

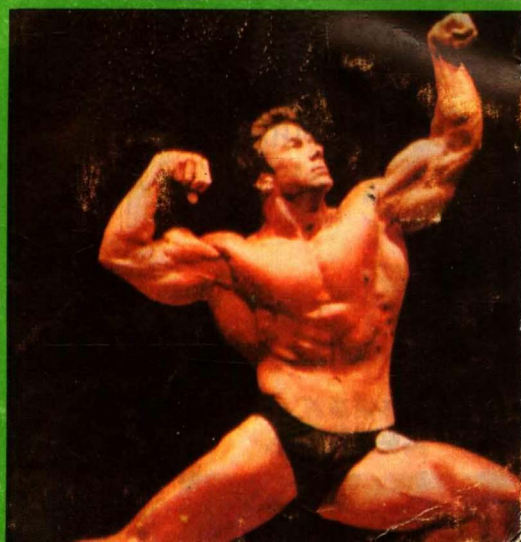
男子 健美与体型

[苏] A·H·沃罗比约夫

Ю·К·索罗金

陈庆树 译 俞仁山 校

河南科学技术出版社



男子健美与体型

〔苏〕 A·H·沃罗比约夫

Ю·К·索罗金

陈庆树译

俞仁山校

河南科学技术出版社

男子健美与体型

〔苏〕A·H·沃罗比约夫

IC·K·索罗金

陈庆树 译

俞仁山 校

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 6.125印张 120千字

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数1—2,300册

统一书号7245·65 定价1.30元

作 者 的 话

报刊杂志编辑部、出版社、体育团体，以及著名编辑、运动员和教练员经常收到群众来信。他们一次又一次地撰写群众来信中提出的各种极为重要的问题：如何成为身体强壮的人？如何消除身体瘦弱和发育不全的缺陷？如何发达肌肉？如何安排健美训练课？等等。

阿尔卡季·沃罗比约夫（简称阿·沃）：这些问题是大家熟悉的，近十年来不是总在谈论这些问题吗？你是否考虑过这些问题，并能给予相应的答复呢？

尤里·索罗金（简称尤·索）：我想，回答很简单——运动。如果你想成为一个运动员，并积极参加运动训练，这样，你就不可能仍旧身体瘦弱，发育不全。关于运动不足的问题我就不讲了。

阿·沃：你说得对，但是“运动处方”远不是万能的。如果身体矮的人要打篮球，怎么办？人过30岁参加什么运动项目好？当一个运动新手来敲门时，教练员高兴吗？

尤·索：教练员大概不太高兴。他会想到，亲爱的，你20多岁以前干什么去啦？不过从另一方面来看，任何年龄的人都希望自己成为身体强壮、精神饱满的人！也许在一般身

体锻炼组里可以实现这种愿望，对吗？这就是说，年龄不当成为实现个人愿望的障碍！

阿·沃：是的，组织一般身体锻炼组是件好事。遗憾的是并非所有的人都喜欢这样的锻炼组。力量、健康和运动员式的体型是许多人参加运动的目的。

尤·索：同意你的看法。很多人都想成为精力充沛、身体强壮和肌肉发达的人，特别是青年人。这是合理的、合乎人情的。为此，不管生活和工作条件如何，不管经受什么伤病，也不管有没有时间，这一切都不能够影响自己愿望的实现。

阿·沃：唉，这个愿望的实现有时可也不容易呀！例如，没有固定住址的人，地质勘探队员和极地探险者、筑路工人……

尤·索：有时甚至还有一些年轻人，年龄合适，想参加健美运动部也在附近，可又害怕。

阿·沃：为什么呢？

尤·索：因为这些人手臂软弱无力，腿瘦如柴，驼背。体育课上同年龄的人常常在暗中嘲笑他。所以象这样的人怎么敢于向大家公开说，他想成为拳击家、摔跤家，或者说成为举重运动员呢？举重运动员……这一名称包含着力量、强壮、发达的肌肉。所以，看着容易办着难啊。

