健美技巧图解

曹　兵　编著

北京体育大学出版社

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(CIP)数据

健美技巧图解/曹兵编著. -北京:北京体育大学出版社,2002.8
ISBN 7-81051-734-1

Ⅰ.健… Ⅱ.曹… Ⅲ.健身运动-图解
Ⅳ.G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042198 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:100084)　　北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32　印张:5.125　插页:1　定价:18.00 元
2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷　印数:6000 册
ISBN 7-81051-734-1/G·614
(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！

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

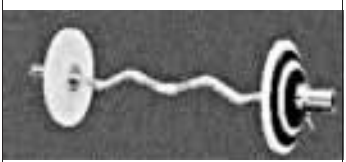
使注意力分散。

●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

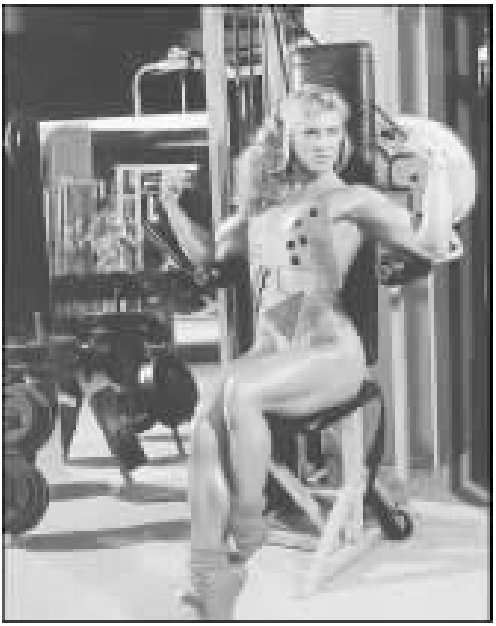
人们利用重量进行训练已有几百年的历史了，当时采用类似杠铃和哑铃形式的重物进行训练，后来发展为今天我们使用的杠铃和哑铃。在现代科技运用于健美训练之前，杠铃和哑铃被健美练习者广泛采用。杠铃、哑铃由于重量和型号多种多样，训练时可以根据自己的需要加以选择。

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。

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。

- 每堂课的综合总组数：20~30组。

初级Ⅰ段训练计划范例

部位	动作名称	第1个月		第2个月		第3个月		可选择其他动作
		组数	次数	组数	次数	组数	次数	
胸部	1. 杠铃仰卧推举	1	10~12	2	8~10	2	8~10	哑铃仰卧推举
	2. 仰卧飞鸟	1	10~12	1	8~10	2	8~10	坐姿夹胸
肩部	1. 颈前推举	1	10~12	2	8~10	2	8~10	坐姿哑铃推举
	2. 立正划船	1	10~12	2	8~10	2	8~10	侧平举
背部	1. 重锤下拉	1	10~12	2	8~10	2	8~10	引体向上
	2. 坐姿划船	1	10~12	1	8~10	2	8~10	俯立划船
大腿	1. 深蹲	1	10~12	2	8~10	2	8~10	联合器械蹲腿
	2. 腿屈伸	1	10~12	1	8~10	2	8~10	剪蹲
	3. 俯立腿弯举	1	10~12	2	8~10	2	8~10	
腹部	1. 搁腿仰卧起坐	1	10~12	2	12~15	2	12~15	罗马椅仰卧起坐
	2. 仰卧举腿	1	10~12	2	12~15	2	12~15	悬垂举腿
肱二头肌	杠铃站立弯举	1	12~15	2	10~12	2	10~12	坐姿哑铃推举
肱三头肌	站立臂屈伸	1	12~15	2	10~12	2	10~12	坐姿臂屈伸
下背部	仰卧挺身	1	12~15	2	12~15	2	12~15	直腿硬拉
小腿	站立举踵	1	12~15	2	12~15	2	12~15	骑人举踵

（二）初级Ⅱ段（3~6个月）

- 每周3次，隔天进行。
- 每次课应包括全身各部位的肌群练习。
- 每个肌肉群选择2个动作。
- 每个动作做2~3组。
- 每组练8~10次，组间间歇90秒。
- 每部位肌肉群的总组数：大肌肉群4~7组；小肌肉群3~4组。
- 每堂课的综合总组数35~40组。

初级Ⅱ段训练计划范例

部位	动作名称	第四个月		第五个月		第六个月		可选择其他动作
		组数	次数	组数	次数	组数	次数	
胸部	1.上斜仰卧推举	3	8～10	3	8～10	4	8	哑铃上斜推举
	2.仰卧飞鸟	2	8～10	3	8～10	3	8～10	拉力器夹胸
肩部	1.颈后推举	2	8～10	3	8～10	3	8	俯立侧平举
	2.前平举	2	8～10	2	8～10	3	8～10	立正划船
背部	1.俯立划船	3	8～10	3	8～10	4	8	引体向上
	2.引体向上	2	8～10	3	8～10	3	8～10	哑铃俯立划船
大腿	1.深蹲	2	8～10	3	8～10	3	8	联合器械蹲腿
	2.挺髋蹲	2	8～10	2	8～10	3	8～10	剪蹲
	3.站立腿弯举	3	8～10	3	8～10	4	8	俯立腿弯举
腹部	1.搁腿仰卧起坐	3	8～10	4	12～15	4	12～15	罗马椅仰卧起坐
	2.坐姿举腿	3	8～10	3	12～15	4	12～15	悬垂举腿
肱二头肌	1.俯坐弯举	2	10～12	2	10～12	2	10～12	站立弯举
	2.俯立弯举	1	10～12	2	10～12	2	10～12	俯立侧弯举
肱三头肌	1.站立臂屈伸	2	10～12	2	10～12	3	10～12	坐姿臂屈伸
	2.仰卧臂屈伸	1	10～12	2	10～12	2	10～12	俯立臂屈伸
下背部	1.直腿硬拉	2	10～12	2	10～12	2	10～12	屈腿硬拉
	2.仰卧挺身	1	10～12	2	10～12	2	10～12	体侧屈
小腿	1.坐姿举踵	2	12～15	2	12～15	2	12～15	骑人举踵
	2.架上举踵	1	12～15	2	12～15	2	12～15	站立举踵

（三）中级水平（6个月~1年）

●每周4次，一般安排在周1、2、4、5。

●采取分化训练方法。分化训练是把全身肌肉合理分为几部分，分别进行训练，使每个部位都得到充分的锻炼和充分的休息。此阶段用4天双分化的方法，即把全身肌肉分为二部分，划分方法可以采取大、小肌肉群，躯干与四肢等，但大多数人采取的是以

动作结构为依据划分，即推和拉动作区分。第1课练习推的动作，胸、肩、肱三头、前臂；第2课练习臂、肱二头、大腿、小腿和下背。周1、4练第1课，周2、5练第2课。也就是每部位每周练2次，休息时间2天以上。

●大肌肉群采用3个动作，每个动作不超过4组，小肌肉群采用2个动作，每个动作3~4组。

●组间间歇60~90秒。

●除第一组热身每组次数12~15次外，其它每组次数6~10次，即不低于6次，不高于10次。

●每部位肌肉群的总组数：大肌肉群10~12组；小肌肉群6~8组。

●每堂课的综合总组数最多不超过40组。

中级水平 4 天双分化训练计划范例

周 1、4

部　位	动作名称	组数	次数	交换动作
胸　部	仰卧推举	4	12 ~ 10 ~ 8	上斜杠铃卧推
	上斜哑铃卧推	3	10 ~ 8 ~ 8	哑铃仰卧推举
	双杠两臂屈伸	3	12 ~ 10 ~ 10	站立拉力器夹胸
肩　部	坐姿颈后推举	3	12 ~ 8 ~ 8	哑铃转腕推举
	侧平举	3	12 ~ 10 ~ 8	俯卧侧平举
	俯立侧平举	3	12 ~ 10 ~ 8	立正划船
肱三头肌	仰卧臂屈伸	3	12 ~ 10 ~ 8	窄握杠铃卧推
	单手颈后臂屈伸	2	12 ~ 10 ~ 8	坐姿臂屈伸
	俯立臂屈伸	2	15 ~ 12 ~ 10	重锤下压
前　臂	对握弯举	3	15 ~ 12 ~ 10	反握腕弯举
	正握腕弯举	3	15 ~ 12 ~ 11	背后反握腕弯举
腹　肌	搁腿仰卧起坐	3	25 ~ 30	上斜坐姿屈体
	仰卧屈膝收腹	3	25 ~ 30	悬垂屈膝举腿

周 2、5

部　位	动作名称	组数	次数	交换动作
大　腿	颈后深蹲	4	12 ~ 10 ~ 8 ~ 8	挺髋蹲
	腿屈伸	3	12 ~ 10 ~ 10	肩托深蹲
	腿弯举	3	12 ~ 10 ~ 8	站立腿弯举
背　部	颈后(胸前)引体向上	2	10 ~ 12	重锤下拉
	坐姿拉力器划船	3	12 ~ 10 ~ 8	T 杠划船
	单手哑铃划船	3	20 ~ 25	机械划船
下 背 部	俯卧挺身	2	20 ~ 25	俯身弯起
	“背屈伸椅”体侧举	2	12 ~ 10 ~ 8	侧卧侧弯举
肱二头肌	站立杠铃弯举	3	12 ~ 10 ~ 8	站立曲杠弯举
	坐姿哑铃弯举	3	12 ~ 10 ~ 8	斜托弯举
	俯立弯举	3	15 ~ 12 ~ 10	俯坐弯举
小　腿	架上举踵	2	15 ~ 20	骑人举踵
	坐姿举踵	2	15 ~ 20	站立举踵

（四）高级水平：（1年以上）

著名健美明星阿诺·施瓦辛格曾提出，达到下列标准，才能进行高级水平的训练。

- 纯肌肉，应增长7公斤以上。
- 上臂围（常态）应增长7. 5~8厘米。
- 肩围与胸围（常态）应增长12. 5~15厘米。
- 大腿围应增长10厘米以上。
- 小腿围应增长7. 5~8厘米。

具体安排为每周5~6次练习，采用分化训练方法。每次课最多安排3个部位肌肉群（2个大肌肉群，1个小肌肉群，不包括腹部），

每个部位安排3~4个动作，每个动作练习3~4组，组间间歇45~60秒。每周安排4次有氧练习，每次30~45分钟，重点减缩皮下脂肪。

●3天3分化（练3天，分3课，休息1天）

第1天胸、肩、肱三头肌、腹；第2天大腿、小腿、腹；第3天背、肱二头肌、前臂

●4天4分化（练4天，分4课，休息1天）

第1天胸、腹；第2天背、肱二头肌；第3天腹、肩、肱二头肌；第四天大腿、小腿

●5天3分化（练5天，分3课，休息1天）

第1课胸、肩、肱三头肌、腹；第2课背、肱二头肌、前臂；第3课大腿、小腿、下背

	星期 1	星期 2	星期 4	星期 5	星期 6
第 1 个星期	第一课	第二课	第一课	第二课	第一课
第 2 个星期	第三课	第一课	第二课	第三课	第一课
第 3 个星期	第二课	第三课	第一课	第二课	第三课

●6天3分化（练6天，分3课，休息1天）

星期1、4　　胸、肩、肱三头

星期2、4　　背、肱二头、前臂

星期3、6　　大腿、小腿、腹

高级水平训练计划范例

3天3分化训练课例

第1天

部　位	动作名称	组　数	次　数
胸	杠铃仰卧推举	4	8～10
	上斜哑铃卧推	4	8～10
	双杠臂屈伸	3	8～10
	仰卧屈臂上拉	3	12～15
肩	坐姿颈后推举	4	8～10
	侧平举	3	8～10
	立正划船	3	8～10
肱三头	窄握杠铃卧推	4	8～10
	坐姿臂屈伸	3	8～10
	俯立臂屈伸	3	8～10
腹	搁腿仰卧起坐	4	25
	仰卧举腿	4	25
	跪姿拉立器收腹	4	25

第2天

部　位	动作名称	组　数	次　数
大　腿	颈后深蹲	5	8～10
	肩托深蹲	4	8～10
	腿屈伸	3	10～12
	腿弯举	4	8～10
下　背	直腿硬拉	4	10～12
	俯卧挺身	4	12～15
前　臂	正握腕弯举	4	12～15
	反握弯举	3	12～15
小　腿	架上举踵	3	15～20
	骑人举踵	3	15～20

第 3 天

部　位	动作名称	组　数	次　数
背	颈后(胸前)引体向上	各 3	8 ~ 10
	坐姿划船	4	8 ~ 10
	俯立哑铃划船	3	8 ~ 10
	杠铃俯立划船	3	12 ~ 15
肱二头	站立弯举	4	8 ~ 10
	交替哑铃弯举	3	8 ~ 10
	站立拉力器弯举	3	12 ~ 15
	俯坐弯举	3	12 ~ 15
腹	搁腿仰卧起坐	4	25
	仰卧举腿	4	20
	坐姿举腿	3	25
	跪姿拉力器收腹	3	30

4 天 4 分化训练课例

第 1 天

部　位	动作名称	组　数	次　数
胸	上斜杠铃卧推	5	10
	哑铃仰卧推举	4	10
	坐姿夹胸	4	12 ~ 15
	仰卧屈臂上拉	3	12 ~ 15
肱三头	仰卧臂屈伸	5	10
	坐姿杠铃颈后臂屈伸	4	10
	重锤下压	4	12 ~ 15
小　腿	骑人举踵	3	20 ~ 25
	坐姿举踵	3	15 ~ 20
	站立举踵	3	15

第 2 天

部　位	动作名称	组　数	次　数
大　腿	腿屈伸	5	10
	颈后深蹲	4	10
	上斜腿举	4	10
	剪　蹲	3	25 ~ 30
腹	搁腿仰卧起坐	4	25
	仰卧举腿	4	20
	跪姿拉力器收腹	4	20
	坐姿举腿	4	20

第 3 天

部　位	动作名称	组　数	次　数
肩	颈后推举	5	10
	立正划船	3	10
	侧平举	3	10
	俯立侧平举	3	10
肱二头	站立弯举	5	10
	俯坐弯举	4	10
	俯立弯举	4	12 ~ 15
	俯立侧弯举	3	10
前　臂	反握弯举	3	12 ~ 15
	背后反握腕弯举	3	12 ~ 15
	正握腕弯举	4	20

第 4 天

部　位	动作名称	组　数	次　数
背	T杠划船	5	10
	宽握胸前下拉	4	10
	哑铃划船	3	10
	坐姿划船	3	10
股二头	俯卧腿弯举	4	10 ~ 15
	直腿硬拉	3	10 ~ 15
	站立腿弯举	3	10 ~ 15
腹	搁腿仰卧起坐	4	25
	仰卧举腿	4	20
	跪姿拉力器收腹	4	25

五、健美训练的呼吸方法

健美训练是一项以有氧代谢为主，无氧代谢为辅的运动，练习过程中必须口鼻同时呼吸，否则易产生头昏、恶心、过早疲劳等现象。

（一）同步式呼吸法

每做一次动作进行一次呼吸，呼吸是在动作过程中完成的。

●肌肉收缩时瞬间憋气并快呼气，肌肉伸展时慢吸气。一般在负荷较重、仰卧位做动作或需固定肩带和胸腹部时采用，比如做颈后宽推、仰卧推举、深蹲等动作。其要领是憋气时间一定要短暂，吸气为张大嘴深吸气，呼气为喷吐式。

●肌肉收缩时快吸气，肌肉伸展时慢呼气。此呼吸方式与上式相反，吸气时快速有力，呼气时缓慢深长。一般在负荷较轻及退让性练习时采用，比如做“哑铃弯举”、“俯立飞鸟”等动作。

（二）非同步式呼吸

呼吸频率与动作次数不相等，呼吸是在动作间歇时进行的。

●几次动作一次呼吸。连续做几次动作后暂停，做一次呼吸，再连续做几次动作后再做一次呼吸。一般在热身时或做重量轻、速度快的练习时采用，如“俯卧撑”、“双杠臂屈伸”等动作。

●一次动作几次呼吸。在大重量训练，或每组最后1~2次动作前调整一下呼吸，以便再努力完成一次动作练习时采用，比如做“杠铃深蹲”、“硬拉”等动作。

（三）自由调节式呼吸法

在进行小强度有氧练习时，常采用自由调节式呼吸。“提踵”、“慢跑”、“骑功率自车”时一般都采用此呼吸方法。

总之，健美练习时的呼吸方式应适应动作目的和动作结构。正确的呼吸方法有助于更好地完成练习和避免过早疲劳。

六、健美训练的动作速率

在我们日常进行的力量练习中，决定训练质量的另一个关键在于完成练习动作的速度。

在大多数的体育运动中，为了达到目的，要求我们尽可能的动员全身肌肉，在最短的时间内试举起最大的重量，这也就是我们所说的“爆发力”。

在现在健身锻炼中，为了达到减缩皮下脂肪、增加肌肉弹性的目的，时常采用低次数、轻重量的方法，并且肌肉收缩与伸展的速度几乎相等，这种发力方法被称为“等速发力”。

健美训练，特别是以增大肌肉体积为目的时，应采取“变速发力”，即“快收缩、慢伸展”的发力方法。具体要求收缩2~3秒，伸展3~4秒，顶峰收缩（也称最佳收缩）停留1~2秒。在顶峰收缩时停留1~2秒，是充分利用了动力与静力相结合的肌肉工作原理。慢伸展使主动肌在伸展过程中退让做功，从而保证在整个运动过程中，主动肌始终保持持续张紧的状态。

健美训练在准备活动、热身活动或减缩局部皮下脂肪（例如

腹部）练习时，多采用等速发力——收缩与伸展速度相等。而在练习小肌肉群时，虽然每组次数达15~20次，但发力方法仍然是变速发力。

七、健美训练的运动负荷

在运动训练中，决定训练效果的最重要因素是适宜的运动负荷。负荷量过大，会产生过度疲劳；而负荷量太小，训练效果则不明显。

运动负荷包括两个方面：即运动量与运动强度。

（一）运动量

在健美训练中，运动量是指练习的组数，即每个部位肌群练习的组数与一次训练课的总组数。

首先应了解每个动作应该练几组？通过实践证明，为了使局部肌肉达到极限的发胀程度，每个动作练3~4组为最好。如果组数过少，则达不到应有的刺激。组数大于3~4组，肌肉容易产生厌倦的感觉。依照训练水平决定每个部位的总组数，然后根据每个部位3~4组的原则，决定选择几个动作，是比较合理的方法。

训练组数的多少，还要取决于不同的体质、体力和训练水平，必须根据实际情况，不能无限制地增加组数，否则就会导致训练过度。下面介绍不同训练阶段，练习每个部位按大、小肌肉群所采用的总组数。

依训练水平（原则上以系统训练时间为依据）分为：

- 初级Ⅰ段（开始~3个月）
- 初级Ⅱ段（3个月~6个月）
- 中级阶段（6个月~1年）
- 高级阶段（1年以上）

在训练中，我们通常将全身各部位分为大肌肉群和小肌肉群，两者之间的训练组数是不同的。胸、背、大腿和肩为大肌肉群，

肱二头、肱三头、前臂、小腿为小肌肉群，腹部为特殊肌群。原则上小肌肉群的练习组数是大肌肉群的2/3。

阶　段	大肌肉群	小肌肉群	训练课总组数
初级Ⅰ段	2～4组	1～2组	20～25组
初级Ⅱ段	5～7组	3～4组	32～36组
中级阶段	8～10组	5～6组	不超过40组
高级阶段	12～14组	8～10组	依具体情况而定

（二）运动强度

1. 练习次数

决定运动强度大小的依据，首先是每组训练的次数（即每组竭尽全力完成次数，也称为“次”），在健美训练中常见到的有以下几种：

●低次数（l~4次）：大强度，主要目的是增长力量和体力。

●中次数（6~12次）中等强度，主要目的是增长肌肉块。初、中级阶段一般为8~12次，高级阶段为6~8次。

●高次数（15~20次）：中小强度，主要是发达小肌肉群和增加肌肉的线条弹性。

●超次数（30次以上）：小强度，主要有助于减缩局部皮下脂肪和增强肌肉弹性。

随着水平的提高，大多数练习者为了加深对肌肉的刺激，往往采用4~6次/组的大重量训练方法。但需要得指出的是，加大重量以后，应该时刻告诫自己要更加注意动作的规范与避免受伤，否则会“得不偿失”。

2. 间　歇

决定运动强度大小的另一个因素是组间间歇。在两组练习之间，应有一个最合适的休息时间。时间过短，肌肉不能恢复疲劳；而过长，不但上一组的训练痕迹消失，达不到应有的效果，还会影响训练情绪，甚至引发伤害事故。可见，组间间歇必须合理，

才能使肌肉保持最佳兴奋状态。

平时训练周期以增长肌肉体积为目的时，按不同训练水平安排如下：

- 初级Ⅰ段　　间歇90~120秒
- 初级Ⅱ段　　间歇70~90秒
- 中级阶段　　间歇60~70秒
- 高级阶段　　间歇45~60秒

赛前训练周期的目的是保持肌肉体积，增进肌肉线条和减缩皮下脂肪，一般间歇缩短至30~45秒，但不能少于10~15秒。

应该注意的是间歇时，为了训练的连续性和尽快地恢复疲劳，不能采用躺卧、静坐等静止不动的消极性休息方式，而应该采取积极性休息手段。首先必须要做的就是调整呼吸：做几次深呼吸，增加吸氧量，使体内供氧充足，让肌肉得到放松；其次应对练习的肌群进行按摩：如快速抖动肌肉，有节奏地按捏、扣击和做一些使肌肉充分拉长的伸展动作，以尽快地消除肌肉紧张状态，达到恢复疲劳的目的；另外，为增加练习效果，应在间歇时间内默念动作过程和技术要领。

在进行减脂练习时，间歇时间可以做一些徒手或轻器械练习：如跳绳、跑跳练习、健美操等。

八、健美训练中的有氧练习

有氧运动是指运动时间较长，运动强度在中、小程度的任何韵律性的运动。它必须具备三个条件：运动所需的能量主要通过氧化体内的脂肪或糖等物质来提供；运动时全身大多数的肌群（2/3）都参与；运动强度在低~中等之间，持续时间为15~40分钟或更长。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老，提高大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率。健美运动实践中把力量训练与有氧训练有机地结合起来，可以有效地提

高心肺功能，减缩皮下脂肪，保持肌肉体积和增加肌肉线条。

有氧运动的形式很多，如快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车和各种跑步机、功率自行车、台阶机练习等。采用有氧运动健身，可因地制宜，量力而行。强度则因人而异，简单有效的强度计算方法是监测运动时心率，即在运动结束后测得10秒钟的脉搏数后乘6再乘以110%，来推算出运动时心率；20~30岁的运动时心率应维持在每分钟140次左右，40~50岁的心率每分钟120~135次，60岁以上的人心率每分钟100~120次，为有氧运动范围。

在平时训练周期中，有氧练习可安排在每次训练后期，进行30~45分钟的有氧练习。有氧运动虽然是一种有效的脂肪消耗办法，但长时间的有氧锻炼消耗的不仅仅是脂肪，而且还包括肌肉。职业健美运动员乔·卡持勒认为："当我在一天当中有氧运动超过1小时时，我的力量就会下降，肌肉萎缩，即使摄入许多热量和蛋白质也无济于事。我感觉40~45分钟就是我的警戒线，超出这个时间，我的肌肉便会流失。"在赛前训练周期（一般比赛前4~8周），为了使肌肉线条和清晰度更明显，需要把皮下脂肪从平时的16%~18%降为8%~10%，此时如果自我感觉皮下含脂过多，可每天上下午各安排一次有氧练习，时间可适当延长。

九、健美运动的基本技术和理论知识

健美运动是一门以塑造体型为目的的体育科学。从训练学和教育学的角度来看，健美训练是在专项科学理论知识指导和训练者的积极参与下，不断改变完善体型，增强肌力、体力，增进健康而专门组织的教育过程。健美运动发展到今天，在借鉴人体解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动训练学的基础上，已形成了一整套训练理论和各种行之有效的训练方法、训练手段。系统学习和掌握健美训练的基本理论、基本技术，才能对自己的训练过程进行科学化、精量化的最优控制，从而取得最佳训练效果。

