

体育爱好者丛书

健美运动综合指南

杜文娟 万江 编著



电子科技大学出版社

体育爱好者丛书

健美运动综合指南

杜文娟 万江 编著

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美运动综合指南/杜文娟,万江编著. —成都:电子科技大学出版社,2003.8

ISBN 7-81094-195-X

I. 健... II. ①杜...②万... III. 健身运动... IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060349 号

健美运动综合指南

杜文娟 万 江 编著

出 版:电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号)

责任编辑:谢应成 蒋 皖

发 行:电子科技大学出版社

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32 印张:6 字数:150千字

版 次:2003年7月第一版

印 次:2005年10月第二次印刷

书 号:ISBN 7-81094-195-X/G·22

定 价:12.00元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

前 言

本书是为广大青少年，尤其是广大在校男女大学生以及爱好健美运动的中老年朋友专门编著的健美运动训练方法、技能和技巧等方面的综合训练指南。男子以肌肉训练为主，女子以形体训练为主。内容包括健美运动概述、健美运动训练与教学、人体各部位肌肉的训练方法、健美训练器械的使用方法和课程安排、女子健美徒手操、健美训练与卫生常识、健美运动员的饮食与场地和时间的选择、健美竞赛与裁判等八部分。本书图文并茂，文字精练而通俗，可供各级教练员、男女大学生和广大的健美爱好者在健美训练时作参考。

本书是杜文娟、万江的专著，全书为杜文娟统编。其中的《健美运动概述》、《人体各部位肌肉的训练方法》、《健美训练器械的使用方法和课程安排》、《女子健美徒手操》、《健美训练与卫生常识》为杜文娟编著；《健美运动训练与教学》、《健美运动员的饮食与场地和时间的选择》、《健美竞赛与裁判》为万江编著。

本书呈请四川省健美运动奠基人之一、四川省首届健美比赛和成都市高校首届大学生健美比赛的主要领导者和组织者、成都市高校健美协会的常务副主席、裁判委员会主任、优秀健美教练导师赖尚光老师对本书进行了文字方面的润饰。

作为《健美运动综合指南》这样一本专著，仅靠作者所掌握的有关知识是难以完成如此全面、准确、示范性又那么强的一本图文并茂的“指南”书的。因此，作者在参阅了大量内部资料文献的同时，还参阅了有关健美运动方面的许多杂志、书籍。在编著的过程中，也直接、间接地引用了姜琢玉、麦维周、贾小龙、孙乔、邓玉等老师的某些资料。在此，编者对以上诸位，衷心地表示最诚挚的谢意。

