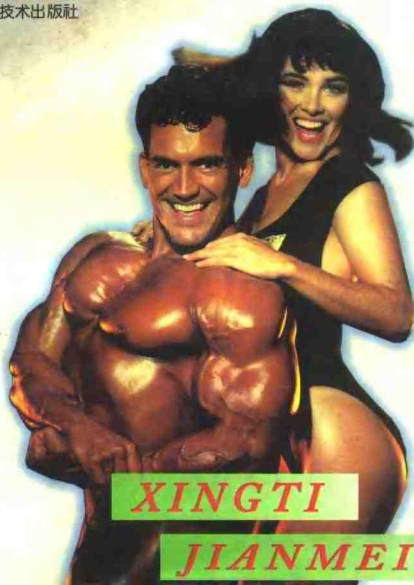


XINGTIJIANMEIDAQUAN

形体健美大全

裔程洪 编著

河北科学技术出版社



Tyj05/09

前 言

YING TI JIAN MEI DA QUAN

形体健美运动是雕塑人体的运动；是焕发人们精神面貌，陶冶美好情操的运动；是促进全民健身的运动。

“形体美乃美中之至美。”哪一位妙龄少女不希望自己有一个亭亭玉立的形体？哪一位青年男子不希望自己拥有一副充满阳刚之气的体魄？哪一位中年人喜欢大腹便便？又有哪一位老年人不热爱生命？科学的、苦中有乐的形体健美锻炼，能给您一个满意的回答。

我国于1985年11月正式加入国际健美健身联合会(IFBB)，1986年11月国家体育运动委员会正式成立中国健美委员会，从此，健美运动(含健美操)在我国得到广泛的开展，每年都正式举行两次全国健美大赛。现在，健美运动和形体健美锻炼已成为我国《全民健身计

划》的一部分，也是精神文明建设的内容之一。

由于坚持了形体健美锻炼，不少老年人丢掉了拐杖和药罐，加入到老年健身迪斯科和大秧歌队的行列。他们打扮得花枝招展，歌舞健身，真是“舞兴忘忧，运动增寿”。不少胖儿、胖女坚持有氧训练，注意节食，形体有了根本的变化；而瘦男、弱女则是健身房的常客，他们坚持锻炼全身肌力，注意饮食营养，有了阳刚之气和刚柔相济的形体。正是：“健美莫怕难，凡骨换金丹；雕塑推新意，功成喜心坚。神韵昭日月，气势筹云天；王媪今犹在，何必说婵娟。”

在我们的学员中，有专业的，更多的是业余的；有工农分子也有知识分子；有胖儿、肥女，也有瘦男、弱女；有年逾花甲的老人，也有十一二岁的少年；有中国人也有来自美、俄、英、德、日、韩等国家以及东欧、非洲的留学生和友人；还有赴南极考察、探险的冰川学家……。从他们获益的实践中，从他们兴奋而充满热爱眼神中，从他们的赞美诗中，我们看到了形体健美的价值。几位女大学生在给我们的新年贺信中写道：“果实的事业是尊贵的，花的事业是甜美的，您们所从事的是叶的事业，专心地垂着绿荫。”我们为自己是绿色事业的一名园丁而无限欣慰。我愿将自己经过多年实践得来的一点知识，奉献给热爱形体健美的人们。愿少年能通过正确的基础锻炼、体姿锻炼和养成锻炼习惯来促进生长发育，改善体型、体态，成为英俊少年；愿中青年人能通过持之以恒的锻炼，增强体质，锻炼好自己的身体。让女青年形体健美、曲线玲珑、楚楚动人；让男子汉活泼潇洒，更具阳刚之气；愿老年人生命不息，运动不止，让愉快和健康伴您终生！愿人们执着地追求健美，用强健的体魄，为建设我们伟大的祖国贡献力量！