阿·沃：一些青年人具有体育锻炼的积极性，要知道，那是他碰钉子后吸取教训的结果。有人说，现在你想运动为时太早，还是拿起哑铃先练一练，过一年之后，再瞧你的身体变化。

尤·索：许多人听了劝告并开始行动起来。也有一些人很早以前就练哑铃操了，并开始培养自己参加健美运动的能力。记得，当我还是小孩时，自己就拿熨斗做动作。那时我没有哑铃，然而我们家里的熨斗是铸铁的，相当重。我和同年龄的人就是以熨斗代替真正的哑铃。我们当中的很多人就是从练熨斗走向运动的。

阿·沃：这样的家庭体育活动尽管很简单，但是仍然给人们的身体带来很多好处。有一天，一个小男孩去上体育课，认为自己不比别人差。试试引体向上，好吗？比比看。做做俯卧撑，好吗？看谁做得次数多。通过家中的体育活动，使所有“没价值”的活动都被运用了，这样的人在运动中也看到了自己的能力。

尤·索：是这样的。有一位15岁的小朋友，偶然找到一个称砣和一副哑铃，起初把它当作玩具用，后来把它当作训练器材用。一天的生活中，如果没有用它做动作，似乎是不行的。后来，他的身体变得很结实，使得他刚到海军服役时，就被分配当潜水员。后来，他就开始参加负重训练了。

阿·沃：看来你讲的是我，对吗？

尤·索：是讲你，这也是许多人走过的道路。例如根纳季·伊万琴科这个小伙子，他出生于加加林的故乡——格查茨克市。以后，他到里加生活和工作，一开始从事健美运动，以后改为举重运动，最后成为举重世界冠军。

阿·沃：要知道，这类的事还不少。对于许多人来说，健美运动过去和现在，都是走向举重运动的桥梁。

尤·索：阿尔卡季·沃罗比约夫，你随便说说，为什么对健美运动给予这么高的评价呢？

阿·沃：因为健美运动可以使每个爱好者都能增进身体健康，提高工作能力，并成为肌肉发达、体型优美的人。凡是有这个愿望的人，都可以从事健美运动。

尤·索：真的，任何人都可以从事健美运动吗？

阿·沃：当然，因为健美运动无论对青少年还是中年人，都会给以最适宜的负荷。健美运动的器材、设备种类非常多。有各种负重器材、综合设备、滑轮器和专用练习架等。要发达各部肌肉群，可以有选择地采用这些器材、设备，任何时间都可以用。这样，确实可以保证身体全面、协调地发展！

尤·索：进行健美训练可以在体育馆内、森林中、花园里、林中旷地上、河边……住室内和庭院中。

阿·沃：……也可在极地地带和南方，在高山上，潜水艇的舱内，甚至在很难开展体育活动的宇航舱内也可以进行健美训练。总之，很难设想有根本不可能进行健美训练的场所。

尤·索：谈到健美运动时，还必须指出这项运动绝对不是完美无缺的法宝。虽然健美运动对增进力量、发达肌肉、健全身体有极大好处，但是它不可能使人们在滑雪道上滑得那样柔软、优美，不可能神速和令人向往地战胜对手，也不会有冒险之举的转弯，以及在拳斗场上快速的拳击动作。

阿·沃：完全正确。但是，健美运动有可能使人们获得

更多的能力。因此，不能忽视这种培养能力的机会。我还希望广大读者在运动竞赛中锻炼自己的思想，学会和掌握一些运动技术，用各种手段提高身体素质，体会奋斗的乐趣。

尤·索：谁从事健美运动，谁就会有收获，谁刻苦训练，谁就会收获加倍。

阿·沃：何况任何运动项目一点也不排斥健美运动。游泳、田径、冰球和摔跤等运动员都必须从事健美运动，因为它有助于运动成绩的提高。

尤·索：好吧！为了身体健康而从事健美运动的人请记住，除参加健美运动外，最好还要参加徒步旅行、自行车旅行、划船、帆船运动、滑冰、游泳和健身跑等。如果这样的话，你的身体就会变得更强壮，生活会更加丰富多采。

