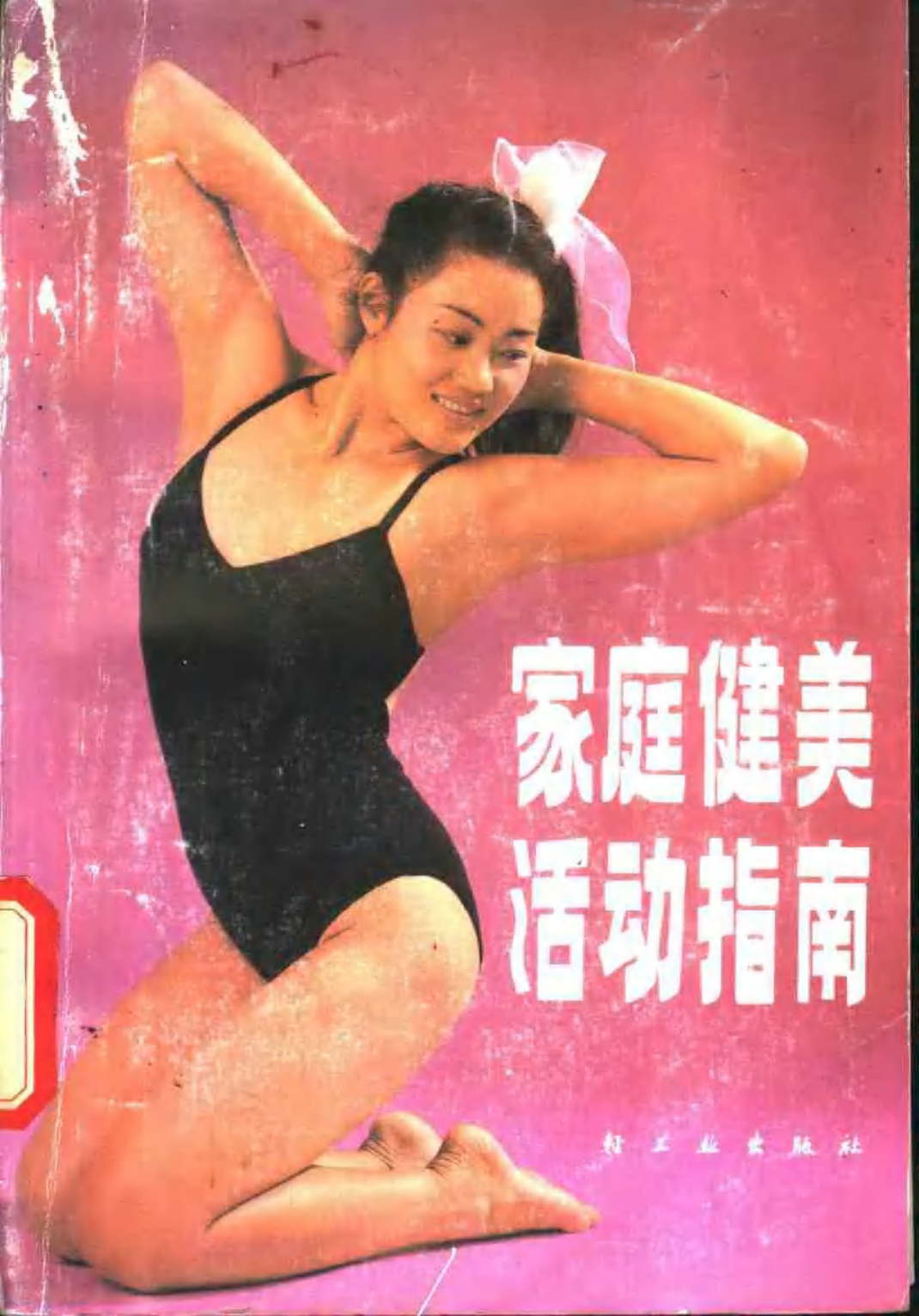


A woman with dark hair tied back with a large pink bow is performing a backbend. She is wearing a black leotard and is kneeling on a pink surface. Her arms are raised and bent behind her head, and her torso is arched backwards. The background is a solid pink color with some texture.

