

青少年 实用健美术

朱子樵 著

上海科学普及出版社

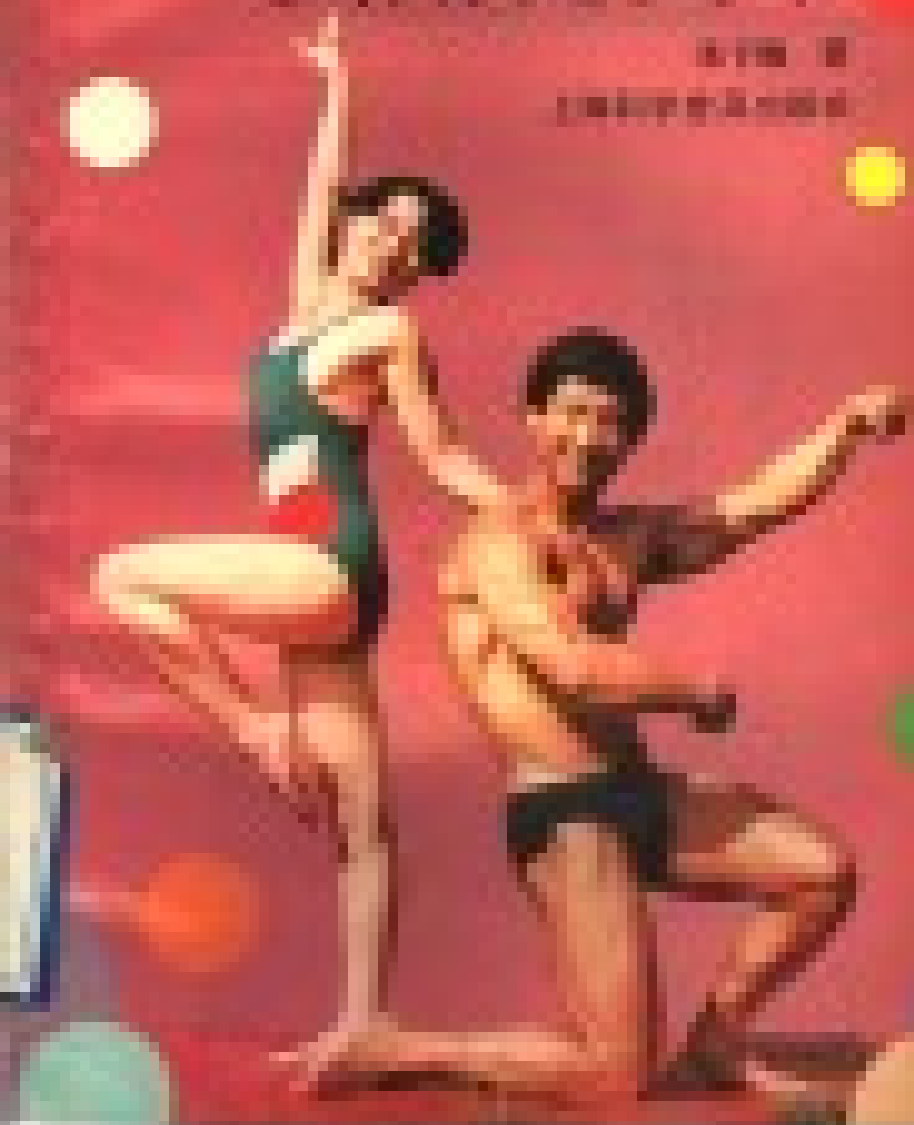


青少年

实用健美术

王中德 著

上海体育学院出版社



青少年实用健美术

朱子樵 著

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 萧连焕

青少年实用健美术

朱子樵 著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海王桥印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 插页 3 字数 157000

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-5427-0584-9/G·166 定价: 6.30 元

序 言

陈镜开

追求人体美是古今中外人的共性。在我国很早就把训练体形、举止、风度作为“礼”的要求内容，对“行不正、坐不端”的人看作为无“礼”。对体态挺拔，风度潇洒的人，赞之曰：“岩岩若孤松之独立”、“萧萧如松下之风”。所以类似健美运动在我国早已有之，不过，成为一种比较完整的健美运动体系则起源于18世纪的欧洲，以后才逐步风行全球。

