

健美起跑线

铁人塑造法

◎陈春军 著



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美起跑线:铁人塑造法/陈春军著. —长春:吉林文史出版社,
2005.3

ISBN 7-80702-162-4

I. 健... II. 陈... III. 健美-运动训练 IV. G883.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140035 号

Jianmei Qipaoxian Tieren Suzaofa
书 名 健美起跑线——铁人塑造法
主 编 陈春军
责任编辑 张雪霜
封面设计 李岩冰 张思斯
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 6
印 数 1-1 000 册
字 数 150 千
版 次 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80702-162-4/G · 114
定 价 16.00 元

引 言

练习健美的朋友们都会对科学健美训练方法非常关注。在健美训练过程中,需要的不仅仅是吃苦,而且是如何正确、合理、科学地进行健美训练,这样会起到事半功倍的效果,科学进行健美训练适合任何一个训练阶段的人群。

练习健美的朋友们都在寻找能在短时间里使肌肉快速增长的方法,本书科学详细地介绍了有关健美运动的知识、健美训练方法、健美训练计划如何制定以及健美训练营养及恢复的问题。书中图文并茂、讲解清晰、文字流畅,是集科学性、知识性、实践性为一体的健美训练丛书,不仅对刚刚参加健美训练的初学者行之有效,就是对有多年健美训练的人也是一本不可多得的好书。

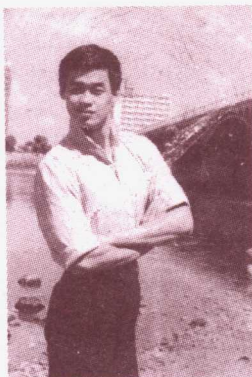
本书所介绍的各种健美训练方法都是当今世界健美界承认并流行的最新训练方法,通过本书所介绍的方法进行训练可使健美练习者受益匪浅。

追求健美的朋友们,只有按照科学的健美训练方法对自己的身体进行雕塑,才会在健美之路上走得更远……

笔 者

2005年1月

作者简介



陈春军,男,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,讲授男女健美选项课和选修课。

作者多年来一直热爱健美事业,身体力行地进行健美实践工作,并且还对健美理论知识方面的研究有独特的见解。作者曾著有《最新健美训练法——高强度力量训练法》一书,并在国家健美、健身权威杂志《健与美》、《健美先生》上发表了几十篇有关健美训练方面的文章,同时还编写了高校形体训练教程方面的教材。

作者在浙江工业大学拥有开设健美选项课及选修课多年的教学实践经验,在学校成立健美协会并组织举办首届杭州市高校学生健美比赛,取得了巨大的轰动效应。

作者本人极具现代意识,充满创意,在关注国内健美运动发展的同时对国外健美训练最新动态和信息也十分敏锐。

本书是作者在对现代健美训练方法和理论理解的基础上,经过实践总结出来而形成的,具有现代科学训练价值。

任何一个健美初学者或有一定健美训练实践的人都可以从本书中获取有益的东西,本书会使你更加科学地进行健美训练,使你在健美训练中少走弯路,更好地取得健美训练效果,具有很高的参考价值。

目 录

第一章 健美运动的概况

/ 1

第一节 健美运动的概念

/ 3

第二节 健美运动的特点

/ 3

第三节 健美运动的益处

/ 5

第四节 健美运动的发展概况

/ 6

第二章 健美的基本理论知识

/ 11

第一节 人体肌肉系统

/ 13

第二节 匀称的人体美

/ 20

第三节 健美训练的注意事项

/ 27

第四节 健美训练的基本要素

/ 29

第五节 健美运动常见的基本动作技术术语

/ 34

第六节 健美训练法则

/ 36

第三章 健美训练计划的制定 / 39

- 第一节 初级阶段训练计划 / 41
- 第二节 中级阶段训练计划 / 43
- 第三节 高级阶段训练计划 / 46

第四章 快速发达肌肉训练法——高强度力量训练 / 51

- 第一节 解析高强度力量训练法 / 53
- 第二节 高强度力量训练的基本要素 / 55
- 第三节 高强度力量训练课程 / 65
- 第四节 运用高强度力量训练提示 / 74

