

北京市健美协会指定教练员培训专业教材
众多健身健美运动专家推荐大众健身手册

*Jianshen Yundong
Zhidaao Quanshu*

new

健身运动

指导全书

全方位囊括健身内容，系统化传授健身思路，
专业性确保健身质量，多角度提供健身方法，
权威人士指导您有的放矢去健身

郭庆红 徐 铁 ▸ 主编
王 严 肖 晶 崔兆新 ▸ 副主编

农村读物出版社

北京市健美协会指定教练员培训专业教材



*Jiànshēn Yùndòng
Zhǐdǎo Quánshù*

new

健身运动

指导全书

郭庆红 徐铁 ▸ 主编
王严 肖晶 崔兆新 ▸ 副主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身运动指导全书 / 郭庆红, 徐铁主编. —北京:
农村读物出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5048-5521-3

I. ① 健… II. ① 郭… ② 徐… III. ① 健身运动 - 基
本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 167472 号

责任编辑 刘宁波

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 787mm × 1092mm

印张 46.75

字数 1000 千

版次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月北京第 1 次印刷

定价 84.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会



主 编：郭庆红 徐 铁

副主编：王 严 肖 晶 崔兆新

编 著：王 严 郭庆红 徐 铁 肖 晶 崔兆新

编委会成员：

田振华：中国健美协会竞赛委员会副主任，国际关系学院教授

何倩倩：全国女子健美冠军，资深瑜伽健身导师

张 菁：全国健身小姐冠军，首都师范大学教师

易海燕：全国健身小姐亚军，北京邮电大学教师

付婷匀：亚洲健身小姐冠军，资深健身俱乐部管理专家

李 宁：全国健身小姐冠军，婧宁瑜伽培训中心导师

尚 凝：全国健身小姐冠军，资深健身模特

张慧军：全国女子体操冠军，资深瑜伽导师

丽 达：全国肚皮舞大赛金奖，资深肚皮舞导师

张 培：全国舞蹈健身教练大赛金奖，全国幼儿舞蹈考评师

王丽伟：全国健身教练大赛最佳表现奖，全国幼儿舞蹈考评师

宋 扬：全国健身小姐十佳选手，资深私人健身教练

吴 昊：北京市健身小姐冠军，职业瑜伽导师

郭天毅：北京市体育模特冠军，高级私人健身教练

付 晶：资深普拉提培训导师，有氧课程培训导师

李丹娜：职业舞蹈教师，形体塑形专家

徐晓茹：国家级健美教练，资深健美教练培训导师

贾 勇：高级摄影师，资深健美记者

王 鸾：北京市健美协会网站技术部主任

徐兆杰：北京市健美协会办公室主任



袁 嘉：北京市健美协会教练培训导师

动作示范：

王延生：全国健美冠军

王 严：中国健美协会健身指导员讲师

肖 晶：2002年全国十佳健身小姐

尚 凝：2006年、2007年、2008年全国健身小姐冠军

许 鸽：北京市健身小姐冠军

刘 凯：北京市健美冠军

张 培：全国肚皮舞大赛金奖获得者

郭天毅：北京市男子体育模特冠军

胡雯天：北京市女子体育模特冠军

于振刚：北京市健美协会高级私人教练

袁 嘉：中国健美协会一级健身指导员

卢永炜：北京市健美协会高级私人教练

李思好：北京市健美协会高级有氧操教练

技术指导：

北京市健美协会

场地提供：

北京第一健身俱乐部

北京主严健身俱乐部

《健美先生》杂志社健身房

北京伊丽莱健身俱乐部

北京工人体育场体校

北京市健美协会摄影工作室

摄 影：

郭庆红 郝 巍

绘 图：

李 正

序



由北京市健美协会郭庆红、徐铁、王严、肖晶、崔兆新等五位健身健美专家从2007年开始编写的《健身运动指导全书》经过五年的辛勤努力，在中国农业出版社的大力支持下终于出版面世了，该书以科学健身为理念，对于从事健身健美教练工作会有裨益和帮助，是一部较好的健身健美专著，对于全民健身运动的开展起到了积极的作用。

《健与美》杂志编辑部主任、中国健美协会宣传委员会主任：刘舜

2012年1月26日于北京

我作为北京市健美协会主席能够带领一只团结敬业的健美专业团队长年服务于健身健美事业，我从内心感到无比的自豪，我不仅欣赏大家的专业能力，更被大家在工作中的和谐氛围和奉献精神所感动，我相信《健身运动指导全书》会成为所有健身健美工作者的良师益友，希望读者朋友们能够从中体会到作者的专业水准和长达五年的辛劳，同时感谢中国农业出版社的刘宁波主任为本书的出版所给予的大力支持。

