

健美理论与 锻炼方法

彭云书编著



西南师范大学出版社

健美理论与锻炼方法

彭云书 编著

西南师范大学出版社

1988 重庆

健美理论与锻炼方法

彭云书 编著

西南师范大学出版社出版

(重庆 北碚)

新华书店重庆发行所经销

达县新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.75 插页 2 字数: 146 千

1989年 1 月第一版 1989年 1 月第一次印刷

印数: 1—2,000

ISBN 7-5621-0179-5/G·115

定价: 2.10元

前 言

健美运动是通过身体锻炼，促使人体健康、美观的一项体育活动。它主要采用各种徒手、器械和动作，通过各种练习方法，增进健康，增强体质，延年益寿；促使肌肉发达，体型匀称、美观，体态端庄、大方；培养认识美、鉴赏美和创造美的能力，以及刻苦耐劳、坚韧不拔和团结互助等高尚情操。

身体的健与美是人类文明发展的标志之一。随着我国社会主义建设的发展，人民的物质生活和文化生活水平不断提高，人们对身体的健与美有了进一步的认识。从而，推动了我国健美运动的复兴和发展，使健美运动在广大人民群众中普遍开展。

健美运动适合于各年龄阶段不同性别的人进行锻炼，特别适合于青少年锻炼。因为青少年时期是长身体、培养健美体型的黄金时期。青少年通过健美锻炼，可以促进身体生长发育，促使体质增强，全身各部位肌肉得到全面、协调的发

展。从而锻炼出一副健壮的体魄，健美的体型，丰满的身姿，更加体现出青春的活力。有了这样健美的身体，才能担负起祖国“四化”建设的重任。

中老年人通过健身锻炼，可以长期保持身强体壮，增加对疾病的防御能力。还能祛病延年，推迟肌肉的衰老过程，保持肌肉的弹性和光泽，减少多余的脂肪积累。以充沛的精力，完成繁重的工作任务，为祖国的建设事业作出更多的贡献。

但是，健美运动包括哪些内容？它的作用和特点有哪些？健美锻炼有什么规律？它的基本原理和基本方法有哪些？怎样锻炼才能使身体健美？小伙子怎样练健美？女子健美方法有哪些？中老年人锻炼时应注意什么？“瘦型人”和“肥胖人”如何才能健美？如何观看健美比赛和表演？这些问题，都是每位参加健美锻炼的人所关心的，也是应在锻炼之前弄清楚的。有的人就是由于不了解健美锻炼的知识，缺乏科学指导，在锻炼中急于求成。结果，不仅锻炼的效果不佳，而且给身体带来不良的影响。

本书针对上述问题，根据不同年龄和性别，不同生理和心理特点的人，运用运动生理学、解剖学、生物化学、心理学、体育理论和美学等知识，比较全面、系统地介绍了健美

运动知识。全书分为七个部分，其主要内容包括：健美运动的发展概况；健美运动的内容、作用和特点；健美锻炼的基本原理；健美锻炼的基本方法；发展身体各部位肌肉的动作练习和方法；健美锻炼中的几个特殊问题及健美竞赛规则和方法等。

在书中，对广大健美爱好者最关心、又最迫切需要解决的问题，作了比较详细的阐述。在叙述每个问题时，尽可能做到文字通俗，简明实用。并把文字说明与图解结合起来，以便读者根据文字的叙述和图示，就能进行各种练习。为了帮助健美运动员和教练员掌握健美竞赛的规则和方法，本书特列出专题作了介绍，以供在比赛中参考使用。

本书在编撰过程中，参阅了有关运动生理学、解剖学、心理学、体育理论等学科的著作，还吸取了国内外健美书刊，以及健美运动方面的研究成果。在此，谨向上述各种著作和研究成果的作者，表示诚挚的谢意。

健美运动是一门新兴的学科，它还没有发展到十分完善的阶段，也没有形成系统的科学体系，许多问题还在研究、探索之中。本书根据我国的具体情况，仅就健美运动中的一些基础知识和基本锻炼方法，作了扼要的介绍，姑且把它作为引玉之砖。其中不足之处，请广大读者和海内外学者、专家及同行朋友们批评、指教。

