

ILLUSTRATED BOOK



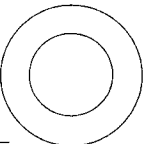
Bodybuilding

舒培华 编著

健美图典

Illustrated Book on Bodybuilding

北京体育大学出版社

Illustrated Book  N Bodybuilding

健美图典

舒培华 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 世立 郭晓勇
审稿编辑 鲁牧
责任校对 毕莹 毕虹 林岩
责任印制 陈莎

图书在版编目 (CIP) 数据

健美图典/舒培华编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2005.1

ISBN 7-81100-010-5

I. 健… II. 舒… III. 健身运动—图解 IV. G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第089272号

健美图典 舒培华 编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京雅艺彩印有限公司
开本 889 × 1194 毫米 1/16
印张 15.5

2005年1月第1版第1次印刷 印数4000册

ISBN 7-81100-010-5

定价 90.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

第一章 训练篇

一、健美完全“宝典”

—— 韦德健美训练法则

(一) 渐进超负荷法则	003
(二) 多组合法则	003
(三) 孤立法则	004
(四) 动作多变法则	004
(五) 优先法则	004
(六) 金字塔法则	004
(七) 顶峰收缩法则	004
(八) 分部法则	005
(九) 超级组法则	005
(十) 复合组法则	005
(十一) 交叉法则	006
(十二) 强挤次数法则	006
(十三) 优质法则	007
(十四) 渐降组法则	007
(十五) 三组合法则	008
(十六) 综合法则	008
(十七) 快速法则	008
(十八) 兼顾法则	009
(十九) 静力张紧法则	009
(二十) 间歇法则	009
(二十一) 反重力法则	010
(二十二) “灼烧”法则	011
(二十三) 先期疲劳法则	011
(二十四) “欺骗”法则	011
(二十五) 持续紧张法则	013
(二十六) 部分动作法则	013
(二十七) 周期法则	014
(二十八) 局部法则	014
(二十九) 预热法则	014
(三十) 变换角度法则	014
(三十一) 大量充血法则	015
(三十二) 直觉法则	015

二、万变不离其宗

—— 健美八大要素

(一) 自信是成功的基石	017
(二) 计划是指路的明灯	017
(三) 科学训练是健美的生命	019
(四) 规范动作是训练的关键	021
(五) 科学饮食是身体的加油站	022
(六) 感知肌肉是进步的阶梯	022
(七) 战胜训练过度是开拓的犁铧	023
(八) 休息是肌肉生长的温床	024

三、登攀的起点—— 健美术语 ABC

四、构筑“肌肉王国”

—— 全身各部肌肉锻炼法

(一) 胸部锻炼法	027
(二) 肩部锻炼法	039
(三) 臀部锻炼法	058
(四) 腹部锻炼法	077
(五) 背部锻炼法	102
(六) 腿部和臀部锻炼法	122

五、临阵再磨枪—— 赛前训练

六、一个有争议的话题—— 有氧训练

七、帮助肌肉突围

—— 冲破肌肉停滞的瓶颈

(一) “训练过度”致使肌肉恢复过程遇到破坏	157
(二) 训练强度跟不上致使肌肉缺少足够刺激	157
(三) 一成不变的训练方法致使肌肉产生适应性	159

八、安全列车——避免受伤的技巧

- | | |
|--------------|-----|
| (一) 充分做好准备活动 | 159 |
| (二) 动作力求规范正确 | 161 |
| (三) 切忌训练过度 | 161 |
| (四) 积极做好自我保护 | 162 |

第二章 营养篇

一、营养全攻略

- | | |
|------------------|-----|
| (一) 平衡是第一位的 | 165 |
| (二) 少吃多餐 | 165 |
| (三) 进餐时间和食物选择 | 165 |
| (四) 摄取足量蛋白质 | 167 |
| (五) 碳水化合物主宰能量 | 167 |
| (六) 健康脂肪不可缺 | 168 |
| (七) 维生素和矿物质无可替代 | 169 |
| (八) 增加纤维素的摄入量 | 170 |
| (九) 水的力量 | 170 |
| (十) 计算每天消耗的热量 | 171 |
| (十一) 非赛季和赛季的营养谋略 | 172 |
| (十二) 蔬菜与水果 | 173 |
| (十三) 不必拒绝蛋黄 | 175 |
| (十四) 食物营养成分表 | 176 |

