

# 青春与健美

中学生文库

SHENG WENKU



上海教育出版社

96127

G633.96

32

中学生文库



ZHONGXUESHENG WENKU

# 青春与健美

朱子樵 编著

上海教育出版社

责任编辑 朱学儒

王琪霞

封面设计 范一辛

插图 沈兆荣

中学生文库 青春与健美

朱子樵 编著

---

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.625 插页2 字数95,000

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数 1—16,900 本

---

统一书号: 7150·3702 定价: 0.65元



# 目录

ZHONG XUE SHENG WENKU

第一章 健美运动	1
一、健美运动的起源	2
二、现代健美运动的发展	3
三、风靡世界的健美比赛	5
四、健美运动是怎样传入中国的	6
第二章 青春与健美	10
一、人生的春天——青春期	10
二、健美运动的作用	12
三、赶快投身健美锻炼	18
第三章 怎样进行健美锻炼	21
一、认真做好准备活动和整理运动	21
二、你想有一个丰满挺拔的胸脯吗	33
三、脖子也要相应地练得粗一些	40
四、练就粗壮有力的胳膊	42
五、宽阔的肩膀是怎样练出来的	48
六、怎样锻炼背阔肌	54
七、必须重视腰腹肌的锻炼	57
八、对臀部肌肉的锻炼不可忽视	67
九、腿部健美的标准	68
十、全身运动的作用和方法	74

第四章 怎样制订健美锻炼的计划 .....	78
一、制订计划要从实际出发 .....	78
二、如何安排锻炼要因人而异 .....	79
三、怎样才是锻炼的最佳方案 .....	81
四、两周健美锻炼计划示范 .....	83
五、怎样自我检查 .....	85
第五章 女子健美的特殊性 .....	87
一、女子健美的标准 .....	87
二、女子健美的方法 .....	88
三、女子胸部健美 .....	89
四、女子腰腹部健美 .....	90
五、女子腿部健美 .....	91
六、肥胖 .....	93
七、减肥锻炼计划示例 .....	96
第六章 健美锻炼防治身体畸形 .....	98
一、身体畸形是怎样形成的 .....	98
二、怎样纠正驼背 .....	100
三、怎样矫正脊椎侧凸畸形 .....	108
四、双腿畸形的矫治法 .....	114
第七章 健美运动的场地、器材、设备和 比赛 .....	118
一、场地 .....	118
二、器材 .....	119
三、设备 .....	124
四、比赛 .....	128

第八章 健美锻炼的注意事项 .....	135
一、要注意安全 .....	135
二、要很好掌握呼吸的节奏 .....	135
三、要注意饮食营养 .....	136
四、要养成良好的行动姿势 .....	137
五、介绍几种杠铃的握法、握距和站距 .....	139

# 第一章 健美运动

——这是人类塑造人体美的最高艺术

现代健美运动是根据人体解剖学、运动生理学、运动医学结合美学发展起来的一种新兴体育项目。通过健美锻炼，能使你肌肉丰满，体态雄健，同时还能增强体内各部器官功能，培养勇敢坚毅的精神。总之，健美运动是人类根据健与美高度统一的要求，进行自身塑造的一门艺术。

由于人体本身具有一种不可比拟的自然美，自古以来就是艺术家们竭力表现的题材。古希腊伟大的雕塑家米伦的《掷铁饼者》，乃是世界艺术宝库中表现人体健美形象的一颗明珠。你看，那位投掷铁饼的选手，全神贯注地即将把铁饼投出手的刹那姿态，那全身肌肉匀称发达、动作协调、爆发力点的集中，似张弓之矢（图1），



图 1

把人体美表现得完美无瑕，使这座作品，突破了体育运动的界线，进入了艺术造型的时间和空间的广阔领域。到了十五世纪前后，意大利“文艺复兴”时期，人文主义和新思想新文化的兴起，更使人体艺术的研究达到前所未有的高峰。

## 一、健美运动的起源

——健美运动的祖先首推古希腊人

人类对人体美的欣赏与追求由来已久。早在两千多年前的奥林匹亚竞技会上，古希腊人为了表现他们体型线条的优美，肌肉丰满而富有弹性，全身还涂上当地盛产的橄榄油，在大庭广众之间裸体角逐，这实际上就是现代健美运动的最初雏形。

