

Joe Weider's

北京体育大学出版社



原著 乔·韦德 [加]
编译 中国健美协会

韦德健美训练法则



韦德健美训练法则

原著 乔·韦德 [加]
编译 中国健美协会

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:建林 董英双

审稿编辑:杨木

责任校对:董琦

责任印制:青山 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

韦德健美训练法则/(加)乔·韦德原著;中国健美协会编译. - 北京:北京体育大学出版社,2002.8

ISBN 7-81051-783-X

I.韦… II.①乔…②中… III.健身运动 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050400 号

韦德健美训练法则

原著 乔·韦德[加]

编译 中国健美协会

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:889×1194 毫米 1/16

印张:13

定价:50.00 元

2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:2300 册

ISBN 7-81051-783-X/G·652

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

写在前面的话

亲爱的健美同行们：

现在你得到的是享誉健美世界，被世界健美冠军敬奉的《韦德健美训练法则》。这是经过世界健美冠军检验和严格的科学论证并已形成完整体系的经典训练法则。是韦德为梦想摘取健美桂冠的拼搏者打造的通往成功道路的训练法则。

韦德是现代国际健美运动和国际健美联合会的创始人，他在半个多世纪的健美生涯中，科学地把身体塑造的过程看成是永无终点的动态过程，提出了“健美发展的无止境”理论。他不断地告诫人们：“在健美发展道路上的任何成功都是迈向新的高度的开始。”只有不断研究、归纳和总结新的锻炼法则，才能不断获取健美锻炼方法的精髓。他用毕生的经历在推动健美不断发展的同时，把追求和传播健美文化的顽强精神带给了世界，成为健美事业在全球发展的领路人。

我要借此机会特别感谢国际健美联合会主席，给予中国健美协会推广传播韦德训练法则的机会，这将为健美运动在中国的全面发展带来一个崭新的时代。

中国健美协会秘书长

古桥

2002年7月于北京

312085

2002/5/24

乔·韦德的信

亲爱的学员：

您将要选用的是健美史上最好的健美训练方法。采用韦德健美法后对初学者达到梦想的体型目标会比其他任何训练方法都要快。45年多的科研和将近半个世纪来的惊人成就及全世界数百万学生的成功实践证明，韦德健美法对男性和女性都有效。使用韦德健美法能使男性的体格强壮、肌肉发达；女性的身体结实、体型优美、精力充沛、力量倍增。

我的训练课程，可使您的身体健美而强壮，最终达至理想程度。您在其他运动项目方面的成绩也将会出现引人瞩目的提高。也许，您还能和许多我指导过的学生那样，成为世界上最健美和最强壮的男子或女子。

这是无可怀疑的课程。只有经过科学试验的各种方法，才能达到您所设想的目标，并使发达的肌肉出现在您所要求的部位上。这本书中的所有健美经验，现在就可从您的身上获得验证。通常，韦德健美法从开始到训练的最高阶段，都是用安全和科学的方法一步一步地引导您进步的。

达到健美目标的速度将取决于您在训练课中的刻苦程度。我不想欺骗您，训练是一项非常艰苦的工作。但我保证，您所付出的汗水和艰辛是不会付之东流的，最后必定会换来丰硕的成果。

我将永远与您在一起，也期望您订阅我创办的月刊——《肌肉与健身》、《形体》、《柔韧》和《男子健美》。这四种杂志将会不断地给您提供训练课的补充材料。杂志内容主要包括韦德科研小组研究并经过健美冠军们试验的最新训练方法；韦德科研小组研究论文；有关训练方面的详细信息等。其内容要比这本书中所收录的要丰富得多。我也希望您像我多年以来辅导和训练过的阿诺德·施瓦辛格、罗·弗里格诺、雷切尔·麦克里士、法兰柯·柯伦布、拉赖·斯科特、法兰克·赞恩、李·汉尼、柯林娜·艾芙荪等所有其他的健美超级明星那样成为另一名韦德冠军。在我们健美界的大家庭里，让您和我的健美梦想成为真实。

