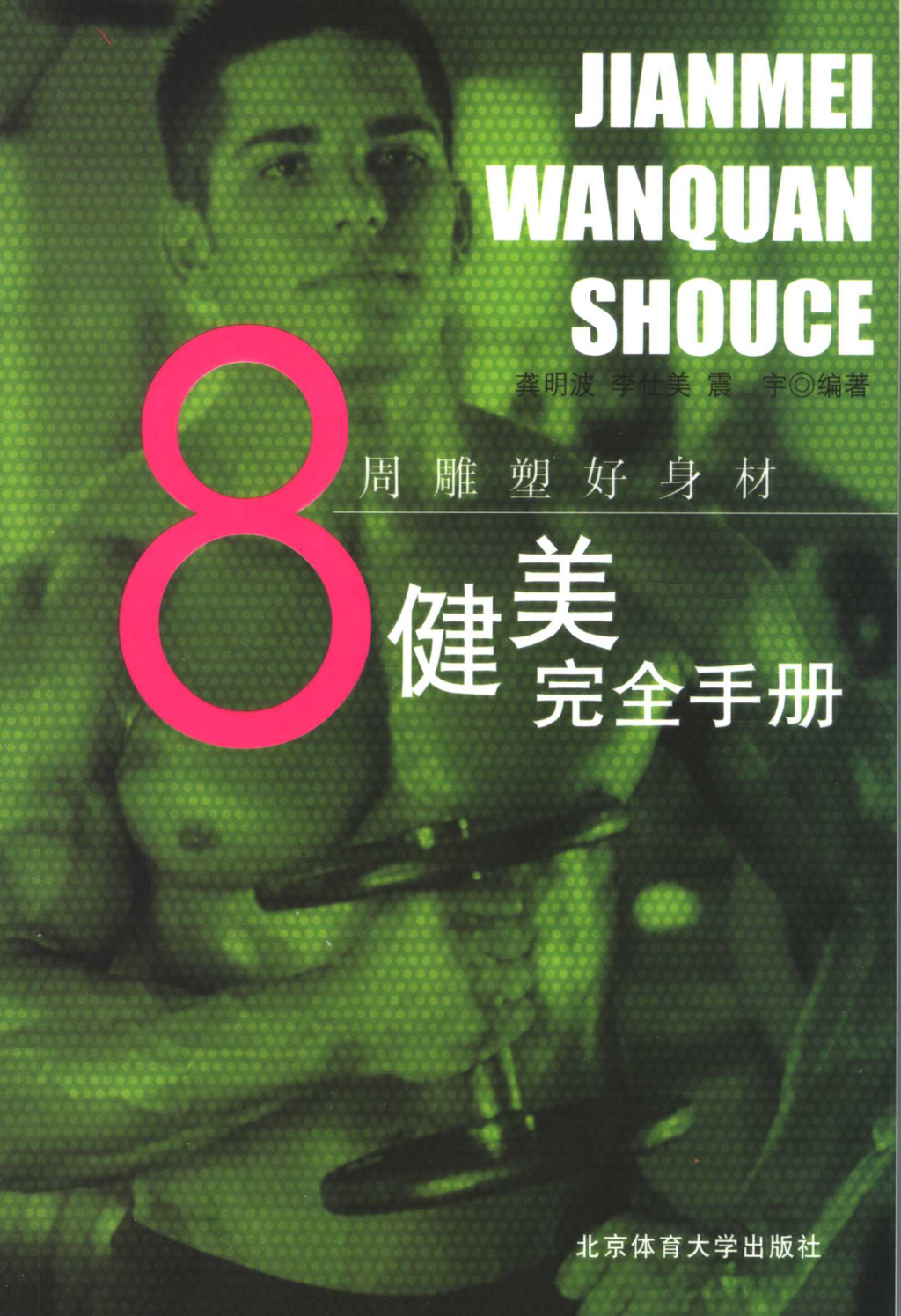




JIANMEI WANQUAN SHOUCE

龚明波 李仕美 震 宇◎编著

周 雕 塑 好 身 材

8 健美 完全手册

北京体育大学出版社

8

JIANMEI 周雕塑好身材
WANQUAN SHOUCHE

龚明波 李仕美 震宇◎编著

健美完全手册



北京体育大学出版社

策划编辑: 孙宇辉
责任编辑: 毕 莹 孙宇辉
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 世 立 士 玉
版式设计: 智道设计工作室
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健美完全手册 / 龚明波等编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2006.1
ISBN 7-81100-475-5

