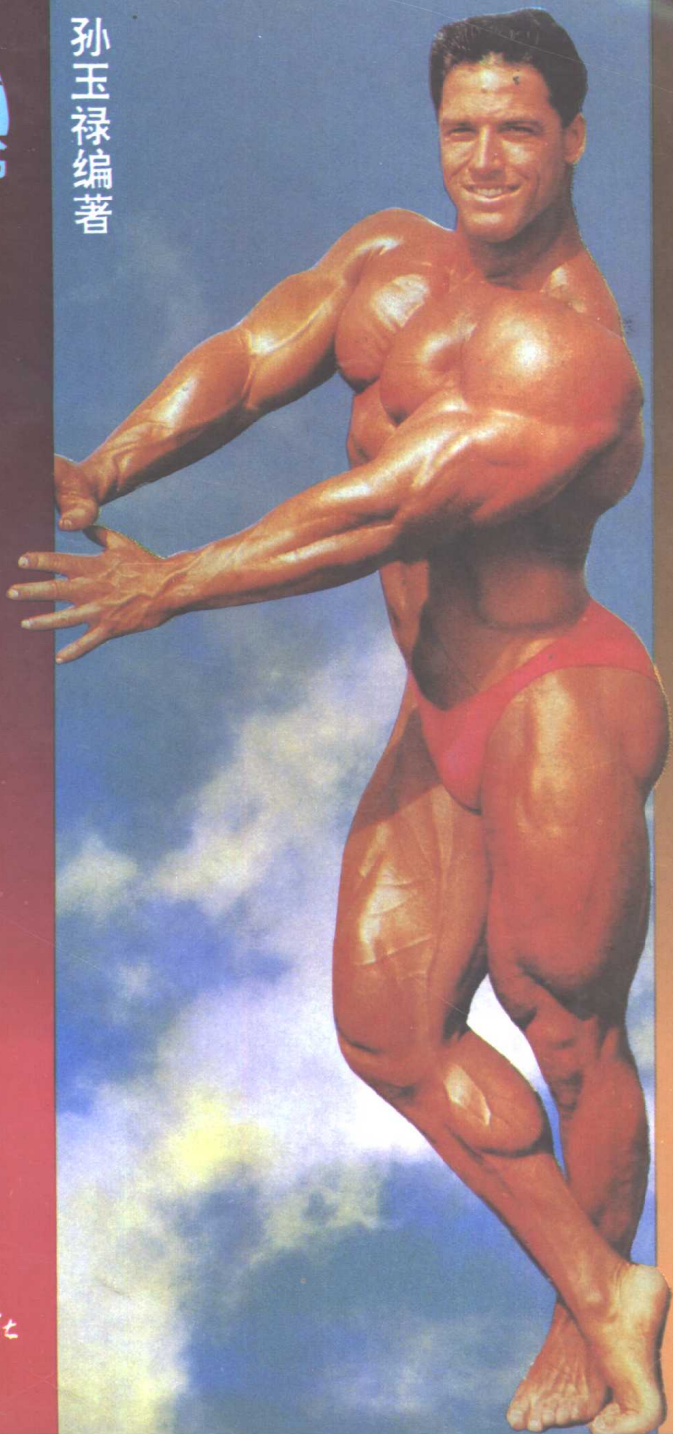




美与健丛书

孙玉禄编著

男子健美入门



体育出版社

肌肉健美



肌肉健美

肌肉健美

· 美与健丛书 ·

男子健美入门

孙玉禄 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

美与健丛书
男子健美入门
孙玉禄 编著

*
人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*
787×1092毫米 32开本 4.5印张 54千字
1994年9月第1版 1996年2月第3次印刷
印数:10,351--20,400册

*
ISBN 7-5009-1116-5/G·1026
定价:5.00元

内 容 提 要

本书分为两部分。开头部分介绍了什么是健美运动,健美运动的特点,以及怎样获得健美的体型。第二部分着重介绍各部肌肉的练习方法及如何编排训练计划。该书图文并茂,通俗易懂,可帮助那些致力于体型健美的人,采用科学的训练方法尽快实现身体强壮、体型健美的愿望。

