

极速健美塑造完美身材
居家简易DIY锻炼
健身房专业锻炼
徒手训练+哑铃训练
杠铃训练+复合锻炼

跟冠军 学健美

全方位立体化肌肉锻造方案

本书从健美训练的准备、热身和整理讲起，分部位介绍了胸部、肩部、背部、臂部、腹部、腿部、臀部和颈部的锻炼方法，并给出了健美训练过程中的营养摄取与搭配建议。

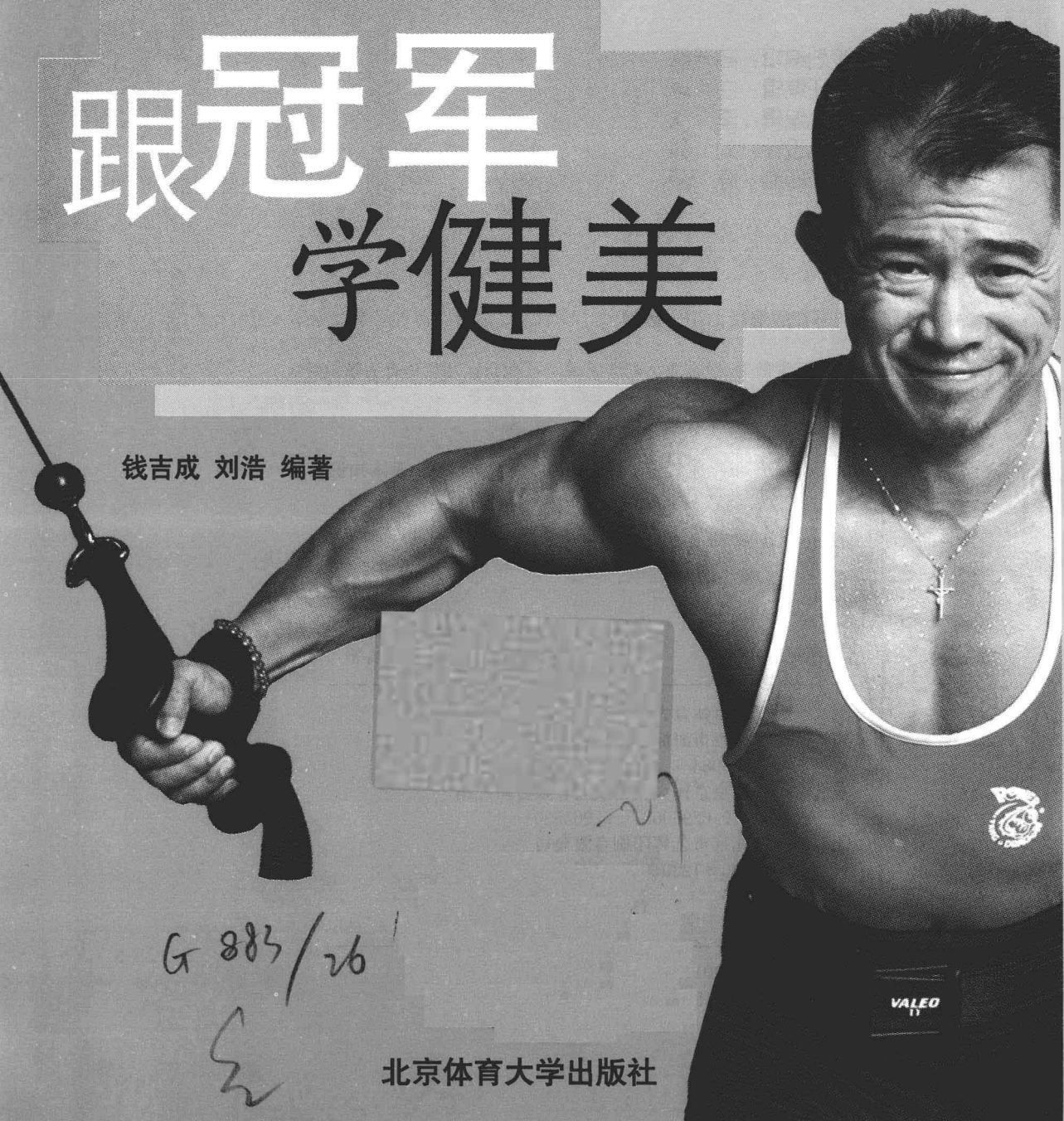
钱吉成 刘浩◎编著

北京体育大学出版社



跟冠军 学健美

钱吉成 刘浩 编著



G 883/26

北京体育大学出版社

策划编辑: 高云智
责任编辑: 白 珺
审稿编辑: 李 飞
版式设计: 刘 科
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军学健美/钱吉成, 刘浩编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5644-0615-8