今天，我们提倡开展健美运动有着新的意义。健美不仅是一项塑造人的体形的运动，还是一项提高身体素质，校正举止仪态，陶冶情操，达到心灵美与外在美的和谐统一的运动。

马克思曾经认为：社会的进步就是人类对美的追求的结果。随着两个文明建设的发展，爱好健美运动的人必然日益增多。全国健美赛已经举行了六届，其规模和影响一届比一届大。作者正是迎着这种潮流，撰写了这本《青少年实用健美术》一书。这部书通俗易懂地介绍种种适合青少年的训练方法，这对在青少年中普及健身训练无疑是很有益处的。希望广大青少年朋友们，在学习工作之余，努力锻炼，把自己塑造成心灵美和外在美的和谐统一的人。就谈这一点粗浅认识，权作小序。

作者的话

近年来,有许多报刊、杂志的读者,特别是青少年健美爱好者给我来信,希望为他们写一本练健美的书,以指导他们自我锻炼。我觉得这是一件很有意义的事,因为练健美不仅能使女青少年身体婷婷玉立,男青少年体魄坚实,同时还能锻炼和培养青少年的钢铁意志与无穷力量去战胜学习、工作、生活中的艰难险阻。

在全国举重协会主席陈镜开同志热情鼓励和萧连焕老先生的积极支持下,这本《青少年实用健美术》和读者见面了,愿它能对健美爱好者在锻炼中有所帮助。

在此我还要感谢全国许多举重、健美教练员、运动员、科研人员、裁判员对我工作的支持和关怀。陆振鹤同志对我工作的关心。

本书男子健美部分图解由田红同志协助描绘:国外彩色健美照由留德、居港和旅日台湾同胞朱宇、张祖林、江启一等先生提供,在此表示谢意。

目 录

第一章 健美运动纵横谈	1
第一节 人体是宇宙间美的集中代表.....	1
第二节 健美运动器材的沿革.....	2
第三节 健美运动与举重运动.....	7
第四节 我国健美运动的发展.....	7
第五节 风靡世界的健美比赛.....	9
第二章 健美运动——使你青春常驻	19
第一节 人体生长发育的规律.....	19
第二节 健美运动对人体功能的影响.....	23
第三章 健美锻炼 ABC	32
第一节 健美锻炼的注意事项.....	32
第二节 健美锻炼的计划制订.....	38
第三节 健美锻炼的准备动作.....	47
第四节 锻炼后的整理运动.....	62
第四章 男子健美锻炼项目	74
第五章 女子健美锻炼项目	129
第六章 健美与体型	187
第一节 形体、风度、姿态的基本训练.....	187
第二节 肥胖女性的健美训练.....	198
第三节 纠正畸形体型的训练.....	203

第一章 健美运动纵横谈

第一节 人体是宇宙间美的集中代表

在大自然中,山青水秀的自然风光,奇颜异色的动植物,确各有其美的所在和特色,然而它们都无法与自然界最聪明最高级的生物——人相媲美。

人体美是人类自身美的亮相与骄傲,其产生和欣赏直至向往已有数千年的历史。世界上不论哪个国家、地区和民族的人民,在不同历史时期,对人体美都是十分欣赏的。所以古今中外无论哪个国家的古代史和近代史,都有描写人体美艺术的历史篇章。从古代奥林匹亚勇士在运动场上裸露全身涂上橄榄油互相角逐到古希腊的艺术珍品“掷铁饼者”和“维纳斯”等塑雕,都可说明这一点。



图 1



图 2

法国雕塑大师罗丹有句名言：“艺术家是离不开人体的。”一语道出了人体美在艺术领域中的重要地位。除了雕塑，还有绘画、舞蹈、体操……都不可缺少人体美；而人体美通过各种艺术形式和体育项目的运载，更显出了她无与伦比的生命力。随着文化(包括体育)艺术的不断发展，人体美艺术的新创造和人们对她的要求和欣赏水平也在不断提高。

40多年前，法国以浪漫主义色彩，在女郎中推出了比基尼(三点式)泳衣，曾轰动了西方世界，不久，轩然大波悄然平息，游泳池内，海滨沙滩上穿此泳服的女郎比比皆是。时过20春秋，比基尼服穿在了健美女郎身上，充分展现了她们丰满的肌肤，优美的曲线与身姿。由于比基尼服能充分展现她们的人体美，被国际健美协会定为女子健美比赛的规定服装。

第二节 健美运动器材的沿革

健美器材中，哑铃与杠铃是最基本的。现在大家熟悉的哑铃与最早出现的哑铃在形式上有很大差别。据国外资料说明，古希腊时代，人们拿着石制形状的“哑铃”做手舞足蹈的体操，以求增长体力。可以说，这是举重运动最早用的器材。西方很多资料记载表明，和现在哑铃相近似的举重器材，是大约在17世纪中期以后，由人在原来的基础上经过改进创新而成的。随着冶炼和铸造工业的发展，哑铃、调节哑铃得到不