阿·沃：重要的是健美运动有助于丰富人们的生活和工作，增进身体健康，保持匀称的体型，使人们精力充沛、情绪乐观。

尤·索：健美训练要有毅力，下苦功，流大汗。就象天天洗脸、刷牙那样持续不断。

阿·沃：那时，上楼和快速行走也不心慌，每次体力活动后也不气喘，再也不需要在口袋里装着各种各样的药品了。

尤·索：……体育运动可以代替许多药品，然而世界上任何一种药品都不能代替体育运动。

阿·沃：必须努力做到身体协调发展，并与培养高尚的道德品质相结合，

目 录

什么是健美运动.....	(1)
健美运动的起源.....	(4)
健康是“个人的财产”.....	(13)
主要肌肉群的解剖部位.....	(18)
体型优美的标准.....	(23)
健美训练的原则.....	(25)
初训练的内容.....	(31)
人人需要力量.....	(40)
健美运动的呼吸方法.....	(42)
哑铃和壶铃练习法.....	(44)
双人徒手练习法.....	(49)
合理的营养.....	(55)
杠铃练习法.....	(64)
不同负荷的训练.....	(72)
三套健美负重动作.....	(76)
发展大肌肉群.....	(89)
什么是理想体重.....	(97)
四套综合动作.....	(109)

体型匀称是我们的目标.....	(124)
主要肌肉群强化训练的动作.....	(131)
小肌肉群的训练.....	(171)
不同的训练方法.....	(177)

什么是健美运动

健美运动（或者健美操）是人们用各种负重器材（杠铃、哑铃、壶铃和综合器材等）来发展力量与耐力，从而获得强健的身体、优美的体型的体育活动。

健美运动普遍受人们欢迎的秘密在于它能灵活安排身体负荷量，不同年龄的人都便于参加，而且经过几个月训练后，就会初见效果，同时有助于永远戒烟、戒酒。一位健美运动爱好者J·兹内金曾这样写道：

“一开始，我只能蹲起63公斤，抓举44公斤，等等，其他方面就没有必要再说了。经过8个月训练后，身体产生的变化简直是我以前的幻想。

现在，我能蹲起145公斤，肱二头肌臂弯举杠铃58公斤，硬拉杠铃190公斤。身体形态测量的结果是：训练前胸围95~97厘米，现在101~107厘米；训练前上臂围33厘米，现在38.5厘米；训练前颈围33厘米，现在40厘米；训练前大腿围51厘米，现在60厘米。

我的生活方式也同样起了变化。现在我不喝酒（甚至在节日里），不吸烟。从前戒烟多难呀！由于从事健美运动，使我明白了烟酒与健美运动是水火不相容的，所以必须戒掉

烟、酒。”

这不是唯一的例子。如果观察一下健美运动史，就可以找到健美运动对于不同生活方式和职业的青年人，甚至中老年人都有良好影响的事例。

“俄罗斯健美运动之父”B·Φ·克拉耶夫斯基向自己的同年龄人发出口号时，写道：“他们（指中年人）的欢乐情绪、容光焕发的表情和轻盈的步伐，将是健美运动好处的又一生动证明。对于怀疑自己力量的青年人的窃笑，老年运动员的回答是简单的，即号召竞赛。”

健美运动同其他运动项目比较，在训练时间方面明显少。例如，健美运动员1小时内所达到的负荷量，要是从事其他运动项目，则要花4~5倍的时间。健美运动可以在任何场所里进行训练。同时，健美运动的动作简单，可以独立进行，在专门健身房里集体训练当然最为理想。莫斯科、列宁格勒、维尔纽斯、基辅和其他城市中健美运动部的经验表明，要在运动部里顺利地进行训练，必须有医务监督和各种身体素质的客观指标的比较，而且要做到营养摄取和能量消耗的平衡，才能保证人们的身体全面发展。