祝您好运

乔·韦德

乔·韦德，自1936年以来数百万成功学生和冠军的教练员

国际健美联合会主席致辞

亲爱的中国学生们：

学习韦德训练法则，并遵循老师的指导已足以表明你是一个追求职业完美的人。

要成为一名好老师，必须掌握最多最新和最现代的信息，而这正是你通过学习韦德体育方法能够得到的。

追溯到1942年，乔·韦德建立了韦德学院，随后我们一起使之成为了世界上同类学院中最大的一所，它的分支遍及172个国家。通过韦德训练法，你将获得教授他人的知识和信息，你将使他们在其所选择的运动中获得成功，它同时也能够促进你的健康。

为锻炼体格，世界上越来越多的健美冠军选择了韦德训练法而不是其它方法。这也从另一个方面证明，你们正在获得正确的方法去取得成功以及教授他人取得成功。

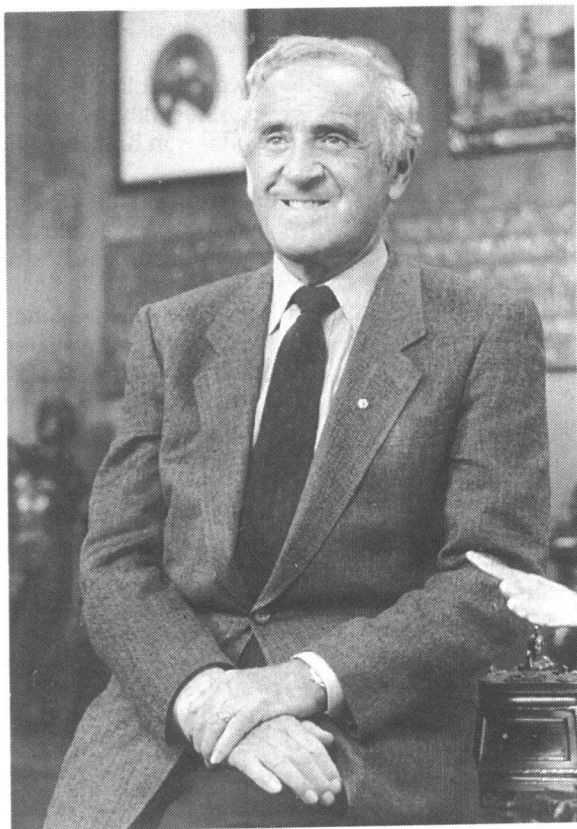
中国健美协会秘书长古桥先生是一位出色的管理者，正是由于他的贡献和辛勤工作，韦德训练法得以在全中国传授，更多的冠军亦即将诞生。

祝你们成功。

国际健美联合会主席

本·韦德

2002年6月5日



INTERNATIONAL PRESIDENT

BEN WEIDER, CM, CQ, SBSJ, PhD
Founder of the IFBB

**EXECUTIVE ASSISTANT TO
THE PRESIDENT**

RAFAEL SANTONJA
Spain

EXECUTIVE DIRECTOR

PAMELA KAGAN
Canada

GENERAL SECRETARY

ERIC WEIDER
USA

ASSISTANT GENERAL

SECRETARY

JIM MANION
USA

VICE PRESIDENTS

JIM MANION

North America

ALBERT BUSEK

Europe

JAVIER POLLOCK

Caribbean

PAUL CHUA

Asia

AQUILES DE CESARE

South America

PAUL GRAHAM

Oceania, (Australia & New Zealand)

