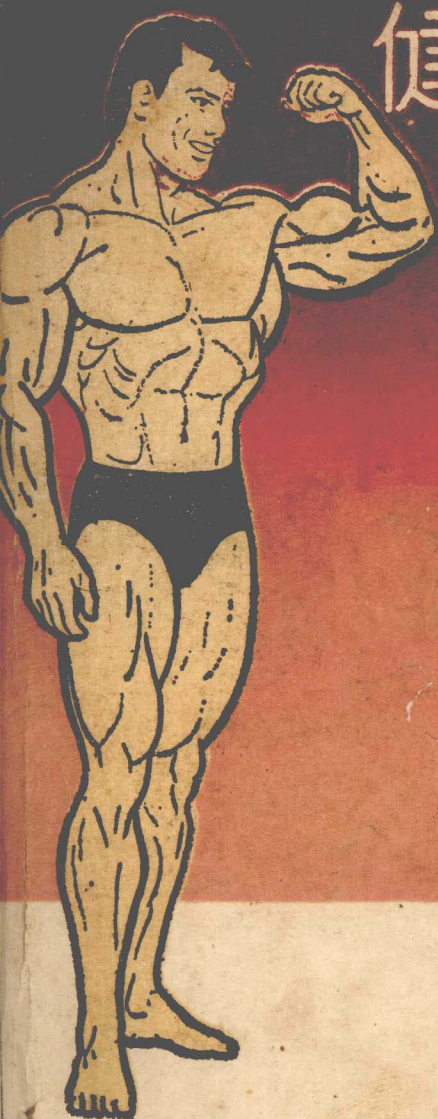


实用健美体操



SHIYONGYALING
JIANMEITICAO

骆泰罗编著

武汉工业大学出版社

实用健美体操



实用健美体操

中国体育出版社

中国体育出版社

内 容 提 要

本书：编陈丑寅

· 国爱报 · 书封面校

· 图 · 图 · 图

实用哑铃健美体操

骆泰罗 编著

武汉工业大学出版

1983年6月第1版 1983年6月第1次印刷

152B7 7-5030-0055-8 \ G · 0011

1:100 1:1000 1:10000

责任编辑：宫 杰

封面设计：张毅刚

插 图：易 阳

实用哑铃健美操

实用哑铃健美体操

骆泰罗 编著

武汉工业大学出版社出版

新华书店湖北发行所发行

武汉七二二印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3 字数61,000

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

书号：ISBN 7-5629-0069-8/G·0011

印数：1—12000

定价：1.10元

内 容 提 要

本书分24个题目,有哑铃体操的特点和作用,哑铃的选购和使用,骨骼、关节、肌肉,哑铃体操的锻炼方法,准备活动和整理活动的作用,肌肉酸痛和损伤的预防,哑铃体操与饮食营养,人体的健美标准和测量方法,健美比赛的方法,锻炼前的准备热身练习,发展各部位肌肉力量的练习等十一章,对增强身体各部位肌肉力量的锻炼方法和基本知识,作了比较系统的讲授和比较全面的介绍,具有科学性,实用性和通俗性的特点。

本书可以作为广大健美爱好者特别是青少年自学应用教材,也可以作为各级体育教师,工会体育干部教学训练参考资料。

一、哑铃的锻炼方法	(1)
二、哑铃体操的特点和作用	(2)
三、哑铃的选购和使用	(3)
四、骨骼、关节、肌肉	(4)
五、哑铃体操的锻炼方法	(5)
六、准备活动和整理活动的作用	(6)
七、肌肉酸痛和损伤的预防	(7)
八、哑铃体操与饮食营养	(8)
九、人体的健美标准和测量方法	(9)
十、健美比赛的方法	(10)
十一、锻炼前的准备热身练习	(11)
十二、发展各部位肌肉力量的练习	(12)

