

全民健身指导丛书



锁定青春

— 青年人健美与健身

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

全民健身指导丛书

锁定青春

——青年人健美与健身

裔程洪 熊开宇 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:鲁 牧

责任校对:肖 之

审稿编辑:宇 奕

绘 图:叶 莱

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

锁定青春——青年人健美与健身/裔程洪,熊开宇编著. -
北京:北京体育大学出版社,2001.4

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-579-9

I.锁… II.①裔… ②熊… III.①青年-健美-基本知识
②青年-健身运动-基本知识 IV.G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04315 号

锁定青春——青年人健美与健身

裔程洪 熊开宇 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9.875

定价:16.00 元

2001 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-579-9/G·500

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全民健身指导丛书

领导小组

组 长:李志坚

副组长:张发强

成 员:郭 敏 史康成 谢亚龙 金季春
 朱 琼 叶国雄 王 渡 邢文华

编 委 会

主 编:郭 敏 谢亚龙 金季春

执行主编:邢文华 朱 琼

编 委:王凯珍 林 洁 丁 鹏 冯远征
 杨再春 任 海 董新光 董英双

理论篇分册主编:任 海 丁 鹏

实践篇分册主编:董新光 王凯珍 林 洁

序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三。中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场的一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在宏扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领域、科

技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本,国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质,提高国民素质具有重要的作用。现代社会,体育不仅具有强身健体的作用,它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养,对于丰富人们的文化娱乐生活,加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此,我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识,提高全民健身活动的科学化水平,更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动,科学合理的从事体育锻炼,国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿,委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分,内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识,突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新,代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体,体例新颖,可读性强。

本套丛书理论篇,将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况,提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇,对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识,掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

我们相信,本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平,进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用,为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。

目 录

一、青年人热爱健美健身

- (一)健美社会调查如是说…………… (1)
- (二)硬汉形象受到青年人的普遍欢迎
…………… (3)
- (三)人们为什么热衷健美健身…………… (4)

二、怎样才称得上健美

- (一)从健力美三者关系看 …………… (10)
- (二)从身高和体重关系看 …………… (16)
- (三)从胸围、腰围、臀围的对应关系看
…………… (20)
- (四)男女健美体围标准 …………… (21)

三、发达全身肌肉力量的有效动作

- (一)全身有哪些主要肌肉群,它们都
有哪些功能 …………… (25)
- (二)与形体美极为相关的 10 块肌肉的
解剖位置及其功能 …………… (28)

2

健身走·····	(156)
(三)简便宜行的垫上形体练习·····	(159)
(四)既能防身又能健体的防身健体	
拳操·····	(171)
(五)既练肌力又减脂肪的女子健美	
铃操·····	(179)
(六)苦中有乐的配乐多种跳跃练习	
·····	(195)
(七)平跑机的有效练习·····	(206)
(八)划船器的有效练习·····	(208)
(九)功率自行车练习·····	(210)
(十)腰部旋转器的有效练习·····	(211)
(十一)弹簧棒的有效练习·····	(214)
(十二)强力健美机练习·····	(218)
六、综合练习加晚餐节食是祛脂减肥的有效	
 方法	
(一)肥胖的成因及危害·····	(230)
(二)什么是综合练习法·····	(233)
(三)晚餐如何节食·····	(235)
七、不同体型青年的锻炼课程安排	
(一)瘦型男青年的锻炼课程安排·····	(238)
(二)瘦弱女青年的锻炼课程安排·····	(243)
(三)胖型男青年的减肥训练计划·····	(248)
(四)胖型女青年的减肥训练计划·····	(252)
(五)国际健美大师“一条龙”训练	

方法·····	(257)
八、打消疑虑,坚定地进行健美健身锻炼	
(一)青年人练肌肉力量不会影响身高 增长·····	(260)
(二)青年人练肌肉力量不会使肌肉 僵硬·····	(261)
(三)青年人练肌肉力量不会影响性 功能·····	(262)
(四)女青年经常练肌力不会男性化 ·····	(263)
九、身体发展不平均,有残疾,能进行身体锻炼	
(一)鸡胸有办法矫正·····	(266)
(二)女性的平胸能练丰满·····	(268)
(三)胸上部过小有办法矫正·····	(269)
(四)胸部中沟有办法练深·····	(270)
(五)胸部左高右低有办法矫正·····	(270)
(六)一臂粗一臂细有办法矫正·····	(271)
(七)小臂很细有办法练棒·····	(272)
(八)一肩高一肩低有办法矫正·····	(273)
(九)溜肩是能够练平的·····	(274)
(十)弓腰驼背有办法逐渐矫正·····	(275)
(十一)腰背部肌肉发展不平均有办法 矫正·····	(275)
(十二)腹肌垒块可以增大·····	(276)
(十三)小儿麻痹症能通过锻炼下肢肌	

