

健美、哑铃

技巧图解与健身法

● 曹博兵 主编



人民体育出版社

● 曹博兵 主编

健美、哑铃 技巧图解与健身法



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美、哑铃技巧图解与健身法/曹博兵著. —北京:人民
体育出版社, 2003

ISBN 7 - 5346 - 3323 - 0

I. 健 II. 曹… III. 健身运动—基础知识 IV. Z124

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 12879 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

880 × 1230 32 开本 11.625 印张 450 千字
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—5,100 册

*

ISBN 7 - 5346 - 3323 - 0/Z · 124

定价:29.80 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

随着时代的发展,现代文明给我们带来各种各样享受的同时,也使我们经常接触一些危害健康的娱乐方式。时髦的各种减肥方法使我们的机体丧失了大量的肌肉组织,而仅仅达到了减轻体重的目的。缺少运动、缺乏必要的营养的结果,是各种各样现代疾病随之而来。针对于此,美国运动医学协会提出了现代社会锻炼的原则与方法,即在有氧活动的基础上进行肌肉练习。

众所周知,健美运动是利用杠铃、哑铃以及健身器械,给予身体各个部位肌肉适当的刺激,以发展肌肉、健美体形、增长体力与力量、减缩皮下脂肪、增进健康、增强体质为目的的体育运动项目,同时还能陶冶情操、调节身心、松懈紧张情绪、产生积极的心理因素。它不仅强调“健”,而且强调“美”,把体育与美育融为一体,使我们得到其他健身方法难以获得的高度完美的健康状态。

笔者从事健美教学多年,在“中国健美之父”娄琢玉先生举办的威德健美教练员训练班学习时,取得第一名的成绩;同时在威德健美训练法研讨会上获得论文一等奖,由国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生颁发了亲笔签名的奖状。此后的10余年来,一直潜心研究健美训练理论与实践,在总结了教学训练经验和翻阅大量国内外资料的基础上,撰写出此书,以飨读者。

本书在编写的过程中得到了恩师娄琢玉教授的指导,同时得到北京工商大学韦见凡老师和魏静老师的支持与帮助,在此一并表示感谢!

目 录

健美技巧图解

第1章 必不可少的理论知识

一、健美训练的环境要求	4
二、健美训练原则	7
三、健美训练三要素	9
四、健美训练计划的制定	12
五、健美训练的呼吸方法	21
六、健美训练的动作速率	22
七、健美训练的运动负荷	23
八、健美训练中的有氧练习	26
九、健美运动的基本技术和理论知识	27
十、基本动作与孤立动作	33
十一、评定、检验和设计训练动作	34
十二、健身房中的减肥减脂训练	36

第2章 最佳健美练习动作

一、胸部肌群	40
二、背部肌群	54
三、肩部肌群	65
四、臂部肌群	76

五、腹部肌群	94
六、腿部肌群	101

第3章 健美运动的营养摄入

一、营养饮食对健美的重要性	116
二、初学者的饮食要求	116
三、健美运动员的营养补充	119
四、国际流行的健美运动营养补剂	124
五、制定每日进餐计划	126
六、食物营养素表	128

第4章 健美明星训练赏析

一、健美明星谈胸部训练	132
二、健美明星谈背部训练	133
三、健美明星谈肩部训练	134
四、健美明星谈肱二头肌训练	136
五、健美明星谈肱三头肌训练	138
六、健美明星谈腹肌训练	139
七、健美明星谈股四头肌	141
八、健美明星谈小腿训练	142

第5章 健美竞赛

一、如何观赏健美比赛	146
二、健美比赛动作	150

哑铃健身法

家庭实用哑铃健身法概述

哑铃健身的概念和特点	170
家庭实用哑铃健身的作用	171

哑铃健身的起源、种类和规格

哑铃健身的起源	176
哑铃的种类和规格	177

人体主要肌肉

上肢肌肉	181
躯干部肌肉	186
肩部肌肉	194
下肢肌肉	197

发展各部肌肉的方式

发展手部肌肉	204
发展前臂部肌肉	207
发展上臂部肌肉	212
发展肩部肌肉	226
发展胸腹部肌肉	235
发展背腰部肌肉	244
发展大腿部肌肉	251
发展小腿部肌肉	257

