



● 吕其明 周建社 编

男子健美初级教程

● 国防科技大学出版社



男子健美初级教程

NANZI JIANMEI CHUJI JIAOCHENG

● 吕其明 周建社 编

● 国防科技大学出版社

内 容 简 介

本书是根据国内外著名健美专家的经验，结合我国青少年身体发育现状，采用程序控制方法而编制的一种简单、实用、易学的健美课程计划。此计划共分三个阶段，每个阶段又分成若干个小单元（即课时）。每一单元的内容都比较容易，只要严格执行此计划，经过近三个月的训练，就能实现预定的初级目标。此书特别适宜广大青少年进行初级健美锻炼时采用。

男子健美初级教程

吕其明 编
周建社

*

国防科技大学出版社 出版发行

湖南省新华书店经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本：787×1092 1/32 印张：3²/₃₂ 字数：68千字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷 印数：10 000册

ISBN 7-81024-038-2

G·1 定价：1.15元

目 录

第一章 健美运动简述	1
第二章 健美锻炼方法	4
2.1 如何掌握 适宜的 运动量与强度	4
2.2 介绍几种 常用的 训练方法	7
2.3 健美锻炼 之前的 准备活动	9
2.3.1 定位徒手操	10
2.3.2 徒手韵律操	17
2.4 健美锻炼 之后的 整理放松运动	27
2.5 健美锻炼 中的 主要动作规格与要求	32
第三章 初级健美锻炼程序控制系统 (初级教程)	62
3.1 自我锻炼程序控制图	63
3.2 身体形态测量	64
3.3 实现初级目标	
——力量及身体形态指标增长对照表	67
3.4 初级锻炼程序	68
第四章 健美锻炼中的生理卫生与保健	84
附录: 健美运动员的营养	88
参考文献	93

第一章 健美运动简述

健美运动 (body building) 是通过各种力量练习, 使练习者肌肉发达丰满、线条清晰、体型匀称健美的一项体育活动。其中力量练习包括徒手克服自身重力和持哑铃、杠铃、壶铃、拉力器、橡皮条以及在各种特制器械上的练习。例如, 哑铃、杠铃、壶铃、石锁、石担等可用来举重; 弹簧扩胸器、滑轮拉力器、橡皮条等可采用拉、压、撑、扩等手段来克服其阻力; 单杠、双杠、吊环等可用来做一些类似体操动作的力量练习; 身体素质联合训练器可利用其多功能、依次循环练习的优势来全面发展身体。此外, 还有利用各种练习架、自制器械等多种锻炼手段, 以达到发展肌肉、塑造体型、提高身体素质、校正不良体态、陶冶性情、提高审美能力的目的。

健美运动是举重的一个分支, 它既属于举重的广义范畴, 又有其相对的独立性。国际上设有专门的健美协会, 成立于1946年, 是由本·韦德和乔·韦德两兄弟创建的, 现已发展成世界第六大国际体育组织, 会员国达129个之多。本·韦德是这个协会的终身主席。我国于1985年11月正式申请参加了国际健美联合会, 成为该组织的第128个会员国。

健美运动是深受广大群众喜爱的一项体育活动。它既可以进行徒手练习, 也可以运用各式各样的器械进行练习; 既可以在室内, 也可以在户外, 不受场地器械的限制, 不受年龄、性别、职业的约束, 老少皆宜, 而且动作简单、易学、安全、易

见成效。长期坚持系统、科学的训练，可使肌纤维增粗，肌肉中毛细血管网增多，蛋白质合成加快，数量增大，肌肉中结缔组织、肌腱和韧带组织肥大，从而使肌细胞生理横断面增大，使肌肉变得丰满发达。同时，由于中枢神经系统的调节机能改善，肌肉灵敏度提高，而使得肌力增加。经常参加健美锻炼，还能提高循环系统、呼吸系统和消化系统等内脏器官的机能水平，较明显的标志是每分钟心搏次数由70左右减至60左右，使心脏休息时间增多，心功能储备能力提高。