（一）健美运动经常采用的身体姿势

1. 站　位

站立时，两脚的位置。

（1）平行站位：两脚尖向前，两脚平行站立。

（2）内扣站位：两脚尖向内扣15~30度角。

（3）外斜站位：两脚尖外斜成20~30度角。

2. 站　距

站立时，两脚之间的距离。

（1）窄站距：两脚之间距离与髋关节同宽。

（2）中站距：两脚之间距离与肩关节同宽。

（3）宽站距：两脚之间距离大于肩关节宽度。

3. 蹲　位

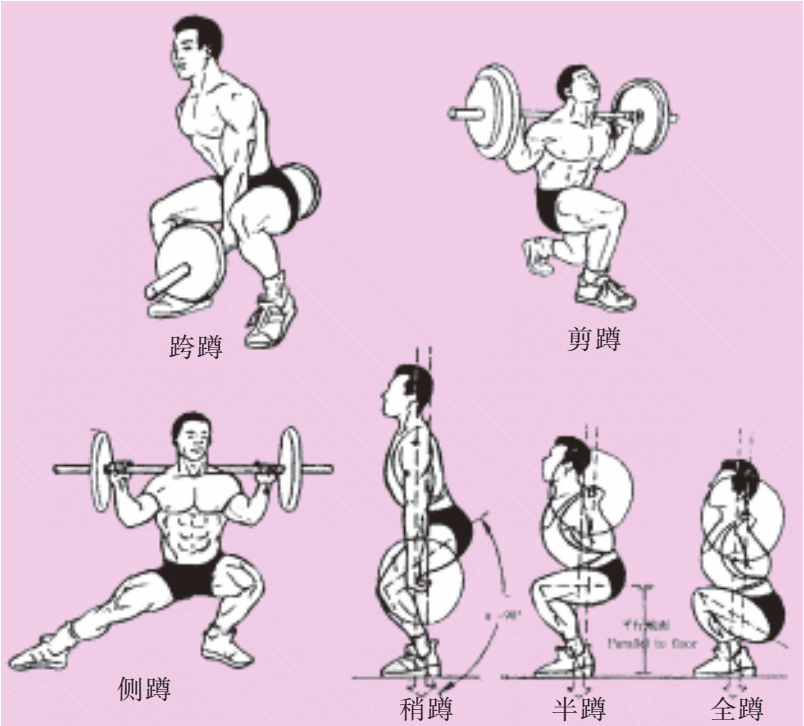
下蹲时，膝关节的角度。

（1）稍蹲：两膝微屈。

（2）半蹲：膝关节呈90度角，大腿与地面平行。

（3）全蹲：大小腿完全折叠。

（4）剪蹲：两脚前后开立，呈弓箭步。



4. 握　法

握器械的方法。

（1）空握法：五指并排握住器械。

（2）拳握法：也称普通握法，即大拇指握在食、中指之间握住器械。

值得引起注意的是，在健美练习中，大都采用空握法，即使用拳握法，也不要用力攥紧器械，以避免增加前臂肌紧张。

（3）锁握法：把食指和中指压在大拇指上握住器械。多用在举重练习中采用。

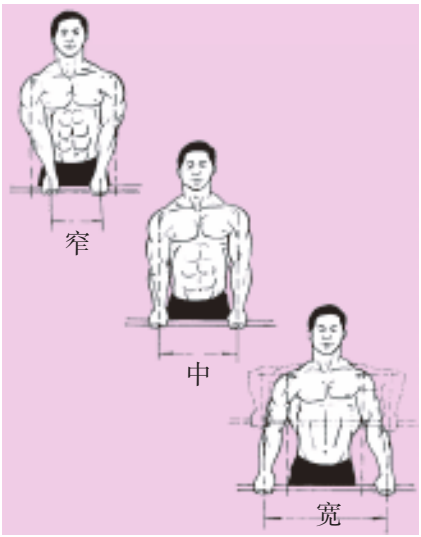
5. 握　距

握器械时，两手之间的距离。

（1）窄握距：两手之间距离1~1. 5拳宽。

（2）中握距：两手之间距离与肩关节同宽。

（3）宽握距：两手之间距离，提起器械肘关节成90度角时，手掌正好处在肘的垂线上。



6. 握　位

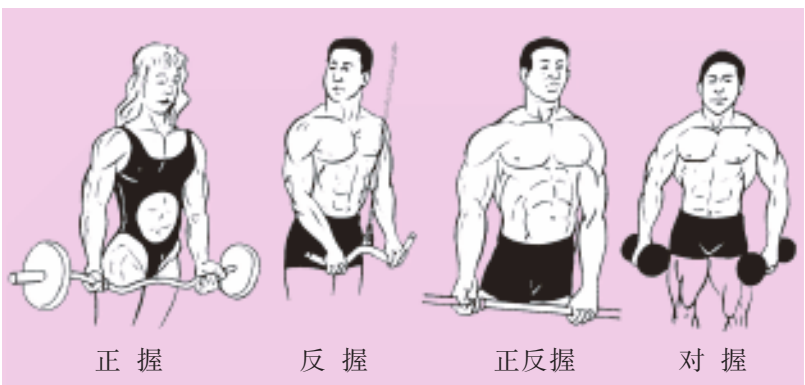
练习时手掌与躯干的位置。

（1）正握：两臂下垂于体前，掌心向前握杠。

（2）反握：两臂下垂于体前，手背向前握杠。

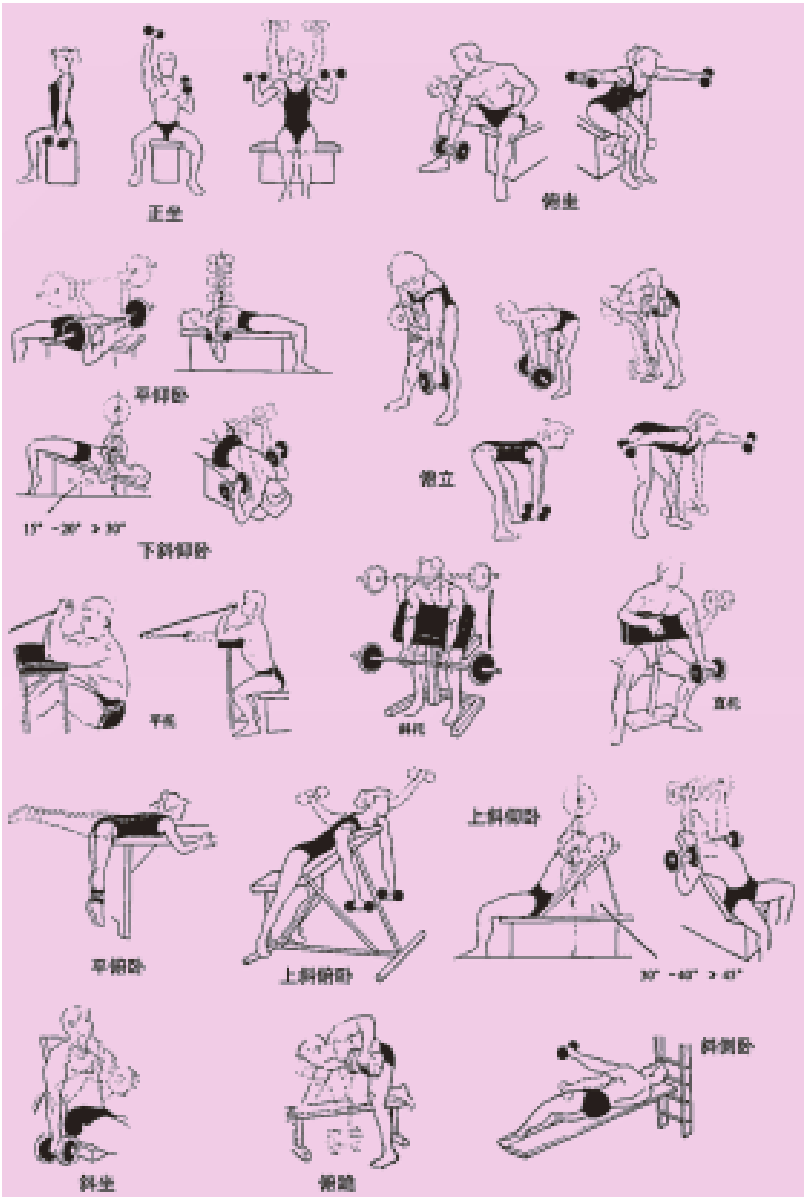
（3）正反握：两臂下垂于体前，一手正握，一手反握。

（4）对握：两掌心相对，握住器械。



7. 预备体姿

在做某一个动作时，人体在坐、卧或站立时身体的位置。



（1）正坐：人坐在凳上，或两腿跨坐在凳上，两脚平踏在地上，躯干与地面成垂直位。

（2）俯坐：人坐在凳上的一端，两脚平踏在地上，躯干略向前倾，一般与地面成45~60度。

（3）斜坐：人坐在凳上，上体向后靠贴在后斜的凳背上，躯干与地面成15度、20度、30度或45度角。

（4）托臂坐：它分“平托”、“直托”和“斜托”3种。

①平托：人坐在凳上或地上，上臂肱三头肌紧贴在与地面平行的托板上。

②直托：托板与地面成垂直位。

③斜托：托板与地面成30~45度角。

（5）俯立：上体向前弯屈至躯干与地面成平行或接近平行立。

（6）俯跪：一条腿弯曲以小腿胫骨跪贴在凳面上，另一条腿在侧站立。

（7）卧姿：仰卧或俯卧在平凳或可调节斜度的卧推凳上时，躯干的位置有如下5种。

①平仰卧：仰卧在凳上时，使背部和臀部紧贴在凳面上，躯干与地面平行。

②上斜仰卧：上体仰卧在可调节斜度的凳面上，使躯干与地面成一定斜度，一般为30~40度，不超过45度。

③下斜仰卧：仰卧时，头部在低位处，使躯干与地面成15~20度，不超过30度。

④平俯卧：上体俯卧在凳面上，躯干与地面平行。

⑤上斜俯卧：上体俯卧在凳面上与地面成15度、20度、30度。

十、基本动作与孤立动作

在健美训练中，我们把训练动作分成两大类，即基本动作和孤立动作。

基本动作是指在练习时，虽然要利用正确的身体姿势、动作

各肌群常用的基本动作与孤立动作

部　位	基本动作	孤立动作
胸　部	卧推、双杠、俯卧撑	仰卧飞鸟、拉力器夹胸 仰卧曲臂上拉
背　部	杠铃俯立划船、T杠划船、引体向上、重锤下压	哑铃俯立划船、机械划船
肱三头肌	坐、站立、仰卧臂曲伸，窄握卧推	俯立臂屈伸、重锤下压
肱二头肌	站立弯举、哑铃弯举、俯坐弯举	托板弯举、俯立弯举、侧弯举
股四头肌	深蹲、剪蹲、挺髋蹲	腿屈伸
股二头肌	腿弯举	
肩　部	颈前、颈后推举、哑铃推举	立正划船、平举

规格来集中主动肌用力，尽可能限制其它肌群参与工作，但因动作结构的原因，必须其他肌群参与工作才能完成动作，因此除发展主动肌外，同时使相关肌群得到协调发展。

孤立动作的动作结构决定了在练习中，只是主动肌单独承受运动负荷，而其它肌群基本不参与工作。

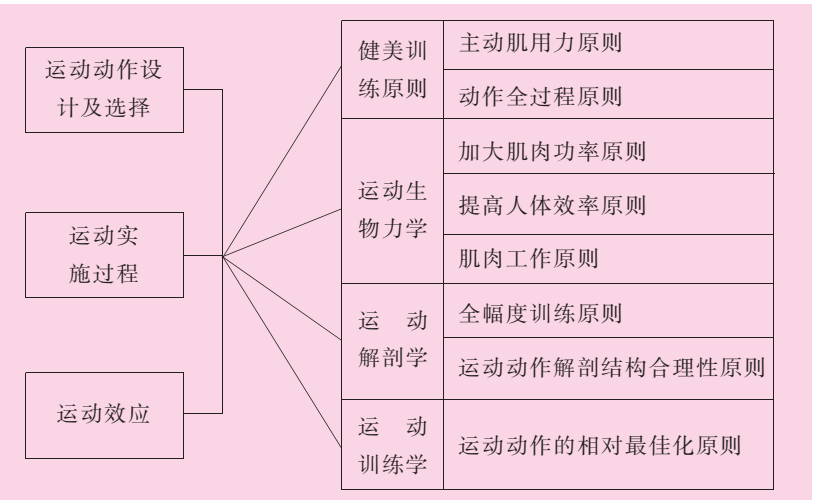
日常训练的目的是增大肌肉体积、增强体力和肌力，要以基本动作为主，即制定训练计划时，如仅做一个动作，必须是基本动作；如作两个以上动作，必须先做基本动作，而且基本动作的组数多于孤立动作。

赛前训练的目的是在保持肌肉体积的基础上，减缩皮下脂肪、增进肌肉线条，所以要以孤立动作为主。孤立动作的动作数量和组数要多于基本动作。

十一、评定、检验和设计训练动作

健美运动为使全身肌肉均匀发展，创造出了近百种训练动作和手段，但如何检验及评价健美训练动作的设计及实施的质量，是提高训练效果的关键问题。运用新理论、思想及方法、手段，分析、评价健美动作的设计及实施，可以科学地指导训练，有效地提高训练效果。

评价、检验、设计训练动作的依据



设计动作必须符合解剖学“动作解剖结构合理性原则”，即设计动作时，在解剖结构上必须合理，才能有利于技术发挥、动作稳定、力量有效使用、动作衔接平滑等。依据此原理，我们在设计、完成健美动作时，必须考虑到关节角度、肌肉长度及肌拉力角度等参数。

完成动作时，必须遵循解剖学“全幅度训练原则”以及“肌肉功率加大原则”。从解剖学角度看：在进行健美训练时，肌肉的伸展性或肌肉被拉长的程度与关节运动幅度相一致，可使肌肉内

部的结缔组织、肌腱变得厚而坚实，并使关节束和韧带增厚，从而增强了这类组织的抗拉伸力，但同时也影响了肌肉的伸展性。如果练习在整个关节的运动幅度内进行（即全幅度训练），那么肌肉在训练中，既可以在关节所能达到的范围内得到负荷训练，增强训练效果，又有充分被拉长的作用，避免了肌肉挛缩。因此在健美训练中，所有动作开始时，必须先使主动肌充分伸展，从而使肌肉练习在整个关节的运动幅度内完成。

人体生物力学“肌肉功率加大原则”也表明：加大人体肌肉功率，要将参与主动收缩用力肌群在收缩前予以充分伸张拉长，使其处于退让性伸张的肌肉工作状态，才会有效提高肌肉瞬时肌力值和力速指数，从而提高肌肉的输出功率。因此在进行健美训练时，先将主动肌在全关节幅度中予以充分伸张，再使其收缩，才能取得满意的效果。

根据运动训练学的“运动动作的相对最优化原则”和生物力学的“提高人体效率的原则”，在健美训练中，应集中主动肌用力（除参与固定定点的肌肉外），其它肌肉应处于放松、自然状态，从而减低多余的肌紧张用力，并使身体每一个局部处于最佳状态，这样将会大大提高锻炼效果。

“主动肌用力原则”指的是在进行健美训练时，应集中主动肌用力，而限制其它协同肌活动，以达到训练主动肌的最佳效果。理论上虽然协同肌群不可避免地要参与工作，但在训练时，应尤其注意利用正确的身体姿势以及握距、握法，乃至“意念”等方法，集中主动肌用力，尽量限制协同肌发力。例如：发展肱二头肌的“站立弯举”的预备体姿，根据“运动动作最佳化”原则和“提高人体效率原则”，躯干、下肢以及肩部应处于自然放松状态，以避免多余的肌紧张，并保证每一局部肌肉处于最佳化状态。因此我们应采取两脚自然开立，略收腹、含胸，肩部放松的体姿。为了保证“全幅度训练”以及“肌肉功率加大原则”的贯彻，肘关节应自然伸直，上臂与肩关节至15度角，以保证每次动作过程中肱二头肌都能得到充分伸展。整个动作过程中，要求手腕始终保持平直，一方面可避免因屈腕而造成前臂肌群参与工作（根据

“主动肌用力原则”）；另一方面也能使重力尽量与肌拉力线成一直线，且上臂在练习中应保持空间相对固定，以确保肱二头肌收缩时，定点固定（肌肉工作原理），使肱二头肌得到充分锻炼。

根据“动作解剖结构的合理性原则”，肱二头肌的最佳收缩角度大约在肘关节弯曲呈50~55度角左右，停留1~2秒后，还原成预备姿势（应比收缩速度慢1~2倍），并在肘关节完全伸直的状态下，立即开始下一次动作。

十二、健身房中的减肥减脂训练

减肥减脂的唯一积极有效手段就是进行有氧练习，即利用运动消耗掉摄入的多余热量和体内的脂肪。单纯用药物或节食方法，在减缩皮下脂肪的同时，肌肉以及皮肤的光泽、弹性也在减少。疾走、跳舞、登山、做操也是有氧运动，但是从锻炼肌肉的角度来说，它们的强度、力度，都是远远不够的。

当前时兴在健身房内利用各种器械运动全身各部位，达到减肥的目的。器械减肥的形式很多，即可有的放矢选择不同的器械缩减局部皮下脂肪，又可根据自身实际情况设计一个合理的训练计划，从而在减肥的同时，达到增加肌肉、增进健康的目的。

健身房中的减肥减脂训练方法是采取循环训练，即首先选择6~8个动作，原则上是以全身各大肌肉群为主，并且尽量选择一些即可锻炼局部肌肉，又能提高全身器官机能水平的动作（如卧推、深蹲、硬拉等动作），将这些动作结合在一起，每个动作做1组，每组12~15次，两个动作之间间歇5秒，做完一个循环后，休息2分钟。在此期间应穿插一些跑跳、健美操、跳绳等练习。练习者应根据自身体力和训练水平循序渐进，最后达到每周训练4次，每次4~5个循环的适宜运动量。

如果目的是以局部减脂为主，可在正常训练后，安排3~4组局部循环训练，例如针对腰腹部减脂，可挑选6个左右锻炼腰腹部的动作，依照循环练习方法进行训练。

第2章 最佳健美练习动作

- 了解机体各肌群状况
- 学习发达肌肉的技术动作
- 掌握健美练习的要领

一、胸部肌群

右侧的这幅图，向大家展示了健美的胸部肌群外形和肌肉结构。由图中可以看到，胸大肌是胸部最主要的一块肌肉，而从外形上它又分为外侧缘、中间沟、下沿和上胸部4个部分。

发达胸部肌群，可能是任何一个从事健美训练者的首选。在此我将依据多年的专业经验，向您推荐几个效果显著的胸部肌群练习。当然，我并没有忘记其它的练习动作，但它们无论从练习的形式还是要求上都与推荐动作相似，就不一一介绍了。

胸部的发展规律是从外向内，由下及上。系统锻炼胸部3~4个月，胸大肌外侧缘等明显增大，6个月可见下沿，8个月以后，中间沟出现，而上胸部锻炼一般应安排在系统训练10个月以后。

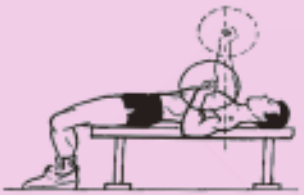
仰卧在不同角度的长凳上的练习，可发展胸部的不同部位。

平卧：长凳与地面平行，初学者常采用。主要锻炼整个胸部。

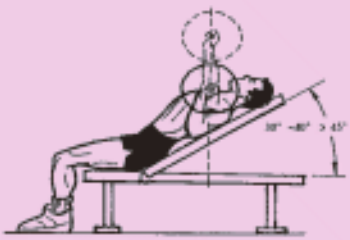
上斜：长凳与地面25~30度角，主要锻炼上胸部。

下斜：长凳与地面15~20度角，主要锻炼胸部的下缘和外侧缘的下部。

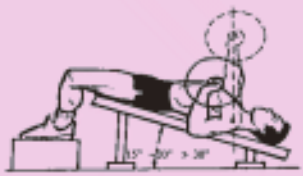
需要指出的是，上斜的角度如超过30度角，动作的用力点会转移到三角肌；而下斜的角度如超过20度角，用力点会转移到背阔肌。所以在练习时一定要注意斜板的角度。



平 卧



上 斜



下 斜

1. 哑铃仰卧推举

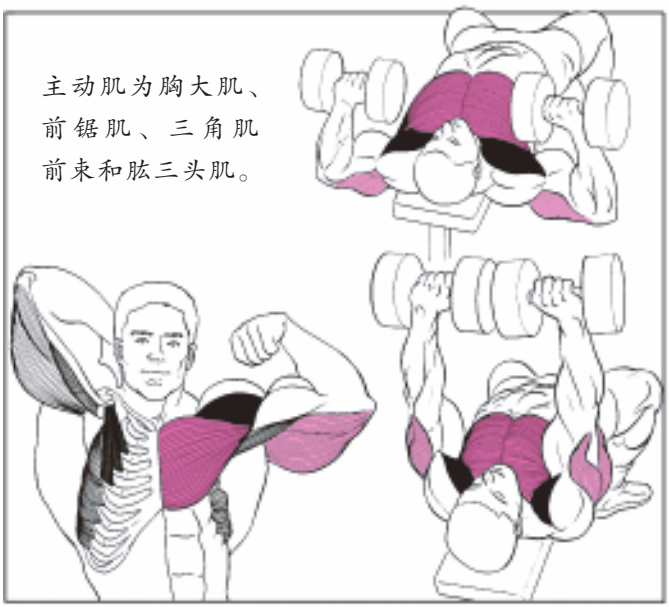
仰卧在宽不超过30厘米的长凳上，上背部和臀部触及凳面，胸部用力向上挺起，两手握住哑铃，拳眼相对，屈臂放在两肩外侧，使哑铃处于肘关节的垂直线上。为了减少肩关节的负压，使两手腕向内转30~40度。这时不要使哑铃过于向两侧下沉，必须以胸大肌的张紧力控制住。

哑铃卧推比较难于控制重心，要求用力要平稳，在哑铃卧推时，哑铃上推的路线不要垂直地推起和放下，而上推的路线应使两侧的哑铃向中间方向推起至两臂伸直在胸部上方，并使胸大肌处于“顶峰收缩”。稍停住，然后以胸大肌的张紧力控制住慢慢

放下至两肩外侧。因此，不管哑铃向上推起或落下还原时，哑铃的上下路线，都要形成“弧度”。

动作要领：始终保持挺胸沉肩的体姿，用力点和意念集中在胸大肌上，推至两臂基本伸直即可。

通过这幅图画，我们可以清楚地了解这个动作过程中胸部肌肉的用力情况，同时它还显示了参与完成动作的其它肌肉。



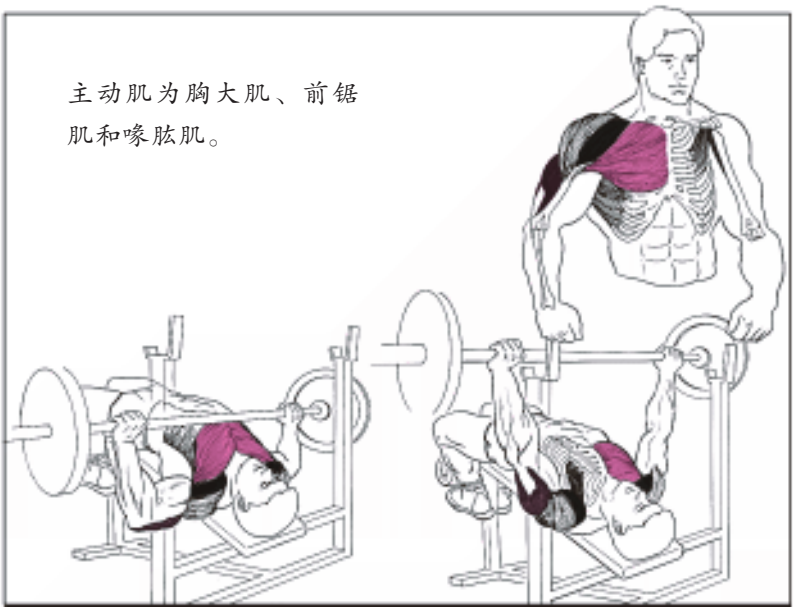
2. 下斜杠铃推举

下斜杠铃卧推主要锻炼胸大肌下部的肌肉块。

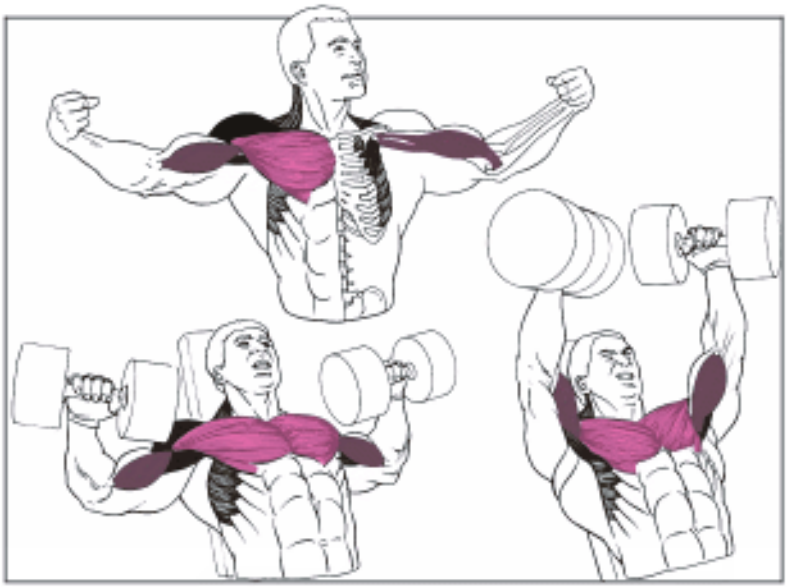
仰卧在可调节斜度的长凳上，头部处于低位，使躯干与地面成倒斜的15~20度≯（30度）。横杠放在乳头以下部位的第五和第六胸肋骨上。

杠铃垂直向上推起至杠铃处于肩关节的垂直线上，使胸大肌处于“顶峰收缩”。稍停，然后以胸大肌的张紧力控制住，把杠铃慢慢放下至原位。

让我们通过图示来了解下斜杠铃推举动作中胸大肌的用力情况和其它参与用力的肌肉。



3. 上斜哑铃推举



上斜哑铃卧推是另一种锻炼上胸部肌肉块和线条的动作。使用的重量要比平卧轻些。

它和“哑铃仰卧推举”一样，在预备体姿时，哑铃放在两肩膀的外侧。但要注意，不要使哑铃过于向两侧下沉，要使胸大肌始终处于张紧力状态中控制住。一般使上臂处在平行或略低于水平位。

在举起或放下哑铃时，为了集中胸大肌的收缩力，不要使哑铃垂直上下，否则就会引起过多的运用肱三头肌的力量。在上举和放下时，它和“仰卧哑铃推举”一样，两臂向两侧分开成“弧形”起落，以利于集中胸大肌的伸展和收缩。

4. 机械架坐姿平推

目前在很多健美中心和健身房内，大多配备单功能的“机械架卧推”机。它有两种结构：一种是“机械垂直卧推”，另一种是“机械斜卧推举”。另外在多功能的综合健身机上，也有锻炼胸部的卧推功能。

