

二十一世纪

人体锻炼的主旋律——

健美

李书泉 著



百花文艺出版社

二十一世纪
人体锻炼的主旋律——

健美

李书泉 著

百花文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健美: 21 世纪人体锻炼主旋律 / 李书泉编著. —天津:
百花文艺出版社, 2001
ISBN 7-5306-3221-3

I. 健… II. 李… III. 健美运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 045738 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区张自忠路189号

邮编: 300020

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)27312757 邮购部电话: (022)27116746

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 6 插页 2 字数 128 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 — 2000 册 定价: 15.00 元



序

健美运动是当前国际上极为盛行的一项健身活动，欧美各国开展得极为广泛；中国是 20 世纪 30 年代才开始出现，80 年代以来，随着改革开放的不断深入，健美运动日渐兴盛，并且逐渐风靡全国。由于健美运动是科学的雕塑人体的运动，它能开掘人体潜在的美，焕发人的精神风貌，培养高尚的道德情操，因此，深受人们、尤其是青年人的喜爱。

随着人民生活水平和文化需求的不断提高，追求健康、健美的体魄已成为每个公民的理想。

本书的作者多年来积极从事健美运动的教学、训练和科研工作，积累了较丰富的理论和实践知识，对于健美运动本身的科学性、训练方法的系统性等均有深刻的感悟和独到的见解，因而反映在该书的实用性上也就可想而知了。

这是一部理论与实践并重、图文并茂的健美专著，是一本融科学性、系统性为一体的教学参考书，可供不同层

713062/06



次的运动员、教练员乃至中小学体育教师和健身健美俱乐部使用。

您想了解什么是健美运动吗?——请读这本书。

您想拥有一个健康、健美的体魄吗?——请读这本书。

男子懂得了健美运动并参加健美锻炼,可使体型更魁梧、更潇洒;女子懂得了健美运动并参加健美锻炼,可使体型更丰润、更充满青春的活力。

俊男靓女们,请以健康、健美的体魄满怀信心地迎接21世纪的各种挑战吧!

天津体育学院

任福兴

2001年8月



目 录

第一章 健美锻炼的一般常识	1
第一节:什么是健美运动	1
第二节 健美运动的特点	1
第三节 健美体型的标准	2
第四节 健美体型的参数	3
第五节 健美锻炼的原则	4
第六节 呼吸与健美	5
第七节 健美锻炼中常用术语及其解释	7
第八节 健美锻炼中运动量的自我监控	11
第九节 女性与健美	14
第十节 准备活动与放松运动	15
第十一节 健美锻炼后疲劳及消除疲劳的方法	16
第二章 人体健美	25
第一节 健美与科学发展	25
第二节 健美与审美	26
第三节 不同时代的审美观	26
第四节 颈部形态与健美	28
第五节 胸部形态与健美	29



第六节	乳房形态与健美	30
第七节	背部形态与健美	31
第八节	腰部形态与健美	32
第九节	肩部形态与健美	32
第十节	臂部形态与健美	33
第十一节	手部形态与健美	34
第十二节	臀部形态与健美	35
第十三节	大腿形态与健美	36
第十四节	小腿形态与健美	37
第十五节	足部形态与健美	38
第十六节	皮肤健美	39
第十七节	肌肉健美	39
第十八节	脊柱与曲线美	40
第三章	人体肌肉解剖图解	45
第一节	人体主要肌肉的图解及名称	45
第二节	胸大肌群图谱及功能	47
第三节	肱二头肌群图谱及功能	48
第四节	肱三头肌群图谱及功能	49
第五节	斜方肌群图谱及功能	50
第六节	背阔肌群图谱及功能	51
第七节	三角肌群图谱及功能	52
第八节	股肌群图谱及功能	53
第九节	腹肌群图谱及功能	54



第四章 主要肌肉的最佳健美锻炼动作	59
第一节 胸大肌群的健美锻炼	59
第二节 肱二头肌群的健美锻炼	69
第三节 肱三头肌群的健美锻炼	79
第四节 三角肌群的健美锻炼	89
第五节 斜方肌群的健美锻炼	99
第六节 背阔肌群的健美锻炼	109
第七节 股肌群的健美锻炼	119
第八节 腹肌群的健美锻炼	129
第五章 最佳徒手健美锻炼动作	141
第一节 单人徒手健美锻炼动作	141
第二节 双人徒手健美锻炼动作	143
第六章 主要肌肉群的锻炼处方	149
第一节 胸大肌群的健美锻炼处方	149
第二节 肱二头肌群的健美锻炼处方	150
第三节 肱三头肌群的健美锻炼处方	151
第四节 三角肌群的健美锻炼处方	152
第五节 斜方肌群的健美锻炼处方	153
第六节 背阔肌群的健美锻炼处方	154
第七节 股肌群的健美锻炼处方	155
第八节 腹肌群的健美锻炼处方	156
第九节 全面发展肌肉锻炼处方	157
第十节 中高级健美锻炼处方	159