目前，健美比赛风靡世界各地，每年都有世界性的各大洲及地区性比赛。美国是健美运动开展得最广泛的国家，经常举办各大城市、分区及不同级别、性别的业余、职业性比赛。在我国，早在1939年就成立了“肌肉发达研究会”，1949年改名为“上海健身院”，……。解放初期，健美运动一度发展相当迅速，但到了50年代中期，由于极左思潮影响，这项提倡健力美的运动被戴上了“资产阶级体育”的帽子而取消了。直到党的十一届三中全会以后，清除了“左”的思想影响，使得这一运动才又焕发生机，蓬勃开展起来。

随着社会的进步，人们对精神文化生活的追求更加迫切，更加向往精神美与外在健康美的和谐统一。特别是广大青少年对健美体格的追求越来越强烈，都希望能够通过有效、科学的锻炼早日健美起来。究竟怎样才能称之为健美，它的标准是什么呢？国内外有不少专家对此进行过研究，但都没有一个统一的答案。因为人的体型受种族、遗传、地理环境及审美观念等多种因素的影响，不可能一致。一般来讲，男子健美的标准，应以肌肉发达、比例匀称、体态端正、身手有力为准。这里选用美国健美权威格林密克提出的男子健美标准供大家参考。

上臂围：（肌肉收缩屈肘时）手腕的周长乘以2.1。

胸围：手腕的周长乘以5.62。

腰围：胸围乘以0.64。

大腿围：膝部的周长乘以1.44。

小腿围：大腿围乘以0.67。

体重（磅，一磅等于0.4536公斤）：身高（英寸，一英寸等于2.54厘米）乘以2.55。

例：某男子手腕周长17厘米，膝部周长37厘米，身高1.74米。那么，其各部分标准应该是：上臂围35.70厘米；胸围95.54厘米；腰围61.15厘米；大腿围53.28厘米；小腿围35.70厘米；体重79.24公斤。

第二章 健美锻炼方法

2.1 如何选择适宜的运动量与强度

初次参加健美锻炼的人，往往在器械面前不知所措，不知道该选择多大的重量作为自己的起始重量；还有些健美锻炼爱好者，锻炼的时间并不短，可就是达不到自己预定的目的。究其原因，就是不会选择适宜的负荷重量，给肌肉以恰到好处的刺激。要知道，要使肌肉力量增长，必须进行超负荷的强度刺激。而要实现超负荷，就必须了解自己各部位肌肉所能承受的起始重量，以便于循序渐进地按计划控制训练，达到最佳的锻炼效果。你在确定练习重量和强度时必须考虑到下面几个方面。

一、根据健美锻炼各时期的任务目的，选择适宜的负荷量

在初级阶段，假如你想增长力量，增大肌肉体积，改变自己的“瘦弱”体型，那么锻炼手段就应以发达肌肉，增长力量为主，就必须渐增阻力进行超负荷的强度刺激。因为，超负荷训练能动员较多的肌纤维同时参与工作，使肌纤维的直径增大，蛋白质增多，肌肉组织肥大，肌肉体积也随之增大。根据这一原理，你在锻炼时选用的重量就应大些，动作的连续重复次数却可少些。如果你是以减肥为目的，那么，选择的

重量相对来讲就要轻些，动作重复的次数就可多些。因为，体脂的消除是需要长时间、低强度的有氧训练才能实现的。在进行长时间、低强度运动时，体内首先是利用糖为主要供能能源。但随着运动的继续，糖的氧化供能满足不了运动的需要，这时，就要靠氧化体内脂肪来供给运动的能量了。糖和脂肪的氧化分解条件是要有氧，因此，运动强度不能大。如果强度大，人体吸入的氧供不应求，身体是在负氧债的情况下进行运动，体脂就不能被消耗，减肥的目的也就达不到了。多大的负荷才能增长肌肉或消除脂肪呢？表一可供你在练习时参考。

表 一

极限负荷%	次数	速度	组间间歇	主要作用	适用对象
大90—100	1—4	慢、中	二分钟左右	提高绝对力量	中、高级
中70—85	6—12	慢、中、快	一分钟左右	发达肌肉增长力量	初、中级
中小50—65	14—18	中、快	三十秒钟左右	加强心血管功能 去脂肪 增长肌肉	初 级
小50以下	18以上	快、中	十至二十秒	减 肥	肥胖型、初级