本书编写时间仓促，以及作者水平有限，书中难免有不足之处，恳请读者和同行批评指正。

编 者

2003年5月28日

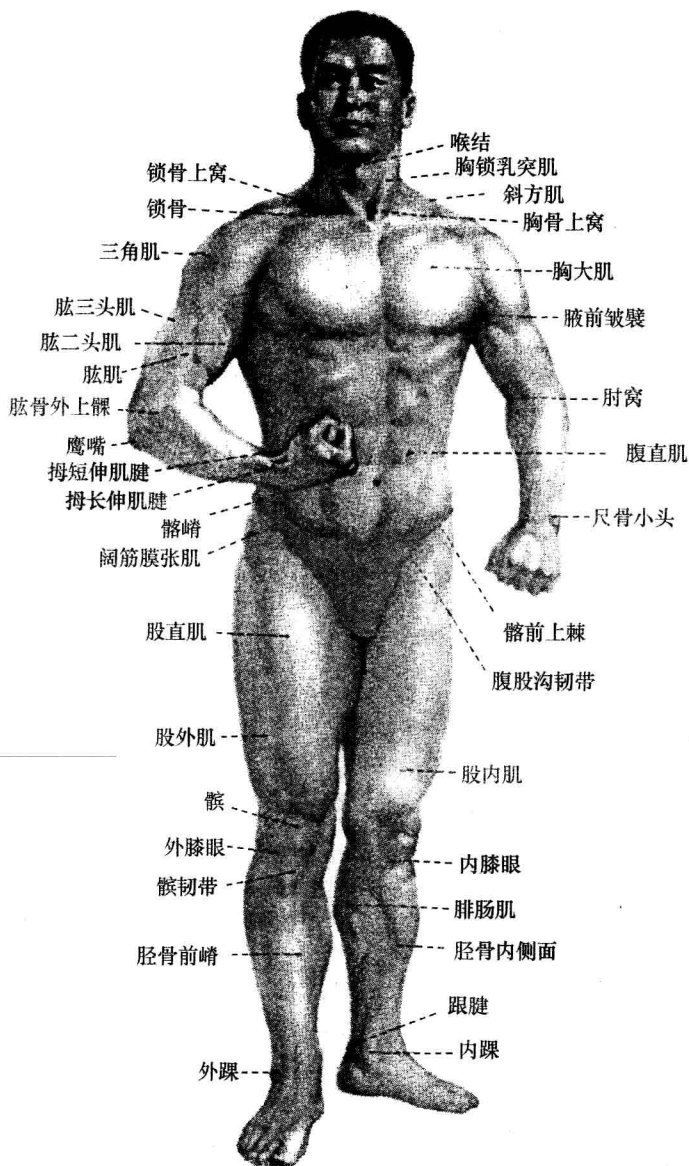
编者的话

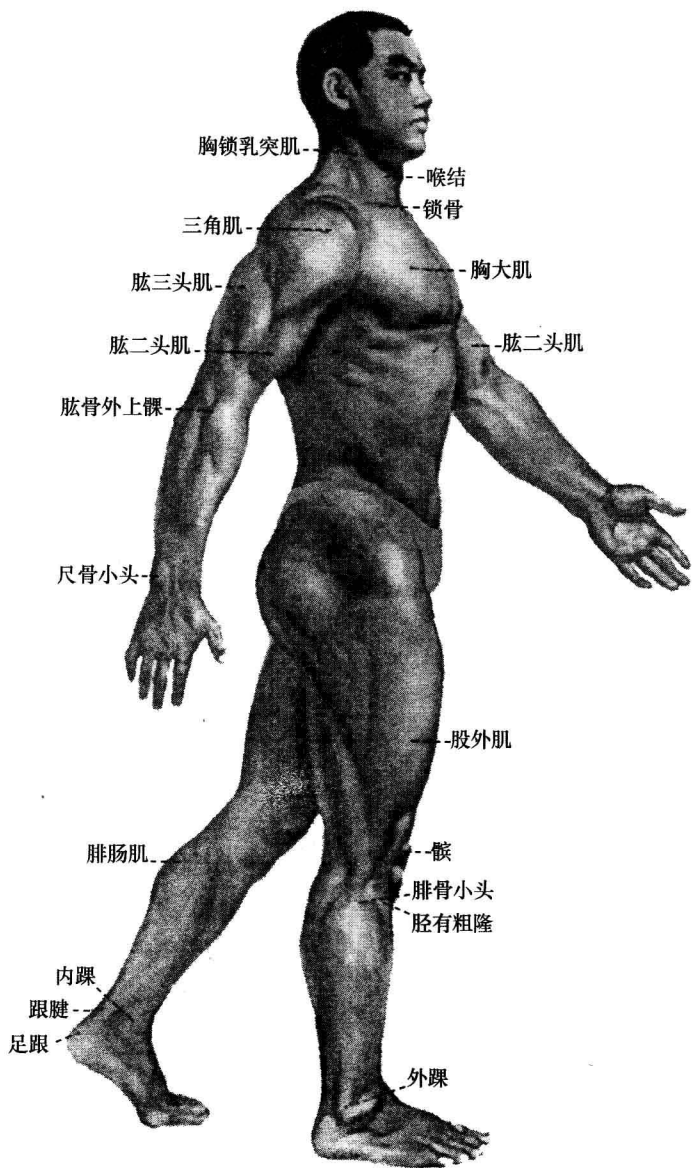
青春常在，生命永存。

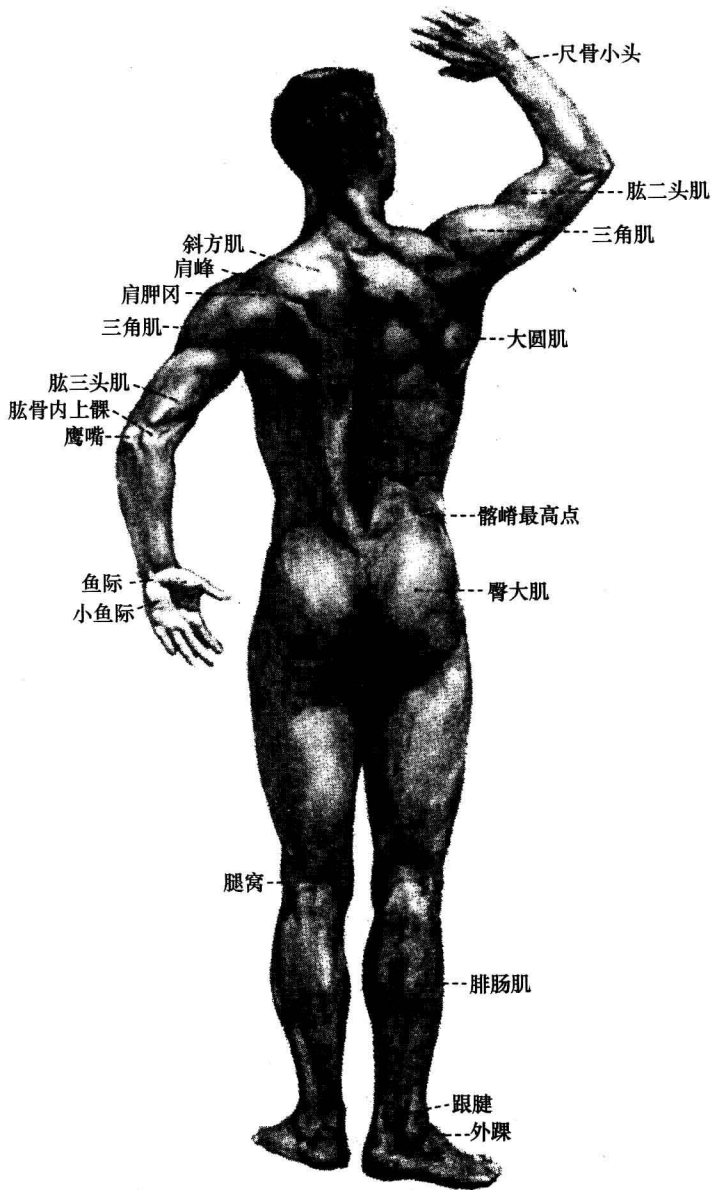
然而，一种新型的冠状病毒（SARS）肆虐着神州大地，威胁着成千上万人的生命。由于到目前为止，还没有一种特效药物能治疗预防“非典”。如果你非常不幸地感染上了病毒，又要将病毒的侵害降到最低限度，那么，真正的办法就是增强你的免疫功能，只有这样，受病毒侵害的几率才会降得最低。为了增强你的免疫能力，不让“非典”靠近你，政府已经采取积极措施，一个全民健身热潮在神州大地上一浪高过一浪地掀起。你要预防、抗击“非典”吗？你想拥有帅男、靓女的健美形象吗？那么，你就赶快行动起来吧！如果你要为自己筑起一道强大的免疫防线，那么，最好的选择就是积极参加健美运动训练，健美运动将使你远离“非典”。本书应抗“非典”的需要，提供给你男子肌肉、女子形体的最佳训练动作，以增强你的免疫防卫能力。

