

A close-up photograph of a very muscular man, likely a bodybuilder, in a classic bodybuilding pose. He is looking down and slightly to the side, with his head tilted. His skin is tanned, and his muscles are extremely defined and covered in a layer of oil, giving them a shiny appearance. The background is dark and out of focus.

许琦 编著

十二个月雕塑完美形体

极速健美

北京体育大学出版社

极 速 健 美

12 个月雕塑完美形体

许 琦 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

极速健美:12个月雕塑完美形体/许琦编著. -2版. -北京:
北京体育大学出版社,2009.1
ISBN 978-7-81051-892-5

I. 极… II. 许… III. 健美-运动训练法
IV. G883.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第168384号

极速健美:12个月雕塑完美形体 许 琦 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
网 址 www.bsup.cn
网 店 shop36324830.taobao.com
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960毫米 1/16
印 张 10

2009年1月第2版第1次印刷 印数 5000册

定 价 20.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第 一 章 认识健美运动	(1)
第一节 健美运动的益处	(1)
第二节 人们对健美运动认识上的误区	(4)
第三节 男女参加健美运动训练的差异	(7)
第四节 参加健美训练的年龄因素	(7)
第 二 章 掌握健美训练的基本知识	(9)
第一节 人体的肌肉系统	(9)
第二节 参加健美训练的注意事项	(18)
第三节 健美训练的基本形式	(21)
第 三 章 约翰·韦德训练法则	(27)
第一节 初级阶段的训练法则	(27)
第二节 中级阶段的训练法则	(28)
第三节 高级阶段的训练法则	(30)
第 四 章 健美训练的起步阶段	(36)
第一节 准备活动和整理活动	(36)
第二节 开始的四次训练课	(40)
第三节 前三个月的训练	(41)

第 五 章 初级阶段的训练组合	(47)
第一节 训练组合一及细则	(47)
第二节 训练组合二及细则	(57)
第三节 训练组合三及细则	(64)
第 六 章 中级训练阶段的健美训练组合	(72)
第一节 健美训练中的肌肉分部训练	(72)
第二节 训练组合四——上身练习及细则	(74)
第三节 训练组合四——下身练习及细则	(77)
第四节 训练组合五——上身练习及细则	(81)
第五节 训练组合五——下身练习及细则	(84)
第 七 章 高级训练阶段的健美训练	(88)
第一节 训练组合六——力量和增大肌肉体积训练计划	(88)
第二节 训练组合六细则	(91)
第 八 章 健美训练周期的安排	(93)
第一节 基础训练阶段的训练安排	(93)
第二节 准备比赛	(96)
第 九 章 训练计划的制定	(104)
第一节 制定锻炼计划的方法	(104)
第二节 制定自己的训练计划	(105)
第三节 水平停滞不前时的训练安排	(110)
第 十 章 健美训练中应注意的问题	(115)

第一节	训练安全	(115)
第二节	保持训练的积极性	(117)
第三节	合理的休息	(119)
第四节	身体结构的平衡发展	(119)
第五节	终止健美训练后的恢复训练	(124)
第十一章	其他运动项目的力量训练方法	(126)
第一节	其他项目运动员的力量训练阶段	(126)
第二节	不同项目运动员的力量训练	(127)
第十二章	健美运动营养成分	(135)
第一节	食物中的营养成分	(135)
第二节	健美运动中的饮食	(140)
第三节	增加体重	(141)
第四节	减轻体重	(143)
第五节	健美训练中肌酸的使用方法	(144)
第六节	健美营养的误区	(150)



第一章

认识健美运动

第一节 健美运动的益处

每个人都希望拥有健康的身体、迷人的外表，以及力量和自信心。但与这些愿望相反，仍有成千上万的人由于不良的生活方式而损害了身体的健康和自我身体的完善，使自己提前衰老，而不能继续对社会做出自己的贡献。

自古以来，运动就能够增强人的体质和体能。在古代，自强体健者不仅能很好地生存，而且可以成为族人中的领袖。在古希腊，一名叫米隆的斗士，创造了许多增强自身力量和身体素质的练习。传说他每天肩负小牛步行到奥林匹克竞技场，距离超过200英尺，随着小牛的不断成长，体重不断增加，米隆的力量也越来越大。后来，米隆成为古希腊最强壮的斗士，并被称为在古代奥运会竞技场上不可战胜的人。

