



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

健身健美运动教程

BODYBUILDING AND FITNESS

健身健美运动教程编写组 编

北京体育大学出版社



健身健美运动教程

《健身健美运动教程》编写组 编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖 博文宏图
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健身健美运动教程/郭勇主编. -北京:北京体育大学出版社,2015.11

ISBN 978-7-5644-2119-9

I. ①健… II. ①郭… III. ①健身运动-教材②健美运动-教材 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 279634 号

健身健美运动教程

《健身健美运动教程》编写组 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 15

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 50.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务，对处于学校工作中心地位的教学工作来说，其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体，教材在人才培养过程中起着非常重要的作用，是高等学校提高教学质量，促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材，不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性，还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向，充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果，集中展现教材体系的创新，教材内容的更新和教学方法、手段的革新，善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系，成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学，这 60 年的办学历程，是继承发展的 60 年，是改革创新的 60 年，也是教材建设硕果累累的 60 年。学校不断探索教材建设的内在规律，引领高等体育教育教材建设的创新之路，发展了具有自身特色的教材体系，形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪 50 年代至 60 年代，我校教师在苏联专家的指导下，制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与 1961 年国家体委组织的体育院校 18 门课程教材编著工作中发挥了重要作用；而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪 70 年代末至 90 年代，我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时，针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式，开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入 21 世纪以后，特别是国家体育总局于 2002 年下拨教材建设专款 480 万元之后，我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至 2010 年共立项建设了涵盖我校各专业课程的 187 项教材，其中有 4 项教材获得国家级优秀（精品）教材称号，14 项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展，使我校教材建设水平达到了一个空前的高度，为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量，深化高等体育教育教学改革，继续加强体育学精品教材建设，2012 年初，在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下，我们启动了高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动

训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源，组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求，以优秀的教学团队编写优质的教材，出精品、出人才为建设思路，编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编，组织优秀教学团队成员参与教材编写；精确定位教材适用对象，准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求，深刻领会课程内涵，简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点；融入最新的教改成果和科研成果，吸收国外优秀教材的先进理念和成果，创新利于学生自学和教师讲授的教材体例；学校还投入专项资金，对教材进行一体规划、一体设计、一体编审，并采用多色印刷技术增加教材的可读性；为全力保证教材编写质量，北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时，我们充满了期待。

岁月如流，薪火相传。60年的教材建设成绩斐然，推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来，一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生，不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用，而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献，在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长
校教学指导与教材建设委员会主任



2013年9月

北京体育大学高等教育体育学 精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委 (以姓氏笔画为序):

马鸿韬 王瑞元 王荣辉 孙 南

毕仲春 朱 晗 曲 峰 李 飞

祁 兵 迟立忠 刘卫军 张延安

张 健 张 凯 邱俊强 罗冬梅

周志辉 高 峰 唐建军 曹建民

章朝琿 葛春林 温宇红 蔡有志

熊晓正 樊 铭

教材编写组

组 长：郭 勇

成 员（以姓氏笔画为序）：

杨晓光 鲍 克 熊海燕

前言



《健身健美运动教程》作为体育院校开设健身健美专业必修课程的教材，适用于社会体育、体育教育、表演专业、休闲体育专业必修课程以及其他健身健美选修课程，也可以作为体育教师、健身教练、私人教练、健身健美运动员以及健身健美爱好者重要的参考书。

《健身健美运动教程》是由北京体育大学健身健美专家学者根据十多年教学训练经验和科学研究撰写的一部规范教程。以科学文献、运动生理学、运动解剖学和当前最新研究成果为依据，提出了健身健美训练最新的观点和理念，并以大量清晰的图片来直观了解健身健美训练原理、方法、手段。真正做到简单、实用、易操作，让学生学以致用。书中涵盖了健身健美运动的重要内容，分别介绍了健身健美运动的概念、作用以及发展历程，通过对健身健美训练原理和机制的了解，让学生做到知其然并知其所以然。健身健美训练动作是本书的核心部分，通过大量的图片和分段式的动作描述力求让学生真正理解动作技术要领，做到动作过程清晰，技术操作规范。在训练方法讲解方面，对每个训练方法都作出详细的解释，从定义、案例、适用范围予以明确，在使用过程中做到有的放矢，降低选择的难度，提高了训练的科学性和安全性。健身健美训练计划制定是本书的又一亮点，基本原则和训练计划要素都有详细的解释，在使用时非常简单实用，尤其是对练习者不同训练阶段给出了明确的标准，在教学方面真正做到因材施教，个性化和普遍性相结合。本书所讲解的基本理论和实践都是经过十多年研究和验证才筛选出来的，是科学的、安全的、有效的。它成功地将健身健美训练实践的成功案例与最新的健身健美理论紧密结合，同时还那些已被训练实践验证的先进理论与训练方法紧密地联系在一起，而这种结合已经被研究和使用的，其中包括全国冠军、亚洲冠军、世界冠军以及众多的健身健美练习者。