北京市健美协会主席：景志峰

2012年1月26日于北京

我在美国工作和生活了较长一段时间后，发现美国人的健身意识比较强，健美文化形式丰富多彩，健身健美的书籍和有氧课程的光盘比较普及，当我得知北京市健美协会和中国农业出版社出版了一部健身健美专著《健身运动指导全书》之后，我感到由衷地高兴和兴奋，我觉得这是我们中国人的骄傲，世界华人也会感到无比的自豪，因为这本书记录了我国健身健美工作者几代人从创业到发展的艰辛和美好的历程，我期待着《健身运动指导全书》早日成为世界华人健身健美爱好者的宝贝。

世界华人健美健身协会秘书长、中国首位世界健美冠军：钱吉成

2012年1月25日于美国洛杉矶



我与北京市健美协会郭庆红等各位老师相识有 20 多年，他们在我心中的印象是专业、友善和伟岸，这不仅是因为他们具有较高的健身健美专业理论知识，还因为他们善于团结健身健美业界的专家学者和企业家以及健身健美从业人员，他们长年举办的比赛活动、培训活动和年会活动都是我喜欢参加并受益匪浅，我祝福《健身运动指导全书》的出版发行。

世界华人健美联合会秘书长、中国首位男子亚洲健美冠军：秦承勇

2012 年 1 月 25 日于美国纽约

近年来我国健身俱乐部的团操课程日趋丰富多姿多彩，由过去单一的大众健身操发展到有爵士、拉丁、街舞、普拉提、踏板操等几十种深受大众喜欢的团操课程，北京市健美协会郭庆红等五位老师编写的《健身运动指导全书》图文并茂，书中介绍的 10 种团操课程都是在健身俱乐部流行的重点课程，希望读者朋友们能从中学到新的动作，我向五位老师表示敬佩并祝福他们不断创新，取得新的成就。

北京丹彤健身俱乐部董事长、中国首位亚洲健身小姐冠军，程丹彤
中央电视台健身栏目编导：

2012 年 1 月 27 日于北京

健身健美运动离不开营养与恢复，更需要理论知识指导日常的训练，北京市健美协会编写的《健身运动指导全书》对于业界人士了解健身健美运动和管理健身俱乐部会有所帮助，团结、协作、奉献和双赢是北京市健美协会的工作理念，我们康比特公司的发展同样是以推动全民健身运动为己任，在服务于社会、奉献于大众的层面上我们与北京市健美协会是志同道合，让我们共同携手为我国的健身健美事业和健身产业的发展奉献我们的力量。

北京康比特科技股份有限公司董事长、中国健美协会产业委员会主任：白厚增

2012 年 1 月 27 日于北京

我作为一名中国健美运动委员会的老一代工作者，在龙年新春之际祝贺北京市健美协会编写的《健身运动指导全书》出版，这是对我国健身健美事业的贡献，使得健身健美爱好者又多了一本健身健美专著，这本书从竞赛组织、运动训练、有氧课程和健身俱乐部的管理都有较为详细的介绍，我相信会使读者收到事半功倍的效果。

北京体育大学教授、首届中国健美运动委员会副主席：裔程洪

2012 年 1 月 20 日于江苏省盐城市

如果说一名称职的健美教练能够在体能训练方面对国家网球队在备战奥运会能有所帮助的话,那么我在2004年雅典奥运会之前的训练中受聘于国家网球队担任体能教练,为夺得女双冠军真的起到了一些作用,由此可见,健美运动的一些训练方法对于提高速度力量、肌肉耐力都会有所帮助,北京市健美协会郭庆红等老师编写的《健身运动指导全书》在运动训练方面有独到的见解,特别是王严老师把自己摸索总结的健身健美训练经验上升到理论高度,为本人所欣赏,我祝贺《健身运动指导全书》的出版发行。

徐州健美丽人健身俱乐部董事长、中国健美冠军、国家网球队体能教练:姚志洪

2012年1月28日于江苏省徐州市

我作为中国健身健美运动从复苏到发展30年的历史见证人,我欣喜北京市健美协会把我国健身健美运动的发展写入《健身运动指导全书》,这将会有助于年轻人了解健身健美运动的发展历程,让何玉珊、杨新民、秦承勇、钱吉成等璀璨的健美明星成为年轻人的榜样,让榜样的力量去影响着新一代健身健美运动员创造新的辉煌,我祝贺《健身运动指导全书》的出版,感谢郭庆红等五位老师的辛勤努力,祝愿我国健身健美运动取得新的成就。

