

# 雄健飘逸的魅力

男子健美与女子健美操

JIAN MEI JIAN MEI AN MEI

王立刚  
郭蕾  
蔡雪雯  
编著



甘肃科学技术出版社

# 雄健飘逸的魅力

男子健美与女子健美操

王立刚

郭 蕾 编著

蔡雪雯

甘肃科学技术出版社

(甘)新登字第 05 号

**雄健飘逸的魅力**

男子健美与女子健美操

王立刚 郭 蕾 蔡雪雯 编著

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 甘肃省静宁印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张9.125 字189,000

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数: 1—2,000

ISBN7-5424-0409-1/G·44

定价: 5.60元

## 前 言

《雄健飘逸的魅力》一书，即将付梓印刷了。作为编著者，愿意借这个机会向广大读者介绍一下这本书的概貌。

生活是美的。人体美则是万千美好中最富有生气和活力的一种。编写这本书的基本宗旨就是想给人们的生活中添一份这样的美好。

我们在从事健美教学和训练的实践中，总结、积累了一整套男子健美和女子健美操的教学和训练方法。它简单易行，充满乐趣；长期坚持下去，必有获益。雄健、飘逸是人们所追寻的风格，这套男子健美、女子健美操就是通往这种魅力的途径。怀着真诚，我们编纂了此书，并奉献给广大读者。

此书最大的特点是图解式的叙述方法。通俗易懂，自行为师，适应性极广。它不仅为初练健美者提供了一份教材，而且也适应入门者健美水平进一步提高的需要。

本书除去健美和健美操的训练方法之外，还提供了大量有关健美运动的历史、运动生理依据、训练原理等科学内容，并用一定篇幅阐述健与美的内在关系，旨在健身的同时，指导读者的心灵得到美的享受。

本书第一至第九、第十一章由王立刚编写，第十章由郭蕾编写，第十二章由蔡雪雯编写。

本书在编写过程中，得到了全国高等师范院校体育专业教材编审委员、西北师范大学郝承瑞教授的精心指导。另外，书中还参阅、引用了有关著作、书稿，在此一并表示衷心感谢。

**编著者**

**1992年7月于兰州**

# 目 录

<b>第一章 健美运动概述</b> .....	( 1 )
一、健美运动的发展史 .....	( 1 )
二、我国的健美运动 .....	( 4 )
三、健美运动的特点 .....	( 6 )
<b>第二章 人体肌肉结构概述</b> .....	( 11 )
一、肌肉的基本特征 .....	( 11 )
二、肌肉的结构与形态 .....	( 13 )
三、肌肉的辅助性结构 .....	( 14 )
四、肌肉的物理特征生化特性 .....	( 15 )
五、肌肉的工作性质 .....	( 16 )
六、肌肉的配布与协作关系 .....	( 17 )
<b>第三章 健美运动的训练方法</b> .....	( 20 )
一、上肢肌肉健美 .....	( 20 )
1. 颈部 .....	( 20 )
2. 肩部 .....	( 23 )
3. 上臂肱三头肌锻炼动作 .....	( 28 )
4. 上臂肱二头肌锻炼动作 .....	( 30 )
5. 前臂肌锻炼动作 .....	( 33 )
6. 胸、腹锻炼动作 .....	( 35 )
7. 背部锻炼动作 .....	( 46 )

二、下肢肌肉健美 .....	( 49 )
1. 大腿肌锻炼动作 .....	( 49 )
2. 小腿肌锻炼动作 .....	( 56 )
<b>第四章 健美课程安排 .....</b>	<b>( 60 )</b>
一、组数和次数在训练课中的编订 .....	( 60 )
1. 初级阶段 (从训练开始到半年期间) .....	( 64 )
2. 中级阶段 (初级后的一年半期间) .....	( 65 )
3. 高级阶段 (从训练两年后开始) .....	( 66 )
二、获得锻炼最佳效果的基本原则 .....	( 76 )
三、训练强度的选择 .....	( 81 )
<b>第五章 健美人体的标准 .....</b>	<b>( 86 )</b>
一、人体增胖肌质及减肥方法 .....	( 86 )
二、站、走、坐姿势 (整体练习) .....	( 93 )
三、矫正畸形 .....	(108)
四、肌肉的测量与评价 .....	(121)
<b>第六章 女子健美 .....</b>	<b>(126)</b>
一、体型对美的影响 .....	(126)
二、时代赋予女性的特征 .....	(128)
三、蜂窝织炎对人体的影响 .....	(129)
四、心理再调节法 .....	(131)
五、身心放松 .....	(139)
六、保持身体健美 .....	(145)
七、女子健美运动的两大派别 .....	(151)
<b>第七章 爱美与审美 .....</b>	<b>(153)</b>
一、培养美的观念 .....	(153)
1. 谈美 .....	(154)