二、补剂妙用

- | | |
|-------------------------|-----|
| (一) 肌酸(Creatine) | 179 |
| (二) 蛋白补剂 | 180 |
| (三) 肌氨酸 | 180 |
| (四) 精氨酸(Arginine) | 180 |
| (五) 酪氨酸 | 180 |
| (六) 支链氨基酸(BCAA) | 180 |
| (七) L-色氨酸(L-tryptophan) | 180 |
| (八) 鸟氨酸(Ornithine) | 181 |
| (九) 赖氨酸(Lysine) | 181 |
| (十) 产热补剂 | 182 |
| (十一) 多种维生素和矿物质胶囊 | 182 |
| (十二) 维生素C | 182 |
| (十三) 维生素E | 183 |
| (十四) 绿茶 | 183 |
| (十五) 磷酸丝氨酸(PS) | 183 |
| (十六) 羟钾基酪酸盐(HMB) | 183 |
| (十七) L-肉碱(L-Carnitine) | 183 |

- | | |
|-----------------------------|-----|
| (十八) 碳酸钾 | 183 |
| (十九) 欧米伽——3脂肪酸 | 184 |
| (二十) 锌镁合剂(ZMA) | 184 |
| (二十一) 葡糖胺和软骨素 | 184 |
| (二十二) 增重粉(Weightgainpowder) | 184 |
| (二十三) 共轭油酸(CLA) | 184 |
| (二十四) 丙酮酸(Pyruvate) | 184 |
| (二十五) 右旋葡萄糖酸钙(C—D—G) | 186 |

第三章 竞技篇

一、规定动作

- | | |
|---------------------|-----|
| (一) 男子、女子和男女混双的规定动作 | 189 |
| (二) 规定动作的技术要点 | 189 |

二、自由造型

- | | |
|-------------|-----|
| (一) 编排原则和步骤 | 192 |
| (二) 造型的设计 | 193 |
| (三) 音乐的选择 | 196 |
| (四) 表演的技巧 | 197 |
| (五) 训练的安排 | 197 |

第四章 知识篇

一、龙虎风云榜

- | | |
|---------------------|-----|
| (一) 健美开山鼻祖——先道 | 203 |
| (二) 国际健联掌门人——本·韦德 | 205 |
| (三) 健美冠军之父——乔·韦德 | 207 |
| (四) 中国健美之父——赵竹光 | 209 |
| (五) 一代健美宗师——曾维祺 | 215 |
| (六) 巨星碰撞的奥林匹亚先生大赛 | 219 |
| (七) 奥林匹亚小姐争奇斗妍 | 229 |
| (八) 奥林匹亚大师赛小史 | 232 |
| (九) 阿诺德传统赛扫描 | 234 |
| (十) 标新立异的“冠军之夜” | 235 |
| (十一) 越办越火的 NPC 健美大赛 | 238 |

二、肌肉和动作名称英汉对照

- | | |
|----------|-----|
| (一) 肌肉名称 | 240 |
| (二) 动作名称 | 240 |

第一章

训练篇 ▶▶



第一章

训练篇

一、健美完全“宝典”

—— 韦德健美训练法则

韦德健美训练法则是“世界健美冠军之父”乔·韦德先生集数十年教练实践而形成的一套完整的健美训练体系。因其是从众多世界健美冠军和数以百万计训练者的成功经验中提炼归纳而成，并反复实践不断深化，故这套训练法则极具科学性和指导性，堪称一部最权威、最全面的健美“宝典”。50多年来，无论是世界级的健美大师，还是初入道的健美发烧友，无不遵循和采用韦德法则进行训练，并将其效果扩大到极致。

韦德法则同所有的训练法则一样，决不能机械地孤立地运用，而应根据不同的训练水平、不同的训练周期和不同的训练动作，有针对性地采用。进一步而言，只有合理地运用韦德法则，并辅以科学的训练计划，才能获得事半功倍的佳效。国内外健美者将韦德法则视为“秘笈”和“指南”，是因为离开了它，训练就如同失舵之舟，无本之木。所以健美者从跨入健美门槛之日起，就必须严格按照韦德法则和规范的技术动作进行训练。否则，训练效果就会大打折扣，妄耗许多精力与时间，乃至走弯路，甚至造成训练过度和受伤。

从上世纪50年代至80年代积30年经验形成的韦德训练法则已达32条之多，时至今日仍在丰富发展之中。

（一）渐进超负荷法则

此法则也称渐增超负荷训练法则。其要旨是，只有逐渐增加训练的负荷量，给予目标肌肉以超负荷刺激，才能使其在不断提高适应能力中同步增长。

本法则对初、中、高级健美者均适用。

所谓“超负荷”，是指超过肌肉已经习惯承载的运动负荷。只有超负荷才能引起“超负荷补偿”（也叫“超量恢复”）。人体肌肉就是通过超负荷补偿发达起来的。这是健美者必须遵循的最基本的法则，也是增肌健体的根本途径。无论增肌长块还是提高肌力、肌耐力，都必须在训练中逐渐增加负荷和运动强度，包括增加组、次数和减少组间与动作间的休息时间等，这样做才能打破不断产生的生理适应，从而使肌肉得到更大的刺激，获得进一步发展。