在动作全过程中，都必须使胸大肌处于肌张紧力的状态中。推起至两臂伸直时，使胸大肌处于“顶峰收缩”位。稍停，然后以胸大肌的张紧力控制住慢慢放下回原。

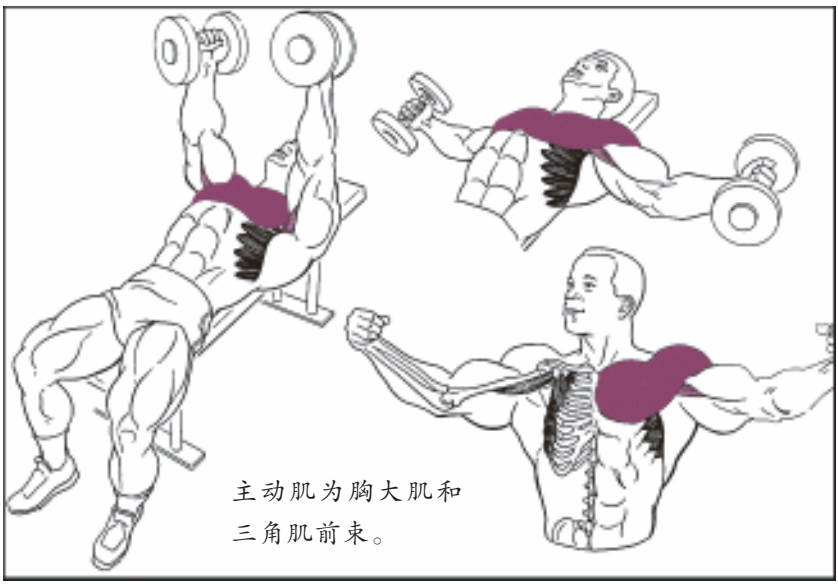
主动肌为胸大肌、肱三头肌和前锯肌。

5. 仰卧飞鸟

仰卧在长凳上，两脚踏实地面，躯干成“桥形”，上背部和臀部触及凳面，胸部和躯干用力向上挺起。两臂自然伸直，两手对握哑铃于肩关节的正上方，两手间距离略小于肩宽。

两手持铃向体侧慢慢屈肘落下，伴随着哑铃下降，肘间角度逐渐变小。下降到极限时，肘关节呈100~120度角。以胸大肌的主动收缩将哑铃沿原路线升起，上升路线呈“弧形”，肘间角度，逐渐加大，最后还原成预备姿势，肘间角度呈170度左右。在整个动作过程中，要求肩、肘、腕始终在同一垂面内。

动作要领是，肩、肘、腕始终在同一垂面内。



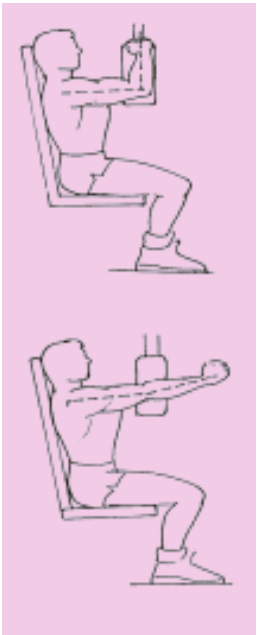
6. 上斜飞鸟

上斜飞鸟的锻炼目标是胸大肌上部的肌肉块线条。

完成上斜飞鸟动作时，由于躯干与地面形成一定的倾角，加大了控制哑铃重心及动作轨迹的难度，所以要求动作完成的力求平稳。

这个练习的动作过程和要求与仰卧飞鸟相一致，对于初学者而言，可以在掌握好仰卧飞鸟的动作要领之后，再行练习上斜飞鸟。

7. 坐姿夹胸飞鸟



“坐姿夹胸飞鸟”锻炼胸大肌的线条和形态。这个动作要求采用“低压力，轻重量和多次数”的训练方法。

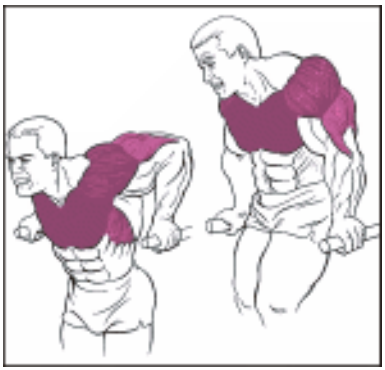
在动作全过程中，必须严格按照动作的技术要求，使胸大肌有充分的伸展和收缩，并有强烈的反抗力作用。

预备体姿：正坐在靠椅上，使头部和上背部紧贴着背垫上，两臂向后展开，并托在托垫上，以胸大肌张紧力控制住。然后，以胸大肌的收缩力，使两臂向内夹紧，直至胸大肌处于“顶峰收缩”位，稍停，再以胸大肌的张紧力控制住，慢慢地使两臂向两侧展开还原。

“坐姿夹胸飞鸟”有两种训练方法，一种是屈肘以前臂靠在托垫上做夹胸动作，另一种是两手肘内侧（直臂）靠在托垫上做夹胸动作。前一种会使手臂参与部分的夹紧力量，后一种以直臂夹胸，可以集中以胸大肌收缩力。

主动肌为胸大肌、三角肌和前锯肌。

8. 双杠臂屈伸



这个动作主要发展胸大肌下部的肌肉块和线条。

双杠的杠间距离要求在55~75厘米之间。

预备姿势：屈膝，小腿交叉，双臂屈肘支撑，抬头，尽量向前引体，肩垂线与手握点要求有15厘米以上距离。

动作过程：以胸大肌的主动收缩力量伸直双臂，当上臂超过水平位时，低头含胸收腹，身体重心向后移，直到两臂基本伸直，然后沿原路线返回成预备姿势。如每组次数超过15次以上，可在腰间下吊重物进行练习。

动作要领：屈肘支撑时抬头，尽量向前引体；伸直时低头含胸收腹，臀部后移。

9. 俯卧撑

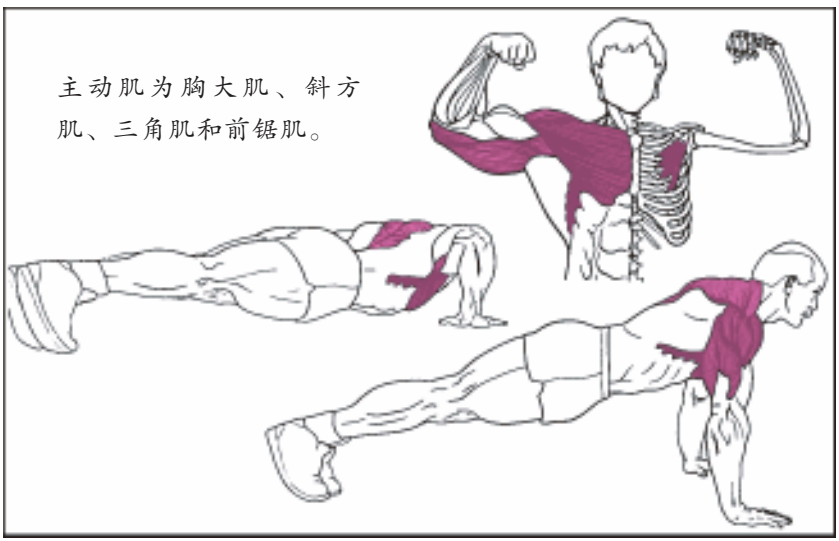
有条件时可使用支架。

预备姿势：两手五指向前支撑地面，间距略宽于肩，两臂伸直，肩向前探出，肩关节的垂线与手臂成10~15度角，两腿并拢，脚尖点地支撑。始终保持挺胸收腹紧腰。

动作过程：以胸大肌的伸展力控制屈臂下降，至最低位置时，肩部放松并略向前引，超过两手的平行线，下降到极点时，胸大肌收缩使两臂伸直复原。

动作要领：用胸大肌的力量控制躯干的前引和下降动作。

有些初学者由于力量较差，开始练习时，可采用手扶高处、小腿跪地等方法降低难度。随着力量的逐渐增长，当正常俯卧撑每组次数超过15~20次时，可用抬高脚部、后背负重（杠铃片）等方法增加动作难度。



10. 仰卧屈臂上拉

仰卧屈臂上拉是发展上胸部的重要动作。

预备姿势：长凳横放，上背部仰卧在凳面上，头部稍露出凳端，两腿弯曲，两脚分开比肩稍宽，腰部放松，臀部尽量下沉，挺胸收腹。两臂屈，肘间为100~120度角，并与地面成水平位。两手于头下方用虎口托住哑铃一端，哑铃自然下垂。

动作过程：以胸大肌的收缩力量将两臂向前夹拢，肘间角度逐渐加大，至垂直于地面时，两臂基本伸直，停留1~2秒，沿原路线返回成预备姿势。

动作要领：始终保持挺胸收腹、沉臀松腰，动作过程中注意“夹胸”。

这个动作还可以用杠铃来完成，预备姿式和动作可以参照上述哑铃练习，但握距可以视自身情况加以调整。

杠铃仰卧屈臂上拉

11. 拉力器夹胸

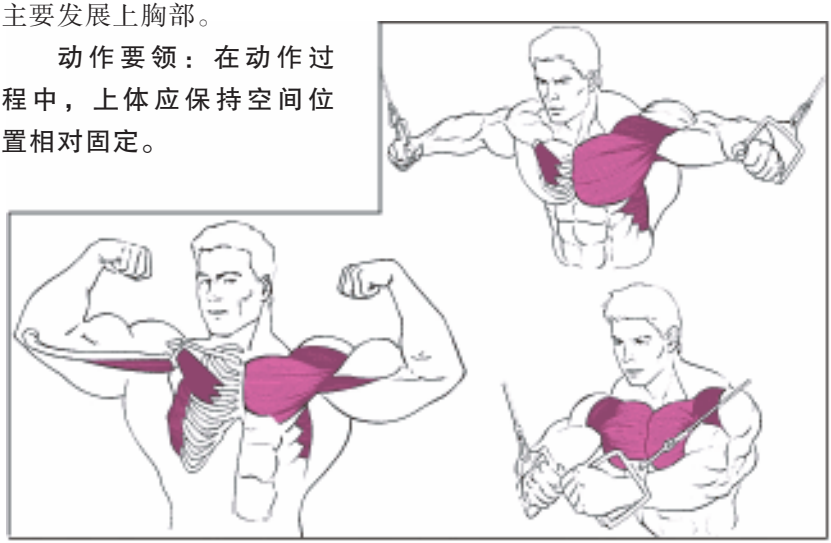
这是增加胸部线条、改变胸部形状的主要练习之一。

预备姿势：两脚自然开立，两膝微屈，上体略前倾。上臂上抬与肩平，手臂微屈，两手握住拉把，钢丝绳与手臂成30~45度角。

动作过程：以胸大肌的收缩力将两臂向前夹拢至小腹处，停留1~2秒，两臂慢慢张开还原。

站立拉力器夹胸时上体的前倾角度一般为15~45度，当前倾角度为15度时，主要发展下胸部；当前倾角度为30度时，主要发展胸中部；当前倾角度为45度时，主要发展上胸部。

动作要领：在动作过程中，上体应保持空间位置相对固定。



发展胸部各部位的最佳动作

部　位	动　　作
上部	1. 上斜卧推 2. 上斜飞鸟 3. 仰卧屈臂上拉 4. 站立拉力器夹胸(45°)
中部	1. 平板卧推 2. 平板飞鸟 3. 站立拉力器夹胸(30°) 4. 坐姿夹胸 5. 双杠双臂屈伸
下部	1. 下斜卧推 2. 下斜飞鸟 3. 站立拉力器夹胸(15°)

二、背部肌群

右侧的图中展示了背部肌群的外形和肌肉结构。为了更加详尽地了解，我们将背部分为：

- 上背肌群：斜方肌、小圆肌、大圆肌、岗下肌和菱形肌。
- 中背肌群：背阔肌。
- 下背肌群：骶棘肌。

背部肌群的主要锻炼方式有两个：就是两肩完全向后的“后拉”和两臂向下拉引的下拉。

1. 重锤下拉

预备姿势：正坐凳上，横杠位于头部正上方。两脚自然分开着地支撑，如有条件两大腿应以压棍固定，使臀部不能随意抬起，两手握住横杆，两臂完全伸直。

动作过程：以背阔肌的收缩力量将拉杆垂直拉下，可分为向前拉和向后拉。向前拉至胸前第3~4肋骨处，同时上体稍后仰，尽量抬头挺胸，两肩胛骨向脊柱靠拢，停留1~2秒，沿原路线返回成预备姿势；向后拉至极限，尽量低头，停留1~2秒，沿原路线返回成预备姿势。

动作要领：臀部始终不能离开凳面，防止利用体重降低练习难度；还原时速度要慢，并注意用背部肌群的退让做功，控制还原动作。

主动肌为背阔肌、大圆肌和胸大肌。

重锤下拉有胸前与颈后两种形式，前一种锻炼背阔肌，可以使背部变得宽阔；后一种主要针对上背肌群的肌肉块和线条。胸前重锤下拉又分宽握和窄握两种做法，前者侧重背阔肌，后者针对上背部的内侧肌肉。

主动肌为背阔肌、三角肌、胸大肌和大圆肌。

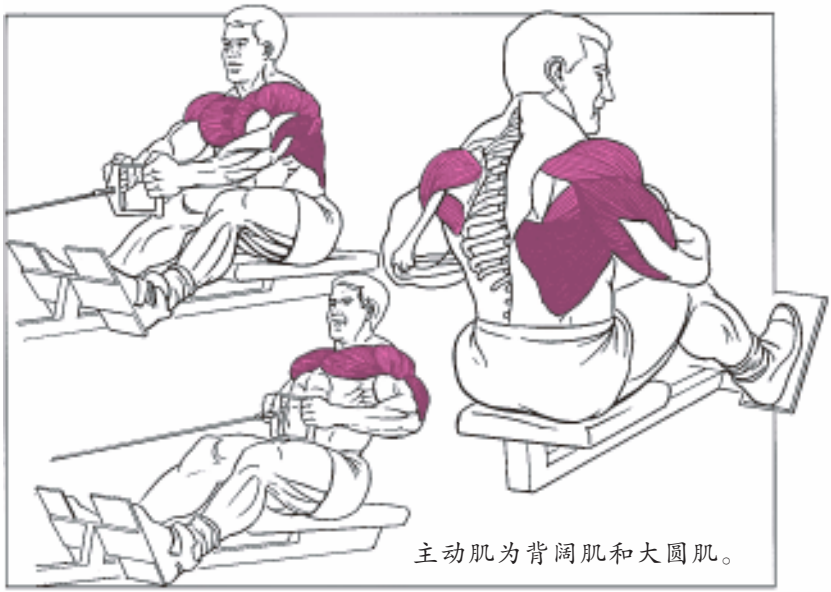
2. 坐姿划船

这个动作主要锻炼上、中背部的肌肉块，不是练线条的动作。

预备姿势：坐在凳上，两腿前伸，稍屈膝，脚掌抵住前方固定物，两臂自然伸直，肩关节放松，上体前屈。

动作过程：以背部肌群的收缩力量，使两臂屈肘贴身向胸腹部拉引。拉到小腹处时，上体与地面的角度略大于90度，同时挺胸收腹，肩胛骨向脊柱靠拢，停留1~2秒，沿原路线返回成预备姿势。

动作要领：拉至极限时，控制上体与地面的角度，同时挺胸收腹，肩胛骨向脊柱靠拢，使背部肌群充分收缩。



主动肌为背阔肌和大圆肌。

3. 杠铃俯立划船

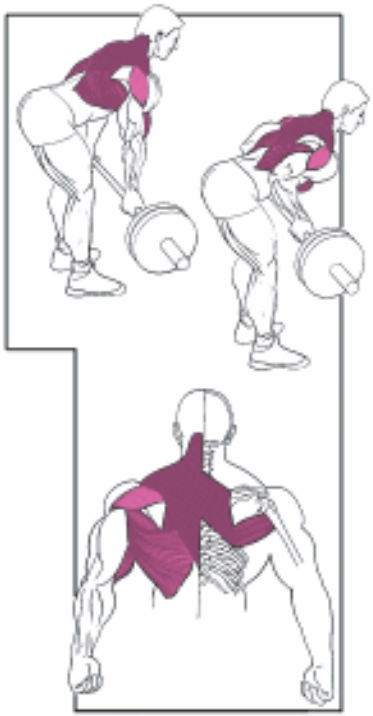
锻炼背阔肌，使背部显得宽阔。

预备姿势：俯立，两脚开立与肩同宽，两腿微屈，上背部与地面平行，挺胸、收腹、紧腰，稍抬头，两手持杠铃自然下垂于肩关节的下方。

动作过程：先将杠铃直臂向后拉引至小腿胫骨前，然后屈肘，使横杠沿小腿上提最后至小腹前，同时抬头挺胸，上体上抬15~20度角，停留1~2秒，沿原路线返回成预备姿势。

动作要领：杠铃拉至小腹抬头挺胸，上体上抬15~20度角。

主动肌为斜方肌、背阔肌、肱二头肌和大圆肌。



4. 单手哑铃俯立划船

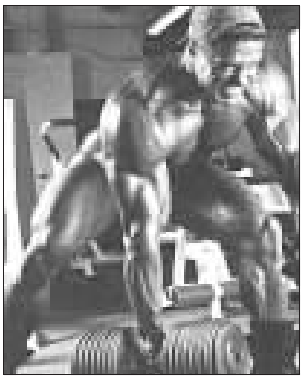
可以孤立地锻炼背部两侧肌肉。

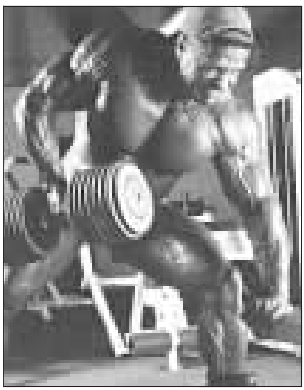
预备姿势：两脚开立与肩同宽，两腿微屈，上背部与地面平行，挺胸、收腹、紧腰，稍抬头，单手持哑铃自然下垂于肩关节的下方，另一手扶住同侧腿膝盖。

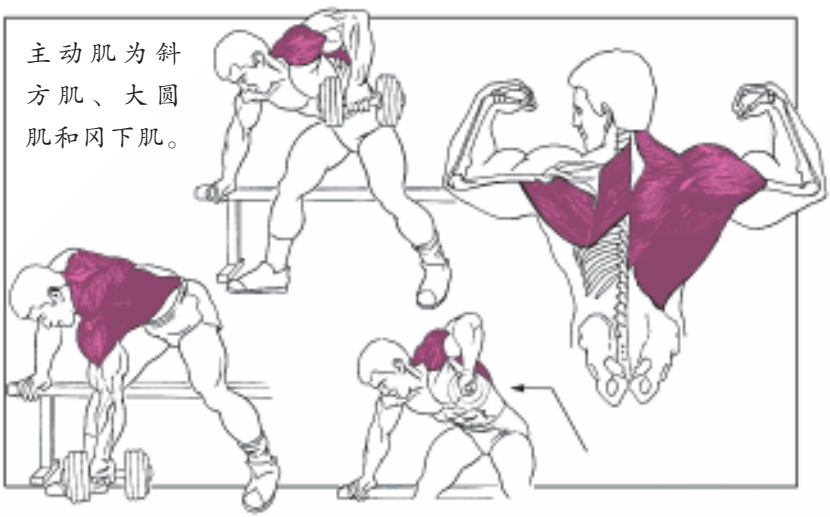
目前大多数单手俯立动作，为了减轻腿部的肌紧张，多一腿跪在凳上，同侧手撑住凳面的姿势。

动作过程：先将哑铃直臂向后拉引至踝骨外侧，然后屈肘，使哑铃沿腿外侧上拉最后至腰窝处，同时尽量转头翻肩，停留1~2秒，沿原路线返回成预备姿势。

动作要领：哑铃拉至腰窝处时，尽量转头翻肩，同时上体保持与地面平行。







跪姿动作图示

预备姿势：持钻臂用侧腿微屈支撑，异侧腿弯曲跪撑在凳面上。持铃手自然下垂于肩关节下方，另一手稍向前撑住凳面。

动作过程：与单手哑铃俯立划船相同。

单手跪姿哑铃划船同俯立划船动作基本相同，但由于采用跪支撑，而降低了完成动作的难度，也减少了出现多余动作的可能性。

因此，我建议大家特别是初学者首选这个动作。

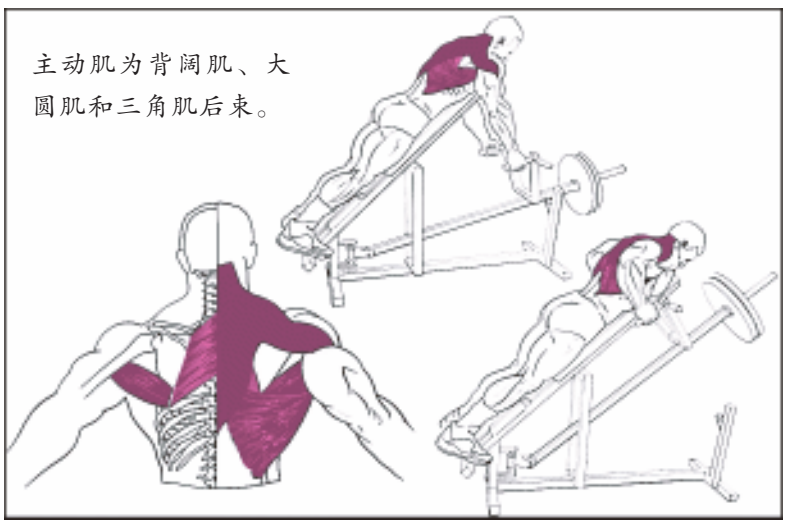
主动肌为斜方肌、大圆肌和冈下肌。

5. “T”形杠划船

预备姿势与动作过程：动作与“俯立划船”大致相同，要强调指出的是，在整个动作过程中，始终保持“抬头、挺胸、紧腰”的身体姿势。

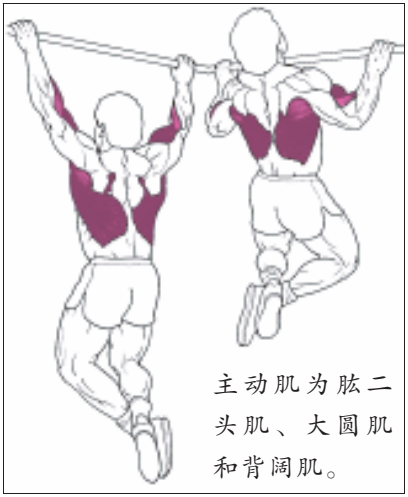
动作要领：在整个动作过程中，始终保持抬头、挺胸、紧腰。

这个练习中采用的握法有“宽握”和“窄握”两种，姿势也有“俯立”和“俯卧”两种。“宽握”主要锻炼背阔肌，“窄握”则有效发达上背部肌肉块和线条。



6. 引体向上

预备姿势：双手握住单杠，两臂自然伸直，身体悬垂，腰背部以下放松，屈膝，两小腿交叉置于体后。



动作过程：用背部肌群的收缩力量，屈臂引体向上。与重锤下拉相同，引体向上也分为向前拉和向后拉两种。向前拉至胸部乳头处，同时抬头挺胸；向后拉至极限，同时尽量低头，停留1~2秒，返回成预备姿势。

动作要领：前臂尽量放松，可借用助力带。一定要拉至极限。

做引体向上时，如每组的次数超过15次，可在腰部系重物以加大负荷。

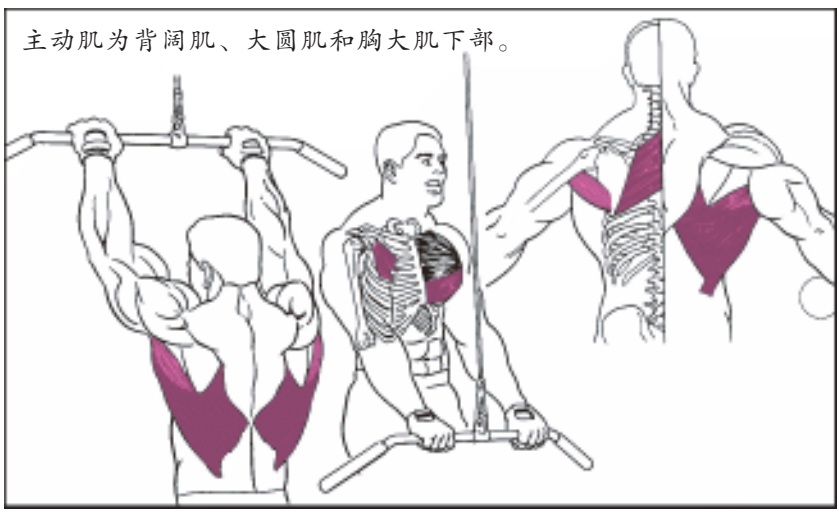
宽握胸前引体向上，锻炼背阔肌的肌肉块，使背部宽阔。宽握颈后引体向上，锻炼上背肌群的肌肉块和线条，使背部厚实。窄握引体向上，锻炼上背肌群的肌肉块。

7. 直臂下拉

这个动作是锻炼背阔肌的肌肉块线条。

预备姿势：双手中握距正握手柄于头前方，两臂稍屈，身体放松站立。

动作过程：两臂自然伸直，背部肌群的张紧力控制住。然后以背部肌群的收缩力，使拉杆经体前拉下至腿前，使背部肌群处于“顶峰收缩”位，稍停，再以背部肌群的张紧力控制住，慢慢地向上回复。