第五章 发展人体各部位肌肉最佳练习动作 / 77

- 第一节 发展胸部肌肉最佳练习动作 / 79
- 第二节 发展背部肌肉最佳练习动作 / 87
- 第三节 发展肩部肌肉最佳练习动作 / 100
- 第四节 发展臀部肌肉最佳练习动作 / 108
- 第五节 发展腿部肌肉最佳练习动作 / 121
- 第六节 发展腹部肌肉最佳练习动作 / 132

第六章 如何克服健美训练中的“难以进步” / 139

第一节 过度训练——健美训练的大敌 / 141

第二节 如何克服肌肉停滞 / 142

第三节 “难以进步者”的训练计划 / 144

第四节 基本动作在健美训练中的作用 / 151

第七章 力量素质在健美训练中的作用 / 153

第一节 力量素质评价训练水平 / 155

第二节 力量发展与肌肉增长的关系 / 156

第三节 发展基本力量素质的三大动作 / 158

第四节 不同训练水平的力量素质标准 / 159

第八章 健美竞赛规则简介 / 161

第一节 健美比赛的内容 / 163

第二节 健美竞赛通则 / 164

第九章 健美运动的营养与恢复 / 169

第一节 健美训练的营养 / 171

第二节 健美训练的恢复 / 174

第十章 健美训练过程中不可忽视的两大
环节——有氧训练和训练日记 / 177

第一节 有氧训练在健美训练中的作用 / 179

第二节 训练日记——健美训练过程中不可缺少的档案 / 181

第一章 健美运动的概况

第一节 健美运动的概念

健美运动又称“健身运动”，英文为bodybuilding，意为“身体建设”。健美运动是通过徒手或借助各种器械（哑铃、杠铃、拉力器、各种联合器械等），运用专门的动作方式而进行的力量性练习，并根据人体美学原理发达肌肉、发展力量、塑造体形和陶冶情操的体育运动。

健美运动最初为举重运动的一部分，后来从中分化出来并形成独立的体育运动项目，它是集运动解剖学、运动生理学、运动医学和美学为一身的体育项目。健美运动追求的是“健”、“力”、“美”三者的有机结合，除了发达肌肉，还要发展力量，而最终是塑造完美体形。健美运动不仅针对广大青年男女，还适用于任何年龄段的人，它是一项深受社会各个阶层人士喜爱的体育运动项目之一。

第二节 健美运动的特点

健美运动有着不同于其他体育运动的特点，主要有四个方面：

一、既能使身体健康,又能促进形体健美,还能陶冶情操,促进健、力、美三者的有机结合。

一般体育项目主要是增进身体健康,而健美运动则不仅促进身体健康,还能使身体更加匀称、美丽,既要“健”又要求“美”,同时对陶冶情操,促进体形美、仪表美等有着很好的作用,对加强艺术和思想修养、促进体育和美育结合有很好的帮助。

二、能有效地促进肌肉发达,力量增强。

健美运动是以发达人体各部肌肉、提高肌肉力量为目的的运动项目。通过科学系统的安排健美训练,能在短时间里使自己身体发生巨大改变,以促进肌肉发达,力量提高,这也是其他体育项目不可比拟的。

三、设备简单,便于开展。

健美运动既可以徒手进行练习,也可以利用一些简单的器械练习,对场地、器械要求不高,男女老少都可以进行锻炼,是一项便于推广和开展的体育运动项目。

四、练习方法各式各样,灵活、机动。

健美练习动作方式很多,有徒手练习的,也有器械练习的。训练的组数、次数、负重量等都可以根据需要进行改变,以满足不同人群的需要,从而得到人们的喜爱。



第三节 健美运动的益处

健美运动除了具有一般体育项目对增进人体健康等方面的作用以外,还有着自己独特的益处。

一、促进肌肉发达,增长力量。

健美运动是一项通过力量性练习来促进肌肉发达,增强力量的运动项目。它可以使肌肉发展和力量的提高达到一个很高的水平。一个优秀的健美运动员可以使自己经过常年健美训练所获得的肌肉达到自己体重的40%以上!力量素质可以提高2倍以上!通过健美训练确实可以使自己的身体成分及体能发生巨大的改变。