对士兵来说，健美运动是他们可靠的伙伴。这一点人们无须感到奇怪。难道一个身体瘦弱、动作迟钝的士兵能迅速地准备好榴弹炮，投入战斗吗？如果需要的话，用双手把武器转移到新的阵地，行吗？当然不行。如果一个士兵需要替换坦克履带，长时间输送重炮弹，自己搬运炮弹箱，他的感受会怎么样呢？确实，无论在陆上、海上和空中所进行的战

斗，都需要每个士兵有发达的肌肉、结实的身體。

C·格里巴诺夫少校在《红星》报上发表的〈俄国大力士〉一文中写道：

“现在正在兴起的健美运动对青年人有很大的吸引力。但是，反对者认为健美运动有片面性，并荒谬地指责健美运动没有多大用处等。即使这样，但有一点是无可怀疑的，就是它有助于发达肌肉，发展力量。肌肉和力量是作战中需要的，所以，军事运动项目和军事运动等级中都规定了力量标准。部队经常举行军事运动项目和军事运动等级标准的比赛。这样即发展了肌肉力量，同时也增进了身体健康，使士兵更容易经受住他们常常碰到的身体负荷。”

健美运动会给人们带来很多好处。然而健美运动首要的任务是，帮助还没有参加体育活动和身体发育仍落在同龄人之后的人，以及现在还认为灵敏、力量和耐力与他都无缘的人。只要从事健美运动，力量的增长、身体的强壮、自我感觉的改善，比任何语言更令人信服。然而，万事开头难……

确实，从事健美运动可以使人肌肉发达有力、意志顽强、有自信心。这种人无论是战斗还是劳动，全都能胜任。

健美运动对于肌肉中蛋白质代谢会产生很大影响，并能最大限度地促进组成肌肉的蛋白质合成。健美运动与其他运动项目作比较，它能使肌纤维增粗得快。初练习者每周训练3次，经过3个月训练，上臂围可增加2厘米，若经过6个月训练，可增加3~4厘米。

健美运动可以很快减轻心理紧张，稳定神经系统，这种

精神作用对于很多人都是很重要的。

然而要使身体起变化，还必须有很多条件。只有仔细地制定合理的生活制度，戒掉不良的生活习惯，坚决遵守卫生要求，才能够期望有良好的自我感觉，改善有机体各系统的功能，使训练效果不断提高。

健美运动的起源

自古以来，我国人民经受了严寒和艰苦劳动的磨炼，喜欢肌肉有力和体型优美。节日里，如果不进行摔跤、拳击和角斗等勇士般的娱乐活动，节日也就不成其为节日了。

每个人都尽量表现自己的才能。看这几位能干的小伙子脱去上衣，走到沉重的铁器前蹲下，然后用手把铁器举起来，众人大为惊奇。人们还未来得及为一位大力士的力量惊叹，另一位大力士已经把一条铁钩弯成了结子。

“这有什么稀罕的！”身边一位大力士不服地喊道，“老兄，最好象我一样把铁蹄折断，这才能看出谁最有劲呢！”

这位大力士脸胀得通红，粗壮的臂上肌肉鼓了起来，就在人群激动的喧哗声中，马铁蹄被折断了，几块碎铁落到地上。

还有什么能比激怒的公牛更可怕呢？不论男女老少，都惊慌地四处奔逃。有的爬上了树，有的爬到围墙上。突然

间闪出一位膀大身高的小伙子，走上前用手抓住牛角，慢慢地向下压，最后把牛压倒在地。

沙俄政府支持的东正教教堂，那时禁止任何民间娱乐活动，其中也包括独具风格的体育活动。例如，1648年在沙皇颁发的专门公文里，严厉指责很多东正教徒，说他们一到晚上就聚集在街上、田野里，围观“神鬼”游戏，相互拳击、荡秋千等，并说对“不弃此神咒之举者”要严惩不怠。

过了几个世纪后，这种看法在政府和教会中还存在着。但是，人们对力量、健康和体型优美却从未间断地追求着。

19世纪，人们开始对体育运动和身体发展感兴趣。在世界上，人们仿佛认识到了，用古希腊国歌歌词的话说，就是认识到了“世上的最高财富是健康的身体，其次是优美的体型。”

