

创造 完美的体格

刘 明 编著



- 告诉你关于肌肉健美运动的所有细节
- 让你在短时间内改变体型现状，拥有梦寐以求的体格
- 通过科学的训练、营养、恢复方式，获得享用终生的健康体魄

创造完美的体格

——肌肉健美者完全手册

刘 明 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创造完美体格: 肌肉健美者完全手册 / 刘明编著.
长春: 吉林科学技术出版社, 2001
ISBN 7-5384-2528-4

I. 创... II. 刘... III. 健美—健身运动—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093592 号
责任编辑: 齐 郁 封面设计: 邵 鹏

创造完美的体格

——肌肉健美者完全手册

刘 明 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春人民印业有限公司印刷

*

880 × 1230 毫米 16 开本 17.25 印张 528 000 字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

定价: 30.00 元

ISBN 7-5384-2528-4/G·456

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

序

送给追求完美的人：

怎样才能造就完美的人？

您相信吗，“最完美的人将会通过健美而诞生。”这是当今最具权威性的健美组织——国际健美联合会（IFBB）终身主席本·韦德先生的一句名言，也是他历经大半生总结出的经验之谈。

科学的训练方式，合理均衡的营养及良好的生活习惯已概括出了健美这项运动的全部内涵，这几乎也同时囊括了西方现代养生学提出的与健康息息相关的5种人类行为，即饮食、饮水、运动、睡眠和性行为。多年以来，由医生和专家不断探索的人类健康长寿及抵御疾病的最佳途径竟与健美理论不谋而合。

显然这已充分证明，健美运动不仅仅是让你拥有匀称健美的体形，富有弹性且充满力量的肌肉，它同时也是在向你灌输一种受益终生的健康理念。

也许同我一样，对于大多数人来说，从事健美运动并不是为了在这个领域里获得多么大的成功，除了让自己的外形变得更健美，更富有吸引力之外，更多、更为重要的是为了提高自己的生命质量，获得充沛的精力和健康的身体，有足够的信心和能力去面对每天变换不同的生活，这应该是每一个追求完美的人的梦想，也是基础所在。

记得当我对健美运动的爱好达到痴迷程度时，无时不在贪婪地收集所有与健美有关的书籍、杂志和每一个从健美教练及伙伴那里得来的信息，并将这些知识用于自己的训练和饮食营养中，体格出现了令人惊喜的飞速变化。随着对健美运动的深入研究和领悟，这项运动在我的认识中也逐渐发生了转变。

当我在大汗淋漓的训练中，专心致志于一个动作，全神贯注地体味着肌肉带有节奏的伸与缩时，其他的一切事情竟被我抛在脑后，精神似乎升华到一种忘我的境界，随之而来的是心理的疲惫荡然无存，整个人看上去焕然一新。从这样的一种感觉中，激发了我要将健美运动在更多的人中推广，并让更多的人从中受益的梦想。于是，我尝试着让梦想变为现实。

在深入到这本书的写作过程中时，我更加坚信人类会以更自然、更和谐的方式变得健康而美丽。让健美运动更广泛地推广，让更多的人对健美运动产生热情成为我追求的目标。就写作本身而言，力求使本书富有新意，生动活泼、引人入胜也成了我倾注心血追求的一种艺术形式。当然，理想与现实之间往往会产生事与愿违的情况，书中的不足必然存在，我会怀着诚挚的心意倾听来自各位专家和读者朋友的批评。

衷心希望这本书能对那些热爱健美运动，并想通过健美运动丰富自己生活的人有所帮助。也希望这本书能为健美运动在中国的推广与普及作出我力所能及的贡献。更希望这本书为那些热爱生命、追求完美的人献出一份绵薄之力！

编者

2001年10月

目 录

一、塑造健美的人生	(1)
1. 即将到来的健美时代	(1)
2. 我们为什么从事健美运动	(4)
3. 健美运动使我们获得什么	(6)
二、健美运动的起源与发展	(9)
1. 欧根·山道的传奇事业	(9)
2. 风靡全球的运动项目	(10)
3. 女性与肌肉的运动	(11)
4. 健美运动传入中国	(12)
5. 方兴未艾的中国健美	(13)
三、怎样造就完美的体格	(15)
1. 掌握更全面的知识	(15)
2. 寻找科学的训练方式	(16)
3. 巧妙地摄取饮食营养	(17)
4. 适当地恢复休息	(18)
5. 独特的创造力	(18)
四、评估自己的体型	(20)
1. 与体型有关的数据	(20)
2. 外因与内因的关系	(24)
3. 挑战极端体型	(25)
五、认识我们的肌肉	(29)
1. 健美与肌肉	(29)
2. 肌肉的收缩与训练形式	(35)
3. 健美训练中的肌肉变化	(36)
六、如何实现高质量的训练效果	(38)
1. 跨越成功的障碍	(38)
2. 操纵训练中的九大要素	(45)
3. 健美训练中的有氧运动	(51)
七、学会每一个动作	(55)
1. 动作常识与柔性练习	(55)
2. 发达胸部的动作	(64)
3. 发达背部的动作	(69)
4. 发达肩部的动作	(78)
5. 发达腹部的动作	(92)

