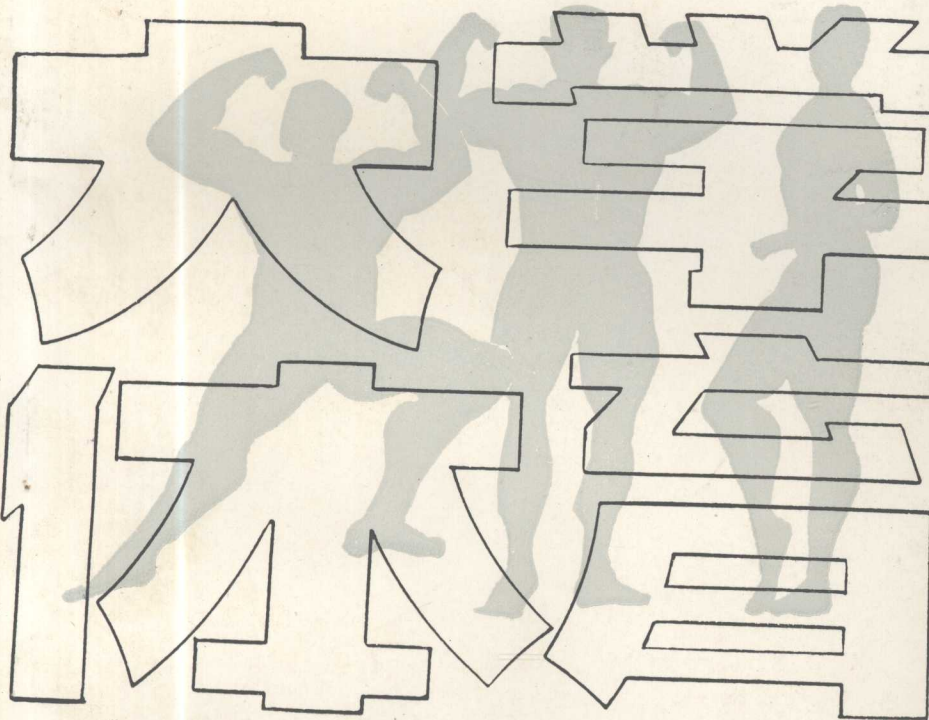




健美

何炳荣 编著

浙江大学出版社



健美

何静波 编著

湖北人民出版社

大学体育 健美

何炳荣 编著

浙江大学出版社

(浙)新登字 10 号

大学体育

健 美

何炳荣 编著

责任编辑 冯社宁

* * *

浙江大学出版社出版

浙江大学出版社计算机中心电脑排版

杭州富阳何云印刷厂印装

浙江省新华书店经销

* * *

787×1092 32 开 5.5 印张 123 千字

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

印数 0001—5000

ISBN 7-308-01464-9/G · 164 定价: 2.75 元

前 言

爱美之心人皆有之。随着社会的进步,物质、文化生活水平的提高,人们已不满足于化妆打扮,要求自然美已越来越为人们所接受。自从健美运动在我国复苏后,组合式健美器材从企事业单位和公共场所拥有发展到家庭拥有,健康投资已日益深入人心。健美运动正在城乡不断普及,成为人们生活中不可缺少的特殊享受。

青年为了积累知识,适应科学发达的社会需要,迫切要有一个体魄健美和健康的身体。健美运动不仅具备了一般体育运动所共有的锻炼效果,还特别能迅速发达身体各部肌肉,增长体力,使体型匀称。

健美运动把健身和美容结合于一体,成为“掘自身健康美丽,得以青春常驻的最有效运动之一。健美运动以其无穷的魅力吸引着人们。

健美,是一项新兴的体育运动,它是专门研究身型建设规律的学科。它主要借助各种器械,如杠铃、哑铃、拉力器、单双杠和各种组合式健身器等,通过科学的锻炼,达到肌肉发达,美化形体和陶冶情操的目的。