居住在地中海岸的古希腊人，所以十分崇尚运动，这是因为他们要经常出海经商和捕捞作业，要敢于与风浪搏斗；另一方面，又由于当时古希腊城邦林立，城邦国之间的冲突常此起彼伏，因此，强健的体魄和勇敢强悍的性格，自然成了古希腊人赖以生存的第一需要。为了追求健美，男子们习惯于脱去外衣，浑身涂上橄榄油在烈日下锻炼身体。那时，在体育竞技场上，男子进行裸体角逐，以充分显示自己丰满的肌肉和强健的体格为荣。而女子则每逢酒神节，就是她们炫耀女性美的时候。古希腊人出于朴素的唯物主义观点和乐观主义的精神，把自身的健美和力量、生命有机联系起来。他们认为宇宙万物之中，只有人体的健美才是最和谐、最庄重、最有价值和最富有魅力的，因而也是最理想、最完美和最神圣的。因此，这种人类自身的形体美，也就成了古希腊艺术家们塑造人物艺术的追求。古希腊的那些传世杰作，如太阳、艺术、健康的守护神阿波罗，爱与美之神维纳斯(图2)等，无一不是以当时最理想的健美选手的形象作为模特儿而进行塑造的。这





图 2

些成功的艺术形象，犹如一座座不朽的丰碑，也是古希腊人健美运动的最忠实的纪录。

马克思曾经高度地评价这些具有永恒魅力的人类形体美的作品，它是“后人不可企及的典范”。正是由于古希腊人崇尚人体美达到了高峰，才使健美运动进入艺术的领域。但是，到了中世纪，由于愚昧主义、禁欲主义的乌云笼罩了西方世界，宗教的强权统治者把表现人体美的崇高艺术，看作是亵渎神圣的异端，横加洗劫，终于把古希腊那种兴旺发达的健美运动残暴地扼杀了。

## 二、现代健美运动的发展

——健美俱乐部已遍及全世界

现代健美运动是在摆动小哑铃的基础上逐渐发展起来的。它与举重运动有着密切的联系。十六世纪的英国学校体育教学中，就有哑铃操的内容。十八世纪末至十九世纪初，在欧洲一些酒店、舞厅和马戏班上都有这类表演，后又发展到在国立大剧院的舞台上进行力与美的比赛。肌肉发达，刚健有力的举重大力士、角力家和体操运动员，是力与美的主要表演者，他们的肌肉控制和造型艺术表演，使千百万观



图 3

众为之陶醉、崇拜、模仿。这里值得一提的是推进欧美健美运动发展的先驱人物——先道(图3)。

先道出生于1867年德国普鲁士康斯尼堡。由于他从事哑铃、杠铃、角力等运动，具有惊人的力量，并且练就了一身漂亮而发达的肌肉。

1891年1月28日，他在英国举行的一次力与美的比赛中，创造了左手单手抓举54公斤，右手单手挺举81.4公斤的世界最高纪录，战胜了同台参加比赛的各国所有著名的大力士。

先道力量超群，体魄健美，面貌英俊，而且举止文明，具有较高的文化修养。他上过大学，专门研究过人体解剖学，著有《哑铃健身法》一书，所以他能象艺术大师那样十分细腻地塑造自己的体型，使肌肉匀称发达，犹如一座完美的雕塑。

然而，先道健美的形体不是生来就有的。他从小体弱多病，八、九岁时与同年龄孩子打架，十有八九要输给别人，到十岁时还不懂什么叫力气。在一次旅游中，他随父亲参观了罗马佛罗伦萨艺术展览会。陈列在那里的古代角力士雕像，使幼小的先道十分羡慕。先道问他父亲：“现在还有没有这样的大力士？”他父亲说：“恐怕很难找到。”因为在古时候人们没有自卫武器，要生存下去，就得通过顽强不懈地锻炼，才能具备强健的体魄和有利的双臂。先道大受启发，从此，他如饥似渴地进行锻炼，并且，在长期锻炼过程中不断摸索和总结了一套使全身肌肉发达的良好方法。到二十一岁时，先道不但在角力项目上大有造诣，名声显赫，而且体格十分健壮优美。他多次出访各国，进行超人的技艺比赛和健力美造型表演。在伦敦、维也纳、巴黎等地的国立大剧院，先道的演出座无虚席，使成千上万的青年人倾倒，甚至轰动了整个欧洲。后来他告

别舞台后就成立了一个健身组织，吸收广大青年人参加锻炼。

总之，先道活跃的时期是现代健美运动进入黄金时代的开始。先道首创和推广了现代健美运动，他的卓越贡献，百年来受到后人的崇拜与赞美。

本世纪初，健美运动在欧美大洋洲各国已非常流行，很多青年人和一部分中年人，都希望通过健美锻炼来获得健全的体魄。在西欧各国及美国许多健身俱乐部应运而生，同时还出现了不少健美函授班。在美国有位叫列戴民的，是悉心举办函授班的典范人物，他的学生遍布世界各国。列戴民教育经验极为丰富，并善于不断总结研究和写作。他的名著《肌肉发达法》和《力之秘诀》，畅销全世界，对指导和鼓励各国青年人从事健美锻炼，起到了无师自通的作用。我国健美活动指导人赵竹光，就从三十年代学习了列戴民健美函授班后开始从事这项运动的。