6. 发达肱二头肌的动作	(100)
7. 发达肱三头肌的动作	(110)
8. 发达小臂的动作	(121)
9. 发达大腿的动作	(126)
10. 发达小腿的动作	(133)
八、寻找最佳的训练方法	(137)
1. 训练方法中的基本法则	(137)
2. 与动作有关的法则	(141)
3. 与组数有关的法则	(144)
4. 与重量和次数有关的法则	(148)
5. 与节奏有关的法则	(151)
6. 与计划有关的法则	(155)
九、训练计划指南	(161)
1. 如何制定一个合理的训练计划	(161)
2. 健美各阶段的计划参考	(168)
3. 各肌肉群的训练提要	(182)
十、吃出巨大的肌肉块	(193)
1. 我们所需的六大营养素	(193)
2. 健美运动的营养学知识	(205)
3. 健美运动中的饮食策略	(213)
4. 营养补剂与违禁药物	(221)
十一、关于恢复的奥秘	(229)
1. 恢复的机理	(229)
2. 恢复的手段	(231)
3. 恢复措施推荐	(233)
十二、做比赛中的胜利者	(239)
1. 中国健美竞赛规则	(239)
2. 怎样赢得比赛的胜利	(246)
3. 国际业余健美竞赛规则	(255)
附录	(261)

一、塑造健美的人生

1. 即将到来的健美时代

我们的生活和我们的世界在不断改变着，但我们渴望提高生命质量的梦想却始终未变。

健美运动，从上百种运动中精心挑选出来，经过几代人的探索与改进，将正确的心态，合理的饮食，健康的生活方式和运动技巧结合起来，使我们的愿望得以实现。

早在10年前，美国参加健美运动者已达4000万人。法国最普及的5个体育项目中，健美运动占第一位。国际上健美运动的权威组织——国际健美联合会（IFBB）迄今已拥有168个会员国，成为最强大的国际业余体育协会之一。在一个进入新世纪的时代，全球数以亿计的人将会成为健美运动的受益者和自发倡导者。

也许你已经是位高级健美运动员，也许你正准备从事健美这项运动，或者你对健美运动还一无所知，现在，让我们开始从最基础的知识去认识这项运动吧！

（1）认识肌肉健美运动

肌肉健美运动被普遍称为健美运动，国际上称为 Body Building。这种运动是通过各种动作练习，运用器械及各种训练方法，结合合理的营养与恢复手段最大限度地发达全身各部位的肌肉，使体形健美，体格健壮，富有雕塑感的艺术美。

肌肉健美运动要求最大限度地发达肌肉体积，使全身肌肉发达至极程度。

（2）健与美的结合

健美运动的目的是追求肌肉更大的围度、更清晰的线条以及更健壮的体格，使肌肉与美达到和谐的统一。

健美运动与一般体育项目具有共同的作用：锻炼身体、增进健康、增强体质。除此之外，它还特别能发达全身各部位的肌肉，改善体形与体态，使人体变得更加富有美感。

健美运动不仅注重“健”，而且强调“美”，将体育和美育融为一体。

（3）健美与健身的区别

在当今体育项目的发展中，人们从社会学、文化学的角度提出了健美体育的概念。

健美体育跨越了传统的体育范畴，以多元的内容满足人们的需求，既能塑造形体，又能体验音乐感、

艺术感。健美体育包括两大类：静力型——健美运动（肌肉健美运动）；动力型——健美操运动。无论是健美运动还是健美操运动，都具有竞技性和普及性。

在人们的观念中，往往将“健美”与“健身”两个词的实际意义相混淆。在国际上健美被称为 Body Building，译为“身体建设”；健身则被称为 Fitness，译为“使身体合理化”。健美是指训练者从事专业的健美训练，而健身则是指人们普遍性的健身锻炼。

在国际级的比赛中，健美比赛（Body Building Competition）必须按照国际健联的规定进行。比赛肌肉的围度、匀称度、造型好坏等，有严格的裁判标准和动作要求。健身比赛（Fitness Contest）除要求肌肉发达和形体美外，还要比赛舞蹈技能，着泳装、健身衣、晚礼服等服装参赛，用以判别形体的好坏。

（4）健美训练中的器械

在健身俱乐部或健身房中，我们采用不同的运动器械进行各种动作练习。如有哑铃、杠铃等举重器械，单杠、双杠、弹簧拉力器、滑轮拉力器、橡筋带和各种特制的综合力量练习器等力量训练器械，还有功率自行车、台阶器、平跑机、划船器等有氧训练器械。

哑铃 有调节式哑铃和固定式哑铃之分，调节式哑铃附有不同重量的哑铃片，可根据需要随意增减。固定式哑铃为一个整体，重量不可调节。

杠铃 标准杠铃由横杠、杠铃片和卡箍组成。横杠总长不超过 2.2 米，直径为 0.28 米。杠铃片的重量分别为 50 千克、25 千克、20 千克、15 千克、10 千克、5 千克、2.5 千克、1.25 千克和 0.25 千克。两卡箍内的间距为 1.31 米。

