



STC 专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定

社会体育指导员职业培训专项教材

健身健美

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编



高等教育出版社

专用于社会体育指导员国家职业

社会体育指导员职业培训专项教材

健身健美

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身健美/国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编.

—北京:高等教育出版社,2005.7

社会体育指导员职业培训专项教材

ISBN 7-04-013885-9

I. 健... II. 国... III. 健身运动-体育工作者-
技术培训-教材 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第054728号

策划编辑 曹京华 责任编辑 傅雪林 封面设计 张申申 责任绘图 朱 静
版式设计 王艳红 责任校对 王 超 责任印制 孔 源

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京新丰印刷厂		http://www.landaco.com.cn
开 本	787×960 1/16	版 次	2005年7月第1版
印 张	9	印 次	2005年7月第1次印刷
字 数	160 000	定 价	17.30元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 13885-00

审委会名单

主任：郭 敏

副主任：蒋志学 刘国永 刘 屯 林 洁

编委会名单

主任：秦椿林 卢元镇

成 员（按姓氏笔画排序）：

丁 涛	王荣辉	王凯珍	王 莉
田 野	田志宏	吉伟东	刘大庆
李相如	周登嵩	张延安	高 颀

编写说明

本教材是根据《社会体育指导员国家职业标准培训大纲》由国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织编写,并经国家体育总局社会体育指导员职业培训教材审定委员会审定,用于健身健美社会体育指导员职业培训的惟一指定教材。

随着社会对体育指导员(健身类)需求量的迅速增大,尽快让有志从事此职业的同仁掌握健身健美专业知识已迫在眉睫。为此,本教材根据社会体育指导员的职业特点,结合健身指导的工作实践编写而成。本教材共分8章,其中主要对健身健美运动概况,健身健美器械的功效,健身健美锻炼、指导、营养、形体测定以及常见的专业术语等方面的基础知识作了图文并茂、通俗易懂的全面介绍。本教材既可作为健身健美项目社会体育指导员的职业培训教材,又可作为高等院校社会体育专业学生以及社会体育工作从业者的参考用书。

本教材由北京体育大学刘大庆担任主编,浙江师范大学田里担任副主编,具体编写分工如下:第四章由北京体育大学王宏编写,其他章节由田里编写。

本教材在编写过程中,得到了中国健美协会秘书长古桥先生的大力支持和帮助,参考并引用了国内外相关文献中的部分研究成果和资料,在此表示衷心的感谢。

由于编写人员的学术水平和经验所限,书中不妥之处,敬请指正!

编 者

2004年2月

目 录

第一章 健身健美运动概述	(1)
第一节 健身健美运动的形成和发展	(2)
第二节 健身健美运动的定义、分类、特点和作用	(5)
第二章 器械健身健美	(9)
第一节 器械健身健美概述	(10)
第二节 肩部肌肉练习	(34)
第三节 胸部肌肉练习	(37)
第四节 背部肌肉练习	(43)
第五节 臂部肌肉练习	(49)
第六节 腿部肌肉练习	(55)
第七节 腹部肌肉练习	(57)
第三章 负重健身健美锻炼	(61)
第一节 负重健身健美锻炼的原则与方法	(62)
第二节 负重健身健美锻炼课程的编排	(66)
第四章 集体健身	(71)
第一节 集体健身概述	(72)
第二节 集体健身技法	(76)
第五章 女子形体训练	(85)
第一节 女子形体简述	(86)
第二节 女子形体训练方法	(90)
第六章 健身健美体型测评	(95)
第一节 健身健美体型的测量	(96)
第二节 健身效果的评价	(97)

第七章 健身健美锻炼指导	(107)
第一节 健身健美锻炼指导程序	(108)
第二节 健身健美锻炼指导技法	(111)
第八章 健身健美营养	(119)
第一节 营养学基础知识	(120)
第二节 膳食计划的制定	(125)
附录 健身健美常见术语释义	(129)
主要参考文献	(135)

第一章 健身健美运动概述

本章提要 本章主要阐述了国内外健身健美运动的形成和发展，并对此项运动的定义、分类、特点和作用作了较全面的论述。



第一节

健身健美运动的形成和发展

一、健身健美运动的形成

人乃万物之灵。作为地球的主人,我们生活在这个星球上已有数百万年的时间了。在这漫漫的历史长河里,我们的祖先在从猿转变到人的过程中逐渐地学会了使自己的手适应于一些动作,并在人的肌肉、韧带以及骨骼等人体组织机能的演变中,通过愈来愈复杂的劳动得到特别发展,且代代相传,不知经历了多少坎坷,才使自己成为具有高度智慧的社会化的人。