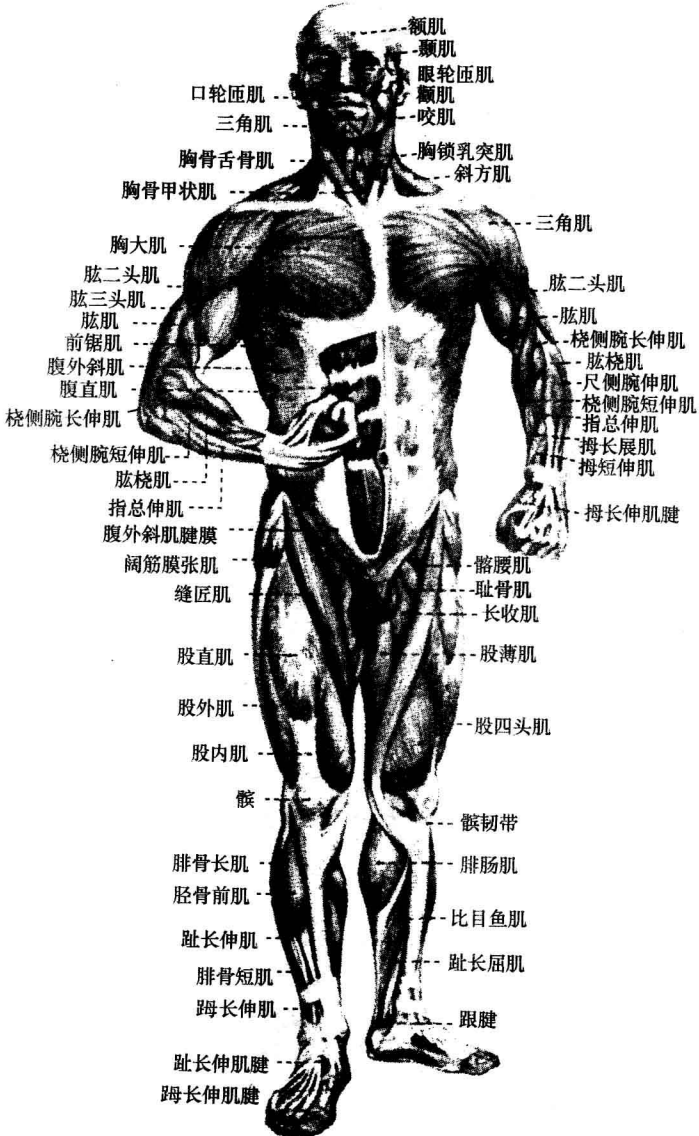
本书对健美运动进行全方位的指导，是一本难得的健美运动综合指南专著。本书第八部分对国内健美运动的最新信息以及最新比赛编排（2003年7月22日至26日在江苏省连云港市即将举行的全国健美锦标赛）的最新动态也进行了编著。