（二）多组合法则

此法则也称巨型组训练法则。其要旨是，把锻炼同一部位肌肉或相对肌群的4~6个练习动作组合起来进行循环训练。目的是使目标肌群得到最充分的刺激，使肌肉块增长到最大限度，将线条雕琢得更加清晰。

本法则只适用于高级健美者。

具体而言，就是通过四组合、五组合或六组合，对平日训练难以奏效的重点部位，施以长时间的持续刺激。练习的目标多为相同肌群，也可以是相对肌群。动作之间稍息或不休息。练习时每个动作的负荷量和运动强度不宜过大，否则容易导致过度训练。所选择的练法不可千篇一律，要用不同的动作、角度和器械立体地去建设肌肉。平时训练周期，一般一次训练课安排一两个重点部位即可。即使在赛前训练阶段，也不宜在课程计划中安排过多。

(三) 孤立法则

此法则的要旨是，最大限度地集中于目标肌肉的收缩和伸展，使其单独承受负荷，而相邻肌肉尽可能不参与用力，以达到集中刺激重点强化的效果。

本法则对初、中、高级健美者均适用。

因为在锻炼某一块肌肉时，其相关肌肉或起协助作用或起稳定作用。为使目标肌肉单独承受负荷从而获得集中强化刺激，就需要最大限度地将其孤立起来，与相关肌群“分割”开。也就是说，不借用或少借用相关肌群的助力来完成整个练习动作。譬如，用卧推发达胸大肌，但由于它是双关节动作，三角肌前束和肱三头肌参与协同用力，另外腰背和腿部在举大重量时也会产生助力。而同是发达胸大肌的哑铃仰卧飞鸟，因其属于单关节动作，手臂可保持一定的弯曲度，便可以集中胸大肌之力进行充分地收缩和伸展。需要指出的是，在训练中应将单关节和双关节动作合理地安排在同一课程，才能达到最佳训练效果。

(四) 动作多变法则

此法则也称迷乱莫测训练法则。其要旨是，为使肌肉获得新鲜刺激，提高训练者的兴趣，需要经常或定期地改变已习惯的练习动作、负荷量、组次数、训练顺序和课程计划。

本法则适用于中、高级健美者。

形象地讲，肌肉是有记忆的。如果总是让肌肉习惯于某种固定的训练模式，诸如重量、强度、握距、角度、体位、顺序等，久而久之便会产生适应性，从而感受不到新鲜刺激，引不起良好反应，甚至出现滞缓状态。此外，也会令训练者感到枯燥乏味。所以为了提高肌肉的兴奋性，使其获得多样化的更强烈的刺激，打破其停滞状态，就应时常变换练习动作，采用不同的动作组合，不同的训练强度，以及不同的器械。比如，弯举是发达肱二头肌最有效的练习动作之一，但从体位来说，又可分为站立、正坐、斜坐、俯坐、俯卧、俯立；器械有杠铃、哑铃、曲柄杠铃、拉力器和胶皮带等。健美者应经常变化地加以选择使用，做到有效刺激。

(五) 优先法则

此法则的要旨是，把身体最薄弱的部位或相对不够发达需要重点加强的部位，放在每次训练课的最前面进

行训练，以达到使全身各部肌肉比例协调、匀称发展之目的。

本法则适用于中、高级健美者。

由于训练的初始阶段，训练者的精力最旺盛，体力最充沛，能承受高强度的训练。只有高强度的训练才能有效地促进肌肉发达，而只有精力充沛时才能达到高强度。因此锤炼弱部多放在每次训练课的前面。譬如，你的股四头肌最为薄弱，就把发达该部肌肉的深蹲、腿屈伸等练习动作，放在训练课的一开始。此外，优先锤炼弱部，还可以保证足够的训练时间。