弹簧拉力器 由 5 条钢丝弹簧和两个握把组成，多为家庭使用。钢丝弹簧可自由拆卸，每条拉力可达 58.8 牛顿。

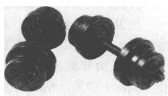
滑轮拉力器 由滑轮、钢丝绳、重锤片和握把组成，一般安装在固定或特制的金属架上，使用范围很广。

综合力量练习器 又称多功能组合练习器，专供力量训练使用，通常分为 5 人站、8 人站、10 人站和 12 人站等规格，动作种类各不相同，多用于健身房和健身俱乐部。

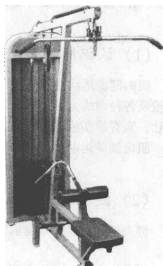
功率自行车 有不同类型的品种，如普通坐姿车、卧式车及手脚共用车等，适合不同年龄层次的人使用。

台阶器 通过液压阻力器来模仿爬楼梯、登山等动作。阻力可自由调节，腿脚在运动时可免受地面带来的冲击力，具有安全稳定的优点。

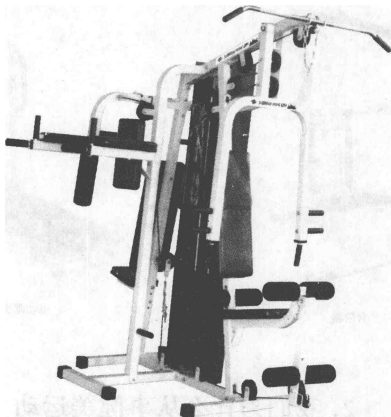
平跑机 分人工跑步机和电动跑步机两种。人工跑步机需人工驱动滚轮，因此对动作有很大限制。电动跑步机带有电脑屏幕，可显示出距离、速度、时间及耗能等数据，使用时感觉舒适。



调节式哑铃



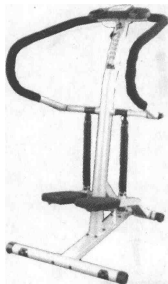
滑轮拉力器



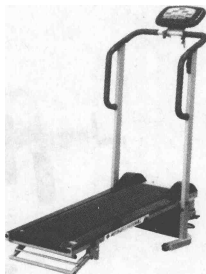
3人站综合力量练习器



坐姿功率自行车



台阶器



电动跑步机

2. 我们为什么从事健美运动

健美运动被越来越多的人所接受，并成为人们生活中不可缺少的一项健身运动。我们为什么会从事这项运动呢？下面是体育专家、医疗专家以及心理专家在生理和心理方面对这项运动的研究。

(1) 潜在的性意识

小鸟梦想拥有艳丽的羽毛，金钱豹梦想拥有矫健的身躯。它们的梦想除了为生存，还希望吸引异性。我们经常去发廊做一个时兴的发式，去时装店挑选一套中意的服装，同样，我们也会去健身房练就一副健美的体型。我们所做的一切都力图使自己的身材、容貌、线条、力度变得更漂亮、更标准、更具有吸引异性的魅力。

漫步在大街上的时候，你希望被异性所注目。不管男性还是女性，都有吸引对方的本能要求。这种原动力就源于人类潜在的性意识。肌肉的修饰无一例外的也源于此。

对于同性而言，健美运动是原始性竞争的一种主体努力。通过这种努力去击败竞争对手而获得被异性青睐和选择的机会。

对于异性而言，肌肉和体态的修饰最能符合生物进化中的优胜劣汰。只有健美的两性接触，交媾，才可能孕育出健康的后代。

人们渴望满足自己本能的愿望，所以在日常生活中一直选择一切有利于进化的活动来满足这种愿望。健美运动便是其中之一。

(2) 适合男女老少的运动

健美运动有一个显著的特点便是动作简单，容易掌握，而且方法可以不断变化，见效快，对场地与器

械的要求不是很严格。杠铃、哑铃和一些综合训练器械都具有可调节重量的有利条件，不同的人只要在自身体力限度内进行坚持不懈的健美训练，都会取得良好的效果。

健美运动的力量训练并非只是男子的专利，它同样适用于女子训练。20世纪80年代，女子有氧健身操问世，并在世界范围内得到了迅速普及。到20世纪80年代中期，许多专家和教练发现徒手有氧健身操在改变形体上存在一定的局限性，若同轻器械训练结合，则能取得更好的训练效果。自此，女子健身训练的方法开始趋同于男子并更加多样化。到20世纪90年代初，男子健美的方法被女子健身训练广泛采用，通过适度的力量训练，女性不但改变了形体，而且对美容也起到了明显的作用。

随着年龄的增长，人们的肌肉将不可避免地发生许多退行性变化，表现出的症状为肌肉萎缩、肌纤维变细、肌肉工作能力下降。同时，骨骼也会发生相应的退行性变化，骨质疏松、萎缩等现象不断出现。解决这些问题的惟一方法，就是进行适宜的力量训练。奥林匹克先生多里安·耶茨曾告诉人们，进行健美训练永远不晚，任何年龄都能取得较大的收获。