作者

1995年5月

目 录

XING TI JIAN MEI DA QUAN

第一章 形体健美概述.....	(1)
第一节 形体健美运动的概念.....	(2)
一、什么是健美运动.....	(2)
二、健美运动的特点.....	(3)
第二节 形体健美运动的作用.....	(4)
一、发达肌肉, 增长力量.....	(4)
二、增进健康, 增强体质.....	(5)
三、改善体形体态, 矫正畸形.....	(6)
四、调节心理活动, 陶冶美好情操	(7)
五、提高神经系统机能, 培养顽强 意志品质.....	(8)
第三节 形体健美的标准.....	(9)
一、肌肉发达, 健壮有力.....	(9)
二、体型匀称, 线条鲜明.....	(10)

三、精神饱满，坚韧不拔·····	(14)
四、健美形体的计算方法·····	(15)
第四节 形体健美运动发展概况·····	(22)
一、国外健美运动发展概况·····	(22)
二、我国健美运动发展概况·····	(24)
三、健美形体操发展概况·····	(29)
第二章 常用健身器材及其有效练习·····	(32)
第一节 健身器材的发展趋势·····	(32)
一、美国、德国健身器材的发展动向·····	(32)
二、我国健身器材的飞速发展·····	(33)
三、对健身器材的要求·····	(34)
第二节 常用健身器材·····	(36)
一、简单健身器材·····	(36)
二、复杂健身器材·····	(46)
第三节 常用健身器材的有效练习·····	(53)
一、综合力量练习架练习·····	(53)
二、弹簧棒练习·····	(63)
三、强力健美机练习·····	(66)
四、划船器练习·····	(77)
五、健身盘(腰部旋转器)练习·····	(78)
六、强力平跑机练习·····	(81)
七、功率自行车练习·····	(83)
八、橡皮条和弹簧拉力器练习·····	(84)
九、哑铃练习·····	(93)
十、壶铃练习·····	(101)
十一、杠铃练习·····	(107)
十二、爬杆和爬绳练习·····	(114)
十三、弧形腹肌板练习·····	(118)

第四节 常用健身器材的选购及维护	(124)
一、选购	(124)
二、使用注意事项及维护	(127)
第五节 健身房的设计和管理	(128)
一、小型健身房的设计	(128)
二、中型健身房的设计	(129)
三、大型健身房的设计	(130)
四、健身房的管理规定	(132)
第三章 儿童少年形体锻炼	(133)
第一节 儿童少年生长发育的基本特点	(133)
第二节 臂、腿、躯干的基本姿势	(135)
一、手的姿势	(135)
二、臂的姿势	(136)
三、腿的姿势	(138)
四、上体姿势	(142)
五、头的姿势	(144)
六、坐姿	(144)
七、卧姿	(145)
八、平衡姿势	(145)
第三节 走、跑、跳的基本动作	(148)
一、走	(148)
二、跑	(155)
三、跳	(158)
第四节 少儿强身练习	(169)
一、拉力器、橡皮条练习	(169)
二、哑铃练习	(176)
三、壶铃练习	(182)
四、小杠铃练习	(186)

五、双人徒手对抗肌力练习·····	(192)
第四章 中青年形体训练 ·····	(203)
第一节 瘦人强壮法 ·····	(203)
一、消瘦、强壮与肥胖·····	(203)
二、全身主要肌肉位置及其功能·····	(204)
三、发达全身肌肉的好处·····	(208)
四、发达六个部位肌肉的有效练习·····	(212)
五、发达肌肉的方法·····	(268)
第二节 胖人减肥法 ·····	(280)
一、体重、去脂体重与肥胖·····	(280)
二、肥胖的简易测定方法·····	(282)
三、肥胖的危害及成因·····	(284)
四、全身性减肥妙法·····	(284)
五、胖男“削条”法·····	(289)
六、胖女苗条法·····	(345)
第五章 老年人健身锻炼 ·····	(403)
第一节 几位老人的健身事例 ·····	(403)
一、健康老人——老画家裔敬亭·····	(404)
二、从死神那里走出来的老院长—— 钟师统·····	(405)
三、108岁的女大力士——刘国清·····	(405)
四、多项老人世界纪录创造者—— 考利斯特·威勒·····	(406)
五、健美爱好者——俄罗斯著名神经病理学家尼基京 教授·····	(407)
六、终生从事健美运动的老研究员—— 赵竹光·····	(407)
第二节 老年人的健身锻炼 ·····	(408)