注：极限负荷——指练习者尽自己最大力量所能完成的重量负荷。

二、遵循渐增阻力原则，对自己的训练进行有效控制

首先，练习者要知道自己的能力，在练习前，先测定一下各主要部位肌肉动作所能完成的极限重量或某重量的极限次数。如卧推举，50公斤杠铃只能推举一次，即这一动作的极限重量等于50公斤。或试举几个不同重量，以某一部位肌肉在疲劳前能举起某一指定次数的最大负荷，即该重量、该动作的

最高重复次数。如弯举，你在疲劳前能举起10公斤的重量最高达12次，那么举起这个重量所完成的次数就是你的极限次数。知道了极限重量或极限次数，然后再根据自己的需要，按表一的要求控制自己的训练量及强度。一般来讲，对以发达肌肉为主的锻炼者来说，每个动作选用的重量应最少能举6次，最多不超过12次。如果少于5次，则是以增长绝对力量为主。超过15次，则以增长耐久力、去脂肪为主了。由上得知，50公斤的极限重量，选择卧推举开始练习时，重量应该是35—42.5公斤，每组至少推举6次，以2至4组为宜，这样对发达肌肉效果最好。但当你通过一段时间的锻炼，肌肉发生了生理性适应之后，最初的极限重量此时可能变成了你的练习重量，这时就必须渐增负荷，增大强度，使你的锻炼始终控制在“适应-变化-再适应-再变化”的过程中。

三、合理安排锻炼强度

健美锻炼的练习重量、重复组数与次数、间歇时间、练习顺序、以及每一个动作的速度、幅度和恢复时间等因素，构成了练习的强度。强度的大小，直接影响着训练效果及其恢复时间的快慢。合理的强度应该是通过训练使肌肉产生疲劳，经过适当休息，能使其迅速恢复，并达到超量补偿，从而使体质不断增强，肌肉体积和力量不断增大。对初次参加锻炼者，负荷量及强度不宜太大，锻炼的时间以隔天训练为好。动作练习的顺序一般是先上肢，后下肢，再腰腹。先练组数较多、重量较大、以发达肌肉群为主的练习，后练小肌肉群。组与组间的间歇时间应根据负荷的大小控制在三分钟以内，超过三分钟则不叫间歇，而叫停练。每一个动作应按规格和预定速度严格要求完成，不能借器械摆动的惯性做动作。动作的一般速度是快速举

起，稍停后有控制的落下。以增加肌肉工作的时间和强度。

总之，选择适宜的重量及强度是初练健美者首先要解决的问题。只有遵循人体生理规律及有关锻炼原理，才能在实践中减少盲目性，增加科学性，达到事半功倍的效果。

2.2 介绍几种常用的训练方法

在健美锻炼中，由于各阶段的任务、负荷量、强度及动作顺序不同，所采用的方法多种多样，达到的效果也不尽相同，请看下面介绍的几种常用训练法。

一、循环训练法

循环训练是指将几个不同的练习内容组织在一起，每一个练习作为一个“站”，按照预先规定的顺序、路线、练习参数和练习方法，一个站一个站地依次通过，直至最后一站。然后再从头开始第二、第三个循环。每个动作做一组，组与组之间可以间歇，也可以不间歇，安排的动作要全面，练习的部位要交错进行，不要使同一肌群用力的动作连续在两个训练点上出现，刺激强度不宜太大，负荷重量和数量可定期增加。这一类的训练方法既可使训练达到相当大的运动量，又可使身体得到全面锻炼。此方法较适合初级水平或以减肥、健身为目的的锻炼者运用。

二、定量间歇训练法

定量间歇训练是指一个动作在一次课中所用的重量、练习组数与每组次数基本固定，组与组之间按照一定的间歇时间进行练习。间歇时间的长短请参照表一。自我感觉以呼吸较均匀

即可。间歇休息时应来回走动,还可以利用叉腰增大胸廓围度,帮助提高呼吸深度。定量间歇训练法是在机体处于尚未完全恢复的状态下继续下一组练习的。它能最大限度地增强心血管系统功能,提高负氧债能力,并在较短的时间内,使锻炼部位肌肉得到功能和结构上的改善。这种方法适合于各种训练水平的锻炼者。

三、塔式训练法

这种训练法的练习重量不固定。先由轻逐组加重,再由重逐组减轻地进行练习,形成塔式。如图2.1所示,假设第一组练习从35公斤开始,第二组增至40公斤,第三组增至45公斤,第四组减至40公