家庭健美 活动指南

轻工业出版社

家庭健美活动指南

裔程洪 任福兴 编著

轻工业出版社

内 容 提 要

不论是青少年还是中老年人，都想有一个健美的形体。《家庭健美活动指南》能向你提供科学的肌力训练方法、有效的减肥方法，帮助你塑造优美的形体。

本书阐述了人体美的标准；介绍了中外健康老人及健美人物趣话；讲述了用各种器材发达全身肌肉的练习；论述了科学的健美训练方法；制订了多种层次健美训练计划；介绍了家庭健美操和多种健身器材以及健美比赛。

《家庭健美活动指南》深入浅出，具有科学性、实用性和趣味性。附有 200 多张图表及说明，帮助你了解健美健身锻炼中可能出现的问题。

愿你青春常驻，快乐健美。

家庭健美活动指南

高祖洪、任福兴 编著

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路 25 号)

北京印刷一厂印刷

新华书店北京市发行所发行

各地新华书店经售

850×1168 毫米 1/32 印张：5 24/32 字数：142 千字

1987 年 3 月第一次第一次印刷

印数：1—25 000 定价：1.65 元

统一书号：13042·093

奉献给热爱健美运动的人们

——编者的话——

几位女大学生在给我们的新年贺信中写道：“果实的事业是尊贵的，花的事业是甜美的，您们所从事的是叶的事业，专心地垂着绿荫。”我们为自己是绿色事业的一名园丁而无限欣慰。

早年，我们就读于体育学院，从事体操、举重等运动，并在全国性比赛中露过头角。五十年代末期，我们分别留在北京、天津体院重竞技教研室任教。我们是举重和健美教师，又是举重国际裁判，是市的举重、健美协会负责人之一，还是业余健美训练班的教练。

在我们的学生中有十一、二岁的少年儿童，也有年近花甲的老人；有工人、农民，也有大学生和研究员，还有一名赴南极考察的女科学家。从他们获益的实践中，从他们兴奋而充满热爱的眼神中，从他们的赞美诗中，我们看到了健美运动的价值。健美运动是雕塑人体的运动；是青春常驻的运动；是焕发人们精神风貌、培养高尚情趣的运动，是大有希望的事业。

哪一位妙龄少女不想有一个亭亭玉立的健美形体？哪一位青年男子不希望自己成为健壮有力、体格匀称的男子汉？哪一位中年人喜欢大腹便便？哪一位老年人不热爱生命？科学的、苦中有乐的健美训练，能给您以一个满意的回答。正是：“健美莫怕难，凡骨换金丹；雕塑推新意，功成喜心坚。神韵昭日月，气势薄云天，王媪今犹在，何必说婵娟。”我们愿将一些心得体会奉献给热爱生活、热爱生命、热爱健美运动的人们，愿人们执着地追求健美、用强健的体魄为祖国的四化腾飞贡献力量。

编者

目 录

第一章 人体美的标准	(1)
一、肌肉发达 健壮有力	(1)
二、体型匀称 线条明显	(2)
三、精神饱满 坚韧不拔	(5)
第二章 健美人物趣话	(9)
一、健美运动创始人——先道	(9)
二、健美冠军、举重世界纪录创造者——黄强辉	(10)
三、从肺结核重病号到双料运动员	(10)
四、影星简·方达和她的健美术	(11)
五、“宇宙先生”——帕尔	(12)
第三章 家庭健美锻炼的常用器材	(14)
一、小杠铃	(14)
二、哑铃	(14)
三、壶铃	(15)
四、拉力器	(15)
五、健身盘	(16)
六、健身球	(16)
七、毽	(16)
八、握力器	(17)
九、铁鞋	(17)
第四章 发达全身肌肉的练习	(19)
一、小杠铃练习	(19)
二、哑铃练习	(22)
三、音响铃操二十动	(28)