### 三、风靡世界的健美比赛

——足使成千上万的观众为之陶醉

1920年以后，另一个积极倡导健身运动而影响最大的是美国《体育》杂志主编麦克法登，由于他平素好学，精心钻研健美运动与其他健身运动的理论，先后共撰写了五十多部著作。麦克法登又是健美比赛的创导者。二十年代中期，他首次将健美选手按体重分为轻量、中量、重量三级进行比赛，赛后这位《体育》杂志主编还亲自为各个级别的优胜者发奖，并把获奖者的照片分期刊登在《体育》杂志上和其他著作上，这对传播，促进国际健美运动的发展起了极为重要的作用。晚年的

麦克法登又从他的书籍稿酬中抽出一部分经费，开办了一所体育学校，专门为青少年免费开放，鼓励年青人参加健美锻炼。由于他对健身运动的传播和普及做出了出色的贡献，又是健美比赛的创始人，所以人们都尊称他为“健身之父”。

三十年代以后，男子健美比赛已风靡世界，不仅欧美各国都举办全国性的健美比赛，而且逐渐扩大到大洋洲、拉丁美洲和东南亚各国。洲际与区域性的健美比赛也日益增多。那时，每逢大型的健美比赛，观众蜂拥，那些健美力士高高隆起的胸大肌，以巨大的三角肌、肱三头肌所组成的铁铸般的肩膀，使成千上万的观众为之陶醉。比赛的优胜者成了人们心目中崇高的英雄。

四十年代起的世界健美比赛是由国际举重健身联合会领导发起的。至六十年代，国际健身联合会才从国际举重健身联合会中分离出来，成为独立的国际组织，领导世界上一百多个国家健美运动的开展。

#### 四、健美运动是怎样传入中国的

——谁是我国传播健美运动的使者

谁是引进现代健美运动的使者？当然应首推上海的健美专家赵竹光。三十年代初期，赵竹光求学于上海沪江大学。由于体弱多病，负担不了繁重的学业任务，就象一个人坠入大海之中，不游泳就有葬身海底的危险一样。为此，他积极寻求健身之路，不久在一位华侨学生的影响下，参加了美国查理斯·爱拉斯举办的健身函授科，开始进行健美锻炼。后来，他又读了美国列戴民的《肌肉发达法》和《力之秘诀》等介绍健

力美的书籍，增加了哑铃、杠铃、壶铃等练习，使全身肌肉很快发达起来，终于把“病号”的绰号换上了“力士”的尊称。当时许多沪江大学的学生目睹他的身体由弱变强的现实，无不为之惊愕和羡慕，并纷纷要求跟他一起锻炼。于是年轻的赵竹光在沪江大学组织了一个我国最早的健美会，这个举动也得到了校方的支持和赞同。当时沪江大学明文规定：凡毕业生体育不及格者，一律不发给文凭；而参加沪江健美会的学生可以免上体育课。这就使健美会声望日增，参加锻炼的人极为踊跃。

为使更多人了解健美运动，赵竹光又将列戴民所著的《肌肉发达法》和《力之秘诀》等健身书籍译成中文介绍给读者。1937年，赵竹光于沪江大学毕业后走上了工作岗位，仍致力于健美锻炼。四十年代初，他在上海创办了上海健身学院，主编《健力美》刊物，举办健身函授班，向广大读者介绍健美锻炼法，使越来越多的青年人参加锻炼，从而开创了我国健美运动的历史。当时，继赵竹光之后，1939年毕业于沪江大学的校友曾维琪，也在上海创办了“现代体育馆”。不久，上海精武体育会、基督教青年会，强华业余体育社等都先后增设了健美班。上海成了我国健美运动的发源地之一。

除了在上海广泛开展健美活动外，还有从海外回归广州的华侨谭文彪，也是我国健美运动的指导者。他在三十年代中期，就在广州办起了南亚健身社，后又称谭氏健身院。以后，广州青年会、岭南大学等也成立健美会。接着，香港的李剑琴办了一所李氏健身院，出版《健与美》杂志和其他健身书籍。

1944年6月17日，在上海八仙桥青年会小礼堂，举行我国

第一次健美比赛。参赛者近二十人，根据身高分成甲、乙、丙三组。裁判由当时的雕塑家张充仁，体育家梁兆安，健美指导赵竹光、曾维琪以及印度籍摄影师杰·皮·泰泰等组成。比赛结果全场冠军被评为“上海先生”的称号。