该书的某些锻炼原则和方法,同样适用于女性。

书中介绍的某些练习方法,也可作为其他运动项目力量练习的手段。

目 录

第一章 健美运动简介	1
一、什么是健美运动	1
二、健美运动的特点	2
(一)不受时间、地点、条件的限制.....	2
(二)不受年龄、性别的限制	2
(三)使身体得到全面发展.....	4
(四)安全、伤害事故少.....	4
(五)锻炼身体 增进健康 陶冶情操 美化身心	5
三、怎样才能获得健美的体型	5
(一)意志坚强、刻苦训练,是获得健美体型的基础.....	5
(二)科学训练是获得健美体型的保障.....	6
第二章 各部肌肉的练习方法	12
一、颈部肌肉的练习方法.....	12
(一)单人徒手练习	12
(二)双人徒手练习	14
(三)戴颈帽的练习方法	16
(四)橡皮条的练习方法	16
(五)使用联合训练器的练习方法	17

二、臂部肌肉的练习方法	17
(一)肱二头肌的练习方法	17
(二)肱三头肌的练习方法	27
(三)三角肌的练习方法	35
(四)前臂肌肉的练习方法	44
三、胸大肌的练习方法	48
四、背部肌肉的练习方法	61
(一)斜方肌的练习方法	61
(二)背阔肌的练习方法	69
五、腹肌的练习方法	78
六、腰部肌肉的练习方法	87
七、腿部肌肉的练习方法	96
(一)股四头肌的练习方法	96
(二)股二头肌的练习方法	111
(三)小腿后群肌肉的练习方法	116
八、使用联合训练器发展各部肌肉的练习方法	119
第三章 锻炼计划的制订与编排	125
一、制订与编排锻炼计划的基本原则	125
(一)因人而异	125
(二)全面发展	126
(三)循序渐进	126
(四)优先发展大肌肉群	127
二、训练计划的编排	127
(一)训练次数及时间	127
(二)动作的数量、组数与重复次数	128
(三)运动量	129
(四)肌肉锻炼顺序	129

三、训练计划示例	129
(一)一周三次的训练计划示例.....	129
(二)一周五次的训练计划示例.....	131

第一章 健美运动简介

一、什么是健美运动

近年来,随着人们生活水平的提高,对美的要求也越来越高。然而,生产的日益现代化、电子化,使得人们在生产中所消耗的体力越来越少。加之营养的过剩,使一些中年人体态雍肿,不少孩子过于肥胖。人们在追求穿着美、仪表美的同时,也在追求体型、体态美。

人们对于美有各种各样的理解和追求。对同一种花色的布料,同一款式的服装,不同的审美观会得出截然不同的结论,但对于一个具有适当的身高、匀称的身材、发达的肌肉的人,大家都会异口同声地说:“美”!所以,一个健美运动的热潮正在我国青少年,乃至中老年中蓬勃地兴起和发展。

那么,什么是健美运动呢?

健美运动是一项利用徒手和器械,采用各种动作和训练方法,来达到锻炼身体,增强体力、发达肌肉,改善体型、体态和陶冶情操为目的运动。它是举重运动的一个分支,也是一项独立的比赛项目。

二、健美运动的特点

近几年来,健美运动之所以在我国蓬勃兴起,除上面陈述的物质文明建设蓬勃发展,生产日益现代化等原因外,还因为健美运动具备如下一些特点:

(一)不受时间、地点、条件的限制

健美运动作为一种锻炼身体的手段,一天中任何时间均可练习。练习时间的长短可根据自己闲暇时间的多少而定。所以,每一个人都可以根据自己的工作和学习情况,恰当地安排锻炼时间。这里所说的地点、条件,是指练习的场所、环境和器材。有条件的可以到协会、练习馆练习,无条件的也可以在家里练习。而作为健美锻炼的器材,则是多种多样的。如弹簧拉力器,橡皮条拉力器,哑铃、壶铃、杠铃等。这些器材一般都比较经济,即使是普通杠铃,一般家庭也买得起,而且无需太大的练习场所和特定的环境。所以,健美运动与其他体育项目相比,更具有广泛性。

