

健美并快乐着

男子健美入门手册

舒培华 等 编著



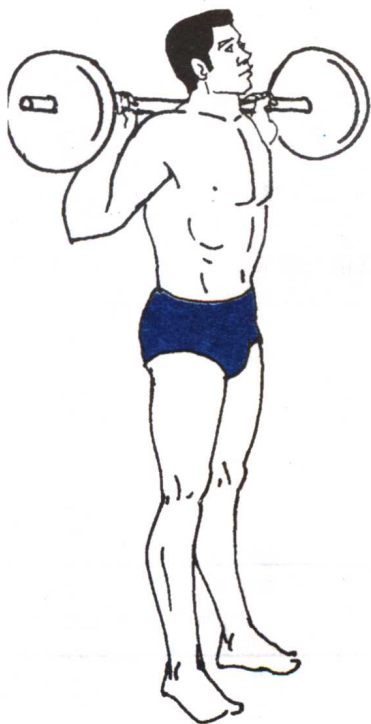
北京体育大学出版社

时尚健美丛书

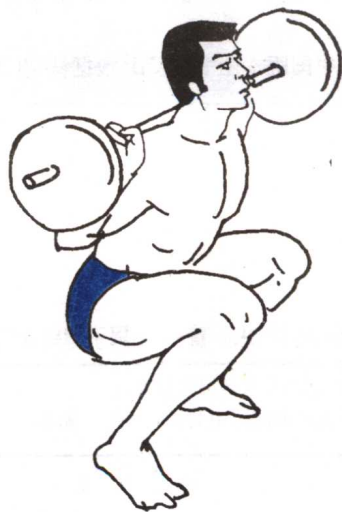
健美并快乐着——

男子健美入门手册

舒培华 张庆如
刘振民 许晶 编著



B1287107



北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌
审稿编辑：鲁 牧
责任印制：陈 莎

责任编辑：楚 天 熊正宇
责任校对：黄 强 高生文
绘 图：魏相永 王 静

图书在版编目(CIP)数据

健美并快乐着 / 舒培华 等 编著 . —北京：北京体育大学出版社，
2003.7

(时尚健美丛书)

ISBN 7-81051-756-2

I. 健… II. 舒… III. 健美运动 IV. G 833

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021762 号

健美并快乐着——男子健美入门手册

舒培华 等 编著

北京体育大学出版社发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编：100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32 印张：6 定价 16.00 元

2003 年 10 月第 1 版第 2 次印刷 印数：4001—9000 册

ISBN 7-81051-756-2 / G.636

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

开 篇 词

健美训练最重要的原则是循序渐进、坚持不懈，按时坚持训练是成为优秀健美运动员的首要条件。

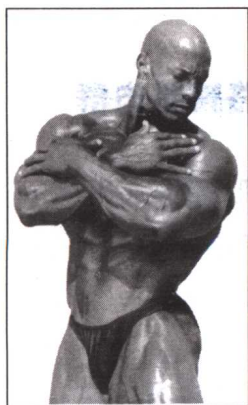
在健美运动界，每年都有许多新星涌现，有些人能长期保持较高的运动水平，也有些人就如流星一样一闪而过。其原因就是由于过于追求肌肉力量和体积的增长速度，没有注意到训练安排的合理性，常常由于长期大强度、超负荷的训练导致伤病。

训练成功的秘诀就在于合理的训练负荷。许多健美运动员在训练中常常完成大运动量的、高强度的练习。因此，运动员在进行训练时要注意训练课的量，必要的时候可以降低训练负荷，增加训练次数，减少间歇时间，从而避免不必要的损伤。当然，如果可能的话，在训练中还是应采用一切手段来刺激肌肉的生长，如想像、联想、表象、注意力集中等训练方法以及其他方法带来的高训练效果。

健美训练是一个循序渐进的过程。在自己的力量和耐力水平还没有达到能够完成较大的训练负荷的水平时，不要尝试完成更多的(超计划的)组数。因为过快地增加负重和练习的组数，不但不能掌握正确的技术动作，而且容易导致受伤或身体肌肉不平衡发展。