本书论述了发展身体各部主要肌肉的锻炼方法以及肌肉发达的理论。书中图文简明通俗实用。如能认真参考,坚持锻炼,定能收到健美效果。

编者

1993年10月

目 录

一、健美运动概述	(1)
(一) 健美运动的形成	(1)
(二) 什么是健美运动	(1)
(三) 健美运动的特点	(2)
(四) 国际健美运动发展简况	(3)
(五) 我国健美运动的发展	(6)
二、健美运动的基础知识	(9)
(一) 弃除错误观念	(9)
(二) 树立正确态度	(10)
(三) 健美运动的作用	(11)
(四) 发展肌肉与科学训练	(16)
(五) 健美训练要点	(22)
(六) 健美运动的入门和提高	(28)
(七) 肌肉酸痛和伤痛的区别及处理	(30)
(八) 健美训练中的腹痛	(31)
(九) 晕厥	(31)
(十) 预防肌体损伤和损伤后的处理	(32)
(十一) 饮食与健美运动	(33)
(十二) 肥胖型人的饮食与健美锻炼	(36)
(十三) 瘦体型人的饮食与健美锻炼	(38)
三、发展肌肉的课程编制与训练方法	(40)
(一) 编排锻炼课程应掌握的内容	(40)

(二) 编排课程要点	(41)
(三) 发展肌肉的训练方法	(44)
(四) 怎样训练	(47)
(五) 检查训练效果	(49)
(六) 怎样修改计划	(50)
(七) 教学课与课外辅导	(51)
四、发展肌肉的技术	(53)
(一) 胸肌健美	(53)
(二) 肩部健美	(60)
(三) 背阔肌健美	(67)
(四) 肱二头肌健美	(70)
(五) 肱三头肌健美	(74)
(六) 前臂肌健美	(80)
(七) 骶棘肌健美	(82)
(八) 腿部健美	(83)
(九) 小腿健美	(89)
(十) 腹肌健美	(90)
五、部分健美比赛规划与练习方法	(95)
(一) 男、女个人赛	(95)
(二) 男、女混合双人赛	(99)
(三) 集体造型赛	(101)
(四) 如何做好竞赛动作	(101)
(五) 怎样编自选动作	(104)
六、附录:浙江大学二年制男子健美专项体育课教学大纲和计划	(115)
(一) 序	(115)
(二) 学时分配表	(116)

(三) 男子健美专项课考试评定办法	(117)
(四) 教材纲目	(120)
(五) 第一学期教学任务及计划	(125)
(六) 第二学期教学任务及计划	(134)
(七) 第三学期教学任务及计划	(145)
(八) 第四学期教学任务及计划	(153)
(九) 器材	(161)

一、健美运动概述

(一)健美运动的形成

健美运动已有近百年的历史。早在 1896 年第一届奥林匹克运动会上就有举重项目的比赛,参赛人员个个都是身强力壮,肌肉发达。每当他们在赛场上出现,便吸引了所有观众,从此,人们发现用杠铃、哑铃来进行健身运动的价值。

真正地、系统地研究用杠铃和哑铃作为发展肌肉的一项运动,并奠定这项运动的创始人,是 18 世纪末德国著名体育家山道,他经过自身的实践创造了一套锻炼力量和发展肌肉的方法。以后一些人主要重视增加力量训练,另一些人则着重在发达肌肉锻炼成健美的体型上下功夫。于是举重运动开始分化为竞技举重和健美运动两个独立项目。可以说健美运动是从举重中诱发出来的项目。

(二)什么是健美运动

健美运动又称“健身运动”,是一门以发达肌肉为主,改造人体形态增强体质的体育科学。它是根据人体解剖学、运动生理学、营养学和美学的原理,以徒手、哑铃、杠铃、壶铃、单杠、双杠及其它轻重器械或特制的各种综合练习器作为工具,设计出各种动作方式从事身体锻炼,达到发达全身各部肌肉、增长力量、

增强体质,使体格健美匀称为目的的群众性体育项目。

健美运动是举重运动三个分支(举重、健美、力量举)中的一个分支,属力量练习的范畴,它不仅是竞技举重运动的辅助练习项目,而且其它运动项目所不能完成的力量练习它都能完成,所以健美运动也成为其它运动项目力量练习的一个有效手段。它是在长期的实践过程中,逐步发展成为独立的体育运动和竞赛项目的。

