健美技巧图解

曹　兵　编著

北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

策划编辑：孙宇辉　　　　　　责任编辑：冯　唐
审稿编辑：鲁　牧　　　　　　责任校对：毕　莹
责任印制：青　山　陈　莎

图书在版编目（[illegible]）数据

健美技巧图解／曹　兵编著．—北京：北京体育大学出版社，[illegible]
[illegible]

Ⅰ．健…　Ⅱ．曹…　Ⅲ．健身运动—图解
Ⅳ．[illegible]

中国版本图书馆[illegible]数据核字（[illegible]）第[illegible]号

健美技巧图解　　　　　　曹　兵　编著

北京体育大学出版社出版发行　　　　新华书店总店北京发行所经销
（北京海淀区中关村北大街　邮编：[illegible]）　　　　北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：[illegible]毫米 [illegible]　　印张：[illegible]　　插页：[illegible]　　定价：[illegible]元
[illegible]年[illegible]月第[illegible]版第[illegible]次印刷　　印数：[illegible]册
[illegible]
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

作者简介



曹兵，1950年出生，北京工商大学体育部主任，副教授。从事健美健身教学训练近20年，积累了大量丰富的教学实践经验，曾获北京市优秀教师奖、省部级教学成果奖、健美课教学质量优秀奖。主编、参编了大量有关健美的教材和专著。在“中国健美之父”娄琢玉先生举办的威德健美教练员训练班学习时，取得第一名的成绩，并在威德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，荣获了国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生亲笔签名的奖状。

前言

随着时代的发展，现代文明给我们带来各种各样享受的同时，也使我们经常接触一些危害健康的娱乐方式。时髦的各种减肥方法使我们的机体丧失了大量的肌肉组织，而仅仅达到了减轻体重的目的。缺少运动、缺乏必要的营养的结果，是各种各样现代疾病随之而来。针对于此，美国运动医学协会提出了现代社会锻炼的原则与方法，即在有氧活动的基础上进行肌肉练习。

众所周知，健美运动是利用杠铃、哑铃以及健身器械，给予身体各个部位肌肉适当的刺激，以发展肌肉、健美体形、增长体力与力量、减缩皮下脂肪、增进健康、增强体质为目的的体育运动项目，同时还能陶冶情操、调节身心、松懈紧张情绪、产生积极的心理因素。它不仅强调“健”，而且强调“美”，把体育与美育融为一体，使我们得到其他健身方法难以获得的高度完美的健康状态。



笔者从事健美教学多年，在“中国健美之父”娄琢玉先生举办的威德健美教练员训练班学习时，取得第一名的成绩；同时在威德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，由国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生颁发了亲笔签名的奖状。此后的10余年来，一直潜心研究健美训练理论与实践，在总结了教学训练经验和翻阅大量国内外资料的基础上，撰写出此书，以飨读者。

本书在编写的过程中得到了恩师娄琢玉教授的指导，同时得到北京工商大学韦见凡老师和魏静老师的支持与帮助，在此一并表示感谢！



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

第1章
必不可少的理论知识 …… 1

一、健美训练的环境要求 …… 2
二、健美训练原则 …… 5
三、健美训练三要素 …… 7
四、健美训练计划的制定 …… 9
五、健美训练的呼吸方法 …… 18
六、健美训练的动作速率 …… 19
七、健美训练的运动负荷 …… 20
八、健美训练中的有氧练习 …… 22
九、健美运动的基本技术和理论知识 …… 23
十、基本动作与孤立动作 …… 28
十一、评定、检验和设计训练动作 …… 30
十二、健身房中的减肥减脂训练 …… 32

第2章
最佳健美练习动作 …… 33

一、胸部肌群 …… 34
二、背部肌群 …… 48
三、肩部肌群 …… 59
四、臂部肌群 …… 70
五、腹部肌群 …… 88
六、腿部肌群 …… 95



第 3 章
健美运动的营养摄入 …… 109

一、营养饮食对健美的重要性 …… 110
二、初学者的饮食要求 …… 110
三、健美运动员的营养补充 …… 113
四、国际流行的健美运动营养补剂 …… 117
五、制定每日进餐计划 …… 119
六、食物营养素表 …… 121