I. ①跟… II. ①钱… ②刘… III. ①健美运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261808号

跟冠军学健美

钱吉成 刘浩 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
发 行: 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话: 010-62960631 62963530
印 刷: 北京市艺辉印刷有限公司
开 本: 880×1230毫米 1/24
印 张: 6.5
字 数: 123千字

2011年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5644-0615-8

定 价: 25.00元



目 录

第一章 你准备好了吗? / 1

第二章 有始有终——每次训练必做的热身和整理 / 6

第三章 胸部锻炼方法 / 24

第四章 肩部肌肉锻炼方法 / 37

第五章 背部肌肉锻炼方法 / 50

第六章 臂部锻炼方法 / 67

第七章 腹部锻炼方法 / 94





第八章 腿部和臀部锻炼方法 / 110

第九章 颈部锻炼方法 / 122

第十章 营养与恢复攻略——做自己的营养师 / 126

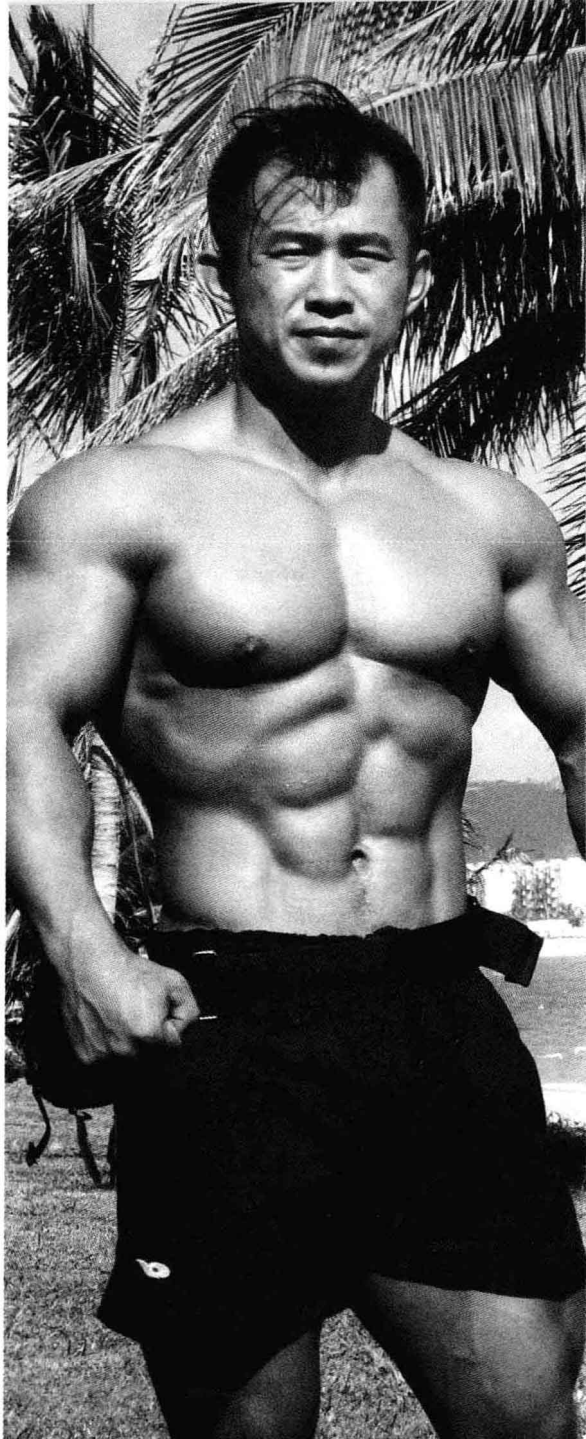
第十一章 实践出真知：初级健美训练的原则 / 135

第十二章 肌肉的对话——欣赏健美运动 / 138

第一章

你准备好了吗?