四、壶铃练习·····	(39)
五、健身拉力器练习·····	(43)
六、健身盘练习·····	(59)
七、健身球练习·····	(67)
八、综合力量练习架练习·····	(70)
九、弹簧棒练习七动·····	(83)
十、沙发椅上的练习·····	(88)
十一、健美锻炼的简便方法——双人对抗肌力练习·····	(90)
十二、自抗力练习·····	(105)
十三、女子垫上形体练习及减肥跳跃练习·····	(108)
第五章 健美训练方法 ·····	(110)
一、健美锻炼的基本常识·····	(110)
二、发达肌肉的方法·····	(120)
三、增长力量的方法·····	(125)
第六章 健美训练计划 ·····	(131)
一、健美初级班训练计划·····	(131)
二、健美中级班训练计划·····	(133)
三、健美运动员的训练·····	(134)
四、瘦弱女子强壮训练法·····	(137)
第七章 减肥训练 ·····	(143)
一、体重、去脂体重与肥胖·····	(143)
二、有氧训练+肌力训练+柔韧训练是减肥的重要途径·····	(147)
三、减肥饮食的学问·····	(150)
四、减肥训练计划(示例)·····	(153)
第八章 老人的健身运动 ·····	(158)
一、中外几位老人的健身故事·····	(158)
二、破除老人不能练力量的神话·····	(160)
三、老人健身运动处方·····	(161)
第九章 健美比赛简介 ·····	(165)

一、比赛通则·····	(165)
二、现场比赛程序·····	(166)
三、如何观察和评比·····	(167)
三、规定动作·····	(168)
第十章 家庭健美操 ·····	(171)
一、利用床、垫作操·····	(171)
二、利用坐椅作操·····	(172)
三、利用门及门的把手作的练习·····	(173)
四、利用门楣作的练习·····	(174)
五、音乐伴奏下的各种徒手操·····	(174)
六、用各种简易器材作肌力练习·····	(174)

第一章 人体美的标准

“爱美之心，人皆有之”。然而，由于人们所处的时代不同，文化程度、社会经历、职业、性别、年龄等的差异，对什么是人体美会有各自不同的看法。

我们认为：人体美是力、健、美三者的结合。它包含了肌肉的发育情况，机体的完善程度和人体的外形美以及人的精神气质。

一、肌肉发达 健壮有力

早期在希腊雅典举行的奥林匹克运动会是男性裸体运动。他们崇尚人体美，让运动员赤身参加角逐。很多艺术家以健美的运动员为模特儿，雕塑很多优美的人体形象。著名的雕塑大师米隆所创作的“掷铁饼者”，以其精湛的技艺塑造了人体健美的外型，表现了“人体透明发亮的内在的光芒”，成为永世流传的不朽之作。

在艺术家和人类学家及体育家的眼里，发达的肌肉和健壮的体魄是人体美的重要因素。

肌肉是运动器官，它们在神经系统的支配下，在循环系统和其他系统密切配合下，起着保护、支持和运动作用。肌肉在人体内的分布极其广泛，全身肌肉约有五百余块，其重量约占体重的40%，而四肢肌肉约占肌肉总重量的80%。因此，健美的体型、健壮的体魄是和发达的肌肉密切相关的。

