

指南 健美 现代



相建华
人民出版社

• 申高禄 相建华 • 山西人民出版社 •

现代健美指南

现代健美指南

申高禄 相建华

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.75 字数: 137千字

1988年4月第1版 1988年4月太原第1次印刷

印数: 1—12,000 册

ISBN 7—203—00103—9

G·79 定价: 1.50 元

内 容 提 要

您有一个健而美的体形，不仅是自己的幸福和骄傲，而且可以给人以一种美的享受。本书从徒手健美、器械训练、锻炼方法到比赛规则，以及营养的择配等，系统、全面、详尽地作了介绍，并配有男、女健美操各一套。通俗易懂，简便易行，文图并茂，内容丰富，您读后如法习之，将会给您的健与美带来福音。

世界上没有更美丽的衣裳，象结实的肌肉
与新鲜的皮肤一样。

马雅可夫斯基

1029/00

前 言

八十年代的今天，随着我国人民物质文化水平的提高，人们对美的追求越来越强烈。人们在追求美的心灵、美的情操、美的衣饰的同时，也在追求形体的健美。

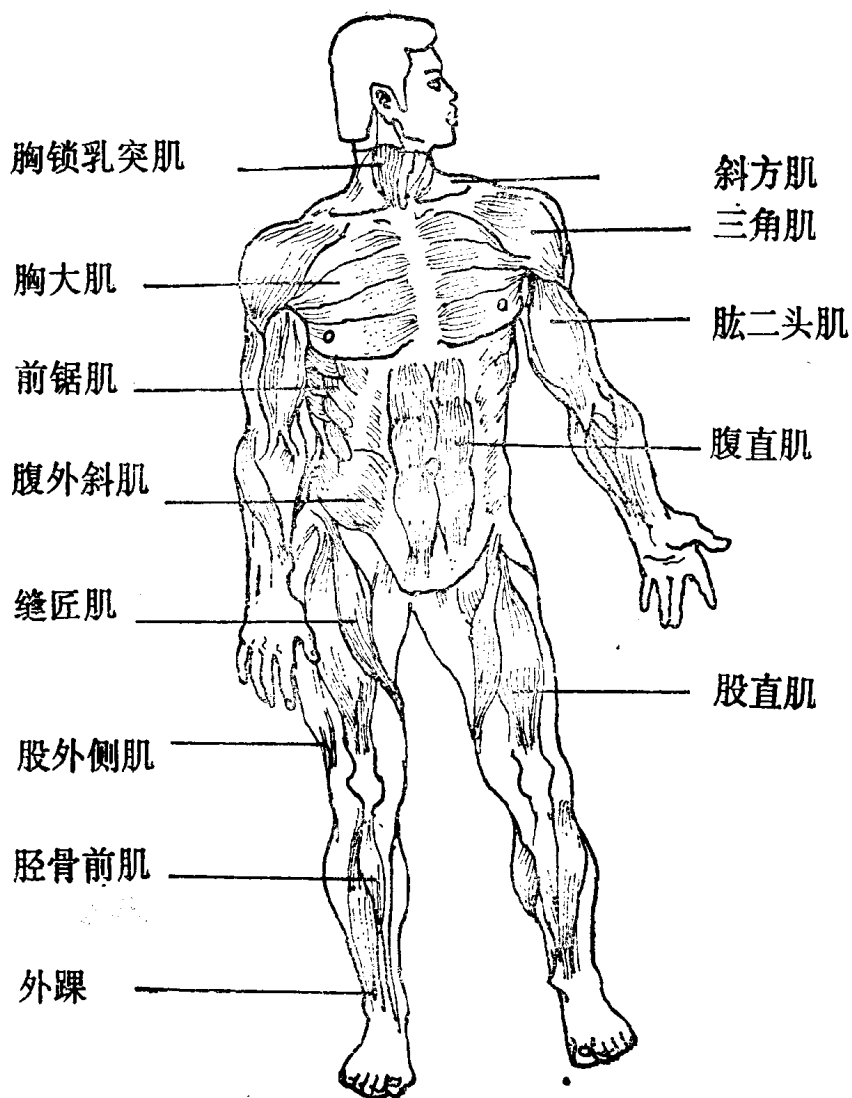
健美的体格，使人们想到了青春，想到了力量和幸福。谁不渴望自己有一个标准而又健康的体格，谁不希求自己身材柔美，体态轻盈。好美之心，人皆有之。但是，并不是每个人都可以幸运地从爹妈那里得到一副好的身材。假如你偏偏生就了一副不太令人满意的身材的话，那也用不着灰心丧气，因为健美运动是一种很好的“裁剪”身材的运动，它能使你的肌肉发达，身材匀称，得到一副健美的体格。请参加健美运动训练吧，它不仅能使你享受到健美的欢乐，还能替你分担生活中的忧愁，陶冶高尚的情操，在生活的道路上，得到许多有益的启示和帮助。

