



21世纪

健 / 康 / 美 / 容 / 丛 / 书 /

家庭健美运动

耿 忠 耿宁华 季 立 编著



21SHIJI JIANKANGMEIRONG CONGSHU

河北科学技术出版社

21 世纪健康美容丛书

家庭健美运动

耿忠 耿宁华 季立 编著

河北科学技术出版社

《21 世纪健康美容丛书》编委会

总策划 美德健康文化工作室

顾问 张其亮 彭庆星

主编 何 伦 刘向阳 王海棠 吴东英

副主编 程朝晖 耿 忠 王增艳 刘 峰 刘 菡

编委 于 彬 王艳丽 王挥戈 井建民 孟美荣

向雪岑 陈军生 陈 彤 邵航燕 张敬东

曹 乐 黄金龙 黄君曼 顾晓君 缪剑虎

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健美运动/耿忠主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 1999

(21 世纪健康美容丛书/何伦等主编)

ISBN 7-5375-1927-7

I. 家… II. 耿… III. 健美-体育锻炼-普及读物 IV. G 806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 20764 号

21 世纪健康美容丛书

家庭健美运动

耿忠 耿宁华 季立 编著

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 2.5 印张 62000 字 1999 年 8 月第 1 版

1999 年 8 月第 1 次印刷 印数: 1—5000 定价: 8.00 元

(如发现印装质量问题, 请寄回我厂调换)

序 言

美容与健康有天然的有机联系。从人类历史观考查，或追溯人类审美意识的起源，我们可以看到审美观念与健康概念有着渊源关系，譬如，著名美学家普列汉诺夫在分析审美意识起源时指出，原始民族所以会对对称的事物感受到美感，是他们从人的身体结构和动物的身体上感受到的，因为对称体现了生命正常的发育。所以，Marry Winkler 认为：“美的观念是借助于健康概念的。”健康的人体总是与美相统一的。

现代意义上的“健康的概念”包含着美的内容：根据世界卫生组织（WHO）提出的“生理、心理、社会三方面的完满状态”的新的健康概念，有关人的美貌和美感便与健康本身有了关联。其一，容貌的缺陷可以或多或少地引起心理的异常，甚至变态，所以人的容貌美的意义并不在于美的本身，更重要的是其很大程度上会影响人的心理健康；其二，美感是一种积极的心理状态，而保持良好的心境是人的健康重要的基础。时常领略美的事物，时时处处感受美，将极大地促进人的健康；而健康的身体又会增添人的美感。二者是相辅相成、互相促进的。

美容、健体是人体形态美的保证，但仅仅是用人为了的手段掩盖人体的缺陷。而建立在健康基础上的美，才是一种真实的美。对此，中国传统医学有其高明之处，因为，在中医看来，养身、健体和美容是浑然一体的。就美容而言，中医牢牢把握了不是为美而美的美容，而是根据人的全身健康状况、精神状态进行整体调适，促进健康本身就是维护人体的美。

随着生活水平的不断提高，人们在追求自身容貌和体型等外



在美的同时，更加崇尚体现健康与协调的自然之美。本套丛书正是顺应这一趋势，在“美与健康”这样一个大背景下策划编写的，许多选题尽可能考虑到两者的相关性，并力求做到内容丰富翔实、通俗易懂，观点新颖独特、不落俗套，使之成为融科学性、实用性、趣味性为一体，具有较高审美层次的美容丛书。该套丛书既可作为业余爱好者的家庭美容指导书，也可作为专业美容工作者提高业务水平的参考书，希望读者能喜欢，并提出宝贵意见。

何 伦

1999年3月30日



目 录

第一章 家庭健美的基础知识	(1)
一、什么是健美和人体美	(1)
二、健美运动 ABC	(2)
三、家庭健美计划制定	(4)
四、家庭健美锻炼原则	(12)
五、健美锻炼自我医务监督	(14)
第二章 颈部健美训练法	(16)
一、颈部形态美	(16)
二、颈部健美训练法	(17)
第三章 肩部健美锻炼	(21)
一、肩部形态美	(21)
二、锻炼开阔的肩膀	(22)
三、矫正翅状肩胛	(22)
第四章 收腹细腰保健法	(24)
一、腰腹的形态美	(24)
二、收腹细腰健美法	(24)
三、腰背部训练法	(27)
第五章 胸部健美训练	(34)
一、胸部与乳房形态美	(34)
二、简易胸部健美训练法	(35)
三、家庭健胸锻炼法	(39)
第六章 腿的健美锻炼	(42)



