

DIAGRAMS OF BODY BUILDING

健美

王 敏 编著

图
解



 冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

DIAGRAMS OF BODY BUILDING 健美

王 敏 编著



解



冶金工业出版社

2011

图书在版编目(CIP)数据

健美图解 / 王敏编著. —北京: 冶金工业出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5024-5541-5

I. ①健… II. ①王… III. ①健美运动—图解
IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081977号

出 版 人 曹胜利

地 址 北京北河沿大街嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009

电 话 (010)64027926 电子信箱 yjpbs@cnmip.com.cn

责任编辑 于昕蕾 美术编辑 李 新

责任校对 石 静 责任印制 牛晓波

ISBN 978-7-5024-5541-5

北京印刷一厂印刷; 冶金工业出版社发行; 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版, 2011 年 5 月第 1 次印刷

186mm×245mm; 12.75 印张; 300 千字; 197 页

39.00 元

冶金工业出版社发行部 电话: (010)64044283 传真: (010)64027893

冶金书店 地址: 北京东四西大街 46 号 (100010) 电话: (010)65289081(兼传真)

(本书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

PREFACE

前 言

健美运动深受人民群众的喜爱，特别是广大的青少年。健美运动体现了一种人体美。而人体是健、力、美三者的有机结合。著名国画大师刘海粟曾说过，“人体美乃美中之至美”，而不朽的传世之作“维纳斯”、“大卫”、“掷铁饼者”等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。当今健美运动风靡世界，正是人们追求自身完美的表现。

健美运动简单易行，适用性强，能有效地增强练习者体质，增进练习者健康，发达全身肌肉，增强力量，提高锻炼者的自信与意志品质。通过一段时间的系统练习，还能有效地改善练习者的体型、体态，陶冶美好的情操，它所体现的是外在美与内在意志的完美结合。健美运动可以使瘦弱者变强壮，使肥胖者变结实，是开展全民健身运动最好的项目之一。

本人从事“健美”课教学18载，教授学生数千人。希望能编写一本相对大而全的健美专著，但苦于各种客观条件的限制，只能利用本书重点阐述健美锻炼的技术方法。为了使广大的健美爱好者能更直观、更准确地学习健美技术动作，在采集素材过程中，力求动作示范的准确与到位，摄影角度的合理与表现力。在编写过程中，力求语言精炼，图文并茂。希望能使相对复杂、技术性强的健美技术与训练方法变得通俗易懂，简单易学。希望本书能成为健美爱好者的良师益友。

本书在内容的选择上，相关知识的表述上，整体的结构设计上尽量体现健身性和实效性，揭示其内在规律，使健美爱好者能够事

半功倍，科学健身。本书力求集知识性、实践性、可读性于一体，为推动我国健美运动的发展，特别是高校健美运动的发展，尽一份绵薄之力。

本书在编写过程中得到了很多人的帮助。十分感谢我的朋友肖剑，他为本书摄影与照片的处理花费了大量的时间，十分感谢我的学生林怀慎与聂新龙的无私奉献，感谢刘录教授、范钦标副教授的支持。

作 者

2011年1月

CONTENTS

目 录

- 第  章 健美运动概述 / 1
- 第  章 健美运动基本理论知识 / 9
- 第一节 健美运动和人体生理的关系 / 10
- 第二节 人体生理生化的能量系统 / 14
- 第三节 健美训练中采用的呼吸方法 / 16
- 第四节 双关节和单关节的训练 / 17
- 第五节 训练的次数和组数 / 18
- 第六节 组与组的间歇 / 20
- 第七节 健美运动的常用术语 / 21
- 第  章 健美锻炼的技术方法 / 27
- 第一节 胸部肌肉的练习方法 / 28
- 第二节 背部肌肉的练习方法 / 48
- 第三节 肩部肌群的练习方法 / 67
- 第四节 臂部肌肉的练习方法 / 83
- 第五节 腿部肌肉的练习方法 / 109
- 第六节 腹部肌肉的练习方法 / 124