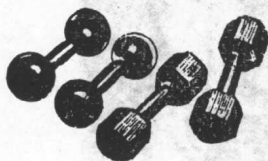


图 3

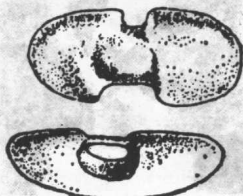


图 4

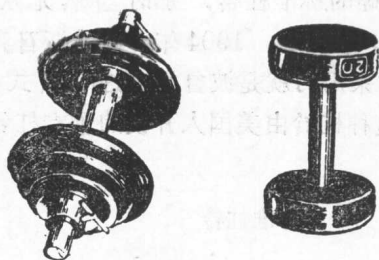


图 5

断改进并日趋完善。

到 19 世纪，在德国和澳大利亚等国的啤酒馆和舞厅里，聚集着众多的青年男女，看着肌肉发达、健美，力气超人的大力士们用一根粗铁杠，两端附有大铁球的长哑铃（可以说它是早期的杠铃）比试力气。当时西方的举重与健力美运动就是这样地兴起来了。



图 6

到了 20 世纪初期，人们发现球形杠铃有很多缺点，如横杠两端的铁球重量是固定的，想要改变重量，必须增减球芯内装的铁沙，既费事费时，又不很准确。当时有个叫波鲁姆的美国人，在铁棒两端套上了有孔的铁块，就像现在的土制杠铃一样，初步解决了增减杠铃重量的问题。

约翰·波夫于 1728 年撰写的《关于为恢复肌肉的运动其效果在生理上理论与实践上的研究》一书中，认为形状完整的哑铃也好，或者直到 17 世纪人们还不知道的杠铃也好，大概不是在同一时期出现的。至于现代竞技举重比赛用的精密度

很高，重量完全准确的标准杠铃，那时当然无从谈起，因为这只是最近 50 年来的事。1904 年在路易斯召开的第三届奥运会举重比赛时采用的就是波鲁姆改进的新式杠铃。到了 1920 年左右，这种杠铃由美国人开设的雅克杠铃公司开始销售并推广普及。

标准杠铃

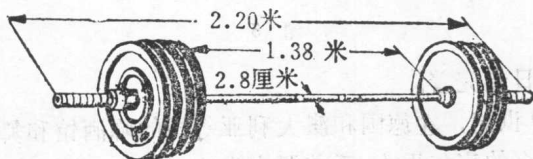


图 7

从国外学校的体育器材史资料中发现，1885 年，美国哈佛大学的体育馆内曾有装在墙上的垂直滑轮拉力器木制重量不等的哑铃整齐地排列着，让人们选用。还有像吊环、双杠、木马之类的大件器材和设备。现今的体育馆内除了有与上述同样的器件外，又增加了不少更丰富多采的健身