本教材是由北京体育大学郭勇老师负责完成教材的统稿定稿工作。参加编写教材的教师还有杨晓光老师，主要负责第三章的编写；鲍克老师主要负责第五章的编写；熊海燕老师主要负责第七章的编写；郭勇老师主要负责第一章、第二章、第四章、第六章的编写。最后，我们要真心感谢中国健美协会为本教材提供大量珍贵的资料和素材，感谢国际健美健身联合会、世界冠军辛健、亚洲冠军郑少忠、全国健身小姐冠军孙诗阳、罗佳、汪俊含、休缘提供的珍贵图片，感谢北京体育大学出版社为本书所做出的努力，感谢为本书提供最新信息的专家、学者。虽然经过多次的修改，疏漏和不完善之处在所难免，敬请同行专家、广大师生以及读者不吝赐教，以便更好地完善本书的知识体系。

《健身健美运动教程》编写组

2015年9月



目录 CONTENTS

第一章 健身健美运动概述

- 2 / 第一节 健身健美运动的概念
- 4 / 第二节 健身健美运动发展历程

第二章 健身健美训练的运动科学基础

- 13 / 第一节 健身健美训练的生理学基础
- 23 / 第二节 健身健美训练的生物力学基础
- 27 / 第三节 健身健美训练的营养学基础

第三章 全身各部位肌肉训练动作

- 46 / 第一节 胸部训练动作
- 60 / 第二节 背部训练动作
- 68 / 第三节 肩部训练动作
- 80 / 第四节 大臂训练动作
- 94 / 第五节 小臂训练动作
- 99 / 第六节 腰腹部训练动作
- 110 / 第七节 臀部训练动作
- 119 / 第八节 大腿训练动作
- 132 / 第九节 小腿训练动作

第四章 全身各部位肌肉拉伸动作

- 141 / 第一节 拉伸训练的概念
- 143 / 第二节 全身各部位肌肉拉伸动作

第五章 健身健美训练方法

165 / 第一节 初级健身健美训练方法

170 / 第二节 中级健身健美训练方法

174 / 第三节 高级健身健美训练方法

第六章 健身健美训练计划制定

183 / 第一节 训练计划基本原则

185 / 第二节 身体形态和力量素质评估

195 / 第三节 训练计划初始目标

198 / 第四节 训练计划要素

第七章 健身健美竞赛组织及裁判法

213 / 第一节 健身健美竞赛组织

217 / 第二节 男子健美和女子健美比赛程序以及评判依据

225 / 第三节 健身先生和健身小姐比赛程序以及评判依据

230 / 参考文献

第一章 健身健美运动概述



○ 本章提要

- 了解健身健美运动的定义
- 了解健身健美运动的分类及其作用
- 了解健身健美运动在国际与国内的发展历程



第一节 健身健美运动的概念

一、健身健美运动的定义

健美运动是指通过徒手和利用各种器械的抗阻力量练习，以运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动医学、运动营养学、人体美学并结合现代综合艺术为理论基础，为发达肌肉、修塑体型、减缩脂肪、提高健康体能以及运动损伤康复而进行训练的一项体育运动项目。健身运动是指通过不同形式的练习，运用专门的动作和方法给予身体实施有效刺激，用于改善和提高肌肉力量、柔韧性、心肺功能和体成分等身体素质，以增进身体机能和健康水平而进行的一项健身活动项目。

二、健身健美运动的分类

健身健美运动按照不同目的可分为竞技健身健美和大众健身健美。竞技健身健美可以分为以发达肌肉为主，展现肌肉的匀称度、清晰度、分离度、凸凹度为主要评判依据的男女健美比赛；以展现运动体格、肌肉形态、身材比例、肌肉力度为主要评判依据的健身比赛。大众健身健美又分为以发达肌肉、缩减脂肪、修塑体型为主的健美训练；以提高健康体能为主的健美训练；以实施运动康复为主的健美训练（图 1-1）。