爱美之心人皆有之。无论是哪个国家的人民,对于人体美都是十分敏感和欣赏的。人体美艺术的内容、形成和发展,受着不同社会历史的深刻影响。也正因为如此,在古希腊,人体的造型艺术如雨后春笋般地出现,如著名男子裸体雕像——“掷铁饼者”,以及世界闻名的“胜利女神”、“维纳斯”等女子裸体雕像至今还令人赞不绝口。

任何高明的艺术家,他们精湛的艺术作品都离不开其本人所处的社会环境和生活实践。例如,从公元前 776 年起,每 4 年举行一次的古典奥林匹克运动会会址——奥林匹亚村,地处巴尔干半岛南部。由于那里天气炎热,空气湿润,又盛产橄榄油,故参加比赛的各部族运动员,为了使自己发达的肌肉线条在阳光照耀下更显优美和富有弹性,都喜欢在全身涂上橄榄油,然后裸体进入赛场参加比赛。如果一旦有人在运动会上获得优胜,人们便会崇敬地为他歌唱,雕塑家为他塑像,成为本城邦骄傲的象征。而且,为了能在战争中和运动会上获得胜利,古希腊各城邦都由政府投资来修建健身练武场。这种健身练武场实际上就是青年体育训练学校。其教学内容主要有奔跑、跳跃、拳击、角力、投掷等。经过锻炼,这些青年的肌肉发达、动作敏捷、体形健美、身体强壮。

古希腊人特殊的风尚和习俗,一度成为西欧古典文化的典范,并为古希腊风行的人体造型艺术奠定了强大的现实基础。那时,从最高统治者到普通老百姓,每逢供奉神灵或所崇拜的偶像时,都喜欢用健美的裸体、活泼的体态以及各种优美的造型来表现力量。他们在浴场、练身场、比赛场和战利品前都提倡裸体,即使在庄严的敬神仪式上也是以裸体集会,妇女也不例外。许多举世闻名的人体健美造型作品就是在此基础上创作出来的。

由此可见,劳动不仅创造了人,创造了人体健美,创造了人体健美造型艺术,也创造了健身健美运动。

二、国际健身健美运动的发展

近代健美运动于19世纪末、20世纪初由德国人山道首倡。他具有当时举世无双的健美体格,掌握高水平的肌肉控制技术,创造了人体健美体格的造型艺术,编著了健美锻炼书籍,创办了《体育文化》杂志,制定了健美比赛的竞赛方法,创办了健美训练的体育学校和健身组织。

健身健美运动虽然是19世纪末在德国及欧洲兴起的,但它却是从美国走向世界的。当时美国人麦克法登利用人们对山道的狂热崇拜,大力宣传健身健美运动,撰写了50多本健美专著。1903年,他在美国举办了“体格最完美的男子比赛”,并把比赛的情况和照片在杂志上刊登,引起了全美的轰动。

国际健美运动从当时少数国家兴起,发展到今天的状况,加拿大的健美创建人乔·威德和本·威德兄弟俩,为此做出了卓越的贡献。例如,乔·威德创办《你的体格》、《肌肉与健康》、《形体》、《柔韧》等健身健美杂志是世界上销售量最高的体育杂志之一。经科学研究和实践总结形成的《威德健美训练法》也是目前国际上颇具权威性的专著。

1946年,本·威德在加拿大和美国等国家的积极支持下,发起并创建了“国际健美协会”(简称IFBB),本·威德任主席。半个多世纪以来,本·威德为发展国际健美运动作出了巨大的努力和贡献。健美运动自1947年正式成为单项国际性竞赛项目以来,每年都有一次国际业余健美锦标赛和世界上水平最高的“奥林匹亚先生”(1965年开始)、“奥林匹亚小姐”(1980年开始)职业比赛。现在,国际健美协会已拥有200多个会员国,是世界上最大的单项体育协会之一。本·威德为此曾获得过十几个国家所授予的非凡荣誉和1984年诺贝尔和平奖提名,并被推选为国际健美联合会终身主席。