(六) 金字塔法则

此法则也称梯形加重或锥形训练法则。顾名思义，它是一种逐渐增加负重、减少次数的练习方法。其目的是，循序渐进地使目标肌肉得到充分锻炼，以达到“饱合”的理想状态。

本法则对初、中、高级健美者均适用。

倘若一上来就用大重量，肌肉往往还未适应，因而易受伤。而金字塔法则正是为解决这一问题而确立的。练习开始先用较轻的重量作为热身，然后逐组增加负重和减少次数，最后增至最大负重和降至最低次数。所加的重量应能使你完成预期的每组所能达到的次数。比如，先用你一次能举起的最大重量的60%做15次，随后逐渐增重，第二组做12次，第三组做10次，直到用80%的最大重量做8次。每组的最后一个动作必须做到力竭，才能收到佳效。不同水平的健美者和不同的训练部位，所采用的重量和练习次数不尽相同，所以运用本法则时务必因人而异。也可反其道而行，即在到达顶点后，逐组减轻重量、增加次数，直到预定的最轻重量和最多次数。

(七) 顶峰收缩法则

此法则的要旨是，当某部肌肉收缩至最彻底的状态，即处于“顶峰收缩”时，保持1~2秒钟，然后再开始退让收缩，慢慢恢复到动作的初始位。目的是使目标肌肉受到更深的刺激，确保动作的完整、效率和质量。

本法则初、中、高级健美者均适用。

当肌肉收缩至顶点时主动地强化收缩的做法，应贯穿到每一个练习动作中，否则增大肌块和刻划线条将难以实现。肌肉收缩得越彻底，训练效果就越好。不

过有的动作不易做到，如大负重哑铃弯举。此时可将上体略微前倾，改变大小臂夹角，给处于最大张力的肱二头肌提供必要的阻力。

（八）分部法则

此法则又称分化训练法则。它是根据健美者的训练水平和训练目标，将身体各部肌肉群分成几个部分，分别进行针对性训练。其目的是，使全身各部肌群都得到足够强度和量的刺激，拥有充分的恢复时间，匀称而协调地发展。

本法则适用于中、高级健美者。

简而言之，就是把身体各部分成几个组合进行训练，把每个肌群都练到家。比如，将身体分为上下两部，分别在不同的训练日加以雕琢。周一练上身，周二练下肢，周三休息，周四重复。也可把身体分成三部分，周一练胸、肩、肱三头肌，周二练背、肱二头肌、前臂，周三练股四头肌、肱二头肌，周四休息，周五重复此循环。还可三天两部分，即周一上午练胸，下午练肩和肱三头肌；周二上午练背，下午练肱二头肌和前臂；周三上午练股四头肌，下午练股二头肌；周四休息；周五重复。如此循环。也有训练者喜欢做四天二分部的。至于三天三分部，即连续三天上午、下午和晚上“车轮战”。但因其训练强度极大，较难恢复，且易导致训练过度 and 受伤，除高级健美者在赛前使用外，多不采用。必须说明，在运用分部法则时，一定要根据本人的训练水平、恢复能力及营养搭配等统筹安排，切忌盲目为之。

（九）超级组法则

此法则也称双组合或对抗训练法则，是将位置相近、功能（收缩与伸展）相反的两块肌肉，放在同一组中进行循环训练。其目的是，使大量血液泵入同一区域，集中供能供氧，能极大提高训练效率和效果。本法则适用于中、高级健美者。

相邻且功能相左的肌肉也称之为相对肌群或拮抗肌。将其组合训练，既有利于神经系统处于集中刺激状态，也能促进相反作用的那块肌肉消除疲劳。前后两个动作之间只有极短的休息时间，一般在10~15秒钟，也可以不休息。初级水平者安排两组即可，中级者可安排3或4组，高级者多安排5至6组。诸如肱二头肌与肱三头肌，股二头肌与股四头肌，胸大肌与背阔肌，腹直肌与下背肌，均为相对肌群。

（十）复合组法则

此法则是用两个不同的练习动作连续刺激同一肌群的组合练习。其目的是，对尚未恢复的目标肌群连番冲击，施以超负荷刺激，进一步挖掘肌肉潜力。



本法则适用于中、高级健美者。

简言之，就是通过不同的用力方式或动作路线，增加对目标肌群的刺激点，动员更多的肌纤维参与运动。一般在第一个练习做完后，立即做第二个练习，其间不休息。在动作选择上最好采用不同的用力方式的动作。当不能变换时，应在动作路线与肌肉受力角度上加以变化。譬如，发展胸大肌，先做卧推，紧接着做一组上斜仰卧飞鸟；发展腹肌，先做仰卧起坐，然后接做悬垂举腿。练完后需稍事休息，再做后面练习。