第 4 章
健美明星训练赏析 …… 125

一、健美明星谈胸部训练 …… 126
二、健美明星谈背部训练 …… 127
三、健美明星谈肩部训练 …… 128
四、健美明星谈肱二头肌训练 …… 129
五、健美明星谈肱三头肌训练 …… 131
六、健美明星谈腹肌训练 …… 132
七、健美明星谈股四头肌 …… 134
八、健美明星谈小腿训练 …… 135

第 5 章
健美竞赛 …… 137

一、如何观赏健美比赛 …… 138
二、健美比赛动作 …… 142

学习计划



第1章 必不可少的理论知识

- 训练地点的选择
- 训练原则与要点
- 练习的基本技巧
- 训练内容与安排

一、健美训练的环境要求

（一）训练地点

健美训练的地点首选是健身房。健身房可以创造一种训练气氛，特别是如果有同伴鼓励或是可资效仿的榜样，更会激发训练的热情和练习的积极性。同时，在健身房中不仅仅进行训练，还可以展开有关理论方面的研究，相互探讨，共同提高，不断地提出新的见解和设计一些出色的训练方法和更有成效的动作。



一个值得选择的健身房应具备以下几点：

●必须应有足够的功能齐全的健身器械。包括各种规格、型号的杠铃和哑铃，以及必要的联合器械、拉力器、深蹲架、腹肌板、支撑架、卧推架、练习椅等器材。如有条件的话，还应备一些有氧练习设备，如：功率自行车、电动跑台等。

●健身房的面积应大小适宜，既能有充分的活动余地，不会因场地过于狭窄，而破坏了训练节奏；又不能因为场地太大，致



使注意力分散。

●一座好的健身房，应该室内温度适宜，装饰朴素大方，陈设典雅，器材摆放合理有序，并能确保安全。

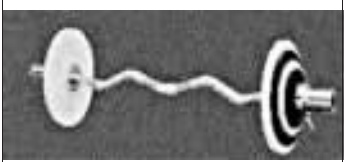
健美训练也可以安排在家里进行，只是家里要备有一些简单的器材，譬如：哑铃、弹簧拉力器、多功能板凳等，有时还可以利用床板、坐椅进行练习。这样，练习者在健身房因时间短或休假等原因，未完成训练计划，就可以回家练习了。



哑　铃



杠　铃



曲柄杠铃

（二）训练器械的选择

1. 杠铃、哑铃

人们利用重量进行训练已有几百年的历史了，当时采用类似杠铃和哑铃形式的重物进行训练，后来发展为今天我们使用的杠铃和哑铃。在现代科技运用于健美训练之前，杠铃和哑铃被健美练习者广泛采用。杠铃、哑铃由于重量和型号多种多样，训练时可以根据自己的需要加以选择。

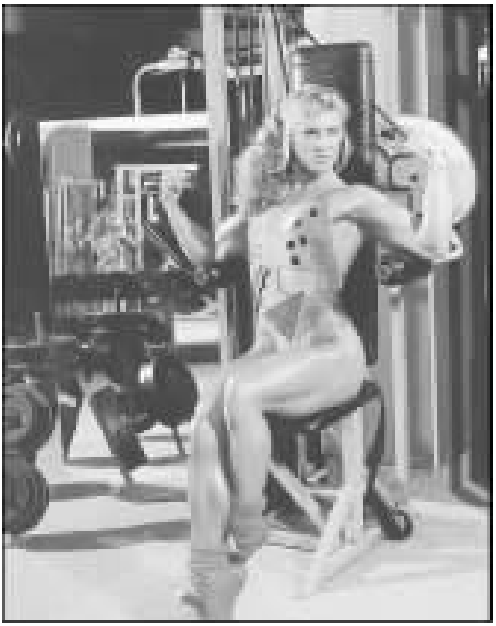
杠铃、哑铃为训练提供了最大的可塑性。表现在不但可以训练各个部位的肌肉，可以利用有限的器械方便地完成许多不同的练习，而且可以不受任何限制，按照预先设计的动作路线、动作幅度去训练，从而达到预期的效果。

使用杠铃、哑铃训练自由度大，因此刚参加训练时，如没有专业教练指导，不易掌握正确的动作技术要领。另外更换重量时，与联合器械相比，比较麻烦且容易发生伤害事故。有时感到在做某些练习时，没有使用联合器械训练省事。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 联合器械