40岁以上的中年人进行力量训练，脂肪会逐渐减少，肌肉也会很快恢复弹性，体态变得良好。老年人进行力量训练则有更多的好处：

a. 安全性高。力量训练时参与运动的肌肉数目比长跑、游泳等全身性运动少得多，所以心血管系统的负担小，不容易引起心肌过度疲劳或缺氧等不良反应，对患有心血管系统疾病的老年人尤为适宜。

b. 力量增强后将提高生活自理能力。

c. 减轻某些疾病的症状（如腰痛、颈痛），预防一些疾病的发生（如肩周炎等）。

d. 延缓肌肉萎缩和退行性变化，使脊柱外形异常（如老年人圆背）减轻，增强脊柱的活动能力。

e. 使肌肉发达，形体改善，获得自信。

处在青春期的少年，他们的肌肉含水量比成人高，但肌肉蛋白能源物质的储备却比成人低，肌纤维较细，肌力弱，耐力差，容易产生疲劳。年龄越小与成人的差异越大。所以，年龄较小的少年不宜进行长时间、大运动量、高强度的训练。但在有经验的教练细心指导下，进行适度的训练，对身体素质的全面提高会有显著作用，不存在进行力量训练就不再长个的问题，而且在一定的范围内反而有利于身体长高。

（3）竞技项目的辅助训练

力量和肌肉是分不开的。健美属力量练习的范畴，是力量练习的分支。各种体育项目，都有其特别需要使用的一部分肌肉。有训练常识的运动选手已经注意到健美训练可以强化某些特定部位的肌肉，世界体坛的许多风云人物则更是健美运动的受益者。他们所从事的运动项目不同，追求各异，却用同一把钥匙步入了最高殿堂。

世界拳王霍利菲尔德第一次同鲍交手时，曾多次击中对手，但却难以置其于死地。比赛之后，他总结出自己的症结是重拳力量不够，不能给对手强烈的打击。于是他拜在曾八次获得“奥林匹亚先生”称号的李·哈尼门下，苦苦训练了3年。他的这一举动在拳击界受到强烈反对，有人甚至扬言要将其清理门户，因为拳击界从来不承认力量训练。但霍利菲尔德说：“只要对我有利，我就练。我要用事实说话。”当他第二次向鲍挑战时，他的体重增加了15千克，在这场比赛中，他一记重拳将鲍打出拳台，坐上了拳王宝座。事实证明了他的话，健美训练丝毫没有影响霍利菲尔德的灵活性，反而使他全身的肌肉更加发达，出拳的力量变得更大。

被称为“空中飞人”的迈克尔·乔丹，在他加盟公牛队的最初5年里，虽然一直作为主力上阵，却没有上乘的表现，全队也无骄人的成绩，他和他的球队始终与NBA决赛无缘。乔丹意识到，要改变“公牛”，首先需要改变自己。他选择了力量训练来提高自己的对抗能力，经过一年多系统的健美训练，乔丹全身的肌肉变得发达，力量增长了，体重从85千克增至98千克，皮下脂肪与优秀的健美选手相差无几，速度和灵活性没有受到任何影响，并且通过深蹲训练使腿部肌肉加强，弹跳力从112厘米提高到122厘米。

乔丹的转变也使公牛队发生了巨大的改变。他带领公牛队从1991年开始连续3年夺得NBA冠军。在其后两年，乔丹改打棒球。1996年又重新返回篮坛，再次率队夺魁。

乔丹成了世界篮球巨星，当他谈到自己的成功经验时，他首先会提到健美训练。他说：“是健美改变了我。”

(4) 矫正身体缺陷的有效方法

健美运动中的各种动作练习能给予身体某些部位的生长发育以良好的影响，促使肌肉发育和骨骼生长。

当一个人的体形体态由于伤病出现某些缺陷时，可以有针对性地选择某些适当的动作进行锻炼，达到矫正身体畸形的目的。我所认识的一位训练伙伴，因小儿麻痹症造成左臂肌肉萎缩，左臂围度明显细于右臂，看上去很不协调，而且臂力相差悬殊。在得到我的建议后，他先以很轻的重量对左臂进行训练，慢慢增加重量，随着肌肉对重量的逐渐适应，萎缩的肌肉逐渐恢复到正常状态。在3个月的初级训练中，他取得的明显效果就是使左臂力量增强，围度加大，左右两臂的粗细差别缩小。这一明显的效果令他兴奋不已。

目前，许多身体出现缺陷、畸形的患者，如肌肉萎缩，四肢不成比例等。通过健美训练，会使身体的肌肉发达起来，体形变得匀称、协调。某些健美训练中的动作也被进一步用于医疗体育和整形外科，在矫正身体缺陷方面取得很大的成果。