8. 俯卧挺身和俯身弯起

下背肌群（骶棘肌）的训练方法比较简单，只是把躯干向前弯曲后，再挺身起立，或者躯干向前弯曲后，再站立伸直。在动作全过程中，只是以躯干，向前弯曲再伸直。为了防止扭伤，动作要平稳些稍慢些，采用的负重稍轻些，次数稍多些。避免下背肌群的训练过度，一般每星期安排一次训练就够了。

（1）俯卧挺身

这些动作是锻炼下背肌群的骶棘肌，它是平衡躯干的肌群。

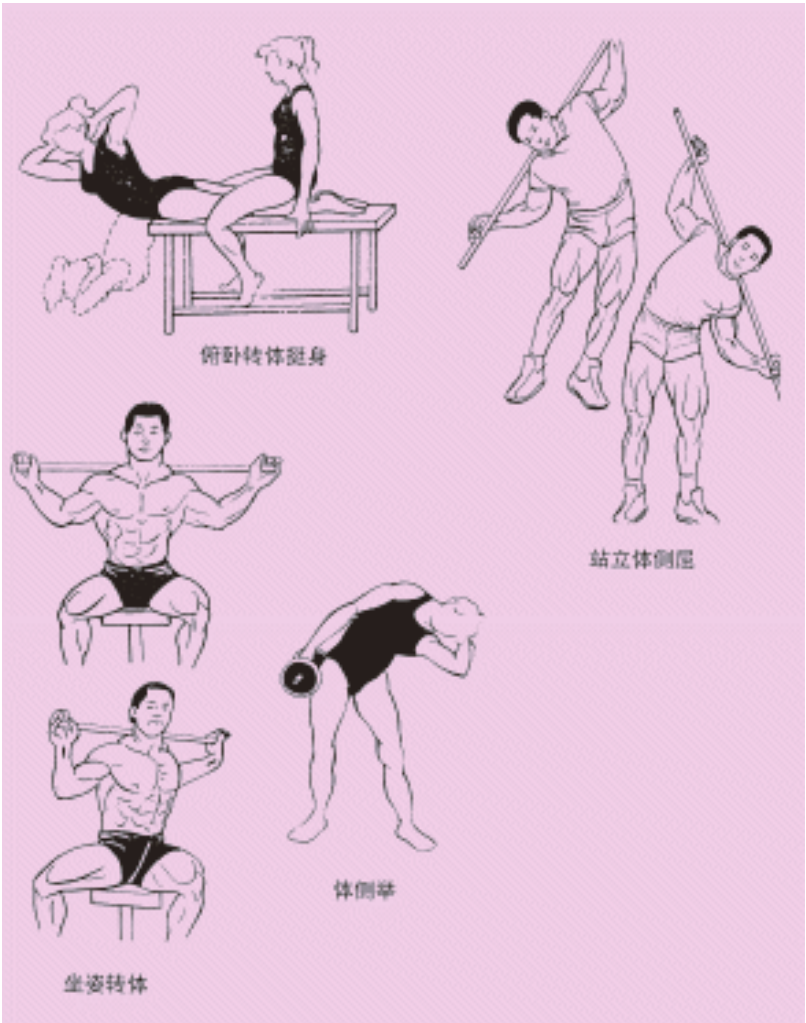
躯干向前慢慢弯曲至下背肌群完全伸展。然后，集中用下背肌群的收缩力，向上挺起至与地面成水平位。

（2）俯身弯起

把杠铃置于颈后肩上，两脚自然分开，两腿稍屈。在动作全过程中，下背肌群始终控制住。躯干前屈时应慢些。躯干前屈至与地面平行。再挺身起立还原。

9. 腰侧肌肉群练习

如图这些动作，采用“轻重量，多次数”的练习方法，可以有效锻炼腰侧肌群和减缩脂肪。



三、肩部肌群

壮硕的肩部，会体现出男性慓悍的美，更能配合宽阔的背肌，而使躯干显现完美的倒三角形。锻炼肩部肌群的动作并不复杂，因此我们可以将注意力全部集中在三角肌和斜方肌上面。

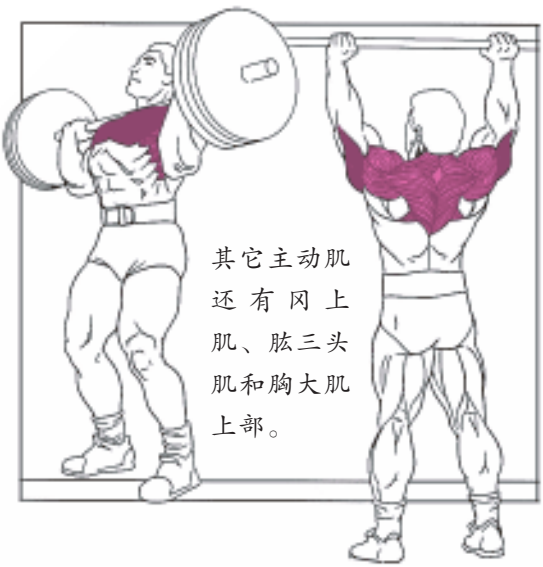
1. 颈前推举

主要作用：发展三角肌前束和斜方肌，是增大肩部肌肉体积最有效的动作之一。

预备姿势：直立或正坐凳上，两手采用自然握距（同肩宽或比肩稍宽）。两手握住杠铃，停于胸前锁骨处。

动作过程：垂直向上推起杠铃，直至手臂完全伸直。

动作要领：自然握距，推至两臂完全伸直。



其它主动肌还有冈上肌、肱三头肌和胸大肌上部。

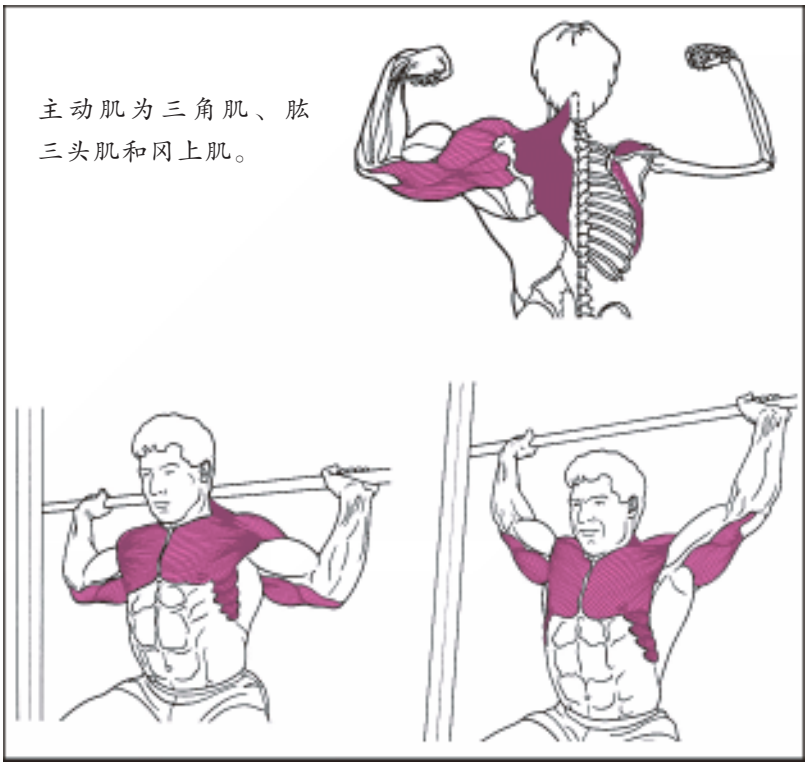
2. 颈后推举

主要作用：发展三角肌后束。

预备姿势：两手握住杠铃，停于颈后肩上，两手握距比肩宽。

动作过程：将杠铃垂直向上推至两手臂完全伸直，在整个动作过程中，两肘始终保持外展。

动作要领：两肘始终保持外展，杠铃垂直向上推。



3. 坐姿转腕推举（阿诺推举）

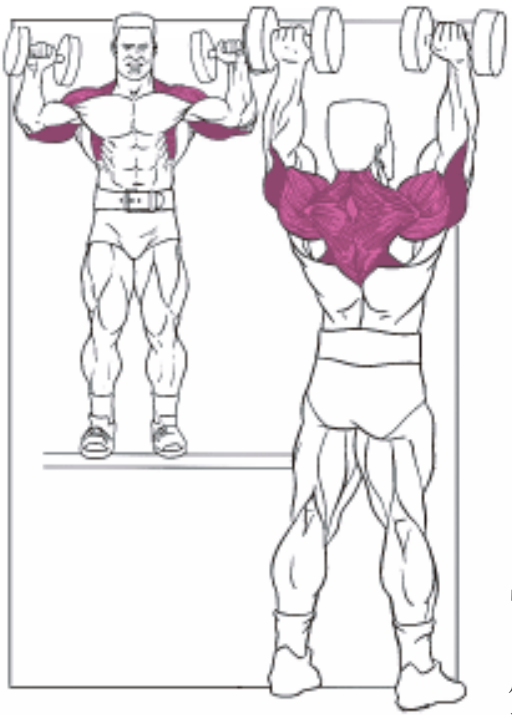
主要作用：发展三角肌前中束。

预备姿势：两手持哑铃于头侧肩上，对握哑铃。

动作过程：向上推起，边推手腕和肘边转动，最后手臂伸直时，手背呈相对位置。

动作要领：预备姿势时，哑铃放在肩上头侧（三角肌有被拉长的感觉），边推边转腕。

主动肌为三角肌前中束，肱三头肌和冈上肌。



4. 站姿哑铃推举

主要作用：主要发展三角肌前中束。

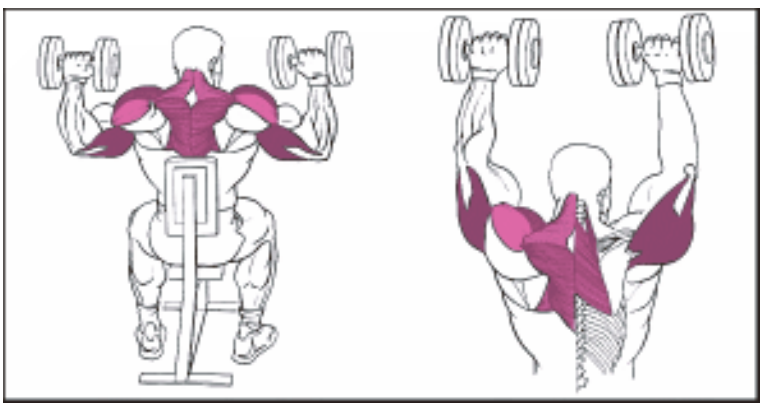
预备姿势：立正，双手分持哑铃于肩侧。

动作过程：将哑铃由肩上推起，以肩关节为支点，双铃沿两个弧线向中间或两侧上举和放下。

5. 坐姿哑铃推举

主要发展三角肌前中束。

坐姿动作能集中利用三角肌用力，而不会造成借力动作。同站姿动作一样，也要求哑铃沿弧线上举和下放。这一点很关键，因为直线的推放动作，用力点会转移到三角肌上。



6. 立正划船

立正划船采用不同的握距，会产生不同的练习效果。

窄握距：主要锻炼三角肌前束和斜方肌。

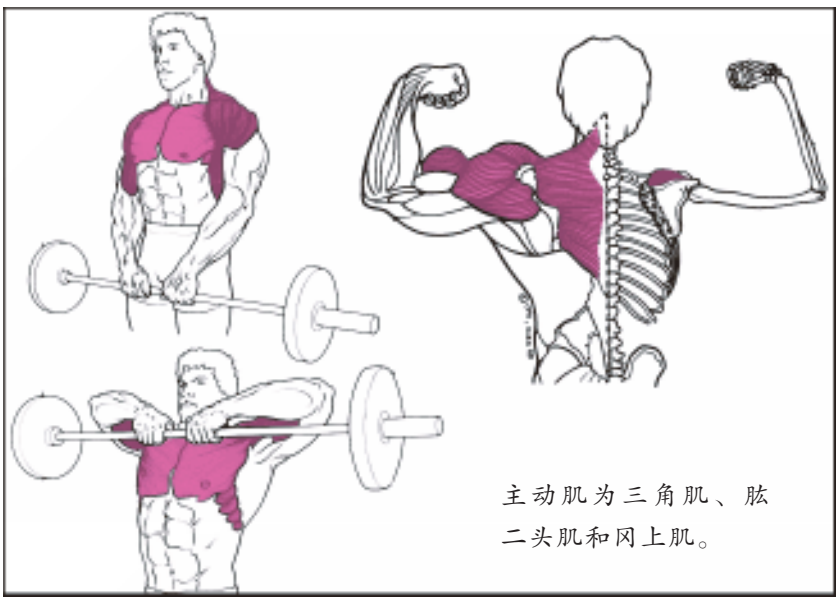
中握距：主要锻炼三角肌前束。

宽握距：主要锻炼三角肌前、中束。

预备姿势：略挺胸收腹，两手握住杠铃，自然下垂于体前。

动作过程：两臂屈肘，贴近体前向上提至锁骨上沿（窄握距时两臂向内夹拢，尽量靠近耳侧），停留1~2秒，再慢慢沿原路线返回至预备体姿。

动作要领：窄握距时，沿体前上拉，拉至锁骨处时，两臂尽量向耳部靠拢。



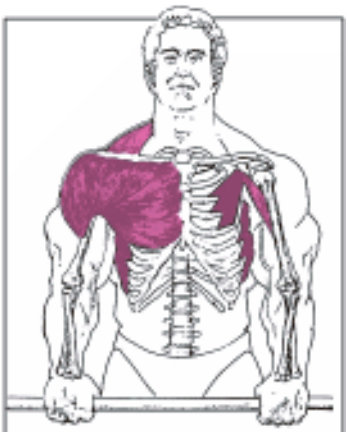
主动肌为三角肌、肱二头肌和冈上肌。

7. 前平举

主要作用：发展三角肌前束。

预备姿势：两脚开立，稍挺胸收腹，两手握住哑铃，两臂自然伸直置于体前。

动作过程：持铃经体前上举，手臂与躯干垂直。肘关节微屈，上举至肘超过肩高，停留1~2秒，一般两手交替练习。



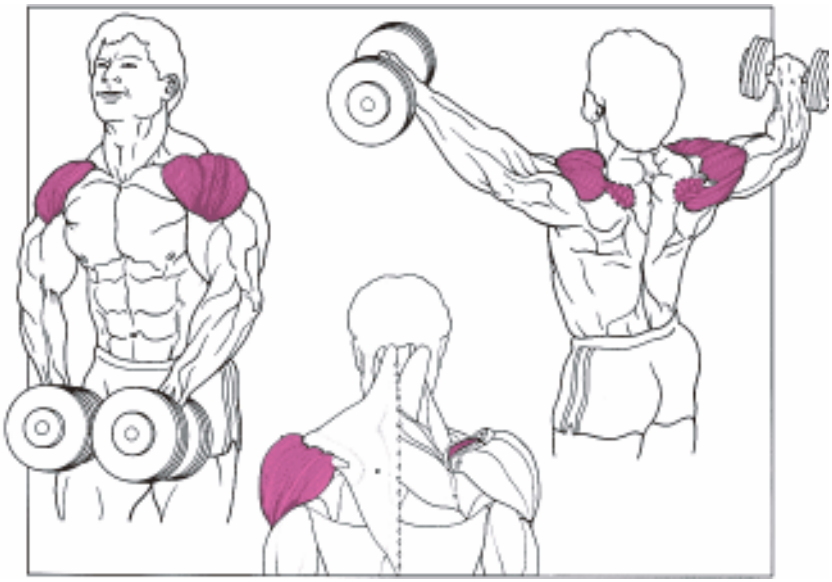
主动肌为三角肌、胸大肌和前锯肌。

8. 侧平举

主要作用：发展三角肌中束。

预备姿势：两手持铃，虎口向前，肘间为100~120度角，双臂自然下垂于体前。

动作过程：将哑铃由身体两侧向上提起，保持肘间100~120度的夹角。当提至肘高于肩时，沿原路线返回。



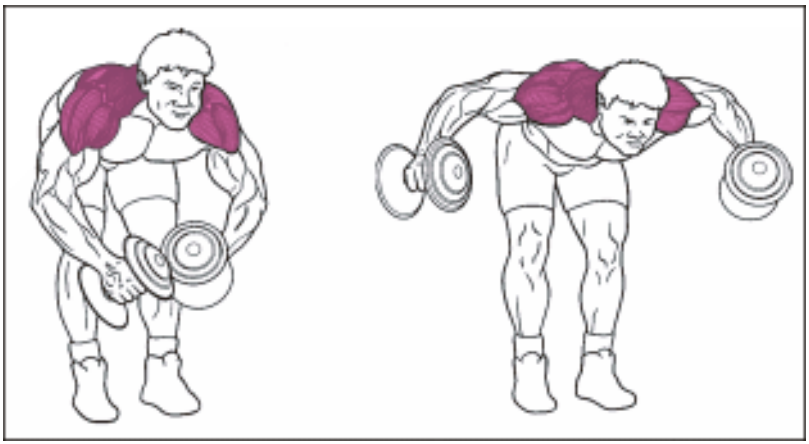
将站立侧平举变化为俯立侧平举，可以有效地发达三角肌后束。

预备体姿：俯立（两腿微屈，上体前屈与地面平行），两手对握哑铃，自然下垂于肩关节下方。

动作过程：持铃向侧上方提起，肘间角度略大于90度。要求肘、肩、腕在同一垂面内，上提超过肩高位时，停留1~2秒，还原成预备体姿。

平举技术动作一览表

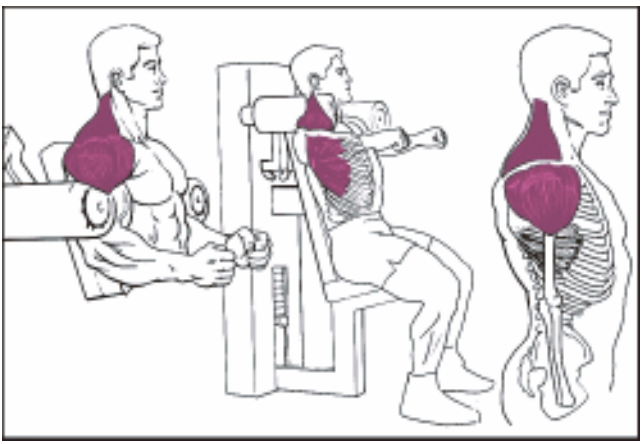
动作名称	作　用	肘间角度	手臂运动方向
前平举	发展三角肌前束	170°角	垂直向前
侧平举	发展三角肌中束	100 ~ 120°角	向身体两侧
俯立侧平举	发展三角肌后束	不小于 90°角	向侧上方提起



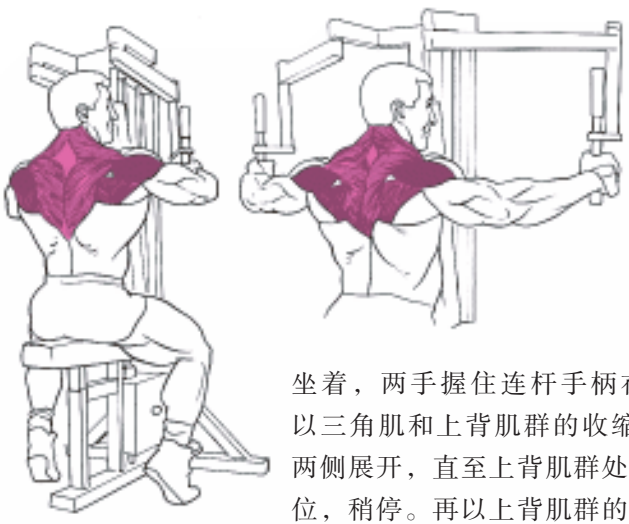
8. 机械侧平举

“机械侧平举”是一种能使肩关节产生反抗力的回转运动，它不是锻炼肌肉块的动作。

这个动作，一般放在肩部训练的最后，采用中等或轻重量，较高次数或很高次数，使三角肌达到发胀的效果。



9. 坐姿反夹胸飞鸟

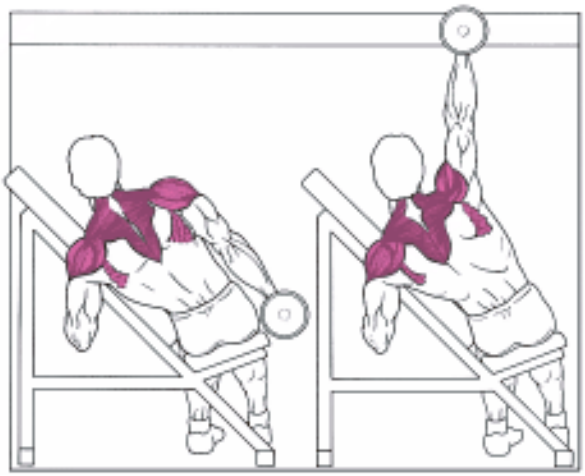


这是坐在锻炼胸大肌的“坐姿夹胸飞鸟”器上，来锻炼三角肌后束的孤立动作。它要求胸部贴紧在靠背上，面向内正坐着，两手握住连杆手柄在胸前。然后，以三角肌和上背肌群的收缩力，使连杆向两侧展开，直至上背肌群处于“顶峰收缩”位，稍停。再以上背肌群的张紧力控制住，慢慢还原。

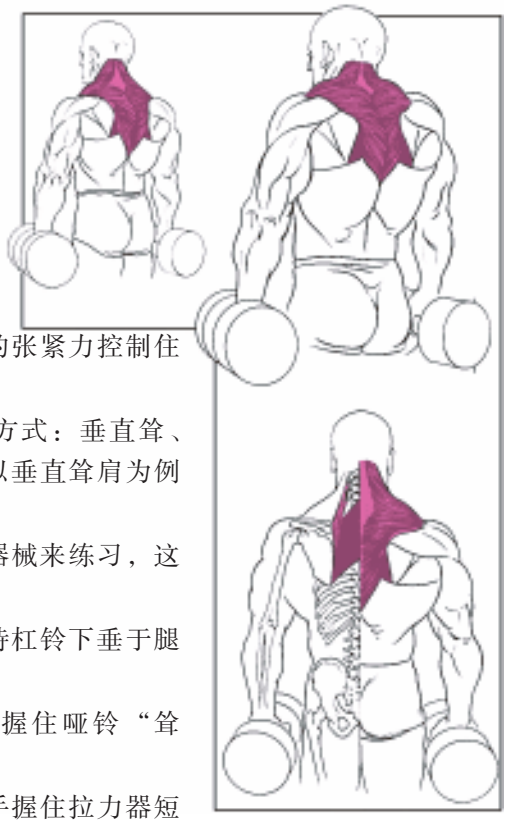
10. 侧斜卧侧平举

“侧斜卧侧平举”是锻炼三角肌中束的训练动作。它要求每侧交替训练。因为两手单独锻炼，能在每组中获得最佳的训练效果。

在动作过程中，肘部稍稍弯曲保持 100 度~120 度≮90 度，以利于集中三角肌的用力收缩。当放下时，还必须以三角肌的张紧力控制住慢慢放下。



11. 耸　肩



锻炼斜方肌的训练动作比较简单，不管采用什么器械，都是以斜方肌的收缩力量，把重量向上提起，直至两肩耸起接近耳侧，使斜方肌处于“顶峰收缩”位稍停，然后再以斜方肌的张紧力控制住慢慢松弛还原。

耸肩的动作有 3 种方式：垂直耸、回转耸和斜后耸，在此以垂直耸肩为例讲解。

耸肩可以用不同的器械来练习，这里简单介绍 3 种。

●杠铃耸肩：两手持杠铃下垂于腿前做“耸肩”。

●哑铃耸肩：两手握住哑铃“耸肩”。

●拉力器耸肩：两手握住拉力器短杆做“耸肩”。

四、臂部肌群

无论是在解剖学还是在健美运动中，都将臂部分为上臂和前臂两部分，在此我们遵从这一原则，分别对发达这两部分肌肉的方式和方法加以讲解。

（一）上臂肌群

上臂部包括两部分，屈肌群为肱二头肌，伸肌群为肱三头肌。

1. 肱二头肌

肱二头肌位于上臂前方，是屈肘的主要肌群。

发展肱二头肌肌群的动作名称为弯举，在各种各样的弯举中都要注意以下3点：

- 肱二头肌的最佳收缩角度为肘间角度50~55度左右，因此整个动作幅度均应保持在这个最佳弯曲角度中。
- 上臂保持空间位置相对固定。
- 手腕平直。切勿屈、伸手腕，以避免前臂肌群紧张。

