

快速入门  
不求人

北京体育大学出版社  
相建华等著

美

健

快速入门不求人

34

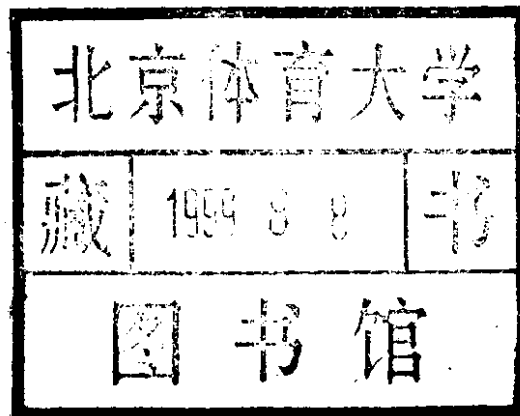
G884  
52

337326

# 健美快速入门不求人

相建华 田振华 著

TJ20/25



北京体育大学出版社



北体大 B00075033

策划编辑:李 飞      责任编辑:董晓岱  
审稿编辑:鲁 牧      责任校对:宇 岱  
绘 图:黄关峰      责任印制:长 立 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

健美快速入门不求人/相建华 田振华著. —北京:北京体育大学出版社,1997.9  
(快速入门不求人丛书)  
ISBN 7-81051-157-2

I. 健… II. ①相… ②田… III. 健美操-普及读物 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23159 号

**健美快速入门不求人**

相建华 田振华 著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.25

定价:9.80 元

1997年9月第1版

1997年9月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-157-2/G·141

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 出版说明

我们是高校健美教育工作者,十多年来一直从事健美运动的研究、教学、训练和咨询等工作,从而摸索并总结出了一整套适合各方人士自学自练健美运动的方法。现在应社会各方自我健美练习者的要求,特将我们的健美教学经验和研究成果,编著成《健美快速入门不求人》一书,以满足广大健美爱好者的需求。

本书针对众多在家中自学自练的健美爱好者,“不知道怎样设计和选择自我健美训练计划?”“不了解自我健美训练怎样开始?”“从哪儿着手?”“每一步该做些什么?”等具体问题,由浅入深,由表及里,图文并茂地向健美爱好者介绍了自我健美训练的科学原理和最佳方法。掌握了本书的精髓,定可在自我健美训练中收到事半功倍的最佳效果。

作者

1997年5月3日于北京

# 目 录

---

<b>第一章 人体体型健美的自我评价</b> .....	(1)
第一节 人体体型健美应具备的条件 .....	(1)
第二节 人体体型健美的类型 .....	(3)
第三节 人体体型健美的自我评估方法 .....	(4)
<b>第二章 自我健美训练的基本知识</b> .....	(14)
第一节 自我健美训练主要肌肉群的位置与功能 .....	(14)
第二节 自我健美训练常用术语与名词概念 .....	(27)
第三节 自我健美训练器械的选择与购置 .....	(39)
第四节 自我健美训练应遵守的原则 .....	(46)
第五节 自我健美训练应注意的事项 .....	(51)
<b>第三章 自我健美训练计划的设计与选择</b> .....	(67)
第一节 自我健美训练计划的设计 .....	(67)
第二节 自我健美训练计划的选择 .....	(74)

**第四章 自我健美训练合理膳食的设计与选择** ..... (85)

**第五章 自我健美训练 10 个部位的最佳动作**..... (91)

第一节 颈部肌群健美动作 ..... (91)

第二节 肩部肌群健美动作 ..... (95)

第三节 上臂部肌群健美动作..... (104)

第四节 前臂部肌群健美动作..... (124)

第五节 胸部肌群健美动作..... (128)

第六节 腹部肌群健美动作..... (138)

第七节 腰背部肌群健美动作..... (148)

第八节 臀部肌群健美动作..... (162)

第九节 大腿部肌群健美动作..... (166)

第十节 小腿部肌群健美动作..... (176)

**第六章 自我健美训练的 10 种最佳方法** ..... (178)

第一节 循环训练法..... (178)

第二节 重量固定训练法..... (181)