(18).....	第 1 章 健美运动概述 (一)	
(22).....	第 2 章 健美运动概述 (二)	
(28).....	目 录	
(14).....	第 3 章 健美运动概述 (三)	
(18).....	第 4 章 健美运动概述 (四)	
(18)	祝您健美 (代序).....	(1)
(18)	一、哑铃体操的特点和作用.....	(3)
(18)	(一) 哑铃体操的特点.....	(3)
(18)	(二) 哑铃体操的作用.....	(4)
(18)	二、哑铃的选购和使用.....	(6)
(18)	三、骨骼、关节、肌肉.....	(8)
(18)	(一) 人体的骨骼.....	(8)
(18)	(二) 关节的运动.....	(9)
(18)	(三) 人体的肌肉.....	(12)
(18)	(四) 主要肌肉群的位置与作用.....	(13)
(18)	四、哑铃体操的锻炼方法.....	(17)
(18)	(一) 合理安排运动量.....	(17)
(18)	(二) 哑铃体操锻炼的方式.....	(18)
(18)	(三) 怎样取得更好的锻炼效果.....	(18)
(18)	(四) 怎样安排女子哑铃体操锻炼.....	(20)
(18)	五、准备活动和整理活动的作用.....	(23)
(18)	六、肌肉酸痛和损伤的预防.....	(25)
(18)	(一) 怎样减轻肌肉酸痛.....	(25)
(18)	(二) 怎样预防肌肉损伤.....	(25)
(18)	七、哑铃体操锻炼与饮食营养.....	(27)
(18)	八、人体的健美标准和测量方法.....	(31)

(一) 人体的健美标准.....	(31)
(二) 人体的测量方法.....	(32)
九、健美比赛的方法.....	(36)
十、锻炼前的准备、热身练习.....	(41)
十一、发展各部位肌肉力量的练习.....	(51)
(1) (一) 手、手臂部位的练习.....	(51)
(2) (二) 肩部位的练习.....	(63)
(3) (三) 胸部位的练习.....	(67)
(4) (四) 背部位的练习.....	(71)
(5) (五) 腹部位的练习.....	(75)
(6) (六) 腿部位的练习.....	(82)
(8).....	(一)
(9).....	(二)
(12).....	(三)
(13).....	(四)
(17).....	四
(17).....	(一)
(18).....	(二)
(18).....	(三)
(20).....	(四)
(22).....	五
(22).....	六
(22).....	(一)
(22).....	(二)
(27).....	七
(31).....	八

祝您健美

(代序)

爱美是人的天性。高尔基曾经说：“照天性来说，人人都是艺术家，他无论在什么地方，总是希望把美带到他的生活中去。”

人类对人体美的欣赏和追求由来已久，认为最矫健，最匀称的人体是最完美的人体。古希腊的雕象“维纳斯”，是人们公认的美神，她的体型是如此的丰腴饱满，如此的端丽典雅，以致她失去的断臂，没有人能天衣无缝地再植出来。古希腊的另一雕象“掷铁饼的运动员”，则将男运动员强劲发达的肌肉，深沉平静的神态刻划得淋漓尽致，充分地展示了人体的运动美。随着时光的流逝，人类从一个社会进入另一个社会，但是“维纳斯”和“掷铁饼的运动员”却在不同的国度，不同的肤色，不同语言的人们中，获得了数不胜数的崇敬和青睐，它们已成了美的象征。它们既是体态之美，也是精神之美。

年轻人都爱美，人体的健美更是大家关心的热点。女青年谁不希望自己身姿绰约？男青年谁不希望自己风度翩翩？随着我国人民物质生活的提高和文化生活的发展，人们对于健美锻炼的要求也越来越迫切，参加健美锻炼的人日益增多。不少单位的年轻人还自发组织了健美锻炼队。他们深深地感到：如果没有一个强健有力的体魄，就担负不了繁重的

工作与学习；如果缺少一副健美匀称的体型，即使穿上再漂亮的衣服，也还是感到美中不足。

那么怎样才能使自己健美呢？除了首先要加强思想品格的修养之外，肌肉的锻炼是不能忽视的。我们知道，体型的好坏是一个人健美与否的重要标志。正常人的体型一般分为三种，即：身材适称的正力型，矮粗的超力型和细长的无力型。这三种体型的形成与遗传有着很大的关系，但是，这也并不是不可改变的。通过科学的锻炼方法，全身肌肉得到均衡的发展，可以使不同体型的人逐渐获得一副理想的健美体型。歌唱家邓丽君很重视自己体型的锻炼，虽然她早已超过而立之年，但仍神采飘逸，她那娇美的身材，为她舞台演出的成功建立了不朽的功勋。

那么，如何进行有效的肌肉锻炼呢？这里面就大有学问了。对此，我们根据平时教学与训练的实践经验和苏联健美锻炼的最新资料，编写了这本《实用哑铃健美体操》书，希望能为那些渴望指导的广大健美爱好者提供一本自学自练的实用教材。相信这本书会得到广大读者，特别是青少年健美爱好者的喜爱。