健美运动设计的动作,是直接对人体各部肌肉的训练,方法很多,不仅对每一部分肌肉有一定的练习方法,而且对每块肌肉有多种练习方法。随着健美运动水平的不断提高,健美训练的内容和方法将更加充实和完善。

健美运动是一项有益于增强体质、增长力量、发达肌肉、使体型优美的运动,因此,深受青年喜爱,我国已列为竞技运动项目。

(三)健美运动的特点

1. 设备简单、经久耐用、易于开展

健美运动既可以徒手进行练习,也可以利用简单的轻、重器械。例如,只要有一副可调节的小杠铃和一条板凳就可练全身各部位肌肉的许多动作。活动场地也不需很大,不论室内室外,寒、暑、晴、雨,约有3~4平方米,清洁的环境,空气流通的地方就足够了。杠铃、哑铃等设备使用得当、保护得好,足够一辈子使用。

2. 适应性广

人有高、矮、胖、瘦、性别、年龄、职业之分。健美运动所设计的动作,安排的组数、次数可根据各自的体力进行调整。所以它能充分满足男、女、老、少各不相同的体力需要。从国外资料介

绍,健美运动可以从7岁的儿童开始进行一直到70岁左右还可以继续锻炼。但从年龄特征、生理规律表明,肌肉练习是在完成发育以后最为适宜。因为,肌肉发达程度与年龄有着密切的关系。大学生的年龄是很适宜的。

3. 最能发达肌肉,增长肌力,美化体型

健美训练的主要特点除了与其它体育运动有共同增进健康、增强体质外。它用最短的时间,达到其它任何一项体育运动所不能完成的,身体各部位肌肉发达的程度。并借助增长体力,发达肌肉,以改造和掩盖由于遗传因素给人们带来体型上的不足,使之成为匀称的健美体型。

健美运动的肌肉形状所表现出来的力量可以说是集其它各体育专项所需力量于一身。这从它的教学、训练手段、方法和内容、以及比赛的要求,都要充分体现出既要“健”又有“力”,还要“美”的特点。所以,在健美锻炼中,绝不能单纯追求增加肌肉体积而练成像一个发育得过快的胖子。要自觉地在锻炼中把体型、体态、风格、体力融合在一起,才能练成既有雄伟的男子汉气质,又有匀称的健、力、美体型。

(四)国际健美运动发展简况

在18世纪,欧洲一些国家,如英、德等国,早已有人用杠铃、哑铃、壶铃来锻炼身体。当时主要追求力量的增长。

系统地研究用杠铃和哑铃作为一项运动发展肌肉的其创始人是18世纪末德国著名体育家山道先生(1876年~1925年)。山道幼年体弱多病,屡次病危,10岁时还不知道什么是“体育”。15岁时随父到罗马参观佛罗伦萨美术展览馆,看到陈列着古代角力士雄伟体魄的雕像,得到父亲的指点而深受启发,此后每天

锻炼不懈。山道 18 岁上大学，他学习了人体解剖学，懂得了科学锻炼的意义。从实践中创造了一套练习力量和发达肌肉的方法。到 22 岁时全身肌肉已炼得非常发达和完美。为推动健美运动，1902 年以后，山道先后到美国、澳大利亚、新西兰等国表演力量和技艺，吸引了千千万万的观众。并在英国、澳大利亚、新西兰、印度和美洲等地设立了体育学校，总部设在伦敦。山道还创立函授部，编写了《体力养成法》和《实验祛病法》等健身书籍。山道为了推动健美运动奋斗一生做出了积极的贡献，被世人誉为健美运动之父。

山道于 1901 年在英国伦敦皇家阿伯特剧院举办了世界第一次健美比赛。担任裁判的有亚瑟·纳杜列博士，雕塑家尔斯·洛维斯先生和欧琴·山道。1930 年在英国举办了第一届“英国先生”比赛。1948 年由英国“业余健身者协会”趁在英国举行的奥运会之际，举行了拥有世界上最健美明星参加的“环球先生”比赛。通过这一系列的活动英国的健美运动得到了很快发展。