编 者

1988年2月

目 录

第一章 健美运动的起源和发展	(1)
第一节 国际健美运动的溯源与发展概况	(1)
一、 国际健美运动的起源及其创始人	(1)
二、 二十世纪以来, 国际健美运动的发展情况	(4)
三、 国际健美协会的创立与发展	(7)
第二节 我国健美运动的兴起与发展概况	(10)
一、 我国健美运动的创始及创始人	(10)
二、 我国举办的第一次健美比赛	(14)
三、 新中国成立初期健美运动的发展情况	(14)
四、 二十世纪八十年代, 我国健美运动的复兴	(15)
五、 我国健美运动发展的特点	(20)
第二章 健美运动的分类、内容、作用和特点	(23)
第一节 健美运动的分类与内容	(23)
一、 根据不同的年龄分类及内容	(23)

二、	根据不同的性别分类及内容·····	(24)
三、	根据不同的锻炼形式分类及内容·····	(24)
四、	根据不同的身体锻炼部位分类及内容·····	(24)
五、	根据不同的比赛项目分类及内容·····	(25)
第二节	健美运动的作用与特点·····	(25)
一、	健美运动的作用·····	(25)
二、	健美运动的特点·····	(31)

第三章 健美锻炼的基本原理····· (32)

第一节	健美锻炼的原则·····	(32)
一、	循序渐进锻炼原则·····	(32)
二、	持之以恒锻炼原则·····	(33)
三、	系统锻炼原则·····	(33)
四、	全面锻炼原则·····	(34)
五、	区别对待锻炼原则·····	(35)
第二节	健美锻炼的三个发展阶段·····	(35)
一、	初级锻炼阶段·····	(35)
二、	中级锻炼阶段·····	(36)
三、	高级锻炼阶段·····	(37)

第三节	健美锻炼时各种因素及相互关系·····	(38)
一、	锻炼的重量、次数与组数·····	(38)
二、	锻炼的密度与强度·····	(40)
三、	锻炼的运动量·····	(41)
四、	完成动作的质量·····	(42)
五、	器械与动作的选择·····	(43)
六、	呼吸方法·····	(44)

七、心理因素.....	(46)
第四章 健美锻炼的基本方法.....	(51)
第一节 健美锻炼的准备工作 and 基本要求.....	(51)
一、检查身体健康.....	(51)
二、测量身体围度.....	(52)
三、测验身体素质.....	(55)
四、准备锻炼场地与器械.....	(56)
五、锻炼时间安排.....	(57)
六、健美锻炼的基本要求.....	(58)
第二节 健美锻炼计划的制订.....	(61)
一、制订锻炼计划前的准备工作.....	(61)
二、制订锻炼计划的内容.....	(62)
三、制订锻炼计划的注意事项.....	(64)
四、初级锻炼阶段计划内容安排.....	(66)
五、中级锻炼阶段计划内容安排.....	(67)
六、高级锻炼阶段计划内容安排.....	(68)
第三节 常用的健美锻炼法.....	(70)
一、循环锻炼法.....	(70)
二、重量固定锻炼法.....	(71)
三、塔式锻炼法.....	(72)
四、组合锻炼法.....	(73)
五、重量递增锻炼法.....	(76)
六、重量递减锻炼法.....	(77)
七、助力锻炼法.....	(78)
八、综合锻炼法.....	(79)

第四节	健美锻炼的保护与帮助方法.....	(80)
一、	自我保护与帮助方法.....	(80)
二、	二人保护与帮助方法.....	(81)
三、	一人保护与帮助方法.....	(82)
第五节	健美锻炼的握杠和握距方法.....	(82)
一、	握杠的方法.....	(82)
二、	握距的方法.....	(84)

第五章 发展身体各部位肌肉的动作练习和

	方法.....	(86)
第一节	颈部动作练习与方法.....	(86)
第二节	肩部动作练习与方法.....	(89)
第三节	上肢动作练习与方法.....	(97)
第四节	胸部动作练习与方法.....	(106)
第五节	腹部动作练习与方法.....	(112)
第六节	背部动作练习与方法.....	(123)
第七节	大腿动作练习与方法.....	(131)
第八节	小腿动作练习与方法.....	(137)

第六章 健美锻炼中的几个特殊问题..... (141)

第一节	健美锻炼的营养和休息.....	(141)
一、	健美锻炼的营养补充问题.....	(142)
二、	健美锻炼的休息问题.....	(144)
第二节	瘦型人和肥胖人怎样练健美.....	(145)
一、	瘦型人如何练健美.....	(145)
二、	肥胖人怎样才能健美.....	(147)