第 四 章 健美训练宝典——韦德训练法则 / 137

第一节 初练者的训练法则 / 139

第二节 中级阶段训练法则 / 142

第三节 高级阶段训练法则 / 151

第 五 章 健美训练的饮食与营养 / 161

第一节 营养学的相关概念 / 162

第二节 健美训练与营养素 / 163

第 六 章 健美运动的安全与损伤 / 171

第一节 装备和护具 / 172

第二节 健美训练受伤的主要因素 / 173

第三节 如何预防受伤 / 174

第四节 常见损伤及康复 / 175

第五节 牵拉活动 / 176

第 七 章 健身、健美比赛 / 181

第一节 健身先生、小姐竞赛 / 182

第二节 健美竞赛 / 185

附录 全身肌肉及骨骼图 / 193

参考文献 / 197



第一章

健美运动概述

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。健美运动集体育和美育为一体,是举重运动的一个分支,也是一个独立的竞赛项目。

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。也可以用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、橡皮筋带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、跑步机、划船器等有氧训练器材。

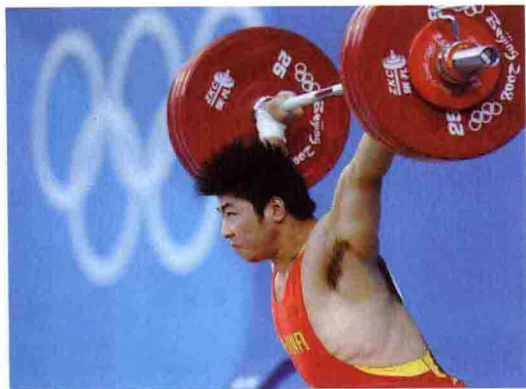
健美运动的动作方式也是多种多样的,既有成套的各种徒手健美体操,也有球、棒等轻器械体操,这些主要用于女子健美训练,借以减肥和改善体形体态,提高韵律感。更有许多能发达身体各部位肌

肉的举重练习动作和其他动作,这些动作主要用于男女竞技健美训练。为了达到健美的目的,这就需要有专门的训练方法。例如:采用举重等器械做各种动作时,在器械的轻重,动作的做法、次数、组数、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,除了具有一般体育活动所共有的锻炼身体、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,改善体形体态,以及陶冶美好的情操。它不仅强调“健”,而且强调“美”,把体育和美育融为一体。

健美运动是举重运动的一个分支。在长期的发展过程中,广义的举重运动已经一分为三,发展成为三个相对独立的运动项目。即竞技举重,又称奥林匹克举重,通称举重;健美运动,又称健身运动,是一个独立的竞赛项目,它有自己的竞赛动作、世界锦标赛和国际组织;力量举重。

举 重 运 动	竞技举重	竞赛项目:抓举、挺举
		国际举重联合会(IWF),1920年成立
	健美运动	竞赛项目:规定动作、自选动作
		国际健身联合会(IFBB),1949年成立
	力量举重	竞赛项目:深蹲、卧推、硬拉
		国际力量举重联合会(IPF),1972年成立



竞技举重



健美比赛



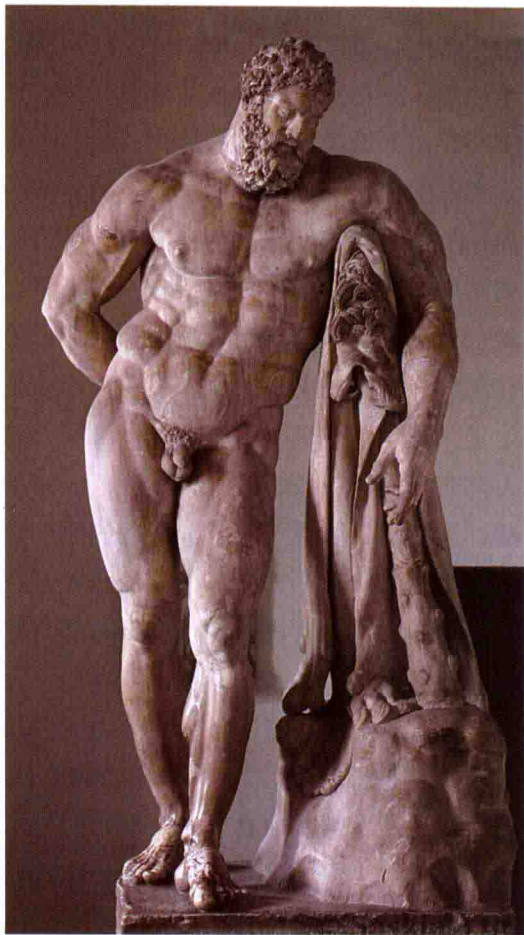
力量举重：硬拉

不同时代对美的追求是不一样的，古代的健美观念以古希腊比较具有代表性。他们把战争作为攫取财富的重要途径，为了战胜敌人，就需要强壮、矫健和耐久的斗士。于是身体结实、身手矫健的人物，就成了人们崇拜的对象，因此也就形成了他们特殊的健美观念。