(二)不受年龄、性别的限制

不要以为健美运动只是青少年的运动,中老年人同样应注意塑造自己的体型。在“有钱难买老来瘦”思想的指导下,那么多中老年人喜爱减肥运动,就是一个很好的佐证。不要以为健美运动只是男子的事,同样也是女子的事。随着社会的发展,人类的进步,女性社会地位的提高,在社会的各个方面再也难找到男子独占的领域了,体育运动也不例外。女子已冲破了多项运动禁区,勇敢地参加足球、举重,马拉松等项目,甚或

穿着“比基尼”登上健美运动舞台。舆论、观念都在发生变化，皱眉的人少了，喝彩的人多了。具有丰满的胸脯、圆润的臂膀、纤细而结实的腰段，圆满适度的臀部，修长而健壮的双腿的女子，在人们的眼里，比杨贵妃、林黛玉式的体型更富有魅力。不仅如此，女子肌肉型的健美运动员，那柔顺、刚毅相间的体姿，越来越引起了人们的关注。

这里所说的不受年龄、性别的限制，不仅仅指男女老少皆喜爱健美运动，而且也指男女老少皆可从事健美运动。男女青少年进行健美训练，能够增长体力、发展肌肉、改善体型、体态，陶冶情操，故健美运动适合在青少年中广泛开展自不必说。谈到中老年人也适合从事健美运动，就必须先消除某些不正确的看法。有人认为：人到中年，身体机能已在走下坡路，再也不适合发达肌肉、增强肌肉力量了。诚然，一切生物都逃不脱生长、发育、成熟、衰老和死亡的自然规律。但人类可以通过体育锻炼（包括健美运动）来延缓这个过程。实践证明：对于那些自青少年时代就从事健美运动的人来说，进入中年之后，仍保持健美训练，则可有效地保持肌肉力量，延缓肌肉的消退；而对那些步入中年之后，才开始进行健美锻炼的人，在一个时期之内，同样可以有效地促进肌肉的发展，增强肌肉力量，并且不少人可以达到青少年时期未曾达到过的水平。而对一个老年人来说，坚持体育活动，适当进行力量练习；更具有特殊的意义。老年人的衰老，往往先从下肢开始，表现为行动不便。而下肢衰老主要是肌肉萎缩。解决这个问题的关键则是运动。其中也包括适当地保持肌肉力量的练习，不少老年人已受益匪浅。

(三)使身体得到全面发展

体育运动是多种多样的,但是力量却是各种运动项目的基本素质之一。所以,从事各种运动项目的运动员,都很重视肌肉力量练习。有些优秀运动员,他们不仅专项运动的技术和成绩很好,而且体型也非常健美。尽管如此,他们与健美运动员的肌肉相比,还存在不少差距。这是因为他们从事的运动项目所决定的。专项运动的特点,决定了他们很少去锻炼那些与专项技术和成绩无关的身体部位,因而不能使这部分肌肉充分地发展。健美运动员则不然,健美运动的特点,则要求运动员的全身肌肉都应匀称、协调、平衡、和谐地发展,包括那些其他运动项目的运动员得不到发展的细小部位。所以,健美运动员的肌肉,比其他运动员的肌肉更发达、更具有曲线美。

(四)安全、伤害事故少

运动中的伤害事故,是广大运动员和教练员伤脑筋的问题。很多有前途的运动员,因伤害事故,不得不终止训练,结束运动生涯。健美运动则不然,因为它不是对抗性的运动项目,动作难度也不大。而且,不论使用哪种锻炼器材,其动作均是按照人体各部结构、生理机能来进行的。器材的重量,每个人都可以根据自己的能力来选择,故很少有从事健美运动的人因伤害事故而淘汰,因而是一种较为安全的运动项目。只要在锻炼前充分做好准备活动;在练习中按正确的技术要求去做,充分注意前、后、左、右的关系;在做某些动作时请同伴保护、帮助;练习后做好放松活动,很少有发生伤害事故的。