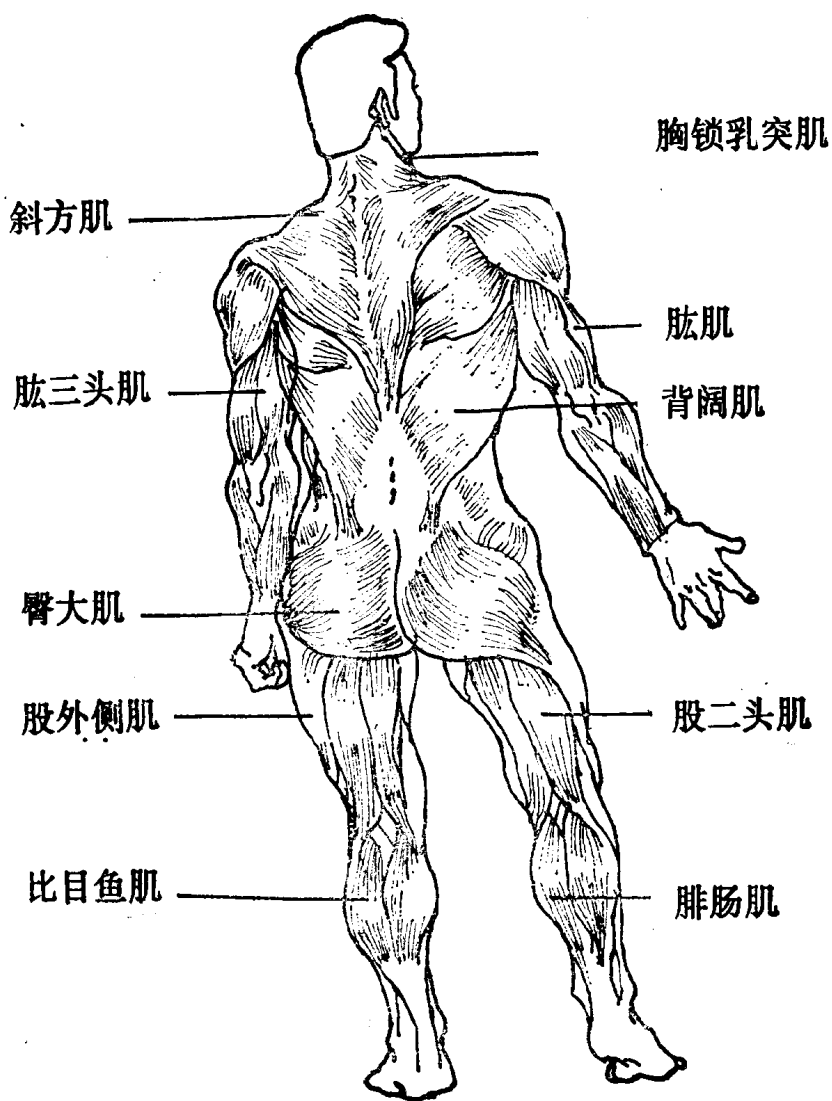
本书参阅了许多国内外最新健美资料，它包括健美运动概述，形体健美的标准，健美运动的教学和训练，使身体各部位肌肉发达的练习方法，健美操的创编和健美运动竞赛与裁判等七个部分，系统地介绍了健美运动的知识、技术和科学训练方法。本书可供体育教师、各级健美运动教练员、运动员和健美爱好者学习和参考。