一、老年人更需要和缓的肌力锻炼·····	(408)
二、老年人控制体重的妙法·····	(416)
第六章 形体锻炼课程安排 ·····	(441)
第一节 儿童少年形体锻炼课程安排 ·····	(441)
一、“豆芽菜”型儿童少年的形体锻炼课程安排·····	(442)
二、“胖墩”型儿童少年的形体锻炼课程安排·····	(448)
三、儿童少年形体锻炼趣闻·····	(450)
第二节 中青年形体锻炼课程安排(瘦人) ·····	(452)
一、瘦长型男子的形体锻炼课程安排·····	(452)
二、宽肩型男子的形体锻炼课程安排·····	(455)
三、瘦弱女子强壮训练课程安排·····	(457)
第三节 中青年形体锻炼课程安排(胖人) ·····	(462)
一、胖女的形体锻炼课程安排·····	(464)
二、胖男的形体锻炼课程安排·····	(468)
第四节 老年人形体锻炼课程安排 ·····	(472)
一、瘦弱老人的形体锻炼课程安排·····	(472)
二、肥胖老人的形体锻炼课程安排·····	(475)
三、伤病老人的健身运动处方示例·····	(476)
第五节 健美运动员训练课程安排 ·····	(476)
一、初级健美运动员的训练课程安排·····	(477)
二、中级健美运动员的训练课程安排·····	(480)
三、高级健美运动员的训练课程安排·····	(487)
第七章 健美运动竞赛简介 ·····	(492)
第一节 健美竞赛的规定动作 ·····	(492)
一、自然站立和四个面向·····	(492)
二、规定动作的作法·····	(492)
第二节 健美竞赛的自选动作 ·····	(502)
一、男子单人·····	(502)

二、女子单人·····	(510)
三、男女混合双人·····	(519)
第三节 健美竞赛通则·····	(520)
一、体重级别·····	(520)
二、称量体重·····	(521)
三、比赛有关规定·····	(521)
第四节 比赛程序及裁判评分依据·····	(522)
一、比赛程序·····	(522)
二、裁判评分依据·····	(523)
第八章 形体锻炼常识问答·····	(525)
一、初学者如何练才能有效地发达肌肉·····	(525)
二、如何使胸部丰满坚挺·····	(526)
三、怎样使肩膀增宽不下溜·····	(528)
四、胳膊很细怎么练粗·····	(528)
五、如何使大腿强壮,使小腿坚实·····	(530)
六、如何使身体成为美丽的倒三角形·····	(531)
七、怎样去掉您的“将军肚”·····	(532)
八、青少年练“肌力”是否压个·····	(534)
九、当妈妈以后怎样保持形体美·····	(535)
十、“鸡胸”和“O”型腿怎样矫正·····	(537)
十一、“X”形腿如何矫正·····	(538)
十二、一肩高一肩低如何矫正·····	(538)
十三、“驼背”有办法矫正吗·····	(539)
十四、“一旦停止锻炼,肌肉就会变成脂肪,胖了起来。”这种说法对吗·····	(540)
十五、锻炼强度越大,消耗的热量越多,就能减肥吗·····	(540)
十六、训练时多穿衣服就能快速减肥吗·····	(541)