使用哑铃发展各部肌肉的方法

决定锻炼效果的几个重要因素	264
发展肌肉的方法	266
哑铃锻炼法则	271

几种常见畸型矫正法

鸡胸矫正法	279
驼背矫正法	281
脊柱侧弯矫正法	284
削肩矫正法	285
“O”型腿和“X”型腿矫正法	287
扁平足矫正法	289

锻炼计划的制定

怎样制定锻炼计划	292
锻炼计划示例	296

哑铃操

单臂轮换弯举	309
前臂轮换绕环	310
上臂轮换绕环	311
耸肩提肘	312
上肢运动	313
扩展胸部	314
胸前合展	315
体侧伸	316

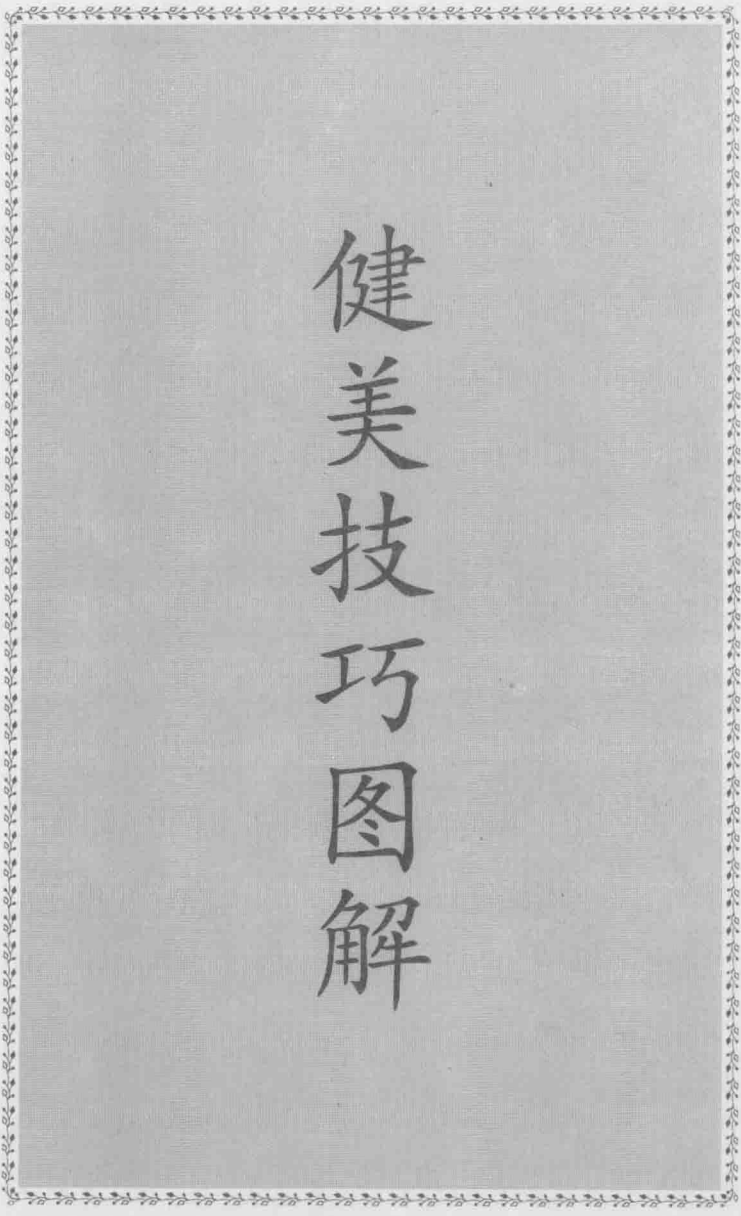
俯姿转体	317
站姿转体	318
体侧倾	319
屈体半蹲	320
跨步侧蹲	321
下蹲提踵	322