I. 健… II. 龚… III. 健美—手册
IV. G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141917 号

健美完全手册

龚明波等 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6.375

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000

ISBN 7-81100-475-5

定价: 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录

CONTENTS

不可或缺的解剖知识

人体骨骼	002
人体骨骼肌	004
人的解剖体位和基本切面	006
人体各关节的运动形式	007

健美运动常识

健美训练的环境要求	022
健美训练原则与要素	024
健美训练计划的制订	030
健美练习的要求和规范	034
健美训练中的有氧练习	040
基本动作与孤立动作	041
训练动作的评定	042
健身房中的减脂训练	045

CONTENTS

最佳健美练习动作

胸部肌群	048
背部肌群	060
肩部肌群	072
臂部肌群	084
腹部肌群	100
腿部肌群	120
臀部肌群	140

合理饮食是健美运动的基石

健美运动中饮食的重要性	150
初学者的饮食要求	150
健美选手的营养摄入	153
营养补剂	158
日进餐计划的制订	161
常见食物营养素	162

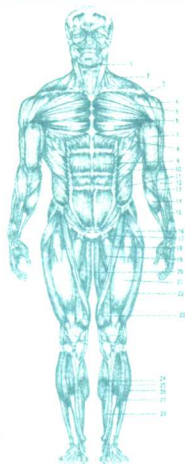
CONTENTS

健美明星训练范例

凯文·莱弗隆的胸肌训练	170
多里安·耶茨的背部训练	171
埃迪·罗宾逊的肩部训练	173
阿诺·施瓦辛格的肱二头肌训练	175
纳赛尔·桑贝蒂的肱三头肌训练	178
弗莱克斯·惠勒的腹肌训练	179
弗兰科·哥伦布的股四头肌训练	181
塞米尔·彭诺德的小腿训练	183

健美竞赛

竞赛项目与等级划分	186
评分标准	187
规定动作	188
自由造型	195



不可或缺

DE

的

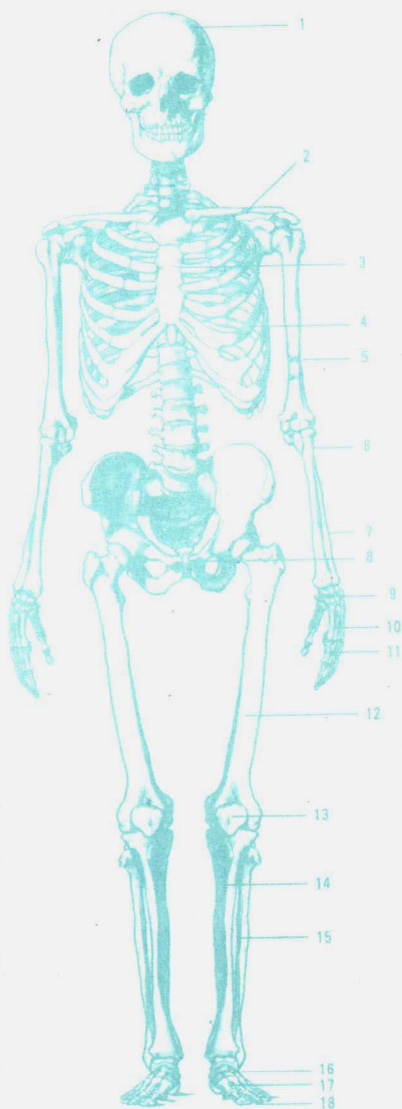
解剖知识

JIEPOU ZHISHI

BUKE
HUOQUE

- | | |
|--------------|-----|
| ★人体骨骼 | 002 |
| ★人体骨骼肌 | 004 |
| ★人的解剖体位和基本切面 | 006 |
| ★人体各关节的运动形式 | 007 |