（1）站立哑铃弯举

预备姿势：两脚自然开立，手臂伸直下垂于体前，上臂略向前移10~15度。

动作过程：上臂保持固定不动，以肘关节为轴弯起前臂，直至最佳收缩角度，停留1~2秒，再还原成预备姿势。

动作要领：弯臂时，上体切忌前后摆动。

主动肌为肱二头肌和肱肌。

(2) 正坐弯举

预备姿势：站立或正坐，两手持哑铃自然下垂于体前，虎口向前，两上臂贴紧体侧。

动作过程：当前臂弯起的同时手腕向外旋转，至最佳收缩角度时，手心向上，停留1~2秒，再还原成预备姿势。这个动作也可以两臂交替轮换完成，叫做“哑铃替弯举”。

主动肌为肱二头肌和肱肌。

（3）俯坐弯举

预备姿势：坐在凳上，上体前俯，持铃手的肘关节顶在同侧大腿内侧上1/3处，前臂与大腿成45度角。

动作过程：可直接将哑铃弯起，也可边弯起，边转腕，至最佳收缩角度，停留1~2秒，再还原成预备姿势。

动作要领：持铃手的肘关节顶住大腿，动作过程中上体保持前俯。

(4) 托板弯举

托板的种类可分为：

平托：托板与地面平行。

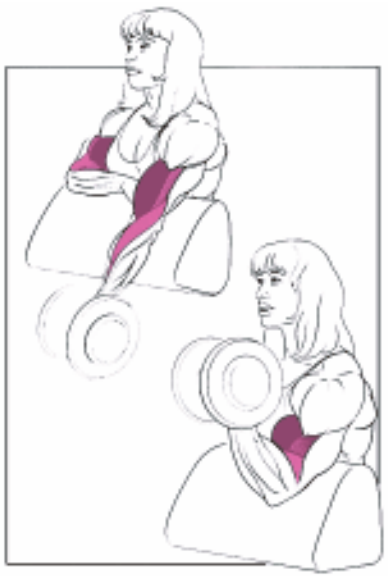
斜托：托板与地面成45度角。

直托：托板与地面垂直。

托板的作用：主要是用于增加肱二头肌肌肉的线条和“尖峰”感，对增大肌肉体积作用不明显。

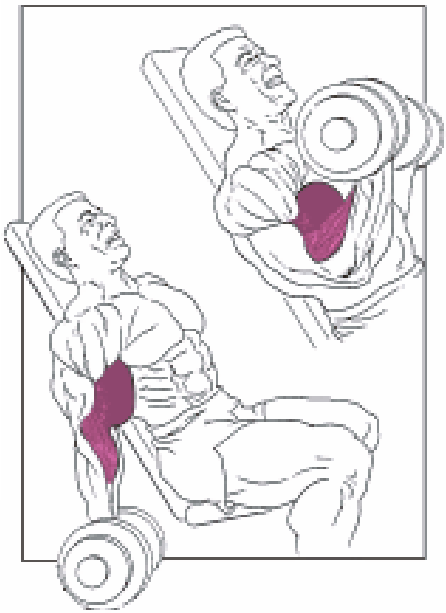
使用的器械：可用杠铃、哑铃及各种重锤、拉力器等。

动作过程和要领与其它弯举动作相同。



(5) 斜坐弯举

采用斜坐弯举，是因为这种体姿，可以有效地固定躯干和下肢，从而使弯举动作更加孤立，产生良好的练习效果，这一点同托板弯举相似。

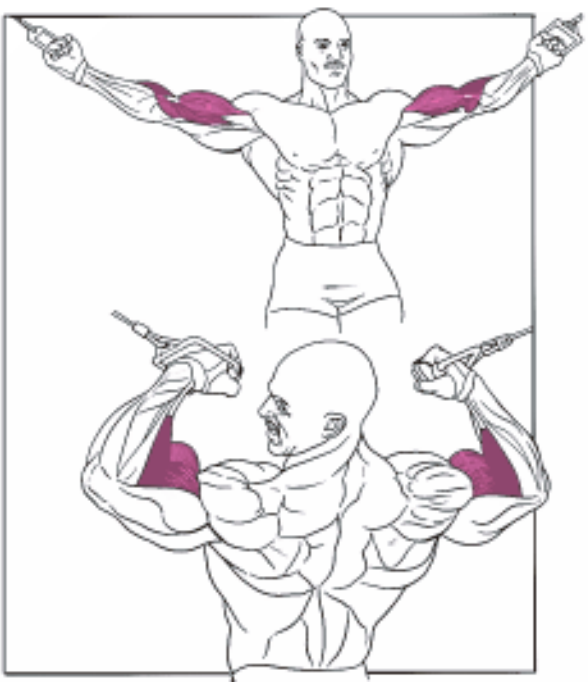


(6) 双手侧平拉力器弯举

预备姿势：两臂侧举，分持拉力器手柄。

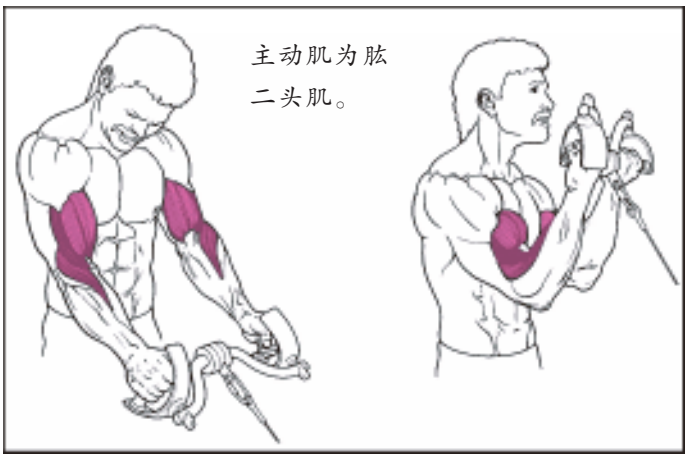
动作过程：肱头肌收缩，牵引拉力器，至“顶峰收缩”时稍停，慢慢还原。

动作要领：要求两上臂始终保持与地面平行。



(7) 重锤拉力器弯举

动作过程与要领与其它形式的弯举动作相同。



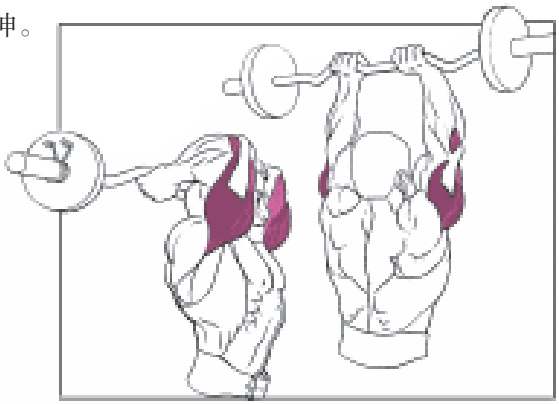
2. 肱三头肌

肱三头肌位于上臂后方，是伸直肘关节的主要肌群。

臂屈伸是训练肱三头肌的特有动作，依照身体姿势分为4种，即站立臂屈伸、坐姿臂屈伸、仰卧臂屈伸和俯立臂屈伸。

臂屈伸动作的关键是：

- 上臂要保持空间位置的相对固定。
- 要做到极度屈伸。
- 屈时要慢，避免受伤。



(1) 站立臂屈伸

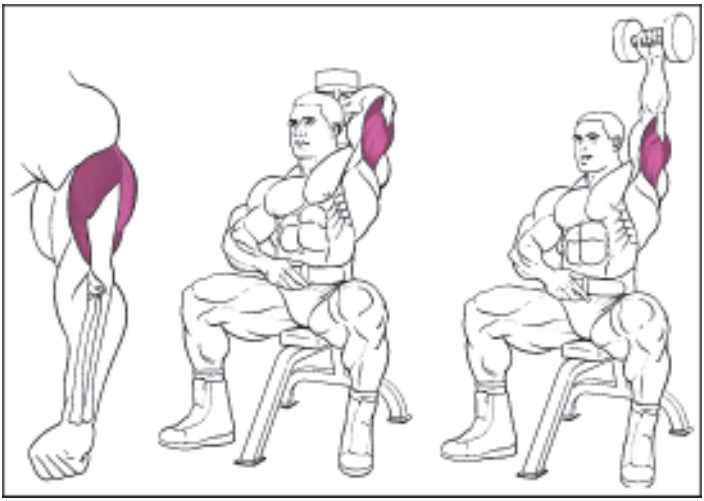
预备姿势：两脚自然开立，两手握住杠铃（或用单、双手虎口托住哑铃一端）；窄握距，两臂伸直上举，上臂与地面垂直，并始终保持靠近耳侧。

动作过程：两手持铃向颈后弯曲，直至极限时，再伸直成预备体姿。

动作要领：上臂始终垂直于地面且尽量靠近耳侧。

（2）坐姿臂屈伸

正坐，其它均同“站立臂屈伸”。

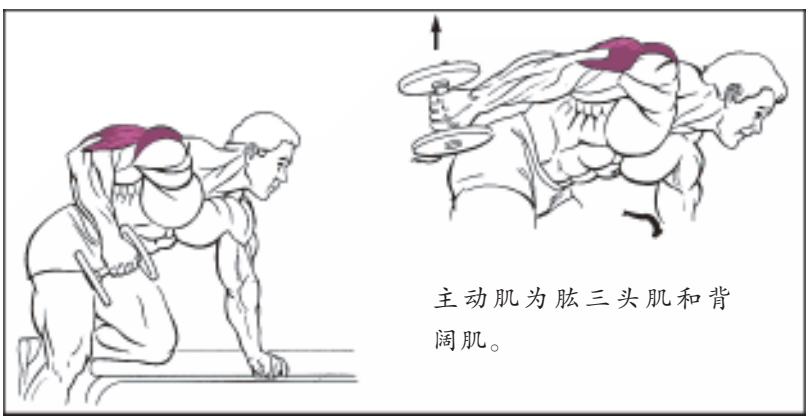


(3) 跪姿（俯立）臂屈伸

预备姿势：俯立（或站在凳边一侧，一腿跪凳上，同侧手支撑），屈肘持铃，上臂紧贴体侧，上体与地面平行。

动作过程：保持预备体姿的同时，持铃手向后上方举起直至手臂完全伸直，再还原。

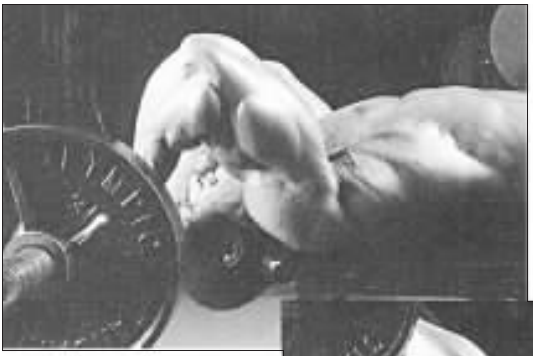
动作要领：上体始终平行于地面，上臂贴紧体侧。



主动肌为肱三头肌和背阔肌。

（4）仰卧臂屈伸

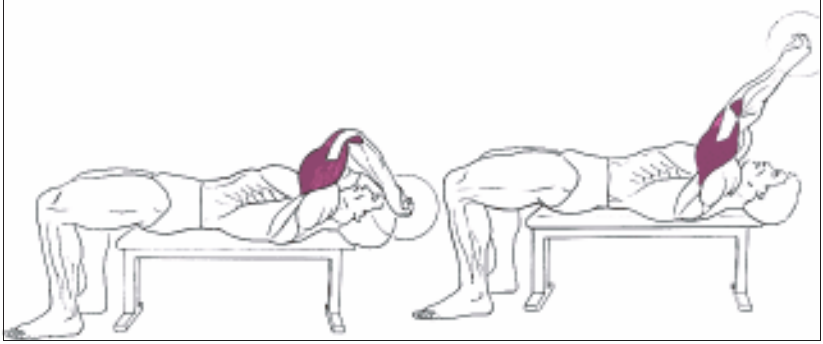
预备姿势：平卧长凳上，两手以窄握距握住杠铃，上臂与地面垂直，两肘向内夹。



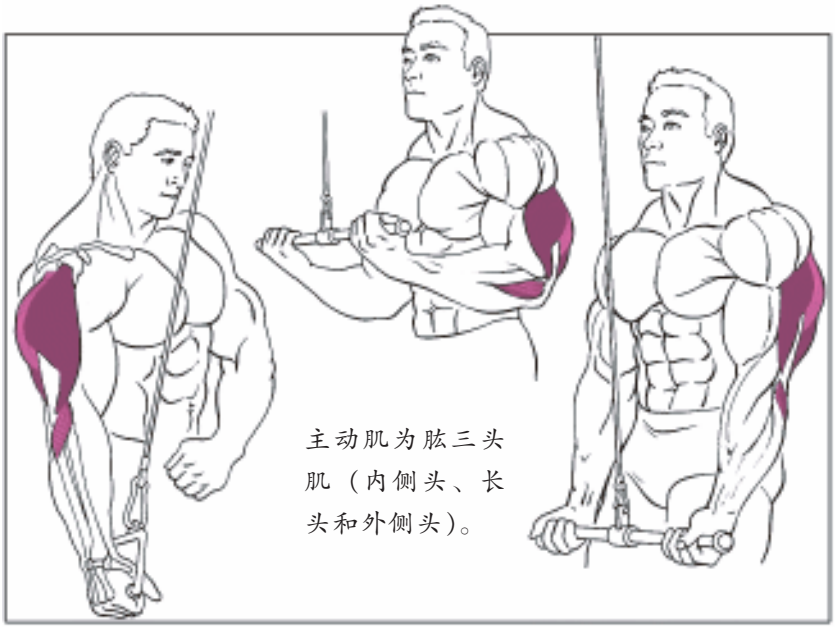
动作过程：以肘关节为轴心，上臂始终保持与地面垂直，前臂向头部方向落下，至极限时，杠铃杆应位于前额处，再向上举起直至两臂完全伸直。

动作要领：上臂始终垂直于地面，两肘向内夹。

主动肌为肱三头肌（内侧头、外侧头和长头）。

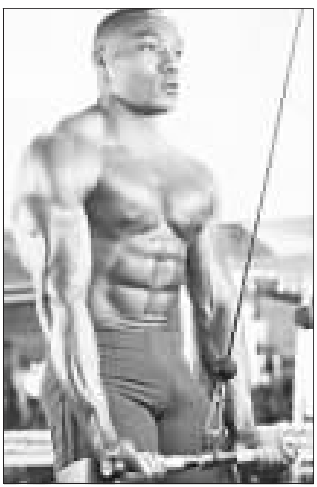


（5）重锤下压



重锤下压可分为前、后和斜下压3种形式，在此我们以前压动作为例加以讲解。

预备姿势：略含胸收腹，两腿微屈，两臂完全弯曲，重锤握把应位于胸前乳头上方，绳束尽量靠近身体，上臂紧贴体侧。



动作过程：两手垂直向下，直至两臂完全伸直。

动作要领：上臂始终紧贴体侧。

(6) 仰卧推举

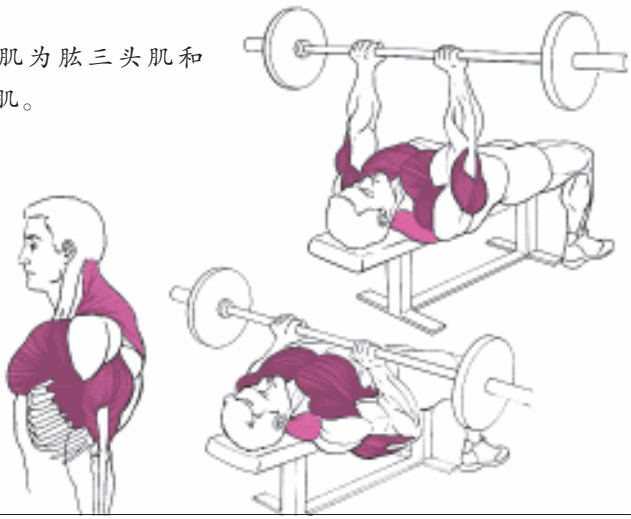
预备姿势：平卧在长凳上，采用窄握距，将横杠放在胸上乳头处。

动作过程：向上推起，直至两臂完全伸直。

动作要领：窄握距，两上臂尽量靠近体侧并向内夹。

这种窄握推举，对于发展肱三头肌的效果很好，但也会使腕部的负担转重，在练习时一定要控制好重量，以免腕部受到损伤。

主动肌为肱三头肌和胸大肌。



（二）前臂肌群

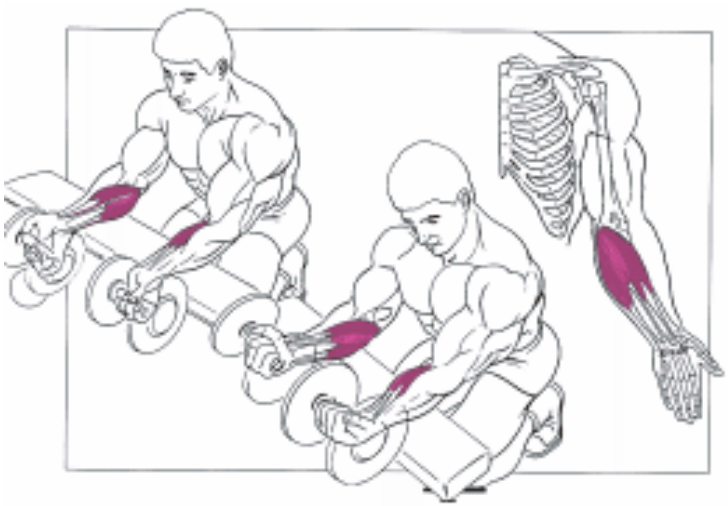
前臂肌群分为两部分，即位于手背侧的伸肌群和掌心侧的屈肌群。受前臂肌肉的解剖结构制约，练习的动作不多也很简单，大致为各种方式的腕弯举和旋前臂动作。

1. 前臂屈肌群

（1）正握腕弯举

各种姿式的正握腕弯举动作，都是以锻炼前臂屈肌群为目的设计的，我们以托板腕弯举为例讲解，同时给出坐姿腕弯举动作图解，以便参考。

前臂手背侧平放于托板上，手腕下垂，手心向前。收缩前臂屈肌，手向上弯举，至“顶峰收缩”稍停，慢慢还原。

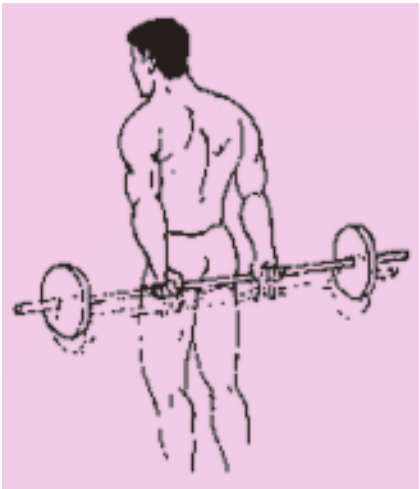


（2）背后反握腕弯举

预备姿势：两腿自然开立，两手反握杠铃于腿后。

动作过程：手腕向上弯起至极限，稍停，再慢慢放下还原。

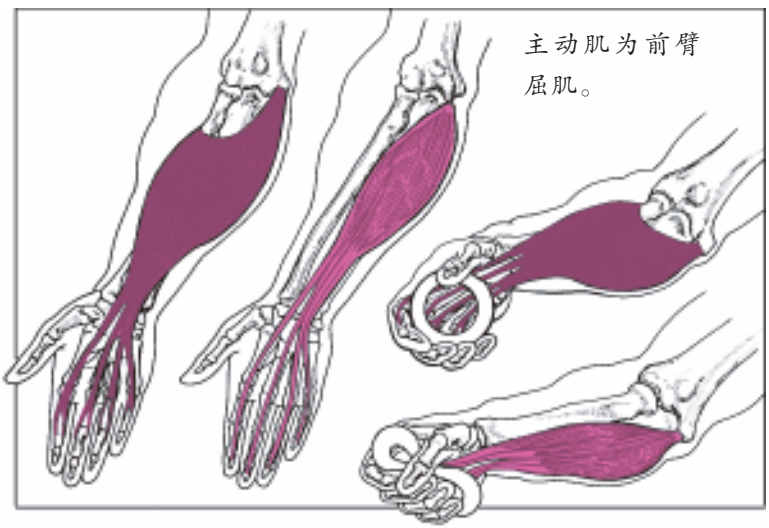
动作要领：上臂固定，不要前后晃动。



（3）握橡胶环

预备姿势：掌心向内，松握橡胶环。

动作过程：掌指用力向内合拢，挤压橡胶环，至“顶峰收缩”时稍停，慢慢松开。

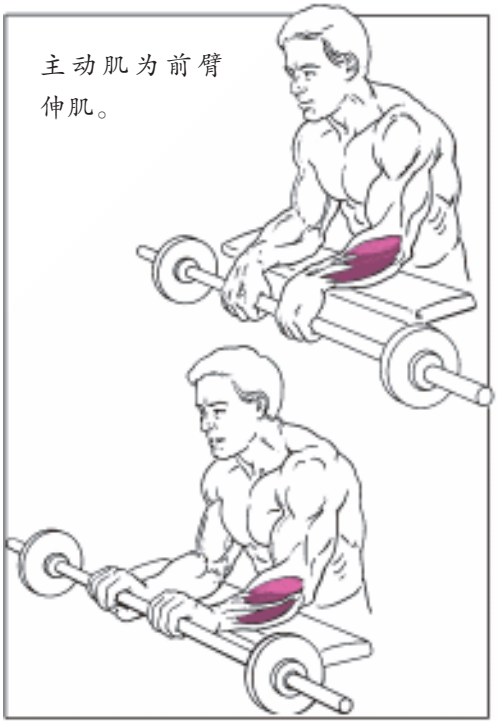


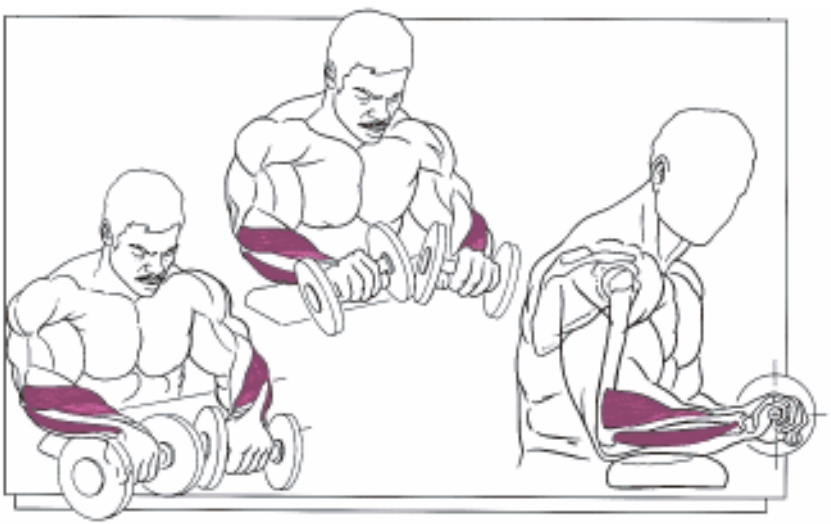
2. 前臂伸肌群

（1）反握腕弯举

反握腕弯举同正握腕弯举一样，可以利用多种器械（如杠、哑铃）练习，动作也有正坐、托板等几种，但练习要求都是一致的。

前臂平放托板上，双手反握杠铃或哑铃，自然下垂。收缩前臂伸肌群，手腕弯起至极限，慢慢下放还原。





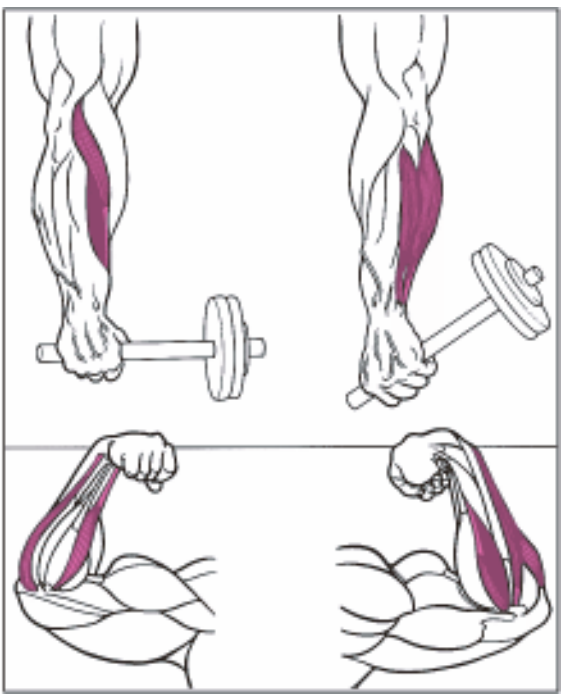
（2）锤式铃弯举

锤式铃：将可调式哑铃的一端铃片卸下即成。

预备姿势：拳握锤式铃，两臂自然下垂，贴住体侧，站姿或坐姿均可。

动作过程：将锤式铃向前（后）上方翘起，至“顶峰收缩”时稍停，慢慢放下。

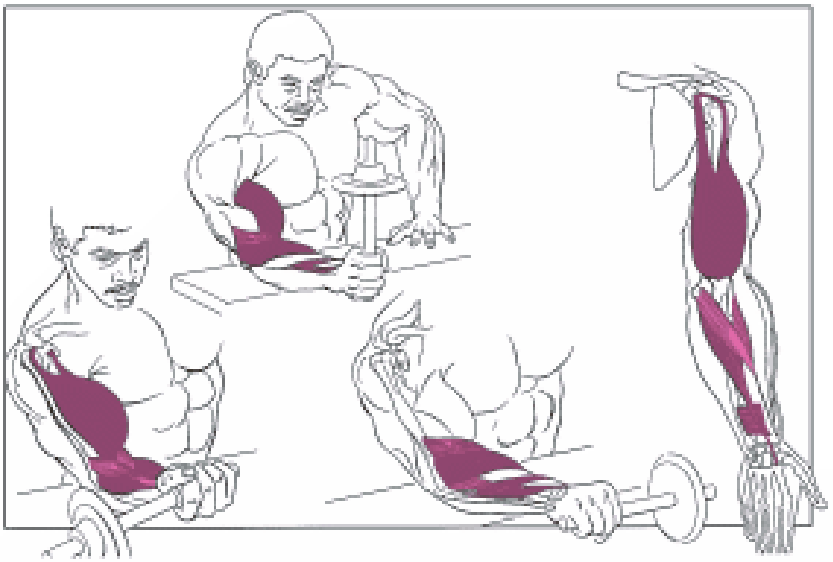
向虎口方向翘起的动作锻炼屈肌。反之，向小指方向翘起锻炼伸肌。



(3) 锤式铃旋臂

预备姿势：前臂贴住托板，虎口向上，拳握锤式铃。

动作过程：在 180 度范围内，向两侧旋臂。



五、腹部肌群

腹部肌群由腹直肌和腹内外斜肌组成。根据在人体运动中的不同作用，通常将腹部分为上腹部和下腹部。上腹部肌肉的主要练习动作是各种仰卧起坐（弯起），下腹部的练习为各种举腿。