愿更多矫健，匀称的健美形体在神州大地出现，让他（她）们丰满的肌肉，健美的体魄，显示出我国青年一代美好青春的自然美和健康美。

编著者

1988年5月

一、哑铃体操的特点和作用

(一) 哑铃体操的特点

哑铃体操是通过各种各样的不同重量的哑铃练习，来锻炼人体各部位的肌肉，以达到增强体质，发展力量，强身健美为目的的体育运动。哑铃体操具有内容丰富，动作简单，效果显著的特点。因此，深受广大群众特别是青少年所喜爱。广大青少年广泛利用哑铃来进行健美锻炼。

哑铃体操不受年龄、性别、职业及身体条件所限制，容易推广普及。16至50岁左右身体健康的男男女女，都可以参加哑铃体操锻炼。由于哑铃有着不同的重量，人们可以根据自己的体力和要求，由轻到重，由易到难进行练习，以达到强身健美的目的。

哑铃体操动作多种多样，选择不同的动作，运用不同的方法，能够锻炼不同部位的肌肉，增强各运动器官，内脏器官和中枢神经系统的机能，促进人体全身肌肉的均衡发展。

哑铃体操不受气候，场地条件的影响，不需要教师的专门指导。有一块五、六平方米的场地就可以自学自练了。锻炼的场地最好选择在阳光充足空气新鲜的场院内，或在住宅居室的阳台上。

哑铃体操锻炼效果明显，中青年肥胖女子坚持半年锻炼，就可以减轻肥胖，恢复到原来匀称、健美的体态。一般

消瘦的男青年，经过半年以上的锻炼后，体重可以增加4至7公斤，胸围可以增加10厘米左右，臂围可以增加5至7厘米左右。体质会有明显地增强。

(二) 哑铃体操的作用

哑铃体操锻炼能够有效地发展肌肉力量，全面地增强人体体质。

哑铃体操锻炼，促进血液循环，使肌纤维增粗，肌肉体积增大，加上中枢神经系统调节机能的增强，就能够有效地发展肌肉力量。一般成年男子肌肉约占体重的40%，女子约占35%，而经常参加哑铃体操锻炼的人，肌肉可以占55%左右，哑铃体操锻炼不仅能够发展肌肉力量，减轻肥胖，同时还促进骨的新陈代谢，提高骨骼的抗拉、抗压、抗断等机械性能，有利于骨的生长发育。哑铃体操锻炼对心脏、血管，呼吸和消化等器官系统产生良好影响，各器官，各系统都会随着发生各种变化，改善和提高各器官、各系统的机能，从而全面地增强了人体的体质。

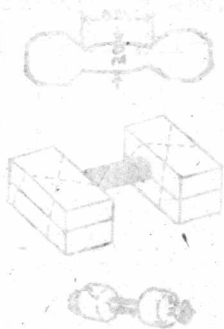
哑铃体操对某些不同程度的身体畸型，还能够起到有效的矫正治疗作用。一些医院、疗养院或学校，广泛采用哑铃体操来帮助病人恢复肌肉力量和肢体的功能，治疗因疾病或先天带来的肢体发育不均等症状。例如，通过多做加强背阔肌、骶棘肌和斜方肌的练习，可以恢复背部部位肌肉的收缩功能，收到矫正含胸驼背的治疗效果。例如，有些姑娘小腿很粗，上体瘦弱，身材体型长得不匀称、苦恼得连裙子都不敢穿。经过哑铃体操锻炼，多做发展上体部位肌肉力量，同时通过锻炼减少腿部的皮下脂肪，同样能够获得理想的匀称

健美的体态。

哑铃体操锻炼还能够培养勇敢、坚毅、吃苦耐劳的意志品质。

为了锻炼和发展某部位肌肉，需要持一定重量的哑铃，反复多次甚至千百次地练习，这就需要有一定的毅力，特别是进行极限强度锻炼时，就更需要有坚强的意志才能持之以恒。当进行极限强度锻炼时，常常会感到疲劳和肌肉酸痛，并有厌倦和难过的情绪，这就要求练习者不怕苦、不怕痛，用顽强的意志完成最后一次练习。只有这样才能坚持不懈，不断地取得有效的锻炼效果。

意志品质锻炼是哑铃体操练习中不可缺少的重要一环，应该在锻炼过程中自觉地培养坚毅果敢，不怕困难和勇于克服困难的意志品质。



二、哑铃的选购和使用

目前尽管健美锻炼的器材比较多，有些还是现代化的成套训练器材，然而小小的哑铃却仍然是最流行最有效的强身健美器材。哑铃体操练习可以普及到千家万户，成为每一个家庭的体育项目，这是其他体育项目无法比拟的。