国际关系学院教授、中国健美协会竞赛委员会副主任、健美国际裁判:田振华

2012年1月28日于北京

获悉我国出版了最新健身健美专著《健身运动指导全书》,这是我国健身健美的新福音,该书从训练学、健身俱乐部的经营管理等方面均有独到的论述,其训练方法符合运动训练的规律,结合比赛实践对于赛前训练的安排均作了详细的描述,我相信该书会给健身健美爱好者带来全新的训练理念和宝贵的帮助。

《健美先生》杂志主编:刘铁民

2012年1月26日于北京

前言



自从 1998 年 11 月北京市健美协会在工人体育馆举办中国健美协会健身指导员培训班以来, 14 年的时间我们积累了丰富的健身健美教练培训经验, 其中许多参加培训的教练已经成为我国健身俱乐部高级管理人才和业绩显赫的金牌教练, 我们的培训导师团队资深的健身健美专家徐铁、杨宏建、田振华、王严、肖晶、崔兆新、张菁、袁嘉的专业水准已经得到业内的广泛赞誉, 深受健身健美爱好者之爱戴, 把科学健身的锻炼方法和最新的健身健美理念介绍给读者是我们的心愿。在 2007 年 1 月我们开始组织编写《健身运动指导全书》一书, 经过五年多的辛勤努力, 在中国农业出版社的大力支持下, 现在终于出版面世了。本书是由北京市健美协会郭庆红、徐铁、王严、肖晶、崔兆新五位健身健美专家集体编写, 汇集了五位老师的三十多年健身健美实践和教学经验。王严老师在健身健美训练、肌肉塑形、赛前训练等方面颇有独到之处, 凡是听过王严老师课程的学员普遍感到受益匪浅; 肖晶老师的团操课程体现了当前健身俱乐部团操课的时尚、新颖、活泼和富有美感的特点, 书中图文并茂的讲解会给读者带来新的启迪; 北京体育大学的崔兆新老师在多年的教学中培养了许多奥运会冠军及顶尖水平的世界冠军, 其专业理论水平具有权威性; 徐铁老师作为我国第一代女子健美教练, 把训练实践与科学理论相结合, 彰显资深教练的丰厚底蕴。

本书倡读者尽可能多地了解健身健美训练原理、训练方法、竞赛知识以及本项运动的历史沿革, 告诫参赛者健康比金牌重要, 宁可不要金牌也不要使用违禁药物, 反兴奋剂是本会的一贯立场。组织和参加健身健美比赛的目的应该尽其所能地为参赛者创造比赛的乐趣, 在国际比赛中无疑要遵守《国际健美竞赛规则》, 在全国比赛中理所当然地要执行《中国健美竞赛规则》, 那么在其他的健美比赛中, 则应该根据实际情况, 充分发挥自己的聪明才智使参赛者享受到比赛的乐趣, 例如: 对第七名以后的选手应当受到尊重, 其方式不是简单的淘汰, 而是获得一种奖项, 使其体面地离开赛场。颁奖仪式要做到隆重精彩, 因为这是参赛选手实现自我的幸福时刻, 要组织专业的摄影师和摄像师拍下珍贵的瞬间, 使健身健美比赛的精彩载入史册。

北京市健美协会已经决定将本书作为教练员培训的专业教材。

在本书出版之际, 首先感谢中国农业出版社的刘宁波主任为本书的出版所给予的大



力支持，是刘宁波主任的鼎力相助和热情鼓励才使得本书能够顺利完成编写、排版、校对和印刷。

同时特别感谢《健与美》杂志刘舜主任、北京市健美协会主席景志峰主席、世界华人健美协会钱吉成秘书长、世界华人健美联合会秦承勇秘书长、亚洲健身小姐冠军程丹彤老师、康比特科技股份有限公司白厚增董事长、“健美丽人”俱乐部姚志洪董事长、北京体育大学裔程洪教授、国际关系学院田振华教授、《健美先生》杂志刘铁民主编在百忙中为本书提笔写序。

还要感谢为本书担任示范教练的肖晶、王严、王延生、尚凝、郭天毅等健身健美教练。

最后谨对本书的编写和出版工作中提供帮助的所有人士和单位表示最诚挚的谢意！

祝愿读者朋友健康快乐。

北京市健美协会秘书长：郭庆红

北京市健美协会副主席：徐 铁

2012年4月于北京

目 录



序	1
前言	1

第一部分 基础篇

第一章 健身运动与我们的身体结构	3
第一节 人体骨骼系统	3
第二节 骨连接	7
第三节 骨骼肌	9
第四节 肌肉工作原理分析	12
第五节 动作分析	15
第二章 健身运动与我们的生理特性	20
第一节 人体主要肌肉群结构及其功能	20
第二节 细胞生理	45
第三节 肌肉生理	48
第四节 运动与新陈代谢	49
第五节 身体素质的生理学基础	54
第六节 不同人群的生理特点	56
第七节 不同人群的运动方式	58