有了发达的颈肌及胸锁乳突肌，能使人的颈部挺直、强壮有力；

发达的胸大肌使人们的胸部变得坚实、健美；

有了发达的肱二头肌和肱三头肌，上肢就会线条鲜明、粗壮有力；

覆盖在肩部的三角肌，能使肩膀变宽，再加上发达的背阔肌，就会使发达的肌体呈美丽的倒三角形(▽)。

有力的骶棘肌能固定脊柱，使上体挺直，不至弓腰驼背；

发达的腹肌能提高腹压，保护内脏，有利于缩小腰围，增加美感；

发达的臀肌和有利的下肢肌（股四头肌、小腿三头肌）能固定下肢、支持全身，使下肢运动，是极为重要的肌群……。

总之，发达而有弹性的肌肉是力量的源泉，是美的象征。

从事各种各样的体育活动都有利于健美。但举重、健美运动、体操、角力、跳水、田径、游泳、花样滑冰等项目更能发展全身肌肉力量，对形体美有良好的影响。

二、体型匀称 线条明显

对体型有不同的分类：有的学者把男性按胸廓大小分成宽胸型、窄胸型和正常型；有的学者则计算肢长、肩宽、骨盆宽与身高之比例的指数，按这些指标将人的体型分为瘦长型、短胖型、中间型；有的则把人体分为内胚叶型、外胚叶型和中间型；最近有人把美的体型又分为力量型或肌肉发达型、体能型、“适应型”、姿态型。

为了研究人体，我们认为：以脂肪所占的比例，以肌肉的发达程度，并参照肩宽和臀围的比例作为划分体型的条件比较合适，这样可分成胖型、肌型（或运动型）和瘦型三类。

胖型——其特点是上（肩宽）、下（臀围）一般粗，躯干像个圆水桶，腰围很大，腹壁的脂肪很厚，在腰两侧下垂，腹部松软、肚脐很深，胸部的脂肪多而下坠，有些女性化，一般都是短

表 1

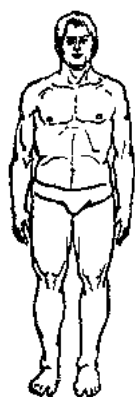
体型分类对照表

编号	分 类 依 据	甲	乙	丙
1	按胸廓大小分类	宽 胸 型	正 常 型	窄 胸 型
2	按身体比例指数分类	短 胖 型	中 间 型	瘦 长 型
3	按解剖学分类	内胚叶型	中 间 型	外胚叶型
4	按肌肉发达程度	胖 型	肌 型(运动型)	瘦 型

粗颈、双下巴。体重往往超过标准体重（身高-100=标准体重）约30~50%[图1之(1)]。

瘦型——其特点和胖型相反。他的腰围小，躯干上小下大，肩窄、胸平、四肢细长，肌肉不丰满，线条不明显，颈部细长，无双下巴，体重小于标准体重25~35%[图1之(3)]。

肌型（运动型）——其特点是肩宽、臀小、背阔肌大，上体呈倒三角形，腰围较细，腹壁肌肉明显，四肢匀称，肌肉发达，无双下巴，颈部强壮有力，体重在标准体重的正负5%左右[见图1之(2)]。



(1)



(2)



(3)

图 1 男性体型图

女性和男性在体型分类上大体相同，但由于女性有其自身的特点，如女性的骨盆通常比男性要大，所以，躯干一般呈上小、下大的正三角形。但少数优秀运动员如体操、技巧的运动员躯干却呈倒三角型，和男子大体相同；女性的脂肪普遍比男性多5%左右，而肌肉发达及肌力只能达到同级男性的75~80%。因此，女性运动型其特点是躯干呈三角形（少数为倒三角形），四肢匀称，肌肉圆滑、胸部丰满、腰细臀圆，颈长腹平。从侧面观，运动型的女性的胸、腰、臀富于曲线美[图2之(2)]。

而胖型的女性躯干多为上下一般粗的水桶型、胸厚、腰粗、臀部大而宽、腹壁脂肪厚，即使仰卧床上，腹部隆起高度仍超过胸高，颈部普遍短粗，四肢多为上粗下细[图2之(1)]。