一、腿部形态美·····	(42)
二、简易大腿健美法·····	(43)
三、简易小腿健美法·····	(46)
四、简易臀部健美法·····	(48)
第七章 手与脚的健美 ·····	(50)
一、手部健美·····	(50)
二、脚部自我按摩·····	(53)
第八章 健美减肥运动 ·····	(57)
一、减肥法宝：合理饮食 + 适量运动·····	(57)
二、健美减肥运动的计划与原则·····	(59)
三、局部减肥运动·····	(60)
四、减肥体操·····	(65)
第九章 睡前全身柔软运动 ·····	(70)
后记 ·····	(73)



第一章 家庭健美的基础知识

生命在于运动，健美在于和谐。

随着生活节奏的日趋加快，工作压力的增加，人们对自身的身体素质越来越重视。这本书介绍了如何充分利用空余时间和有限空间在家里、办公室里进行最有效的休息放松的家庭健美运动及相关的知识。

一、什么是健美和人体美

在体育学里，健美这个术语有两方面含义：一是指人的自然形态的躯体的健美；二是突出人的肌肤的壮美。随着医学美学和医学美容学的兴起以及健康概念的转变，该术语已被引入现代医学领域。世界卫生组织宪章认为：健康是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。因此，现代医学的目标不只限于治疗疾病，同时也包括实现人的健与美。

人们对健美的看法或标准称为健美观。健美观是对人体发育、功能、体质、精力等方面所体现的外部健美状态的系统而比较稳定的看法。由于地理条件、历史文化、生产发展水平、生活习惯以及审美趣味等差别，在不同民族之间、人与人之间，对于健美的看法并不完全相同。当今世界的健美观大体上可概括为4种类型：

- (1) 身体各部分肌肉得到协调、匀称发展的肌肉型；
- (2) 把发展身体、发展体能、塑造体型结合起来的体能型；
- (3) 根据自身条件，塑造自己理想体型的适应型；
- (4) 塑造体型和形成姿态美的姿态型。



人体美包括人的相貌美、姿色美、身材美和皮肤美等，它是由人的身体解剖与生理所决定的美，是人体的自然美。例如，少女苗条的身材，使人产生美感。身体强健、姿势端正与体态匀称是青年的自然美的重要标志。人体自然美的第一要素是健康，健康是人体自然美的基础与核心。发育正常、身体健康的青年，使人感到青春美与活力美。车尔尼雪夫斯基说：“青年农民或农家少女都有非常鲜嫩红润的面色——这些普通人们的理解，就是美的第一个条件。”青年男女追求人体的自然美，首先追求的是身体的强健。

有些妙龄少女为了追求人体的自然美，为了追求线条美，常常束胸、束腰，以求身材苗条，其效果往往事与愿违，影响身体的正常发育，破坏了青春美。

不同的人对人体美的要求是有个体差异的。例如，有的人喜欢苗条的体态，有的人却喜欢丰腴的体态。这本身并不存在美丑之分，因为苗条与丰腴是人体生理美的表现形式。

二、健美运动 ABC

1. 健美运动的概念

健美运动是从事健美的专门训练与比赛，是通过科学的力量训练，以发达肌肉、使体型匀称和健美为目的的一种体育运动。它包含健康美、体型美、姿态美和动作美等内容。长期进行健美锻炼，能使肌肉发达，肌力增强，对循环、呼吸、消化等系统的功能产生良好的影响；能调节心理活动，陶冶美好的情操；还能改善体型、体态，防止和矫正身体畸形。此项运动由来已久，在古希腊即已盛行。当时以呼吸宽敞的胸部、灵活强健的脖子、雄伟的躯干、结实隆起的肌肉、矫健轻快的双腿为男性美的标准，并设奥林匹克竞技比赛。近代健美运动始于19世纪末，20世纪初由德国人山道首创。最初在伦敦音乐厅做各种健美表演，后来