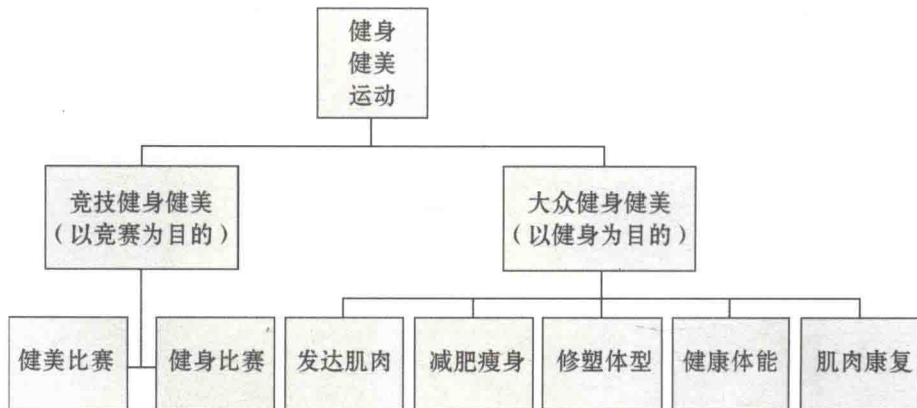


图 1-1 健身健美运动分类

三、健身健美运动的作用

（一）提高力量和发达肌肉

通过健美训练可以改善身体内各肌肉间的协调能力，提高神经肌肉的同步化程度。骨骼肌受到压力后可以刺激到肌纤维中不同的收缩成分以及结缔组织，提高收缩蛋白的含量，使肌纤维增粗，肌肉中的毛细血管网增多，肌肉的生理横断面增大，肌肉力量和收缩能力增加。

（二）改善形体和矫正不良体态

健美运动是雕塑体型的最佳运动方式，通过对体型进行针对性的健美训练，可以塑造凹凸有致的完美体格。无论是男性还是女性，都可以通过健美练习获得匀称的体形，增加肌肉弹性和线条美感。此外，通过健美训练不仅可以改善因长期伏案工作导致的含胸驼背和肌肉不平衡问题，还能改善溜肩、肩高低不均、臀下垂、“O”型腿、“X”型腿、肩窄腰粗等不良体形体态。

（三）减肥瘦身和调整成分

通过健美训练，增加肌肉组织，帮助改变身体成分。合理的身体成分能让人们保持好的体型和健康。肌肉对于新陈代谢至关重要，因为它是人体最为活跃的组织。与其他组织相比肌肉需要昼夜不停地消耗更多的热量才能存活，正因为如此，我们可以把肌肉看做“耗能大户”，所以可以通过增加肌肉促使身体消耗大量的能量。最新研究表明：1磅（1磅=0.454千克）肌肉每天能消耗35到50大卡的热量。例如，通过健美训练增加1磅肌肉，每天要多燃烧50大卡热量，照这样计算，每天50大卡，一年365天就是18250大卡。用18250大卡除以3500大卡（1磅体重），等于每年减肥5.21磅。同样的道理，如果通过健美训练增加5磅肌肉组织，每天要多燃烧250大卡的热量，每天250大卡，一年365天就是91250大卡。用91250卡除以3500大卡（1磅体重），相当于每年减肥26.07磅。

保持并增加肌肉组织之所以重要，还另有原因。人到了20岁以后，身体每10年要减少7磅左右肌肉，也就是每年0.7磅左右。对女性来说，在更年期和绝经之后他们每年要损失1磅肌肉，或者说10年损失10磅肌肉，对健康更为不利。肌肉是人体中的“发动机”，肌肉不断丧失就如同一辆八缸的汽车马力降到六缸、四缸甚至摩托踏板车的水平。这种肌肉的渐渐丧失，会给人体带来两个严重问题，产生大量与健康有关的不良后果。第一个问题是身体器官功能将减退，这将导致身体缺乏活力，肌肉进一步丧失。第二个问题是身体热量消耗将减少，这将导致人体新陈代谢减慢，新陈代谢的减慢意味着，虽然与以往吃同样多的食物，但渐渐带来的是身体脂肪的堆积和健康进一步下降。