身体健康是人生的最大财富，科学地进行健美锻炼可以塑造健康的身体形态，改善机能，提高免疫能力，从而提高生活的质量。健美锻炼是一项循序渐进的系统工程，在塑造自己的身体之前，有必要了解有关肌肉锻炼的基础知识，从而使锻炼活动更为安全有效和有的放矢。本章主要介绍健美锻炼相关的基本常识，包括身体部位和肌肉的介绍，术语及健身计划的制订。



一、认识全身的部位和肌肉

正常成年人有206块骨骼和600多块肌肉，参与运动和维持平衡的肌肉有70多块；这些肌肉通过肌腱附着于骨骼上，通过关节运动实现人体各部位的运动。人体部位从结构上看，分为头部、躯干和四肢，图1-1展示了锻炼的主要部位和肌群。

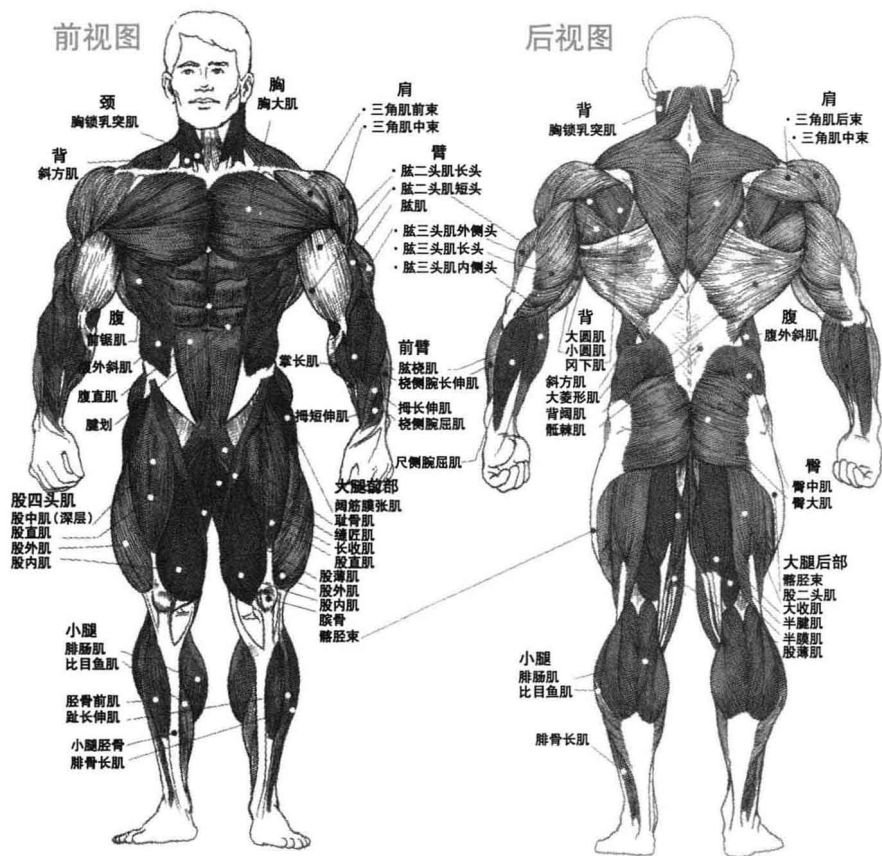


图1-1

二、训练前你需要知道的常识

循序渐进：良好的训练效果是科学、系统、持久的锻炼下产生的。“罗马不是一天建成的”，训练要一步步来，先从小负荷练起，保证完成规定的负荷，否则，欲速则不达。

注重热身：充分而有效的热身非常重要，必不可少。热身可以提高体温，动员神经系统及机体的兴奋性，把各关节及韧带活动开，从而有效地避免运动损伤。在正式锻炼前，可以先做10分钟的有氧运动。在每次负荷前，先做一组或几组中低强度的练习，让目标肌肉兴奋起来，让相关的肌肉、关节和韧带充分预热。

意念集中：在训练时把注意力集中在动作的全过程和目标肌肉上，感受肌肉的收缩，将增强神经肌肉联系，加大肌肉组织的刺激程度，会大大提高锻炼效果，坚持意念集中，还能通过提高肌肉的神经支配能力而提高肌肉间的协调能力。