第七章 健美锻炼几种适宜的方法	163
第一节 大循环训练法	163
第二节 小循环训练法	164
第三节 塔式训练法	165
第四节 间歇训练法	165
第五节 集中训练法	166
第六节 递减训练法	167
第七节 递增训练法	167
第八节 固定重量训练法	168
第九节 极限借力训练法	168
第十节 慢速动力性训练法	169
第八章 竞技健美比赛规定动作	173
第一节 男子单人规定动作(7个)	173
第二节 女子单人规定动作(5个)	176
第三节 男女混合双人规定动作(5个)	177
主要参考书	178



第一章 健美锻炼的一般常识

第一节 什么是健美运动

健美运动是一种通过徒手利用其身体自重量和各种轻器械、重器械、专门器械和方法进行锻炼,以发展肌肉、增强体力、改善形体、陶冶情操为目的的运动项目,同时又是促进健康的一种非常合理的锻炼方法。

健美运动不仅是竞技性运动项目,还是一种大众体育锻炼的项目,它不仅具有一般体育运动所共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用,还具有全面发展身体各部位肌肉、增强体力、改善体型之作用,是“健”与“美”的统一。

第二节 健美运动的特点

1. 健美运动是“健”与“美”的统一体

健美运动是将强健的身体与美育融为一体,既可锻炼身体,增进健康,又可陶冶情操,美化形体。古希腊人欣赏和展览裸体,盛行裸体雕塑艺术,以展示人体的健美,重视整个民族的健美教育。随着生活物质水平的不断提高,进入 21 世纪的人们越来越把自然美与社会美结合起来,并随着男子健美运动和女子健美的开展,健美运动更加自然化、科学化、普及化。“爱美之心,人皆有之”。

2. 健美锻炼能最有效地发展肌肉



健美运动的主要目的之一,是发展身体各部位的肌肉,使其肌肉粗壮,女子肌肉线条更清晰。练习者通过各种不同的器械和不同的练习方法,进行反复多次的负重练习,每次练习的次数都要接近或达到极限,给肌肉以强烈的刺激,感受到的是肌肉隆起变粗,血管绷出,感觉到血液更多地流向锻炼部位,这时锻炼部位有一种热涨的感觉。热涨感觉越强烈,说明锻炼效果越好。从而促进新陈代谢,加强超量恢复的过程,使全身各部位的肌肉得到最大程度的发展。

3. 健美锻炼亦是矫正运动

体型主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡、和谐,以及主要肌群是否有优美的线条。

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。

人们都希望自己的体型端庄,体态挺拔优美。中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。俗话说:“站如松,坐如钟”,但遗憾的是有些人由于种种原因造成的体型有这样或那样的缺陷和畸形,给身体发育和体型健美带来了不良的影响,造成了骨骼发育不正常,脊柱的侧屈以及含胸、驼背等,影响了体态美。

健美运动通过各种各样的不同器械、不同方法,给予身体某些部位的生长以巨大的影响,促使骨骼和肌肉的正常发展。正是由于健美运动的这一作用,某些动作已被用于医疗方面,用于恢复肢体的某些功能。

第三节 健美体型的标准

综合古今中外美学专家对人体健美的见解,结合中华民族体质和体型现状,归纳出人体健美的基本标准:

1. 骨骼发育正常、关节不显得粗大突出。
2. 肌肉发达均



匀,皮下有适当的脂肪。 3. 五官端正,并与头部比例配合协调。 4. 双肩对称,男宽女圆。 5. 脊柱正视垂直、侧视曲度正常。 6. 胸廓隆起、正背面都略呈倒放的三角形,女子乳廓丰满而不下垂、侧看有明显的曲线。 7. 臀部圆满适度。 8. 女子腰略细而结实,微呈圆柱形,腹部扁平,男子有腹肌垒起隐视。 9. 腿长、大腿线条柔和,小腿后面的腓肠肌稍突出。 10. 足弓较高,有弹性。

第四节 健美体型的参数

中国大学生健美体型指数标准(注1)

指标	男子			女子		
	下等	中等	上等	下等	中等	上等
坐高/身高×100	53.40	53.00	52.34	53.62	53.19	52.50
体重/身高×1000	357.36	368.08	385.45	336.28	347.71	366.24
胸围/身高×100	52.16	53.05	54.47	51.60	52.66	54.39
肩宽/身高×100	23.19	23.53	24.07	22.47	22.78	23.29
骨盆宽/身高×100	16.46	16.74	17.20	17.60	17.91	18.42
体重+胸围÷100	87.45	89.15	91.92	84.77	86.74	89.93
身高						
骨盆宽/肩宽×100	73.17	74.54	76.76	80.43	81.88	84.23