2. 高傲与美 .....	(156)
3. 魅力 .....	(157)
二、树立追求美的信心 .....	(158)
1. 努力去追求美 .....	(158)
2. 自信的力量 .....	(159)
3. 美的原则 .....	(161)
<b>第八章 时髦与服饰 .....</b>	<b>(163)</b>
一、讲究时髦 .....	(163)
1. 朴素的美 .....	(164)
2. 高雅的美 .....	(164)
3. 富于特色的美 .....	(165)
二、选择服装 .....	(166)
1. 质量 .....	(166)
2. 款式 .....	(168)
3. 颜色 .....	(168)
4. 充分表现自己 .....	(169)
三、购置服装 .....	(170)
四、选用服装 .....	(171)
五、服饰与画龙点睛 .....	(172)
1. 鞋 .....	(172)
2. 眼镜 .....	(173)
<b>第九章 膳食安排 .....</b>	<b>(175)</b>
一、营养作用 .....	(176)
二、合理膳食 .....	(180)
三、三种基本的营养物质 .....	(182)
1. 碳水化合物 .....	(182)



2. 蛋白质 .....	(182)
3. 脂肪 .....	(183)
四、水和维生素 .....	(184)
1. 水 .....	(184)
2. 维生素 .....	(185)
五、矿物质 .....	(187)
<b>第十章 女子健美操 .....</b>	<b>(189)</b>
一、健美操发展简况 .....	(189)
二、健美操的概念、归属和作用 .....	(191)
三、健美操的特点 .....	(191)
1. 锻炼的目的性 .....	(192)
2. 编操的针对性和科学性 .....	(192)
3. 动作的整体性 .....	(192)
4. 音乐的和谐性 .....	(192)
四、健美操的分类 .....	(193)
五、创建健美操的基本原则 .....	(193)
六、现代健美操 .....	(199)
1. 徒手健美操 .....	(199)
2. 健美热身操 .....	(218)
3. 哑铃韵律操 .....	(234)
<b>第十一章 健美比赛部分规则 .....</b>	<b>(245)</b>
<b>竞赛通则 .....</b>	<b>(245)</b>
一、竞赛性质 .....	(245)
二、体重分级 .....	(246)
三、运动员的服装 .....	(246)
四、比赛时间的规定 .....	(246)

五、计分方法 .....	(247)
六、男、女比赛的程序 .....	(248)
七、男女混双比赛的程序 .....	(250)
八、裁判员的观察和评分方法 .....	(252)
<b>裁判法</b> .....	<b>(254)</b>
一、裁判员 .....	(254)
二、对比赛场地的要求 .....	(258)
<b>第十二章 健美操比赛部分规则</b> .....	<b>(260)</b>
<b>竞赛通则</b> .....	<b>(260)</b>
一、竞赛项目 .....	(260)
二、运动员年龄 .....	(260)
三、运动员服装 .....	(260)
四、竞赛内容和时间 .....	(260)
五、音乐 .....	(261)
六、竞赛程序和计分方法 .....	(261)
七、参加比赛的队的人数要求 .....	(261)
八、男子3人, 女子3人竞赛场地要求 .....	(261)
九、男子单人、女子单人、混合双人竞赛场地要求 .....	(261)
<b>裁判法</b> .....	<b>(261)</b>
一、裁判长 .....	(261)
二、裁判员 .....	(262)
三、计时员 .....	(262)
四、检录员 .....	(262)
五、总记录员 .....	(263)
六、放音员 .....	(263)

七、评分方法 .....	(263)
<b>评分特点</b> .....	<b>(263)</b>
一、健美操的评分特点 .....	(264)
二、成套动作的评分方法 .....	(265)
三、组织编排 .....	(266)
四、完成情况 .....	(267)
五、总印象 .....	(267)

# 第一章 健美运动概述

## 一、健美运动的发展史

健美运动在国外称为“建设身体的运动”。这项运动的伟大先驱者是 19 世纪末至 20 世纪初闻名世界的大力士尤金·山道。山道原名弗特立克·莫拉，1867 年 4 月 20 日生于东普鲁士的科尼斯堡。他的父亲是个珠宝商，哥哥是哥廷根大学的教授。山道自幼身体瘦弱，15 岁时随父到意大利旅游，在佛罗伦萨美术馆看到美少年大卫的健美雕像，并倾听父亲的教导：“要获得好身体，非进行体育锻炼不可”，引起他彻底改造体格的热忱。后来，他进了比利时布鲁塞尔市的一所医学院，希望在解剖学上取得深造，并对预防医学发生了较大兴趣，可是他仍然把很多时间花在健身房内。