在美国，健美运动传播人麦克法登通过他主编的杂志《体育》宣传健美运动。它在 1903 年纽约麦迪森广场花园举行称为“世界体格最完美的人”比赛。

另一位推动健美运动的核心人物是爱伦·卡尔佛脱，他在芝加哥看到山道表演后发奋锻炼，后来尽力推广“麦罗”杠铃公司并出版《力》杂志。

30 年代初，美国的列戴民编著了《肌肉发达法》和《力之秘诀》等书。还有鲍勃·霍夫曼建立了约克杠铃公司，还在 1942 年出版《力与健》杂志。

1929 年在美国由全美业余体育联合会举办第一届“美国先生”比赛。1947 年在美国由鲍勃·霍夫曼的约克杠铃俱乐部借在美国举行的世界举重锦标赛之际，举行了第一次以“环球先

生”为称号的国际健美比赛。由于他们的努力在美国健美运动得到迅速普及。但美国业余体育联合会到 1978 年才与“国际健美协会”建立正式关系。

加拿大的健美传播人裘·魏特和本·魏特兄弟俩,为发展国际健美运动做出了卓越的贡献。裘·魏特早在 1936 年就创办了《您的体格》杂志。如今由他主编的《肌肉和健康》、《形体美》、《鼓起》和《男子健康》等杂志,是世界上销售最高的体育杂志。四十年代后,本·魏特为筹建国际健美协会,不遗余力地做了大量工作,终于在 1946 年由美国和加拿大等国的积极支持下,创建了国际健美协会,并成为该协会的终身主席。到 1970 年国际健美协会加入了“国际体育总会”,并决定自 1971 年起每年举行“国际业余健美锦标赛”。到 1988 年止,国际健美协会已拥有 134 个国家和地区的成员,成为世界上第六个最大单项协会。

近 40 年来,本·魏特为发展体育和国际健美运动所做的巨大努力和贡献。他获得了加拿大政府授予出色公民“加拿大勋位”的最高荣誉。并曾获“英女皇 25 周年纪念奖章”和美国运动学院的“杰出服务奖。”1983 年经美国伊利诺斯州西北大学政治科学系主任安德森的提名,他被推举为 1984 年“诺贝尔和平奖”的候选人。

健美运动在东欧国家开展较晚,在 60 年代,有捷克斯洛伐克和波兰少数国家开展这项运动。80 年代起匈牙利、罗马尼亚、保加利亚和苏联等国普遍重视健美运动,并正式列为全国性比赛项目。1986 年 4 月在波兰华沙文化宫举行了第一次欧洲社会主义国家中的健美锦标赛。

亚洲健美运动到 40 年代也有所普及。比较早的有香港和南洋群岛一带。以后还有斯里兰卡、巴基斯坦、印度、缅甸、泰国、马来西亚等国。香港设有“李氏健身学院”。亚洲地区第一次健美

比赛是在 1959 年由斯里兰卡业余健美联合会发起举行的第一次“亚洲先生”锦标赛。在 1970 年由 16 个成员国的亚洲健美协会被接纳为国际健美协会委员。从此亚洲健美运动发展很快,到 1986 年已举办了 22 届亚洲健美锦标赛。

(五)我国健美运动的发展

健美运动基本器材的杠铃和哑铃早在 1929 年从国外传入上海的精武体育会,当时大家还只是从增长力量来锻炼身体,还不懂得用来发达肌肉的练习方法。

30 年代,国人赵竹光(1909—1991 年)在沪江大学读书时期参加了美国查理斯·爱拉斯办的健身函授科学习,他经过锻炼,体质大大增强,第二年他在沪江大学发起成立了“沪江大学健美会”。大学毕业时他身体强壮结实,体重从原来 45 公斤增加到 66 公斤,颈围由 30.5 厘米增加到 43 厘米,臂围由 22 厘米增加到 39.5 厘米,胸围由 73.5 厘米增加到 107 厘米,大腿围由 43 厘米增加到 59.5 厘米,前后判若两人。为了使我国更多的人知道健美运动的健身价值,他在 1934 年至 1937 年先后翻译出版了美国列戴民编著的《肌肉发达法》和《力之秘诀》两书。在 1940 年赵先生又创办了上海健身学院。并于 1941 年主办了《健力美》杂志,积极介绍和推动健美运动。生前曾是中国举重协会健美委员会名誉主任。