(5) 奇妙的兴奋作用

在我们从事健美训练两周后，或者更短的时间里，便会产生一种奇妙的现象。我们可能会一整天都记挂着健美训练，有时工作学习再紧张也会想到今天该如何进行胸肌或背肌的训练；即使大雪纷飞，路途遥远，也会不辞劳顿地赶去健身房；由于事情耽搁，拉下了一天的训练课，就会感到心绪不宁、焦虑烦躁，担心自己的肌肉没有得到及时的刺激。我们为什么会出现这些现象，难道我们已经上瘾了吗？

生理学家对这种现象的解释是，当我们的肌肉活动时，体内会产生一种微妙的物质——内啡肽。适度的运动，体内产生的内啡肽就能使人轻松愉快，精神紧张与心理压力得到缓解，同时体内各种有益健康的激素、酶的分秘相应增加，调节血液流量，使神经细胞得到兴奋。健美运动属于中等强度的运动，当我们从事训练时，体内产生的内啡肽大量增多，人就会有上瘾的感觉，并极大地增加了依赖心理，以至我们对健美运动着了迷。

3. 健美运动使我们获得什么

我们总是要不断学习新的知识，这是为了掌握外部世界的规律，并获得改变它的能力，以使世界变得更加符合我们的需要。

健美运动会使我们获得什么呢？也许在很短的时间内你就会惊喜的发现。

(1) 获得健康的有效方法

健康不是从专家和医生那里得到的，而是通过适当的运动，合理的饮食以及正确的生活方式获得的。健美运动是促进健康的一种非常合理的锻炼手段，它将训练、饮食与恢复手段完美的结合起来，使我们保持高度完善的健康状态。

健美运动使我们自然而然地获得健康的饮食习惯，你的身体也将渴望那些最富营养的食物并远离吸烟、酗酒等不良嗜好，使生活变得有规律。除了这些，长期的健美训练还能提高你的新陈代谢率，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。

健美训练可以使你的心肌增强，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，心跳次数减少；提高你的呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，有利于呼吸肌的休息，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；促进消化系统的功能提高，使胃肠的蠕动增强，消化液分泌增多，食欲增加。如果你是胃肠功能很弱的人，在初练健美很短的时间内就会让你收到难以置信的效果；食欲大增、精神放松、体重增加。如果再正确记录自己的训练日记，得到医生或教练的适当指导，健美训练的效果会更加突出。

获得健康，会使我们的工作能力更强，生活更积极，生命更有价值，寿命也更长久。

(2) 发达的肌肉与巨大的力量

我们的身体是一部精密的机器，肌肉、骨骼、关节和韧带是这部机器的运动装置，使人体能进行各种复杂而精细的运动。而这一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。

肌肉的粗细，决定力量的大小。在健美训练中，我们要采用各种器械对肌肉进行强烈的刺激，从而使肌肉发达，肌肉发达就是指肌肉横截面积增大，肌纤维增粗。它包括肌凝蛋白含量增加，肌肉毛细血管网增多，肌肉结缔组织增厚，肌糖元增加等，并伴随着肌肉脂肪减少，肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量增加。所有的这些变化结果，会使我们的肌肉变得丰满发达，获得巨大的力量。

(3) 体型变得更健美

我们梦想自己有一副健美的体型，健美运动可以帮你实现这个梦想。

人的体型有所不同，专家一般将体型分为消瘦、肥胖和运动3种类型。消瘦的体型看上去显得单薄，给人一种软弱无力的感觉。肥胖的体型看上去像一只摇摆不定的鸭子，显得臃肿不便。而运动的体型给人充实有力的感觉。我们通过力量训练，可以有效地发达肌肉，将肥胖变得结实，使瘦弱变得强壮。

健美运动将根据人的生理特点，身体各部分肌肉和脂肪比例，性别年龄的差异，有针对性的进行训练。一般男性与女性的健美标准有所不同。女性希望消除自己的体脂，男性希望发达肌肉。我们根据不同的要求有针对性地进行训练，可以使整个身体趋于协调、匀称和健美。

总之，健美运动会使我们获得一副健美的体型。

(4) 卓有成效的免疫系统

健美运动更可贵的是赋予人体一个生机勃勃、卓有成效的免疫系统。

早在20世纪70年代，科学家发现 β -内啡肽和脑啡肽——类多肽物质对免疫系统具有明显的调节作用，被人们称之为“神经免疫肽”。这些多肽物质可以通过对免疫细胞——嗜中性白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞的作用，影响癌细胞的生长和转换，即使不能使之全部消灭，也能有效地遏制其扩散，成为制服让人畏惧的肿瘤细胞的克星。

从事健美运动的人很少生病，他们几乎从不吃药或去看医生。近年的医学研究证实，运动者的大脑会分泌较多的内啡肽和脑啡肽，使免疫细胞的数量和质量明显增加。这些活跃的免疫细胞畅游在人体的每个角落，随时对入侵的病毒、细菌和肿瘤细胞发起猛烈的攻击，成为护卫人体健康的忠诚战士。