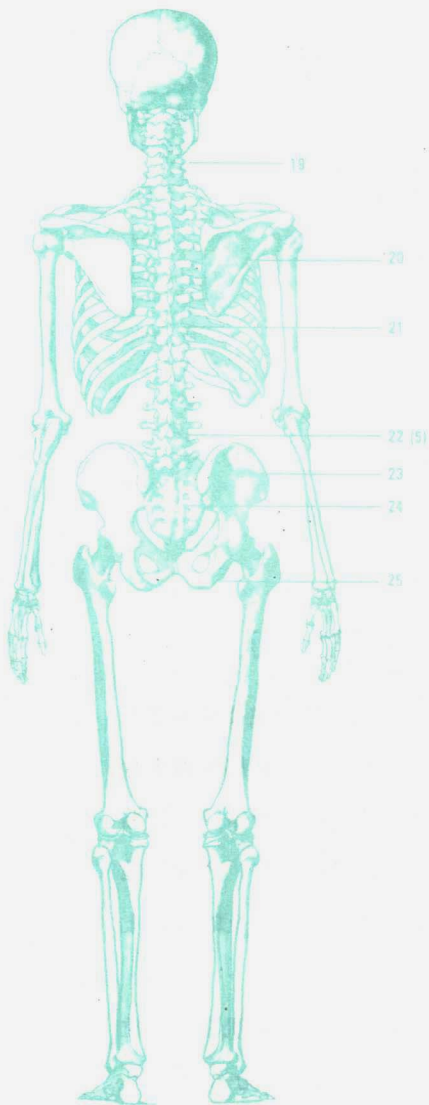
- | | |
|-------|--------|
| 1. 颅骨 | 10. 掌骨 |
| 2. 锁骨 | 11. 指骨 |
| 3. 胸骨 | 12. 股骨 |
| 4. 肋骨 | 13. 髌骨 |
| 5. 肱骨 | 14. 胫骨 |
| 6. 桡骨 | 15. 腓骨 |
| 7. 尺骨 | 16. 跗骨 |
| 8. 趾骨 | 17. 骨 |
| 9. 腕骨 | 18. 趾骨 |



人体骨骼

每一个成年人全身有 206 块骨骼（青少年在骨化完成以前，骨的数目多于成年人），其中多数是成对的，总体分颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。骨与骨之间借助软骨、韧带或关节连接起来。

- 19. 颈椎
- 20. 肩胛骨
- 21. 胸椎
- 22. 腰椎
- 23. 髌骨
- 24. 骶骨
- 25. 坐骨



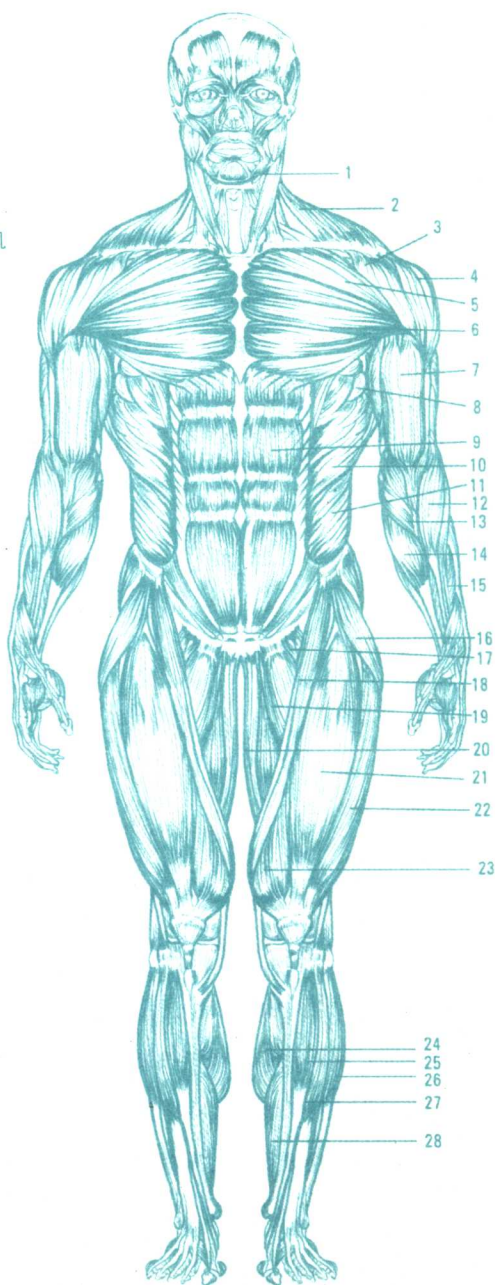
人体骨骼按形状可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。长骨呈管状，主要分布在四肢；短骨近似方形，多数分布在腕部和踝部；扁骨呈板状，薄而略显弯曲；不规则骨如椎骨，呈不规则形状。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 胸锁乳突肌 | 15. 伸肌 |
| 2. 斜方肌 | 16. 阔筋膜张肌 |
| 3. 三角肌前束 | 17. 耻骨肌 |
| 4. 三角肌中束 | 18. 缝匠肌 |
| 5. 胸大肌锁骨部 | 19. 长收肌 |
| 6. 胸大肌胸部部 | 20. 股薄肌 |
| 7. 肱二头肌 | 21. 股直肌 |
| 8. 前锯肌 | 22. 股外肌 |
| 9. 腹直肌 | 23. 股内肌 |
| 10. 腹内斜肌 | 24. 腓肠肌 |
| 11. 腹外斜肌 | 25. 胫骨前肌 |
| 12. 肱桡肌 | 26. 腓骨长肌 |
| 13. 掌长肌 | 27. 伸肌 |
| 14. 屈肌 | 28. 比目鱼肌 |