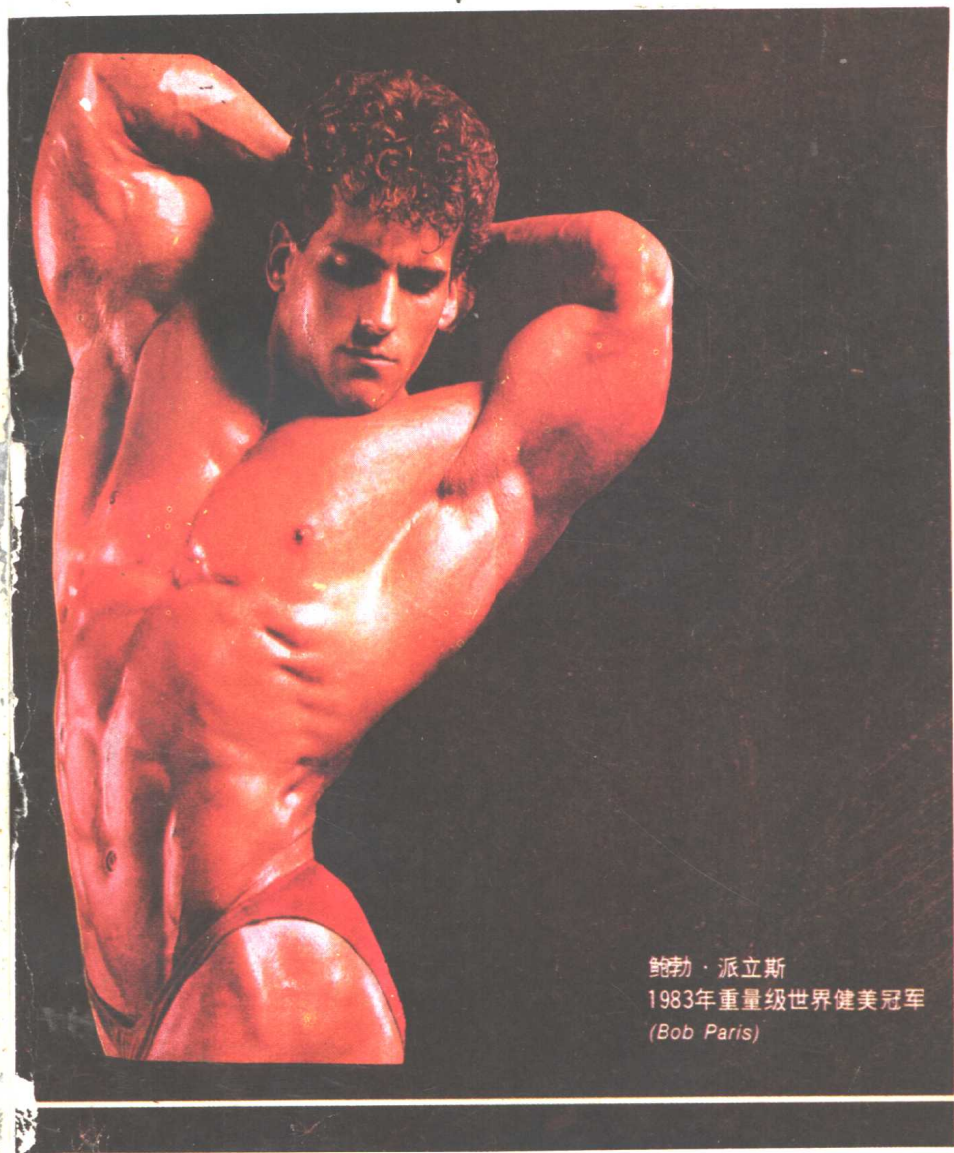
由于编写时间匆促，水平有限，内容难免有不妥甚至错误之处，欢迎同志们批评指正。

编 者

一九八七年十一月







鲍勃·派立斯
1983年重量级世界健美冠军
(Bob Paris)