(5) 提高性生活质量

适度、有规律的性生活可以促进你解除心理压力、美化肌肤，消除孤独心理，增进夫妻感情。当然，性生活的功劳还不止这些，它可以使我们获得更多，它刺激着人体内激素的分泌，补充荷尔蒙，调节胆固醇数值，保护前列腺，提高人体免疫力和健康程度，对人的长寿是十分有益的。但可以想象，一个体弱多病的人能在性生活中获得什么呢？

健美运动除了使你获得强健的体魄，还能提高你的激素水平，特别是雄性激素水平，因而会提高你的性机能。中老年人也可以通过力量训练增强肾功能，身体变结实，在晚年同样获得满意的性生活。

(6) 调节心理的运动疗法

生活中，我们总是会遇到这样或那样的麻烦。“最近比较烦”成了人们的口头禅，面对紧张的工作和学习，我们就会产生紧迫感、压抑感。精神疲劳是产生深度疲劳的主要因素。因此，心理学家向人们推荐了几种对调节心理效果显著的疗法，它们包括音乐疗法、爱情疗法和运动疗法。

卡耐基在《快乐的人生》中向人们提供了一个解决烦恼的办法：当你烦恼时，到健身房去。“若我自己有了烦恼或是精神上像埃及骆驼寻找水源那样地绕着圈子转个不停，我就利用激烈的体能练习活动，来帮助我驱逐这些烦恼。这会使我为之一振，我的肉体疲倦了，我的精神也随着得到休息。因此，当我再度回去工作时，我精神清爽，充满活力。当你烦恼时，多用肌肉，少用脑筋，其结果将会令你惊讶不已”。

到健身房去，忘掉所有的烦恼，跟你要好的训练伙伴投入地完成一次训练课吧！

(7) 增强神经系统的机能

如果你总是失眠、睡眠质量不高，或患有神经性头痛，这些症状说明你的神经系统功能很弱。大脑皮层管理着中枢神经系统，我们的一举一动都由中枢神经来支配和调节，健美运动中的各种动作练习也不例外。但是，健美训练反过来也相应的提高了中枢神经系统的机能水平。它在训练中的意守可以提高神经过程的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内环境的适应能力。

坚持长期的健美训练，神经衰弱症等状况会逐渐消失，你将获得高质量的睡眠状态和摆脱由神经衰弱带来的各种麻烦。

(8) 超强的意志力

当你下定决心去做一件事时，特别要避免“五分钟热情”。运动，是一个日积月累的过程。

我们可能在最初的日子里下定决心，要使自己拥有最发达的肌肉。但肌肉的不断增长需要长期艰苦的训练积累。长期与笨重的器械打交道，进行艰苦而枯燥的训练，许多训练者可能会难以忍受。由于方法不当没有产生应有的效果，或因小小的伤痛，就产生失望、畏难情绪，结果半途而废，无所建树。日本早稻田大学体育学科教授窪田登在他的健美著作中提醒人们：“应把通过健美锻炼使自己获得一副矫健魁梧的身材所付出的努力、毅力也作为追求的目标”。

超负荷的肌力训练，对神经与肌肉的刺激达到极限，腰背疼痛、肌肉发胀的感觉时常发生，腹肌与小腿肌的酸胀感更是让人难以忍受，但正是这些疲劳感觉和各种困难，培养了训练者顽强的毅力，使我们获得了超强的意志力。

二、健美运动的起源与发展

探寻一下人类足迹，我们会为祖先感到自豪和骄傲，他们不但富有智慧而且异常伟大。在为了生存而不断奋斗的过程中，创造了辉煌不朽的历史文明，也建立了由来已久的健美观念。

古希腊哲学家苏格拉底认为：“人的一切活动不能脱离身体，身体必须保持高效率的工作，力量与肌肉的美只有通过身体才能得到。衰弱是耻辱。”他的学生柏拉图则提出：“要保卫城乡而练成体魄刚健的战士，为造就完美的人而献身。”古代艺术家们崇尚人体的自然美和艺术美，创作了掷铁饼者、少年大卫和女神维纳斯的精美雕像，成为世界艺术宝库中表现人体健美形象的不朽之作。

古希腊曾风行一时的赤身运动，就是为了展现他们雄健的体型和丰富的肌肉。他们的独特风格是将橄榄油涂满全身，防止日光曝晒，使肌肉美观和富有弹性。18世纪德国体育活动家艾泽伦开创了哑铃、吊环等运动。这些运动形式，成了现代健美运动的起源。

1. 欧根·山道的传奇事业

19世纪末，德国杰出的体育活动家欧根·山道（Eugen Sondow, 1867~1925）被公认为是近代健美运动的创始人，他将自己童年的梦想变为现实，并将其视为自己终生奋斗的事业。

1867年4月2日，欧根·山道降生于普鲁士的康尼斯堡，虽然具有优良的日耳曼血统，但是幼年的他身体却十分羸弱。10岁时山道有幸随父亲到意大利旅行，前往文艺复兴运动的发源地古罗马和佛罗伦萨。在那里的美术馆中，山道欣赏到古代艺术家塑造的一个个体魄雄健的古代大力士雕像，并深深地被它们强健发达的肌肉所吸引。在山道幼小的心灵中，开始梦想着自己也拥有像大力士雕像般健壮有力的身躯。