逐步恢复其功能·····	(276)
(十四) 一腿粗一腿细有办法矫正·····	(278)
十、健身健美锻炼中饮食营养有什么讲究	
(一) 饮食营养在健身训练中起什么 作用,应该怎样吃·····	(279)
(二) 瘦人怎样吃才能增加体重·····	(283)
(三) 胖人怎样吃才能减肥·····	(284)
(四) 健身锻炼者要限酒·····	(288)
(五) 健身锻炼者要禁烟·····	(289)
十一、健身锻炼中的保健常识	
(一) 健身锻炼前的身体检查与评定 ·····	(291)
(二) 初练时肌肉酸痛是正常现象·····	(295)
(三) 如何通过健身锻炼提高心血管 系统机能·····	(296)
(四) 如何通过健身锻炼提高呼吸系 统的机能·····	(297)
(五) 健身锻炼中如何通过测脉搏检查 出力程度,控制运动量·····	(298)

一、青年人热爱健美健身

(一)健美社会调查如是说

从 1983 年我国正式开展健美健身至今已 17 年了,10 多年来群众性健美运动开展得怎样,特别是我国提出“121 全民健身计划”以来又开展得如何,是个值得研究的问题。

我们从 1991 年 7 月 25 日~1995 年 10 月 2 日先后到北京海淀体育馆、月坛健康城、二炮体育馆、中国科学院生物力学所健身房和北京清河制呢厂健身房,对总共 36101 名从事健美、健身的学员进行了为期 4 年的追踪调查,了解到如下情况:

1. 不同年龄层次情况分析

调查结果表明:女性从事健美、健身运动,以健美形体和祛脂减肥为目的的学员,主要在 16~20 岁和 21~30 岁这两个年龄段,共占 85.55%;15 岁以下的少年和 60 岁以上的老人仅占 2.2%。男性也是以青年人居多,16~20 岁年龄段占 37.5%;21~30 岁年龄段占 43.2%;15 岁以下的少年和 60 岁以上的老人仅占 1.5%。

从调查可以看出,男女青年都喜欢健美健身运动。女性从事健美运动的年龄比男性要早。16~20岁的青年女性从事健美运动的人数比例最多,占43.30%;而男性这个年龄段占37.5%居第二位。这可能与女性成熟较早,发育较快,更爱形体美,愿意在这方面多投资有关(表1)。

表1 从事健美运动的不同年龄层次调查

年龄性别 人数比例	15岁以下	16~20岁	21~30岁	31~40岁	41~50岁	51~60岁	60岁以上
	人数 %	人数 %	人数 %	人数 %	人数 %	人数 %	人数 %
女性	342 0.02	7596 0.433	7413 0.422	1399 0.08	582 0.033	161 0.009	43 0.002
男性	98 0.005	6954 0.375	8019 0.432	2413 0.130	841 0.045	82 0.010	58 0.003
总计	440 0.012	14550 0.403	15432 0.427	38812 0.105	1423 0.039	343 0.009	101 0.003

健美运动的开展还与人们的经济状况、文化知识很相关。从北京市5个健身房的调查表明:目前从事健美运动最多的人是文化水平较高的大学生、公司职工、机关干部和中学生(含中专生)分别占27.90%、22.61%、17.90%,总计占75.40%;其次是商贸行业如饭店工作人员、厨师、司机等约占6.40%;最少的是街道行业青年、农民和军人分别占3.10%、1.20%和1.50%。这可能与文化知识水平(对健美运动了解程度)和经济状况有关;而军人则可能与军事化的集体生活没有足够的外出锻炼时间有关。值得一提的是外国留学生(主要来自清华、北大、语言文化大学),虽然他们所占比例仅4.10%,但是他们参加者甚众,这与他们的文化水平、经济状况有关,更主要的是他们对健美形体锻炼非常重视,愿意在这方面花时间、花钱投资(表2)。

表 2 从事健美运动者的职业调查

单位性别 人数比例	大学	公司	机关	中学	工厂	商贸	留 学生	街道	农村	军队	侨胞	其他	小计	
女	人数	4489	4085	3366	1209	1104	1056	736	806	315	236	79	55	17536
	%	0.256	0.233	0.192	0.069	0.063	0.060	0.042	0.046	0.018	0.014	0.005	0.003	0.485
男	人数	5588	4065	3097	1318	1262	1188	761	675	216	284	118	93	18565
	%	0.310	0.219	0.167	0.071	0.068	0.064	0.041	0.031	0.012	0.015	0.006	0.005	0.515
总计	人数	10077	8150	6463	2527	2366	2244	1497	1381	531	520	197	148	36101
	%	0.279	0.226	0.179	0.070	0.066	0.062	0.041	0.038	0.015	0.014	0.005	0.004	100