编者









额肌

颞肌

眼轮匝肌

颧肌

咬肌

胸锁乳突肌

斜方肌

口轮匝肌

三角肌

胸骨舌骨肌

胸骨甲状肌

三角肌

胸大肌

腋二头肌

腋三头肌

腋肌

前锯肌

腹外斜肌

腹直肌

肘侧腕长伸肌

肘侧腕短伸肌

肘侧腕短伸肌

指总伸肌

腹外斜肌腱膜

阔筋膜张肌

缝匠肌

股直肌

股外肌

股内肌

髌

腓骨长肌

胫骨前肌

趾长伸肌

腓骨短肌

踇长伸肌

趾长伸肌腱

踇长伸肌腱

腋二头肌

腋肌

肘侧腕长伸肌

肘侧腕短伸肌

尺侧腕伸肌

肘侧腕短伸肌

指总伸肌

拇长展肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

拇短伸肌

髂腰肌

耻骨肌

长收肌

股薄肌

股四头肌

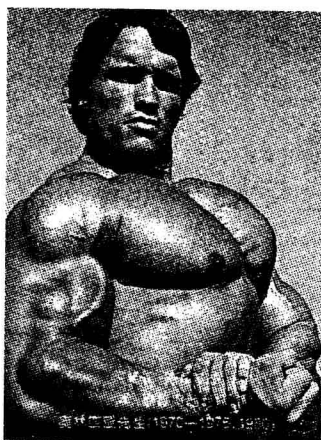
髌韧带

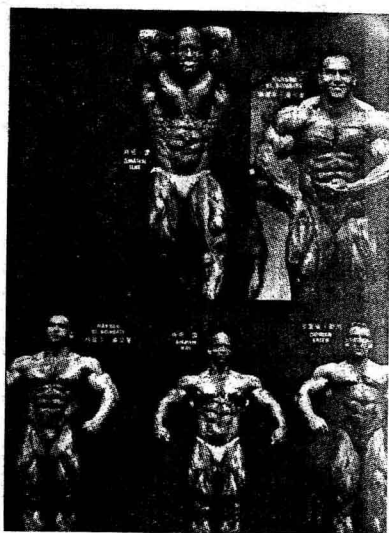
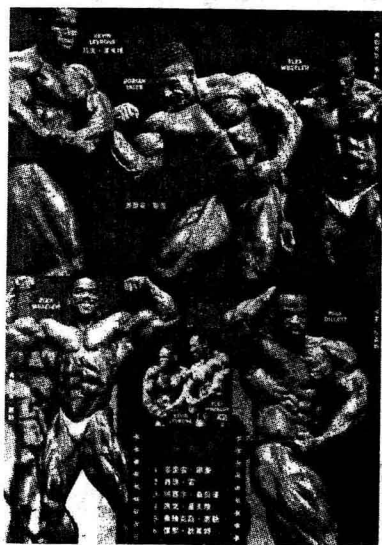
腓肠肌

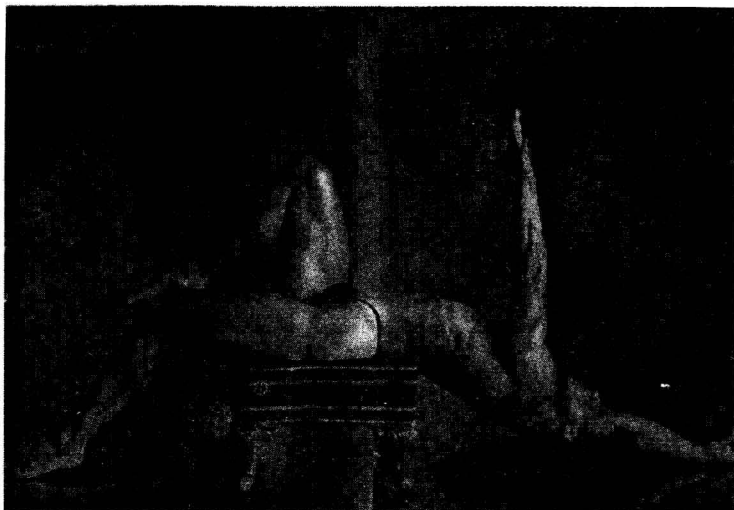
比目鱼肌

趾长屈肌

跟腱







目 录

一、健美运动概述.....	1
(一) 什么是健美运动.....	1
(二) 健美操与健身操的区别.....	3
(三) 健美运动的作用.....	6
1. 发达肌肉、增强肌肉力.....	6
2. 改善和提高循环系统、呼吸系统和消化系统等 内脏器官的机能水平.....	7
3. 提高中枢神经系统的机能水平.....	8
4. 调节心理活动, 陶冶美好情操.....	9
5. 改善体型、体态.....	10
6. 矫正畸形.....	10
(四) 健美运动中的八大误区.....	11
1. 动作不规范.....	11
2. 动作无节奏.....	11
3. 频繁改变训练动作.....	12
4. 训练片面无序.....	12
5. 训练次数不当.....	13
6. 不应该仿照健美冠军的训练方法.....	13
7. 不应该凭兴趣或者靠本能训练.....	13
8. 意念不集中.....	14
(五) 大学生健美运动的特点.....	14