在腹部练习中，不同的练习次数，可达到不同的效果。

●低次数：12~20次/组，一般采用负重练习，可有效地发展腹部肌群的肌肉力量和线条。

●高次数及超高次数：30次以上/每组，采用负轻重或徒手练习，主要作用是减缩腹部皮下脂肪。

（一）上腹部肌肉

当进行目的是发展腹部肌群力量和线条的低次数练习时，一般采取“肩起位”，即上背部离地，做至躯干与地面的角度为40度角，即可还原。

在以减脂为目的的高次数练习中，一般采取“全屈体位”，即躯干弯起至胸、腹贴近大腿。

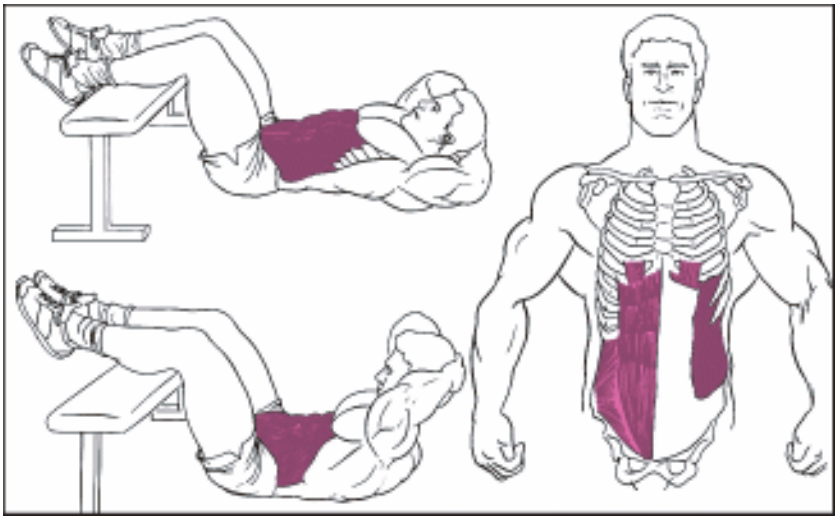
1. 搁凳仰卧起坐

主要发展腹直肌上部。

预备姿势：仰卧地上，两小腿搁在凳上，大小腿成90度角，两手交抱于颈后（即两手轻轻托在颈后耳侧，但不能有任何助力动作）

动作过程：呼气的同时，上体向上弯起收腹，尽力挤压腹直肌上部，再向后落下还原。

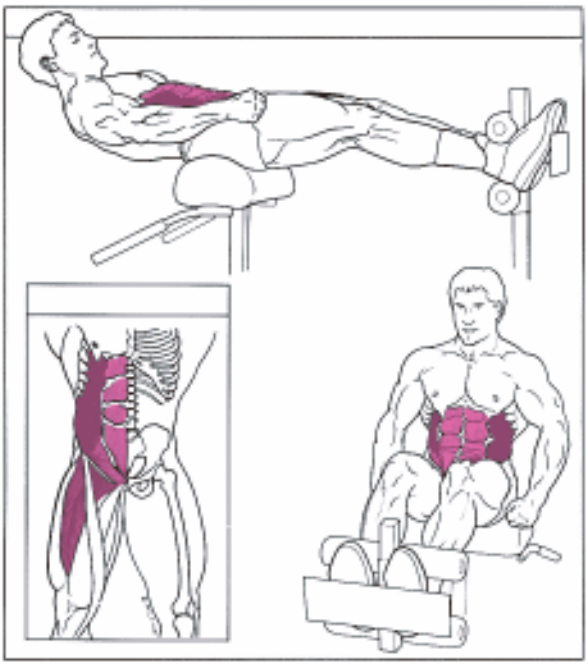
动作要领：始终保持大小腿成90度角。



2. 罗马椅仰卧起坐

预备姿势：坐在罗马椅上，两脚钩住身前固定架，两手抱胸或平伸体侧。

动作过程：上体慢慢后倒，接近水平面，再向上弯起还原成预备姿势。



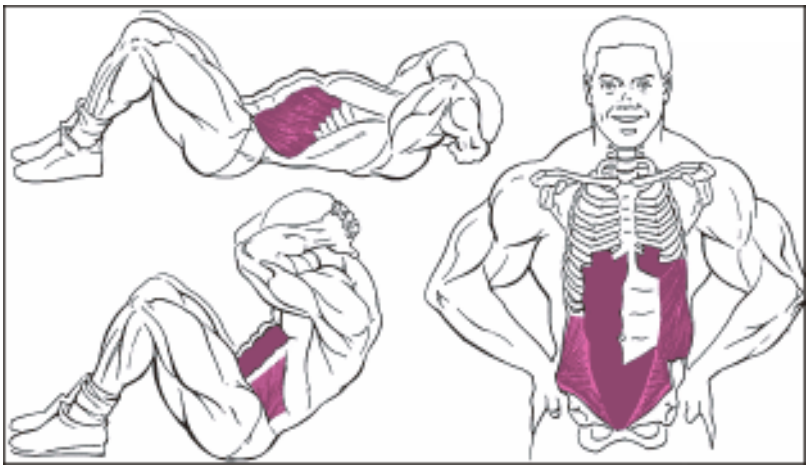
3. 屈腿仰卧起坐

发展腹直肌上部。

预备姿势：屈腿仰卧在垫上，双手抱头。

动作过程：收缩腹肌，将胸部拉向腿部，使腹肌被充分挤压，至“顶峰收缩”位稍停，慢慢还原。

动作要领：这个动作或许可以叫做“仰卧弯起”，因为它要求充分弯曲躯干，而不是上体直直的抬离地面。

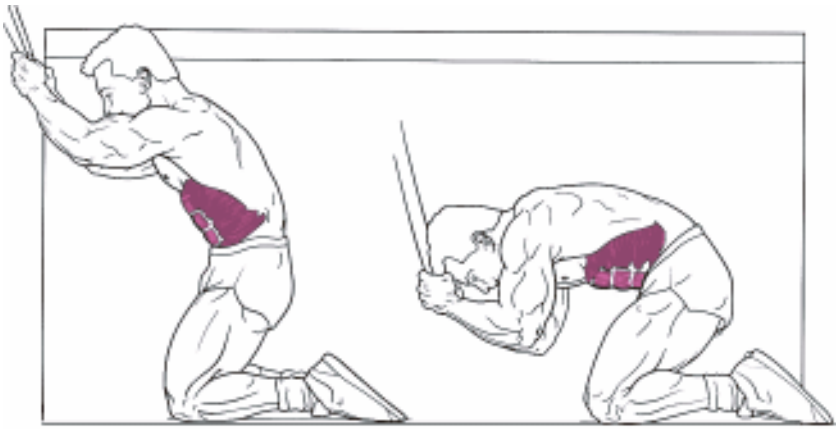


4. 跪姿拉力器收腹

发展腹直肌上部。

预备姿势：跪在地上，躯干略前屈。屈肘，两手握住拉力器在头的上方，两上臂靠拢耳部。

动作过程：躯干向下弯曲至极限，再还原成预备姿势。



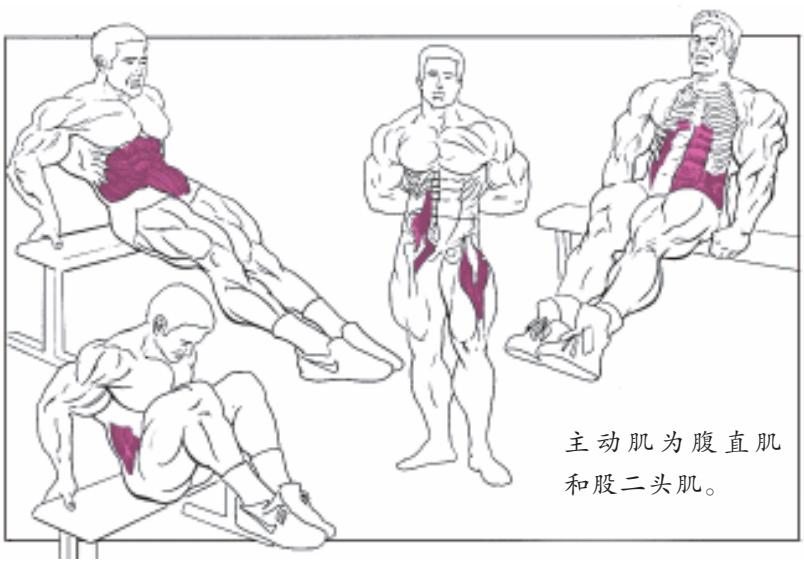
（二）下腹部

1. 坐姿屈膝举腿

预备姿势：坐在凳前，臀部稍露出凳面，两手握住凳边，上体稍后仰，两脚离开地面。

动作过程：两腿屈膝上举，两大腿靠近胸腹部，同时收腹，上体略前倾，慢慢伸腿还原。

动作要领：收腹举腿同时完成。



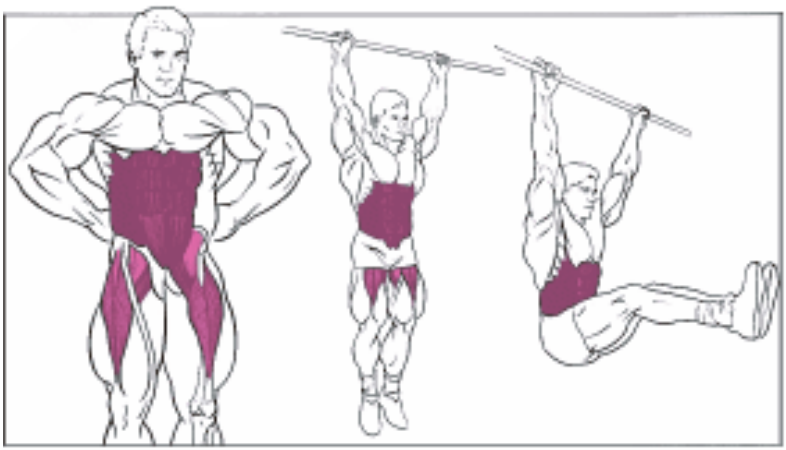
主动肌为腹直肌和股二头肌。

2. 悬垂举腿

预备姿势：悬垂在单杠上，为防止臂部过于紧张，可在双手腕上套上助力带。

动作过程：屈膝或直腿上举，超过水平面，停留1~2秒，再慢慢还原成预备姿势。

动作要领：不要借身体摆动的助力，意念集中在下腹处。

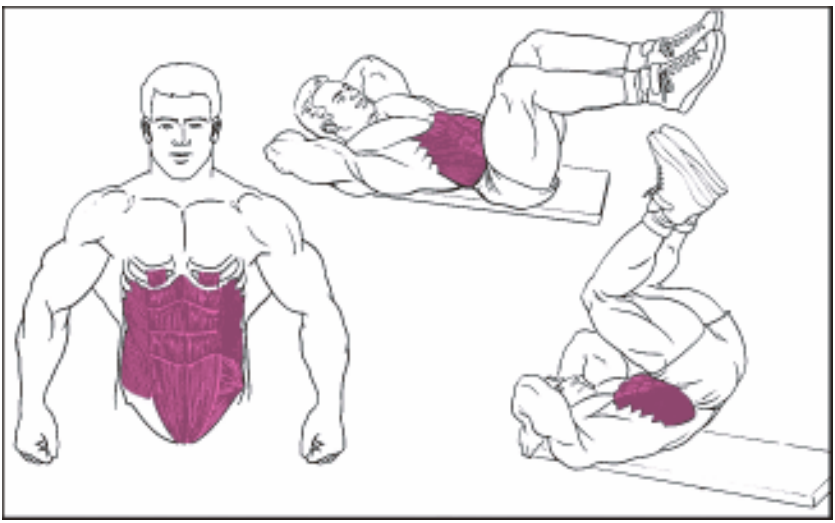


3. 仰卧举腿

预备姿势：仰卧在长凳、地上或斜板上，双手抓住头上方的固定物。

动作过程：两腿伸直（或屈腿）上举至极限，再还原成预备姿势。

动作要领：每次还原时，双腿将接触凳面，即开始下一动作。



以上介绍的各种上、下腹部肌肉群练习，在完成动作过程中加以转体或转腿的动作，就可以有效地发达腹内外斜肌，从而塑造出完美的腹部肌群。

六、腿部肌群

腿部是一个范围概念，确切地说应分为大腿与小腿。同臂部肌群一样，大小腿肌肉也分前群和后群，在此我们分别加以介绍。

（一）大腿肌群

大腿前群，主要是股四头肌。

1. 深 蹲

深蹲是增大股四头肌体积最有效的方法。

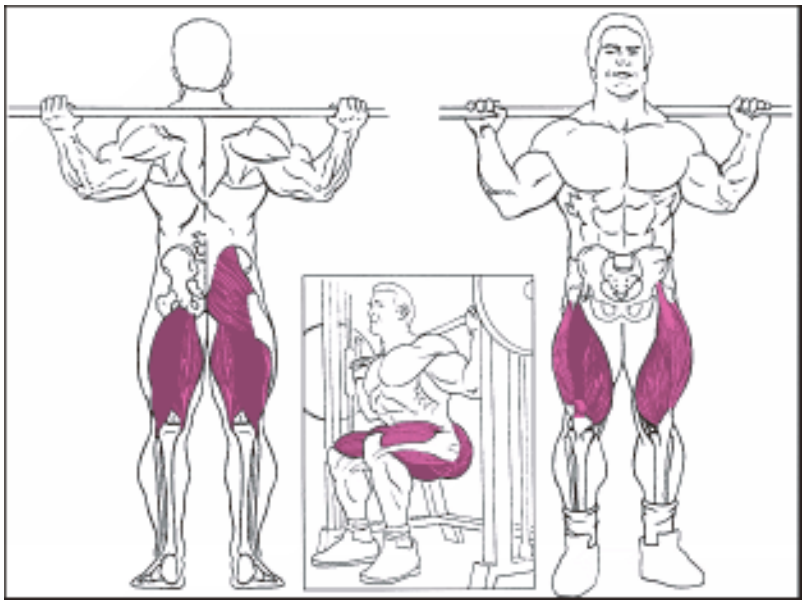
深蹲时，采取不同的站位、站距可发展股四头肌的不同部位。

预备姿势：将杠铃置于颈后肩上，两手拉紧杠铃，抬头、挺胸、紧腰。

序 号	站 距	站 位	发展部位
1	同髋关节宽	脚掌平行	股外肌、股中肌、股直肌
2	同髋关节宽	脚尖分开	股外肌、股中肌、股直肌
3	同肩关节宽	脚尖分开	股外肌、股内肌、股直肌

动作过程：保持抬头、挺胸、紧腰的身体姿势，慢慢下蹲至大腿与地面平行或膝关节角度略小于90度角，利用股四头肌的力量蹬腿起立，注意杠铃要始终保持垂直向上运动。

动作要领：在整个动作过程中，始终抬头、挺胸、紧腰，使杠铃垂直上升。



2. 剪 蹲

依照动作结构可分为跨步剪蹲、原地剪蹲和垫木剪蹲。

预备姿势：双手持杠铃于颈后肩上。标准剪蹲姿势是：前脚全脚掌着地，脚尖稍内扣。后脚以前脚掌支撑，脚跟稍外偏，使前后脚内侧接近在一条直线上。上体始终保持正直，前腿膝盖尽量与踝关节成一直线，大腿基本与地面平行，后腿伸展稍屈膝。

跨步剪蹲：并腿直立。

原地剪蹲：两腿前后一大步开立，前腿屈膝至大腿与地面平行，后腿尽量伸直。

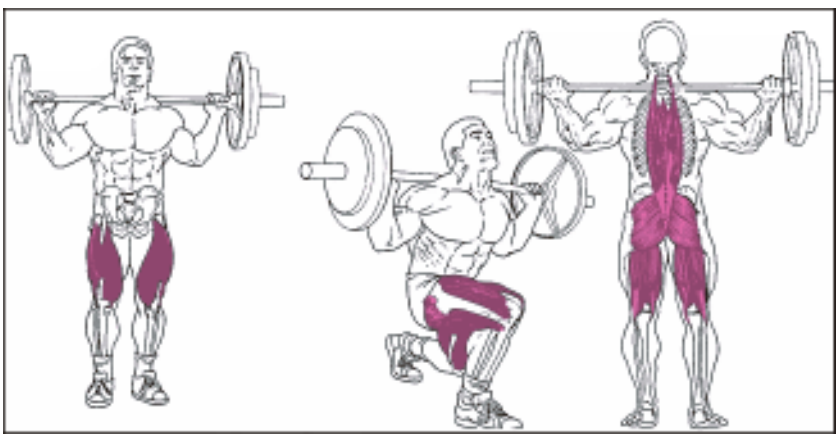
垫木剪蹲：一脚放垫木上，成弓箭步姿势。

动作过程：跨步剪蹲：一腿向前跨一大步至大腿与地面平行，后腿尽量伸直，然后前脚蹬地还原。两腿交替做。

原地剪蹲：前脚蹬地还原。两腿交替做。

垫木剪蹲：换脚踩在垫木上，做剪蹲。两腿交替做。

动作要领：保持挺胸、收腹、紧腰。前脚脚尖内扣，全脚着地；后脚脚趾着地，脚跟外偏。



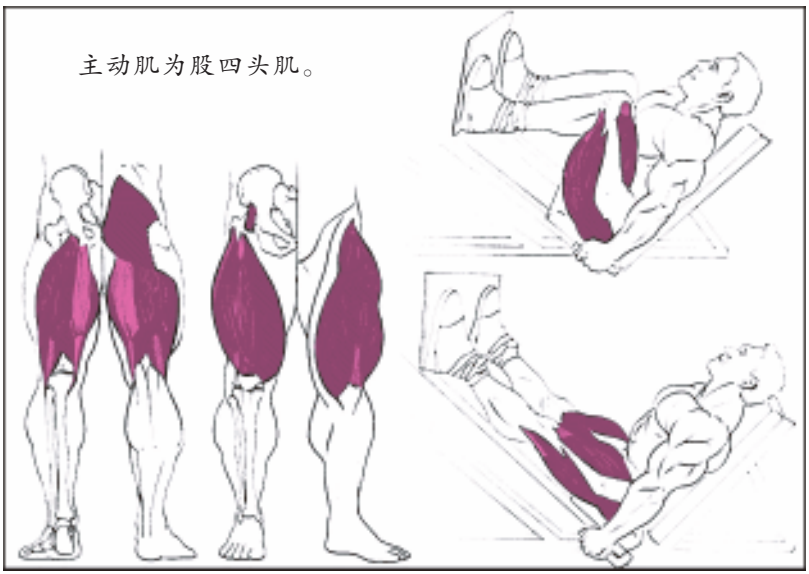
锻炼股四头肌，也可利用各种联合器械，做伸直膝关节的各种动作。

3. 上斜腿举

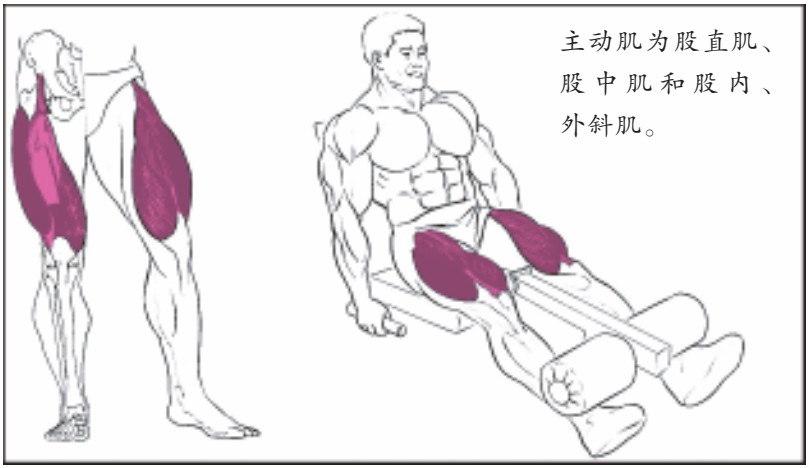
腿举动作技术要求严格，可以采用大重量。所有“腿举”动作都是锻炼股四头肌的肌肉块。

由于“腿举”机械架，都是使躯干和两腿间构成不同的夹角和不同的体位。它都是使上体固定住，以两腿的屈伸动作使股四头肌能获得充分的伸展和彻底的收缩，以获得最好的训练效果。

腿举架的平稳性要比深蹲杠铃负在肩上要好得多，对腰背部也不会产生受压现象。



4. 腿屈伸



“腿屈伸”的动作较简单，是两脚托住托棍向上抬起至两腿完全伸直。

它有“两腿”同时抬起的和“单腿”作交替抬起的。它是以股四头肌的收缩力，由小腿将托棍向上举起至大腿伸直，使股四头肌处于“顶峰收缩”位。稍停，然后以股四头肌的张紧力慢慢放下还原。

（二）大腿后群

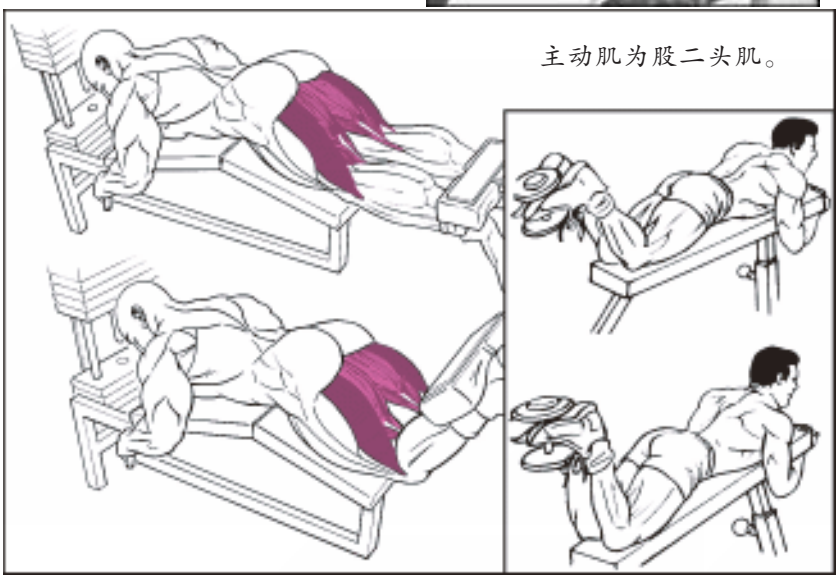
大腿后群，主要是指股二头肌。

1. 俯卧腿弯举

“腿弯举”是一个非常有效的单关节的孤立训练动作，主要是锻炼股二头肌，它的基本功能是腿部向后的弯曲动作。

俯卧腿弯举有两腿同时弯起的和单腿交替弯起的。在动作全过程中，必须使股二头肌处于肌张紧力的状态中进行。

另一种是俯卧在下斜的长凳上，两脚掌中间夹着一个哑铃或在脚踝上绑上铁沙带来练。它是锻炼股二头肌线条的动作。



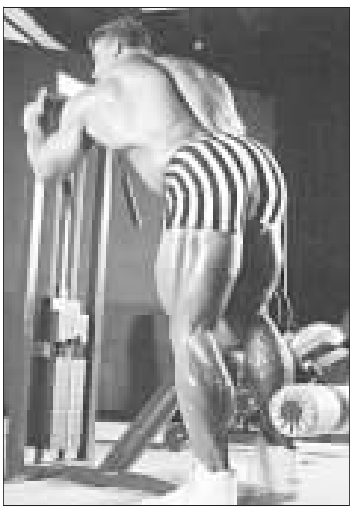
主动肌为股二头肌。

2. 站立腿弯举

站立，上体略前倾，双手扶住扶手，单腿脚后跟勾住脚托。

动作过程：将小腿向上弯起，尽量靠近臀部。

动作要领：做俯卧腿弯举时，腹部要始终紧贴凳面，臀部不能撅起。



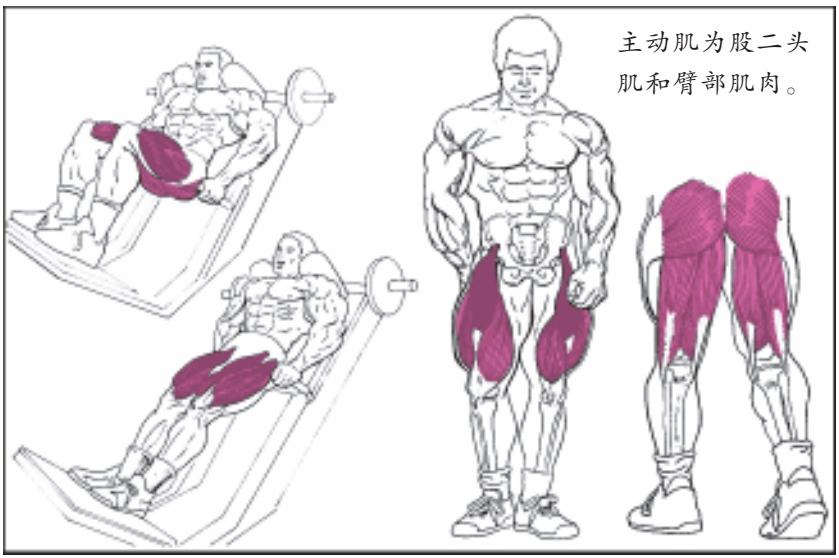
3. 肩托深蹲

这是一个向下作用的腿举动作，主要是锻炼股二头肌、股四头肌和臀部的肌肉块。

“肩托深蹲”是在专用的机械上进行训练，它是将头和整个背部紧贴在靠垫上，两手托住把杆，两肩托在肩垫上，两脚自然分开站立在踏板上。

然后，以腿部肌群的张紧力控制住慢慢屈膝蹲下至最低位。

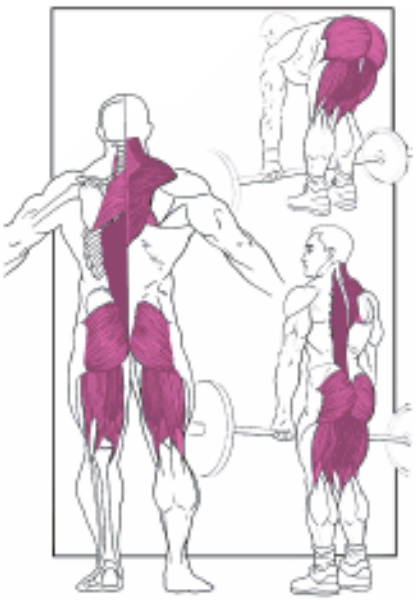
为了保护膝盖，重量要轻些，在动作的全过程中，以腿部的肌张紧力平稳地控制住慢慢蹲下，尤其是大腿低于水平位后，应更慢些，不要突然加速下降。伸腿起立时，要集中腿和臀部肌群的收缩力。