(二)硬汉形象受到青年人的普遍欢迎

奥林匹亚先生、国际健美大师阿诺·施瓦辛格的大名在我国青年中影响很大,由他主演的几部大片,在中国也引起轰动,他的轰动效应主要来自他的刚健形体和发达肌肉及英武的个性。由“瘦皮猴到健美先生”的阿诺·施瓦辛格身材魁梧、体格雄健,尽管他的相貌平平,但却能吸引大批观众,包括大批女性观众。有资料说施瓦辛格有一年创造了当年的最高票房价值,其中一半以上的观众竟是女性。青年人喜欢硬汉形象,还可以从他们从事健美运动的目的得到证实(表 3)。

在被调查的 18565 名男学员中,多数人是以求发达肌肉、强壮身体为目的,他们以举杠铃、哑铃和进行综合力量练习架等肌肉力量为主,以“长块”当“硬汉”为美事,占总人数的 93.8%。

表3 从事健身运动目的的社会调查

编号	健身房名称	学员/人次		减肥者		强身者		减肥%		强身/%		统计时间
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
1	海淀体育馆 健身中心	8233	2862	467	2801	7766	61	5.7	97.9	94.3	2.1	1999.7~ 1995.7 女班 1994 年冬停
2	月坛体育馆 健身城	5621	13042	317	12946	5304	96	5.6	99.3	94.4	0.7	1993.7~ 1995.9 女青年居多
3	二炮体育馆 健身馆	1028	866	107	825	921	41	10.4	95.2	89.6	4.8	1992.9~ 1994.12
4	生物力学所 健身房	939	734	204	719	935	15	21.7	98.0	78.3	2.0	1992.3~ 1995.2
5	清河制呢厂 健身房	2744	32	59	23	2685	9	2.0	71.9	98.0	28.1	1991.12~ 1995.10
6	总计	18565	17536	1154	17314	17411	222	6.2	98.7	93.8	1.3	1991.7~ 1995.100

(三)人们为什么热衷健美健身

健美健身运动简单易行,便于开展;它的实用性强,坚持锻炼1个月身体就会有变化,3个月就会有显著变化,3年就会成为形体健美的“健美先生”和“健身小姐”。健美健身运动能有效地增强人们的体质,增进人们的健康,发达全身肌肉,增强力量,提高生产劳动效率;还能改善人们的体型、体态,陶冶人们美好的情操,所以深受大众特别是文化水平较高青年人的欢迎。坚持健美、健身锻炼能带来以下好处:

1. 能有效地发达全身肌肉,增长力量

在人体中,由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官,使有机体得以进行各种各样的复杂而精细的运动。而这一切

运动的原动力就是大大小小的肌肉。在健美训练中,训练者要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等器材的负重练习,对全身各部位肌肉进行锻炼,特别是每次练习几乎都要做到极限,因此能够使肌肉得到强烈的刺激,从而使肌纤维增粗,肌肉中的毛细血管网增多,肌肉的生理横断面增大,肌肉变得丰满结实而发达,也就是通常说的肌肉块头增大了。此外,由于中枢神经系统调节机能的改善,特别是神经调节的强度和集中能力的提高,使我们的神经系统功能变得更强大。在力量训练的影响下,肌肉细胞的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加,脂肪的减少,使肌肉的弹性增强、粘滞性减少。所有这些变化的结果,导致了肌肉力量的很大增长,特别是某些局部肌肉群的力量能达到相当高的水平,如个别较重级别的运动员能够用 80~90 公斤的重量做弯举和做颈后臂屈伸动作,来发展肱二头肌和肱三头肌,可见其惊人的臂力。优秀健美运动员的躯干和腿部的肌力更是大得惊人,10 年前曾有一对捷克斯洛伐克健美夫妇,女子是 52 公斤级的欧洲冠军,男子是欧洲中等级别的一流选手,他们来体院作短暂的访问交流,在举重房的训练给我们这些陪同者留下了极深的影响。那位女运动员练三角肌做颈后宽推,使用的杠铃重量是 35~40 公斤/8 次作组。而她的丈夫练胸做卧推的开始重量就是用 150 公斤做 8 次。难怪,俄罗斯健美比赛还要进行“三大举”(卧推、硬拉、深蹲)的较量,冠军得主不仅肌肉发达、形体健美,而且还是一个超级大力士。他的“三大举”之和达到了 960 公斤,平均每项成绩达到了 320 公斤,真是名符其实的大力士,优秀的健美运动员是“健美力美”的集中体现。

2. 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