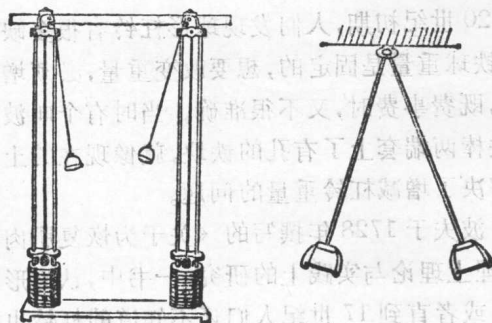


图 8

器材,如多用支架、斜板升降器、弯举搁臂架和脚蹬架等。

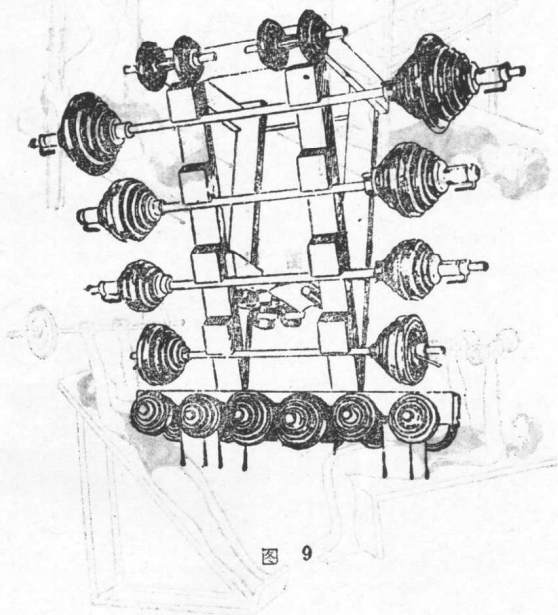


图 9

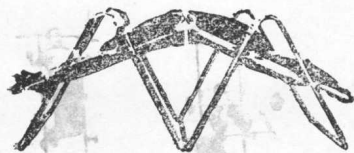


图 10

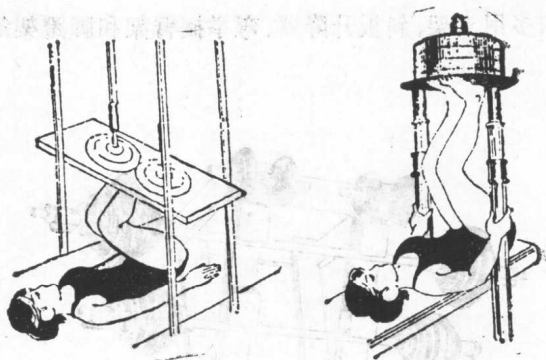


图 11

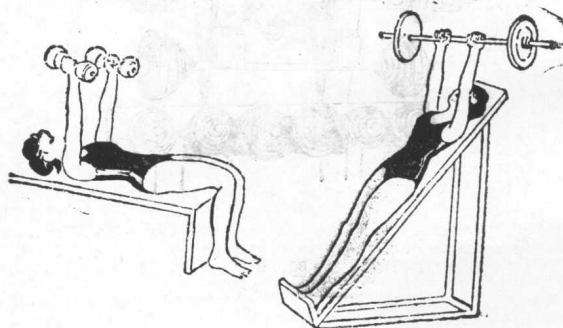


图 12

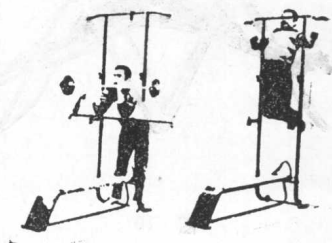


图 13

第三节 健美运动与举重运动

当代健美运动与举重运动本是同源。18世纪末19世纪初,欧洲的大力士和角力家们只求力量强大,他们多半属粗腰宽肩的体型。20世纪初,经过世界各国运动员和体育界有识之士的反复实践和探索分析,认识到举重对肌肉与力量的发展是要服从以提高所举重量的目标为出发点,而健美则要通过对肌肉的发达与控制,使自己发达丰满的肌肉和匀称协调的体型,尽情地展示在广大观众面前为目的。这样,健美与举重的训练方法出于各自提高之需要,才逐渐区分开来。即举重要以提高比赛的标准姿势成绩(重量)为目的;健美则以中等重量器材匀称地发达全身肌肉为优美造型姿势表演服务而进行锻炼。出于上述不同目标的追求,健美与举重从训练方法直到比赛形式就各行其轨,分道扬镳了。

50年代中期,鉴于加入国际举重健身联合会会员猛增,特别是健身(健美)方面的会员国日益增多,为了更好地领导世界各国对这两项运动的广泛开展,健身与举重联合会决定各立门户,前者定名为国际健美协会,后者定名为国际举重联合会。

第四节 我国健美运动的发展

本世纪30年代,当西方各国健美运动方兴未艾之际,在上海沪光大学读书的赵竹光先生参加了美国人列戴民举办的国际健美函授班,使这位来自广东的、弱不禁风的书生体魄很快地魁梧起来,同时提高了学习成绩。赵竹光先生不但自己获得了健美的体魄,为使更多的同学都健壮起来,他还在校内办起了“健美会”,吸引和团结了广大学生积极参加锻炼。1933

年赵竹光先生从沪光毕业后,邀集了几位志同道合的年轻人,在上海静安寺路(今南京西路)的一间小屋内成立了“肌肉发达研究会”,继而又在西摩路(今陕西北路)创办了我国第一所健身院——上海健身学院,同时他又翻译和撰写了很多有关健美运动的书籍和文章,主编和出版了《健力美》杂志,使众多的年轻人了解健美运动并参加到这项运动中来。著名演员舒适、乔奇、韩非、张伐、陈述等都是该院40年代的学员。

1944年6月7日,在上海八仙桥基督教青年会小礼堂举行了第一届上海男子健美比赛,当时最轻级第一名被柳颀庵夺得。1945年在上海西藏北路成立了以码头工人为主的强华业余体育社。