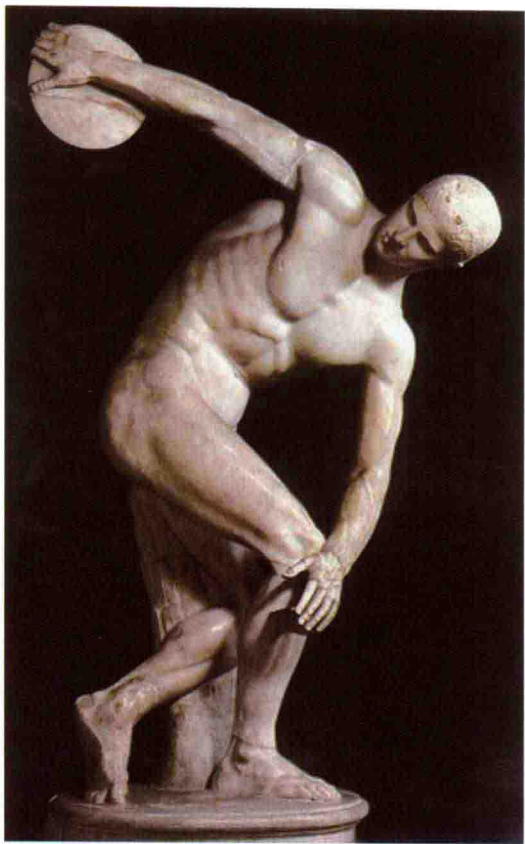
在古希腊奥林匹克运动会上，曾经有过这样一条规定，艺术家要为连续获胜的体育健儿塑像，作为宙斯的骄子，永远屹立在宙斯神像的身旁。因此，可以认为忠于生活的古希腊艺术大师们留下的某些艺术珍品，是那个时代对人的健美体格的真实写照。如珍藏在古罗马博物馆里的大量人像雕塑形象地告诉人们，对健美体格的向往和追求是有着悠久历史的。古希腊的雕塑家米隆的杰作《掷铁饼者》刻画了运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的刹那姿势和匀称而丰满的肌肉质感，生动准确地表达了人体运动的美，也体现了古希腊人对人体健美的特殊观念，即宽厚开阔的胸部、灵活强壮的脖子、虎背熊腰的躯干及结实隆起的肌肉在臂腿部的突出表现。在古希腊人眼里《掷铁饼者》就是典型的健美人物。又如，后来人们在米洛斯岛上发掘出的维纳斯大理石塑像，其体态丰满和神情端详的女性美，超越了时间和空间，成为世界艺术宝库中具有永恒魅力的艺术珍品。这些光彩夺目的艺术形象告诉人们“生命在于运动”和“世界上没有任何一种衣裳能比健康的皮肤和发达肌肉更美

丽”的哲理。

19 世纪以前，如英、德等国家，早就有人用杠铃、壶铃等器械以及重物来锻炼身体，这种锻炼形式，既是现代竞技举重的起源，也是现代健美运动和力量举重的起源，当时，人们锻炼主要追求的是力量的增长，而在体形方面并无特殊的要求，他们常在舞台上或其他场馆用各种各样的方式表演和比赛体力。当时，这些大力士们的体形大都是肩膀宽厚，腰围粗大，给



《休息的赫拉克勒斯》



《掷铁饼者》

人以健壮有力的印象，吸引人们进行锻炼。

最早提倡健美运动的是德国体育家尤金·山道（1867—1925），是健美运动的创始人。幼时体弱多病，10 岁时还不知体育是什么意思。有一次，山道与父亲去罗马旅游，在参观佛罗林美术展览时，他被古代角斗士的健美雕像所感染，便好奇地问父亲：“当今是否也有这样体格健壮的人呢？”其父说：“恐怕很难看到这样的人，可是，在古代人们要生活在地球上，如果没有自己的武器，就必须有过人的臂力，



