

健美指南



健美指南

杨秉礼 刘宏兴 编

河南教育出版社

健美指南

杨秉礼 刘宏兴 编

责任编辑 李亚娜

河南教育出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米16开本 13.25印张 290千字

1988年10月第1版 1989年3月第1次印刷

印数1—21,240册

ISBN 7-5347-0458-8/G·405

定价 6.40元

健美指南 健美指南 健美指南 健美指南



健美指南 健美指南 健美指南 健美指南



发展健美运动
提高人口素质

曾维祺

是并美。
美。勤活
健最活生
體之美民
人中健人
美展化

統師鍾
一九八八年八月







Mohamed
& Vicki Par













健美体育给人插上了翅膀

伟大诗人歌德说过：“美丽到处都是受人欢迎的客人”。在大千世界中充满着绚丽多姿的美，如大自然的美，人类社会的美，艺术的美；人体的健美是美中之最，它是宇宙中美之精灵，世界上美的极致。寻求健美的体魄是人们生活的重要组成部分，是人类生活中的一种享受。因此，古往今来，追求人体健美和美的生活方式是人类的崇高理想之一，健与美是人类生活永恒不衰的课题。

爱美是人类的天性，自从人类断发文身、敬神祭祖、歌咏舞蹈之日起，人类就开始了对美的向往和追求。在漫长的历史岁月里，人类在改造自然的过程中，由于劳动和运动，人体的各种器官日趋完善，形态日趋健美。随着时代的发展，人民生活水平的提高，人们更加迫切地追求高层次的文明享受，追求美的心灵、美的形体、美的生活。近年来在我国城乡逐渐兴起的“健美体育”热，正反映了群众的需要，时代的风采。

健美体育是按照人的生理、心理特点和人体解剖特征，广泛采用艺术、音乐、舞蹈和体育相结合的手段，增强体质，塑造形体，陶冶情操的体育项目。它分为健美操、健身舞（采用迪斯科舞或其他舞蹈形式编排的健身操，以及交谊舞等有氧舞蹈）和健美运动三个项目。由于它的手段多，徒手和器械、甚至用普通的用具都可练习，而且采用了体育和音乐、造型艺术、舞蹈相结合的方式，因而适宜不同年龄、性别、体质、爱好和训练水平的人进行锻炼，加之它有很大的娱乐性，练习者在音乐伴奏下进行健美体育锻炼和表演时，往往心旷神怡，有飘然欲仙之感，因此广大群众说：“健美体育给人插上了翅膀”。

为了使更多的人在欢乐中得到健与美的陶冶和锻炼，我们编写了这本《健美指南》。本书汲取了古今中外健美体育的精华，针对健美体育中常见的问题，进行了答疑解难，并就健美体育的基础理论、教学训练、大众形体健美、健美运动、健美操和健身舞的具体教学训练手段以及自我形体健美的训练的原则和方法，做了深入浅出、简明扼要的介绍，可作为健美爱好者和健美体育工作者的参考工具书。本书还精心编选了当今国内外有代表性的、不同风格的健美操、健身舞十套，其中有当代健美体育的先驱者简·芳达青春常驻的健身术，促使身体和谐发展的姜琢玉健美操，充满时代气息、集现代舞、古典舞和形体健美操为一体的孙玉昆女子健美操，妇女减肥的良药——戚玉芳健美操，别具风格的北京体院的青年韵律操和上海体院的卡通操，培养高雅风度的青年姿态操，使老年人焕发青春的中老年迪斯科健身舞，以及适宜老弱病患者练习的瑜伽（气功）健美操，可供不同年龄、性别、不同体质的练习者锻炼，也可作为健美体育工作者、学校体育教师进行教学、训练和研究的教材和参考资料。

在编写过程中，我们受到了曾维祺、姜琢玉、孙玉昆、戚玉芳、田赐富、温庄荣、李文惠等先生的关怀和帮助，得到了河南省体委和省出版局广告服务部、河南教育出版社有关领导和同志们的支持，在这里谨表示衷心的感谢。

限于水平，书中错谬一定很多，请专家和爱好者指正。

祝大家在欢乐中健美！在健美中欢乐！

编 者

目 录

健美基本知识问答

1. 什么是人体健美?	(1)
2. 确定人体健美的因素有哪些?	(1)
3. 人体健美的标准是什么?	(2)
4. 什么是健美运动?	(2)
5. 健美运动有哪些主要内容?	(2)
6. 健美运动有什么特点?	(3)
7. 练健美对身体有何益处?	(3)
8. 健美训练有哪些原则?	(5)
9. 健美训练分几个阶段?	(5)
10. 怎样制订健美练习计划?	(6)
11. 怎样避免锻炼中的伤害事故?	(6)
12. 健美练习后怎样做放松活动?	(6)
13. 怎样合理安排健美锻炼的时间?	(7)
14. 练健美对场地器材有何要求?	(7)
15. 什么是动力练习法?	(7)
16. 什么是静力练习法?	(10)
17. 什么是定量间歇训练法?	(10)
18. 什么是循环训练法?	(10)
19. 什么是塔式训练法?	(11)
20. 什么是组合训练法?	(11)
21. 怎样安排健美课的内容和运动量?	(11)
22. 怎样才能有效地增长肌肉力量?	(12)
23. 健美比赛有哪些项目和内容?	(12)
24. 健美比赛中,裁判评分的依据是什么?	(13)
25. 健美比赛是怎样进行的?	(14)
26. 怎样做好健美比赛动作?	(16)
27. 怎样观察评价健美运动员体型的健美程度?	(18)
28. 怎样练习颈部肌群?	(19)
29. 怎样练出发达的胸大肌?	(19)
30. 女子胸部怎样健美?	(20)
31. 怎样练出结实的双肩?	(21)
32. 怎样练习肘二头肌?	(22)