全国解放后，上海“联华”、“健美”、“沪东”等健身房相继诞生，为进一步推动健美运动创造了极为有利的条件。但是到了五十年代末期至六十年代初，由于极“左”思潮影响，使我国正在兴起的健美运动受到摧残，各个健身院也相继关闭。从此，健美运动被诬称为资本主义的体育而被批判和取消。

党的十一届三中全会以来，健美运动犹似枯木逢春，重新得到恢复和发展。1979年，上海虹口健身房首先开展男子健美活动。接着，广州粤秀健身院开办男、女健美班，北京东城区举办男、女健美训练班。此后，江苏、山东、西安、宁夏、云南等地也纷纷开展健美活动。

1982年春，上海电视台播送了由朱子樵编导的《何谓健美运动》的电视片。同年夏秋两季，中央电视台应广大观众要求，播放了由朱子樵、黄强辉编导，李顺柱等示范的《健美运动》连播片。《新体育》、《健与美》杂志同时发表了介绍有关健美运动常识以及锻炼方法等文章，在全国广大青少年中掀起了健美运动的新热潮。

1983年6月3日，在上海卢湾体育馆举行了首次全国健美比赛——第一届力士杯男子十单位健美赛。有北京、上海、江苏、广州、宁夏、云南、西安等地和一些大学院校参加。这次健美比赛的盛会，大大推动了我国健美运动的普及和开展，国内各级健美锻炼的训练班，如雨后春笋，一个个地开办起

来。除了一年一度的“力士杯”大型健美比赛活动外，各种中、小型的健美比赛也不断举行。

目前，健美运动正风靡全国，她吸引了千百万男女青年投身于这项运动，为增添青春的活力，为塑造自己美好的体型而喷香吐艳。

## 第二章 青春与健美

——健美运动会使你青春的花儿开得更鲜艳

### 一、人生的春天——青春期

——是进行健美锻炼的黄金时期

美，在人们日常生活里，充满着多么神奇的魅力。不管男女老幼，谁不爱美呢？爱美，这是人类的天性。

青少年时期是人生中最美好的时期，青春，是人生中最美的时刻。当青春悄悄地加入到你的肌体的时候，就会给你以丰匀诱人的体态，充沛旺盛的精力。但是，有些人的青春只是一瞬，没有多久，这美好的时刻就很快地消逝了；而有些人却能使青春的花儿开得更加鲜艳沁人。

这奥秘在哪里？靠打扮吗？不，任你有多么高明的化妆术，也是无法挽留青春——这位迷人的娇客。告诉你，唯一办法，就是积极参加体育锻炼。尤其是经常参加健美运动，她会赐给你最漂亮的外衣——即钢铁般的筋骨和丰满的肌肉；美妙的身段线条和翩翩的风度。

生理发展规律告诉我们：人体生长发育不是直线上升的，而是有快有慢，有明显的阶段性。

人体生长发育过程有幼年期(1~6岁)，童年期(7~12岁)，少年期(13~17岁)，青年期(18~25岁)，以及成年期，中年期和老年期。在人体生长发育过程中，生长发育最快、变化最大



的有两个时期；第一个时期是处在胎儿到出生后一岁之间，第二个时期是少年期即青春期。

青春期，是人生的春天。春天，是万物生长最快、最充满活力的季节。人们把青春期比作人生的春天，是指青少年在这个阶段，骨骼、肌肉、体型、面貌都发生很大的变化，是长知识、长身体的最佳时期，因此青少年应当倍加珍惜这个大好时机。

一个人的体型固然与先天遗传有直接关连，但是，作者经过长期的研究发现：青少年在这个时期，身体可塑性大，完全可以在后天锻炼的基础上获得理想的发展。例如上海曹杨四中的学生，在课内外普遍坚持开展健美运动，使男女生平均身高体重达到了全国的先进标准，无论是男学生还是女学生，下肢的增长率都令人瞩目。

人的身体生长发育过了少年期，即16~17岁以后，就会渐渐变慢。一般说，女子到22~23岁，男子到25岁，发育便成熟了，体态从外表上（即肌肉）虽尚可再琢磨，可是骨骼已经牢固地定型。也就是说，到了20岁以后，要想再长高个子已非主观愿望所及了。

自然界的春天是绚丽明媚的，她可以年复一年地再来！而人生的春天，只有一次，是一去不复返的啊！青少年朋友们，青春，是人生最可宝贵的锦绣年华，理想的追求，事业的成就，都是从人生的春天——青少年时期为起点的，身体从生长发育到成熟定型，也是在这个时期中形成的。因此，赶快投身到健美运动的行列里去吧！把自己锻炼得更健美、更刚强，将来才能为祖国的“四化”建设作出更大的贡献。