米隆所采用的不断增加训练负荷的方法，在现代力量训练中成为共识的原则。这个原则的核心就是使肌肉承担更大的、不断增加的负荷，从而使肌肉更强壮有力。因此，许多历史学家将米隆称为持续增加负荷这一训练方法的“鼻祖”。

尤金·森多是历史上有名的大力士，他一直强调和宣传健康的生活方式。在20世纪初，他完成了著作《生命在于运动》。这部著作的名字反映了人们与生俱来的对于运动的需要。如果保持这种天性，人们可能会更加健康。但是事与愿违，由于人类对自然规律的不尊重和破坏，使人自身的身体健康遭到破坏，其结果是由于不断的衰老、伤痛带来无尽的痛苦。

在身体健康领域的研究表明，自然的生活方式对于大多数人来讲显然不实际，闲暇时间成为一种奢侈。因此，在现代社会要求人们尽可能用较少的时间来提高身体素质水平，并在短时间内看到效果。为了达到这一目的，在近些年中，我们注意到这样

一种趋势，即一些非常有名的专业指导员在其训练中大幅减少了一些很耗时、费力的体操练习和不负重的练习。很多专家认为应采用杠铃以及其他一些器械，按照“逐渐增加训练负荷”的原则，直到力竭为止。生理学家和运动医学专家认为，要解决增加力量和发展肌肉的任务，对于大多数人来说负重训练是很有效的方法。

对于任何一个坚持进行健美训练的人来说，至少有以下的好处：增加肌肉力量、耐力；发展完美体形、提高身体素质和健康水平；提高竞技水平；降低日常生活中的精神紧张程度；有利于形成对自身的客观态度；可以培养纪律性，发展良好的生活动机；帮助监控体重，减少体脂；提高心脏工作能力，加强新陈代谢水平；使血压正常，可以降低体内的胆固醇，延长寿命；提高生活质量，提高身体预防一些疾病的能力，如骨质疏松症等；是肌肉和关节损伤后非常好的恢复手段，尤其是对于一些残疾人群

.....

健美训练对人体健康的影响具体表现为以下七个方面：

一 增长力量，适度发达肌肉并有助于耐力的提高

肌肉工作能力的提高表现为肌肉力量的增加。力量训练在使肌肉力量得到有效增长的同时，也令肌肉体积适度地增加。这种练习与有氧健身项目相得益彰，对机体耐力的提高也有一定的辅助作用。

二 改善体形、体态，矫正畸形

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡、和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体各主要部位的姿态是否端正优美。形成不良的身体体形、体态除了骨骼发育不健全的因素外，一般都是由于后天肌肉发展不平衡造成的。如：长期不注意看书、写字的姿势，就会出现前胸肌肉紧张、后背肌肉松弛的前紧后松现象，造成驼背。

力量训练可以改善由于长期伏案等固定姿态而导致肌肉不均衡使用所造成的各种畸形，通过锻炼能够加强较弱的肌肉力量，伸拉紧张的肌肉，使各肌群得到平衡发展，为形成良好的体形、体态创造条件。

三 修塑形体，有助于减少多余脂肪

亚洲人以梨形和枣核型的体形居多。如果不进行力量训练，即使再瘦也不可能从



本质上改变这一现象。通过力量训练可以对人体围度进行调整,逐渐形成肩宽、腰细、臀丰、四肢修长的优美体形。

力量训练有助于减脂的原因在于:它使人体肌肉的比例增加,从而导致基础代谢率的提高,同时被锻炼肌肉本身的代谢能力也相应增强,会消耗更多的能量。坚持不懈的练习会使肌肉线条变得清晰,肌肉的粘滞性减小。我们会惊喜地发展,通过力量训练你肌肉的力量和外形都有了明显的改变,身体呈现出健康、优美的曲线。

四 提高运动器官的机能

实践证明,采用中小负荷进行锻炼对骨的刺激最好。它能改善骨骼的血液循环,使骨密度增加,骨骼变硬、预防骨质疏松,提高骨的抗外力能力。同时还能提高关节和肌肉的控制能力,使肌肉的工作保持在较高的水平上,令身体得到更好的保护。