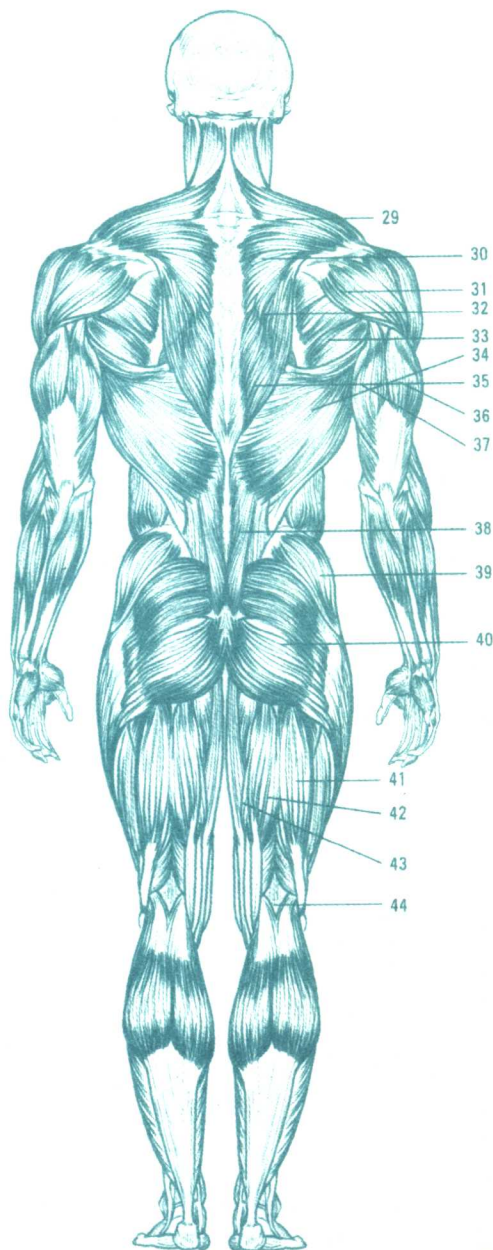
人体骨骼肌

人体肌肉主要分布于躯干和四肢，一般都附着于骨上，故称之为骨骼肌。骨骼肌多数对称分布，在健美健身运动中经常提及的仅六七十对。

成年人骨骼肌在其体重中的比例，男性约为40%，女

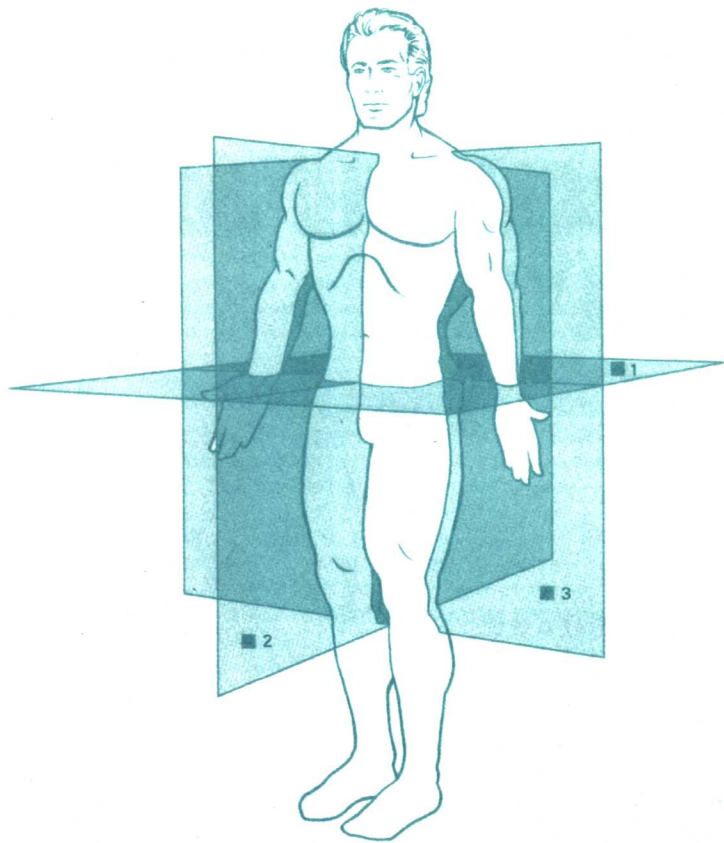


- 29. 肩胛提肌
- 30. 菱形肌
- 31. 三角肌后束
- 32. 斜方肌中部
- 33. 大圆肌
- 34. 背阔肌
- 35. 斜方肌下部
- 36. 肱三头肌短头
- 37. 肱三头肌长头
- 38. 竖脊肌
- 39. 臀中肌
- 40. 臀大肌
- 41. 股二头肌
- 42. 半膜肌
- 43. 半腱肌
- 44. 腓肌



性约为 35%。经过系统训练可达 50%，健美高手能达到 60%，甚至更高。同等重量的肌肉和脂肪，后者体积是前者的 3 倍。在完全安静的状态下，骨骼肌会消耗比脂肪多得多的热量，因而身体中肌肉比例大的人不容易胖起来。