各大中城市的体育用品商店和百货公司的文化用品柜都有不同规格的哑铃出售。哑铃有固定重量和调节重量的两种。固定重量哑铃是用铁铸成的，一般中间是圆铁棒，两端铸上圆形或方形的铁球。可调节重量哑铃是用圆铁片，卡箍组装而成的。一般中间是圆铁棒，两端是可组装的圆铁片（图1）。哑铃的重量有2、4、5、7、9、14公斤等等。

到商店选购哑铃时，要注意哑铃的重量规格、外观造型，铁片色彩及中间握把的光洁。最好能准备二、三副不同重量的哑铃。

使用时要掌握握哑铃的正确手法。一般采用拇指压

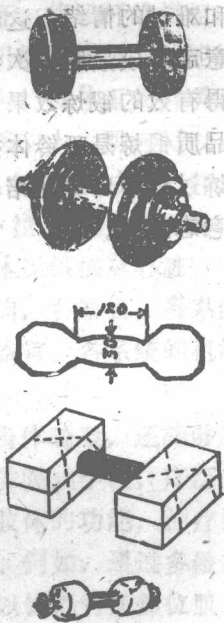


图1 哑铃规格图

在食指与中指上的握法。使用时要做到稳拿轻放，注意安全，避免碰撞。平时要把哑铃存放在室内干燥通风的地方，防止日晒雨淋，受潮锈蚀。

如果当地商店没有哑铃出售，也可以因地制宜，因陋就简，自己动手做一副哑铃。自己做哑铃可以参照图 1 所示规格尺寸准备材料。

哑铃的中间握把部分，可以用直径 28 至 30 毫米的废旧自来水管，铁棒或硬木园棒等材料来做。哑铃的两端园球部分，可以用废旧铁片，机械零件，砖块水泥等材料来做。金属连接部分可以直接焊接上，也可以用卡箍夹紧固定上。哑铃的两端园球部分，还可以用装满砂石的布袋和塑料袋来做，但是两端要扎紧。

自己做哑铃要注意哑铃的规格，中间握把两端的重量要相同。

无论是从商店购买的，还是自己动手做的，使用的方法都是一样的。并且只要坚持锻炼都能达到同样的锻炼效果。

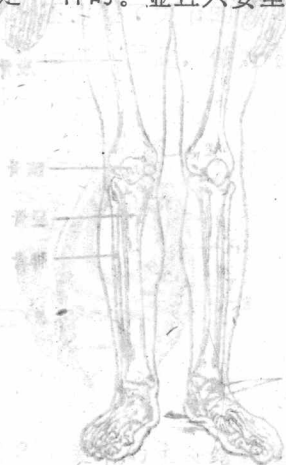


图 1 人体骨骼图

三、骨骼、关节、肌肉

(一) 人体的骨骼

人体的骨骼由206块骨头构成，按部位可以分为头颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨，按形态可以分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨（图2）。因为人体左右是对称的，所以大多数骨是成对的。

头颅骨由脑颅和面颅组成，有着保护脑和支持面部支架的作用。躯干骨包括脊柱、胸骨和肋骨三部分。脊柱由26块椎骨组成。26块脊椎骨连接在一起构成一根椎管、里面有着脊髓，脊髓具有造血的功能。一块胸骨，十二对肋骨和胸部的脊椎骨构