第三章 健身运动的力学分析	62
第一节 肌肉的力学特征	62
第二节 运动生物力学	65
第三节 人体运动	66
第四节 动作分析	67
第四章 健身运动的营养补给	73
第一节 人体的构成	73
第二节 营养素	75
第三节 食品的营养价值	78
第四节 科学膳食	82
第五节 不同人群的营养膳食	83
第六节 运动营养补给	92
第五章 健身运动的医疗保护	94
第一节 人体形态的测量与评价	94
第二节 人体机能的测量与评价	101
第三节 身体素质的测量与评价	108
第四节 健身运动中的医务监督	114
第五节 运动损伤的预防和处理	118
第六节 女子运动卫生	124
第七节 运动按摩	124
第六章 健身运动与心理测评	127
第一节 运动心理的测试	127
第二节 运动心理的评价	128
第七章 健身运动的训练体系	132
第一节 运动训练的内容	132

第二节	运动训练与适应	133
第三节	运动训练的原则	142
第四节	运动训练的方法	145
第五节	身体素质及其训练	151

第二部分 实践篇

第八章	概 述	183
第一节	健身运动的组成与分类	184
第二节	健身运动的内容及特点	185
第九章	伸展运动	188
第一节	伸展运动及其作用	188
第二节	伸展运动训练的方法	190
第三节	身体各主要部位伸展练习的手段	193
第四节	伸展运动训练当中应该注意的问题	195
第五节	人体几个身体部位伸展能力的测评方法	196
第十章	有氧运动	198
第一节	有氧运动及其特点	198
第二节	有氧运动的作用和意义	199
第三节	有氧运动训练常用的形式	202
第四节	各种健身操、健身舞	207
第五节	有氧运动训练计划的制订	381
第六节	有氧运动中要注意的问题	383
第十一章	肌肉负荷运动	385
第一节	肌肉负荷训练的种类及意义	385



第二节	肌肉负荷训练相关术语	389
第三节	健身健美运动常用器械简介	392
第四节	肌肉负荷训练基本技术原则	394
第五节	肌肉负荷训练的八大要素	395
第六节	肌肉负荷训练的四大忌禁	396
第七节	肌肉负荷训练的原则和训练方法	397
第八节	身体各主要部位肌肉负荷训练的手段	404
第九节	肌肉负荷训练计划的制订	554
附:	一套简单有效的整理运动	571

第三部分 保健篇

第十二章	男性健身运动	579
第一节	男性的生理学特点	579
第二节	男性的运动项目	579
第三节	男性的运动强度	580
第四节	男性训练的注意事项	581
第十三章	女性健身运动	583
第一节	女性的生理学特点	583
第二节	适合女性的运动项目	585
第三节	女性的运动强度	587
第四节	女性运动的注意事项	588
第十四章	运动减脂	589
第一节	衡量体脂、体重的常用指标	589
第二节	人体脂肪含量的测量方法	590

第三节 肥胖形成的原因及其危害	593
第四节 运动减脂的原理	594
第五节 运动减脂的方法	595
第六节 运动减脂应注意的问题	597
第十五章 运动增肌	600
第一节 造成身体瘦弱的原因及危害	600
第二节 运动增肌的原理	601
第三节 运动增肌的方法	602
第四节 运动增肌应注意的问题	603
第十六章 健身知识问答	606

第四部分 竞赛篇

第十七章 健美概述	633
第一节 健美运动常识	633
第二节 健美比赛的分类与技术等级评定	634
第三节 健美比赛的组织	636
第四节 健美竞赛规则	641
第五节 健身先生、小姐竞赛规则	648
第六节 男女形体健身比赛内容与评分标准	652
第七节 体育模特	654
第八节 中国健美健身冠军榜	655
第十八章 健美竞赛技术	662
第一节 健美竞赛选手参赛前、中、后期的技术要点	662
第二节 健美运动竞赛动作造型技巧	675



第十九章 韦德训练法则32式	691
第一节 初练者训练法则	691
第二节 中级阶段训练法则	693
第三节 高级阶段训练法则	695

第五部分 管理篇

第二十章 健身教练	703
第一节 健身俱乐部教练员的职业道德	703
第二节 健身健美教练员的培训	704
第三节 健身私人教练	708
第四节 健美运动员全年训练计划的制订	713
第二十一章 健身俱乐部	717
第一节 健身俱乐部的安全管理	717
第二节 健身俱乐部的主要岗位设置和职责	720
第三节 健身俱乐部从业人员的基本要求	721
第四节 健身俱乐部的工作布置	724
第五节 健身俱乐部管理制度	728
附：北京市消费类预付费服务交易合同行为指引（试行）	730

第一部分

基 础 篇