中国健美锦标赛男子各级别前15名运动员身体各部位围度一览表(注2)

	1—6名		7—15名		1—15名	
	平均数	标准差	平均数	标准差	平均数	标准差
身高(cm)	169.86	4.9	171.95	5.47	170.9	5.13
颈围(cm)	38.94	1.97	38.6	1.26	38.77	1.61
肩围(cm)	123.8	5.53	122.26	4.62	123.03	5.07
胸围(cm)	109.32	4.63	107.8	5.94	108.56	5.28
臂围(cm)	36.57	2.11	36.11	2.36	36.34	2.23
腰围(cm)	75.38	5.53	75.67	6.33	75.53	5.93
臀围(cm)	92.53	4.78	93.53	6.06	93.03	5.42
大腿围(cm)	57.36	3.45	56.7	3.56	57.03	3.5
小腿围(cm)	38.34	2.2	37.98	1.83	38.16	2.01

注1:摘自《形体健美与健美操》第6页

2:摘自《中国体育科技》2000年第四期第42页



女子健美身体各部位围度一览表(注)

身高	肩围	胸围	腰围	臀围	大腿围	小腿围
156	93.6	83.6	58.9	86.0	50.0	32.4
158	94.8	84.7	59.8	87.0	50.7	32.8
160	96.0	85.7	60.0	88.2	51.3	33.2
162	97.2	86.8	61.1	89.3	52.0	33.6
164	98.4	87.9	61.9	90.4	52.6	34.0
166	99.6	89.0	62.2	91.5	53.2	34.5
168	100.8	90.0	63.4	92.6	53.9	34.9
170	102.0	91.1	64.2	93.7	54.5	35.3
172	103.2	92.2	64.9	94.8	55.2	35.7
174	104.4	93.2	65.7	95.9	55.8	36.1
176	105.6	94.3	66.4	97.0	56.5	36.5
178	106.8	95.4	67.2	98.0	57.1	37.0

第五节 健美锻炼的原则

1. 循序渐进原则:

循序渐进是人体适应外界环境刺激的基本规律,人体对环境的适应是一个由慢的量变到质变的过程,“千里之行始于足下”。健美锻炼虽然简便易学,但也要从初级到高级阶段进行训练。由于锻炼者自身的条件不同,所要达到目标不同,因此,合理设计和选择健美锻炼的内容和计划是非常重要的。对于初学者来说:锻炼方法要由简到繁;器械的重量要由轻到重;锻炼动作的次数和组数要由少到多;锻炼的强度和密度要从小到大;锻炼的时间要由短到长;锻炼的运动量要由小到大。通过一阶段的锻炼后,再进入高级阶段,这样才能使骨骼、肌肉、韧带、关节等各器官对于新的刺激有一

注:参见《余暇体育》第106页



个适应过程,并且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,再增加重量;增加重量后,再从比较小的次数做起,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,肌肉才会随之相应地发达起来。

2. 区别及针对性原则:

区别及针对性原则是指在健美锻炼时,应根据不同性别、年龄,不同的身体条件,不同的锻炼目的,以及有针对性地锻炼哪一部分的肌肉群,分别采用的不同的锻炼方法,使用不同的器械和动作,达到其各自的健美锻炼的目的。

3. 全面发展的原则:

健美锻炼应根据人体的生理、解剖特点,采用各种有效的锻炼方法,使身体各部位肌肉群、各器官的机能全面均衡的发展。人体全身有四百多快肌肉,健美锻炼是对肌肉多视角进行。有些锻炼者只注重对胸部和臂部的锻炼,而忽视了背部或下肢肌肉的锻炼;只重视大肌肉群的锻炼,而忽视小肌肉群的锻炼,使全身肌肉不匀称。如此长期进行便造成了身体的畸形发展,影响健美的实际意义。

第六节 呼吸与健美

健美锻炼过程中,由于器械种类以及动作方法繁多,掌握正确的呼吸方法尤为重要。健美锻炼的呼吸方法有以下几种:

1. 一次呼吸法——肌肉在收缩或绷紧过程中吸气,还原放松时呼气(一般在较轻负荷、中速动作中采用)。

2. 二次呼吸法——收缩和绷紧肌肉过程中吸气,动作结束时立即呼气;吸气做还原动作,然后再呼气(一般在慢速动作过程中采用)。

3. 重复呼吸法——第一次动作完成后,连续做几次短促呼

吸,再做第二次动作(这主要在大负荷锻炼时采用)。

4. 憋气——动作前吸气,在发力使肌肉收缩或绷紧时憋气,动作完成后呼气(这主要在极限负荷锻炼时采用)。

呼吸时一般应以鼻腔吸气,口腔呼气。但在大强度锻炼时应鼻腔、口腔同时呼吸。为了保证血液和肌肉组织的氧气供应,在每组动作间隙时,最好能去室外进行多次深呼吸,以达到自然“充氧”目的,这对于消除肌肉疲劳,保证下一组练习的质量是至关重要的。