《维纳斯》

以保卫自己的生命和安全。如果要想有强壮的体魄，唯一的办法就是在锻炼上下工夫。”父亲的这段话，使他深受启发，以后他每天都坚持锻炼身体，并从实践中摸索出一套锻炼肌肉的方法。

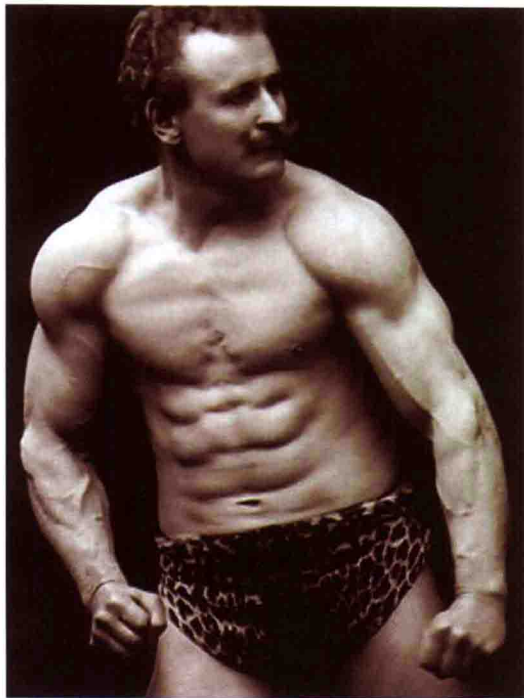
为了使更多热爱健身运动的人们了解和掌握发达肌肉的正确方法，山道 1897 年撰写了第一部著作《力量以及如何去得到》，此后，他又写了《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等书，受到了各国健美爱好者的欢迎。由于山道在推动健身健美运动方面的卓越功绩和巨大

贡献，为现代健美运动思想、方法、评判标准和比赛组织等方面的发展奠定了基础，因此，山道被后人尊称为“体育家、表演家、艺术家和国际健美运动的鼻祖”。

随着健美运动爱好者的日益增多，在英、美、前苏联等国，特别是在美国各地成立了许多健美组织，同时出现各种形式的健美函授班。在美国首推医学专家列戴民。列戴民出生于 1890 年，是美国健美运动创始人，他办的健美函授班历史最悠久，影响力大。他不仅传授健美方法，还运用医学知识积极从事健身运动价值和作用理论的研究和写作，他两本最有名的著作《肌肉发达法》和《力之秘诀》无论是在理论水平，还是在指导实践上都有精辟的论述。特别是《力之秘诀》一书中采用了大量的健美照片，起到了指导和鼓励青年从事体格锻炼的积极作用。

在 20 世纪二三十年代提倡健美运动影响最大的要算美国《体育》杂志主编麦克法登，他潜心研究健美运动的理论，并进行实践，他的健身著作有 50 余种。他首创健美比赛，评选后由他亲自发奖。他还开办了一所体育学校，专门为青少年提供免费学习的机会。他还创办医院，推行体育医疗。由于他对健美运动做出了巨大贡献，在美国他被尊称为“健美运动之父”。

20 世纪 30 年代中期，加拿大健美运动的创始人本·韦德和乔·韦德兄弟创办了《您的体格》杂志，积极推广和宣传健美运动。进入 20 世纪 40 年代以后，他俩



尤金·山道

创办了月刊《肌肉与健身》、《形体》、《柔韧》和《男子健美》等杂志，并且不遗余力地先后周游了97个国家，为发展国际健美运动，进行了卓有成效的工作。1946年在美国和加拿大等国支持下，创建了“国际健美联合会”(I.F.B.B.)。该联合会是一个单项协会性质的国际体育团体。国际健美联合会的宗旨是发展体育与健美运动，国际健美联合会的总部设在加拿大的蒙特利尔，该组织的职能是领导国际健美运动的开展。国际健美联合会的口号是“健美运动有利于国家建设”和“身体建设比国家建设更为重要”。

该会创立以来，创办了各种业余和职业性质的国际健美比赛，为国际健美运动

的开展做出了卓有成效的贡献。现有171个会员协会，已经成为世界上最大的单项体育组织之一。本·韦德先生是该会的奠基人，由于本·韦德先生的卓越贡献，他被推选为国际健美联合会的终身主席。本·韦德的哥哥乔·韦德，有创新精神，并善于总结经验，是科学健美法则的创立者和积极推行者。当代许多健美冠军和世界著名的健美运动员，在训练中都严格遵循着乔·韦德健美训练法则。因此，他享有“健美冠军训练者”之美誉。