人的解剖体位和基本切面

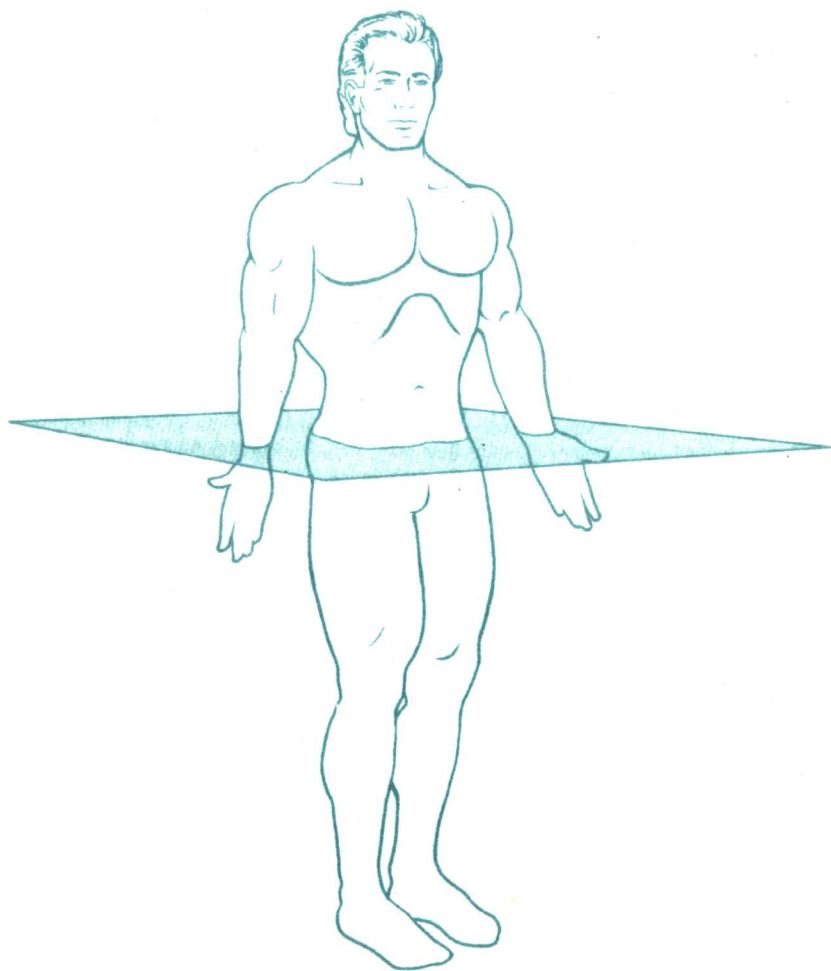


标准解剖体位即身体直立，双臂下垂，掌心向前，双脚并拢。

- 1 水平面将身体分为上下两部分，并且与地面平行。
- 2 矢状面沿人体前后方向，将身体分为左右两部分。
- 3 额状面沿人体左右方向，将身体分为前后两部分。

人体各关节的运动形式

各关节在水平面内的运动



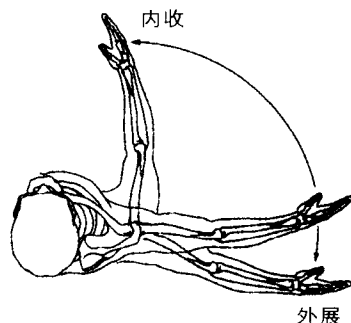
肩关节水平内收 / 外展

参与肩关节水平内收的肌肉

胸大肌 (近胸骨部分)、胸大肌 (近锁骨部分)、三角肌前束、喙肱肌 (辅助)、肱三头肌 (辅助)

参与肩关节水平外展的肌肉

三角肌后束、斜方肌上部、斜方肌中部、菱形肌、背阔肌、大圆肌 (辅助)



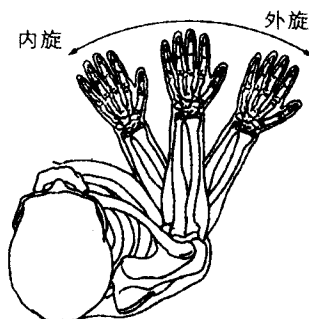
肘关节内 / 外回旋

参与肘关节向内回旋的肌肉

肩胛下肌、背阔肌 (辅助)、大圆肌 (辅助)、胸大肌 (辅助)、三角肌前束 (辅助)