次数:

多次数:是指一个动作连续重复 15 次以上(肌肉线条分明、清晰)。

中次数:是指一个动作连续重复 6 — 14 次。

少次数:是指一个动作连续重复 6 次左右(肌肉粗壮,围度增加)。

组级:

低组级:是指完成 1 — 3 组动作。

中住级:是指完成 4 — 6 组动作。

高组级:是指完成 6 组以上动作。

重量:

极限重量:是指按照规定的动作姿势,用全力只能完成一次所用的重量。

大重量:是指极限重量的 90% — 100%。

中重量:是指极限重量的 60% — 80%。

小重量:是指极限重量的 50% 以下。

间歇时间:

短间歇:休息 10 — 30 秒钟。

中间歇:休息 40 — 60 秒钟。

长间歇:休息 70 — 180 秒钟。



第七节 健美锻炼中常用术语及其解释

近年来,健美锻炼得到广泛的普及,深受广大青年人的喜爱。但是,一些初学者,由于对健美中常用的术语不太了解,在锻炼中造成一些错误动作,影响其锻炼效果。健美锻炼不仅内容丰富,而且动作繁多,为了方便锻炼者掌握正确的动作要领,达到锻炼的目的。下面介绍一些常用的术语。

1. 举

一般是指在健美锻炼中,手臂和腿由低向高抬起,但活动范围不超过 180 度,终止在某一部位的动作称为“举”。如:锻炼三角肌的哑铃侧上举、哑铃交替前平举;锻炼腹肌的斜板仰卧举腿等。

2. 屈

指关节角度由大缩小弯曲。如:锻炼胸大肌的双杠屈伸;锻炼股二头肌的俯卧负重屈膝等。

3. 伸

指关节角度由小扩展或伸直。如:锻炼肱三头肌的仰卧杠铃臂屈伸;锻炼股四头肌的坐姿负重蹬伸等。

4. 绕环

一般指手臂和腿或身体某一部位以一点为中心,做环绕 360 度的动作称绕环。如:锻炼斜方肌的站姿杠铃肩绕环;锻炼腹肌的直臂悬垂举腿绕环等。

5. 立

站立姿势是否优美、挺拔?受人体脊柱的影响,主要是由脊柱周围的肌肉收缩和韧带固定来维持。正确的站立姿势是,两腿伸直并立,两脚自然成小八字,头颈、躯干、腿在一条垂直线上,直颈、挺胸、立腰、收腹、夹臀、提气、两肩放松下沉、两臂自然下垂,目视前方。



①分腿立：两腿在小八字立的基础上，分开与肩同宽或宽于肩，上体正确的感觉是挺胸、收腹、立腰，目视前方等。在健美锻炼中是最为常见的站立姿势。

②跪立：一腿在前下蹲，膝关节成 90° ，一腿在后，屈腿，膝关节跪在地上，上体姿势同立说明。如：锻炼肱三头肌的跪姿绳索颈后屈肘上拉等。

③提踵立：两腿伸直，两脚前脚掌着地，脚后跟抬起的一种站立姿势。如：锻炼小腿肌群的站姿负重提踵等。

④躬身立：指在站立的基础上，上体向前屈，前屈角度不到 90° 角。如：锻炼斜方肌的躬身耸肩等。

⑤俯身立：指在站立的基础上，上体前屈 90° 或与地面平行。如：锻炼肱三头肌的俯立单臂哑铃屈伸。

6. 坐

优美、端庄的坐姿，能给人美感。正确的坐姿是在双腿没有体重负担，身体重心落在臀部上，身体各部位不能过分松弛，上体挺胸、收腹、立腰、提气，肋骨上提，头颈向上伸，微收下颌，肩放松，四肢要正确规范。

①凳上坐：是健美锻炼中最为常用的一种坐姿之一。一般是指两腿分开，坐在凳上，上体没有任何接触，上体姿势应按坐姿说明。如：锻炼三角肌的坐姿绳索颈后下拉等。

②椅上坐：也是健美锻炼中较为常用的一种坐姿，包括斜板坐。一般是指两腿并拢或分开做在椅上，上体背靠椅背上，帮助稳固上体。如：锻炼三角肌的坐姿器械颈前推举等。

7. 卧

卧姿是健美锻炼中不可缺少的一种姿势。是指身体躺在凳上，器械上或地上的姿势。

①仰卧：是指脸朝上，身体伸直躺在凳上、器械上或地上的一种姿势。如锻炼胸大肌的仰卧推举；锻炼肱二头肌的斜板仰卧交替