瘦型的女性和胖型相反，胸部扁平、四肢干瘦，不丰满、无曲线[图2之(3)]。

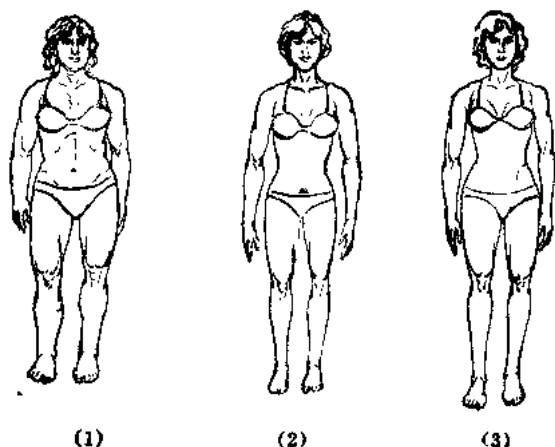


图2 女性体型图

经常从事各项体育活动的人，特别是运动员，多为肌型（或运动型），身材匀称，肌肉发达、线条明显。但重级别的摔跤、柔道、相扑及举重、投掷选手，由于体重级别的要求，因而采取了

一些增加体重的办法，让体重大量增加。如日本相扑它是不分级比赛的，所以体重越大，越是有利，曾来我国表演的 108 将中，体重最轻的也达 95 公斤，有好几名选手体重在 160 公斤以上，美国有个自由式摔跤选手的体重竟达 200 公斤。爱尔兰有个举重选手体重为 182 公斤，世界头号大力士苏联的阿列克谢也夫，80 多次打破世界纪录，在他 37 岁时，体重已达 150 多公斤，这些人虽然都比较胖，但在脂肪下都有发达的肌肉，他们在不当运动员后，一般是能很快将自己体重降下来的。从事中长距离跑特别是超长距离跑的运动员由于专项的需要，加上锻炼消耗了过多的脂肪，因而普遍较瘦，多属瘦型，部分篮、排球的运动员身高体瘦也属瘦型。

知道了体型的分类，我们就可以通过健美活动来改变自己的体型。身体肥胖的通过锻炼来减肥；身体瘦弱的也可通过健美运动来增加体重，力求使体格强健而匀称，肌肉发达而柔和，女性要更富于曲线美。

三、精神饱满 坚韧不拔

精神饱满其外在的表现是皮肤美、姿态端正，动作洒脱；其内在的表现则是有朝气、勇敢顽强、坚韧不拔。

（一）皮肤美——人体美的重要表征

苏联著名诗人马雅可夫斯基诗曰：

世界上

没有

更美丽的衣裳

像结实的肌肉

与古铜色的

皮肤一样。

确实皮肤是健康状况的镜子，“红光满面”气色好的人，才有精神。相反，脸色发灰，精神疲惫的人，往往是身体衰弱、多愁善感的病人。

红润光泽的肌肤是和经常的锻炼，适当的营养，正常的生活制度，以及乐观的情绪等因素有关，我们应注意锻炼，保护好皮肤。

（二）姿态端正 动作洒脱

我们中华民族有悠久的文明历史，我们很重视自己的一言一行，一举一动。古人说得好：坐如钟，立如松，行如风，这就是要求我们坐有坐象，站有站象、走有走象。

优美的坐姿应该是抬头、挺胸、直腰、收腹。切忌含胸、弓背，因为这是造成脊柱弯曲、腰背疼痛、消化不良的病因。

优美的站姿应该是“三挺一睁”——即挺颈、挺胸、挺腿，两眼圆睁，目视前方。头颈、躯干和脚在一垂线上，两臂自然下垂，切忌弓腰、挺腹，过份偏移重心至一腿的站姿，这样作同样会造成脊柱变形、一肩低垂等毛病。