创办健身组织,吸收青年参加锻炼。20 世纪二三十年代,健美运动风行美国,当时《体育》杂志主编麦克法登是倡导人,他撰著多,影响大。1928 年他倡导第 1 次全美健美比赛,创办了健美体育学校。30 年代健美比赛遍及世界,女子健美运动亦随之展开。40 年代加拿大人大本·韦特创建国际健美协会。目前,该协会团体会员已有 129 个国家,成为当今世界业余运动协会中第 9 个最有影响的组织,促进了群众性健美活动的迅速发展。

健美运动于 20 年代末传入我国。赵竹光首先在上海成立“沪江大学健美会”,继而成立“上海健美学院”,主编了《健与美》杂志,开创了群众性的健美活动。30 年代在广州亦有发展。40 年代上海创办了女子健美班,1944 年曾在上海举行男子健美比赛。解放后,特别是 1981 年以来,健美运动在老、中、青、少年中都有较广泛的发展。

健美运动有其发生、发展、普及的历史过程,但每前进一步都同文化的普及、科学的发展密不可分。如今健美运动不仅仅是健美运动员的专业,而且已作为广大爱美者的日常体育运动项目,正在得到普及。健美锻炼已经走出了体育馆,进入了家庭,成为各阶层人士追求身体健与美的有效手段。

2. 健美锻炼方法

健美锻炼基本方法有器械锻炼和非器械锻炼两种。

(1) 器械锻炼所用的器械包括杠铃、哑铃、拉力皮条、健身组合器械等。这种练习方法的目的在于改造体形。它有选择地、有目的地锻炼肌肉群,从而克服或弥补体形上的缺陷或不足,使人体各部位的肌肉逐渐符合健美标准,同时还能改善和加强人体运动系统的生理功能。

(2) 非器械锻炼包括各种健美操和造型训练,它可以动用人体更多的肌纤维进行协调的收缩、舒张,使肌肉对神经刺激产生的反应速度和准确性以及肌肉互相协调配合的能力提高,同时相



应提高神经系统的工作能力，增强生理机能的调节作用，使感觉灵敏，反应迅速，动作协调，体态优雅，造型优美。

3. 健美运动的特点

一般体育项目主要是发展和提高参加者的运动技术和成绩，而健美运动的直接目的是使参加者的体格达到高度健美的水平。健美运动充分利用人体适应环境的功能，不断地克服逐步增强的超负荷，不断引起补偿，从而使机体逐渐强壮。主要用各种可自由调节其重量或拉力的锻炼器械，以及一些单功能或多功能的专门器械，根据人体各部位骨骼肌的功能来进行针对性的锻炼。练习方法简单、易学，效果直接而明显。可以增大肌肉和消除脂肪，增强内脏功能。健美是一项锻炼性极强、娱乐性较小的运动项目，没有坚强的意志，往往不能持之以恒，通过锻炼可培养出常人所不及的坚强意志和刻苦精神。

三、家庭健美计划制定

家庭健美锻炼者一般不需要严格的计划，根据当时的条件，持之以恒就行。但是，为了使健美锻炼变得更加有效，就必须制定锻炼计划。制定计划既有利于克服锻炼中的盲目性和片面性，又有利于贯彻循序渐进的原则，持之以恒的进行全面身体锻炼，使之更符合自身实际情况，以提高锻炼质量。

1. 制定步骤和方法

(1) 明确锻炼目的和目标：人的体质有差异，锻炼目的也就各有不同。有的为长劲，使肌肉更有力量；有的为长肌肉块，增加身体健美感；有的为改善心肺功能；有的为减肥；有的是进行全面身体锻炼；有的只求突出某一局部的锻炼；有的为提高某项身体素质；有的只是想满足健身和娱乐之需要；有的是为矫形和康复而锻炼。其实，即使目的相同，在锻炼目标上每个人也不尽相同。上述目的和目标的不同，直接关系到练习内容和锻炼方法



的选定和使用。因此,在制定课程计划前,首先要明确锻炼目的和目标。

(2) 练习内容的选择与编排:

