早的是李氏健身学院。他们还出版了月刊《健与美》的杂志，专门报道有

关举重、健身、拳击等运动项目的情况。香港每年都举行男女健美比赛，场面很隆重，反应也热烈。

1937年前，谭文彪和颜运龙两位先生在广州合办南亚健身社，这间健身社主要传授健身和拳击，设备也较好。但开办不久，因抗日战争的爆发而关闭。抗战胜利后，谭文彪先生又在广州创办了谭氏健身学院。我国九次打破举重世界纪录，为国争光、饮誉世界的陈镜开同志，青少年时曾在谭氏健身学院练习举重和健身，并在此打下良好的身体素质基础。当时，有些大学、中学也开展健身运动，如岭南大学、文理学院、培正中学、南海中学以及长堤青年会都分别设有健身房或健身运动器材。

解放后至六十年代，广州市的健身院发展为10间之多，大约经常参加练习者有两千人左右。广州市体育馆也开展了举重和健身运动。五十年代健身练得最好的是刘英同志，举重健身界都把他称为广州健美先生，国内外刊物曾多次登过他的照片。他和谭文彪先生在一起，经常为群众作健美、肌肉控制和硬功表演。

在“文化革命”期间，健身运动一度停止。粉碎“四人帮”后，健身运动再次兴起，并被越来越多的男女青少年所热爱，不少壮年人也积极参加锻炼。北京、上海纷纷复办健身学习班、训练班，受到热烈的欢迎。广州市先后恢复和新办的健身院（所）就有六间，参加练习的人数约有二千多人。另外，各地还有不少的青少年自制水泥杠铃、石担和哑铃进行健身锻炼。群众性的健身运动正在全国各地不断蓬勃兴起。

二、比赛的方法

四十年代开始，健美比赛在许多国家已相当流行，但当时的级别在国际上未有统一的规定，一般是以体重大致分为轻量级（67.5公斤以下）、中量级（67.5~75公斤）、轻重量级（75—82.5公斤）、重量级（体重不限）。以后则以身体高度分级，有A、B、C三个级别（以英尺计算）。

A级：身高5呎8吋以上；

B级：身高5呎5吋至5呎8吋；

C级：身高5呎5吋以下。

四十岁以上的男子，则以身高分为两个级别参加比赛。比赛分两个阶段进行。第一阶段先度量参加者的身高、体重、胸围、颈围、腰围、上臂、前臂、大腿、小腿、手腕、脚腕，以此评出前六名或前十名的运动员，参加第二阶段的决赛。决赛是运动员作健美表演，表演者按顺序站到台上进行肌肉造型表演，一般按规定表演三个动作：一个正面动作——双手叉腰表演胸大肌；一个背面动作——两臂向上侧平屈展现背阔肌；一个侧胸臂动作——一只手屈臂，另一只手搭在屈臂的手腕上。另外还可自选动作，每人做多少动作由大会临时决定。

裁判员根据其表演的分数，再加上第一阶段量身体各部位肌肉发达情况的比例合在一起，评出前六名。

评分以15分为满分（称15分制）。

肌肉发达占 6分

平均发展占 6分

表演动作占 1分

皮肤颜色占 1分

面部表情占 1分

健美小姐的比赛也是按身高和肌肉发达来衡量，特别是以胸、腰、腿的美为重点，其次结合仪表、相貌、服装和造型等进行评分。

三、特 点

(一) 设备简单

练健美的设备很简单，只要有一副活动的小杠铃或一对可调节的哑铃就可以做许多动作。所谓活动杠铃或调节哑铃，就是有活动的铃饼，能随时卸下和装上。没有杠铃和哑铃，可用水泥自制的土杠铃和土哑铃。

活动的地方也不须很大，有3~4平方米的地方就足够了，更小一点也可以，但最好设在空气流通的院子或阳台上。有条件的还可添置一张卧推举凳和一副简易的深膝蹲架。有了这两种设备，就可以练习难度较大的“力量举”的比赛动作了。

(二) 适应范围广

健美运动属举重运动的一部分，是一种适应范围较广的一项体育运动。目前国内外的体育学院都开设这门课程，学生除了学习举重的抓举、挺举以及其他辅助动作外，还要练习发展胸、背、臂、腿等各部分肌肉力量的动作。这项运动，虽然有不少高难度动作，也需要一定的体力（肌力、耐力、爆发力）、体质和速度，但由于它有各种不同的重量，运动量可大可小，人们可以根据自己的体力、体质以及矫正某些畸形的需要，有选择地进行练习。更重要的是，由于这项

运动能调动人体的生理功能,促进肌肉发达,增强肌肉力量,改变肌肉结构,以及增加人体成形的美学价值。同时,对增强人们体质,防病治病都有重要作用。因此,开展这项运动具有一定的群众基础。

这项运动,除了专业工作者以及体育院校有关专业的师生外,社会上青壮年爱好者,以及其他有兴趣的群众都可以练。但应根据本人体力、体质、力量、速度的实际情况,确定练习的内容和方法,安排组数和次数,切勿超越生理极限,以免发生事故。

(三) 矫正畸形

健美运动除了有使肌肉全面发达的作用外,某些练习还能对某局部或肌肉群有补偿和矫正的作用。例如,某局部肌肉软弱无力或消退,就可以通过锻炼,使其恢复原状或起到补偿或帮助作用。一般人右手比左手力量稍大些,但如果有意地多作左手的练习,即作单手哑铃推或做俯卧撑时侧重左手用力,那么,左手的力量则会有所增强,以至达到双手力量均衡。对含胸驼背的人,如果多练些卧推举、哑铃卧推和哑铃扩胸等动作,经过稍长一段时间,胸廓自然会前挺,肌肉也会丰满充实起来。有些男子肩膀过窄,不够壮观,那就要做哑铃交替推举、哑铃侧平举。这样会使斜方肌特别是三角肌发达起来,从而改变原来肩窄的现象。对哪些腿力不均的人,则可在做深蹲时,把力小的脚稍垫高一些,做动作时注意把重心多落在力小的腿上。这样,经过稍长的时间,这只脚的力量会得以改善的。本书介绍了几十个动作,每个动作都有它的作用,我们可通过实践,自然会发现每个动作对身体某些畸形或不足地方,能起某种矫型的积极作用。