目 录

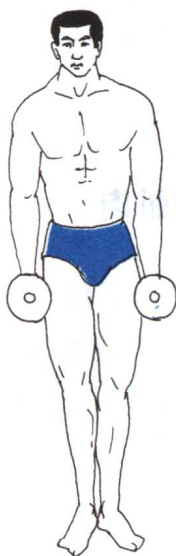


1 第1章 通向健美之路

- 2 一、男子健美标准
- 3 二、人体健美体围标准
- 6 三、人体主要肌肉群
- 8 四、发达肌肉的有效方法

13 第2章 发展胸部肌肉

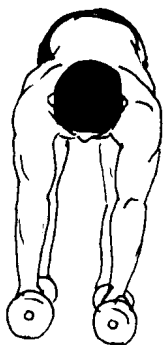
- 15 一、发展上胸的有效练习
- 23 二、发展胸部中沟的有效练习
- 28 三、发展下胸部肌肉的有效练习



35 第3章 发展肩部肌肉

- 37 一、发展三角肌前部的有效练习
- 46 二、发展三角肌中部的有效练习
- 52 三、发展三角肌后部的有效练习
- 56 四、发展颈侧斜方肌的有效方法

目 录



59

第 4 章 发展胳膊肌肉群

61

一、发展肱二头肌的有效练习

75

二、发展肱三头肌的有效练习

87

三、发达前臂肌肉群的有效练习

93

第 5 章 发展背部肌肉

94

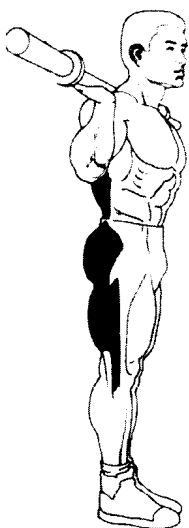
一、发展背阔肌的有效练习

109

二、发展斜方肌的有效练习

113

三、发展腰背肌群的有效方法



123

第 6 章 发展腹部肌肉

125

一、发展上腹部肌力的有效练习

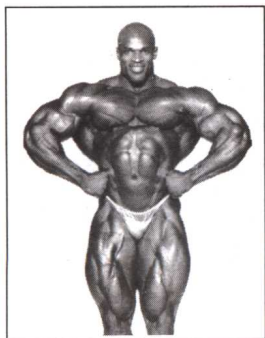
136

二、发展下腹部肌力的有效练习

141

三、发展整个腹部的有效练习

目 录



145

第7章 发展腿部肌肉

146

一、发展大腿肌肉群的有效练习

163

二、发展小腿肌肉群的有效练习

171

第8章 发展颈部肌肉

181

第9章 健美训练计划的制定

182

一、每周训练安排

182

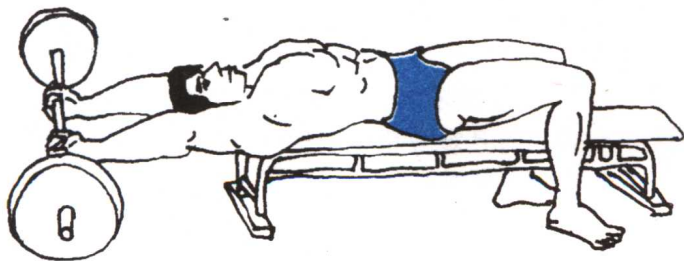
二、常用训练法

183

三、训练课程安排

184

四、健美训练的饮食营养



第 1 章



通向健美之路





一、男子健美标准

人体美是健、力、美三者的结合与统一，它包含了生长发育健康而又完善的机体、发达有力的肌肉、优美的人体外形和健康向上的精神气质。

1. 肌肉发达，体魄健壮

肌肉是人体力量的源泉，同时也是力的象征，因此，健美的体型、健壮的体魄是与发达的肌肉密切相关的。在艺术家、人类学家和体育家的眼里，发达的肌肉和健壮的体魄是人体美的重要因素。

2. 体型匀称，线条鲜明

经常从事各项体育活动的人，身材匀称，肌肉发达，线条鲜明。肩宽，臀小，背阔肌大，上体呈倒三角形。腰围较细，腹部肌肉明显。四肢匀称，肌肉发达，颈部强壮有力，无双下巴。体重小于或超过标准体重 5% 左右。