优美的走姿，不是一摇三晃，也不是八字横行，更不是跛足行进，而应该保持身体正直、挺胸直腰、微收小腹，膝和足尖始终正对前方行进，两臂自然摆动，步伐稳健而均匀。

总之，优美的姿态和洒脱的动作，既符合人体解剖学和生理学规律，又给人以美的印象。

（三）勇敢坚定 坚韧不拔

我们说，优秀的体育运动员，他们的形体普遍是健美的，他们的成绩是惊人的，而他们的顽强意志，勇敢的拼搏精神，更是人们所崇敬的，这种美出自心灵深处。

古希腊人很崇尚力量和勇敢无畏精神，把这种精神称之为“奥林匹克精神”。我国女排健儿、“跳高飞人”、大力士、神射

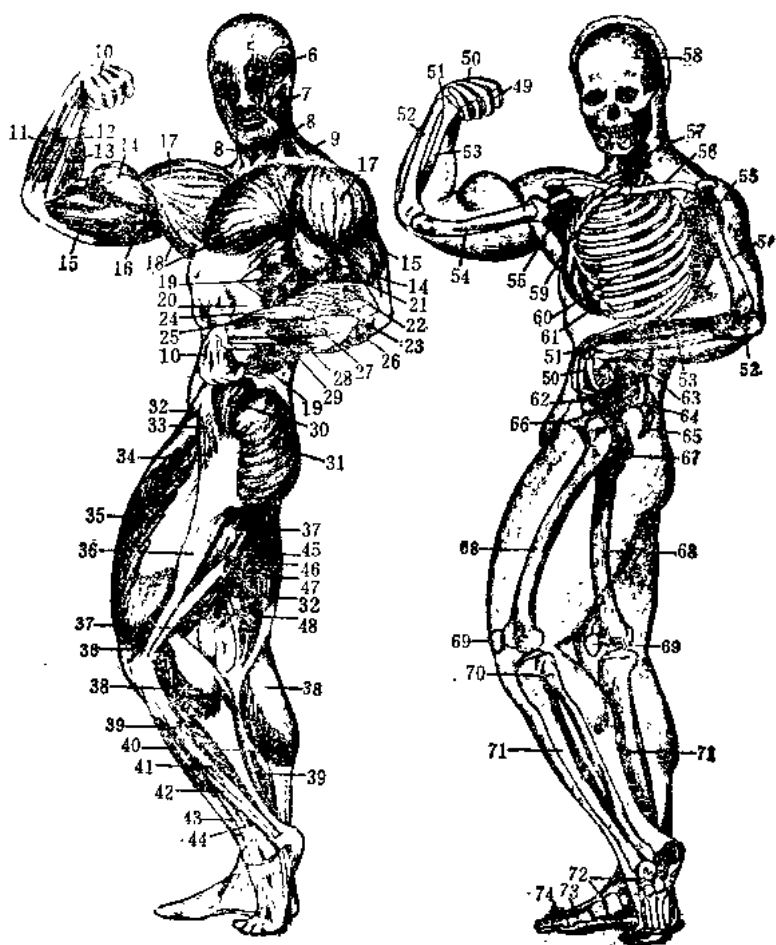


图 3,4 人体正、侧面解剖图

6. 额肌 7. 咬肌 8. 胸锁乳突肌 9. 斜方肌 10. 指总伸肌
 腱 11. 尺侧腕屈肌 12. 掌长肌 13. 桡侧腕屈肌 14. 肱二
 头肌 15. 肱三头肌 16. 喙肱肌 17. 三角肌 18. 胸大肌
 19. 腹外斜肌 20. 腹外斜肌腱 21. 腋肌 22. 腋肌 23. 桡
 侧腕长伸肌 24. 桡侧腕短伸肌 25. 拇长展肌和拇短伸肌 26.
 肘肌 27. 指总伸肌 28. 小指固有伸肌 29. 尺侧腕伸肌 30.
 臂中肌 31. 臂大肌 32. 缝匠肌 33. 阔筋膜张肌 34. 股直肌
 35. 股外肌 36. 髂胫束 37. 股二头肌 38. 腓肠肌 39. 比目
 鱼肌 40. 胫骨前肌 41. 腓骨长肌 42. 腓骨短肌 43. 趾长伸
 肌 44. 拇长伸肌 45. 半腱肌 46. 半膜肌 47. 股薄肌 48.
 股肌 49. 第一指骨 50. 掌骨 51. 腕骨 52. 尺骨 53. 桡骨
 54. 肱骨 55. 肩胛骨 56. 锁骨 57. 颈椎 58. 颅骨 59. 胸
 骨 60. 肋骨 61. 肋弓 62. 髌骨 63. 腰椎 64. 骶骨 65. 尾
 骨 66. 耻骨 67. 坐骨 68. 股骨 69. 髌骨 70. 腓骨 71. 胫骨
 72. 跗骨 73. 跖骨 74. 趾骨