20世纪60年代，职业健美运动开始崛起，并与业余健美运动一起发展，1965年开始创办了每年度世界水平最高的职业运动员参加的“奥林匹亚先生”大赛。1971年，国际健美联合会开始举行环球先生世界业余健美锦标赛。1980年开始正式举行每年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。1981年第1届世界运动会上设置了男子健美轻量级、中量级、轻重量级和重量级4个级别的比赛项目。1995年开始举行每年一度的“奥林匹亚健身小姐”大赛。

自国际健美联合会成立后，世界健美运动逐步向健全和完美化方向发展，健美运动的组织机构和竞赛规则趋于健全和完善。

1998年1月30日，在日本长野召开的国际奥委会执委会会议上正式承认国际健美联合会，接纳健美运动为奥林匹克大家庭的一员。

我国是世界文明古国之一，有着悠久



本·韦德（左）和乔·韦德

的历史。我们的祖先也是崇尚健美、崇尚力量、崇尚英武的。孔子主张“尽善尽美”，墨子也讲“善美”，“善”是好的意思，又好又美，亦可称为健美。我国古代以身体魁梧、武艺高强、健壮英俊、品德高尚为健美。古代劳动生活的特点需要有强健的体魄，频繁的部落之战更需要有强壮有力的身体，所以，我国古代也是将健、力、美紧密结合在一起而加以提倡的，至于举鼎、翘关、举石等健身活动，则早已有了几千年的历史。

中国的健美运动是在20世纪30年代从美国输入的，1929年上海中华基督教青年会的梁兆安从美国留学回国带来了一副杠铃和哑铃，把它放在精武体育会，当时大家都不知道这是健美训练的器械。

赵竹光是我国现代健美运动的开拓者。20世纪30年代初期，他在上海沪江

大学读书时，由于受美国体育期刊中的健身函授广告所指引，参加了美国的健身函授部，美国的健美冠军却尔斯·阿特拉斯就是他的健身启蒙老师。另一位老师是美国的列戴民。经过一年苦练，身体强壮了，以致吸引了很多人要求跟他锻炼，于是，1930年他创立了我国最早的健美组织“沪江大学健美会”，后来，先后翻译出版了《肌肉发达法》、《力之秘诀》和《肌肉控制法》等健身著作，主办《健力美》杂志，积极介绍和推广健美运动。1940年5月，又创办了“上海健身学院”，当时的校训是：“健全的身体，健全的人格，健全的头脑，健全的灵魂。”

20世纪40年代初期，曾维棋在上海创办了“现代体育馆”，出版《现代体育》杂志，宣传健美体格锻炼法。其后谭文彪在广州创办“谭氏健身院”，胡维予和娄琢玉在上海精武体育会和青年会开展健美活动，林仲英则在北京青年会开展健美和举重活动。

1946年，在上海八仙桥青年会举行了上海男子健美比赛，这是中华人民共和国成立前举行的唯一的一次全市性健美比赛，柳颢庵获得冠军。

20世纪50年代在北京、广州、南京、苏州等城市，都兴办起了健美场馆。为广大健美爱好者提供了一个良好的健美活动场地。不幸的是60年代广大青年迫切要求使体格健美的愿望，被无端地戴上了“资本主义”的帽子，受到了扼杀，这

种强身健体的体育运动成为“四害”被铲除。80年代初广州和上海等地又逐渐恢复了健美运动的场馆。

1983年6月在上海举办了第一届全国“力士杯”健美邀请赛，只进行男子个人比赛，从第三届开始增加了男女混双表演，1986年第四届比赛开始正式增加了女子个人和男女混双比赛，女运动员第一次按照国际健美比赛规则的规定穿“比基尼”泳装参加。

国际健美协会主席本·韦德，对我国健美运动开展的情况给予了高度的评价，1985年专程来我国观看了第三届全国“力士杯”健美比赛，并对在我国开展健美运动有较大贡献的陈镜开、赵竹光、曾维棋等9人分别授予了国际健美协会颁发的银质奖章、功勋奖章和荣誉证书。