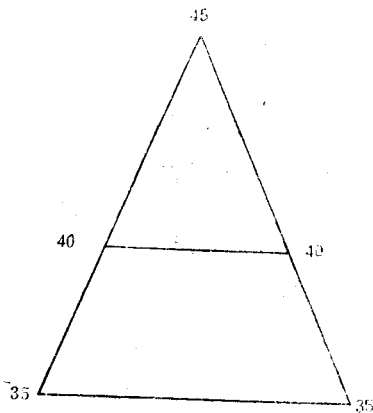


图 2.1

斤,第五组再减至35公斤。练习的次数与重量的增减成反比。重量增加,练习次数相应减少;重量减少,练习次数相应增加。初练者以8—15次为宜。这种方法既有较大的量,又有较大的强度,对肌肉力量的增长和肌肉体积的增大都有显著的效果。但对练习者的身体素质要求较高,一般适宜于有一定训练基础的锻炼者采用。

四、分段训练法

分段训练是指将一个完整的动作在一组练习中分成两个阶段进行训练。如弯举动作,先完整的做8次,接着再做7次前

半段的动作。即臂从直到半屈，以通过改变重力臂的长短及用力角度的大小来达到协同用力，使肌群得到全面、彻底的锻炼效果。这种方法适合于各种训练水平的锻炼者。

五、等动训练法

等动训练是一种新型的训练方法，它是借助于一种可控制运动速度的专门设备来完成肌肉的等动收缩的。这种肌肉收缩是在整个关节运动范围都能产生最大张力的收缩。因此，它对增长力量、发达肌肉较其它方法先进，锻炼效果最佳。但由于这种设备目前在国内还不普及，在此不作详细介绍。

此外，还有综合训练法。练习者可根据自己的特点和能力对以上方法进行选择，加以综合，变通使用。只要运用得当，就会取得好成效。

2.3 健美锻炼之前的准备活动

准备活动的意义在于，为使机体提前进入工作状态而做好生理和心理上的准备，以便使人体能够有准备地从安静状态逐步过渡到运动状态。准备活动的时间一般在10—15分钟左右，以全身发热，微微出汗为准。因此，国外习惯叫作暖身运动或热身运动。

准备活动是每次健美锻炼之前必不可少的一种练习。可是有些初参加锻炼的人，由于不明白为什么要做准备活动的道理，往往对此不够重视，有兴趣和时间就做，否则便罢，这是不科学的。

我们知道，肌肉的运动是由运动神经支配的，而内脏器官的运动是由植物神经系统支配的。植物神经系统的冲动传递

速度比运动神经慢，这就使内脏器官表现出了较大的惰性。可是，肌肉的工作又需要内脏，特别是心脏、肺脏的快速工作作保证，以加快血液循环，带给肌肉足够的氧和营养物质，带走代谢产物。如果不做准备活动，人体从安静状态立即进行紧张激烈的运动，由于运动部位所需的营养物质供应不足，以及肌肉韧带的粘滞性等，人体的运动能力便得不到充分发挥。特别是在比赛时，必将影响运动成绩。如果在锻炼之前做了准备活动，就可通过肌肉的适当运动提高各机能中枢（包括内脏机能中枢）的兴奋性，预先克服内脏器官机能的生理惰性，缩小运动机能与内脏机能的差距。

此外，由于准备活动温暖了身体，肌肉韧带在适宜的热度下，还可加强其柔韧性和弹性，这对预防运动创伤也有重要作用。

准备活动的方法很多，结合健美的特点，可做些慢跑、跳绳、徒手操之类的活动，然后再适当拉拉肩、压压腿，提高肌肉韧带的柔韧性和关节的灵活性。以加大健美锻炼时的动作幅度并配合主动肌群协同用力，高质量地完成动作。