WARREN LANGMAN

South Pacific

DR. ENG. ADEL FAHIM EL SAYED

Africa

MALIH ALAYWAN

Middle East

JUDGES COMMITTEE

MOSTAFA HEFZI

Egypt, Hon. Chairman

RAFAEL SANTONJA

Spain, Chairman

SANDY RANALLI

USA, Secretary

MEDICAL COMMISSION

DR. BOB GOLDMAN

USA, Chairman

PROF. DR. FRIEDHELM BEUKER

Germany, Secretary

PROF. DR. EDUARDO H. DE ROSE

Brazil, Special Advisor

TECHNICAL COMMITTEE

TONY BLINN

Canada, Chairman

WOMEN'S COMMITTEE

LISSE FROST-LARSEN

Denmark, Chairperson

PROFESSIONAL DIVISION

WAYNE DEMILIA

USA, Vice-President

**RESEARCH, EXERCISE &
EDUCATION COMMITTEE**

DR. TOM ROSANDICH

USA, Chairman

TREASURER

KIM VU

Canada

LEGAL COUNSEL

STEPHEN STERN

USA

PATRONS

JOE WEIDER, USA

KIM NAM HAK, S. Korea

LOU ZHUO YU, China

MOSTAFA HEFZI, Egypt

FRANCO FASSI, Italy

MALIH ALAYWAN, Lebanon



International Federation of Bodybuilders

MR. BEN WEIDER, CM, CQ, SBSJ, PhD
INTERNATIONAL PRESIDENT
2875 BATES ROAD, MONTREAL, QUE., CANADA H3S 1B7
TELEPHONE: (514) 731-3783
IFBB HEADQUARTERS - FAX (514) 731-7082
DIRECT FAX - BEN WEIDER: (514) 731-9026
E-MAIL: info@ifbb.com WEB SITE: www.ifbb.com

Affiliated with: General Association of International Sports Federations
International Council of Sport Science and Physical Education (UNESCO)
International Pierre de Coubertin Committee
International World Games Association
Member of: Olympic Council of Africa
Recognized by: Olympic Council of Asia

Recognized
by the
International
Sports Press
Association



June 5, 2002

MESSAGE FROM THE PRESIDENT OF THE INTERNATIONAL BODYBUILDING FEDERATION

Dear Chinese Pupils:

The very fact that you have this Course in your hands and that you are following its instructions, shows that you are a person who is looking for perfection, in the profession that you have chosen.

To be a good teacher, one must have the maximum up-to-date and most modern information. This is what you are receiving by following the Weider Methods of Physical Education.

It was back in 1942 when Joe Weider founded the Weider Institute and, together with my help, we built this into the largest Institute of its kind in the world, with branches in 172 countries.


By following the Weider methods, you will be able to obtain the knowledge and information to teach others, and to enable them to achieve success in their chosen sport, and it also improves your health.

More bodybuilding champions have used the Weider methods, in order to develop their physiques, than any other method in the world. This is another proof that you are following the proper instructions, in order to succeed and to teach others to succeed.

Mr. Gu Qiao, the General Secretary of the Chinese Bodybuilding Association, is a great leader and through his devotion, dedication and hard work, the Weider methods will be taught all over China and more champions will be produced than ever before.

I wish you great success in your future.

Sincerely yours,


Ben Weider, CM, CQ, SBSJ, PhD
President

"IN SPORT, THERE ARE NO LIMITATIONS. NO BARRIERS OF RACE, RELIGION,
POLITICS OR CULTURE. IN SPORT, WE ARE IN TOUCH WITH EACH OTHER.
BODYBUILDING IS IMPORTANT FOR NATION BUILDING."

BEN WEIDER, CM, CQ, SBSJ, PhD, President, IFBB

“世界公民”

——本·韦德

古 桥

本·韦德，加拿大人，已婚，有三个孩子。主要兴趣是研究拿破仑历史、考古学、音乐、读书、健美和健身。

1945年开始，本·韦德和其兄乔·韦德在加拿大和美国开办了韦德体育器械有限公司和韦德健康与健身公司。韦德集团开创的健身健美行业，为成千上万人提供了就业机会，也为人们提供了健康生活的新方法。

1946年本·韦德在蒙特利尔建立了国际健美联合会并担任主席。目前国际健美联合会有171个会员，是世界上最大的单项体育组织之一。健身健美被认为是公民集体健康的一个重要因素。

1998年1月30日，国际健美联合会得到了国际奥委会的官方临时认可。这是国际体育组织对本·韦德52年推动健美运动的决心与毅力的最好奖赏。目前国际健美联合会是国际体育联盟、国际体育联合会、国际体育科学与体育教育理事会等众多国际组织的成员。国际健美联合会已被亚洲奥林匹克理事会和非洲体育最高委员会认可。健美项目已被泛美运动会、东南亚运动会、亚运会、南美运动会、中美运动会、加勒比运动会、阿拉伯运动会、南太平洋运动会、非洲运动会和世界运动会所接纳。