1. 将体育和美育融为一体.....	14
2. 设备简单、易于开展.....	15
3. 适应性强, 男女、胖瘦均可.....	15
(六) 少女与脂肪及其标准体重.....	16
(七) 健美运动发展概况.....	20
1. 国际健美运动发展概况.....	20
2. 我国健美运动发展概况.....	23
二、健美教学与训练的方法.....	28
(一) 健美教学方法.....	28
1. 健美训练课的内容.....	28
2. 动作教学.....	29
3. 示范、讲解、口令的运用.....	29
4. 保护与帮助的方法.....	30
(二) 健美训练方法.....	31
1. 训练的主要方法与特征.....	31
2. 几种不同类型的训练方法.....	32
3. 训练内容与运动量的安排.....	34
4. 女子训练的任务与要求.....	37
5. 训练时, 应该注意的事项.....	38
三、人体各部肌肉的训练方法.....	39
(一) 颈部肌肉的健美训练方法.....	39
1. 自我抱头抗力.....	40
2. 颈屈伸.....	40
3. 角力桥.....	40
4. 斜卧颈屈伸.....	41
5. 抡把.....	41

(二) 肩周肌肉的健美训练方法.....	42
1. 肩周肌肉群的组成.....	42
2. 肩周肌群的健美训练方法.....	43
(三) 上肢肌肉的健美训练方法.....	47
1. 肱三头肌的训练方法.....	47
2. 肱二头肌的训练方法.....	50
(四) 胸、背部肌肉的健美训练方法.....	55
1. 胸部肌肉的健美训练方法.....	55
2. 背阔肌的健美训练方法.....	60
(五) 腰、腹肌肉的健美训练方法.....	64
(六) 下肢肌肉的健美训练.....	71
四、健美训练器械的使用方法和课程安排.....	76
(一) 关于器械的使用和课程安排.....	76
1. 关于器械的使用.....	76
2. 关于训练课程的安排.....	76
3. 健美训练器材的选择和使用.....	77
(二) 弹簧拉力器的功能和使用方法.....	78
1. 面向拉力器的练习.....	78
2. 背向拉力器的练习.....	80
3. 侧向拉力器的练习.....	80
4. 纵向拉力器的练习.....	81
(三) 杠铃在健美训练中的使用方法.....	83
(四) 哑铃在健美训练中的功能和使用方法.....	94
1. 哑铃的中级训练计划.....	94
2. 哑铃中级训练中的注意事项.....	94
3. 哑铃的训练动作和动作要领.....	95
五、健美综合器械的使用方法.....	103

(一) 在综合器械“牛角柱”上的训练方法.....	103
1. 双臂屈伸(图1).....	103
2. 屈体高撑(图2).....	104
3. 直臂夹撑(图3).....	104
4. 支撑举腿(图4).....	105
5. 挂臂耸肩(图5).....	105
6. 屈臂静撑(图6).....	105
7. 倒悬引体(图7).....	106
8. 悬垂移臂(图8).....	106
9. 挂膝仰起(图9).....	106
10. 悬跳高撑(图10).....	107
11. 肩顶平悬(图11).....	107
(二) 在综合器械“斜板”上的练习方法.....	108
1. 仰卧起坐(图1).....	108
2. 挂膝练习(图2).....	109
3. 仰坐远伸(图3).....	109
4. 仰坐拍脚(图4).....	109
5. 仰卧蹬腿(图5).....	109
6. 仰卧摆腿(图6).....	110
7. 倒身仰挺(图7).....	110
8. 仰坐转体(图8).....	110
9. 仰卧悬腿(图9).....	110
10. 侧卧屈体(图10).....	110
11. 侧卧摆腿(图11).....	111
12. 侧卧拱身(图12).....	111
13. 俯撑摆腿(图13).....	111
14. 俯卧后挺(图14).....	111