①按照专门性原则,由锻炼目的选定练习内容,保持锻炼目的与练习内容的一致性。例如,要发展大腿伸肌力量,可选用负重下蹲;要发达肱二头肌,可选用以肱二头肌为主动肌的肘弯举。

②练习内容的选定,还要考虑可提供使用的场地、器械等物质条件,其受个人或家庭的经济条件所制约。在锻炼中,可因地制宜选用练习或因陋就简选用器械,完成同一目的的锻炼。例如,要发达背部肌肉,可选用横槓下拉、引体向上、屈体划船等练习,完成这些练习可选用杠铃、哑铃、单杠、下拉练习器等。

③选用练习内容要相对稳定。一块肌肉锻炼效果的出现,要依赖对该肌肉保持连续性的刺激。因此,在一个阶段中,保持练习内容的稳定性非常重要,而不能采用经常变化练习内容的方法。当有必要改变练习内容时,应以不改变对原肌肉的锻炼为原则,也就是说,两个练习性质应尽量相同,新的练习通常是由改变原练习握法、握距、身体姿势(立、坐、卧)、变换器械种类而组成的。

④对于业余锻炼者来说,时间有限,提高锻炼效率至关重要。为此,一要选择那些便于提高练习密度的练习;二要以大肌肉群为主,所选练习性质应尽量不同;三要所选练习尽量多地使用肌肉,使更多的肌肉群得到锻炼,如卧推、屈体划船等。

⑤肌肉的配对练习。肌肉的发达程度,往往出现不均衡现象,使身体整体失去协调美,因此,对薄弱肌肉群还要进行补偿锻炼,为避免肌肉发展不协调,在锻炼中要重视肌肉的配对练习,如肘弯举(发展肱二头肌)同臂屈伸(发展肱三头肌)配对;负重下蹲(发展股四头肌)同屈小腿(发展股二头肌)配对。当然配对还包括身体左右侧、上下肢、胸背部的均衡、协调



锻炼和发展。

⑥肌肉锻炼要有序。

第一，遵循大肌肉群先于小肌肉群的锻炼程序。其中有两个含义：一是首先对大肌肉群进行锻炼，小肌肉群从中得到锻炼，或者说，在大肌肉群发展的基础上，再安排小肌肉群锻炼，而不应过早地进行小肌肉群锻炼。如腕弯举不可安排先于肘弯举锻炼；也不应盲目地做大量分离练习，如锻炼股四头肌首选练习应是负重下蹲，而不可先做大量伸小腿练习。为使小肌肉群得到更好锻炼，在练习同一大肌肉群时最好选用两个显然不同的练习，或练习动作结构稍作改动（如曲臂飞鸟变为直臂飞鸟），扩大协同肌的刺激锻炼。二是在一次锻炼中，将大肌肉群练习安排在前，否则，会由于小肌肉群出现疲劳，而影响大肌肉群的正常锻炼，如臂屈伸不应先于卧推练，否则，会由于肱三头肌的疲劳，而影响胸大肌的正常锻炼。

第二，新手锻炼不宜连续进行两个相同性质的练习。如推举和卧推就不宜连起来练，其目的是让参与运动的肌肉能得到足够的休息，不可因连续“作战”而引起过度疲劳或伤害事故。对于中高级锻炼者，有时利用性质相同的动作连在一起练，以加强同一块肌肉群的刺激锻炼。

第三，不同肌群的练习可交替进行。如练一组负重深蹲，锻炼大腿和臀部的肌肉，接着做一组卧推，锻炼胸部和臂部的肌肉，然后再做一组负重深蹲等，交替地进行下去。

第四，全身各大肌肉群锻炼要编排顺序，一般胸、肩、背、大腿练习编排在前面，上臂、前臂练习居中，小腿、踝和腹肌编排在后面。对锻炼新手来说，应把上肢练习编排在前面，下肢练习编排在后面。