先大后小：先大后小是指在训练中要讲究肌肉的练习顺序，大肌肉群锻炼时会有多块小肌肉的协同工作。如在练习完胸大肌后练习肱三头肌，肱三头肌在卧推过程中已经消耗了能量，再练肱三头肌的效果就会比较好，反之，如果肱三头肌练习后再练胸大肌，因为肱三头肌的疲劳将影响到胸大肌的锻炼效果。

规范动作：动作规范是科学训练的关键之一，练习动作是健美训练最基本的组成部分。成功的健美训练在于正确地完成每个动作，尤其对于初级练习者而言，正确规范地完成动作是保证训练效果、预防运动损伤的基本要求。

三、想想你的目标和计划

训练目标和计划是训练活动的指南。肌肉的生长、身体形态的改善及机能的提高不是一蹴而就的，而是在科学、安全、有效的训练下循序渐进的一个过程。计划的制订需要根据自身的条件、锻炼目标及时间进行安排，关键在于相互关联的各个阶段要可行、具体、合理，使锻炼活动能够按部就班地进行并有针对性。提醒自己每次训练时该练哪个部位的肌肉，用哪些动作及每个动作所用的重量、次数和组数。

制订计划的原则是目标明确，步骤合理，循序渐进，方法得当，量力而行，富有针对性。正常情况下，训练应从大肌群开始，也就是主要肌肉群在前，次要或小肌群在后。初学者可以先练

习上肢,再练下肢,随后是腹肌。如果你自己某一块肌肉群不是很理想的话,可以在全身发展自己肌肉的同时,重点强化该部位。下面的计划是为初级水平(6个月以内训练经历)的训练者有关训练计划的一些建议。当然,计划不是一成不变的,要根据自身的身体反应,随时调整训练内容,计划的制订是要经过一段时间摸索的,从而形成一套适合自己的练法,以获得最佳的训练效果。

初级水平训练计划,可每周训练3次,隔日一练,每次训练在1个小时左右。基本上每个部位选择2-3个动作,每个动作做3-4组,每组8-12次,每组间歇时间不超过2分钟,动作的选择如下表(表1-1):

表1-1 初级训练计划

课次	训练部位	动作选择及负荷	备选动作
第一次课	胸部	杠铃卧推 8-12次/组×4组 仰卧飞鸟 8-12次/组×4组	器械夹胸 俯卧撑
	肱三头肌	杠铃颈后臂屈伸 8-12次/组×4组 器械下压 8-12次/组×4组	哑铃臂屈伸 拉力器下压
	腹部	仰卧起坐 20次/组×3组 斜板举腿 15次/组×4组	斜板仰卧起坐 悬垂举腿
第二次课	背部	坐姿划船 8-12次/组×4组 颈后下拉 8-12次/组×4组	引体向上 划船
	肱二头肌	杠铃弯举 8-12次/组×4组 单臂弯举 8-12次/组×4组	斜板弯举 器械弯举
	腹部	仰卧起坐 20次/组×3组 斜板举腿 15次/组×4组	斜板仰卧起坐 悬垂举腿
第三次课	肩部	杠铃推举 8-12次/组×4组 器械推举 8-12次/组×4组	侧平举 俯立侧平举
	腿部	深蹲 8-12次/组×4组 俯卧腿屈伸 8-12次/组×4组 负重提踵 20次/组×3组	坐姿腿屈伸 站姿腿弯举 坐姿提踵
	腹部	仰卧起坐 两头起	斜板仰卧起坐 悬垂举腿
第四次课	有氧慢跑或游泳或骑单车30分钟,整理放松		

四、基本术语

负荷：指完成动作每次训练的重量和每次训练的总重量。

负荷强度：指在训练过程中各种动作对锻炼者的机体所产生的刺激程度，是由练习的重量、密度、速度、组数、次数、速度及组间间歇等构成的。

极限负荷：也叫极限重量，是按照规范动作只能完成一次所用的重量。

RM：是英文Repetition和Maximum的缩写，指用某个负荷能连续完成动作的最高重复次数的重量。如8RM，表示能完成8次动作的最大重量。

绝对力量：指人体或人体某部分所能克服最大阻力的能力。

间歇时间：一个动作每组之间的休息时间称为“组间间歇时间”，练习动作之间的休息时间称为“动作间歇时间”。

动作节奏：动作速度和运动时间相结合而显现的有规律快慢现象。健美操锻炼的节奏是以目标肌肉的理想相对快速收缩，而在反向过程中仍以目标肌肉的力量加以控制使其缓慢地伸展退让还原。