蒂娜·普莱廷格
1983年凯撒杯健美赛亚军
(Tina Plakinger)

目 录

第一章 健美运动概述	(1)
一、什么是健美运动.....	(1)
二、健美运动的内容和特点.....	(3)
三、健美运动的健身价值.....	(6)
四、健美运动发展概况.....	(8)
第二章 人体健美的标准	(19)
一、什么是健康.....	(19)
二、健美的标准.....	(20)
三、健美训练效果的测定方法.....	(31)
第三章 健美运动教学法	(34)
一、健美运动教学的任务、阶段和要求.....	(34)
二、健美运动教学方法.....	(39)
三、健美课教学的组织.....	(42)
第四章 健美运动训练法	(46)
一、训练基本原理.....	(46)
二、健美运动的科学训练方法.....	(49)
三、运动量.....	(53)
四、健美训练课的编制.....	(57)
五、健美运动的心理训练.....	(61)

六、健美运动的造型训练·····	(64)
七、健美运动的恢复训练·····	(70)
八、营养与休息·····	(72)
九、人工减轻体重的方法·····	(76)
第五章 发达身体各部位肌肉群的练习方法·····	(81)
一、上肢肌群练习法·····	(81)
二、躯干肌群练习法·····	(94)
三、下肢肌群练习法·····	(118)
第六章 健美运动竞赛与裁判·····	(130)
一、竞赛通则·····	(130)
二、运动员条件·····	(131)
三、体重分级·····	(131)
四、称量体重·····	(132)
五、运动员的服装·····	(132)
六、比赛时间规定·····	(133)
七、评分方法和名次评定·····	(133)
八、比赛程序和方法·····	(134)
九、男子和女子的规定动作·····	(138)
十、团体造型比赛·····	(142)
十一、健美比赛的评判和打分·····	(142)
十二、裁判组织及裁判人员职责·····	(146)
十三、裁判员评分精确度的计算·····	(149)
十四、场地与表格·····	(151)
第七章 健美操的创编·····	(161)
一、健美操的种类·····	(161)
二、编操的原则·····	(163)

三、创编健美操的过程及方法…………… (165)

附录一 男子健美哑铃操…………… (169)

附录二 女子健美操…………… (186)

插图：苏志东

第一章 健美运动概述

健美运动是在人类长期的社会实践中，随着生活水平不断提高逐步发展起来的。近几年，一个健美热不仅在我国而且在世界范围内蓬勃兴起，深受广大群众的欢迎。这一运动将会给人类带来健康、带来幸福，并将为我们美好的生活，增添绚丽的光彩。

一、什么是健美运动

健美运动是根据人体解剖学、生理学、运动医学并结合美学发展起来的一项新兴体育运动项目，是使人体得以健而美的一门体育科学。它按照人体解剖、生理特征，通过徒手和手持轻重器械的各种运动方式，采用现代科学的、具有显著效果的方法来锻炼身体，增长体力，发达肌肉，改善体形、体态和陶冶情操，并完成各种类型和不同难度的、具有一定艺术造型的单个动作或成套动作，借以实现健与美的一种手段。

健美运动国际上叫做健身运动（Body Building），或译为健身运动，在我国称之为练肌肉或练身体，确切一点说，它是通过各种力量练习，以发达肌肉，使体形匀称健美为目的的体育运动项目。为什么目前人们把它叫做健美运动

呢？是由于有人把健美比赛说成是健、力、美的比赛，后简称为健美。

健美运动原是举重运动的一个分支。在长期的发展过程中，广义的举重运动一分为三，发展成现在的举重、健美、力量举三个项目。其中，健美运动已成为一个独立的比赛项目，并有自己的国际组织——国际健美协会（英文缩写I.F.B.B.）。我国也在举重协会下设立健美运动委员会，并把健美运动正式列入全国性的比赛项目。