(3) 循序渐进施行超负荷刺激。对于业余新手，要经历一个适应性锻炼过程，在最初锻炼的3个月中，每周可练3次，每次



安排 5~8 个练习, 每个练习做 2~3 组, 或安排 8~10 个练习做 1~3 组, 或安排更多练习, 只做 1~2 组。一般不超过 24 个综合组。每个局部肌肉群 1~2 个动作, 每个局部肌肉群每周锻炼 2 次为宜, 锻炼一般采用 8~15RM (所选负荷重量使得每一组练习最多能完成的次数), 负荷重量约为极限负荷的 60%~80%, 每分完成动作 12~15 次, 组间休息约为 60~90 秒, 不超过 120 秒, 1 次锻炼时间一般不超过 60 分。

经过 3 个月初级锻炼后, 可进入初中级、中级锻炼阶段, 也需 3 个月时间。1 次锻炼一般包括 8~10 个练习, 重点肌肉群可安排 2~3 个动作, 每个局部肌肉群每周锻炼 2 次为宜, 每个练习做 3 组, 共完成 25~30 个综合组。在此阶段锻炼中, 增大肌肉块的锻炼以采用 8~12RM 负荷刺激较为理想。负荷重量大约为极限负荷的 60%~90%, 同时运动节奏变慢, 约为 8~10 次/分, 组间休息一般为 45~60 秒, 不超过 90 秒, 使身体朝着“健美标准”型发展。

(4) 制定各肌肉群周锻炼分配方案。主要依据有两点: 一是肌肉锻炼要有序。二是每个肌肉群以每周锻炼 2 次为宜, 不超过 3 次。见表 1-1、表 1-2。

表 1-1 每周锻炼 3 次各肌肉群周锻炼分配方案

方案	训练日	锻炼部位(肌肉群)及其顺序
一	周一(二)	胸、肩、肱二头肌、肱三头肌、大腿和臀、小腿、腰腹
	周三(四)	胸、背、肩、肱三头肌、肱二头肌、大腿和臀、腹
	周五(六)	胸、背、肩、肱二头肌、肱三头肌、大腿和臀、腹
二	周一(二)	胸、肩、肱二头肌、肱三头肌、前臂、小腿、腹
	周三(四)	胸、肩、肱二头肌、肱三头肌、大腿和臀、前臂、腰腹
	周五(六)	胸、肩、肱三头肌、肱二头肌、大腿和臀、腰背、腹



表 1-2 每周锻炼 4 次各肌肉群周锻炼分配方案

方案	训练日	锻炼部位 (肌肉群) 及其顺序
一	周一、四或二、五	大腿 上臂 前臂 腹
	周二、五或三、六	背 胸 肩 小腿
二	周一、四或二、五	胸 肩 肱三头肌 腹
	周二、五或三、六	大腿 背 肱二头肌 小腿
三	周一、四或二、五	胸 大腿 肱二头肌 小腿
	周二、五或三、六	肩 背 肱三头肌 腹

(5) 制定出锻炼计划: 在完成第 4 步工作后, 就可着手制定计划, 包括选定练习内容, 确定练习重复次数和组数等。

2. 健美锻炼计划范例

(1) 健美锻炼计划范例: 见表 1-3、表 1-4、表 1-5。

表 1-3 初级健美锻炼计划范例 1

锻炼阶段	第 1 月	第 2 月		第 3、4 月		
组 别	1 组	第 1 组	第 2 组	第 1 组	第 2 组	第 3 组
重复次数	10	10	8	10	8	6
周一 (二)	1. 卧推 (胸大肌) 2. 仰卧飞鸟 (胸大肌) 3. 俯立划船 (背阔肌中部) 4. 侧平举 (三角肌中束) 5. 前平举 (三角肌前束) 6. 肘弯举 (肱二头肌) 7. 仰卧臂屈伸 (肱三头肌) 8. 颈后深蹲 (大腿和臀) 9. 仰卧腿上举 (腹肌下部) 10. 提踵 (小腿肌)					
周三 (四)	1. 上斜卧推 (胸大肌上部) 2. 俯立划船 (背阔肌中部) 3. 立正划船 (三角肌前束) 4. 耸肩 (斜方肌) 5. 坐姿臂屈伸 (肱三头肌) 6. 坐姿肘弯举 (肱二头肌) 7. 箭蹲 (大腿和臀) 8. 搁腿仰卧弯起 (腹肌上部)					
周五 (六)	1. 卧推 (胸大肌) 2. 仰卧屈臂上拉 (背阔肌和上胸肌) 3. 单手持立划船 (背阔肌) 4. 坐姿颈后推举 (三角肌) 5. 肘弯举 (肱二头肌) 6. 俯立臂屈伸 (肱三头肌) 7. 颈后深蹲 (大腿和臀) 8. 仰卧腿上举 (腹肌下部)					