（四）提高人体运动能力

健美运动的发展加深了体育科学之间的联系，各学科知识的应用可以在健美训练中得



到很好的体现。通过对肌肉的练习,增强了中枢神经系统对肌肉的控制能力,在力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等方面身体素质也得到提高。健美训练还可以提高力量的传递、组合和控制的功能。通过对核心部位(腰椎、骨盆和髋关节)肌群稳定性力量的训练,建立上下肢力量的传递通道。通过改善大肌群和小肌群、表层肌和深层肌、主动肌和拮抗肌之间的协作能力,提高肌肉之间协同用力能力。通过增强运动神经对肌肉的支配能力,提高肌肉运动的控制能力,防止运动损伤。尤其是对其他运动中减速的控制训练,堪称是最有效的练习手段。其次,健美训练在训练初期非常强调多块肌肉的协调用力和整体作用,强调多个关节部位稳定性的加强和稳定程度的调整。高级健美训练者非常重视小肌群、深层肌肉以及“盲点”肌肉的训练,很重视肌肉的形态和柔韧性训练,这些能力对其他运动技术均产生重要的支撑作用。

(五) 促进肌肉康复和延缓肌肉衰退

在运动损伤康复过程中最有挑战的问题之一是如何设计有针对性的肌肉康复方案,以帮助练习者最终恢复活动能力。健身健美运动在促进肌肉康复方面具有自己独特的优势,它对肌肉训练的了解更加深入,更具针对性,更具实效。实践证明,健美训练是促进肌肉康复最有效的手段之一。

研究表明,不经常参加体育锻炼的人在20到25岁达到最大肌肉力量,以后每10年将会损失10%左右的肌肉重量和肌肉力量。到了60岁以后,力量的损失会更加迅速,一些老人甚至应付日常生活都非常困难。人在成年以后,身体功能开始逐渐衰退,其主要表现有细胞合成蛋白质的能力下降,免疫功能衰退,脂肪含量增加,肌力丧失,骨矿含量丢失,肌肉力量下降是导致他们无法独立生活的决定性因素。最新的研究显示,通过科学的健美训练可以显著提高人体肌肉力量,延缓肌肉的流失,减缓关节疼痛,改善关节周围组织功能,提高对人体对疾病的抵抗力,有助于提高身体荷尔蒙水平。这种种益处导致的直接结果就是延缓人体衰老进程,使人尽管年龄变老,仍然能保持强壮和活力。

第二节 健身健美运动发展历程

一、国际健身健美运动发展概况

劳动创造了人类,劳动和生活孕育了舞蹈和体育。那么,人们对自身美的追求,当然也会随着物质文明的发展而倾注更大的热情。早在公元前六世纪,古希腊就已盛行赤身运动,当时的健身场是贵族青年必进的学校,每个青年要在这所学校里参加系统的身体和肌肉的训练,如跳跃、拳击、掷铁饼都是训练中的必修课,没有在训练场接受过训练的人,被人们看成是没有教养的人。而且,在当时的奥林匹克运动场上,他们不仅要在强手如林

的竞赛场上以高超的运动技巧压过对手，还要在众多的观众面前以令人钦慕的健美体格赢得更多的赞誉。竞争者们为了表现身体线条的优美，富有弹性的肌肉，把全身都涂上了当地盛产的橄榄油，裸体进行角逐。通过涂油的人体，在充足光线的照耀下，使得肌肉线条更加明显。这种普遍进行的赤身运动，实质上反映了古代人们推崇健美以自然的形式展现。至今，健美比赛仍然保持着涂油和在强光下进行比赛的传统。

在古希腊奥林匹克运动会上，曾经有过这样一条规定，艺术家要为连续获胜的体育健儿塑像，作为宙斯的骄子，永远屹立在宙斯神像的身旁。因此，可以认为忠于生活的古希腊艺术大师们留下的某些艺术珍品，是那个时代人们对健美体格的真实写照。如珍藏在古罗马博物馆里的大量人体雕塑形象地告诉人们，对健美体格的向往和追求是有悠久历史的。古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”刻画了运动员健美的体格，生动表达了人体运动之美（图1-2）。又如，后来人们在米洛斯岛上发掘出的“断臂维纳斯”大理石塑像，其体态丰满和神情端详的女性美，超越了时间和空间，成为世界艺术宝库中具有永恒魅力的艺术珍品（图1-3）。这些光彩夺目的艺术形象告诉人们：“生命在于运动”和“世界上没有任何一种衣裳能比健康的皮肤和发达肌肉更美丽”的哲理。