哑铃健身的卫生保健

体格的自我测量	324
饮食卫生	330
科学对待疲劳与伤痛	338

我国健美运动情况简介

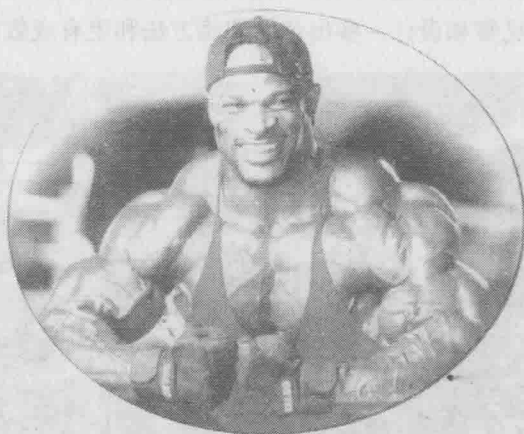
我国健美运动简史	343
健美竞赛简介	345
健美技术等级标准	363



健美技巧图解

第一章

必不可少的理论知识

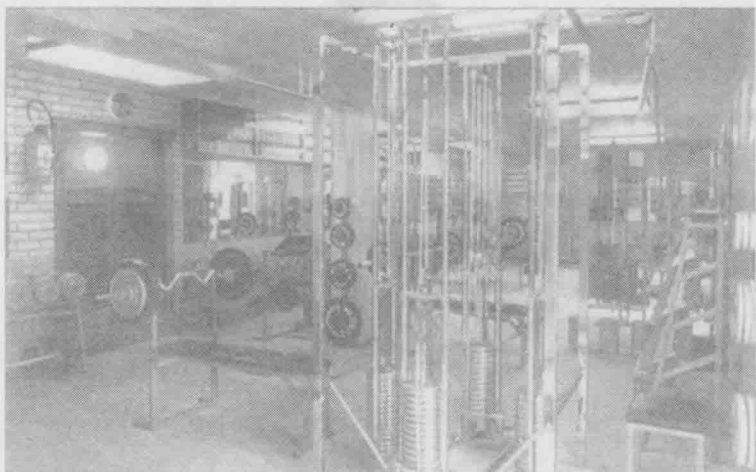


- 训练地点的选择
- 训练原则与要点
- 练习的基本技巧
- 训练内容与安排

一、健美训练的环境要求

(一)训练地点

健美训练的地点首选是健身房。健身房可以创造一种训练气氛,特别是如果有同伴鼓励或是可资效仿的榜样,更会激发训练的热情和练习的积极性。同时,在健身房中不仅仅进行训练,还可以展开有关理论方面的研究,相互探讨,共同提高,不断地提出新的见解和设计一些出色的训练方法和更有成效的动作。



一个值得选择的健身房应具备以下几点:

●必须应有足够的功能齐全的健身器械。包括各种规格、型号的杠铃和哑铃,以及必要的联合器械、拉力器、深蹲架、腹肌板、支撑架、卧推架、练习椅等器材。如有条件的话,还应备一些有氧练习设备,如:功率自行车、电动跑台等。

●健身房的面积应大小适宜,既能有充分的活动余地,不会因场地过于狭窄,而破坏了训练节奏;又不能因为场地太大,致使注意力分散。

●一座好的健身房,应该室内温度适宜,装饰朴素大方,陈设典雅,器材摆放合理有序,并能确保安全。

健美训练也可以安排在家里进行,只是家里要备有一些简单的器材,譬如:哑铃、弹簧拉力器、多功能板凳等,有时还可以利用床板、坐椅进行练习。这样,练习者在健身房因时间短或休假等原因,未完成训练计划,就可以回家练习了。

(二)训练器械的选择

1. 杠铃、哑铃

人们利用重量进行训练已有几百年的历史了,当时采用类似杠铃和哑铃形式的重物进行训练,后来发展为今天我们使用的杠铃和哑铃。在现代科技运用于健美训练之前,杠铃和哑铃被健美练习者广泛采用。杠铃、哑铃由于重量和型号多种多样,训练时可以根据自己的需要加以选择。



哑 铃



杠 铃



曲柄杠铃

杠铃、哑铃为训练提供了最大的可塑性。表现在不但可以训练各个部位的肌肉,可以利用有限的器械方便地完成许多不同的练习,而且可以不受任何限制,按照预先设计的动作路线、动作幅度去训练,从而达到预期的效果。