- 十七、为什么“综合训练加晚餐节食能快速减肥”呢？
综合训练包括那些内容…………… (541)
- 十八、初练时肌肉疼痛是否正常？练后肌肉应有什么
反映…………… (542)
- 十九、肌肉训练中“酸加、疼痛、麻痺”对不对
…………… (543)
- 二十、练后肌肉不痛是否就没有效果…………… (543)
- 二十一、形体锻炼的运动量是不是越大越好…………… (544)
- 二十二、训练中喝水好不好…………… (545)
- 二十三、训练前后进餐有什么讲究…………… (545)
- 二十四、形体锻炼中一日三餐有什么讲究…………… (546)
- 二十五、健美迪斯科锻炼中应注意那些问题…………… (548)
- 二十六、中老年人在形体锻炼中应注意那些问题
…………… (551)
- 二十七、锻炼中出虚汗、脸发白怎么办…………… (551)
- 二十八、慢性病患者能否进行健美迪斯科锻炼？锻炼
中应注意什么问题…………… (552)
- 二十九、在家中如何进行健美迪斯科锻炼…………… (554)
- 三十、什么叫有氧训练？什么叫无氧训练？健美操和
迪斯科各属于那一种…………… (554)
- 三十一、少儿在形体训练中应注意什么问题…………… (556)
- 三十二、如何通过测脉搏来检查自己的训练量…………… (556)
- 三十三、有什么既简便易行又有参考价值的人体健
康评定方法…………… (557)
- 三十四、发展肌肉力量有那些有效方法…………… (558)

第 一 章

形 体 健 美 概 述

XING TI JIAN MEI DA QUAN

著名国画大师刘海粟曾说过“人体美乃美中之至美。”确实世界上一切美好的东西太多，但创造万物的人体是最美好的，爱美之心人皆有之。社会需要美，人类更需要美，人体美乃人们追求的目标之一。不朽之作“维纳斯”和“大卫”等形象以及“掷铁饼者”等传世之作留给人们极深的印象，其根本原因是这些作品体现了人体美。不同的时代人们对美的看法是不同的，但形体健美离不开下列范畴：

健康美：指健康的身体、健康的肤色、健康的面容，炯炯有神的双眼、充满力量的身躯。健美、形体美是离不开健康的身体的。

姿态美：人的举手投足、一举一动都体现了美。古语说得好：“坐有坐相，站有站相，走有走相。”又提出：“坐如钟、卧如弓、站如松、

走如风。”可以想象一个人弓腰驼背、脖颈前探、肩部一高一低，人们会说他形体美吗？形体美是和优美的姿势分不开的，高雅的姿态能给人以美感，从而增加了形体美。

动作美：人的一切行动都离不开肌肉收缩，训练有素的人动作灵活、协调、准确，给人以美的享受，相反笨手笨脚就不会给人们留下美好的印象。

体型美：不少学者根据人体生理结构的不同，划分成各种不同体型：如分为外胚叶型（瘦长型）、肌型（肌肉发达、匀称有力）、内胚叶型（胖型）；还有的学者根据人体形态把女子分为运动型、三角型和稍胖型、胖型及瘦型；把男子分为宽肩型、瘦长型。

近年来，随着科学技术和经济的飞速发展，物质文明的不断提高，人们越来越重视健康投资，注意美化自己的生活。正是由于这种观念上的变化，一个健美运动的热潮不仅在我国而且在世界范围内迅速兴起。然而，究竟什么是健美运动？它有那些特点和作用？发展概况如何？健美有什么标准？这些就是本章所要阐述的问题。

第一节 形体健美运动的概念

一、什么是健美运动

健美运动是一项通过徒手或利用各种器械，运用专门的动作方式和方法进行锻炼，以发达肌肉、增长体力、改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。

健美运动可以采用各种徒手练习，如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作。也可以采用各种不同的运动器械进行各种练习。如哑铃、杠铃、壶铃等举重器械；单杠、双杠、

绳、杆等体操器械；以及弹簧拉力器、滑轮拉力器、橡皮筋和各种特制的综合力量练习架等力量训练器械；还有功率自行车、台阶器、平跑机、划船器等有氧训练器材。

健美运动的动作方式是多种多样的，既有成套的各种徒手健美体操，也有球、棒等轻器械体操，这些主要用于女子健美训练，借以减肥和改善体形体态，提高灵活性，增强韵律感。更有许多能发达身体各部位肌肉的举重练习动作和其它动作，这些动作主要用于男女强壮体魄、发达肌肉，也用于男女竞技健美训练。