(五)锻炼身体 增进健康 陶冶情操 美化身心

人的心理活动,本质上是人脑对外界客观事物的反映。在紧张的体力、脑力劳动之后,机体必然会产生疲劳。现代生活的节奏,也容易使人产生压抑感及其他不良情绪。而经常进行健美锻炼,则可以起到调节心理活动的作用。优美明快的音乐、协调有力的健身操,效果明显的肌肉活动,均可起到调节身心的作用,产生积极的心理影响,使人有一种积极向上,追求美好未来的健康情绪。

三、怎样才能获得健美的体型

要获得健美的体型,关键是两条:意志加科学。

(一)意志坚强、刻苦训练,是获得健美体型的基础

人所共知,健美运动的锻炼成分多,娱乐成分少。一般说来,体育运动是苦、乐并存。而健美运动则是苦在其前,乐在其后。开始和杠铃、哑铃打交道,确实有些枯燥、乏味,练后的第二天,甚至第三天肌肉仍然有些酸痛,若没有一个明确的目标,很容易半途而废。但只要下决心,坚持数月到半年必有成效。当看到自己的肌肉明显发达,体型明显变化,便品尝到练健美的甜头,兴趣也就更浓了。但任何事情都不是一帆风顺的,练健美也是如此。初步尝到甜头可以说是闯过了第一关,紧接着就会遇到第二关。开始练健美的半年到一年里进步很快,效果明显。一年之后,进步则变得缓慢了,有的人甚至停步不前。这势必影响一部分人练习的热情。这时除了在科学训练、合理营养上找原因外,坚强的意志、刻苦的精神都能帮助

你闯过第二关,使你在改造自己体格上取得成功。从而获得身体、意志双丰收,这是常人所不及的。

(二)科学训练是获得健美体型的保障

训练是一门科学,不按科学规律办事,不仅不能成功,反而会损害身体健康。要做到科学地训练必须做到以下几点:

1. 学一点人体生理和人体解剖知识

健美运动是一项改造自己身体的运动。要改造自身,首先要了解自己的身体,学一点人体生理学和人体解剖学的知识。在生理学方面,应该知道骨骼肌的构造、收缩与发达的生理机制;在解剖学方面,应该知道主要肌肉群的解剖学位置及功能。

2. 了解什么是肌肉训练,训练的基本原则

何为训练?肌肉机能如果只限于完成日常的生活活动,就得不到锻炼和发展。要使肌肉发展,就必须从事一些特殊的活动,即训练。有人从生理学的角度给训练下了一个定义:“训练,是利用人体对运动刺激的适应性,来使人体的机能得到尽可能发展的过程。”即:训练,就是给身体以运动刺激,然后在恢复过程中产生训练效果。

此外,还应了解训练的基本原则。即超量负荷的原则:训练负荷的量要在接近和达到人体规律允许的最大限度;循序渐进的原则:逐渐改变负荷的强度和量;特殊性的原则:不同的训练目的要采用不同的训练方法。应该了解,健美训练发达肌肉,和其他运动员发展肌肉力量的目的是不同的。所以,训练方法也应该不同。训练的效果存在于特殊性之中;可逆性的原则:所得到的训练效果,在停止训练之后会消失,这就是训练效果的可逆性。研究证明:迅速得到的训练效果,在停止训

练之后就会很快消失；慢慢得到的效果则不会很快消退或消失。所以，为了保持训练的效果，就必须坚持系统地、长期地训练。

3. 在进行健美训练之前，要进行身体状况检查。因为健美运动不仅对肌肉，而且对心肺功能要求也很高。检查的内容应包括以下三个方面：

①到医院或医务室做一次全面身体检查，是否有心肺等功能上的毛病，如果有，应该征得医生的同意后再进行训练。

②进行一次体能测验，了解自己的身体，尤其是在一定的体力负荷下，血液循环和呼吸系统的机能状况。如果一切正常，就可以进行训练了。

进行体能测验的方法很多，这里介绍一种简便易行的方法——踏台上下运动。

做法：准备一个40厘米高的台子或跳箱。面对台子立正站立，当听到开始的口令后，左（右）脚先踏上台子，右（左）脚随后跟上，然后左（右）脚先下，右（左）脚后下，还原成立正姿势（图1）。以每分钟30次的节奏连续做3分钟。从做完之后的1分到1分30秒、2分到2分30秒、3分到3分30秒，共测三次脉搏，然后将脉搏数代入下面公式，算出判定指数。