注: 采用锥形加重法。



表 1-4 初级健美锻炼计划范例 2

编号	动作名称	建议开始重量 (按体重百分比) (%)	第 1 月		第 2 月		第 3 月	
			组数	次数	组数	次数	组数	次数
1	高翻	20	1	8	2	8-8	2	5-9
2	单臂划船	10	1	8	2	8-8	2	5-9
3	屈臂上拉	10	1	8	2	8-8	2	5-9
4	立姿推举	20	1	8	2	8-8	2	5-9
5	直立划船	10	1	8	2	8-8	2	5-9
6	俯身飞鸟	5	1	8	2	8-8	2	5-9
7	半蹲弯举	5	1	8	2	8-8	2	5-9
8	俯身单臂后拉	5	1	8	2	8-8	2	5-9
9	腕弯举	20	1	8	2	8-8	2	5-9
10	仰卧架腿屈体	0	1	12	2	15-15	2	25-25
11	直立提踵	35	1	8	2	8-8	2	5-9
12	负重箭步跳	15	1	8	2	8-8	2	5-9

注：第 2 月次数 8-8，指每组各做 8 次；第 3 月次数 5-9，指第 1 组以最大重量做 5 次，第 2 组减轻重量做 9 次，以此类推。

表 1-5 初级健美锻炼计划范例 3

编号	动作名称	重复次数	组间休息(分)	组数
1	站立弯举杠铃	8~10	1~2	4~5
2	站立推举杠铃	9~12	1~2	4~5
3	持哑铃仰卧飞鸟	8~12	1~2	3~4
4	持哑铃耸肩	8~12	1~2	3~4
5	俯身侧举哑铃	8~12	1~2	3~4
6	负重仰卧起坐	10~15	1~2	4~5
7	持哑铃深蹲提踵	10~15	1~2	4~5

注：隔天练 1 次，每周练 3 次，每次练 5~7 个动作。



(2) 肌力锻炼计划范例：练习内容包括弯举、推举、卧推、直立划船、屈体划船、提踵和半蹲，每周练3次，每次每个动作练3组，最大重复次数为6次，锻炼时，最好要记锻炼日志。见表1-6、表1-7、表1-8。

表1-6 肌力锻炼计划范例1

锻炼阶段		第1月			第2月			第3月		
组别		第1组	第2组	第3组	第1组	第2组	第3组	第1组	第2组	第3组
大肌肉群	次数	10	8	6	10	8	6	10	8	6
小肌肉群	次数	15	12	10	15	12	10	15	12	10
训练日和动作	周一(二)	1. 卧推(胸大肌) 2. 俯卧飞鸟(胸大肌) 3. 立正划船(三角肌前束) 4. 侧平举(三角肌中束) 5. 仰卧臂屈伸(肱三头肌) 6. 俯卧肘弯举(肱二头肌) 7. 坐姿腕弯举(前臂肌) 8. 提踵(小腿肌) 9. 搁腿仰卧弯起(腹肌上部)								
	周三(四)	1. 上斜卧推(胸大肌上部) 2. 俯立划船(背阔肌中部) 3. 单手俯立划船(背阔肌) 4. 坐姿腕弯举(前臂肌) 5. 立姿肘弯举(肱二头肌) 6. 坐姿臂屈伸(肱三头肌) 7. 颈后深蹲(大腿和臀) 8. 俯卧上举(腹肌下部) 9. 体侧举(腰侧肌)								
	周五(六)	1. 卧推(胸大肌) 2. 仰卧飞鸟(胸大肌) 3. 前平举(三角肌前束) 4. 坐姿颈后推举(三角肌) 5. 坐姿肘弯举(肱二头肌) 6. 俯立臂屈伸(肱三头肌) 7. 箭蹲(大腿和臀) 8. 硬拉(股二头肌和腰背肌) 9. 搁腿仰卧弯起(腹肌上部)								