为了达到形体健美的目的，这就需要有专门的训练方法。例如采用杠铃等举重器械做各种动作时，在器械的轻重、动作的做法，安排的组数、次数，运动的速度等方面都有特殊的要求和安排。

健美运动作为一个运动项目，除了具有一般体育所共有的能锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外，还特别能发达全身各部位的肌肉，增长体力、改善形体使之健美，陶冶美好的情操。它不仅强调“健”，还强调“力”，而且还强调“美”，把体育和美育融为一体；把健、力、美有机地结合起来。

健美运动在长期的发展过程中已发展成两个相对独立的运动项目，即竞技健美运动和竞技健美操运动。

二、健美运动的特点

健美运动是一项有着自己特点的体育活动，这些特点概括起来主要有以下四点：

(1) 既可锻炼身体，增进健康，又可陶冶情操，美化身心，将体育和美育融为一体。一般的体育活动主要作用是增进健康、增强体质，而健美运动则不完全相同，其名称本身就规定了它既要求“健”，又要求“美”。它的练习动作和手段，教学训练的内容和方法，以至比赛的内容和评分标准等，都体现了这一点。所以，在练习中不应该单纯地追求把某些局部肌肉练得大一些，同时也

要注意体形、体态和仪表美，要自觉陶冶自己美好的情操，加强思想修养和艺术修养，注意语言美、行为美、心灵美。真正把体育和美育，外在美和内在美很好地融合在一起。

(2) 能最有效地发达肌肉。健美训练的主要目的之一是发达身体各部位肌肉，健美比赛也是以全身肌肉发达程度为主要条件之一进行评分的。为此，在健美训练中，训练者应经常采用各种各样的动作方式，进行反复多次的练习。每次练习的次数几乎都要接近或达到极限，给肌肉以强烈的刺激，从而促进新陈代谢活动，加强超量恢复，使全身各部位的肌肉都得到最大程度的发展。

(3) 设备简单，易于开展。健美运动可以徒手或依靠自抗力进行练习，也可以利用各种简单的轻重器械进行练习，还可以利用一些自制的土器械乃至简单的家具进行锻炼。健美运动对场地的要求更低，只要有几平方米的地方就行。总的来说，健美运动对设备、器材、场地要求比较简单，因而比较容易开展。

(4) 练习方式方法多样、灵活、机动，男女老少皆宜。健美训练的动作多种多样。有徒手、自抗力动作，有利用轻重器械做的各种动作，即使是重器械，也可根据需要自由调节重量、次数、组数，自由调节运动量。所以，它能够充分满足男女老少以及不同健康状况的人各不相同的需要，从而受到广大群众的喜爱。