顶峰收缩：指动作达最高点时再用力挤压一下目标肌肉，使其彻底收缩的动作。

超量恢复：是训练后人体出现能量物质代谢的适应过程的一种机能状态。在训练中消耗的能量物质经过营养和休息，不仅恢复到原有水平，而且还超过原有水平，人体肌肉就是通过这种超补偿效应而发达起来的。

训练过度：指因负荷太大造成机体疲劳不能消除的一种综合症，多表现为情绪不振、食欲下降、体力不支、恶心呕吐、失眠烦躁、免疫系统失灵等症状。

助力训练：指一个技术动作按照规范做到最后一两次实在玩不成或负荷较大时，借用身体其他部位的力量或依靠他人的助力来完成动作的方法。

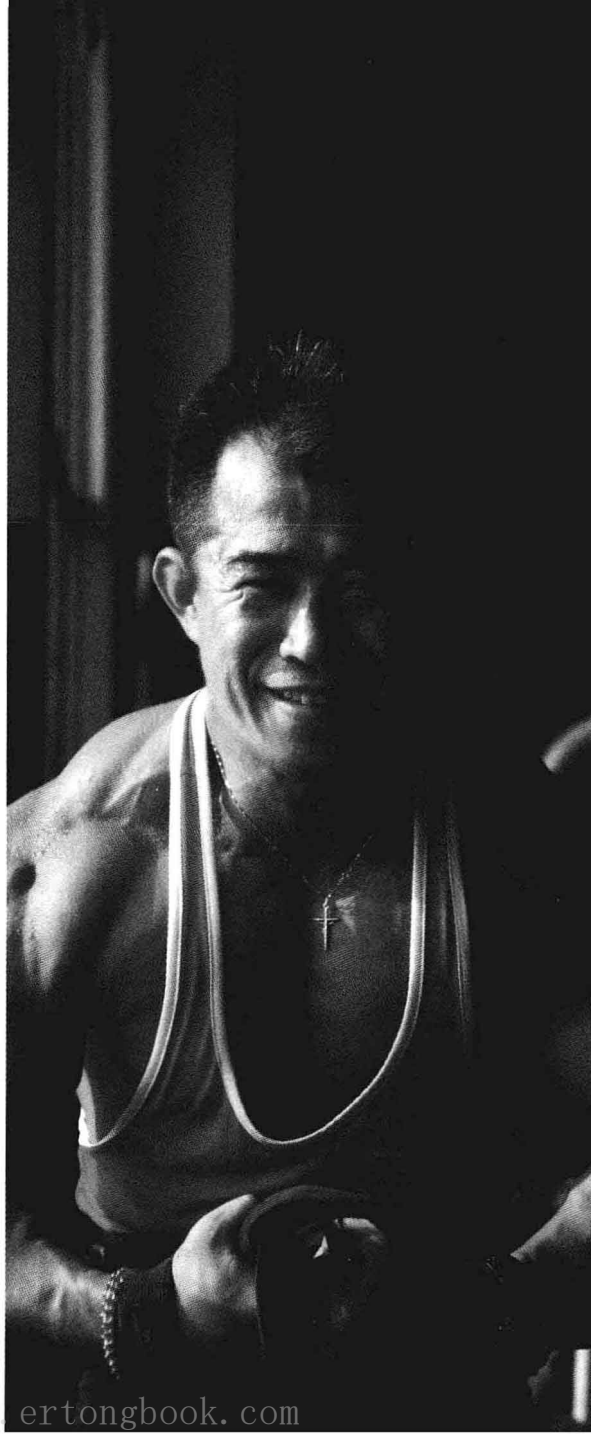
握距：指两手握住器械之间的距离。握距窄于肩宽称窄握距，与肩同宽称中握距，大于肩宽称宽握距。

站距：指站立时两脚的间隔距离。站距与髋同宽称窄站距，与肩同宽称中站距，站距大于肩宽称宽站距。

第二章

有始有终——每次训练必做的热身和整理

准备活动和整理放松都是整个健美锻炼不可或缺的组成部分。准备活动可以动员全身的肌肉进入兴奋状态，增强肌肉、肌腱及韧带弹性和伸展性，提高氧的利用和神经系统的协调性，从生理和心理上为正式训练做好充分的准备，同时准备活动对于防止运动损伤及训练后的疲劳恢复有着重要作用。