第三节 金字塔式训练法..... (182)

第四节 重量递增训练法..... (184)

第五节 重量递减训练法..... (185)

第六节 预先疲劳训练法..... (185)

第七节 组合训练法..... (186)

第八节 助力训练法..... (189)

第九节	矫正训练法·····	(190)
第十节	动作多变训练法·····	(191)
<b>第七章</b>	<b>自我健美训练矫正 10 种体型缺陷</b> ·····	<b>(192)</b>
第一节	自我矫正“两肩高低不一”的方法·····	(192)
第二节	自我矫正“溜肩”的方法·····	(194)
第三节	自我矫正“扁平胸”的方法·····	(196)
第四节	自我矫正“鸡胸”的方法·····	(198)
第五节	自我矫正“左、右胸脯不对称”的方法 ···	(200)
第六节	自我矫正“驼背”的方法·····	(202)
第七节	自我矫正“脊柱侧弯”的方法·····	(204)
第八节	自我矫正“O”形腿和“X”形腿的方法 ···	(206)
第九节	自我矫正“内八字”脚和“外八字”脚的方法 ·····	(208)
第十节	自我矫正“平底脚”的方法·····	(209)
<b>第八章</b>	<b>自我健美训练恢复手段的设计与选择</b> ·····	<b>(211)</b>
第一节	训练方法学恢复手段·····	(211)
第二节	医学生物学恢复手段·····	(212)
第三节	心理学恢复手段·····	(213)
<b>第九章</b>	<b>自我健美训练取得成功的 10 大秘诀</b> ·····	<b>(214)</b>

# 第一章 人体体型健美的自我评价

---

## 第一节 人体体型健美应具备的条件

我们所说的人体体型健美,是指健、力、美的有机结合。从自然美的角度来看,主要指谐调、丰满,有生机、有力量;从造型美的角度来看,应该是匀称、均衡、稳定、统一。也就是说,寓美于健,健美相融,并把体型美同仪表美、行为美、心灵美统一起来。

综汇古今中外对人体体型健美的共识,我们总结出代  
人体体型健美应具备以下 10 个条件:

一、骨骼发育正常,关节不显得粗大凸出,身体各部分之间的比例适度,呈匀称感。

二、男子肌肉均衡发达,四肢肌肉收紧时,其肌肉轮廓清晰;女子体态丰满而无肥胖臃肿感,男女皮下脂肪适度。

三、五官端正,自然分布于面部,并与头部的比例配合协调。女子应眼大眸明,牙洁整齐,鼻子挺直,脖颈修长;男子应面孔轮廓清晰分明,五官和谐,眼睛有神。



四、双肩对称,男子应结实、挺拔、宽厚;女子应丰满圆润,微呈下削,无耸肩或垂肩之感。

五、脊柱背视成直线,侧视具有正常的生理曲线。肩胛骨无翼状隆起和上翻之感。

六、男子胸廓宽阔厚实,胸肌隆鼓,背视腰以上躯干呈“V”形(胸宽腰窄),给人以健壮和魁伟感;女子乳房丰满挺拔,有弹性而不下坠。侧视有女性特有的曲线美感。男女都无含胸驼背之态。

七、女子腰细有力,微呈圆柱形,腹部扁平,无明显脂肪堆积,具有合适的腰围;男子在处于放松状态时,仍有腹肌垒块隐现。

八、男子臀部鼓实,稍上翘;女子臀部圆满,不下坠。

九、男子下肢强壮,双腿矫健;女子下肢修长,线条柔和。男女小腿长而腓肠肌位置较高并稍突出,足弓高,两腿并拢时正视和侧视均无屈曲感。

十、整体看无粗笨、虚胖、瘦弱、纤细、歪斜、畸形、重心不稳、比例失调等形态异常现象。

综合以上 10 条,女子应突出丰满圆润、曲线美的特征;男子应显示体格魁梧、肌肉壮实的健美。以上 10 条,是“十全十美”的人体体型。虽然,人体的骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官生长得是否符合人体体型健美的条件,先天遗传因素有很大的关系,但后天人工塑造和施加的影响,在很大程度上能发展先天的优点,克服和弥补先天的不足,使之接近和达到人体体型健美的条件。