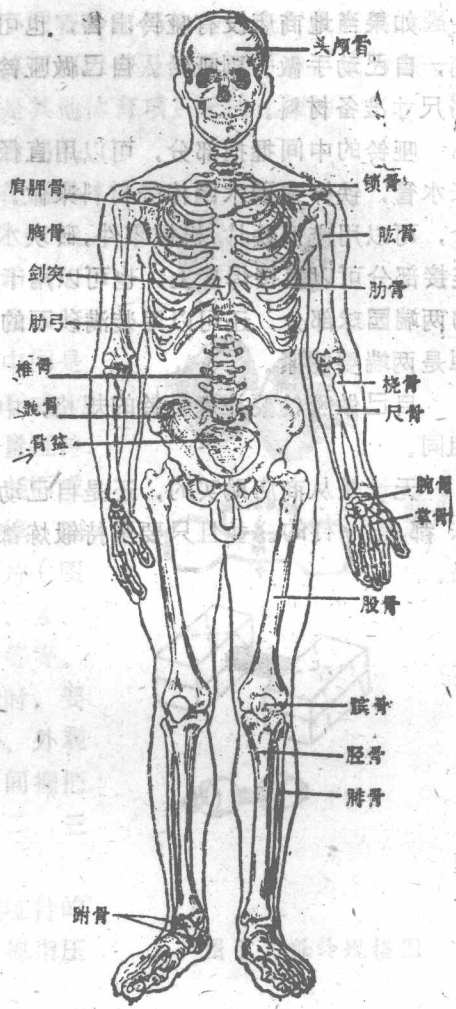


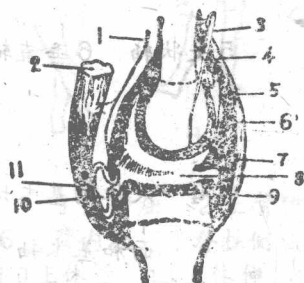
图2 人体骨骼图

成了胸廓。胸廓起着容纳和保护心、肺等内脏器官的作用。上肢骨包括上肢带骨（锁骨和肩胛骨）、肱骨、前臂骨和手骨。下肢骨包括下肢带骨（髌骨）、股骨、腓骨、小腿骨（胫骨和腓骨）和足骨。骨骼不但起着稳定人体的支架作用，其中有一些长骨还起着杠杆作用。

骨骼是人体中最坚实的结构，成年人的大腿骨几乎能承受400公斤的压力。哑铃体操锻炼可以促使骨骼增厚变粗，提高骨骼的坚固性。同时可以改善骨的血液循环，加强骨髓增长所需要的营养供应，促进骨骼的生长发育。

（二） 关节的运动

骨与骨之间有腔隙的连接，并且能够活动的地方叫做关节。关节的主要结构有关节面，关节囊和关节腔（图3）。骨与骨之间直接接触的部位叫关节面，关节面软骨复盖在关节面上，关节面软骨光滑，富有弹性、可以减少摩擦，缓冲震动，同时还加强了关节的灵活性和坚固性。关节活动可以使关节软骨增厚，因此，做好准备活动对预防关节损伤有一定的作用。



- 1 神经 2 肌肉 3 动脉
- 4 韧带 5 关节囊纤维层
- 6 关节的滑膜层
- 7 滑膜皱襞
- 8 关节腔 9 关节软骨
- 10 滑液囊 11 肌腱

图3 关节的主要结构图

关节周围有关节囊、韧带和肌肉包围着，韧带能够加固关节，而肌肉不仅能够加固关节，同时还能牵引关节运动。

哑铃体操锻炼可以加强关节囊，韧带和肌腱的力量，提高关节活动的灵活性。

人体中较大关节有肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节、踝关节和脊柱的各椎骨间关节。两个相邻关节中心之间的部位叫做环节，例如肩关节与肘关节之间的环节就是上臂。人体上主要有头、躯干、上臂、前臂、手、大腿、小腿和足等八个环节。关节的运动是由环节的活动来实现的。因此，人体千变万化的运动动作，实际上就是各个环节围绕着一一定的关节轴在转动（图4）。

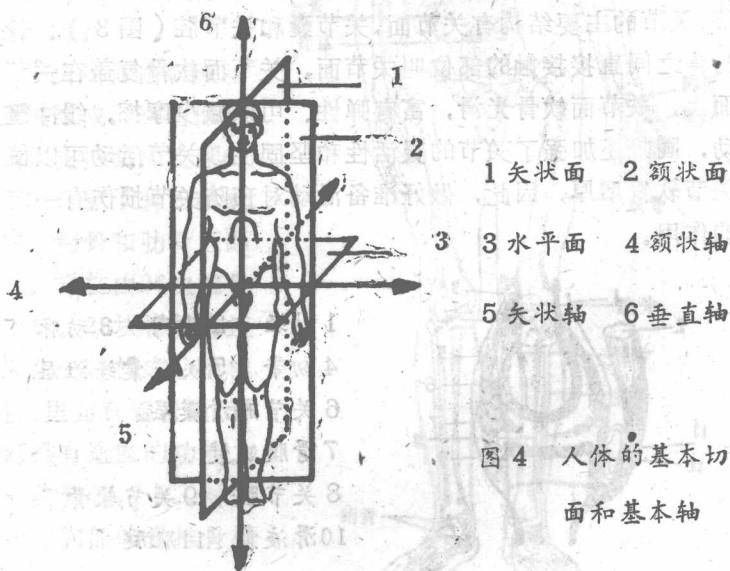


图4 人体的基本切面和基本轴