（十一）交叉法则

此法则又称交错穿插动作训练法则。它是指把目标大肌肉群与需要强化的小肌肉群进行交叉训练。目的是在优先发展大肌肉群的前提下兼顾小肌肉群，使其同步发展，完善健美体格。

本法则适用于中、高级健美者。

概言之，就是在练大肌肉群的间隙插入练习小肌肉群。因为紧密的小肌肉群大都对刺激反应迟缓，以至发展较慢。倘若不加以强化，恐其滞后，甚至由于训练时间不够被挤掉。如果将这部分练习交叉放在大肌肉群之间，便可取得两全齐美的效果。此练法多安排在动作与动作之间，也可放在组与组之间。比如，股四头肌作为主练肌群，同时又要发展前臂，可先做一组深蹲，紧接着做一组腕弯举。如此交叉循环。尽管这是一种兼顾进步迟缓的小肌肉群的好形式，但一般不提倡采用这一法则。只有在保证大肌肉群得到充分锻炼和必须加强某部小肌肉群的前提下才应用之。

（十二）强挤次数法则

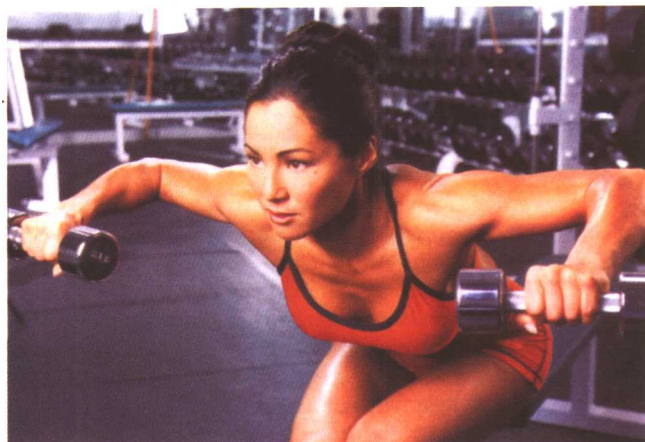
此法则又称强迫次数训练法则，是指竭尽全力无法完成一个完整动作时，借助同伴的助力，帮助肌肉渡过“粘滞点”的练习方法。目的是用超负荷训练给目标肌肉以最大强度刺激，促其增大壮大。

本法则只适用于高级健美者。

这种强迫自己多做两次的练法，旨在动员更多的肌纤维，给目标肌肉以完全彻底的刺激，达到超量恢复效应。比如，卧推练胸大肌，当你举到第8次而无力完成第9次时，可以让你的同伴在横杠中间用一两个手指稍稍给一点助力，帮你把推到一半的杠铃举过“粘滞点”，再由自己把动作完成。运用此法则时，最好找一名熟悉你的同伴，使助力恰到好处，因为助力太小无济于事，助力



过大则影响训练效果。此练法应安排在某部肌肉练习的最后一组。强挤次数以1~2次为宜。因其训练强度极大,且不易控制动作和节奏,故初、中级者不宜采用,否则容易造成训练过度。



最后再去掉10~20%的重量,举至力竭。用哑铃做此练习时,先将重量不等的哑铃依序置于身旁,以便及时更换,缩短耗时。由于此法训练强度甚大,故一次训练课中仅限于一个练习动作,并安排在最后一组。