本·韦德于1972年获巴格达体育教育博士；1975年成为加拿大体育组织成员；1981年成为美国国际运动和体育理事会研究委员会成员；1984年获诺贝尔和平奖提名，美国体育学院突出贡献奖，女王银制大赦年奖章；1985年成为加拿大健美联合会终身成员；1986年成为美国加利福尼亚马加比荣誉大厅成员；1987年在圣约翰组织获马耳他十字勋章、马耳他骑士称号；1988年获巴黎银制奖章、中华人民共和国上海体育学院荣誉教授、台北体育部文化奖章；1990年获华盛顿美国马歇尔服务机

构马歇尔奖；1991年获斯洛伐克共和国布拉迪斯拉发科缪尼尔斯大学荣誉奖章、叙利亚奥林匹克委员会美德证明书、奥地利格拉茨高贵的十字骑士勋章和立陶宛共和国最高体育奖章；1992年获圣犹大儿童研究医院托马斯奠基奖、美国加利福尼亚洛杉矶市长 Bradley 先生宣布韦德兄弟日；1993年任蒙特利尔康复医院荣誉主席，魁北克基督教青年会荣誉主席；1994年获抗老化医疗研究院成员、加拿大蒙特利尔律法奖，获蒙特利尔肯考迪娅大学法学博士；1995年获关岛荣誉大使、佛罗里达州立大学突出成就奖章、美国佛罗里达州立大学拿破仑学院突出贡献奖，美国抗老化研究院体育健身与运动国家理事会终身成就奖；1996年担任美国海难援救协会项目委员会主席、阿拉伯自然文化联合会（黎巴嫩）荣誉主席、魁北克体育荣誉大厅会员、蒙特利尔特种战争装甲运输车部队荣誉司令官、罗马尼亚运动和体育教育国家学院荣誉地位、国际脊椎指压治疗者协会健身与体育健康科学理事会奠基人、佛罗里达州立大学拿破仑和法国大革命学院成员；1997年获佛罗里达州立大学人道主义文学博士、美国体育研究院体育科学博士；1997年成为诺福克岛博物馆（南太平洋）的国际赞助人，获英格兰帝国卫兵荣誉陆军上校和科学、教育、工业及艺术国际学院的荣誉成员；1998年任蒙特利尔警察局荣誉检查长官和塔拉哈西佛罗里达州立大学荣誉社会剑手；1999年获加拿大魁北克第62炮兵阵地荣誉中校，国际体育杂志调查本·韦德在125位最有影响力的体育人物中列第48位；2000年获宪兵荣誉（根据法国政府2000年5月颁布的法令，该奖项是法国国王拿破仑于1802年设立的，现为法国最高荣誉），魁北克国家组织骑士奖（由魁北克总理 Lucien Bouchard 先生颁发）；2001年6月2日圣约翰组织加拿大分部授予本·韦德成员资格。

本·韦德在健身健美领域里奔波奋斗了40多年，现已成为国际权威人士，他的哲学著作、训练教程、运动营养指南和有关健身运动的报告被全世界认可。他先后撰写出版了《谁杀害了拿破仑》、《拿破仑谋杀案》、《圣海伦娜的谋杀》、《再访圣海伦娜的谋杀》、《拿破仑中毒致死》、《拿破仑，塑造了欧洲的人》、《拿破仑的智慧》、《拿破仑与自由、平等、博爱》、《世界上最强大的人》、《饮食健康保持苗条一生年轻》等著作。

本·韦德——名副其实的世界公民。

目 录

第一章 韦德健美法则形成简介	1
第二章 负重训练对健美体型的影响	6
一、负重训练的作用	7
二、负重训练的误区	8
三、男女负重训练的区别	11
四、负重训练的年龄	12
五、体型检查	13
六、负重器械	13
第三章 入门须知	15
一、怎样锻炼	15
二、怎样制订计划	16
三、到什么地方训练	16
四、何时训练	17
五、锻炼穿什么衣服	18
六、全面锻炼	18
七、动作的规范	18
八、动作的速率	19
九、训练所负重量	20
十、练习次数	20
十一、合适的运动量	21
十二、渐进增量	21
十三、精神因素	24
十四、训练伴侣	24
第四章 本能训练	26
第五章 训练术语	28
第六章 了解身体的肌肉	32
第七章 热身和放松	38
一、热身活动（训练之前）	39
二、放松活动（训练之后）	39
第八章 伸拉	40
一、伸拉方法	40
二、健美运动员的常见伸拉动作	40