经常从事健美锻炼,能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等内脏器官的功能产生良好的影响。

五 均衡全身肌肉的发展

现代生活使人们更多依赖科技的力量,脑力活动频繁而体力活动不足,从而造成某些肌肉极少运用甚至出现退化现象。力量训练则通过各种抗阻练习,针对平时较少用到或力量较弱的肌肉进行锻炼,以达到均衡发展身体的目的。

六 减缓老化速度

随着年龄的增加,人体各器官开始老化,机能逐渐下降。据有关资料显示:肌肉力量的大小与衰老的程度成正相关,即你的肌肉力量越弱说明你越衰老。同时,肌肉力量的增长和消退与人的主观努力有很大关系,不论是哪个年龄层次,只要进行系统和正规的力量训练,肌肉力量便会一直保持或提高。如果停止锻炼,不仅肌肉力量减退,肌肉还会逐渐萎缩,造成肌肉松弛。因此坚持进行系统的力量训练可大大减缓机体的老化速度。

七 调节中枢神经系统,愉悦身心,提高生活质量

定期进行力量训练,能够提高中枢神经系统的机能水平,增强其募集、支配与控制能力,使反应缩短,身体更敏捷,对外界突发事件有较高的应激能力。同时,通过

对阻力的不断克服会使人产生难以名状的喜悦与成就感，烦恼、不快随着汗水的流淌被一起带走。

力量训练在使你的健康状况、身体形态发生改变的同时，必然令你的生活满意度得到提升，这是享受高质量生活的重要保证。

第二节 人们对健美运动认识上的误区

尽管健美运动有以上可信的一些益处，但是人们仍然会对健美运动产生以下错误认识：

一 力量训练使人的肌肉变硬

20 世纪 50 年代以来的研究已经推翻了这一说法，科学实验表明，力量训练实际上也可以发展柔韧性，甚至许多健美明星（如阿诺德·施瓦辛格）的柔韧性就比许多中年人要好得多。因此，力量训练使人“发硬”是错误的认识！

经常练健美会不会把肌肉练僵？经常系统合理地进行健美训练，不仅不会把肌肉练僵，而且会对身体产生良好作用，使肌肉发达起来。但是，如果违背科学训练的要求，则会引起过度疲劳，使机体受伤或有肌肉僵硬的感觉。因此，一定要按要求做动作，循序渐进地练，特别是训练后必须做放松活动，以使肌肉完全放松。

二 力量训练使人行动慢

这是不可信的，实际上所有的职业、非职业运动都进行力量训练，其目的就是为了提高运动成绩。如果运动员的行动变慢，他们就不可能采用这些手段；此外，科学研究也证实，有力的肌肉收缩得更快。例如：罗比·罗宾逊（美国先生，职业健美冠军）跑 100 英尺只用了 9.5 秒。

三 力量训练会使女性看起来像男人

很多女性都有这样的想法：力量训练会使自己变得像健美运动员一样粗大结实。对于她们用“谈力量训练色变”来形容一点也不过分。

实际上，女性发展肌肉会使自己看上去更有魅力，更加具备吸引力。我们知道女性体内只含有少量的雄性激素，而更多的是雌性激素，体内雌性激素的比例决定了女



性在力量练习后不可能形成如同男性一样的肌肉。其实，即使作为一名男子，想要具有那种体形，如果不经历千锤百炼的艰苦训练和常人难以接受的饮食“进补”都是难以达到的。更何况不同的训练方法带给人不同的反应。只要采取正确的训练方法，在肌肉力量增长的同时并不会伴随明显的肌肉粗壮或肥大。

因此，女性进行力量训练时不必担心肌肉会增粗，它只是改变了肌肉的形状，使你变得更加健美。

四 在停止力量训练后，肌肉会变成脂肪，身体会发胖

我们经常会听到一些人这样说：“在停止训练后，肌肉会变成脂肪。”实际上，肌肉是肌肉，而脂肪就是脂肪，它们是两个不同的组织。在正常的生理条件下，肌肉不能转化为脂肪。如果你停止增加肌肉力量训练的负荷，它就会逐渐减少质量和力量，但任何时候也不会回到原来的状态。唯一促使产生更多脂肪的原因是长时期的系统和过度的饮食造成的。这主要是由于你停止力量训练后每天消耗的热量减少了饮食量却不变，与坚持锻炼时吃得一样多。甚至由于运动的时间也可以用来吃零食（你一定感觉到从进行力量训练前的十几分钟到训练后的一段时间自己并不太想吃东西）而摄取了更多的热量。多余的热量会转变为脂肪积存于体内，无形中你的体重就增长了。