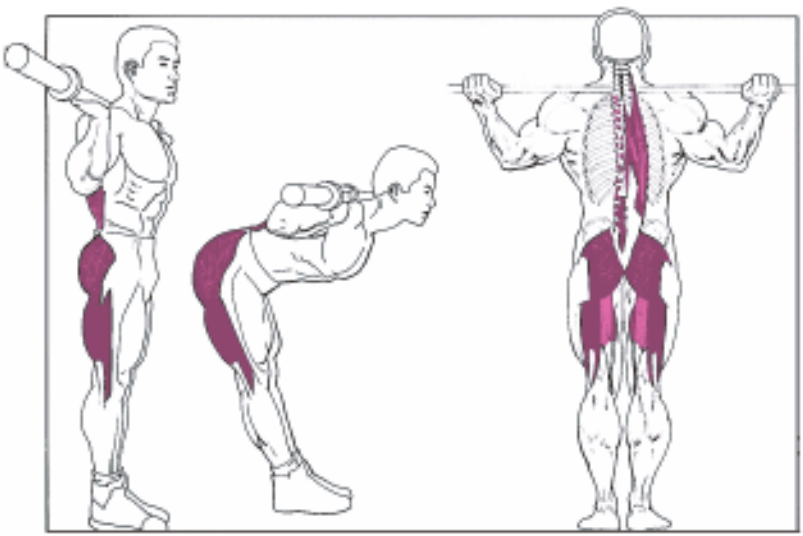


4. 直腿硬拉和直腿俯身弯起

这两个动作都是“直腿”动作，主要是锻炼股二头肌和臀部肌群。

在动作全过程中，两腿始终保持伸直状态中进行。采用重量要轻些，用肌肉的张紧力始终控制着重量。动作要平稳，躯干慢慢地向前弯曲至上体平行或略低于水平位，再挺身起立。





（三）小　腿

健美训练中的小腿练习，主要是锻炼后群肌肉，即小腿三头肌。练习的主要动作是各种各样的举踵，而所有的举踵练习中都要注意以下几点：

●膝关节保持自然伸直状态。

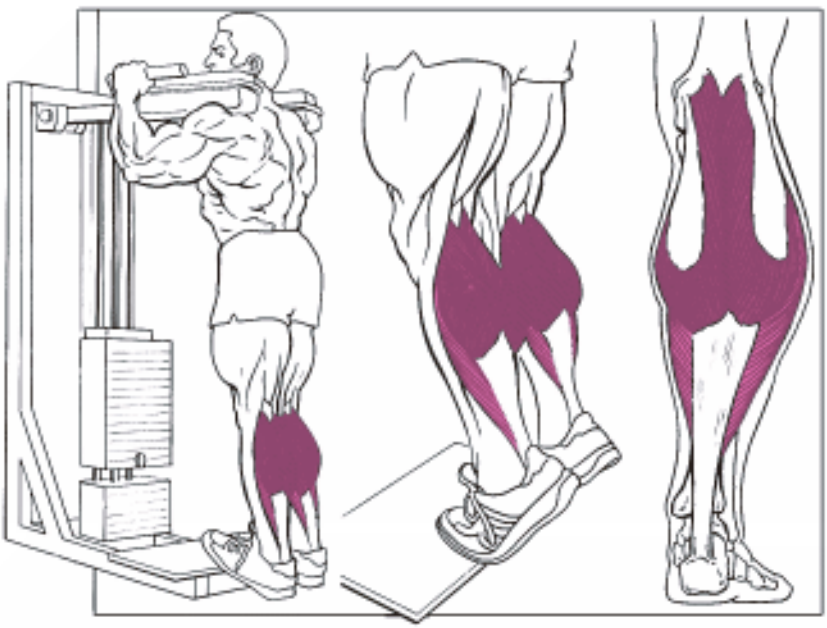
●为使小腿三头肌充分拉长，在举踵时，脚下应垫7~10厘米厚的垫木。

●在小腿三头肌充分收缩时（即用力踮起脚尖三头肌处于顶峰收缩时），停留4~5秒。

1. 站立举踵

预备姿势：两脚前脚掌站在垫木上，略挺胸收腹，杠铃置于颈后肩上。

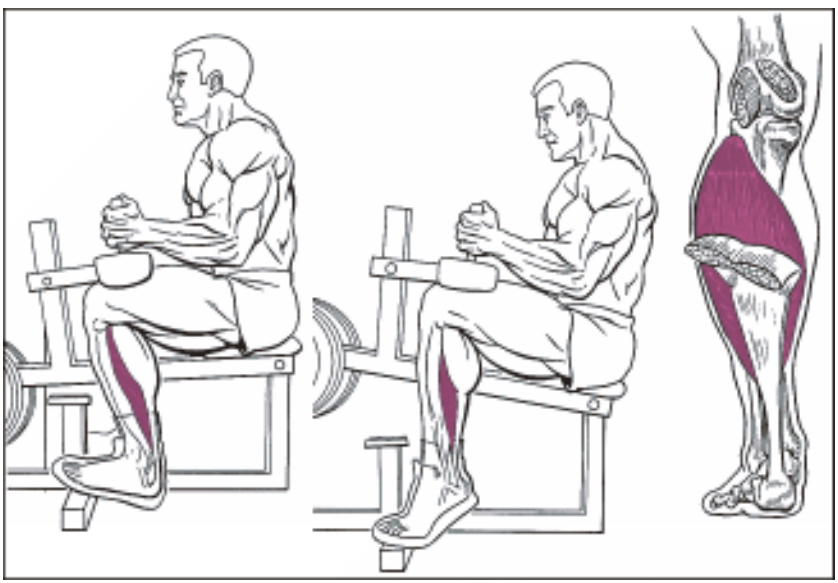
动作过程：膝盖保持伸直，脚后跟用力向上踮起至极限，然后慢慢放下至最低限度。



2. 坐姿举踵

预备姿势：正坐，两腿自然并拢，两脚前脚掌放在垫木上，两手握住杠铃置于大腿膝盖上。

动作过程：同“站立举踵”。

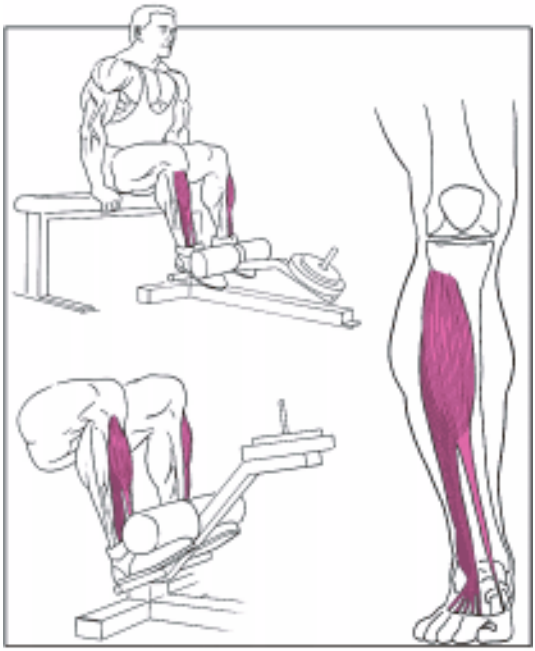


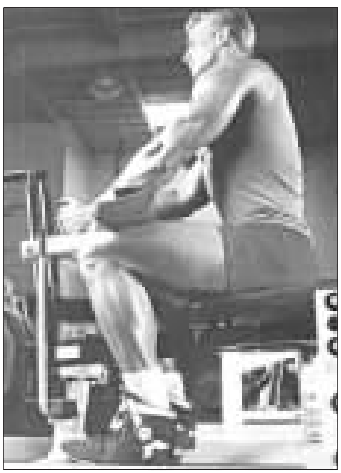
3. 机械足屈

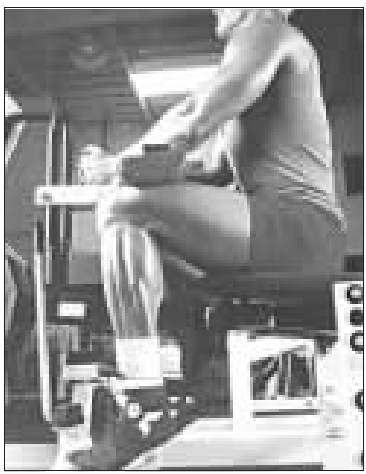
解剖形态决定了小腿前群并非健美运动的主要锻炼部位，但从雕塑完美的小腿角度讲，就不能忽视它的存在了。

锻炼小腿前群的动作很简单，就是负重的足屈练习，在此我们通过机械足屈加以讲解。

如图，收缩小腿前群肌肉，尽力使足尖上翘，稍停，慢慢放下还原。



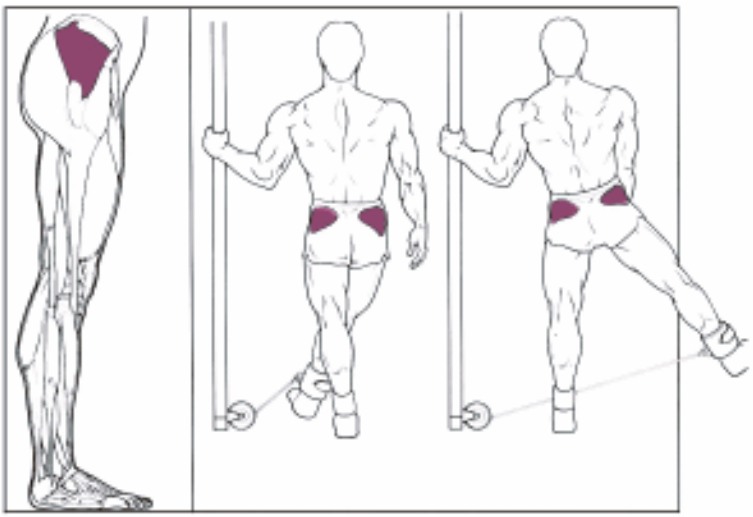




（四）臀部肌群

在所有大腿双关节的训练动作中，臀部肌群都会同时受到锻炼。

因此，在各种方式的深蹲或腿举动作中，当大腿在低于水平位时，都是有利于臀部肌群的锻炼。下图展示的动作，对于发展臀中肌具有良好的效果。



训练日记

第3章 健美运动的营养摄入

- 健美运动的营养需求
- 运动补剂
- 进餐计划
- 食物中的营养素

要成为真正出色的健美运动员，必须在锻炼中付出极大的努力和运用足够合理的休息、恢复手段，但另一个重要的因素，就是科学的营养饮食结构，它是你取得成功的重要保证。

一、营养饮食对健美的重要性

选择不同的饮食可增进、保持、减少肌肉体积，而每一个健美运动员都希望能通过各种方法达到减脂增肌的目的。所以在健美运动中，合理的营养配比和科学的膳食结构具有十分重要的意义。每一个健美练习者要想使肌肉体积稳步增长，就必须注意营养的问题，即了解“吃什么，吃多少”的问题。

营养是健美运动员成与败的重要因素，基本的认识能令大家步向正确的方向，深入的了解更能令我们达到目标。

二、初学者的饮食要求

所有健美明星都是从初学者开始的。而大多数初学者往往将全部精力投入训练而忽视了营养。其实，没有适宜的营养，任何训练都只会出现事倍功半的结果。

为了使初学者对合理的膳食有所了解，我们为大家介绍一种简单的、为达到训练目标所需要热量的计算方法，以及如何分配蛋白质、碳水化合物和脂肪的含量。

（一）明确目标

1. 以减轻体重为目的

进食的热量/日=目标体重（公斤）×26.4

如：现体重82公斤，欲减至72公斤。即：进食的热量/日=72×26.4=1900卡路里

2. 以增体重为目的

进食的热量/日=现体重（公斤）×39.6

如：现体重82公斤。即：进食的热量/日=82×39.6=3247卡路里

3. 以保持体重为目的

进食的热量/日=现体重（公斤）×33

如：现体重82公斤。即：进食的热量/日=82×33=2706卡路里

（二）营养的合理分配

知道每天所需摄取的热量后，再考虑怎样分配为蛋白质、碳水化合物和脂肪。蛋白质应为总热量的30~35%，碳水化合物应为总热量的50~60%，脂肪应为总热量的10~15%；每1克的蛋白质或碳水化合物的热量为4卡路里，而每1克的脂肪热量为9卡路里。

如：练习者以保持体重为目的，现体重82公斤。

进食的热量/日=82×33=2706卡路里

进食蛋白质的总量（克）/日=2706×30%÷4=203（克）

进食碳水化合物的总量（克）/日=2706×55%÷4=372（克）

进食脂肪的总量（克）/日=2706×15%÷9=45（克）

（注：以上的计算方法对男、女练习者均适用；各种食物中所含蛋白质、脂肪和碳水化合物的含量可参见“附表”。）

（三）每日进餐次数

要将每天进食的总热量分配为5~6餐，并适当增加进食矿物质和维他命以及其它营养补充品。

（四）食物的选择

在正常情况下，人体的能量需要与食欲相适应，所以在健美训练中应调节日常的膳食结构，如增加各种畜禽的瘦肉、蛋、乳、鱼、豆制品和各种坚果的籽、仁等富含蛋白质的食物，以保证蛋白质的供给。但如锻炼后出现不想立即进食或过度疲劳造成的厌食的情况，则应立即调整运动量，并适当增加食物中碳水化合物的比例。

加尼福利亚圣莫尼卡营养工程负责人邦尼·莫杜格诺说，初学

者常会犯3个错误：

●不合理节食，这样就无法摄取成长所需的足够热量；

●吃得不够，肌肉增长迟缓或停滞；

●训练过度。训练太频繁或运动量过大，导致热量消耗过多，因而不能促进肌肉生长。

总之，对初级阶段的健美训练者来说，日常食物中营养的含量略作调整即可满足需要，不必在食物上太费心思。到了中、高级阶段，则应通过“食物营养成分表”来配比自己的饮食，尤其是赛前训练阶段，训练和营养的重要性之比可高达25:75，因而必须认真对待，包括适当补充辅助营养品和营养补剂。

三、健美运动员的营养补充

（一）碳水化合物的补充

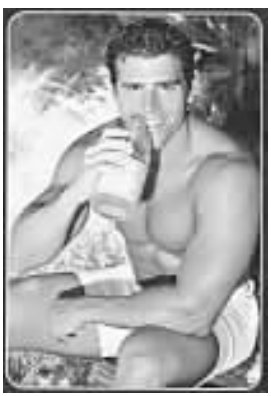
训练后的一餐对健美运动员是至关重要的。恰当的碳水化合物给机体以适当的能量供应，使其转变为合成代谢状态，从而达到增加肌肉体积的目的。

碳水化合物为最佳的能量来源，可分为简单碳水化合物和复杂碳水化合物，复杂碳水化合物分解较慢，又不会突然提高血糖水平，所以，复杂碳水化合物应包括在日常每一餐中。但练习后两小时内，肌肉非常容易接受简单碳水化合物。此时，补充碳水化合物，不但能立即补充失去的糖元，而且还能够使机体在剧烈运动后得到恢复。愈快给肌肉补充足够的碳水化合物，在下一次练习便能得到更佳的效果。简单碳水化合物只能在运动后两小时内摄取，在其他任何时间只有复杂碳水化合物才能供给稳定而优质的能量。

最佳的复杂碳水化合物：麦片、糙米、豆类、蔬菜、小麦、番薯、薯仔。

最佳的简单碳水化合物：水果。

强德勒教授发现了刺激肌肉生长的最有利的方法，并把它定为健美运动员饮食营养的原则：训练后必需立即摄取易于吸收的碳水化合物（每公斤体重0.7~1.4克）和蛋白质（不少于30~50克）；2小时后，再次进食同样的碳水化合物和蛋白质的混合物，否则会出现低血糖症状，甚至昏迷。即使不出现这些症状，机体也会在找不到充足糖原的情况下停止碳水化合物的交换，开始消耗肌肉；接下去应每隔2小时，即训



练后的4和6小时再吃同样的混合食物。

碳水化合物的量，一般女性为每天每公斤体重0.9~1.1克，男性为1.1~1.6克。为了最大限度地利用训练后合成代谢的机会，应该把每天碳水化合物总量的25%安排在训练后立即食用。

（二）蛋白质的补充

1. 补充蛋白质的时间和种类

训练后的一餐应避免摄入较难消化的蛋白质食物，如鸡肉、牛肉、牛排等，而应选择牛奶、鸡蛋、高蛋白粉等容易消化的食物。此时食用的目的是输送充足的氨基酸给肌肉组织，为肌肉生长提供原料。

值得注意的是：

- 蛋白质粉剂和补充品、火鸡、鸡、鱼、瘦肉和蛋白是最佳的蛋白质。
- 进食较多的蛋白质后，一定要喝大量的水，以免身体脱水。
- 肾功能不健全的人，要避免摄取过量的蛋白质。

很多运动员经常犯的错误是一天内超过10小时没有进食，例如：晚上7时进食晚餐，11时睡觉，早上8时起床，便是13小时没有进食了。要知道应该是每隔2~4小时进食一次来防止分解代谢，这样机体长时间不补充食物，将会使所有的训练效果付之东流。所以正确的做法是，临睡前进食少许蛋白质健身饮料加3~4个蛋白或一小杯乳制品；4小时之后，再补充同样的食品。这样的饮食方法能保证肌肉在24小时能不停地生长，还不会产生肥胖的后果。

2. 补充蛋白质的方法——蛋白质循环摄入法

传统健美饮食要求运动员长期摄入大量的蛋白质。然而，如果在较长时期内摄入大量蛋白质，身体就会调整蛋白质的代谢方式，从而提高每日蛋白质的需求量。长期大量摄入蛋白质，身体还会提高蛋白质破坏酶和解毒酶的含量，以避免蛋白质代谢毒素的毒害作用。结果，身体将把部分蛋白质当作废物处理，而不是用于增大肌肉体积。

蛋白质循环摄入法是先逐步减少蛋白质摄入量，直到每天仅

40~50克，保持10天。此后，立即升高到每天每公斤体重2.2~3克蛋白质，也保持10天。然后再重复上述过程。

采用此方法后，通过安排一段时期减少蛋白质的摄入量，使你能吃更少的蛋白质，长更多的肌肉。

在低蛋白质摄入期间，机体内某些机制会保护肌肉蛋白质，如肝脏蛋白质。瑞典科学家研究发现，肌肉蛋白质比肝脏蛋白质有更长的生命跨度，所以开始丢失的是肝脏蛋白质而不是肌肉蛋白质，因此达到了保护肌肉的目的。

在低蛋白质摄入期的第2天，体内蛋白质合成将会减少，随后会持续减少。但3天后这种减少将变得不太明显。也就是说，3天后低蛋白质饮食刺激了分解代谢的抑制机制。这是因为如果给身体长期过度补充蛋白质，它就会下调蛋白质储存酶，并会期望过量蛋白质补充。同时会启动另一个适应变化，包括减少蛋白质的吸收和提高蛋白质的排泄量。如果情况相反，身体就会变成更有效地利用蛋白质。

最新研究还发现，在减少蛋白质摄入期间体内生长激素的制造量可比通常提高10倍，这种较高的生长激素水平可一直保持到重返高蛋白饮食之后。

蛋白质循环摄入技术的另一个积极影响是能减少高蛋白饮食对肾和肝脏的压力，并可节省不少花在饮食上的支出。

在采用蛋白质循环摄入法时应注意：

●在低蛋白质摄入期间，蛋白质的质量非常重要。有条件的话，最好每天摄入1勺乳清蛋白质，因为它有最好的氨基酸组成，能把单个氨基酸缺乏的危险性降到最小，而单个氨基酸缺乏足以妨碍蛋白质合成。

●在低蛋白质摄入期间最好是训练后立即摄入蛋白质，以使肌肉丢失减少到最小程度。

●在低蛋白摄入期间应避免补充维生素B。研究表明，维生素B有将蛋白质作为能量使用的作用，这会导致肌肉块缩小。

●低蛋白质摄入期间应适当提高碳水化合物摄入量，以防体重下降。

3. 蛋白质补充数量

健美训练作为一种激烈的运动，会造成不同程度的肌肉组织损伤和蛋白质需求增多。因此，进行高强度的健美训练就必须增加每日蛋白质的进食量，这不但可以保证恢复运动中的消耗，修复损伤的组织，而且还可以最大强度的刺激蛋白质合成，更迅速地发展肌肉的力量和体积。但是，蛋白质摄入量并不是越多越好。正常成人每日蛋白质需要量为0. 8克/公斤体重，一般运动员每日蛋白质的量最好应保持在1. 5克/公斤体重，对于健美运动员来说，蛋白质的摄入量可以高一些，但也最好不要超过3克/公斤体重。而一般的健美爱好者，无论是运动强度，还是运动量都无法与职业健美运动员相比，应根据自身情况制定食谱，每日蛋白质进食量保持在2克/公斤体重左右。

食用过量的蛋白质不但不会提高健美训练的效果，还会带来许多副作用。其主要表现为：增加脱水效应；多余的蛋白质会转变成脂肪贮存起来；可导致钙的排泄增多，导致骨质疏松；多余蛋白质的代谢会形成过多的尿酸，人体无法及时从尿液排出，就会沉积在关节上引起痛风症。

（三）适量的脂肪补充

大多数健美运动员都想遵循一套低脂肪饮食法，希望体内皮下脂肪越少越好。运动营养专家建议，健美运动员的饮食应把脂肪摄入限制在大约等于每天总热量的20%。比较简单的方法是避免吃油炸的食品、黄油和全脂食品，但可以吃精瘦肉、火鸡、无皮鸡、整个鸡蛋以及低脂肪食品，以满足机体对蛋白质的需求。如果一味地避开脂肪，热量摄入将会不足，影响肌肉的正常增长。

日常每一餐所含的脂肪，已能够满足机体对脂肪的需求。较佳的脂肪食物是亚麻子油和橄榄油。适量的脂肪是必须的，日常摄入脂肪量应占总热量的10~15%。

有一份研究资料指出，含有肉类脂肪的食物要比低脂肪的食物更能提高体内睾丸素的水平，而保持足够的睾丸素水平可以促使肌肉更好地发展。

四、国际流行的健美运动营养补剂

营养补剂与兴奋剂不同。兴奋剂大多是属于激素一类的药物，注射或服用后，能立即激发体内的能量，使其达到极限。如果是运动员便能在比赛时发挥最高效率，但对身体极端有害。因此，国际奥委会明令禁止兴奋剂。而营养补剂却非违禁药品，它的作用只是用来补充运动时体内消耗的营养物质。

（一）蛋白质补剂

蛋白质是肌肉生长的基础材料，并能帮助修复在训练中损伤的肌肉组织。蛋白质补剂比食物蛋白质更易为人体吸收，但长期大剂量服用蛋白质补剂，会导致肾脏和肝脏的损伤。

（二）肌　酸

肌酸是在红肌里发现的一种营养素。肌酸是爆发性用力动作的能量来源。它提供能量并且帮助训练后恢复肌肉组织，并能够

增加肌肉的体积。

肌酸作为一种运动营养补剂，是通过人体的肝脏来实现它的功能。因此，对人体的内分泌系统不造成任何干扰和破坏，人体对肌酸不存在赖药性或副作用。它能帮助人体状态在适当有效的时间阶段内达到并稳定到一个较高的水平。对健美爱好者和健美运动员而言，适量的服用肌酸会达到事半功倍的效果。当然也只有通过艰苦科学的训练，并借助肌酸的补充才能不断进步。

在服用肌酸的过程中，要严格按照专家或说明书的要求服用，并且一定要服用高纯度的肌酸（至少纯度要99%，最好是99.99%）。此外肝、肾功能不全者暂时不要服用。

（三）谷氨酰胺

能为免疫系统提供能量。训练后应补充7~15克。

（四）支链氨基酸（BCAA）

能促进合成代谢（肌肉生长），增加肌肉，减少脂肪，并为人体提供营养。乳清蛋白的支链氨基酸含量较高。训练后应补充4~6克。

（五）鱼　油

防止肌肉减少的特别营养素，并能刺激生长激素水平。建议用量：每日4~6粒（每粒1克）。

（六）精氨酸

与谷氨酰胺一样，人体处于巨大压力之下时才需要。健美运动员经常处于此状态中，故需补充精氨酸。临睡前补充10~20克，可提高体内生长激素的水平。

（七）维生素C

强有力的抗氧化剂。建议用量：每日2000毫克。训练后立即服用1000毫克。

（八）维生素E

另一种强有力的抗氧化剂。建议用量：每日200~400国际单位。

（九）锌

多数运动员缺锌，而缺锌会妨碍蛋白质合成，同时睾丸酮和生长激素的产生均需有足够的锌来支持。建议用量：男性每日20毫克。

（十）镁

合成ATP离不开镁。镁参与肌肉收缩，改善耐糖能力，可增强力量。建议用量：每日400~600毫克。

另外，由于人在剧烈运动时，体内会产生大量乳酸，这会使运动员的血液和肌肉呈酸性。乳酸堆积过多，人易疲劳。因此有学者认为服用一定量的碱盐，能起中和作用，使血液和肌肉的酸碱度得到改善，从而保证正常训练。