一、从热身开始

准备活动可以分为三步进行：

- ① 全身性的有氧运动。旨在克服内脏器官生理惰性，提高全身的机能水平，增强肌肉和神经系统的兴奋性与协调性，为完成剧烈的力量训练作好准备。可以进行10分钟左右的有氧运动如慢跑、徒手操，或者功率自行车的练习，使自己的全身先热起来。
- ② 柔韧性伸展练习。这是为了把身上的关节、韧带、肌肉等活动开，可以有很多动作进行选择，如两手交叉握旋转，臂绕环，转体、转垮，下肢压腿等，节奏可以放慢，可保持几秒钟的最大屈伸姿势，是肌肉、关节及韧带得到充分舒展。
- ③ 针对性的准备活动。在正式的力量训练前，将要做的动作先进行一到两组的轻重量练习，以使要训练的肌群有一个适应的过程，所用的重量应该是你所能承受最大重量的2/3以下的中、低强度。

准备活动的活动量不必太大，身体微汗或自己感觉机能以充分调动起来就可以了，此时，感到全身充满活力，有能力和信心投入训练是最佳的状态。

二、以整理放松结束

力量训练后，还要做好整理放松活动，这是不容忽视的环节。准备活动是将机体由安静状态转入工作状态的一个动员过程，放松整理活动则是将机体由剧烈运动状态转入安静状态的一个放松过程，它将处在紧张工作状态的神经系统和内脏器官逐步转入正常状态，是高度充血发胀的肌肉渐渐恢复平滑且有弹性，避免造成肌肉僵硬和协调性下降。

放松整理活动中，要调整呼吸，可以做几分钟的深呼吸，同时做不同的伸展动作拉伸肌肉、韧带和关节，对紧张的肌肉进行揉、捏、抖动等按摩方式进行放松，最后，可以洗一个温水浴来放松自己。

三、您经常要用到的伸拉动作

伸拉动作是训练前后的重要组成部分，在训练前可以活动关节和肌肉及韧带，在训练后起到放松肌肉、促进肌肉恢复的重要作用。伸拉练习要引起您的重视，下面介绍了身体部位的一些常见的伸拉动作，供您在训练前后参考。

(一) 颈 部

在运动中，颈部和头部是容易受伤的部位，可以在站立的基础上缓慢进行绕环、左右伸拉练习，也可以采用仰卧姿势对颈后进行拉伸。如图2-1、图2-2，图2-3、图2-4，图2-5、图2-6所示。



图2-1



图2-2



图2-3



图2-4



图2-5



图2-6

(二) 肩 部

肩部的活动范围比较大，大部分上肢动作都要用到肩，所以在热身和伸拉时肩部的伸拉很重要。可以采用直臂或屈臂的肩部绕环，不同方向的屈伸、旋内旋外，耸肩，或单双臂的压肩等动作进行拉伸。如图2-7、图2-8，图2-9、图2-10，图2-11、图2-12，图2-13、图2-14，图2-15、图2-16所示。



图2-7



图2-8



图2-9



图2-10



图2-11



图2-12

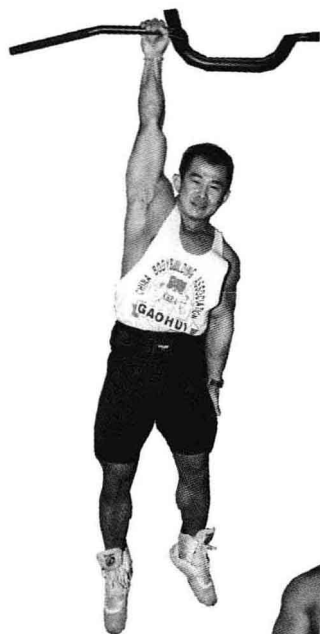


图2-13



图2-14



图2-15



图2-16

(三) 手臂拉伸

手臂上的拉伸一般包含了肱三头肌、肱二头肌及小臂的拉伸，在部分动作中也包含了肩部的拉伸。在动作上主要采取与肌肉收缩方向相反的拉伸动作，如图2-17、图2-18，图2-19、图2-20，图2-21、图2-22所示。



图2-17



图2-18



图2-19