女子健身健美运动是20世纪40年代才兴起的运动项目。当时,美国著名体育家阿勃依·斯托克登经常在《力与健》杂志上发表有关女子应进行力量训练和发达肌肉的文章,由此引起了各国的重视。到20世纪50年代,在男子健美比赛后,往往会安排一些女子健美表演,从而使女子进行肌肉训练被越来越多的人所承认。20世纪60年代,美国一些大学已把女子健身健美作为体育选修课内容之一。70年代,已有了正式的女子健美比赛,1977年10月,在美国俄亥俄州举行了世界上第一次穿“比基尼”泳装的比赛。1980年,国际健美协会正式成立了妇女委员会。80年代初,健美运动锻炼项目——健美操,波及全球,长盛不衰。这是以形体练习(包括发达肌肉的练习)为基础,并以舞蹈、体操动作配以节奏鲜明、强烈的音乐为主要内容的综合运动项目,由于它的健身健美价值而成为风靡世界的体育活动内容之一。

三、我国健身健美运动的发展

现代健身健美运动是从 20 世纪 30 年代由欧美传入我国并逐渐发展起来的。赵竹光是我国健美运动的创始人。1946 年,在上海举行了我国首次男子健美比赛。中国因此成为亚洲最早组织举办健美比赛的国家。

新中国成立后,健身健美运动更为广大群众所喜爱,上海、广州、北京、南京、苏州等地先后成立了各种类型的健身健美组织,吸引了很多国民参加健身健美锻炼。但是,几年之后,由于极左思潮的影响,健身健美被迫停止,各体育场所都转为搞举重运动,健美活动基本上停滞了近 30 年。

20 世纪 80 年代是我国健身健美运动复兴的年代。在改革开放的形势下,为了满足广大群众的需求,上海、北京、广州等地又恢复开展了健身健美运动,并很快又普及到全国许多大中小城市。很多体育场馆开展了各种形式的健身健美训练班,同时还恢复和新建了一些专门的健身健美场馆。中央电视台等许多新闻媒介也起到了很好的宣传和推动作用。自 20 世纪 80 年代我国的健身健美运动复兴以来的主要纪事包括:

1983 年,在上海举行了第 1 届全国力士杯健美邀请赛。

1985 年 11 月,在瑞典哥德堡举行的第 39 届国际健美联合会年会上,正式接纳我国为国际健美联合会的第 128 个会员国。

1986 年 11 月 8—10 日,在深圳举行的第 4 届力士杯健美邀请赛中,正式增加了女子个人和男女混双比赛。由于我国女运动员第一次按照国际健美比赛规则的规定穿“比基尼”泳装出现在赛场,致使来自国内外的新闻记者在 11 月 10 日达到了 1 100 多人,并成为 1986 年全国十大新闻之一。在此次比赛中国家体委还决定,把一年一次的健美邀请赛从第 5 届起改为健美锦标赛。

1990 年,国家体委首次审批 21 人为国家级健美裁判员。

1994 年 11 月 26 日—1995 年 2 月 7 日,在上海体育馆举行了“第 48 届世界男子健美锦标赛”,这是我国首次主办国际健美大赛。

1996 年,我国首次举办了以健美形体为竞赛主题内容的“健身小姐比赛”。

1998 年,我国首次推出了“健身指导员等级制”。

2001 年,亚洲健美协会首次审批了 16 人为亚洲 B 级健美裁判员;我国首次举办了全国健身先生比赛,这也是在世界范围内举办的第一次健身先生比赛。

目前,我国健身健美运动发展得更加迅猛,特别是近几年,健身健美的竞技水平上了一个新台阶,女子健美在亚洲处于领先地位,有的级别接近世界水平。更重要的是,已有越来越多的人喜爱和投身于健身健美运动。尤其是 2003 年,我国实施了“社会体育指导员”的职业化和“健身房星级标准”,将我国的健身健美运动推向了一个崭新的发展阶段。

第二节

健身健美运动的定义、分类、特点和作用

一、健身运动和健美运动的定义

(一) 健身运动的定义

“健身”一词与我国传统的“养生”一词有着相似的含义。它概括了增强体质、发展身体、完善身体、延缓衰老等强身健体的综合含义。因此,健身运动是一门根据人体相关学科,运用不同的运动方式或方法,以增强人们体质、延长人类生命为目的的体育科学。

(二) 健美运动的定义

“健美”是指人体健康无病,身体外表协调优美。健美运动是一门通过各种徒手和器械,运用专门的动作方式和方法进行锻炼,根据人体的相关学科结合美学等发展,以锻炼身体、增强体质、发达肌肉、改善体型、陶冶情操、促进人体外形健美为目的的体育科学。