第三节	提高健美运动员比赛成绩和表演	
	效果的主要因素.....	(151)
一、	体型.....	(152)
二、	肌肉的发达度与力度.....	(152)
三、	表现力.....	(153)
第四节	女子健美锻炼.....	(156)
一、	现代女性健美的标志.....	(156)
二、	女子不同时期的身体特点与锻炼.....	(153)
三、	女子健美锻炼的注意事项.....	(161)
第五节	中老年人的健身锻炼.....	(162)
一、	中老年人的身体与生理特点.....	(162)
二、	中老年人的健身锻炼及注意事项.....	(165)
第七章	健美竞赛规则和方法.....	(174)
第一节	健美竞赛通则.....	(174)
一、	竞赛性质.....	(174)
二、	参加比赛的条件与人数.....	(176)
三、	比赛体重分级.....	(176)
四、	运动员和裁判员的服装.....	(177)
五、	称量体重的规定.....	(178)
六、	比赛时间的规定.....	(178)
第二节	男女个人比赛的程序和方法.....	(179)
一、	预赛(淘汰赛).....	(179)
二、	复赛(半决赛).....	(180)
三、	决赛.....	(182)
第三节	男女混双比赛的程序和方法.....	(183)

一、	预赛	(183)
二、	决赛	(185)
第四节	健美比赛的观察和评分依据	(185)
一、	男子个人评分依据	(185)
二、	女子个人评分依据	(186)
三、	男女混双评分依据	(187)
第五节	健美比赛的计分方法	(188)
一、	预赛的计分方法	(188)
二、	复赛的计分方法	(188)
三、	决赛的计分方法	(188)
四、	决赛总分的计分方法	(189)
五、	全场冠军决赛的计分方法	(189)
六、	团体名次的计分方法	(189)
第六节	健美比赛的规定动作	(189)
一、	男子个人比赛规定动作	(189)
二、	女子个人比赛规定动作	(191)
三、	男女混双比赛规定动作	(192)
第七节	裁判组织机构和裁判人员职责	(192)
一、	仲裁委员会	(192)
二、	裁判人员及职责	(193)
三、	裁判员“评判准确率”考核计算方 法	(195)
第八节	健美比赛表格和场地设计	(197)
一、	比赛表格设计	(197)
二、	比赛场地布置	(200)

附图

人体正面肌肉解剖图.....	(202)
人体背面肌肉解剖图.....	(202)
主要参考资料.....	(203)

第一章 健美运动的起源和发展

人类认识身体的健与美，由来已久。从古希腊流传下来的雕塑中，就可看到公元前五世纪人类对人体美的爱慕和赞颂。雅典奥林匹克运动中男性裸体运动，展现了人体健美的形象。十五世纪欧洲文艺复兴时期，意大利的伟大雕塑家米开朗基罗和达·芬奇，在许多雕塑作品中，以精湛的技艺，塑造了人体的健与美，成为永世流传的不朽之作……。

第一节 国际健美运动的溯源 与发展概况

一、国际健美运动的起源及其创始人

近代国际健美运动，起源于十九世纪末期的欧洲，它的创始人是德国的体育家、表演家和艺术家——尤金·山道。

山道（Sandow）1867年4月20日出生于东普鲁士的科尼斯堡。山道原名叫弗莱特立克·莫拉，“山道”是他的艺名。毛泽东同志在《体育之研究》一文中，论述人的体质强弱并不在于天命，而全在于人为的时候，曾列举了一些身体由柔弱而变为强壮者的世界著名体育家，其中就提到了山道（当时译为孙棠）。

山道在幼年时期体弱多病，曾多次病危。在他十五岁那年，跟随其父到了意大利的罗马。在参观佛罗伦萨美术展览馆时，陈列在馆内的许多古代角力士雕塑像，使他十分钦佩和陶醉，并从中得到启发。回国后，他暗下决心，要把自己的身体锻炼得象雕塑中的角力士一样。于是，他背着父母跑到马戏班，跟着演员们一起锻炼身体。后来，他又拜欧洲闻名的大力士路易士·布马捷教授为师。经过名师的指教和个人刻苦的锻炼，山道的体质大大增强了。无论肌肉的发达程度，还是各种力量、技巧的表演，都取得了很突出的成就。