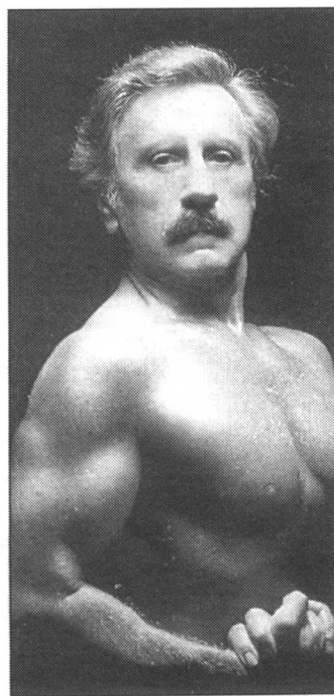
三、热身和放松课程范例	43
第九章 训练计划实施技法	45
一、开始的四次锻炼	45
二、第一个月的训练	46
三、第二个月的训练	48
四、第三个月的训练	49
五、初级训练课程范例	51
第十章 初级课程动作技术要领释解	54
一、课表 1 的动作技术要领	54
二、课表 2 的动作技术要领	58
三、课表 3 的动作技术要领	63
第十一章 高级训练课程：分化法	68
一、怎样进行分化法	70
二、课表 4 的上体锻炼动作技术要领	71
三、课表 4 的下身锻炼技术动作要领	75
五、课表 5 的上体锻炼技术动作要领	78
六、课表 5 的下身锻炼技术动作要领	82
第十二章 增长力量和大肌肉课程	86
一、课表 6 的增长力量和大肌肉课程范例	88
二、课表 6 的增长力量和大肌肉训练技术动作要领	90
第十三章 循环训练技法	94
一、平时训练周期：基础力量训练	97
二、不参加健美比赛的循环训练法	97
第十四章 如何编制健美训练课程	99
第十五章 怎样渡过停滞期	103
一、停滞不前的原因和症状	103
二、克服停滞不前的方法	105
第十六章 保护技法	107
一、训练损伤预防	107
二、训练损伤的处理	107
第十七章 休息和睡眠	110
一、睡眠时间	110

二、睡眠与休息	110
第十八章 精神力量	112
一、促进因素	112
二、肌肉围度测量	113
三、目标和计划	113
四、设想与目标	114
五、目标和计划制订	114
六、积极的态度	114
第十九章 认识自我	117
一、实 练	117
二、休 整	119
第二十章 负重健身器械	120
第二十一章 其它体育项目的健美锻炼课程	121
一、循环训练	121
二、篮球运动员的健美锻炼课程	123
三、拳击运动员的健美锻炼课程	124
四、足球运动员（后卫）的健美锻炼课程	125
五、足球运动员（前锋）的健美锻炼课程	126
六、足球运动员平时训练周期中的健美锻炼课程	128
七、田径运动员（跑步、跨栏、跳高）的健美锻炼课程	128
八、棒球运动员的健美锻炼课程	129
九、摔跤运动员的健美锻炼课程	130
十、游泳运动员的健美锻炼课程	131
十一、田径运动员（投掷）健美锻炼课程	132
十二、武术运动员的健美锻炼课程	133
第二十二章 女子健美	134
第二十三章 饮食技法	136
一、营养素的功效	136
二、碳水化合物和脂肪	137
三、食物组合	138
四、维生素、矿物质和水	140

五、补充营养品	141
六、增长体重	142
七、减体重	143
八、保持体重	145
九、耐久力	145
十、维生素和矿物质的生理作用和来源	146
第二十四章 冠军体型的条件	149
第二十五章 匀称体型的获得	151
一、肌肉围度与匀称	151
二、怎样测量体围	156
第二十六章 参赛准备	157
一、赛前六个月使用的食谱	158
二、训练	159
三、最后一星期	160
四、造型和比赛	161
五、最后一句话	163
六、比赛期间的“要”和“不要”	163
第二十七章 韦德词典	164
第二十八章 韦德健美原则	170
一、初级水平训练原则	170
二、中级水平训练原则	171
三、高级水平训练原则	173
第二十九章 期望	180