1887 年，他结识了阿蒂拉教授，两人搭档同台表演。山道的惊人表演成了当地的头条新闻。

山道是在 1889 年 10 月 30 日和同年 11 月 2 日先后两次与当时闻名世界的英国大力士沙柯乐波斯和萨姆生同台比试各种举重技艺并战胜他俩人后而声名大噪的。更令人惊叹不已的是，1893 年，他在美国政府为纪念哥伦布发现美洲大陆 400 周年而在芝加哥举行的世界博览会上和狮子搏斗并取

得了胜利。当时，他受聘于世界著名的齐格菲歌舞团，又随团到各处做力的特技表演和肌肉控制及造型表演，给看到他超群健美体格的那一代人留下了不可磨灭的印象，激励了许多青年去努力练成象他那样的健美体格。当时他在英国举办过一次健美体格的比赛，名为“伟大的比赛”。这类比赛在历史上是第一次，冠军为默雷，奖品为当时价值 500 英镑的一尊镀真金的山道雕像。因此，他被公认为是“人类健美运动的鼻祖”。

到了 20 世纪初，也就是 1903 年，经美国一位出版商、体育家麦法登的大力宣传，锻炼身体的运动出现了新的势头。麦法登抓住了当时人们对山道的狂热崇拜，通过他办的杂志《体育》，大力推动了身体锻炼运动的发展。

1903 年，他通过照片选出地区性健美体格比赛的优胜者，然后在纽约的麦迪生广场花园举行最后的现场决赛，并把冠军称为“全世界体格最完美的人”。从此，体格比赛就在美国盛行起来。

1921 年，发现了一个真正的明星安琪乐·西西里阿诺，后改名为查乐斯·阿托拉斯。他确有非常健美的体格，同时创立了一套名为“原动张力”的体格锻炼法而闻名于世。这种方法基本上属于静力练习性质的自抗力运动，比较简单易行。他通过动人的广告宣传，使这种锻炼课程长期广泛流传，迄今每年还印发约 7 万份。

爱伦·卡尔弗托是使锻炼身体的运动在美国广泛开展的另一核心人物。他在芝加哥看到山道的表演后，就开始发奋锻炼，后来又尽力推广，创建了“麦罗杠铃公司”并出版锻炼小册子和《力》杂志。他和麦法登一起成为美国 20 年

代和 30 年代无可争议的健身运动领衔人物。

30 年代美国的鲍勃·霍夫曼对健美运动作了更广泛的宣传，主编和出版了《力与健》杂志和创建了“约克杠铃公司”，推动了健美运动的进一步发展。30 年代后期，健美比赛已纷纷在美国各地举行，但还缺乏完善的竞赛规则和统一的裁判尺度。1939 年，全美业余体育联合会举办了第一届“美国先生比赛”，冠军是罗兰·伊斯麦克。1940 年，1941 年的冠军为约翰·麦考密克。他从 1940 年到 1944 年间，获得他所参加的所有体格比赛的冠军，包括“美国先生”、“环球先生”等，直到 1949 年取得“职业美国先生”称号后，才挂冠离开。

1946 年，由加拿大的本·魏特和乔·魏特两兄弟创建了“国际健美协会”。该协会是国际奥委会中第六个最大的单项运动协会，本·魏特是这个协会的终身主席。由于他对开展健美运动的热忱和巨大贡献，1984 年他被提名为诺贝尔和平奖的候选人。到 1990 年该协会拥有 130 个会员国和地区。一年一度的国际业余健美锦标赛到 1990 年已举行了 44 届，它只限于业余运动员参加。1965 年和 1980 年开始，分别举行一年一度职业运动会参加的世界最高级的“奥林匹亚先生”和“奥林匹亚小姐”大赛。参加这类大赛的男女运动员，必须是参加过大赛的前 10 名、国际业余健美锦标赛中获得过各级别的冠军、世界健美大奖赛（职业）的前 3 名、参加职业世界健美锦标赛的前 5 名者。获得“奥林匹亚先生”和“奥林匹亚小姐”的前 10 名运动员，都将分别获得乔·魏特赞助的将金。奖金总额分别为 10 万和 5 万美金。

乔·魏特一直倾心于办好《肌肉和健康》杂志，其发行额每月 170 万份。近年来，又出版作为国际健美协会机关刊物的《鼓起肌肉》和女子锻炼专刊《身段》。另有两种较有影响的杂志：约翰·格林密克主编的《发达肌肉》和潘莱·雷达主编的《铁人》。