(十三) 优质法则

此法则又称质量训练法则,是指在完成规定的组数和次数内,逐渐减少组与组之间的休息时间,以使肌肉受到叠加刺激,达到提高肌肉质量、减脂和增进肌肉线条之目的。

本法则只适用于高级健美者。

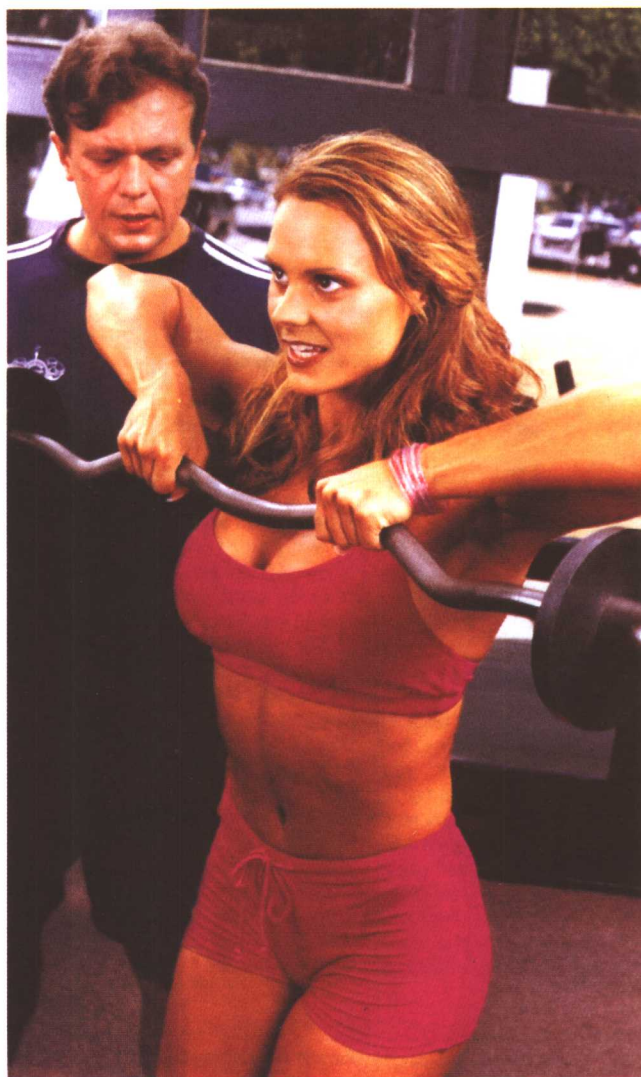
具体而言,就是在做完一组练习之后短暂地停顿一下,紧接着完成下一组练习。至于间歇时间缩短到多少为好,应依据练习动作、负荷强度和训练目标而定。若求最佳效果,必须配合调整饮食营养和有氧训练。此练法多用于赛前训练。健美选手一般在赛前8至12周进入优质法则实施阶段。高水平健美者为迅速增肌和减脂,平时也间断采用此法,乃依计划而行。

(十四) 渐降组法则

此法则也称连续递减训练法则,是在完成一个练习动作的规定次数后,逐渐减轻每组负重,以最短的间歇连续做至极限的练习方法。

本法则只适用于高级健美者。

当训练者将杠铃举到规定次数达力竭时,站在两侧同伴迅速各取下一个杠铃片,接着做至极限次数,然后再依法“炮制”,直到举不起来为止。也可第一组全力举8~10次,随即由同伴去掉10~20%的重量,举6~8次;





(十五) 三组合法则

此法则也称“三联组”。它要求对同一肌群，连续采用3种不同的动作。目的是让目标肌肉受到不同角度的循环刺激，最大限度地动员肌纤维参与收缩，使其全面发展。

本法则适用于中、高级健美者。

实施此法则时，所组合的3个动作在动作路线、受力点和作用角度上均应有所变化。三组合训练多为3至4个循环，每个动作做10至12次，动作之间无间歇。比如发展背阔肌，可用俯立杠铃划船、颈后引体向上和单臂哑铃划船组合。也有对相对肌群采用此法则的。

(十六) 综合法则

此法则的要旨是，采用不同的动作、不同的重量、不同的次数和不同的强度，对目标肌肉进行综合训练。目的是发展不同类型的肌纤维，提高其生理生化适应水平，使肌肉获得全面发展。

本法则适用于中、高级健美者。

简而言之，就是采用不同的负荷强度和负荷量，使红肌纤维、白肌纤维及中间型肌纤维分别受到集中刺激，从而获得发展。因为各类肌纤维的成分与结构不同，在不同动作和不同强度的刺激下，对蛋白质和热能的反应不一样，比如大重量、少次数的练习，能充分调动白肌纤维的性能和参与程度，对增大肌肉围度的效果十分明显，而小重量、多次数的练习，可充分发挥红肌纤维的性能，有助于肌耐力的提高，所以将两者结合可使肌肉结缔组织获得全面发展。如发展股四头肌，可用大重量、少次数的上斜腿举，中等重量、中等次数的肩托深蹲与小重量、多次数的腿屈伸结合进行，做4组练习。

(十七) 快速法则

此法则是在保证动作准确的前提下，用爆发力快速完成动作的一种训练方法。目的是提高肌力和增长肌块。

本法则适用于中、高级健美者。

虽然健美训练强调动作不宜过快，以控制动作的正确度和保持肌肉的张紧力，但有计划地适时地采用快速法则，对促进肌肉的进一步发展可收到意想不到的效果。因为爆发性的快速动作，能充分调动快肌(白肌)纤维的性能及其



神经系统，使肌肉获得超补偿效应。做此练习时，思想需高度集中，牢牢控制住器械，动作务必准确，不得借力。为保证动作质量和安全，此练法安排不宜过多。

（十八）兼顾法则

此法则是把锻炼大肌肉群的动作和锻炼小肌肉群的动作；把大重量和轻重量；把多关节和单关节参与的练习，放在一次训练课中集中刺激同一肌肉的训练方法。

本法则适用于高级健美者。

概言之，就是把各种对你最有效的动作和训练方法，统一在一次训练课中，达到兼收并蓄的效果。此练法既能使所练部位受到新异刺激，又有助于改造进展滞缓的肌肉。运用时一定要结合自身状况，合理搭配基本动作与孤立动作，有针对性地进行。以发展肱三头肌为例，可先做4组、每组6至8次的立姿颈后臂屈伸，再做3组、每组10至12次的仰卧臂屈伸，最后做3组、每组12至15次的俯立拉力器下压。