新中国成立后,健美运动像其它体育项目一样,得到了较快的发展。上海、广州、南京、北京、天津等城市的中小型体育场馆、健身房如雨后春笋般地建立起来,为广大青少年在工余课后锻炼身体提供了方便,健美运动的水平得到了新的提高,为国家培养了不少举重人材。新中国第一批举重运动员朱鸿全、薛德明、李君伟、殷国华、朱子樵等都是上海健身学院、强华业余体育社的学员。而新中国第一个打破世界纪录的陈镜开则是广州谭氏健身院的学员。现任国家举重队总教练的黄强辉原是印尼健美先生在1958年和1959年的两年中多次创造67.5公斤级挺举世界纪录,为祖国争得了荣誉。

十年浩劫,健美运动也遭厄运,党的十一届三中全会精神,给健美运动带来了春天的气息,1978年底,上海虹口区乍浦路健身房成立招生,之后长宁区女子健身班招生,紧接着广州市粤秀健身院、北京东城区体委、上海市体育宫相继开办男女健美训练班。

1981年底到1982年初,上海电视台播放了由朱子樵编

导的《何谓健美运动》电视片，引起了成千上万健美爱好者的强烈共鸣与反响。为使全国更多的青少年获得健美运动知识，进而推动这项运动的普及和发展，中央电视台于1982年7、8、9月，播放了由朱子樵、黄强辉合作编导，李顺柱示范的《健美运动》电视片，同时《新体育》、《健与美》、《体育报》、上海《青年报》等报刊杂志也作了大量宣传报道。

接着全国很多大中学校在体育课内外根据同学要求，以各种形式开展健美运动，北京人民大学，上海华东师范大学、交通大学、复旦大学、上海医科大学、上海曹杨四中、广州中山大学等，纷纷办起了健美训练班、健美选修课。为了进一步普及学校的健美运动，上海市中学生体育教材编写组，也将健美锻炼基本知识与方法编入初三、高中的课本中。1984年4月，上海举重协会在上海市教育局体卫处支持配合下，举办了大中学校体育教师健美讲座，使学校的健美运动沿着更为健康的道路蓬勃发展。

第五节 风靡世界的健美比赛

健美运动是体育与艺术相结合的产物，她的创始人是1867年出生于德国普鲁士康斯尼堡的先道。他是同代大力士中肌肉最匀称发达、力气超群的魁首。1891年，他在英国以右手挺举81.4公斤，左手抓举54公斤和俯卧撑200次的成绩创下了当时这几个项目的世界纪录。他多次出国访问，进行超人的技艺和健美造型表演。在伦敦、维也纳、巴黎等地的国立大剧院，先道的表演座无虚席，使成千上万的青年人为之倾倒。先道首创和推广了现代健美运动，他的卓越贡献，百年来受到了人们的崇拜和赞美。1911年，英皇乔治五世授予他体育教授的称号。

1920年前后,一个积极倡导健身运动而影响最大的是美国《体育》杂志主编麦克法登。他平素好学,精心钻研健美运



图 14 (先道)

动与其它健身运动的理论,先后共撰写了五十多部著作。麦克法登又是健美比赛的倡导者。20年代中期,他首次将健美选手按体重分为轻量、中量、重量三级进行比赛,赛后,这位主编还亲自为优胜者发奖,并把获奖者的照片分期刊登在《体育》杂志和其它著作上,这对传播、促进健美运动的发展起了极为重要的作用。晚年的麦克法登又从他的稿酬中抽出一部分经费,开办了一所体育学校,专门为青少年免费开放,鼓励年轻人参加健美锻炼。由于他对健身运动的传播和普及作出了出色的贡献,又

是健美比赛的创始人,所以被人们尊称为“健身之父”。

30年代以后,男子健美比赛已风靡世界,不仅欧美各国都举办全国性的健美比赛,而且逐渐扩大到大洋洲、拉丁美洲和东南亚各国,洲际和区域性的健美比赛也日益增多。那时,每逢大型的健美比赛,观众蜂拥而至,那些健美力士高高隆起的胸大肌和以巨大的三角肌、肱三头肌所组成的铁铸般的肩膀,使成千上万的观众为之着迷;比赛的优胜者成了人们心目中崇拜的英雄。

随着男子健美运动在世界各国的日益流行,欧洲的女子健美运动也开始活跃,但当时的社会舆论还在极不公平地评论女性用哑铃、杠铃等器械进行的锻炼,然而,文明社会的女性自强不息地向健美体魄进军,她们不顾舆论压力,勇往直前,终于取得了社会对女性健美运动的承认。1932年10月,