随着科技和健美运动的不断发展，训练器材从原来较简单的杠铃、哑铃，发展到设计制造出各种各样结构精密、外观漂亮、品种繁多和功能完善的联合器械。





目前使用的联合器械，其主要优点是比较省事、稳定和安全。缺点是无论这些器械设计得多么精巧，但由于重量只能在预先设计好的轨道上滑动，因此会使肌肉和关节的活动受到一定的限制，不能随心所欲地设计和完成动作。

实践证明，采用杠铃和哑铃训练，能使肌肉得到更深和更彻底的刺激，是增大肌肉体积首选的器材。大多数健美运动员在平时训练中，训练课的2/3以上还是以杠铃和哑铃作为主要器材。



二、健美训练原则

健美训练原则是在总结与概括实践经验的基础上，归纳与升华的科学理论，是进行健美练习必须遵循的法则。

现将“现代健美之父”乔·威德先生制定的健美原则，简单介绍于下。

（一）初级水平时应遵循的训练原则

●渐增负荷训练原则

为了增加肌肉体积，必须逐渐增加运动负荷，它包括：重量、组数、次数、间歇时间。不仅要采用越来越重的重量，还要增加训练组数和每星期的训练次数以及缩短间歇时间。

●多组数训练原则

每一个动作都只有在练习3~4组时，才能使肌肉群得到应有的锻炼。

●主动肌用力原则

锻炼发展某一部位的肌肉，就要最大限度集中主动肌用力，而尽可能避免其它协同肌用力，使主动肌在整个动作过程中承受最大的运动负荷。

●变换训练计划原则

如果长时间使用一成不变的训练课程，肌肉就会产生厌倦的感觉，影响继续增长，因此应该适时修订或改变自己的训练课程（一般3个月左右）。

●持续张紧训练原则

完成动作时，如果动作做得很快或依靠摇摆的惯性把重量举起来，就会减少肌肉收缩的效果。所以在整个动作过程中，要使肌肉始终保持张紧的状态。

●优先训练原则

训练时，在你精力最充沛的时候练你最想发展的部位。

●动作全过程原则

在练习时，必须要使主动肌先充分拉长（伸展），再使其充分收缩，并且要做到快收缩、慢伸展，顶峰收缩停留1~2秒。

（二）中、高级水平时应遵循的训练原则

●锥形训练原则

为了取得良好的效果，避免受伤。开始训练时，用最大重量的60%举15次，然后再增加重量，把试举次数减少到8~10次。最后，把重量加到80%，最多举5~6次。

●双组合训练原则

把两个相对肌群（主动肌与对抗肌）结合在一起锻炼。例如，把锻炼肱二头肌的弯举和练肱三头肌的臂屈伸结合起来练。即把一组对抗肌群（如肱二、肱三头肌等）轮流训练，每一个动作练一组；在组与组之间，只允许有短时间的休息或不休息。

●复合组数训练原则

为锻炼同一部位肌群的双组合训练。它是在肌肉还没有恢复时，连续地进行超强度刺激的一种训练方法。例如：在锻炼肱二头肌时，先做一组杠铃弯举，马上再做一组斜坐哑铃弯举。

●助力训练原则

借助其它协同肌群完成技术动作。

●强迫训练原则

每组最后一、两次试举，单凭主动肌已不能完成动作，此时借助同伴的帮助完成技术动作。

●三组合训练原则

对同一部位采用3个不同的动作连续做，动作之间没有休息，即三组合训练。

●多组合训练原则

多组合训练是对同一部位采用4~6个不同的动作来练习，每个动作之间只有很少或没有间歇。

进入中、高级水平阶段，根据训练水平、身体状况，遵循相应的训练原则可以对肌群加深刺激，使肌肉的体积、肌力、体力



增长得更快。

三、健美训练三要素

科学的训练、合理的营养、最佳的恢复休息手段，是健美锻炼取得成效的三大要素。

（一）科学的训练

任何水平的健美运动员都必须根据自己的身体实际情况和训练水平，选择制定一个切合实际的训练计划，逐步调整和循序渐进地加大运动负荷，这包括根据不同的训练目的、训练周期选择不同的训练动作，并要求完成动作规范、准确无误。初学者易犯的错误是急于求成，无节制地增加训练动作、训练组数，延长训练时间，盲目加大训练强度，致使训练过度，阻碍了体形的发展。

（二）合理的营养

对健美运动员来说，合理的摄取营养和严格的饮食制度，是增长肌肉体积、保持健美体形不可忽视的条件。

人体需要的主要营养素是蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。对于健美练习者而言，问题在于如何补充这些营养素。