（十九）静力张紧法则

此法则旨在通过主练肌的全力收缩，并保持6至10



秒，充分展示该部肌肉的线条和分离度，以提高神经系统对肌肉的控制力和肌肉质量。

本法则适用于中、高级健美者。

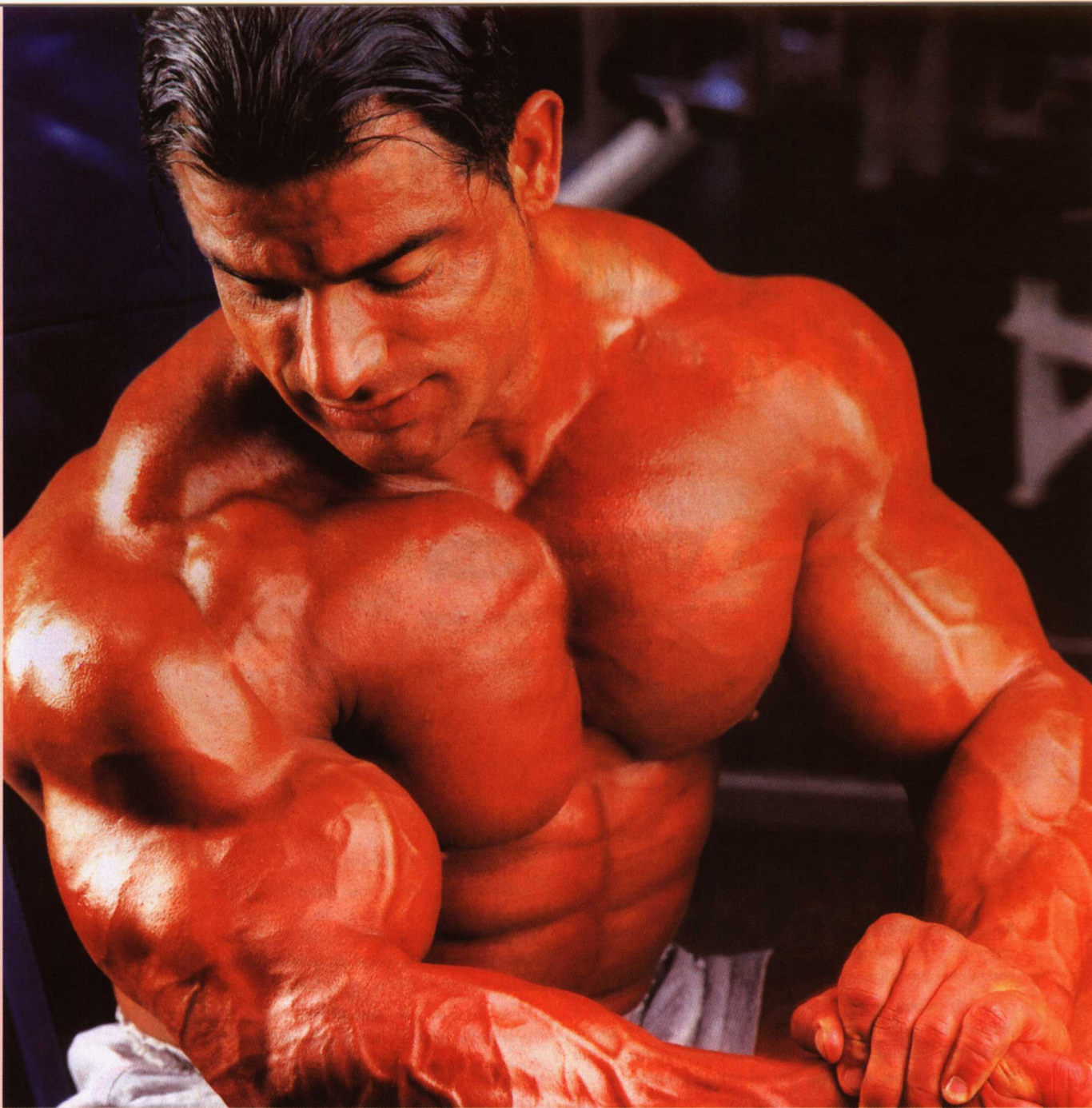
具体而言，就是在一个负重或不负重的动作练习中，全力收缩所展示的肌肉，使其处于“顶峰收缩”位，保持数秒，然后放松。这种静力练习不仅能动员更多的肌纤维参与工作，提高其张紧力和发达度，而且对于加强神经对肌肉的控制力大有帮助。尤其在赛前肌肉造型训练是“必修课”，每天应不少于半个小时。也可安排在两组练习之间进行。肌肉的收缩和放松完全听命于神经系统，因此运用本法则时，意念高度集中至关重要。