第二节 形体健美运动的作用

长期进行形体健美锻炼，能够发达肌肉，增长力量；增进健康、增强体质；改善体形、体态，矫正畸形；调节心理活动，陶冶美好情操；提高神经系统机能，培养顽强意志品质。

一、发达肌肉，增长力量

健美运动的一个突出作用是可以有效地发达全身肌肉，增长

力量。在人体中，由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样的复杂精细的运动。而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。健美比赛中评分的主要标准之一是肌肉发达的程度，即肌肉的块头。肌肉的块头由肌肉的围度、密度、力度衡量：围度通常指各部位肌肉的围径；密度、力度则指质量。在健美训练中，训练者要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等器材负重练习，对全身各部位肌肉进行锻炼。特别是每次练习几乎都要做到极限，因此能够使肌肉得到强烈的刺激，从而使肌纤维增粗，肌肉中的毛细血管网增多，肌肉的生理横断面增大，肌肉变得丰满结实而发达，也就是通常说的肌肉块头增大了。此外，由于中枢神经系统调节机能的改善，特别是神经调节的强度和集中能力的提高：在力量训练的影响下，肌肉细胞的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加；脂肪的减少，从而使肌肉的粘滞性减少。所有这些变化的结果，导致了肌肉力量的很大增长，特别是某些局部肌肉群的力量，能达到相当高的水平。例如，某些最轻级别健美运动员的卧推能达到140千克左右。个别较重级别的健美运动员甚至能用90千克的杠铃重量做弯举和颈后臂屈伸动作，由此可见其惊人的臂力。至于躯干和腿部等肌肉的肌力更是大得惊人，例如俄罗斯重级别的健美冠军不仅肌肉发达、形体健美，而且还是一个超级大力士，他的卧推、硬拉、深蹲（即三大举）的成绩之和达到了960千克。

二、增进健康，增强体质

经常从事形体健美锻炼，能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等内脏器官的功能产生良好的影响。

形体健美锻炼可使心肌增强，心脏容量增大，血管弹性增强，进而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心搏有力，心输出量增加。心跳次数也可减少到约60次/分钟，这样心脏休息的时

间就增多了，出现了节省化的现象。由于心脏的工作能力和储备能力都提高了，所以能承受更大的负担量。形体健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

形体健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响。它能提高呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量。这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高机能水平。

形体健美锻炼还能提高消化系统的机能。因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质（尤其是能源物质），这就需要及时的补充。同时，肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和吸收能力得到提高，食欲增加。

形体健美锻炼能提高人的激素水平，特别是雄性激素水平，因而能提高性机能。中老年人坚持科学的形体健美训练能增强肾功能，提高性机能，增强男子汉的活力。女性坚持形体健美训练能增加一定的阳刚之气，达到刚柔相济，以便适应快节奏的时代潮流。

三、改善体形体态，矫正畸形

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡、和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视体态，强调一个人要站有站相、坐有坐相、走有走相。的确如果长时间不注意体态端正，就会影响某些骨骼的正常生长和发育。如有些青少年羞于自己身高长得太快，就有意识地含胸弓背，时间一长脊柱（胸椎段）就不能呈正常的“S”形，而形成驼背。又如有不少青少年用一侧肩膀背沉重的书包，久而久之，形成一侧肩高，一侧肩低，造成脊柱侧弯。在南方，有些青少年过早参加重

体力劳作，如长时间的肩挑重担，这样就会使股骨的骨化提早进行，严重影响身高的增长。我们说，以正确的方法进行早期举重训练不会影响身高正常发育，而长时间的劳作就会“压个”，影响形体美。

健美运动的各种动作能给予身体某些部位的生长发育以良好的影响，促进肌肉发育和骨骼生长。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量，达到去脂减肥的目的。这些变化能有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了，能使身体呈美丽的倒三角形；腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实，……。使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩；女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

正因为形体健美练习的各种动作能给身体各部位以很大的影响，所以，当一个人的体形体态已经出现某些缺陷的时候，就可以有针对性地选择某些适当的动作进行锻炼，以达到矫正畸形的目的。如四肢不成比例者，可以采用先练差的一侧的办法使之发达起来，以达到匀称协调；含胸驼背者，可多练一些卧推、俯身后振、卧拉等练习，使胸背部肌力增强，经过半年左右的锻炼，胸廓自然就会挺拔，肌肉也会发达充实起来。由于健美运动的这一作用，某些动作已被进一步用于医疗体育方面，以期恢复肢体的某些功能。

四、调节心理活动，陶冶美好情操

人的心理活动，其本质乃是大脑对外界客观事物的反映。现代生活的快节奏，会使人产生紧迫感、压抑感，而紧张的体力劳动和脑力劳动又会使人产生疲劳感。出现以上情况，人们可以通过休息、睡眠、沐浴、放松按摩等恢复措施使疲劳得以消除。但神经的疲劳是产生深度疲劳的主要因素，因此，除采用上述方法外，还可以采用一些调节心理活动的积极措施，通过卓有成效的