对于健美运动员，一般蛋白质的需要量约占总摄入的1/3，碳水化合物约占2/3，脂肪的需要量很少。可见，要使肌肉体积不断增长，关键是掌握好蛋白质的日需量。蛋白质在体内需要2~4个小时才能被消化吸收。所以，蛋白质要不断补充，而不能一次摄入过多。这就是健美训练每天要按时吃几餐的一个重要原因。对健美运动员来说，每公斤体重每天至少摄入2克蛋白质，每天合理的进餐次数为5~6餐。

健美训练时还需要摄取大量碳水化合物，以提供热能。大负荷的训练会不断消耗体内的糖元储备。碳水化合物可以保证训练

时能量的供应和体内糖元的储备。如果糖元储备过低，就会迫使机体动用蛋白质作为能源，长此以往，肌肉不但不会增长，反而会缩减。

除正常饮食外，还要根据需要适当补充一些营养品。这些营养品主要有三大类：其一是为增长和修补肌肉所需的高蛋白粉和氨基酸；其二是为提供热能和增强耐久力的碳水化合物粉或饮料；其三是为补充食物供应不足的维生素和矿物质。

训练中水的摄入也很重要。水不仅可以加快体内废物的排出，而且对维持正常生理功能十分重要。研究表明，如果体内缺水超过3%，运动能力就大大降低，健康就会受到损害。因此，饮水一定要充足。

（三）最佳的恢复休息手段

恢复是健美运动三要素中容易被忽视的一个。经过大强度、大运动量锻炼后，提高恢复质量至关重要。只有充分的恢复，才能消除疲劳，获得超量恢复，使肌肉不断增长，可以说，没有合理的恢复休息手段保证，就不可能有训练效果。恢复过程的长短取决于训练水平、运动负荷以及身体机能状态等因素。一般来讲，一次训练之后，一般要有48个小时的休息，而使肌肉完全恢复，则需要72~100小时。

恢复主要有两种形式，即消极性恢复和积极性恢复。

消极性恢复：指一般的静止休息、睡眠等。睡眠时，中枢神经系统，尤其是大脑皮质的抑制过程占优势，有利于能量物质的合成过程和排除代谢产物、消除疲劳，肌肉得以恢复和增长。因此，健美训练后必须有足够的睡眠时间。

积极性恢复：指用转换活动内容的方法进行恢复，如运动后的整理活动、物理和机械的放松与按摩、适当补充维生素、心理放松等。训练后的整理活动有助于人体由激烈的活动状态转入正常的安静状态，使静脉血尽快回流心脏，加快整个机体的恢复，防止出现急性脑贫血、血压降低等不良现象。整理活动包括深呼吸和较缓和的活动，如慢跑、四肢放松摆动等。训练后进行相互



按摩和自我按摩，可使肌肉中的乳酸尽快排出或转化，促使肌肉放松，消除疲劳。按摩一般在运动结束后20~30分钟内或晚上睡觉前进行，有条件的话，可采用电动按摩或水按摩。

健美训练结束20分钟后，最好洗个温水澡。温水澡对心脏和神经系统有镇静作用，还能保持皮肤清洁，促进血液循环，排除体内废物，消除肌肉紧张，减轻酸痛感，从而加快机体的恢复。

四、健美训练计划的制定

任何体育运动项目要想取得成功，首先要制定一个切合实际的计划。当你准备开始健美训练时，就应该依据训练原则，制定一个科学、系统、合理的计划。

一个完整的健美计划应包括以下几点：

- 每周安排几次训练。
- 每次课内要锻炼哪几个部位的肌肉。
- 每个部位做几个动作。
- 每个动作练多少组。
- 每组练多少次，组间间歇时间多少秒。
- 每次课的各部位肌肉练习的总组数。
- 每堂课的综合总组数。

从参加健美训练开始，到进入高级水平，一般人为地划分为4个阶段，下面分别阐述每个阶段的计划安排。

（一）初级Ⅰ段（开始~3个月）

- 每周3次。
- 每次课应包括全身各部位的肌群练习，尤其是大肌肉群。
- 每个部位肌肉群选择1个动作。
- 每个动作做1~2组。
- 每组练8~12次，组间间歇90~120秒。
- 每部位肌肉总组数：2~4组。

需要全本请访问 www.ertongbook.com