山道十八岁时，在比利时布鲁塞尔市的一所医学院上大学。开始学习人体解剖学，并从中了解到全身各部分肌肉的特点及锻炼身体的科学方法。他根据肌肉生理功能的特点，结合自己在实践锻炼中的经验，摸索出一套练习肌肉、发展力量的方法。1887年，山道结识了阿蒂拉教授，两人经常同时登台表演。当山道二十二岁时，全身各部位的肌肉已锻炼得非常发达和完美无瑕，可与古代角力士的雕像相媲美。这使当时著名的美术家奥帕莱为之惊奇，他要求山道表演一个“罗马演武场武士”击剑的姿势，并将这个击剑的姿势塑造成一个雕像。于是，使得年青的山道声名远扬。

山道经过多年不懈的锻炼，不仅体格健壮，体型匀称、美观，而且仪表端庄，风度飒爽。山道的力量大得惊人，他仰卧能举起620磅（281.48公斤），用中指能提起600磅重量。关于山道，还有许多动人的故事。1889年10月30日和11月2日，山道先后与当时闻名世界的英国大力士沙柯拔斯和萨姆生，在英国伦敦同台比武。经过激烈的角逐，山道以灵活的动作和力量的技巧，击败了对手。从而，引起了极大的

轰动。当他在威尼斯市时，德国威廉皇帝特邀他去表演。这位皇帝在年轻时，不仅身体很好，而且还有一点功夫，能把一付纸牌撕成两半。皇帝要山道当面表演这一本领，山道将两付纸牌叠在一起，并撕成两半。威廉皇帝当时激动地取下手上的珍贵戒指送给山道。

在角力场上，山道打破一对一的角力比赛常规，同时迎战全欧洲角力冠军沙利和罗马著名角力家巴吐拉提等三名负有盛名的角力大师。经过紧张的搏斗，山道终于获胜。

1893年，美国政府为纪念哥伦布发现美洲四百周年而在芝加哥举行的世界博览会上，聘邀山道到美国进行表演。在美国表演期间，由于无人能与山道进行较量。因此，山道自己提出要同狮子角力。结果，又击败了号称兽中之王的狮子。这一创举，成为轰动一时，流传甚广的佳话。从此，山道名扬欧美，成为举世闻名的大力士。继后，山道又在巴黎、罗马、柏林和维也纳等地，表演超人的健与力技巧。当时观看山道表演的人很多，常常座无虚席。

1898年7月，山道在他创办的《山道杂志》上，发表了筹备举办“健美体格比赛”的消息。经过三年的积极准备，终于在1901年9月14日，英国伦敦的皇家阿伯特剧院，举办了世界历史上第一次健美体格比赛。这次比赛被名为“伟大的比赛”。参加比赛的有来自世界各国的六十多名运动员。经过预选淘汰赛，有十二名运动员进入了决赛。比赛结果，英国诺丁汉市的威利姆·摩莱获得了金质奖章，并得到了山道赞助的、当时价值五百英镑的一尊镀真金的“山道雕像”。这次比赛，是根据体型比例、肌肉发达程度、身体发展匀称性、健康状况和皮肤色泽等五个方面进行评判的。山道本人

亲自担任了裁判工作。

从1902年以后，山道又先后到了澳大利亚、新西兰等地进行各种技艺表演。并在所到之处广泛宣传体育锻炼对增进人体健康的意义。山道在伦敦的圣詹姆士街，还创办了世界上第一所健美锻炼的体育学校。并在英国、澳大利亚、新西兰、印度和美洲等地也设立了体育学校，总校设在伦敦。在这些体育学校学习的学员，大都是年轻的士兵、警察、消防员和学生等。另外，山道还设立了函授部，对来自世界各地的函询都一一解答。并根据对方的性别、年龄、体质和职业特点等，分别传授不同的锻炼方法。

山道在实际锻炼的基础上，从理论上总结了他的锻炼经验。1897年，他编写了《力量及如何去得到》一书，1898年又创办了《体育文化》期刊。此外，山道还撰写了《哑铃锻炼法》、《体力养成法》和《实验祛病法》等健身锻炼书籍，为推动早期的健美运动发展，作出了巨大的贡献。因此，山道被后人称为“健美运动的鼻祖”。山道于1925年10月14日逝世。

二、二十世纪以来，国际健美运动的发展情况

自从20世纪20年代起，爱好健美运动的人日益增多，世界各国先后都组织了各种健身机构。特别是美国和英国，在各大城市设立了许多健身组织和团体，并开始从事健美运动的研究。

1920年，美国健美运动的开山人，著名的医学博士列戴民（Earle Liederman），运用他渊博的医学知识，开始对健美运动中的各种问题进行了研究。他先从理论上肯定了健美