前言

您将要开始的是人生中最有意义的活动。您将会塑造一个崭新的健美形象。您的身体会更健康、肌肉更发达、姿态更优美、动作更灵活、思维更敏捷，且更具有创造力和表现力。因为您匀称而强壮，您将会克服以前认为无法逾越的障碍。您的生活会比过去更为丰富多彩。我曾帮助数百万学生实现了他们的目标。我确信您将会跟随他们的足迹。您必须坚持锻炼，胸怀大志，直至训练课程使您达到理想体型。这就是我对您衷心的期望与要求。



您的教练员在 64 岁时

您和 1936 年以来冠军们的教练员
肌肉塑造师——乔·韦德

第一章 韦德健美法则形成简介

您作为一名韦德的学生会很高兴地知道，韦德健美法是最普遍、最成功的健美方法。因为，韦德从事此项运动已经有 50 多年的经历，韦德健美法的体系就是在所有最新的健美和负重训练技术的基础上形成的。韦德健美法包含了健美运动的各方面，并经受了时间的考验和成果见证。

韦德健美法被大众喜爱并非是偶然的。因为，韦德所训练过的冠军们拥有每项重要的



韦德健美法历经约 8 年的发展，这张照片展示了 50 年代早期韦德和健美明星们的风采。科学的健美正在形成。

健美头衔。例如，著名健美明星——阿诺德·施瓦辛格（七次奥林匹亚先生）、法兰克·赞恩（三次奥林匹亚先生）、塞奇奥·奥列凡（三次奥林匹亚先生）、拉赖·斯高特（两次奥林匹亚先生）、法兰柯·柯伦勃（两次奥林匹亚先生）、克列斯·迪克逊（奥林匹亚先生）、赖契尔·麦克列许（奥林匹亚小姐）、罗·弗列格诺（美国先生、国际先生和两次宇宙先生）、柯列娜·艾芙荪（美国女子健美冠军和五次奥林匹亚小姐）和李·汉尼（美国男子健美冠军、世界健美冠军和三次奥林匹亚先生）。

每位成功者，在他们开始从事健美锻炼时都未曾想到有朝一日会成为世界健美明星。只有当他们在获得胜利时才能意识到，是韦德健美法使他们成为明星的。

在几年以前，要想在体型上获得惊人的改变是不可能的。在早期，只有天生具有强壮体魄的人才有可能超过对手。当时负重训练作为一门科学还未被人们所认识，而且负重所用的器械主要都是巨大而笨重的铁块，所使用的成套健美设备也是很落后的。

当时的训练方法很不科学，整个训练无法像现代健美训练那样可根据运动员的不同力量，而有针对性的进行重量负荷的调节或增减。

这些落后的现象直到二十世纪初才得以克服。当时爱兰·卡尔凡特的可调重量的杠铃和哑铃引起了美国公众的注意，人们普遍地开始了负重训练。此后，这项活动很快便普及开来。

当训练器械被戏剧性地改进之后，可人们使用这些器械进行训练的教材却仍然是以十九世纪欧洲过时的训练方法为基础，却没有有人认为有必要对这些陈旧的训练方法作符合现代科学性的改革。因为，当时的许多所谓的专家们认为负重训练是危险的。

现实中，健美运动的发展经受了许多的曲折，并受到了诸多的打击、排挤和冷落。如，举重冠军的强健身躯，尽管通过长期的力量练习后获得了，但他们的体型和力量状况与仅练三年不到的韦德学生相比却相差较远。

举重运动员的体型在 30 年代末和 40 年代初是很引人注目的。在健身房内所使用的训练技术动作都是为了改进举重运动员的技术和力量而设计的。而对健美运动员来说，即使在最好的杂志上介绍他们的先进训练方法和特殊进步，感兴趣的人也不多。

每个冠军都有他们自己不同的训练指导方法，故这项运动的训练技术方面看起来会显得有点混乱。但是健美运动仍然能生存下来，这是因为人们对于力量和健美的渴望甚至比今日更有过之而无不及。

乔·韦德是在蒙特利尔出生和长大的。在少年时，他非常瘦弱。13 岁那年就感到身体过于单薄是一种羞耻，而且会受欺负。他开始梦想自己改变成为一个强壮、健康和健美的体型。就在此时乔·韦德开始了健美运动。