结束旅行之后，山道回到自己的家乡开始进行锻炼，他要为实现自己的梦想而努力。山道一边坚持每天用哑铃和杠铃训练，一边学习角力运动。由于当时还没有人专门研究过使肌肉发达的科学方法，也找不到有经验的教练指导，所以虽然经过了两三年的训练，但身体并没有发生大的变化。18岁时，山道进入大学，在上课的间隙，他时常跑到附近的马戏团，跟一些健壮的马戏演员一起锻炼。而马戏演员的训练只是为了进行表演，所以只注重增长力量，对于肌肉并不重视，以至全身的肌肉发展得不是很匀称，也不太协调。山道并没有因此而灰心，他慕名拜访了当时欧洲著名的大力士路易斯·布马捷教授，并拜师学艺。

在布马捷教授的指导下，山道进行了顽强刻苦的训练，使自己的体力和全身的肌肉得到了惊人的发展，并在角力运动方面取得了显著成就。在训练的同时，山道研究了《人体解剖学》，并结合自己的经验，总结出一系列科学的训练方法。他认为在发展身体肌肉时，必须进行全身的训练，才能使整个身体匀称协调。在训练中，他采用训练一部分肌肉时，其他部分的肌肉放松休息的分化训练方法，并强调了意念在训练中的作用。山道通过自己的实践，证实了这些方法在训练中的有效性。

经过多年的刻苦训练，山道终于实现了自己童年的梦想，将自己的身体塑造成一尊活的大力士雕像。他成了人们心目中健与美的象征，他健美发达的肌肉和无与伦比的力量使人们称赞和羡慕不已。在他的影响下，许多人也开始拿起杠铃，学习健美方法，对自己的身体进行锻炼。健美逐渐成了一项特殊的运动并

在欧美各国流行起来。

为了使健美被更多的人了解和接受，山道将精力完全投入到健美运动的宣传中，并以此开创了自己的健美事业。

1897年，山道根据自己多年训练的经验，撰写了有关健美的著作《力量以及如何去得到》。此书问世使众多健美爱好者如获至宝，从中学到了科学的健美方法。

1898年，山道在英国伦敦的圣詹姆士街开设了一所体育学校，教授健美、角力、举重等体育项目。后来在澳大利亚、新西兰、南非、印度和美洲等地建立了体育学校分部。同年创办了杂志《体育文化》。

1901年9月14日，山道在英国伦敦的皇家阿尔勃特剧院组织了世界上最早的健美比赛——“世界健美体格比赛”。山道在这次比赛中制定了根据“体型比例，肌肉发达程度，身体发展的匀称性，健康状况和皮肤色泽”等5个方面的评判标准。由山道、亚瑟·纳杜列博士和雕塑家却尔斯·洛斯等5人组成了裁判团。在来自世界各国的60位大力士中，评选出英国诺丁汉郡的威利姆·摩莱获得金质奖章，美国伯明翰市的迪·库帕获得银质奖章，艾·尔·史密斯获得铜质奖章。

为了更好地宣传健美运动，山道还亲自到世界许多国家进行表演，以自己雕塑般的身体现身说法，向人们宣传体育锻炼对促进健康的作用。他撰写了《体力养成法》、《实验祛病法》和《哑铃锻炼法》等多种书籍，并以函授的方式对世界各地的健美爱好者传授健美知识。

在山道不懈的宣传和倡导下，健美作为一项有益于人们健康的运动，在世界范围内逐渐兴起。

2. 风靡全球的运动项目

进入20世纪初叶，健美运动开始迅速发展，许多人开始进一步研究和宣传这项运动。

被尊称为“英国健美之父”的麦克·法登是《体育》健身杂志的主编，他撰写和编著了50多种有关健美方面的著作。1903年，在纽约著名的麦迪逊广场花园他发起并组织了称为“世界体格最完美的人”的比赛，却尔斯·阿特拉斯获得了冠军。1928年，麦克·法登倡导和主办了“全美男子健美比赛”。此后，在英国也相继举行了“英国先生”健美比赛。

20世纪30年代，加拿大的本·韦德和乔·韦德兄弟创办了《肌肉与发展》、《体型》、《您的体格》等4种健美杂志，发行量高达200万册。与此同时，出版的各种健美杂志还有《体育》、《力》、《大力士》、《健与力》、《超人》等，出版的健美著作有《肌肉发达法》、《力之秘诀》等。

1945年，韦德兄弟的健美事业得到了空前发展，他们分别在加拿大和美国创办了“韦德体育器材公司”，专门制造健身器械，同时还创办了“韦德健康食品公司”，主要生产蛋白质与维生素等营养品。

在具有雄厚财力的支持下，韦德兄弟中的弟弟本·韦德在1946年发起组织了“国际健美联合会”(The International Federation Body Building, IFBB)并担任终身主席。