3. 精神饱满，坚韧不拔

男性应该具有发达的肌肉、健壮的体魄、匀称的体型、魁梧的身材、端正的状态、潇洒的风度，以及发自心灵深处的勇敢无畏、刚毅果断、坚韧顽强的精神气质的阳刚之美。

消瘦、强壮、肥胖形态对照

消瘦者	强壮者	肥胖者
肌肉干瘦	肌肉发达	肌肉松弛
体型呈杆状“1”	体形呈“V”形	体型呈桶状
脂肪极薄	脂肪适度	脂肪沉着
普遍较高	身高中等	普遍矮胖
体重很轻	体重较重	体重超常
面如刀削	面部轮廓分明	满脸横肉
线条平直	富于曲线美	臃肿
腹部扁平	腹肌垒块分明	大腹便便
腿细而长	腿部坚实有力	腿粗无力
颈部细长	劲肌雄健	颈部短粗
臀小	臀翘	臀部松弛
窄肩	宽肩	溜肩

二、人体健美体围标准

形体美是人体健美的主要内容之一，而体形的健美在很大程度上又取决于身体各部位体围的尺寸和相互间的比例。

身高——主要反映人体骨骼的发育程度。

体重——反映人体发育状况的重量整体指标。

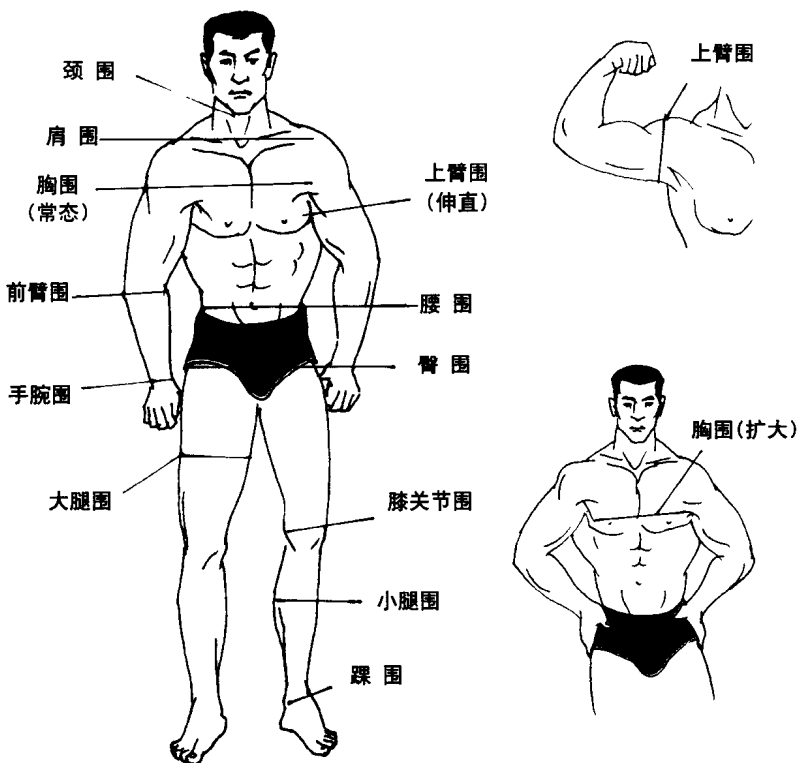
胸围——人体厚度和宽度最有代表性的测量值，扩展胸围与肺活量有关。

腰围——反映一个人的腰背健壮程度和脂肪状况。

上臂围——反映一个人肱三头肌和肱二头肌的发达程度。

大腿围——反映一个人股四头肌及股后肌群的发育状况。

臀围——反映一个人骨盆大小和髂、臀部肌肉的发达程度。





1. 韦德健美学员标准

“韦德”健美学员标准较高，因为他们通常经过 1~3 年的健美训练，已达到初级以上健美运动员要求。

韦德健美学员标准

身高 (cm)	体重 (kg)	上臂放松围 (cm)	胸平静围 (cm)	颈围 (cm)	腰围 (cm)	大腿围 (cm)	小腿围 (cm)
155	65	39	103	39	71	55	38
160	75	40.5	110	40.5	76	56.5	39.5
165	80	41.5	115	41.5	78.5	58	40
170	85	43	118	42.5	79.5	59.6	40.5
175	90	44.5	121	43	82	62	41.5
180	95	45	124	44.5	83	63.5	42
185	105	45.5	126	45.5	84	65	43