手、“跳水女皇”以及小球“魔术大师”们，他们以优异的成绩，出色的表演，振兴中华，为国增光，他们是形体美和内在美的代表。

第二章 健美人物趣话

一、健美运动创始人——先道

德国著名体育家先道是健美运动创始人。他肌肉发达、体格雄健、力能搏狮，是十九世纪初世界知名的大力士。他曾先后到英、美、意、澳、新西兰等国和南美等地区表演技艺，并著有《体力养成法》、《实验祛病法》等多种健身专著，在世界上影响很大，被人们推崇为健美运动的鼻祖。

谁能想到儿时的先道却是一个体质很差、衰弱不堪的孩子，幼时多次病危，好不容易从死亡线上挣扎过来。

使他由弱变强的动力，来自他随父亲去罗马的一次参观，他十分钦佩佛罗伦萨美术馆的古代角力士雕像，暗下决心要练出发达的肌肉和健美的体魄。经过几年勤奋的锻炼，他的体质大大加强，肌肉也逐渐发达起来，但还不够理想，他学习了“人体解剖学”，开始懂得了过去的锻炼存在盲目性和片面性。又经过三年的系统而较科学地锻炼，到廿一时，他的全身肌肉异常发达匀称，力大无比，他和多名“世界大力士”交锋都获得了绝对胜利。于是他勇敢地提出和百兽之王雄狮搏斗，1893年在美国芝加哥举行了规模空前的世界博览会，2万多人涌向竞技场，观看先道和雄狮搏斗，在特制的大铁笼内先道和嘴套上铁罩的雄狮进行了殊死的搏斗，雄狮的锐利后爪抓得先道两腿鲜血淋漓，但他忍住剧痛用双臂死劲抱住兽王躯干并把它摔倒在地，最后雄狮被制服得像绵羊那样任先道摆布。先道与雄狮搏斗并制服它的故事，直到现在还为人传颂。著名美术家奥帕莱为之惊叹，特地为他塑造

了一个雕像。

二、健美冠军、举重世界纪录创造者 ——黄强辉

提起国家举重队总教练黄强辉大家并不陌生，他和赵庆奎等教练率领的举重队在洛杉矶奥运会上一举夺得了4枚金牌，为祖国争得了荣誉。而他本人早在五十年代就和陈镜开、赵庆奎等优秀运动员一道多次打破举重世界纪录，成为我国举重界有名的“三杰”之一。

黄强辉祖籍福建，1930年出生在印度尼西亚，他从小喜欢武术、足球、游泳和健身等多项运动，使体质增强、风度翩翩，在51年和52年全印尼的健美比赛中，他以匀称、健美的形体和发达的肌肉夺魁，战胜了印尼该级多次全国健美冠军徐祖栋而两度成为印尼健美冠军。黄强辉热爱祖国于1952年回国就读于哈尔滨工业大学，课外时间仍坚持健美和举重练习，由于他勤奋、肯钻又加上健美运动打下了坚实的基础，使举重成绩突飞猛进，1955年入选国家举重集训队，1958年4月就以155公斤的成绩打破轻量级（即67.5公斤级）挺举世界纪录，此后，又以158公斤和158.5公斤的成绩三破世界纪录，在莫斯科杯等重大国际举重比赛中，黄强辉曾战胜苏联著名运动员，世界纪录保持者布舒耶夫和保加利亚著名选手阿巴杰也夫。由于他功劳卓著使他成为我国首批荣获体育运动荣誉奖章的运动员。

三、从肺结核重病号到双料运动员

58岁发染银霜的江西体工大队食堂管理员龚卓山，现在还能卧推起100公斤的沉重杠铃；能在冰天雪地里冬泳；还能参加马拉松赛跑。几年前，他参加了在日本举行的国际老人马拉松比