健美运动和健美比赛现已风行世界各地，美国是健美运动开展得最广泛的国家。业余体育联合会批准举办美国全国的、各州和地区的健美比赛。到 1978 年它和“国际健美协会”建立了正式关系。当今世界最著名的健美男子有美国的弗兰克·赞恩和李·汉尼，埃及的穆罕默德·麦克威。健美运动的强国目前有美国、加拿大、法国、德国、荷兰、比利时、日本等。据 1979 年一项调查估计：约有 470 万美国人经常用举重器材来锻炼身体。近几年来，人数又有明显增多，这项运动的发展还方兴未艾。美国发行最大的日报《纽约时报》说：“80 年代的身体，不论男女都要渗出力量和活力，都要显示出线条突出的肌肉，均匀的比例和一些大的‘块块’”。时装权威们也强调在新的设计中要显出肌肉发达的体格。甚至素负盛名的被尊称为跑步哲学家的运动生理学家乔奇·希汉博士也说：“运用重量的体格锻炼，很可能超过跑步而成为 80 年代的锻炼模式”。

## 二、我国的健美运动

在中国，以杠铃、哑铃、拉力器和自抗力为锻炼手段的现代形式的健美运动也早在本世纪 30 年代初就传入我国。在这方面起引导作用的开路人是生于 1910 年，现已 83 岁的赵

竹光先生。

赵先生自幼好学但身体瘦弱。他考入上海沪江大学后，功课繁重，身体日益不支，思想悲观。幸而在学校图书馆的美国体育期刊中，看到了被称为：“世界上体格发达得最健美的人”查乐斯·阿托拉斯的函授广告：“给我7天就可证明，我能把你改造成一新人”。他的函授内容是称作“原动张力”的自抗力锻炼法。赵先生报名参加了这个函授，依法锻炼了一年，果真收效很大。精力大为充沛，思想也变得乐观和积极了。这种运动带来的迅速强身作用，即为同学所亲见，要求跟他练的人也愈来愈多。这样，他组织了“沪江大学健美会”。该体育组织是当时学校中最富有生气的学生团体，也是现代健美运动在中国的起源组织。1939年秋成立了“肌肉发达法研究会”。1940年夏该会改为公开传导这项运动的社会教学机构，取名“上海健身学院”，赵竹光先生任院长。从那时起，健身学院创办杂志《健·力·美》由赵竹光先生任主编。1942年春，开办了“现代体育馆”，创办不久，就出版《现代体育》杂志，广泛传播健美体格锻炼的方法。

1944年6月7日，在上海八仙桥青年会礼堂举办了第一届上海市男子健美比赛，这是我国解放前举行的唯一一次全市性健美体格比赛。

这项运动直到党的第十一届三中全会后，才得以恢复和发展。1983年6月在上海举办了第一届“力士杯”男子健美邀请赛。而后，定为每年举行一次全国健美比赛。1985年11月，我国正式参加国际健美联合会，成为该国际体育组织的第一百二十八个成员国。



从本世纪 80 年代起，我国的健美运动已进入了一个新的阶段，它具有广阔的发展前途。可以相信，在未来的国际比赛中，会有越来越多的中国运动员登上领奖台，为祖国争得荣誉。

### 三、健美运动的特点

健美运动，英语的原意是锻炼身体的运动。从锻炼效果看，它可以使锻炼者的全身肌肉发达、丰满、匀称，线条明显，曲线健美。这是其它运动项目所难以代替的。

从锻炼的效果看，它具有以下特点：

健美运动的直接目的是使参加者的体格得到全面发展，并达到高度健美的水平。它不同于其它项目的地方是：发展和提高参加者（锻炼者）的运动技术和专项身体素质。当然，有些项目的优秀运动员不仅专项运动技术和成绩很高，体格也很健美，如体操、举重等项目。这是他们不断练习某些直接或间接提高专项运动技术和成绩的结果。对于那些与专项运动技术和成绩无关或关系较小的身体部位，他们就不会有意识地去锻炼，或不会以较大强度去锻炼。因而，那些部位就不会充分发达，从而很难获得全身肌肉发达，比例匀称的高度健美体格。

要使从事健美运动的锻炼者达到体格充分、全面、均匀地发展，必须认真锻炼全身各部位肌肉群和个别肌肉。如果发现有不均匀的部位，要及时“加工处理”，以达到标准为止。

为了达到锻炼目的，健美运动充分利用人体可适应环境