因此，健美训练应经常进行。因为环境和条件改变不能进行健美训练时，可进行其它体育活动。如果完全停止训练，又维持原来的食量，就会造成供给大于消耗，多余的热量就会转化为脂肪积存于体内，引起发胖。

五 力量训练会损伤关节

实际上，健美运动对于关节的负荷比有些运动项目要小很多。如果你在力量训练前正确地进行热身，保持安全的操作程序，你就可以采用你所希望的负重进行训练，而不会对你的腰部、膝部及其他部位的关节产生损伤；相反，力量训练可以使韧带、肌腱牢固，使关节更结实。

六 我已经很强壮了，不用再坚持训练

这种观点是错误的。因为尽管某些部位已经比较粗壮的肌肉可以少练，但不能完全停止训练。如长期不训练，则这部分肌肉会逐渐衰退，弹力和力量下降，对其它部位的肌肉训练有消极影响。

七 力量训练会抑制人的身高

有些人认为，力量训练会使人不长个。但实际情况是怎样的呢？北京体育大学裔程洪教授在《形体健美大全》一书中写道：科学实践告诉我们，100%的少儿经几年的专项力量训练后，其身高均超过父高，骨化以正常的速度进行。科学研究表明，所有的体育运动，包括力量训练都可以促进人的身高。虽然有一些伟大的健美选手的身高并不高，如丹尼·巴基拉（美国先生、宇宙先生），这仅仅说明，在健美比赛中小个子运动员并不受到歧视。

尽管参加健美训练的人都努力达到健美运动的最高目标发展肌肉力量、完善身体机能、保持匀称的体形。但是力量训练的益处不仅仅是发达肌肉和力量。例如：通过力量训练还可以控制体重（增加或减少），尤其是配合本书中的饮食建议；或者说，当有人对自己的身体不满意时，通过健美训练就可以发现身体快速地改变，从而提高自信心，并为自己的身体感到自豪。

对于脑力工作者，通过力量训练可以使自己体会到生活的乐趣，并挖掘出更大的潜力。总之，健美训练可以使你在生理上和心理上更稳定，使生活和事业更加成功。其他运动项目的运动员和教练员也会发现，经过力量训练可以保持合理的体形和充沛的体力，提高运动成绩，并可以避免受伤。

对于处在青春期，即生长突增开始至性成熟这一时期的男（10，11~24岁）、女（9，10~23岁）青少年，应峰展小肌群与伸肌的力量，多做诸如伸长肢体、弹跳和利用自身重量进行的练习，少采用大负荷、单一的训练以促进肌肉全面而均衡的发展。

力量训练在近些年已逐渐发展成为一门科学。它的一些训练原则已被许多世界冠军、专门研究力量和体能的学者所证实。同其他科学一样，在这一领域中总有新的发现不断推动其发展。

经验证实，力量训练使许多人重新在生活中找到了自我，包括克服了许多疾病带来的伤痛，而这些疾病是一些常用的医疗手段所无法治愈的。需要说明的是力量训练并不可以包治百病，解决任何问题，但是其益处是显而易见的。

八 我已经年龄大了，就不易参加健美训练了

健美运动是不受年龄和性别限制的，男女老少均可参加。每个人都可根据自己的身体条件和体力强弱来确定练习的内容、选择训练器具，以及增减运动量。实践证明，



不同年龄段的人只要经过较系统的训练，都能取得很好的效果。

第三节 男女参加健美运动训练的差异

近些年，许多女性也热衷于参加健美训练。在今天，有多少男性，就有多少女性参加健美训练，但是男女参加健美训练是有一定区别的。从整体上讲，男性较女性更强壮，也更有耐力，而女性的腿部常常可以同男性一样有力，虽然她们的体重要轻。男女之间虽然在生理和解剖结构上有一定的区别，但也有许多一致的地方。例如：女性同男性有一样的骨骼肌肉系统。这些肌肉也需要成为有力和健康的，通过健美训练就可以使它们更强壮、更有力，并具有优美的外形。