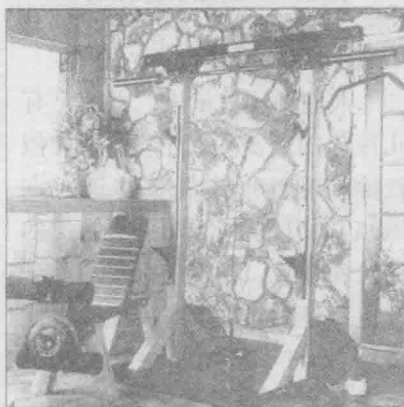
使用杠铃、哑铃训练自由度大,因此刚参加训练时,如没有专业教练指导,不易掌握正确的动作技术要领。另外更换重量时,与联合器械相比,比较麻烦且容易发生伤害事故。有时感到在做某些练习时,没有使用联合器械训练省事。

2. 联合器械

随着科技和健美运动的不断发展,训练器材从原来较简单的杠铃、哑铃,发展到设计制造出各种各样结构精密、外观漂亮、品种繁多和功能完善的联合器械。

目前使用的联合器械,其主要优点是比较省事、稳定和安全。缺点是无论这些器械设计得多么精巧,但由于重量只能在预先设计好的轨道上滑动,因此会使肌肉和关节的活动受到一定的限制,不能随心所欲地设计和完成动作。

实践证明,采用杠铃和哑铃训练,能使肌肉得到更深和更彻底的刺激,是增大肌肉体积首选的器材。大多数健美运动员在平时训练中,训练课的2/3以上还是以杠铃和哑铃作为主要器材。



二、健美训练原则

健美训练原则是在总结与概括实践经验的基础上,归纳与升华的科学理论,是进行健美练习必须遵循的法则。

现将“现代健美之父”乔·威德先生制定的健美原则,简单介绍于下。

(一)初级水平时应遵循的训练原则

● 渐增负荷训练原则

为了增加肌肉体积,必须逐渐增加运动负荷,它包括:重量、组数、次数、间歇时间。不仅要采用越来越重的重量,还要增加训练组数和每星期的训练次数以及缩短间歇时间。

● 多组数训练原则

每一个动作都只有在练习3~4组时,才能使肌肉群得到应有的锻炼。

● 主动肌用力原则

锻炼发展某一部位的肌肉,就要最大限度集中主动肌用力,而尽可能避免其它协同肌用力,使主动肌在整个动作过程中承受最大的运动负荷。

● 变换训练计划原则

如果长时间使用一成不变的训练课程,肌肉就会产生厌倦的感觉,影响继续增长,因此应该适时修订或改变自己的训练课程(一般3个月左右)。

● 持续张紧训练原则

完成动作时,如果动作做得很快或依靠摇摆的惯性把重量举起来,就会减少肌肉收缩的效果。所以在整个动作过程中,要

使肌肉始终保持张紧的状态。

● 优先训练原则

训练时,在你精力最充沛的时候练你最想发展的部位。

● 动作全过程原则

在练习时,必须要使主动肌先充分拉长(伸展),再使其充分收缩,并且要做到快收缩、慢伸展,顶峰收缩停留1~2秒。

(二)中、高级水平时应遵循的训练原则

● 锥形训练原则

为了取得良好的效果,避免受伤。开始训练时,用最大重量的60%举15次,然后再增加重量,把试举次数减少到8~10次。最后,把重量加到80%,最多举5~6次。

● 双组合训练原则

把两个相对肌群(主动肌与对抗肌)结合在一起锻炼。例如,把锻炼肱二头肌的弯举和练肱三头肌的臂屈伸结合起来练。即把一组对抗肌群(如肱二、肱三头肌等)轮流训练,每一个动作练一组;在组与组之间,只允许有短时间的休息或不休息。

● 复合组数训练原则

为锻炼同一部位肌群的双组合训练。它是在肌肉还没有恢复时,连续地进行超强度刺激的一种训练方法。例如:在锻炼肱二头肌时,先做一组杠铃弯举,马上再做一组斜坐哑铃弯举。

● 助力训练原则

借助其它协同肌群完成技术动作。

● 强迫训练原则

每组最后一、两次试举,单凭主动肌已不能完成动作,此时借助同伴的帮助完成技术动作。