二、塑造形体,矫正畸形。

人的体形是指全身各部位比例是否匀称、协调、平衡、和谐,以及主要肌肉群是否有优美的线条。一般体育运动主要是促进人的健康,而健美运动的终极目的,则是在发达肌肉、提高力量的基础上,根据人体美原理,采用科学系统的训练,有目的地改造和完善人体的体形,以塑造完美体形。另外,对一些由于先天发育不良的体形和后天由于生活和运动习惯而造成的骨骼和肌肉发育不良的体形都有矫正和完善的作用。如有的人先天肩部过窄,即可通过增大肩部肌肉——三角肌(尤其是三角肌外束)练习以弥补肩部过窄的缺陷;有的人由于生活姿势不良造成习惯性驼背,则可以通过加强背部肌肉和肩胛肌的锻炼以纠正不良体姿。

总之,健美运动在塑造和完善人的体形方面有着极大益处。

三、促进运动器官的机能。

健美运动除了发达肌肉外,还能对人体骨骼有良性刺激的功能,通过合理的力量性练习,会促进骨密度增厚、骨骼变硬、骨小梁排列整齐从而促进骨骼系统的新陈代谢,这对提高骨骼抗压能力,关节和肌肉的控制能力和对人体自身的保护等方面都有很大的作用。

四、调节中枢神经系统机能,提高自信心。

经常进行力量性训练,会使中枢神经系统机能增强,兴奋和抑制保持平衡,缓解现代社会环境给人们带来的压力,从而对人的心理起到一定调节作用。通过健美训练,身体健美了,肌肉发达了,力量增强了,会使练习者自信心增强,更加热爱生活。健美训练本身会使练习者产生满足感和成就感,这对追求美好未来和人生都有着重要作用。

第四节 健美运动的发展概况

一、国外健美运动发展概况

著名哲人马雅可夫斯基说:“世界上没有比古铜色的皮肤和发达的肌肉更美丽的衣衫。”早在公元前11世纪,古希腊人就逐渐形成了他们特殊的健美观念。他们认为:“健美的人体,不仅是聪明的头脑和感受敏锐的心灵,而且是宽阔的胸襟,灵活而健壮的脖子,虎背熊腰的躯干和隆起的肌肉。”

由于人体美本身有一种自然美和艺术美的因素，所以自古以来就是艺术家竭力推崇和经常表现的题材。美少年大卫和美神维纳斯的精美雕塑，以及不朽的“掷铁饼者”，都已成为世界艺术宝库中表现人体健康形象的不朽之作。然而，艺术家的精湛绝技只能用在艺术形象的创造上，而参加健美运动却能直接塑造健美体形。

现代健美运动起源于欧洲，是在举重运动的基础上产生和发展起来的。在19世纪之前，欧洲的一些国家如英国、德国就已经有人用杠铃、哑铃等器械来发展力量，以展示身体的健、力、美。1867年，德国著名大力士尤金·山道诞生。山道幼年时体弱多病，10岁时跟随父亲到意大利旅游，佛罗伦萨美术馆众多的古代角力士的人体雕像深深地吸引着他，使他幼小的心灵产生极大的震撼。他回去以后，便与哑铃、杠铃和角力运动结下不解之缘。他开始自行锻炼。后来，山道就读于医学院，在系统地学习了人体的解剖学、生理学等后，他懂得了科学锻炼的意义。他不断地从实践中摸索出一套发达肌肉的锻炼方法，直至他22岁的时候，他的全身肌肉都锻炼得非常发达，可以同古代角力士的雕塑相媲美。

被誉为“美国健美之父”的麦克法登，1903年在纽约首次举办了第一届世界男子健美比赛。麦克法登在开展健美教育方面取得了突出成绩，并任美国《体育》杂志主编。1928年，麦克法登倡导并主办了“美国男子健美比赛”，比赛分为3个体重级。以后英国也举行了第一届“英国先生”的健美比赛。

20世纪30年代中期，加拿大人本·韦德和乔·韦德兄弟俩创办了《您的体格》健美杂志，积极推广和宣传健美运动。他俩还不遗余力地周游了97个国家，在美国和加拿大等国的支持下，兄弟俩于1946年创立了“世界健美联合会”(The International Federation Bodybuilding, 简写I.F.B.B)。本·韦德成为该组织的终生主席。