2. 男子一般健美体围标准

男子一般健美体围标准要求较低，特别是身高和体重对应关系偏低，这主要是考虑我国目前国情。营养状况一般，因此，上述体围标准只是一般性的，随着国民经济情况的好转还应制订相应健美体围标准。

男子一般健美体围标准

身高 (cm)	体重 (kg)	胸围 (cm)	扩展胸围 (cm)	上臂围 (cm)	大腿围 (cm)	腰围 (cm)
153~155	50	94	97	32	48	65
155~157	52	94	98	32	49	65
157~160	54	95	99	33	50	66
160~163	56	95	101	33	51	66
163~166	59	98	102	34	52	68
166~169	61	100	103	34	53	69
169~171	63	100	104	35	53	69
171~174	65	102	105	35	54	70
174~177	67	103	107	36	55	71
177~180	70	103	108	36	55	72
180~183	72	104	109	37	56	72

3. 健美体型评分标准

北京体育大学裔程洪教授经过多年研究，初步建立了健美体型评分标准，即胸围、腰围指数、身高、体重指数。

健美体型评分标准

得分	指数	胸围(cm) - 腰围(cm)		身高(cm) - 体重(kg)	
	性别	男	女	男	女
优秀		30	26	95	100
良好		20	26	100	105
及格		15	14	105	110
不及格		15以下	14以下	90以下, 105以上	95以下, 110以上

例：某学生胸围为86厘米，腰围为74厘米，身高为165厘米，而体重为52千克，他的体型如何？

胸围 - 腰围 = 12 厘米(胸围、腰围指数) 不及格

身高 - 体重 = 113(身高、体重指数) 不及格

该学生应该加强全身特别是上体肌力锻炼，以增加体重和力量，同时要适当注意有氧训练和节制晚餐以减少腰围。

这种体型的男子很多。他们长期坐办公室或实验室，很少从事体力劳动，加之缺少运动，体型逐渐变成中间(躯干)大、四肢细、胸不厚、背不阔的状况。对于这种体型的人，应采取特殊的“双管齐下”的方法，既要加强全身肌力，特别是上身如胸、肩、背、臂的训练，又要锻炼腰、腹以减少腰围。



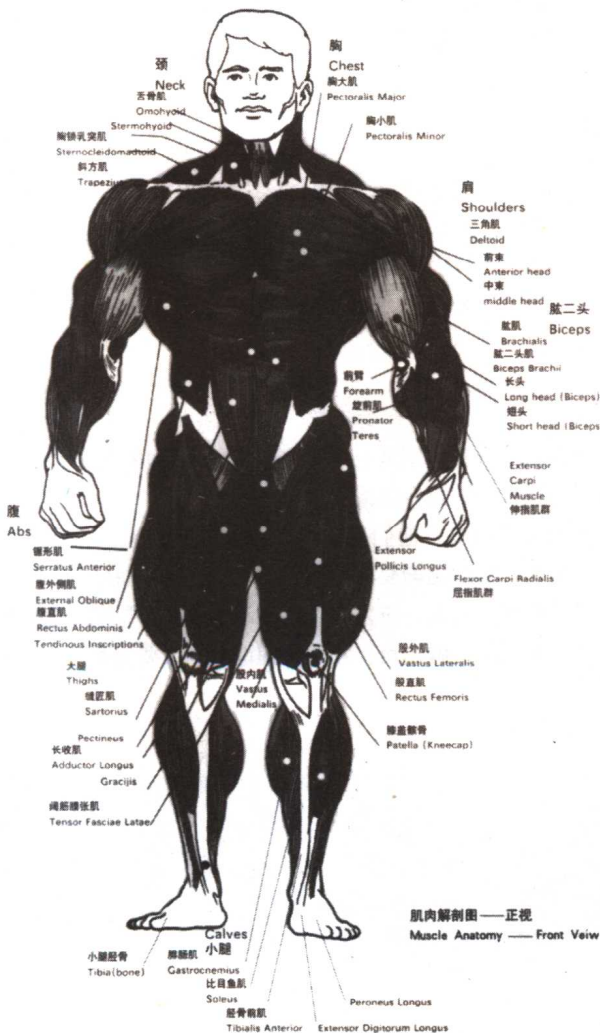
负重锻炼是改变身体各部和修饰体形的最佳办法，而有氧运动则是燃烧脂肪塑造强力体型的首选。