## 第二节 人体体型健美的类型

人的体型是指人体解剖结构形成的外部特征,其实质就是人体骨骼、肌肉和脂肪等的组成比例和分布状况。由于组成比例和分布状况的不同,便构成了各种各样的不同体型。近年来,许多健美专家、学者从各个不同的角度,对男女健美体型进行了大量的研究和分类,把人体体型健美分为5种类型:

### 一、力量型

特征是肌纤维特别粗壮,肌肉特别发达,线条轮廓特别明显。这是现代健美比赛中健美运动员所崇尚的体型。参加现代健美比赛和健美表演者,多是这种力量型的体型。这种体型主要采用杠铃、哑铃、单项或综合训练器械,做各种身体力量练习,使全身各部位的肌肉群都得到强有力的、协调的、匀称的发展。

### 二、体能型

特征是肌肉发达,比例匀称,这是适于参加各种运动的体型。米隆《掷铁饼者》的塑像,就是这种体型的典型代表。这种体型采用多种器械和手段进行身体练习,使全身各部分的肌肉得到了匀称、协调的发展。

### 三、多姿型

特征是肌肉发达而不多余,线条曲线多姿。现代芭蕾舞演员和艺术体操运动员的体型多属于多姿型。这种体型多采用舞蹈动作和轻器械进行身体练习,塑造体型的健美。这是现代女青少年所倾慕和追求的体型。

### 四、姿态型

特征是将肉体美与姿态美两者相结合。塑造这种体型除了采用各种身体练习来调身高、体重的比例外,还约束自己的一举一动,力求规范化,从而形成自己独特的风度和姿态。这是在现代生活中人们所追求的体型。

### 五、适应型

这种体型的特征是从自己的实际情况出发,针对性地采用身体练习,使身高、体重的比例更协调,充分发挥自己体型的优势,设法弥补身体的不足,达到塑造自己理想的体型。这是现代大众健美所追求的体型。

## 第三节 人体体型健美的自我评估方法

每种体育项目都有计算和测定运动成绩的方法,以反映运动水平的高低。业余健美运动员和自我健美训练者的成绩,是体现在自己的体态上。下面介绍 6 种简便实用的自我评估体型健美的方法,供参考。

## 一、拍照法

在自我健美训练前后,分别拍摄自己的全身体型照片数张,包括正面、侧面和背面。男子要求赤膊,穿短裤;女子要求穿比基尼泳装,这样可看清全身肌肉和脂肪的分布情况。之后每隔3个月或半年再拍摄一次,将前后拍摄的照片对照比较,即可直观形象地看出全身肌肉和体型的变化情况。

## 二、照镜法

自我健美训练者在健美训练过程中,要配上一面能照到全身的大镜子。通过照镜子认识自己的体型,随时观察自己体型的健美情况。每天早晨起床后或晚上睡觉前,要在屋里裸身站立,面对镜子凝视自己身体的前面、侧面和背面,或者看看自己的面容,伸伸胳膊,摸摸隆起的肌肉块,这会发现自己的体型又有了新的变化。