1947年，美国人鲍勃·霍夫曼创办的约克杠铃俱乐部，抓住世界举重锦标赛在美国举办之机，举行了第一次以“环球先生”为称号的国际健美比赛。当时的世界重量级举重冠军史蒂夫·斯坦科获得了这个称号。

1948年，英国举办第11届奥运会，英国的“全国业余健身者协会”借此举行了规模盛大的“环球先生”比赛。

1959年，国际健美联合会正式举行了“环球先生”的世界业余健美锦标赛。1965年起，又创办了每年一度的世界最高水平的职业健美比赛“奥林匹亚先生”大赛。

1969年，国际健美联合会与国际举重联合会正式分开，加入了世界体育总会。

1971年，国际健美联合会正式举办了一年一度的“国际业余健美锦标赛”。

1979年9月，第10届东南亚运动会在印度尼西亚举行，健美比赛首次成为比赛项目，也是首次在国

际奥委会承认的区域比赛中出现。

进入 20 世纪 80 年代，健美运动进入了大发展阶段，掀起了第三次健美热潮。世界上喜欢健美运动的人迅速增加，成为许多国家的热门运动，美国将这项运动发展到最高境界。在美国，大众健身成为人们生活中的一部分，健美俱乐部、健身房比比皆是。以健美运动为主的各种报刊杂志、电视广播、咨询服务以及服装、器械和营养补剂的生产得到迅猛发展，并形成了一个庞大的社会产业系统。在北美，大约有 4000 万人每天坚持健美训练，成为生活中不可缺少的组成部分。

1980 年，健美联合会正式举行了每年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。

1981 年，在美国旧金山举行的首届世界运动会上，健美成为了比赛项目。

1983 年 1 月，健美权威杂志《FLEX》创刊，成为国际健美联合会的官方宣传刊物。

1991 年，健美比赛成为国际奥委会承认的中美洲运动会的比赛项目。

1993 年，健美比赛成为国际奥委会承认的南太平洋运动会的比赛项目。

1994 年，健美比赛成为国际奥委会承认的泛阿拉伯运动会的比赛项目。

1995 年，健美比赛成为泛美运动会和南美运动会表演项目。同年，亚奥理事会宣布在 2002 年亚运会将设立健美比赛项目。

在国际健美联合会主席本·韦德的努力宣传与游说下，至今已有 168 个国家和地区加入了国际健美联合会，成为世界上第六大国际体育组织。

1998 年 1 月 31 日，国际奥委会主席萨马兰奇正式宣布承认健美运动。得到国际奥委会的承认，意味着健美运动最终将走上奥运会的赛场，同时也意味着健美运动将会在全世界更好地发展下去，并拥有更多的追求者和更广阔的市场前景。

3. 女性与肌肉的运动

女性与肌肉，这一被称做新型的组合作，在人类的历史上却早已有过记载。公元前 3600 - 前 3500 年，苏格兰的历史学家坦维达·魏勃斯特记录了妇女通过举重的训练来改善体型和增进体格力量的方法。

而在近代历史中开始真正推崇和倡导女子健美的是德国人欧根·山道。他的助手曾于 1904 年撰文写到：“女子进行适当的训练，不必担心身体会变成男人那么僵硬，女性无论如何训练，也不会练成男人那样的身体。而且运动可使女性的力量提高，肌肉弹性增加。对于今日女性美来说，最重要的就是颈、肩、臂几个部位，而健美运动恰恰可以使这些部位得到调整，使女性体型变得更丰满动人。”

早期虽然能偶尔看到一些体格健壮的女大力士表演，但参加健美的女子为数极少。正如奥林匹亚小姐雷切尔·麦克利什所说：“以前，让妇女使用举重器材训练是很难的，她们害怕肌肉。”20 世纪 40 年代，美国著名的投掷运动员阿勃依·斯托克登通过自己的实践，积极推广女子采用发达肌肉和增进力量的训练，并在《健与力》杂志中，经常撰写健美方面的文章，引起世界各国的重视。1942 年，美国首次举行了“健美小姐”的评选会，为女子健美比赛奠定了基础。

20 世纪 50 年代是女子健美的初始阶段，当时女子的健美表演都是安排在男子健美比赛中的助兴节目，但对观看表演的女性观众产生了巨大的吸引力。60 年代，美国的一些大学把女子健美训练作为选修的体育项目。70 年代，美国的索菲娅·罗兰和简·方达等人的出现，使女性对健美运动的热情空前高涨。

1974 年，美国的体育杂志《JOHNER》专门撰文报道了加利福尼亚大学运动生理学家和医生们的研究结论：“女性，即使进行可使肌肉增大 20% ~ 50% 那种程度的负荷训练，其肌肉的围度横切面也不会发生显著的变化。”这一结论，使女性们认识到通过正确的健美训练，就可以获得结实而美观的体形。

1977 年 10 月在美国俄亥俄州的坎顿举行了世界上第一次真正的女子健美比赛。她们和男子的比赛规则相同，以肌肉的发达程度、体格线条发展的匀称度和造型姿势的艺术表演能力等作为评分依据。比赛的服装规定穿着“比基尼”泳装，允许穿高跟鞋和戴手饰。