1947年，美国的鲍勃·霍夫曼的约克杠铃俱乐部，借在美国举行世界举重锦标赛之际，同时举行了第一次称为“环球先生”的国际健美

比赛。从1959年起,国际健美联合会举行了称为“环球先生”的“世界业余健美锦标赛”。1965年创办了一年一度的世界最高水平的职业运动员参加的“奥林匹亚先生”大赛。1980年开始正式举行每年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。1995年开始举行每年一度的“奥林匹亚健身小姐”大赛。到目前为止,国际健美联合会的会员已达170多个,成为世界上拥有人员最多、影响最广的六大体育组织之一。

二、国内健美运动的发展

健美运动于20世纪20年代末传入中国。当时由于条件限制,只能在上海、广州等沿海大城市的少数人中开展此活动。直到1931年,赵竹光在上海沪江大学,组织并成立了“沪江大学健美协会”。1939年8月,赵竹光又与沪江大学的曾维祺成立了“肌肉发达法研究会”。1940年5月,又在上海静安寺路1491号创建了“上海健身学院”。此后,参加锻炼的学员日益增多,其中大多数是大学生和中学生,也有教师、剧作者、演员和导演等。在此期间,赵竹光还创办了《健力美》杂志,翻译并出版了《肌肉发达法》和《力之秘诀》等健美著作,并撰写了大量研究和宣传健美运动的文章。

40年代初期,曾维祺在上海成立现代体育馆。40年代先后在上海开展健美锻炼的还有中华基督教青年会和精武体育会。1937年,谭文彪和颜远龙两人合办了“南亚健身院”。抗战胜利后,谭文彪又在广州创办了谭氏健身学院,戴颜在南京创办了“首都健身院”。

1944年6月10日,我国第一届健美比赛——上海男子健美比赛在上海基督教青年会礼堂举行,共有20名运动员参赛,按身高分为甲、乙、丙三组进行比赛。

新中国成立后,健美运动深受广大青年的欢迎和喜爱,各地健美运动蓬勃发展起来,仅广州、上海等地就有30多家健身院和健身馆。50年代中期以后,由于缺乏宣传,错误地把健美作为西方资产阶级体育

进行批判,健美运动基本停止了20多年之久。

1981年起,广州、上海、北京等地逐渐恢复了健美运动。1983年6月,在上海举办了第一届“力士”杯健美邀请赛。随后,国家体委决定每年举办一次比赛。比赛名称定为力士杯。第一届共有9个单位39名运动员参加4个级别的比赛。第二届在广州进行,增至11个单位52名运动员参加。第三届在北京举行,又增至23个单位99名运动员参加。直至第四届在深圳举行,不但参加单位增加到48个,共有男女运动员228名,而且比赛项目也从原来的男子个人,增加了女子个人和男女混合的比赛项目,其中女子健美比赛的服装,经国家体委的批准,按照国际健美比赛规则,穿“比基尼”(俗称三点式)。1984年10月,受国际健美联合会的邀请,国家体委派出了许放和娄琢玉2人,以观察员的身份出席了在美国内华达州拉斯维加斯举办的第38届国际健美联合会,并观摩了国际业余健美锦标赛,在年会上,国际健美联合会主席本·韦德授予娄琢玉“功劳奖状”。这是我国首次参加健美联合会的活动。1985年6月,国际健美联合会主席本·韦德应邀来我国北京进行访问,并观摩了在北京举行的第三届“力士杯”健美邀请赛。比赛期间,本·韦德对来自全国的260名裁判员、教练员和运动员作了有关健美运动的学术报告,表彰了我国在健美运动中做出贡献的陈镜开、娄琢玉、赵竹光、曾维祺等9人,并颁发了奖章或奖状。

1985年11月,国际健美联合会在哥德堡举行的第三十届年会上,接纳我国为第128个会员国。80年代末至90年代中期,我国健美运动迅速发展,不仅每年举办了“力士杯”全国健美锦标赛、冠军赛,而且成立了国家队,并多次参加亚洲和世界健美锦标赛,取得了较好的成绩。各省、市群众性健美运动蓬勃发展,各种大型健身馆日益增多,各种基层健美比赛和健美活动不断发展,深受人们喜爱。