随后是曾维祺在 1942 年初创办了现代体育馆,主办了《现代体育》杂志。40 年代中期,胡维予和娄琢玉分别在上海精武体育会和上海青年会担任业余健美教练。还有广州的谭文彪创办的谭氏健身院,戴毅在南京办的首都健身院,李启龙在上海办的“强华体育社”。40 年代后期,林仲英和李均祥分别在北京和苏

州开展健美运动。1944年6月在上海青年会,举办了我国第一届“上海市男子健美比赛”。担任裁判的有梁兆安、赵竹光、曾维祺、张充仁和印度籍泰泰先生。医学博士余新恩发奖。“全场冠军”柳颀。

解放初,上海、广州分别发展到近10个健美训练场所,吸引了成千上万青年参加健美运动。嗣后由于认识上的原因,健美运动被戴上资本主义的帽子受到批判而停滞了20多年。已办起来练健美的各场馆转向练举重运动。十一届三中全会后,1977年拨乱反正实行改革开放以来,健美训练首先在广州、上海等地恢复起来。接着北京、南京、苏州、昆明等地也积极开展健美运动。1983年在上海市体委的大力支持下,在娄琢玉先生等人的努力下,上海举行了全国第一届“力士杯健美邀请赛”,并形成了以后一年一度的全国健美比赛。

1984年10月在第38届国际健美协会年会上,国际健美协会主席本·魏特向娄琢玉颁发了国际健美协会的“功劳奖状”。1985年6月,国际健美协会主席,本·魏特来参观第三届力士杯邀请赛。为了表彰我国在健美运动中作出贡献的九位同志。他向陈镜开、娄琢玉颁发了“银质奖章”;向赵竹光、曾维祺颁发了“功劳奖状”;向刘英、胡维予、徐吉华、张铁民、宋金亮颁发了“荣誉奖状”。1985年11月在瑞典哥德堡举行的第39届国际健美协会年会上通过接纳我国为国际健美协会第128个会员国。1986年11月27日成立中国举重协会健美委员会,曾维祺任主任。

为了推动健美运动,我国陆续举办了各种形式的函授班、培训班,从而使参加健美运动的人数超过历史上各个时期。全国各高等院校也都纷纷成立“健美会”。从1988年开始,我国国家教育委员会决定把“健美”列为全国高等院校学生必修体育课目。

随着科技的进步、经济的发展、物质生活水平的提高,劳动强度越来越小,相应的“文明病”日益增多。积极开展健美运动,努力培养和造就大批身体健壮,体型、体态优美,思想活泼健康、奋发向上,为祖国社会主义“四化”建设奋斗的青年是当务之急。

二、健美运动的基础知识

任何一个人,在开始锻炼健美之前,想到的是美的体格,想到的是力的雄姿,想到的是青春活力。人的举止、姿态、风度和体型的线条轮廓是对人体的健康的全面评价。每个人都希望自己的体型匀称、协调、稳定和优美。但由于遗传因素和生活、环境等条件的制约,就形成了胖、瘦、高、矮等不同体形。瘦长型的人希望自己苗条而不纤细;肥胖的人希望自己丰满而不臃肿,即使体型适宜的人,感到体重太轻或体质太差也希望自己有一个健壮而优美的体态,这些想法是人们渴望参加健美锻炼的一个内在基因。

(一) 弃除错误观念

有些人听说用举重的杠铃、哑铃练肌肉会把人压矮,这种说法既无科学根据,又无实际事例。即使拿历史悠久的竞技举重来说,要在当代举重事业上取得成就,不论国内、国外,极大多数是从小学生时就开始进行科学的培训。到成才时经调查无论在体重和身高方面都可以超过同龄人。何况健美锻炼中所做的动作,选择的重量和所要掌握的要领,一般来讲强度等方面都小于举重。1982年浙江大学课外力量训练班中有一位学生经过一学年的锻炼身高长了7公分。这正说明练力量和健美运动同样能长高身体,可以肯定地说练力量和健美决不会妨害正常的身体发育。