图1-2 掷铁饼者



图1-3 断臂维纳斯

19世纪以前，如英国、德国等国家，早就有人用杠铃、壶铃等器械及其它重物来锻炼身体，这种锻炼形式，既是现代竞技举重的起源，也是现代健美运动和力量举重的起源。当时，人们锻炼主要追求的是力量的增长，而在体形方面并无特殊的要求，他们常在舞台上或其他场馆用各种各样的方式表演和进行体力对抗。当时，这些大力士们的体形大都是肩膀宽厚，腰围粗大，给人以健壮有力的印象，吸引人们进行锻炼。大约到了19世纪初期，大力士们的体形逐步有了改变，他们在各种场合除了表演各种力量外，还经常运用肌肉控制、造型等形式来表演自己发达丰满、线条明显的肌肉以及匀称健美的体形。为了收到良好的表演效果，必然要求在训练方法上有所改变，于是，潜心研究训练方法，不断尝试各种训练手段，积累了一定的训练经验，因而，在增长力量、发达肌肉、改善体形体态等方面都达到了一定的水平。到了19世纪后期，随着举重比赛的出现，有人开始主张增长力量，到竞技场上去参加角力。另有一些练习者在发达肌肉、锻炼健美的体形和塑



造健美的表演形象方面下苦功夫。在这种情况下，单一的举重运动开始一分为二，逐步形成以竞技举重为主的举重比赛和以发达肌肉、塑造体型为主的健美运动。

19世纪末，健美运动萌发于德国尤金·山道（Eugen Sandow）的自身锻炼。尤金·山道（1867.4.2-1925.10.14）的原名叫法德勒·穆勒，尤金·山道是他的艺名。山道生于德国普鲁士的康斯尼堡，少年时体弱多病，有一次，山道与父亲去罗马旅游，在参观佛罗林美术展览时，他被古代角斗士的健美雕像所感染，从此以后，为获得健美的身躯，他不懈地坚持每天自行锻炼。后来，他拜闻名全欧洲的大力士兼教练路易士·布马捷为师，在老师的悉心指导下，山道表现得异常刻苦，体格进步很大。直到18岁上大学，他学习了人体解剖学等医学书籍，懂得了科学锻炼的重要意义，他不断地在实践中摸索，终于总结出一套发达肌肉、提高力量的训练方法。功夫不负有心人，经过短短的几年，他无论在体力和肌肉发达方面，以及力的技巧表演上都取得了突出的成就。随后，他到英国、澳大利亚、新西兰和南美洲各地表演各种健美技艺，常显露肌肉造型，展示健美训练的方法和效果。从此，山道声名大振，名扬全欧，成为人们心目中传奇式的英雄人物（图1-4）。

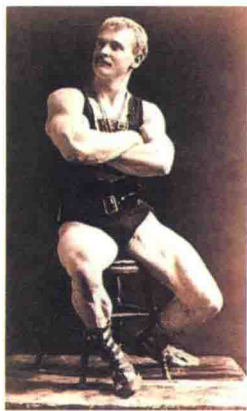


图1-4 尤金·山道
(Eugen Sandow)

1898年7月，山道创办《山道杂志》，并发表文章筹备健美比赛。1901年9月14日，在英国伦敦能容纳15000名观众的皇家阿尔勃特剧院举行了世界健美比赛，参加比赛的有来自世界各国的60名大力士，经过预先淘汰，最后有12名运动员进入了决赛。这次比赛，山道制定了根据体形比例、肌肉发达程度、身体发展匀称性、健康状况和皮肤色泽五个方面来进行评判的标准。这次世界健美比赛的举行，在健美指导思想、方法、评判标准以及比赛组织等方面为现代健美运动的发展积累了宝贵的经验，促进了现代健美运动在各国的发展。