以下是一套定位徒手操和一套快节奏韵律操，供读者在准备活动中选用。

2.3.1 定位徒手操

第一节：上肢运动（4×8）

预备姿势：直立。

1-8呼：两臂前举，拳握紧，而后迅速用力张开，二拍一次，作四次。

2-8呼：两臂上举，手的动作同上。

3-8呼：两臂侧举，手的动作同上。

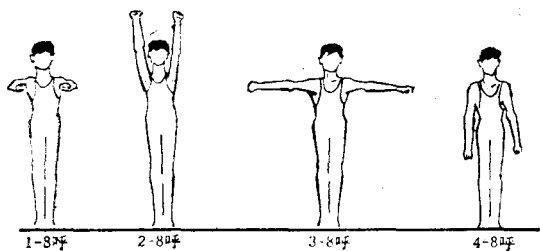


图 2.2

4-8呼：两臂下举，手的动作同上。

要求：

- 1) 两臂前、侧举时要与肩平，上举夹耳垂直于地面。
- 2) 注意力集中，手的动作迅速有力。

第二节：下肢运动（4×8）

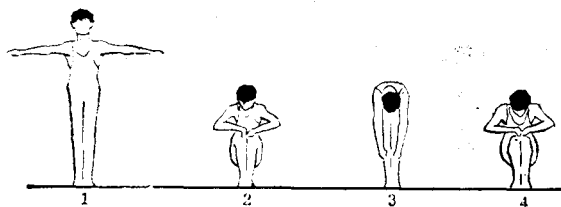


图 2.3

预备姿势：直立。

1. 两臂侧举。
2. 屈膝全蹲，同时两手扶膝，手指相对，肘外张。
3. 两手用力推两膝伸直成体前屈姿势。

4. 还原成“2”的姿势。

5-8 同 1-4。

要求：

- 1) 下蹲时不得提踵。
- 2) 体前屈时，头仍保持在蹲的水平位置上。

第三节：扩胸运动 (4×8)

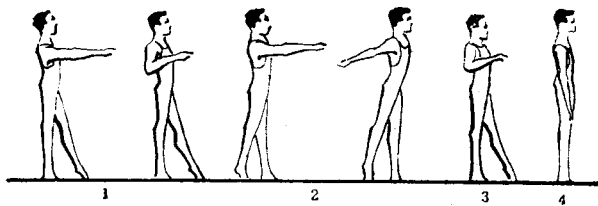


图 2.4.1

预备姿势：直立。

1. 左脚前伸点地，同时两臂经前翻掌至胸前平屈后振。
 2. 重心前移，同时两臂经前翻掌至侧举后振。
 3. 重心后移，同时两臂经前翻掌至胸前平屈后振。
 4. 还原成直立。
- 5—8 同 1—4。但出右脚。

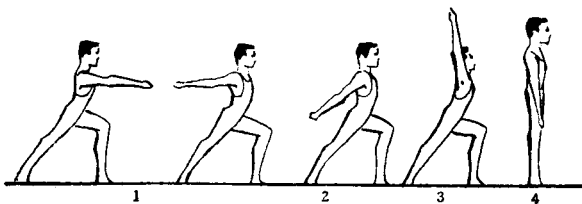


图 2.4.2

第二个八拍：

1. 左脚前跨一步成弓步，同时两臂经前翻掌至侧举后振。
2. 两臂经前翻掌至下举后振。
3. 两臂上举后振。
4. 左脚蹬回，还原成直立。
- 5—8 同 1—4，但出右脚。

要求：

- 1) 手臂胸前平屈时，肘要抬平。
- 2) 每次扩胸之前的臂前举必须到位。
- 3) 手臂上举扩胸时，不得弯臂和向外打开。
- 4) 弓步时，后腿要蹬直。

第四节：踢腿运动（4×8）

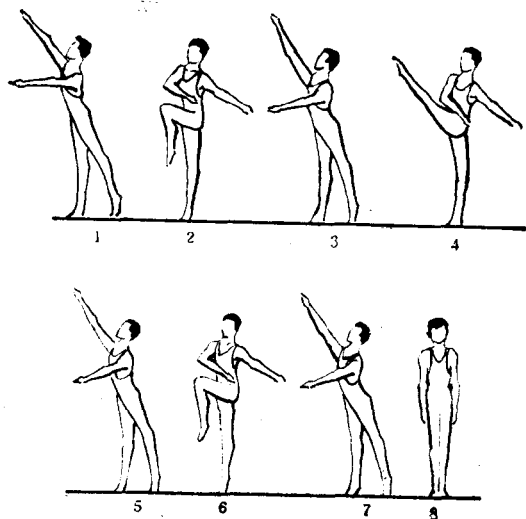


图 2.5