唯一要提醒的是，在开始阶段不要训练得过多、过快，尤其是你还不适应强度很大的练习时，记住，逐渐增加负荷的练习方法是为了使你努力达到自己的极限，但永远不要超过极限。

如果考虑到这些建议，那么在正确地进行训练、恢复、饮食计划后，女性可以同样有很好的体形。同男子一样，如果按照韦德训练法完成训练，你就可以达到自己的目标。

在训练法中应考虑到以下男女差异：

- 一般来说，男性更强壮、更有力；
- 男性更有耐力，最大摄氧量也较女性大；
- 女性的柔韧性较男性更好；
- 女性较男性更能忍受疼痛；
- 女性的下肢相对更发达。

第四节 参加健美训练的年龄因素

什么年龄适合开始进行力量训练？我们的回答是：任何年龄，如果做得正确的话。

儿童在10岁时已可以在父母的帮助下用轻器械进行力量训练，而另一方面，许多都已经退休的老人也可以享受到健美训练的快乐。当然，开始参加训练年龄越大，达

到高水平的可能性就越小。

对于要想成为世界冠军的人来说，开始参加健美训练的合理年龄应在15~30岁之间。16岁时，你已经发育得很成熟，拥有很好的条件参加健美训练。在30岁时，你还拥有足够的时间来参加训练，以使自己达到较高的竞技水平。

健美运动适合于任何年龄段的人，但要注意：

- 在16岁之前不应进行最大力量的练习，而应用较轻的，能重复10~15次的负重（以下10~15R）进行练习。
- 在16岁之前不应做负重深蹲、拉或者头后上举较大重量的杠铃。
- 成年人应当十分小心自己的关节和软组织；而在老年阶段则应采用较轻的器械来进行练习。当然，对于已经有系统训练经验的人，在50、60岁的年龄仍可以完成较大负荷的力量练习，力量减少的不是很多。



第二章

掌握健美训练的基本知识

第一节 人体的肌肉系统

▽ 人体肌肉的解剖前视图 (图2-1)

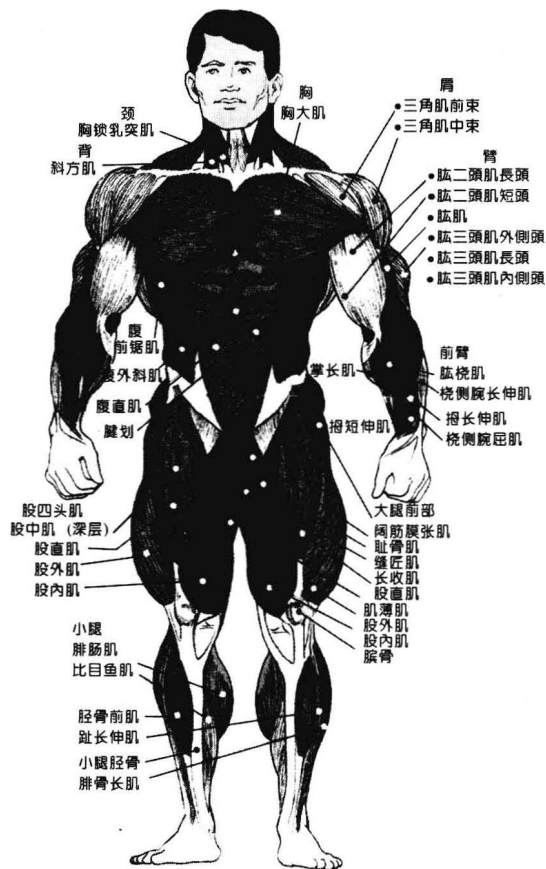


图2-1 人体肌肉的解剖前视图

二 人体肌肉的解剖后视图 (图2-2)