(三) 健身与健美的辩证关系

健身主要以增强人们体质、延长人类生命为目的,而健美则主要以锻炼身体、增强体质、发达肌肉、改善体型、陶冶情操、促进人体外形健美为目的。因此,从强健身体的角度来看,健美由健身发展而来,也是健身的一个方面;但从身体强健的运动水平来看,健美是健身运动水平的一种展示。

二、健身健美运动的分类

健身健美运动的内容很多,按其性质和作用可分为:大众健身健美和竞技健身健美两大类。其中大众健身健美运动的内容包括徒手练习、器械练习、矫正畸形;竞技健身健美运动的内容包括肌肉竞赛、健身先生竞赛、健身小姐竞赛(表1-1-1)。

三、健身健美运动的特点

(一) 增进健康,美化身心

健身健美,顾名思义,就是要“康健身体”和“优美体形”。它的主要作用不仅要增进健康、增强体质,而且对美的要求极高,它将体育和美育有机地结合在一起,能给人以美的享受。它在练习的动作和手段、教学训练的内容和方法以及比赛的内容和评分标准中,都充分体现了这一特点。所以,这就要求我们要注重人

体的健康,整体的匀称、协调、优美,加强各方面的修养,规范自己的行为道德,陶冶美好的情操,真正把体育和美容、外在美和内在美融合在一起。

表 1-1-1 健身健美运动分类

健身健美运动	大众健身健美	徒手练习	单个动作练习
			组合动作练习
		器械练习	轻器械练习
			重器械练习
			组合器械练习
		矫正畸形	主动矫正
	被动矫正		
	竞技健身健美	肌肉竞赛	个人项目
			双人项目
			特设项目
		健身先生、小姐竞赛	健美形体
			特长表演
知识问答			

(二) 强壮体格,发达肌肉

健身健美锻炼的主要目的之一是健体强身、发达人体各部位的肌肉。因此,在锻炼中采用各种各样的动作方式和动作组合进行多种重复次数的负重练习,其目的就在于以“超负荷训练”获得“超量恢复”,促进新陈代谢,使人体体格强壮,全身各部位的肌肉得到最大限度的发达。

(三) 设备简单,易于开展

健身健美运动可以徒手或依靠自抗力进行练习,也可以利用各种简单的轻、重器械进行练习,还可采用一些自制的器械甚至简单的家具进行练习。它不受时间、场地、器械的限制,可在室内,也可在室外,只要有几平方米的地方就行,因而比较容易开展。

(四) 适应面广,男女老少皆宜

健身健美练习的动作多种多样,既可徒手也可采用杠铃和哑铃(可根据需要自由调节重量)。练习的次数、组数和运动量可根据练习者的体力进行调整。所以,它能够充分满足男女老少的不同需求。

(五) 促进人际交往,提高生活质量

健身健美锻炼经常是几个人在一起进行的,锻炼时大家互相帮助,交流心

得,很自然地就促进了人际交往,并使自己走出自我封闭的体系,消除工作、事业、学习、生活上的一些不良情绪,克服一些弱点,改变不良习惯,从而提高自己的生活质量。

四、健身健美运动的作用

经常进行健身健美锻炼,能够发达肌肉,增强肌力,改善和提高内脏器官系统的机能水平,提高中枢神经系统的机能水平,调节心理,陶冶情操,改善体形和体态,矫正畸形。

(一) 发达肌肉,增强肌力

人体运动器官由肌肉、骨骼、关节和韧带组成。人体的运动靠骨骼肌产生肌张力,引起肌肉的收缩和伸展,从而产生各种动作。按照生物界“用进废退”的自然规律,健身健美锻炼中的各种动作方式,就是对运动器官产生积极的作用,引起各部位产生积极的反应,从而使肌纤维逐渐强壮发达,使肌力也大大增强。持久地进行健身健美锻炼,不仅能使肌肉的生理横断面增大,肌肉饱满、发达,肌肉的力量增强,还能促进骨骼的新陈代谢,提高骨骼的抗拉、抗压和抗扭的性能,对关节、韧带的生长发育起到良好的促进作用。

(二) 改善和提高内脏器官系统的机能水平

健身健美锻炼不仅可以增强心肌,增大心脏的容量,增强血管的弹性,提高心脏和血管的舒张能力,使心博有力,心输出量增加,心跳数减少到约 60 次/分,还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加,从而提高人体吸收营养素的水平以及机体的代谢能力和抵抗疾病的能力。

健身健美锻炼能提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,有利于呼吸肌的休息;提高呼吸系统的功能储备,从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要,提高机能水平。