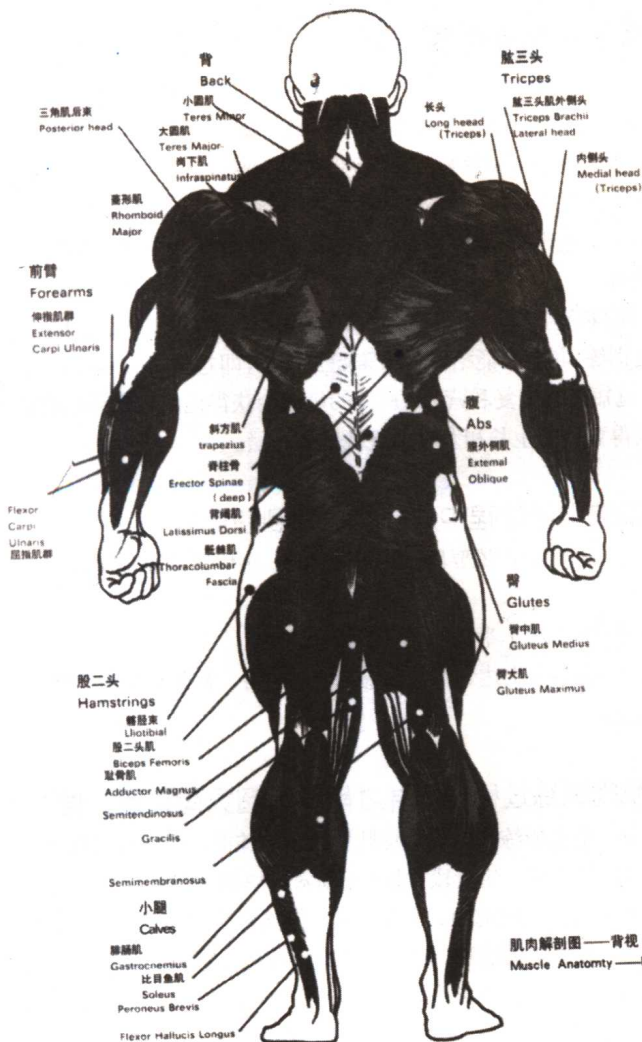
三、人体主要肌肉群

全身都有哪些主要肌肉群,这些肌肉群又各有什么功能?这对于每一位想认真进行健美训练,期望获得上佳效果的健美爱好者都是很重要的。对于有一定训练基础的健美运动员更需要掌握肌肉和力量的基本生理知识。



肌肉解剖图——正视图
Muscle Anatomy —— Front View

全身的肌肉将近 600 块，分布在人体的各个部位，但四肢肌肉所占的比重最大，约为 80%。正常人的肌肉约占体重的 30%~40%，而经常从事体育锻炼和体力劳动的人，肌肉较为发达，可占体重的 45%~55%。健美运动员因为经常进行肌肉训练，肌肉发达，脂肪较少。因此，健美运动员的肌肉可占体重的 60% 左右。



肌肉解剖图——背视
Muscle Anatomy——Back View





四、发达肌肉的有效方法

(一)超负荷与超补偿

要想使肌肉发达,首要的是给予所练的肌肉以强刺激、深刺激,这样才能快速地刺激肌肉的生长发育。肌肉对外来的刺激——运动负荷会不断适应,一旦适应就不会快速生长,这是适应性规律。为此,就要不断地加大负荷(强度、运动量等),给肌肉以更新、更大的刺激,这就是要不断地超过原来的负荷——超负荷。

超负荷的刺激要适当,应控制在人体能够承受的范围内,这样可以防止受伤或过度训练。超负荷能给人体带来超量恢复,即超负荷的刺激会给肌肉带来疲劳,经过短时的恢复和营养,机体的机能能获得比原来水平还高的飞跃,会使肌肉获得更快的生长和发育,这就是超补偿。