$$\text{判定指数} = \frac{\text{踏台上下所做的时间(秒)} \times 100}{2 \times (3 \text{次测定脉搏数的总和})}$$

注：踏台上下的时间，包括所做的时间不到3分钟，测定脉搏的时间也是在不能继续做的第1分钟开始，共测3次。

根据算出的指数判定生理机能的好坏：指数在86以上的为优；71.4~85.9为良；56.5~71.3为中；41.9~56.4为差；41.9以下为很差。

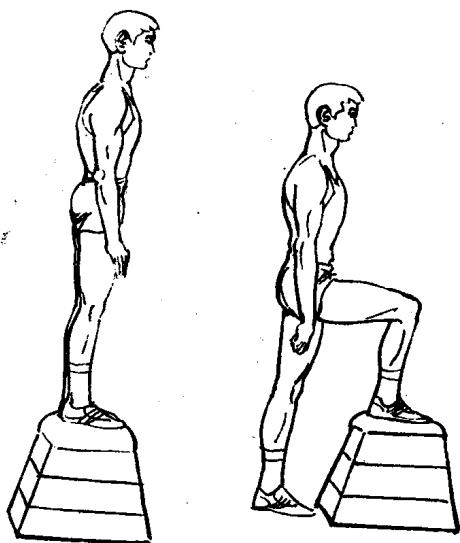
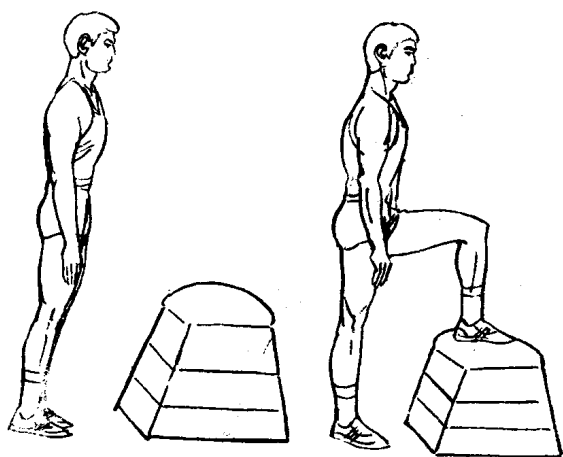


图.1

③进行简单的体格测量,并建立体格测量记录表。记录表上的内容除登记好原始数据外,可每隔半年测量一次,以便对照检查。

体格测量记录表

测量日期	身高	体重	胸围	上臂围		前臂围		肩围	腰围	臀围	大腿围		小腿围		备注	
				左	右	左	右				左	右	左	右		

4. 掌握正确的呼吸方法

肌肉在活动中若得不到充足的氧气,易感疲劳。故掌握正确的呼吸方法十分重要。

练习时,一般多用腹式呼吸。原则是:在做动作的过程中,凡是上体伸展、两臂上举、胸部扩张、肌肉收缩用力时,深吸气;上体前屈,两臂下放,胸部收缩、肌肉放松时,深呼气。在做大运动量的动作时,须先吸气憋气,但在做一般动作时,不需憋气。

5. 不能盲目训练

不盲目训练,应包括两个方面:一是要制定科学的训练计划,严格按照计划进行练习,并及时总结、修改计划,使计划更加科学。二是每学习或练习一个动作,都应懂得该动作的功能和技术要领。因为每一个动作都是为发展身体某一特定部位的肌肉或肌肉群而设计的,都有严格的技术要求。如果姿势不正确,就会降低或失去应有的锻炼效果。

6. 训练时要精力集中