健身健美锻炼还能提高消化系统的机能。因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质,需要及时补充,而肌肉的活动可促使胃肠蠕动增加,消化液分泌增多,故能提高消化系统消化和吸收的能力。

(三) 提高中枢神经系统的机能水平

中枢神经系统由脑和脊髓构成,它负责管理和调节人体内部各器官系统的活动,保证人体内部环境的平衡,同时维持人体与外部环境的平衡。健身健美锻炼能提高中枢神经系统的功能以及人体对内外环境的适应能力,促进智力开发,提高思考问题的敏捷性。

(四) 调节心理,陶冶情操

人的心理活动本质是人脑对外界客观事物的反映。紧张的体力或脑力劳动以后,机体必然会产生疲劳的感觉。现代生活的紧张节奏,会使人产生压抑感或

其他一些不良的情绪。经常进行健身健美锻炼,可以起到调节心理活动,陶冶情操的作用。优美明快、节奏鲜明的音乐,协调有力的集体健身,以及各种能很快见到明显锻炼效果的肌肉活动,均可对日常的紧张劳动和工作起到良好的调节作用,从而产生积极的心理影响,使人产生积极向上、追求美好未来的健康情绪和良好的情操。

(五) 改善体形体态、矫正畸形

健身健美锻炼可以改善和塑造较理想的体形和体态,如使男子变得体格魁梧,肌肉发达;女子变得体态丰满,线条优美。还可以使肥胖臃肿的人减少多余脂肪,减轻体重、增强体质、美化形体;使瘦削衰弱的人发达肌肉、增加体重、增强体质、改善体形。

健身健美运动对矫正人体的某些畸形或某些缺陷有特殊的效果。不论是由于先天还是后天造成的身体畸形或缺陷,如鸡胸、含胸或因病引起的局部肌肉萎缩或外伤骨折、外科手术后引起的肌肉萎缩或肌力衰退等,都可以通过选择有针对性的健身健美练习动作,达到预期的治疗效果。由于健身健美运动具有这一作用,某些动作已被用于医疗体育。



作业题

1. 什么是健身健美运动?
2. 简述健身健美运动的分类、特点和作用。

第二章 器械健身健美

本章提要 本章主要介绍了健身健美器械的类别、常见器械的特性及器械健身健美的特点。同时，对人体各部位主要肌肉位置、功能及锻炼的常见练习作了阐述。



第一节

器械健身健美概述

为了使健身健美锻炼变得更舒适而且有效果,各种健身健美器材设备也应运而生,而且制造越来越精美,品类越来越多样,功能越来越完善,日益受到广大健身健美消费者的喜爱,并已成为现代体育产业中不可分割的一部分。

一、健身健美器械的类别

目前,市场上健身健美器材设备的类别、品种可以从不同的运动形式、功能等方面进行划分。

(一) 按不同阻力形式分类

健身健美器材设备通过有意识地提供一定阻力,模拟一种或几种健身健美运动的形式,使健身健美锻炼者的机体在克服阻力中达到健身健美或体疗康复的目的。因此,从其所提供的阻力形式上可分为:

1. 重力阻力式(又称负重阻力式)

采用外加负重式(如负重物)健身健美器材设备进行锻炼时,肌肉收缩克服的阻力来自外加负重物体的重量。随着肌肉力量的增加,可不断增加负重物体的重量,也可利用杠杆原理,用增长阻力臂的方法来达到增加阻力的目的。外加负重物体的健身健美器材设备的体积和占地面积一般比较大,价格也较贵。自重式健身健美器材设备是利用健身健美锻炼者自身重量作为负荷,也可用调节作用点的方法进行负荷的调节。自重式健身健美器材设备占地面积较小,价格也相对较低,如骑马式自重健身健美器材,就是模仿骑马姿势克服自身重量进行健身健美练习,不仅锻炼效果好,而且很有趣味性。

2. 液压阻力式

此类健身、健美器材设备利用液体在受压时,体积不发生改变,而通过调节受压液体流出的口径以调节阻力。液体多采用油剂。液压式健身健美器材设备有多种形式,可进行多部位的身体锻炼。液压式健身健美器材设备噪音小,操作简单,阻力调节方便。

3. 摩擦阻力式

目前,此类健身健美器材设备大多采用机械摩擦式阻力。例如,近年来的一些健身车就是采用在其飞轮外套上一条耐磨尼龙带,调节尼龙带与飞轮之间的紧密程度(摩擦力)以调节阻力。

4. 弹性阻力式