

● 男女健美精粹

● [美] 文斯·吉龙达
罗伯特·肯尼迪 著
余力、周明 译



● 人民体育出版社

男女健美精粹

〔美〕文斯·吉龙达
罗伯特·肯尼迪 著
余力、周明 译

96000

男女健美精粹

〔美〕文斯·吉龙达、罗伯特·肯尼迪 著

余力、周明 译

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 7.875印张 4插图 150千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1—35,000册

统一书号：7015·2502 定价：2.35元

ISBN 7-5009-0026-0/G·25

责任编辑 费诚



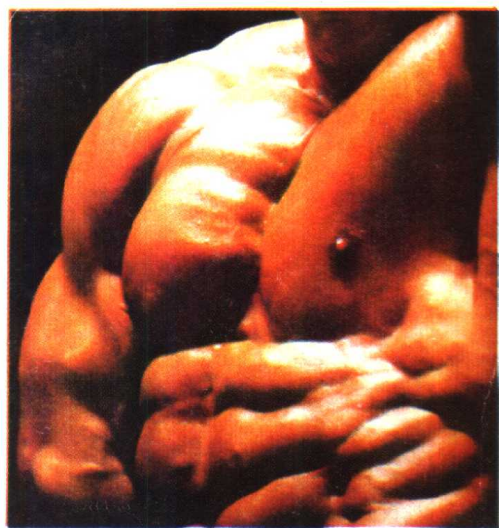
1982年IFBB大赛混合双人冠军——杰弗和科林（女）

具有像男性一样肌肉的玛丽·罗伯茨



奥林匹亚小姐科林娜·埃弗森





侧展胸部



健美新秀——特洛伊·佐克劳托



*Can nondrug
supplements like
inosine really help you
achieve ultimate
muscularity?
Bodybuilders like Josef
Grolmus want to know.*

Photo by John Bahr

225-1

约瑟夫·格罗姆斯展示规定动作造型

出版说明

《男女健美精粹》由美国著名健美教练员文斯·吉龙达和健身专家罗伯特·肯尼迪合著，书中以大量的图片、丰富的知识，结合作者本人及世界著名健美运动员的成功经验，就男女健美锻炼、训练、恢复、营养、造型和比赛，以及中老年健美方法等方面进行了论述。值得一提的是，本书的主要作者文斯·吉龙达对健美运动有独特的见解，被誉为世界上最善于运用美学原理锻炼和塑造体形的健美教练员。

本书适合健美运动员、教练员及有志于此项运动的广大爱好者参阅。

健美运动在我国还属一项新兴的体育运动，书中的某些内容、观点、概念、术语对我们可能是新鲜的，为了既准确地表述原著的意思，又符合我国读者的阅读习惯，做到通俗易懂，我们对原著的个别地方进行了编译和删节。

本书稿译出后承蒙胡业祥帮助校阅，编辑过程中又得到曾维祺、冯树勇、黎明京等不少帮助，在此一并表示感谢。

原 书 说 明

书名:

UNLEASHING THE WILD PHYSIQUE
ULTIMATE BODYBUILDING FOR MEN
AND WOMEN

作者:

VINCE GIRONDA
ROBERT KENNEDY

出版者:

STERLING PUBLISHING CO.,
INC U.S.A. 1984

责任编辑：费 诚

封面设计：倪东坚



统一书号：7015·2502 定价：2.35元

I S B N 7—5009—0026—0 / C·25

目 录

前言	2
两位作者简介	4
第一章 文斯健美训练馆的若干准则	7
第二章 遗传——一个重要但又无法选择的因素	13
第一节 健康状况测定	13
第二节 遗传优势	14
第三节 坚定成功的信念	15
第三章 组数和次数——怎样正确地选择	18
第四章 训练风格——应着眼于个性的发挥	24
第五章 合成类固醇——有害的药物	30
第六章 创造奇迹——练就一副强健的体格	38
第一节 理想的体形	39
第二节 “幻觉体形”	42
第七章 女子健美——改变人们体育观的 新兴运动项目	44
第八章 了解肌肉结构——健美训练要讲科学	50
第一节 肌肉功能与练习动作的选择	50
第二节 解剖知识的重要性	51
第三节 练习重量的选择	55
第四节 训练课的节奏	57
第五节 充氧	58
第六节 练习内容的选择	60
第九章 健美入门——和初学者谈如何从	

健美训练.....	61
第一节 超负荷训练原则.....	63
第二节 训练服装.....	65
第三节 初学者的训练.....	67
第十章 训练强度——多大才算有效.....	75
第一节 八组八次重复的练习.....	79
第二节 打破常规.....	81
第十一章 反馈信息——安排训练的重要依据.....	83
第十二章 保持平衡——要善于调节代谢	
系统的功能.....	88
第一节 快新陈代谢率.....	89
第二节 慢新陈代谢率.....	93
第十三章 心理训练——介绍几种行之有	
效的方法.....	95
第十四章 合理的膳食——健美运动85%	
取决于营养.....	99
第一节 选择食谱	101
第二节 平衡膳食	104
第三节 高级健美运动员的食谱	108
第四节 谈谈辅助营养剂的有关问题	121
第十五章 肩部健美——宽度是关键	127
第十六章 胸部健美——塑造罗马角斗士式的胸肌	136
第十七章 腹部健美——重在刻画神奇的线条	144
第十八章 背部健美——目标是“V”体形	153
第十九章 腿部健美——注意腿部和全身	
的协调关系	164
第一节 负重下蹲对健美大腿的作用	165