1885年，B·Φ·克拉耶夫斯基博士在彼得堡开办了一个竞技运动爱好者训练班。班上有摔跤、举重、体操和拳击选手。训练班学员最喜欢的运动项目是举重运动。著名举重选手格奥尔格·加肯施密特就是克拉夫斯基博士的一名高徒。

那时各类选手不仅要完成体育运动的训练任务，而且还要完成美学的学习任务。他们在自己的身体发展中，力图赶上古希腊的英雄，不断增进身体健康。正如加肯施密特说：“身体健康是力量的必然结果。”

早在19世纪末，20世纪初，俄国就出版了一些竞技运动杂志，如《大力士》、《健美与力量》、《俄罗斯体育》等，并且发行了数十种竞技运动的书籍，各大城市开办了一些竞

技运动俱乐部、竞技训练班、竞技场、健康研究室和运动学校等，还出现了本国的身体发展体制，如阿诺欣、德米特里耶夫、列为杰夫等体制。革命前，俄国开展的18个运动项目中，在参加人数上，力量型运动项目一直排在前几位。

克拉耶夫斯基在彼得堡开办竞技运动训练班，为人们做出了一个好榜样，以后在莫斯科、里加、察里津、基辅、诺夫戈罗德、列维尔及其他城市都有人仿效，这些地方也办起了竞技运动训练班。早在1901年彼得堡的一家体育刊物写道：“我们也有运动了，这项运动就是健美运动，一直在迅速普及。”

健美运动的普及并不是偶然的。如果说赛马和网球只能是十分富有的人才能参加的运动，那么哑铃和壶铃实际上是所有的人都能参加的运动。

然而，应该指出的是，山道先生对健美运动的发展起了很大作用。在19世纪末，20世纪初期，曾在俄国出版过他的几本健美运动书籍。

山道出生于1867年。青少年时代，他的身体十分瘦弱。如果有人对他说，他能成为一位著名的大力士，将会使他惊讶。少年时，他的学习很好，具有非凡的数学才能，不少人预言他在数学上将会有很大发展。山道的父亲是一名手艺高明的珠宝匠，希望自己的儿子将在他的行业里获得较高的地位。因此，当他发现自己的儿子对“贱民之趣”（马戏、摔跤、杂技等）有着无法遏止的兴趣时，感到非常吃惊。为了把儿子从这些兴趣中引开，同时也为了使他在数学上取得成

绩，暑假期间他把儿子带到意大利。山道在罗马和佛罗伦萨各大艺术博物馆参观时，对古代运动竞技者的塑像感到无限欢欣。他把目光转向同代人身上，惊奇地想：为什么我们这一代人就不能成为身强力壮、体型优美的人呢？

山道回到故乡肯尼格斯坡以后，以更大的热情投入到健美运动中。不久他到布鲁塞尔上大学，在医学系学习，他喜欢的科目是解剖学。山道整天呆在解剖实验室里。他把学到的知识运用到体操和摔跤中。他的父亲得知儿子仍然往各个竞技场跑以后，父子俩为此公开吵了起来。山道不愿意屈从父亲的意志，最后他不得不自力更生。就这样开始了他的竞技生涯，频繁地到各竞技场进行摔跤、肌肉表演和举重，以及做画家和雕塑家的模特。

山道这位体型“魔法师”不仅会当模特，而且还保持过单手推举101.5公斤的世界纪录。1891年他同样用右手挺举114.5公斤，俯卧撑200次。1903年他独创了一个独一无二的纪录：每只手拿一普特半（一普特为16.38公斤）哑铃站在一条布上，翻跟斗后又准确地落到这条布上。这仅仅是他做的几个动作。

在同时代人当中，山道是健美体型活的化身。1911年英王乔治五世授予他体育教授称号。全俄举重协会主席Л·察普林斯基写道：“即使山道不是世界水平的举重运动员，但也同样完全有权接受后辈们的感谢。他在体育科学上的功绩永垂不朽。其原因之一，他是哑铃运动的第一位传播者，也是创始人。”

应该说，在俄国竞技运动史上，对体型优美一直特别重