参与肘关节向外回旋的肌肉

冈下肌、大圆肌、三角肌后束 (辅助)



前臂旋内 / 旋外

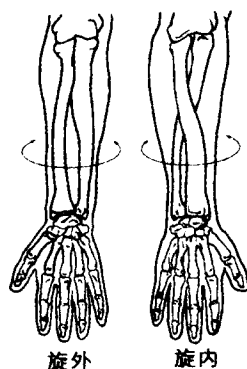
参与前臂旋内的肌肉

旋前圆肌、旋前方肌、桡腕肌、

肘肌（辅助）

参与前臂旋外的肌肉

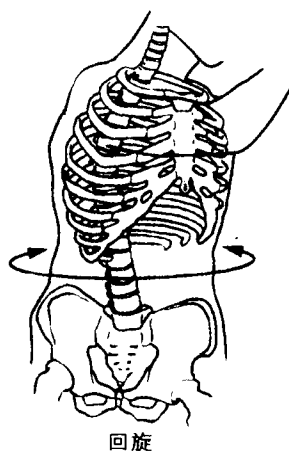
肱二头肌、旋后肌



脊柱回旋

参与脊柱回旋的肌肉

腹外斜肌、腹直肌、竖脊肌



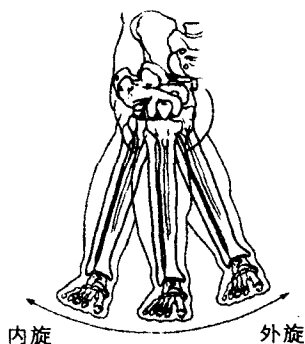
膝关节内 / 外回旋

参与膝关节向内回旋的肌肉

臀中肌、臀小肌、阔筋膜张肌

参与膝关节向外回旋的肌肉

臀大肌、梨状肌、闭孔肌、股
四头肌、股二头肌、拇收肌



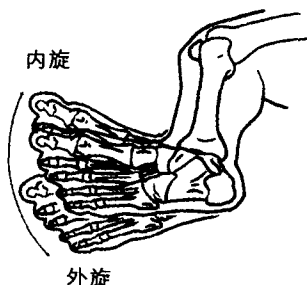
踝关节内 / 外回旋

参与踝关节向内回旋的肌肉

缝匠肌、半腱肌、股薄肌

参与踝关节向外回旋的肌肉

阔筋膜张肌、臀大肌（浅层）、
股二头肌（长头和短头）



各关节在矢状面内的运动