1. 在肌肉训练过程中怎样才能做到超负荷

极限——即每组训练要做到起不来为止,每块肌肉要集中刺激,练到疲劳为止。

慢速——每1次上举或放下都要慢速进行。

牵张——每做1次达到最大收缩,但还原时,要留有余地,使肌肉一直保持紧张状态。

2. 在肌肉训练过程中怎样才能体会超负荷和超补偿

发热——是指所练的肌肉的皮肤发热。训练前,局部肌肉和全身一样,温度是恒定的,训练到一定阶段,由于不断对这块肌肉刺激,促进了该部位的血液流通,从而使该肌肉充血,血是热的,因而影响到表皮,就有发热感觉。

发胀——练肌肉的过程,是肌肉收缩使其起止点相互靠拢、固定不动或慢慢分开的过程。肌纤维得到牵张、拉伸,长时间的练习会使肌纤维变粗。肌肉块是由很多肌纤维组成,因而该肌肉就有发胀之感。

发鼓——训练前后肌肉块即围径通常有1~2厘米的增长。有经验的健美运动员训练时，总要准备一条皮尺，随时测量所练肌肉的围径，力争达到最大值或有所超出，用这个方法来控制，效果明显，值得提倡。

总之，在肌肉训练中要记住12个字，即：极限、慢速、牵张、发热、发胀、发鼓，用这12个字来指导训练就会使肌肉快速生长、发育。

(二)发达肌肉的最有效训练方法

使肌肉线条鲜明、垒块突出的主要方法有二：一是加深对肌肉的刺激，二是要减少肌纤维中的脂肪含量。

1. 同类动作组合法

该法是把发展同一群(或一块)肌肉的相似动作，采用不同器械集中起来依次练习，以加深该组(或该块肌肉)肌群的刺激。

例如发展肱三头肌的有效练习是臂屈伸，把各种不同作法的臂屈伸组合在一起进行练习，就会加深对肱三头肌各个头、各个部位的全面刺激。具体练法如下：

(1)立式颈后臂屈伸	$\frac{60\%}{8次}$	6组
(2)弓身单臂臂屈伸	$\frac{70\%}{6次}$	6组
(3)仰卧臂屈伸	$\frac{60\%}{8次}$	8组

2. 减低重量续作法

训练开始用较重的重量做到极限(8~10次)，紧接着由同伴减低重量后再做到极限(4~6次)，然后由同伴将重量再减小，再重复做到极限(4次左右)，如此连续做3组左右，使肌肉极度紧张得到最大的刺激。有条件的地方进行单人训练时，可提前准备好大、中、小3副杠铃(或哑铃)，先做大重量，再用中重量连续做，最后用小重量坚持做到极限，这种方法使肌纤维充分收缩，因而刺激更深，效果显著。





例如用卧推练胸，最后为加深刺激可连续做3组不同重量，做到极限的卧推。

$$\frac{80\%}{8\text{次}} + \frac{70\%}{5\text{次}} + \frac{60\%}{5\text{次}} \quad \text{为1大组，共做3大组}$$

3. 减低难度续作法

做腹、背肌训练时，不同难度对肌肉不同部位刺激是不一样的，不同难度对肌肉刺激深度也是不一样的。为了加深对肌肉的刺激，在高难度完不成后，应立即降到中等难度再做，在中难度又完不成动作时，再减到低难度，困难度降低还有可能再做几次，这样就加深了对肌肉的刺激。难度可以减低，但都要尽力来做，每个难度都要做到极限。



训练示例

如做斜板起坐，开始可做60度高斜位的仰卧起坐，尽力做15~20次，再降低难度做45度斜位的仰卧起坐10~15次，最后再降低难度做30度角的斜板起坐至1次起不来为1大组，共做3大组即可。

4. 循环训练法

把同类的或不同类的动作编排在1大组内分为4~8个站，然后按序一个接一个地进行练习，做到规定次数后，即快速转换到下一站进行训练。待所有的站都全部跑完，该大组训练结束。训练下来后汗流满面，心跳加快。这种训练法是有氧训练，对去脂减肥、增加肌肉线条的鲜明大有好处。