八十年代的今天，随着我国人民物质文化水平的提高，健美运动象巨大的磁石一样吸引着越来越多的青年男女。一个健美热不仅在我国，而且在全世界蓬勃兴起，向着形体美方向发展。健美运动在人类生活中越来越显示出它的重要地位和作用。它是人们增强体质、发达肌肉、改善体形、陶冶情操、延缓衰老的重要方法之一。它以竞技的形式成为人们文化生活的内容，给人以美的享受。通过竞赛活动还可以加强各国人民之间的联系和友谊。

马克思说过：“社会的进步，就是人类对美的追求的结果。”高尔基也曾说：“照天性来说，人都是艺术家，他无论在什么地方，总是希望把美带到他的生活中去。”今天，我国提倡“五讲四美”的新风尚，使人们更加向往心灵美与外表美——健美的和谐。人民的健美程度是国家兴旺发达的重要标志之一。健美运动必将在社会主义四化建设中发挥越来越大的作用。

二、健美运动的内容和特点

(一) 健美运动的内容

健美运动的内容丰富而多样，但从练习所表现出的特征来看，一般有下列几个内容：

1.健美操、健美舞，是以基本体操、艺术体操、芭蕾舞、现代舞、气功等相结合创编而成的。它是根据人体各部位的特点，依照一定的程序，由举、振、屈伸、转动、绕环、扭转、波浪、跳跃等体操动作所组成的运动形式。根据不同年龄、性别和要求，可选择不同运动形式和运动量，同时配合饮食和休息，有意识地去美化人体，使形体丰满、匀称、健壮、柔软、协调。

健美操还有持轻器械练习的，如健美球操、健美棍操、健美筒操、健美弹力带操等等。

健美操的种类：

①节奏操：是由基本体操发展来的，是以变化节奏不对称的动作构成的操。它有利于培养人们的协调性、节奏感和正确姿态，适合于青少年，是学习舞蹈和健美操的入门操。

②健身操：以发展肌肉韧带、锻炼内脏器官、调节神经和心理过程为目的各种单一的、成套的或持轻器械的操。它适合于中、老年人，可以增进身心健康，延年益寿。

③健美操：以改善肌肉质量、健美身体和陶冶情操为目的而编制的成套徒手、球、棍等操，常伴以节奏感强和主旋律明快的乐曲，从而烘托动作，加强锻炼的气氛。

④形体操：主要是改善体形、体态，柔韧全身关节，使

身体各部位保持匀称协调。形体操可以徒手，也可以利用轻器械（球、棍、带、圈）及在垫上进行综合性的混合支撑练习，并选用节奏鲜明的乐曲，促使动作协调、活泼，层次分明、节奏感强。

⑤矫正操：是在医疗的基础上，为了对人体局部进行肌肉、韧带（不包括骨骼）矫正，并根据特定要求而编制的操。以慢拍、轻音乐为主要伴奏。

⑥保健操：长期从事一种专业，往往会形成人体的片面发展，甚至引起疾病。为了消除这种不利人体健康的因素，根据专业工作特点而创编的简单易学、乐曲节奏分明的体操，可以调节神经系统，消除肌肉疲劳，达到保护人体健美的目的。

2. 徒手的自抗力动作：是以徒手进行，用自身抵抗力完成动作，达到发达肌肉或剔除多余体脂的目的。例如：锻炼颈部肌肉群的自我抱头抗力动作、俯卧撑，以及减缩腰腹部脂肪采用的仰卧举腿、仰卧起坐等动作。

3. 持器械练习，是指采用各种各样轻重不同的举重器械或特制的器械进行练习，也可用其他重物练习。例如：哑铃、杠铃、壶铃、单杠、双杠、吊环等体操器械，以及弹簧扩胸器、滑轮（重锤）拉力器、橡筋带和特制的力量综合练习架、专项健身器械等。

健美运动就是通过这些器械练习达到人体健美的。所以它有其自己独特的训练方法和要求。在练习时，对器械的轻重、动作技术、次数、组数以及速度等方面都有特殊的要求和安排。持器械练习是发达肌肉、改善体形最行之有效的一种手段。动作本身不一定美，但可以练出健美的形体来。