山道在年高退出健美表演舞台时，还创办了一个健身函授班和世界上第一所健美锻炼体育学校，大量吸收青年参加健美活动，并指导人们进行健美锻炼。到了1898年他还创立了《体有文化》期刊，同时又在伦敦的圣詹姆士街设立了体育学校总部，在新西兰、澳大利亚、印度、南非及美洲等地建立了分校，教授健美、举重、角力等体育项目。不仅如此，山道还到世界各地现身说法，表演技艺，推广宣传健美运动。山道之所以能受到当时人们的崇敬，不仅因为他有雕塑般的健美体格，刚中带柔的线条和高超控制肌肉的表演技巧，以及在举重和角力方面的高深造诣，还因为他具有一般大力士所不能比拟的文化素质和道德修养。山道为人谦和，温文尔雅，在他身上丝毫寻觅不到当时大力士所惯有的种种不良陋习。他上过大学，专门研究过人体解剖学，并著有《力量以及如何去得到》、《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等著作，对健美运动的发展起了很大的推动作用，受到世界各国健美爱好者的欢迎。由于山道为开创健美运动做出了卓越的贡献，因此，山道被后人尊称为体育家、表演家、艺术家以及国际健美运动的鼻祖。

20世纪30年代中期，加拿大健美运动的创始人本·韦德（Ben Weider）和乔·韦德（Joe Weider）兄弟创办了《您的体格》杂志，积极推广和宣传健美运动。进入20世纪40

年代以后，他俩创办了月刊《肌肉与健身》《形体》《柔韧》《男子健美》等杂志，并且不遗余力地先后周游了 97 个国家，为发展国际健美运动，开始进行了卓有成效的工作。为把健美运动推向世界，1946 年，韦德兄弟共同创建国际健美联合会（The International Federation Bodybuilding，缩写 IFBB），由弟弟本·韦德担任终身主席，乔·韦德任资深执委。该协会是一个单项协会性质的国际体育组织，总部设在加拿大的蒙特利尔，其宗旨是发展体育与健美运动，并规定每年要在不同国家举行一次世界健美锦标赛，口号是“健美运动有利于国家建设”和“身体建设比国家建设更为重要”。此外，该协会还经常组织活动对有关健身健美项目进行研讨和交流。1969 年国际健联从国际举重联合会脱离出来，开始了独立的运行，并逐渐地成长壮大。今天国际健联已拥有 170 多个会员国，并成为世界发展最快、普及最广的体育运动项目之一，现在越来越多的洲际运动会将健美列入比赛项目。这是乔·韦德和本·韦德以及国际健联的工作人员半个多世纪努力的结果，而在以前健美一直被体育界人士误解。2008 年，本·韦德在加拿大蒙特利尔的一家医院去世，享年 85 岁。而哥哥乔韦德因心力衰竭于 2013 年去世，享年 93 岁（图 1-5、图 1-6）。



图 1-5 乔·韦德 (Joe Weider)

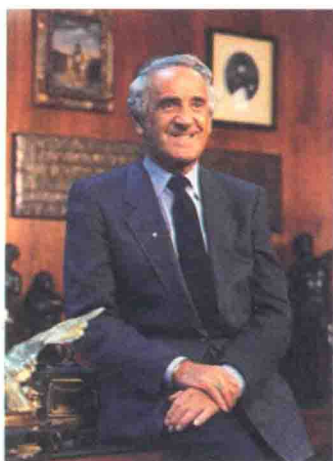


图 1-6 本·韦德 (Ben Weider)

从 20 世纪 50 年代末，在各国开展健美运动的基础上，健美运动在亚洲发展迅速。1959 年，锡兰（即斯里兰卡）业余健美联合会发起并举办了亚洲先生健美锦标赛，揭开了亚洲健美比赛的序幕。1961 年后，以锡兰、巴基斯坦、印度、缅甸、泰国、马来西亚等六国为基本成员的亚洲健美联合会成立，并组织了第一届亚洲健美锦标赛。至此，亚洲健美运动上升至组织化和制度化的发展层面。1970 年，亚洲健美联合会被国际健美联合会接纳为会员，确立了亚洲健美运动在世界健美运动领域的地位。20 世纪 60 年代，职业健美运动开始崛起，并与业余健美运动一起发展，1965 年开始创办了每年度世界最高水平职业运动员参加的奥林匹亚先生大赛。随着健美运动的发展，奥林匹亚健美大赛已经成为一项经典的赛事。20 世纪 70 年代，健美比赛盛行，比赛规则有了很大的变化。1976 年，斯塔特（State）制定了比较全面的国际健美协会竞赛规则，开始使用按体重进行分组，男子根据全身肌肉发达程度、体格比例的平衡性、全身肌肉发展的匀称性、肌肉线条的明显性以