## 三、测量法

开始从事自我健美训练的时候,测定身体各部位的围度(图1),记录下来。

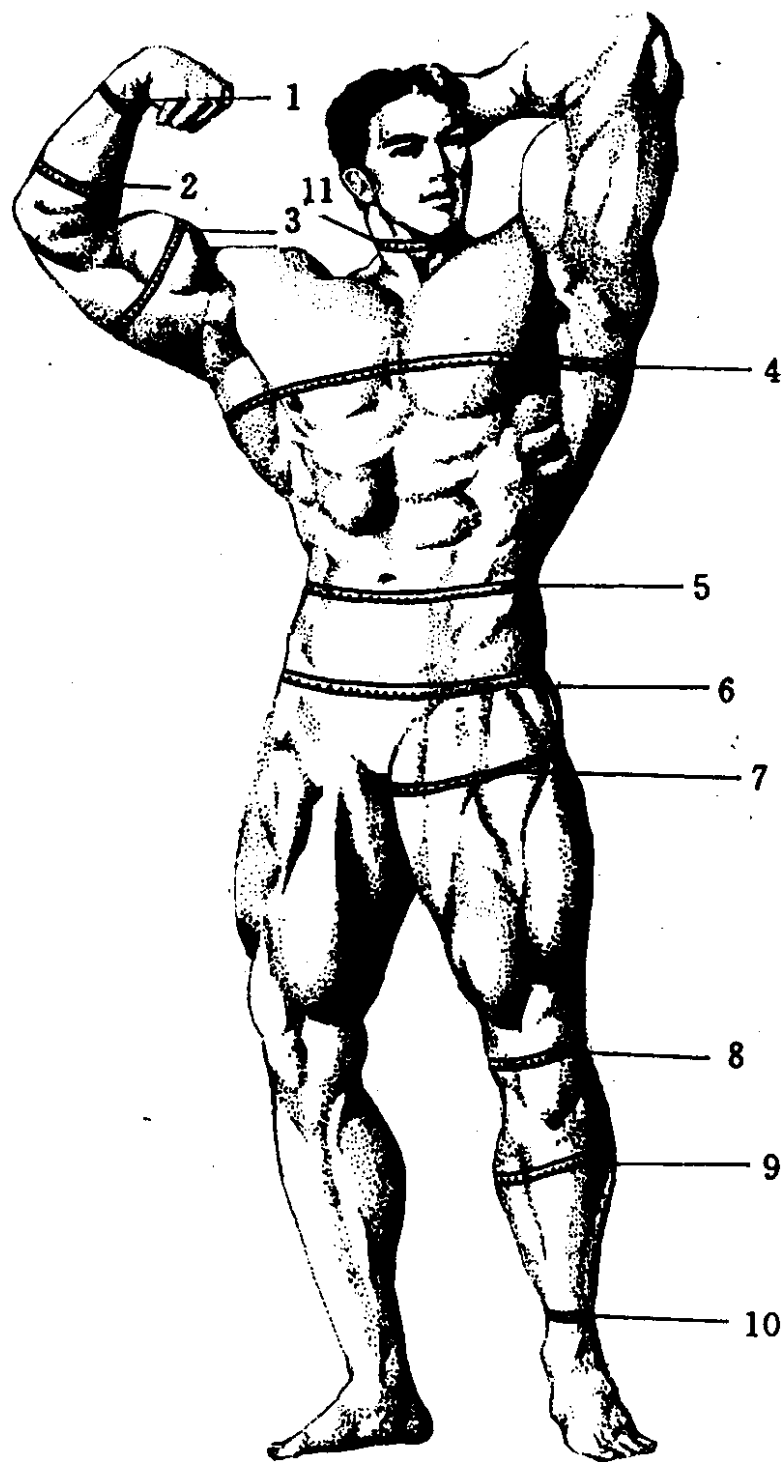


图 1

- ①腕 围   ②前臂围   ③上臂围   ④胸 围   ⑤腰 围   ⑥臀 围  
 ⑦大腿围   ⑧膝 围   ⑨小腿围   ⑩踝 围   ⑪颈 围

然后定期(如每隔3个月或5个月)复测,以评价训练效果。具体测量方法如下:

### (一)体 重

体重是身体发育状况的基本指标。测量时,被测量者需穿背心和短裤,平稳地站在体重计上。测量误差不得超过0.5公斤。超过指标有两种情况:一是肌肉丰腴的健美者,因为肌肉的比重较脂肪大;二是脂肪过多的人。因此,要参考脂肪厚度。

### (二)脂肪厚度

测量时,被测者直立,两臂自然下垂,测量者将其肩胛骨下角5厘米处皮肤和皮下脂肪与脊柱成45度角捏起,用卡尺量得的数值即为脂肪厚度。一般正常人的脂肪厚度为0.5~0.8厘米。对同样体重的人,通过检测脂肪厚度,可确定体型是肌肉型、肥胖型,还是消瘦型。当你采取自我健美训练措施后,若测得脂肪厚度逐渐趋于或稍低于正常水平,则说明了自我健美训练的效果良好。