1985年11月，在瑞典哥德堡举行的第39届国际健美联合会年会上，正式接纳我国为国际健美联合会的第128个会员国。

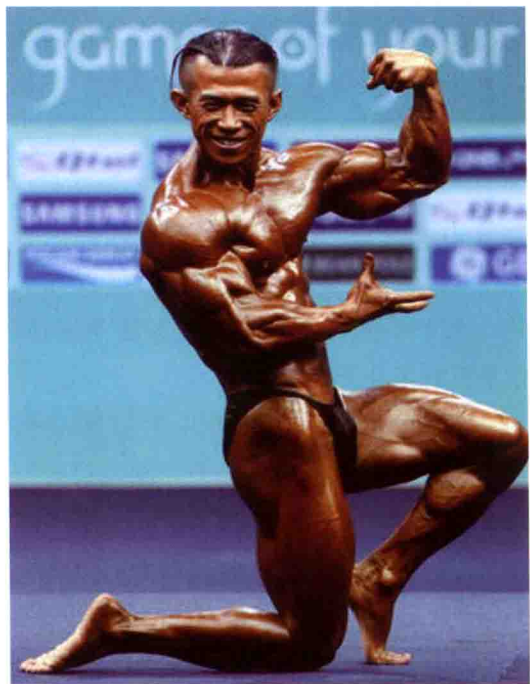
1989年12月，在上海举行了我国首次国际健美邀请赛。比赛气氛热烈友好。

1995年8月23日至28日，在中国重庆举办的第31届亚洲男子健美锦标赛上，秦承勇代表中国队夺得75公斤级冠军，这是中国男运动员在亚洲健美大赛中摘得的首枚金牌。

2001年9月6日至9日，韩国釜山，第三届亚洲健身小姐锦标赛，我国选手程丹彤获得健身小姐1.60米以上级冠军，成为中国第一位亚洲健身小姐。

2005年在上海举办世界男子健美锦标赛。钱吉成获得60公斤级冠军，成为中国第一位世界健美冠军。

20世纪80年代末至90年代后期，我国健美运动迅速发展，不仅每年举办了“力士杯”全国健美邀请赛、全国健美锦标赛、冠军赛和全国健身小姐大赛，而且成立了国家健美集训队并多次参加亚洲和世界健美比赛，取得了较好成绩。我国女子健美运动在亚洲处于领先地位。进入21世纪，我国竞技健美运动和群众性健美活动蓬勃发展，健美组织日益壮大，各种类型的健美比赛和健美活动不断丰富和发展，深受人们喜爱。



中国第一位世界健美冠军：钱吉成



第二章

健美运动基本理论知识



第一节 健美运动和人体生理的关系

一、肌肉的种类

人体的肌肉，可分为两大类：随意肌和不随意肌。

（一）随意肌

随意肌即为骨骼肌，由个人意识控制收缩的时间、幅度和强度，而且这类肌肉的尺寸大小可随着训练、使用的程度而出现显著的变化；其他影响肌肉粗细的因素包括遗传因素、营养、荷尔蒙等。骨骼肌的功能是通过收缩使它所附着的骨骼运动，来完成人体各类活动的所需。

（2）按照肌肉形状可分为：

长肌，主要分布于四肢。

阔肌，扁而薄，分布于胸腹壁和背部浅层。

轮匝肌，呈环状，多位于身体裂孔（如口、鼻、眼）周围。

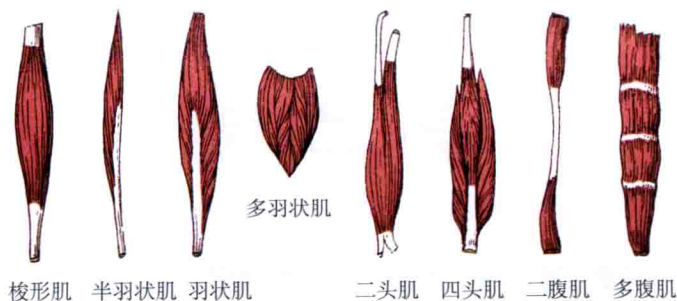
短肌，多分布于躯干深部的椎骨之间。

（3）按照肌肉机能可分为：

屈肌、伸肌、收肌、展肌、旋内、旋外、提肌、降肌、括约肌等。

（1）按照肌肉纤维收缩的快慢可分为：

快肌（白肌）和慢肌（红肌）两种。



长肌