（二十）间歇法则

此法则又称停息或停歇续做训练法则，是指在一个练习动作中，通过不同的间歇时间，完成每组接近极限重量的练习方法。目的是使肌肉达到最大张紧的饱和状态。

本法则适用于高级健美者。

间歇法则有两种练法。一种是先用能举2至3次的最大重量做一组动作；然后休息30~40秒，再做2~3次；



接着再休息 40~60 秒，做 2 次；再休息 60~90 秒，做 1~2 次。这样就在一个包括 7~8 次动作的长组中，次次都能举起接近最大限度的重量。另一种是用一副只能做 4~5 次的杠铃或哑铃做某个动作。当不能再做时，间歇 10~15 秒钟，待肌肉稍恢复后再做至力竭。如此反复。此为 1 组。休息 1 分钟再做第二组。一般不超过 3 组。大强度的间歇训练，一般每周可安排一次，每次不超过两个肌肉群。

（二十一）反重力法则

此法则也称退让用力法则。其要旨是，做下放还原动作时，主练肌以最大的张紧力抗住器械下落的重力，

使其在克服重力的退让过程中，承受最大限度的刺激。

本法则只适用于高级健美者。

虽然这种练法会使肌肉感到强烈酸痛，但对刻画肌肉线条和提高肌肉质量效果独具。方法是，热身后增加负重，借力将器械举到位，再以退让用力方式将动作还原。也可选用比训练者极限重量大 15~25% 的重量，由同伴助力完成上举动作，再由本人慢速复原。还可以先练至力竭，再增加负重，借助力举起，然后以主练肌的抗力控制下落速度，使其缓慢回至起始位。一般以 2 秒左右举起负重，以 3 至 4 秒退让还原。由于此练法易导致肌肉疲劳和损伤，最好与其他练习结合运用。



（二十二）“灼烧”法则

此法则也叫“烧点”、“燃烧”或发胀训练法则，是以正确的技术动作完成最后一组规定次数后，紧接着以较快速度做几次小幅度的不完整的动作，直至力竭。目的是让血液更多地充盈目标肌肉，从而使肌肉增大、乳酸增多、脉管增粗。

本法则只适用于高级健美者。

最后这几次虽然动作幅度很小，也许只有上下几寸的距离，却能使更多的血液输送到运动中的肌肉内，使其产生极度酸胀感。由于乳酸剧增，致使训练者的肌肉感觉如同被烫烧一般，故名为“灼烧”法则。从生理生化角度讲，这些“额外”的不完整动作和超量次数，使持续收缩的肌肉中进入更多的血液和产生更多的乳酸，导致肌肉细胞极大膨胀和微血管增生，从而获得增大肌块和增粗肌肉血管的效果。

（二十三）先期疲劳法则

此法则也称预先疲劳训练法则，是指由两块肌肉共同完成的一个练习中，先用孤立动作使目标肌肉先行疲劳，然后再与协同肌协同完成练习。

本法则适用于中、高级健美者。当发展某部肌肉必须用上另一块肌肉的力量时，由于该部肌力较弱，往往当它无能为力以至不得不停止练习时，目标肌肉尚未得到必要强度的刺激。在此情况下，只有采用先期疲劳法则，才能“两全其美”。以卧推为例，它主练胸大肌，但又必须依靠肱三头肌之力才能将杠铃举起。在训练中经常出现肱三头肌已经力竭而胸大肌还未感到酸胀的情况，这时可在卧推之前，先做一个不需太多臂力而对胸大肌有较强刺激的动作，如仰卧飞鸟，让胸大肌先行疲劳，然后再接做卧推。此法则也可理解为，在多关节练习之前先做单关节练习。

（二十四）“欺骗”法则

此法则也称助力训练法则，是在按正确动作无力完成最后一次或完成规定次数时，通过借力或稍偏离规范动作再多做一两次动作的练习方法。目的是增加额外负荷，加大刺激深度，调动肌肉潜能。

本法则只适用于高级健美者。