### (三)胸 围

直立,两臂自然下垂于体侧。皮尺前面放在乳头上缘(女子放在乳房上),皮尺后面置于肩胛骨下角处,测出“安静时的胸围”。然后尽量吸气,量出“吸气时的胸围”。再尽量呼气,量出“呼气时的胸围”。注意,吸气时不要耸肩,呼气时不要弯腰。

#### (四)腰 围

站立,身体自然伸直,腹部保持正常姿势,暂停呼吸,在肚脐上方测量最细部位。

#### (五)上臂围(左右臂)

直立,手臂伸直下垂于体侧,皮尺沿上臂最粗的部位绕一周,量出放松时的上臂围。然后,手臂平举,手掌向上用力握拳屈肘,使肱二头肌尽量收缩,用皮尺在肱二头肌最突出处绕一周,量出收缩时的上臂围。

#### (六)前臂围(左右臂)

直臂、握拳,腕关节伸直,测量最粗部位。

#### (七)腕 围(左右腕)

手指伸直与前臂呈直线,测量点在腕关节和手之间。

#### (八)臀 围

直立,两腿并拢,皮尺绕小腹下缘,在臀大肌最突出部位量出臀围。

#### (九)大腿围(左右腿)

两脚分开自然站立,间距约 15 厘米,测量点在臀部下方,用皮尺量出大腿肌肉群放松时和极力收缩绷紧时最粗部位的围度。

#### (十)膝 围(左右膝)

直膝站立,大腿肌肉放松,体重平均分布在两腿上,皮尺经髌骨中间进行测量。

#### (十一)小腿围(左右腿)

直立,体重均匀分布在两腿上,用皮尺量出小腿腓肠肌最粗处的围度。

#### (十二)踝 围(左右踝)

直立,体重均匀分布在两腿上,皮尺在内踝上方约5厘米处测最细部位。

### 四、计算法

根据测量所得的数据,结合现代健美运动对人体肌肉发达和均衡发展的要求,通过下列算法来评介体态。

#### (一)全身肌肉群发达程度的计算法

$$A = \frac{[(\text{两上臂围} + \text{两大腿围} + \text{两小腿围} + \text{胸围}) \div 2]}{[(\text{两腕围} + \text{两膝围} + \text{两踝围}) \div 2]}$$

A 值越大,说明全身各部位肌肉群越发达,体态越健美。

#### (二)全身肌肉群均衡发展的计算法

通过对两上臂围差,两大腿围差和两小腿围差的计算,得出的值越小越好。因为围度差值越小,说明身体的各部位比例越趋于协调、匀称,肌肉的发展也越趋于均衡、饱满、健美。



## 五、感觉法

### (一)日常穿戴感觉法

健美训练者身上的一些穿戴之物,都可成为提供有关体态健美情况的依据。

### (二)健美训练感觉法

训练者在参加健美训练后,自己应感到所练部位的肌肉群有酸、胀、饱满、发热和外形明显扩张的反应。这种反应和感觉越强烈,说明训练负荷对身体局部肌肉群的刺激越深。而身体局部的肌肉群通过训练达到“饱和度”状态,表明自我健美训练取得了佳效。对“饱和度”,的反应,目前还没有更为科学的定量方法来测定,只有通过自我感觉的方法去体会。例如,初次参加正规健美训练的人,以适当的重量用反握弯举(中握距)练上臂肱二头肌群,做三组动作即可达到“饱和度”状态。第一组做12~15次,会出现肌肉的毛细血管充血扩张的感觉;第二组再做10~12次,会感到肌肉群有酸、胀、饱满的反应;第三组做8~10次,即可达到肌肉群极度紧张、发硬,肌肉表面温度升高发热,外形明显扩张、体积增大,效果良好。

## 六、达标法

同既定目标或同身材相类似的优秀的健美运动员进行比较,看看自己是否达到或接近体态健美的理想标准,以便客观准确地评价训练成效。下面列出一张业余健美运动员和职业健美运动员体围标准参数表(表1、2),以及等级健美运动员