韦德最好的愿望是把自己的一生投入到健美运动中去，去改造自己和别人的体型。

回首往事，韦德感到自己的健美训练法就像一个孩子似的逐渐成长起来。期间也受到过各种不同的打击、指责和失望，但韦德知道应如何从实践中获得健美体型和漂亮身体肌肉的训练经验。

当时，韦德只使用一付杠铃和一块场地。在使用一些古老的训练方法后，第一次体会到健美锻炼所带来的愉悦，并坚定了信心。而且清楚的感受到负重训练与其它练习相比，在提高力量和促进人类健康方面的效果是最好的。



在60年代末，加拿大健美运动员开始采用韦德健美法后知道，要使肌肉更好的发展，光靠盲目训练是不会成功的。

认识到了重量训练后所取得进展的规律。也看到了有些人已在这个领域中取得了领导地位。此外，还认识到对训练方法的研究，可回答几百万男女在减脂、提高意志力、提高力量、修塑体型等方面所存在的问题。

韦德经长时间的努力进行负重训练研究工作。如，利用自己的身体做各种正误实验；花很多时间总结每个冠军的负重训练经验；分析冠军们所存在的问题和成功之处。最后认识到，要获得更好的效果，科学的健美训练是非常重要的。

他经常研究冠军们负重练习组数的成功经验和失败教训，最后，通过这些冠军们的实践总结归纳出了最好的训练方法。

韦德最成功之处就是将所搜集的资料融合成为通俗易懂的训练方法，并逐渐形成理想中的韦德健美法的思路，把它在最好的健美训练杂志刊登，供世界上更多的人阅览。即实现了他一生中的第二个目标。

韦德认识到仅靠他个人是无法形成这套理论体系的。他需要得到更多的朋友和所有健美冠军的支持。而研究者的基础工作就是归纳出诸如双组合、多组合和间歇训练等一些训练方法的规律。

在1938年举行的加拿大先生比赛中，韦德科学的采用了所获得的具有最佳训练效果的方法对自己进行训练。结果，在这场比赛中他仅以半分之差屈居第二，跟他训练的一位朋友夺走了冠军。两个人取得的成功，使韦德确信已经找到了最好的训练方法，于是韦德健美法就此形成了。

从此，韦德将健美和举重的技术传授给别人就成了他生活中的内容，把这些技术传播到世界各地就成了他的使命。在1940年韦德出版了《您的体格》杂志。在这以后，又出版了大众喜欢的《肌肉力量》、《美国男子汉》，《美国先生》和最后的《肌肉塑造和力量》，以此奉献给了他亲爱的健美运动。其中，《肌肉塑造和力量》杂志已被今天的《肌肉和健美》杂志代替，这本杂志是世界上健美和负重训练的权威杂志，它也被所有的冠军、专家和大众承认是健美运动的经典。

韦德的杂志出版后，被几百万的读者和最优秀的健美男女所崇拜，并被认为是最具科学性的刊物。他把负重和健美训练的各方面资料在杂志上刊登。同时，为了科研专门成立了一个“韦德科研小组”。它的全部工作就是归纳出最新和最好的健美训练课程和训练器械并促其发展。

他为了组织锦标赛和研究分析各种各样的训练方法，化费了大量的精力和财力。

最终证明，韦德健美法结合了现代的训练原则，经一段时间的训练就能促使您的肌肉增长。

每一个伟大的健美冠军都已从韦德健美法中获得了益处，数以千百万计的学生也同样得到了收益。他就是这样不停止地宣传韦德健美法，而《韦德健美训练法则》在45年内再版了20次。因为，这些都是科学健美训练经验的结晶。

在健美运动的发展史上，没有任何其他训练课程是经过如此诸多艰苦工作后才获得的。韦德科研小组的理想是把锦标赛上像阿诺德·施瓦辛格、罗·弗列格诺、法兰柯·柯伦勃、李·汉尼和法兰克·赞恩等每个冠军的负荷重量和力量训练方法等内容加以测试后证实其确实有效。

每一个健美锻炼者在训练中都不能背离韦德健美法，必须熟练地运用其中的训练原则。在您的训练计划中只有明确的训练目标，才能从中获得真正的效果。