第二节	大腿上部肌肉线条的重要性 及其练习方法	167
第三节	不可忽视股二头肌练习	169
第二十章	小腿健美——易被忽视的部位	176
第二十一章	上臂健美——练出坚实的肱 二、肱三头肌	182
第一节	肱三头肌练习	187
第二节	肱二头肌练习	191
第二十二章	前臂健美——关键在于多次 数重复	194
第二十三章	造型与表演——用艺术来表 现精心策划的“傲慢”	200
第一节	音乐	201
第二节	造型	206
第三节	气质	209
第四节	服装和肤色	210
第二十四章	中、老年健美——值得重视 的几点“忠告”	212
第一节	40岁至70岁的人如何使身体健壮起来	214
第二节	40岁至70岁的人如何减体重	216
第三节	午睡——肌肉的休息	218
第二十五章	介绍两位国际健美明星	220
第二十六章	勇于创新——使肌肉更壮、更美	230
第二十七章	化整为零的训练方式——为 的是各个击破	239



文斯·吉龙达——本书作者年轻时的健美体魄

前 言

“与任何人相比，我能更快地使一个人的体形健美起来！”文斯·吉龙达说，“要做到这一点需要动力和自我约束。作为一名健美教练，我坚信自己比别人做得更为出色。”

文斯·吉龙达酷爱健美运动。年轻时，他就是一名狂热的体育爱好者。如今，他是世界上为数不多、成绩卓著的优秀健美教练员之一。他的能力、他的文章和他的讲课是值得信赖的。他的成就使他在健美界享有很高的威望。

文斯从不因成绩和荣誉而自满——即使在他被广泛地推崇为世界上最善于运用美学原理改进人体体形的健美教练时也是如此。顽强的事业心和进取精神使他始终走在世界健美运动的前列。

对于健美运动的认识，文斯有独到之处。有些“权威”认为，健美运动的目的无非就是使参加者的身上增加大块的肌肉。文斯不同意这种观点，他认为评价健美体格如同评价艺术品，“难道一件艺术品的价值可以以其体积的大小来衡量吗？”他笃信健美训练应象雕塑创作那样，在这儿加上一点，在那儿减少一点，以此达到改善体形和健美体格的目的。

文斯认为：“通过健美训练，人体所表现出来的可塑性是极大的。练习时应考虑到每个人自身的骨骼特点和遗传潜能。身体哪些部位肌肉应该发达起

来是要认真考虑的，决不能把全身每块肌肉都练得鼓鼓的，甚至影响走路。匀称健美的体格才有感染力。如果把肌肉练大仅仅是为了让别人量体围时大吃一惊，其结果只会使体格变得平淡无奇，既无个性又无吸引力。”

我已记不清结识文斯·吉龙达有多少年了，但每次见到他总能学到一些十分宝贵的东西。这本书几乎汇集了目前我们在男女健美运动方面的所有知识。虽然吉龙达首次出版这样的书，但可以说这是人们期待已久的事，它将成为健美运动的一部经典著作。

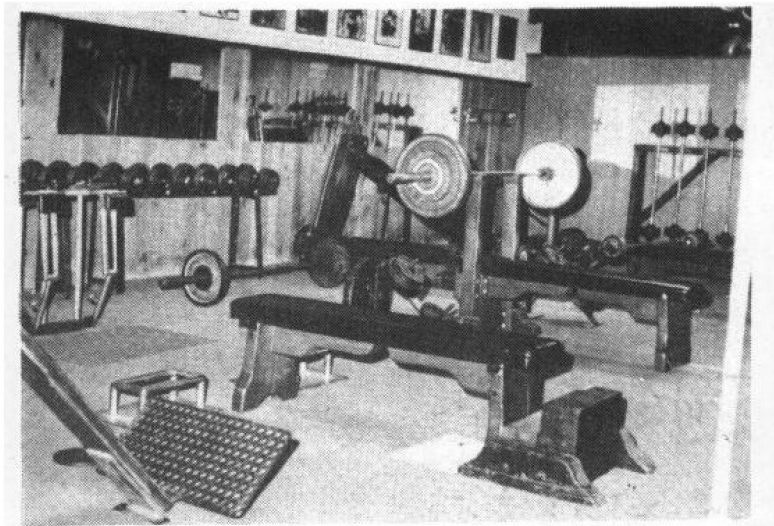
美国运动医学、康复理事会专科大夫
医学博士
克利福德·J·阿曼杜瑞

阿曼杜瑞
克利福德

两位作者简介

文斯出生在纽约的布如克林，在他7岁时，父亲当了替身演员，便举家迁至加利福尼亚。他在一个健康的环境里成长，年少时活泼好动，喜欢体操、骑马和各种带有冒险性的体育活动。22岁那年，他突然决定要成为一名体态健美、强壮有力的人。于是他在好莱坞基督教青年会参加举重训练，后来在伊斯通兄弟健康中心任教。三十年代后期，他在加州北好莱坞开办了一个健美训练馆，并任教练。从此，他一直在自己的“王国”里探索、实践、积累。

1966年，文斯出版了他的第一本健美教材《文斯·吉龙达健美训练法》，虽然只有20页，却包括了十分广泛的内容。



加州北好莱坞文斯健美训练馆一角