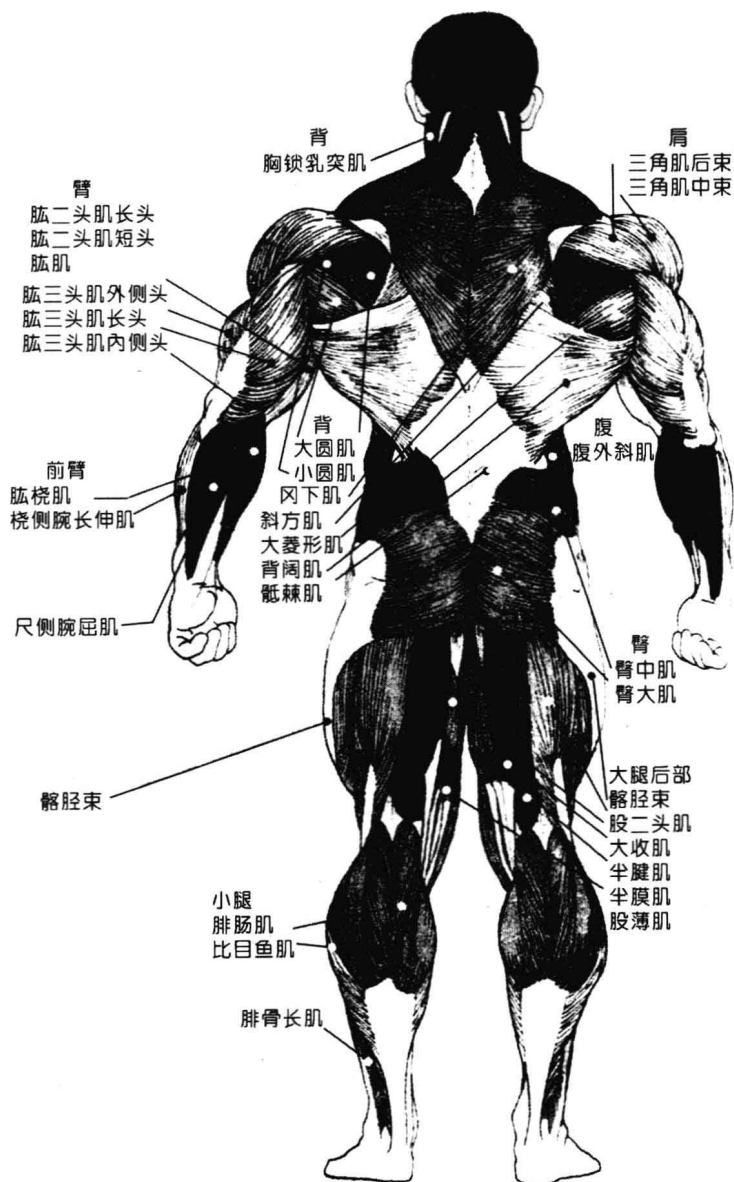


图2-2 人体肌肉的解剖后视图



（一）斜方肌

【位 置】位于项背部皮下，一侧成三角形，两侧相合成斜方形。

【机 能】近固定时，上部纤维收缩，使肩胛骨上提、上回旋、后缩（靠近脊柱）；中部纤维收缩，使肩胛骨后缩；下部纤维收缩，使肩胛骨下降、上回旋。远固定时，一侧上部收缩，使头向同侧屈和向对侧回旋；两侧收缩，使头和脊柱伸直。

【锻炼方法】提铃耸肩、负重直臂侧上举、杠铃划船、直立上拉等。

（二）背阔肌

【位 置】位于腰背下部皮下，为人体最大的阔肌。上部被斜方肌所遮盖。

【机 能】近固定时，使上臂伸、内收和旋内。远固定时，可将躯干向上臂拉引，还可提肋，辅助吸气。

【锻炼方法】引体向上、杠铃划船、屈腿硬拉、双臂屈伸。

（三）胸大肌

【位 置】位于胸前浅层，为扇形扁肌。

【机 能】近固定时，可使上臂屈、内收、旋内。远固定时，拉引躯干向上臂靠拢，还可提肋，是辅助吸气肌。

【锻炼方法】卧推、双杠臂屈伸、上斜卧推、下斜卧推（哑铃或杠铃），引体向上等。

（四）前锯肌

【位 置】位于胸廓侧面。

【机 能】近固定时，使肩胛骨前伸、上回旋；此肌与斜方肌上部共同作用，使上臂上举到垂直部位。远固定时，可提肋，是辅助吸气肌。

【锻炼方法】直立推举、仰卧屈臂上拉、俯卧撑、推实心球等。

（五）三角肌

【位 置】位于肩关节前外后方，是一块三角形的肌肉，属于多羽状肌。

【机 能】近固定时，前部纤维收缩，使上臂屈和旋内；中部纤维收缩，使上臂外展；后部纤维收缩，可使上臂外旋。三部纤维同时收缩，可使上臂外展。此外，该肌对加固和稳定肩关节有重要的作用。

【锻炼方法】直立上拉、直立推举。

（六）肱二头肌

【位 置】位于上臂前面，上部被三角肌、胸大肌遮盖，属梭形肌，有长、短二