五、制定每日进餐计划

（一）饮食范例

下面是一天饮食的范例。它含有3200千卡热量和268克蛋白质，进餐时间仅供参考，可根据训练时间和生活习惯作适当调整。热量和蛋白质克数也应根据自身情况进行调整。

第一顿，上午7:00	热量（千卡）	蛋白质（克）
6个鸡蛋清，2~3个蛋黄	200	27
燕麦片	200	8
果	80	
2片全麦面包	140	6
第二顿，上午10:00	热量（千卡）	蛋白质（克）

蛋白质和碳水化合物饮料	250	30
面包	200	8
水果	80	
第三顿，下午1:00	热量（千卡）	蛋白质（克）
鸡胸脯肉0.2公斤	280	54
米饭	200	4
蔬菜	60	6
第四顿，训练前，下午3:30	热量（千卡）	蛋白质（克）
蛋白质和碳水化合物饮料	250	30
第五顿，训练后，下午6:00、7:00训练完后即刻进食		
	热量（千卡）	蛋白质（克）
乳清蛋白质补剂及简单碳水化合物	230	20
约1小时后	热量（千卡）	蛋白质（克）
牛肉，牛排0.22公斤	430	44
烤土豆	220	5
蔬菜	60	6
第六顿，晚上10:00	热量（千卡）	蛋白质（克）
燕麦片	200	8
4个鸡蛋清	60	12

（二）制定饮食计划注意事项

1. 应尽量做到每3小时进食1次，每天5~6餐。甚至高蛋白饮料和烤土豆也可作为一餐。

2. 早餐应补充较多的碳水化合物。此外训练后身体比其他时间需要更多的营养。

3. 每一顿都应有一些优质蛋白质（含有全部必需氨基酸的蛋白食品，如鸡蛋、鸡肉、牛肉、高蛋白饮料及乳制品等）。此外，碳水化合物也应每顿都有。

4. 选择少量的不饱和脂肪，如每天一汤勺橄榄油。推荐使用鱼油补剂，它有助于控制胆固醇水平及提高肌肉对胰岛素的接受性。每天不超过1~2份水果。还应吃一些蔬菜，它们主要由碳水化

合物构成。

5. 一些含有多种维生素和微量元素的补剂也十分必要，因为负重训练给身体带来很大的压力，比平常需要更多的维生素。额外补充一些维生素C，它有助于加强免疫系统的机能并帮助修复肌腱。

6. 用几周时间试着增加一种新的营养品，如肌酸、谷氨酸等。但不要一次试用多个，只有一次试用一个才能发现是否有效。

六、食物营养素表

下面列出一些适合中国人饮食习惯的一些食物的营养成份分配表和中国名菜营养素表，为安排饮食计划时提供参考。

各种食物营养成分表

食物名称	蛋白质	脂肪	糖	淀粉	聚不饱和脂肪酸	食物纤维	维生素	铁	能量值（千卡）
酸牛奶	2.8	3.2	3.8	h			0.8	0.1	57
菜花	2.5	0.3	4	0.5		0.9	70	1.4	30
韭菜	2	h	6.5	微量	h	1.5	35	1	33
土豆	2	0.4	1.3	15	h	1	20	0.9	80
卷心菜	1.8	0.1	4.6	0.1		1	45	0.6	27
香蕉	1.5	0.1	19	2	h	0.8	10	0.6	89
洋葱	1.4	h	9	0.1	h	0.7	10	0.8	41
胡萝卜	1.3	0.1	7	0.2	h	1.2	5	0.7	34
柿子椒	1.3	微量	5.2	0.1	h	1.4	150	0.8	26
茄子	1.2	0.1	4.2	0.9		1.3	5	0.4	24
西红柿	1.1	0.2	3.5	0.3	0.8	h	25	0.9	23
橙子	0.9	0.2	8.1	h	h	1.4	60	0.3	40
海带	0.9	0.2	h	h			2	16	5
桃子	0.9	0.1	9.5	微量	h	0.9	10	0.6	43
草莓	0.8	0.4	6.2	0.1	h	4	60	1.2	34
柑桔	0.8	0.3	8.1	h	h	0.6	38	0.1	40
黄瓜	0.8	0.1	2.5	0.1	h	0.7	10	0.6	14
李子	0.8	h	9.5	0.1	h	0.5	10	0.5	43
西瓜	0.7	0.2	8.7	0.1	h	0.5	7	1	38
葡萄	0.6	0.2	15	h	h	0.6	6	0.6	65
西葫芦	0.6	0.3	4.9	h		0.3	15	0.4	23
柿子	0.5	h	13.2	h	h	0.5	15	2.5	53
菠萝	0.4	0.2	11.5	微量	h	0.4	20	0.3	49
梨	0.4	0.3	9	0.5	h	0.6	5	2.3	42
苹果	0.4	0.4	9	0.8	h	0.6	13	2.2	45
人造黄油 80.8%	0.4	80.8			26.5		0	h	739
奶油	0.3	82			17.8		微量	微量	743
一级啤酒（1.8%）	0.2	3.8	0.5						29
白葡萄酒（12.5%）	微量	2.4	1.6						78
红葡萄酒（12%）	微量	2.3	h						76
芹菜（梗）	h	h	2	h	h	1	38	1.3	h
豆油	0	99.9	0	h	61.2			h	899
花生油	0	99.9	0	h	33.3			h	899
葵花子油	0	99.9	0	h	59.8			h	899

100 克可食用食物计算，“ h ”表示数据空缺，“ 0 ”表示本方法未发现。

各种食物营养成分表

食物名称	蛋白质	脂肪	糖	淀粉	聚不饱和脂肪酸	食物纤维	维生素	铁	能量值（千卡）
干蛋白	82.4	18	h	7.2			h	1.8	375
蛋黄粉	46	37.3	h	4.5			1.18	8.9	375
干黄豆	34.7	17.3	5.7	3.5			h	15	332
干蛋黄	31.1	52.2	h	4.7			h	2.3	613
花生	26.3	45.2	4.2	5.7	34.5			h	551
煮熟的牛肉	25.8	16.8	h	h			微量	1.4	254
煮熟的火鸡	25.3	10.4	h	h			h	1.5	195
腰果仁	25.2	53.6	7.5	5.1				h	633
煮熟的鸡	25.2	7.4	h	h			1.4	2.2	170
煮熟的兔肉	24.6	11.7	h	h			0.7	2.2	204
干绿豆	23.5	2	3.8	42.4			h	6	300
葵花子	23	49.5	h	18.8	32.5			h	610
煮熟的猪肉	22.6	31.6	h	h			微量	1.6	375
煮熟的羊肉	22	17.2	h	h			微量	2.8	243
鲫鱼	20.7	2.14	h	h			h	0.83	102
煮熟的乳猪肉	20.6	3	h	h			微量	1.2	109
牛里脊肉	20.2	2.8	h	h			微量	2.5	160
沙丁鱼	20.1	10.8	h	h			0.8	2.52	178
鲤鱼	19.6	5.3	h	h			1.2	1.49	125
鳕鱼	18.5	2.3	h	h			2.1	0.63	95
比目鱼	18.3	3.3	h	h			0.6	h	103
鱿鱼	18	4.2	h	h			1.5	1.1	110
榛子仁	16.1	66.9	h	9.9	59.5			h	7.7
螃蟹	16	3.6	h	h			1	4.3	96
核桃	15.6	62	4	14.3	55.1			h	700
速溶咖啡	15	3.6	h	h		h	h	6.1	
热咖啡	13.9	14.4	2.8	h		12.8	0	5.3	
蒸玉米	13	4	h	72	h	h	0	2.7	382
火腿	12.9	21.8	h	2			h	2.4	256
煮老的鸡蛋	12.9	11.6	h	0.8			h	2.5	160
煮嫩的鸡蛋	12.8	11.6	h	0.8			h	2.5	159
生鸡蛋	12.7	11.5	h	0.7			0.19	2.5	157
煮熟的牛舌	12.2	10.9	h	h			h	h	146
燕麦片	11	6.2	1.2	48.9	h	1.3	h	3.6	305
牛肉火腿	10.5	23.5	h	1.8			h	1.7	261
谷物类面包	8.6	1.4	1.1	42.8	h	1.2	h	3.2	228
牛奶巧克力	6.9	35.7	49.5	2.9	h	2	h	5	550
果酱面包	6.5	4.2	19.5	37.6	h	3.3	h	1.5	293
蒜	6.5	h	3.2	2	h	0.8	10	1.5	46
纯巧克力	5.4	35.3	47.2	5.4	h	3.9	0	2.7	544
水果夹心大蛋糕	4.7	11.8	39.6	10.2	h	微量	0	1	356
奶油巧克力蛋糕	4.4	12.4	46.8	6.8	h	0	0	1.1	335
草莓冰淇淋	3.8	5	20.3	h			9	0.3	205
白蘑菇	3.7	1.7	1.4	h	h	2.3	30	5.2	23
香菜	3.7	0.4	6.8	1.2	h	1.5	150	1.9	49
巧克力冰淇淋	3.5	10	21.5	h			0.4	0.2	188
脱脂牛奶	3	0.05	4.7	h			0.4	0.1	31
脱脂酸奶	3	0.05	3.8	h			0.7	0.1	30
煮鸡蛋的蛋白	3	h	h	0.15			h	h	13

营养日记

第4章 健美明星训练赏析

凯文·莱弗隆、多里安·耶茨、埃迪·罗宾逊、弗兰柯·哥伦布、塞米尔·彭诺德等国际健美巨星的训练秘诀！

一、健美明星谈胸部训练

同施瓦辛格傲视群雄的胳膊、多里安·耶茨所向披靡的背部一样，凯文·莱弗隆极度发达、完美无缺的胸部已在健美界传为佳话，成为众人追求的目标。

胸部最难练的是上胸部肌肉。凯文是如何征服这个部位的呢？

（一）训练动作

凯文上胸部训练以下面3个动作为主，即斜板杠铃卧推、斜板哑铃卧推和双杠屈臂伸。

1. 双杠臂屈伸

发展整个胸部肌肉的秘密武器，那些缺乏专门设备在家训练的人经常使用它。许多人就是只用这个动作练出了十分动人的胸部肌块和线条。

2. 斜板哑铃卧推

板的倾斜度与斜板杠铃卧推相同，如超过30度角，则会把用力点转移到三角肌上去。

3. 斜板杠铃卧推

每次练习胸部的第一个动作是斜板杠铃卧推，板的倾斜度为30度。动作应平稳连贯，保持对重量的控制，当杠杆触到上胸部时速度放慢，然后推起，直到胳膊基本伸直。

（二）训练频率

为增大胸部肌肉块，每周努力训练胸部两次。

（三）组数和次数

为了达到既增大体积又改变形状的目的，凯文采用5天双分化的训练方式，课程一作为有氧训练模式，每个动作练习4组，每组25次。课程二为无氧增块训练模式，每个练习4组，每组6~8次。训练后至少有3天的恢复时间。

二、健美明星谈背部训练

人们通常喜欢用虎背熊腰来形容男子的健美体魄，而背肌作为人体最大的一块肌肉，其发达程度，不仅直接决定一个健美运动员体格的完美程度，而且对一般健美爱好者来说也是稳定躯干、提高身体素质的重要保证。那么，如何锻炼背肌并取得最大效果呢？六届“奥林匹亚先生”获得者多里安·耶茨认为，在锻炼背部肌群时，不应把锻炼部位分得过细，而应把背肌当作一个整体来练，否则会使整个背肌的发展失去平衡，无法取得最佳锻炼效果。

（一）耶茨的背部锻炼内容

1. 单独安排一天锻炼，从不与其他肌肉同天练。这样可以充分锻炼背部肌肉，而且锻炼强度可以更大。

2. 将三角肌后束的练习结合到背部锻炼中，因为这部分肌肉参与背肌的运动很多，各种向后拉的练习都与它有关。

3. 练背肌的时候注意采用窄握距，以充分伸展肌肉。

4. 即使使用巨大的重量，也十分注意动作的规范性，不盲目贪图重量。

5. 动作过程中，要始终控制背部肌群，同时还要保证充分收缩和伸展背部肌群。

（二）耶茨的背部锻炼计划

1. 重锤下拉（向后）：热身2组，正式1组，6~8次。
2. 重锤下拉（向前）：热身1组，正式1组，6~8次。
3. 杠铃俯立划船：热身1组，正式1组，6~8次。
4. 单手哑铃俯立划船：1组，6~8次。
5. 坐姿划船：1组，6~8次。
6. 三角肌后束练习：1组，8~10次。
7. 负重山羊挺身：热身1组，正式1组，12~15次。

8. 硬拉：热身1组，正式1组，6~8次。

有时在练习中加入两组引体向上，每组8~10次。

在耶茨的锻炼计划中，除热身组外，每个动作都用大重量倾尽全力只做1组，以保证在规定次数中达到体能极限。

锻炼重量：重锤下拉最大达435磅，杠铃划船440磅，坐姿划船每边270磅，硬拉440磅，哑铃划船215磅。

三、健美明星谈肩部训练

健美巨星埃迪·罗宾逊的肩部非常完美，他的训练计划是星期一练腿部，星期二练肩部，星期四练背部，星期五练胸部，星期六练臂部。星期三和星期日为“休息日”。

埃迪的三角肌训练通常是从坐姿哑铃推举开始，再转向侧平举练习。练习的顺序是坐姿哑铃推举，站立哑铃侧平举，俯立哑铃侧平举，哑铃耸肩。有时，他也会做一些单臂练习。对此有些人感到惊诧，因为单臂动作很难精确完成，但显然埃迪相信自己的每个动作都做得很到位。

埃迪通常喜欢先做最难的动作，因为只有这样才能使整个肩部肌肉——斜方肌、三角肌前束、中束和后束都得到锻炼。

他尽量用自己能够承受的最大重量进行训练。每当这样做时，训练后一周内三角肌都会感到有些酸痛。用最大重量进行训练时，应先从热身开始，然后再做规定动作。每个动作重复9~10次，做4组。

赛前集训时，埃迪先做站立哑铃侧平举，接着做站立单臂哑铃侧平举。做单臂动作时，另一只手抓扶支撑物。每个动作重复15~16次，依然做4组。动作完成后，整个肩部肌群有种烧灼感，即表示已出色完成了训练任务。

三角肌后束是肩部肌群中最不容易练的。因此，当埃迪做俯立哑铃侧平举时，总是十分注意让动作准确到位。由于三角肌后束的体积并不很大，在选择哑铃时，不必挑重量太大的，重量适

当就行了。这是因为重量太大，背部肌肉和斜方肌会过多地参与运动，训练目的就达不到了。

一般在做完肩部训练后，埃迪会安排4组斜方肌动作——哑铃耸肩。做这个动作时，他比较随意。一般是用重量较轻的哑铃做一些辅助练习，以热身。接下来用稍重的哑铃做耸肩练习，重复9~10次，共做4组。应注意耸肩动作一定要做到极限，还原时动作要尽量缓慢。

之所以安排一天时间专门练肩部，是因为这个部位最不能承受超强度训练，必须给予特别关注。肩部肌群越大越好，它是健美选手体型是否完美的重要标志之一，因为肩膀宽阔会使腰显得更细。许多选手似乎不十分明白这一点，他们只重视练斜方肌。而如果三角肌很小，斜方肌很大，那么肩看上去就会显得窄小，整个身材的美就被破坏了。所以宁愿要较小的斜方肌，使肩部比较宽阔，而不要窄肩膀。对健美运动员来说，最重要的是体态要匀称。

四、健美明星谈肱二头肌训练

初练健美的人最想知道的是如何练肱二头肌，因为他们觉得这块肌肉最好练，最容易出效果，也最值得向别人炫耀。如果你想取得事半功倍的效果，就必须注意以下几个方面。

（一）发达肱二头肌的有效方法

1. 每次练肱二头肌之前都要做一组轻重量的热身练习，然后加点重量再做一组热身练习，目的是提高机体兴奋性同时避免受伤。

2. 分化训练时，每周的最后一次训练课单独练胳膊，包括肱二头肌、肱三头肌和前臂肌群。

3. 如果把发达肱二头肌作为重点，在训练时应该先练习肱二头肌，并且尽量不要安排在胸、背训练之后。因为胸背练习消耗

精力很大，练完后就无法全力投入肱二头肌的训练了。

4. 开始练习时，增加肱二头肌体积就必须进行多种基本动作练习（各种杠铃和哑铃弯举），为自己打下良好的训练基础。孤立动作的作用是用来改变肱二头肌形状的，对增大肌肉体积意义不大。

5. 进入中级训练水平后，可采用助力训练原则，但必须在每组练习的最后一、两次才借力，因为只有这时才能感到多做一次就会使肱二头肌极度酸胀，而用正确姿势又不可能再多做一次了。

6. 世上没有绝对的事物，健美训练也一样。既不能说哪一个动作是完美的，也不能说哪一个训练计划是万能的。就训练计划而言，可以有成千上万种组合，关键在于你的训练计划能否在最短时间内最大限度地发达你的肌肉。健美训练的要诀之一，是根据训练进程改变训练顺序和练习动作，因为肌肉会逐步适应你的训练计划，常此以往会产生厌倦的感觉，肌肉的增长就会变得十分缓慢。如果你想最大限度地发达你的肱二头肌，就必须注意变换练习动作，从各种角度去刺激它。

（二）最喜欢采用的练习动作

1. 站立哑铃交替转腕弯举
2. 站立滑轮拉力器弯举
3. 托板弯举

这是一个严格的孤立动作，对发展肱二头肌的尖峰效果极好，但初、中级训练水平的运动员应慎用。

4. 站立曲柄杠铃弯举

开始训练时常用的基本动作。

（三）认为成功的训练计划

1. 初练者的训练计划

站立曲柄杠铃弯举　　8~12（次）×3~4（组）

2. 初、中级健美运动员的训练计划

①站立哑铃交替转腕弯举　8~12（次）×3~4（组）

②哑铃俯坐弯举　　8~12（次）×2（组）

3. 中高级健美运动员的训练计划

①站立曲柄杠铃弯举　　6~10（次）×3（组）

②站立滑轮拉力器弯举　　8~12（次）×3（组）

③哑铃俯立弯举　　8~12（次）×2（组）

4. 一般系统训练两年以后，能顺利完成上述训练计划，即可开始进行大重量、高强度的肌肉训练了。下面几个训练计划是有些健美明星经常采用的，被认为效果极佳。

训练计划一：

①站立哑铃交替弯举　　8　（次）×5~6（组）

②曲柄杠铃弯举　　8~10（次）×5~6（组）

③托板弯举　　8~10（次）×5~6（组）

训练计划二：

①曲柄杠铃弯举　　8~10（次）×5~6（组）

②单手哑铃斜托弯举　　8~10（次）×5~6（组）

③站立滑轮拉力器弯举　　8~10（次）×5~6（组）

训练计划三：

曲柄杠铃弯举，尽量多次数

①坐姿哑铃弯举　　8　（次）×5（组）

②站立哑铃交替弯举　　8~10（次）×5（组）

③站立滑轮拉力器弯举　　8~10（次）×5（组）

五、健美明星谈肱三头肌训练

肱三头肌快速增长的训练法，对肱三头肌所起的作用是其他任何一种训练法所无法比拟的。其原理是只有采取多样化的训练才能获得最大的肌肉块。这种方法由6个不同的动作组成——4个高次数绳索练习和2个低次数哑铃练习，其目的是为了避免有任何肱三头肌的肌纤维被遗漏掉。做所有的动作都要求充分伸展，这样能更好地拉伸肌纤维，以便做顶峰收缩。另外，每一组训练都

不做到力竭，因为如果每组总是达到极限，那么当做最后几次时，为了完成规定次数，你就无法避免地牺牲标准动作来完成训练，而这正是健美运动员的大忌。

加速增长肱三头肌训练法：

练习一：重锤下压

每一组用相同的重量（3组×30次）。动作必须规范，不要使身体前后摇晃，也不要借助体重往下压绳。仅仅用肱三头肌的力量，尽量使双肘夹紧身体，一定要做到极度屈伸，在最佳收缩时停留1~2秒。

练习二：坐姿哑铃单手臂屈伸

因为能感觉到全部压力都集中在肱三头肌上，所以能产生很好的效果。练习时采用较大的重量，每组只做6~8次。

练习三：坐姿双手哑铃臂屈伸

这个动作也使用较大的重量，次数相应减少，每组6~8次，做3组。

练习四：重锤斜下拉

这个练习也做3组×30次。完成时身体保持挺直，双手从头后握住“V”把，保持肘关节固定。当上臂弯曲到最底部时，要感觉到整个肱三头肌被拉伸。

练习五：俯卧曲杆杠铃臂屈伸

这个动作的效果和练习三相同。使用曲杠是为了减少手腕的压力，以使肱三头肌更大程度地受到刺激。练习中要尽量避免肘关节向前做牵引动作。动作幅度充分，最佳收缩时，停留1~2秒。

六、健美明星谈腹肌训练

要想拥有最美最强健的腹肌，在训练计划中就必须安排隔天的腹部练习，而不是像大多数人那样每周只练3次。而且应该挑选2~4个最有效的动作，每个动作只做3组，每组30~50次，每一组都应达到完全力竭。

腹肌训练时使用的重量越大，动作不正规的可能性就越大，而且还会使腰部变厚。那种认为增加重量可燃烧更多脂肪的观点是错误的，所以建议用肌紧张和控制肌肉动作来代替负重，用意念而不是外在的重量去绷紧和刺激腹肌。

每一次练习都应在整个动作过程中保持腹肌持续紧张，不论是在动作的开头还是结束，都不要让它们松弛。每一组都应达到彻底力竭，不要计算次数，要持续不断地做，直到再也不能完成动作为止。

做仰卧弯起时，不要把背拱起而是胸部应稍内含，以便把张力集中于腹部。上体伸得越直，臀部参与用力越多，这不但减少了腹肌的受力，而且增加了下背部拉伤的危险。

训练动作：一般只用3个练习，并通过经常改变它们的顺序来避免单调。

1. 仰卧起坐

平躺地上，小腿搁在长凳上，然后收缩肩膀，使上腹部成一个弧形，就好像要向前滚翻一样。做动作时不要把头伸得太靠前，以致触到了腿，因为这意味着背部将离开地面，这样臀部便开始用力。下降时，让肩膀缓慢地回到地面，始终不松弛腹肌。

许多人做这个练习时喜欢把手抱在脑袋后面，但多数情况下，他们所做的只是把头向前拉，而应该用手轻轻地扶住头。

2. 悬垂举腿

做这个动作时首先应注意避免摇摆，要把身体绷紧，控制动作速度。为了刺激腰侧肌群，可以双膝左右转动，同时也锻炼了腹斜肌。

正确举腿的要点是臀部略向前伸。如果只是简单地举腿.当然很舒服，但那只是刺激臀部而不是腹肌。

动作速度因人而异，但应确保放腿过程缓慢，以防止摇摆。

如果发现完全伸直双腿做这个动作有困难，可屈膝做。当腹肌能力提高后，再逐渐伸直双腿做。

3. 坐姿屈膝举腿

这个动作能更好地刺激下腹部肌群。坐在长凳的边缘，腿向

前下方伸出，身体向后倾斜，双手抓住凳的边缘以保持身体平衡。膝盖不要弯曲，向上举腿，同时上体前倾，然后控制着慢慢下放。

控制和紧张在整个动作中至关重要，稍微的疏忽都可能导致用力点集中到臀部、下背部而不是下腹部。

七、健美明星谈股四头肌训练

弗兰柯·哥伦布完美的体格和出众的股四头肌使他夺得两届奥林匹克先生头衔，他的练习诀窍就是负重深蹲。其他人练深蹲站位都较宽，而哥伦布两腿间的距离只有10~15厘米，这样下跨时能使重量直达大腿的中部，可减轻膝盖所受的压力。其他人下蹲时后背呈弓形，而他则保持挺直并尽可能蹲到大腿与地面平行，这些动作细节主要使压力能最大限度地传到股四头肌，而不仅仅是膝盖和股二头肌受力。

另一个诀窍是哥伦布每组都逐渐增加重量，而次数却逐渐减少20、15、10、8、6、4、2次。他常年都这样做。首先，他的大腿逐渐热起来；其次，他能从开始就用正确的方法训练；第三，他的腿自下而上都一样强壮。

哥伦布第二个动作是举腿架蹬腿动作，脚间距只有9厘米宽，保持膝盖的位置在胸部之前，1组做50次，另1组25次，第3组15次，最后1组8次。

第三个动作是腿屈伸。原来他做这个动作时很快就完成，不断把腿抬高又放下就算完了。在乔·韦德的指导下，哥伦布现在做腿屈伸时，抬腿时紧绷，尽量抬高，并在最高位时，停留几秒。

在赛前哥伦布的第二个训练内容加2至3组剪蹲，每组12~15次。他做剪蹲跨步大，跨位低，上身略向后倾，保持重心落在身体中轴部位。

此外，每个小周期的第二周，在做腿部训练时，他做6组下背部的练习——硬拉，用136公斤做5次，181. 5公斤做5次，227公斤做5次，272公斤做2次或3次，295公斤做一次，最后再做一次

317. 5公斤。他的体会是大重量硬拉除了使所有腿上的肌肉都最大限度地用力外，还加强了整个躯干的力量，使在做深蹲时能使用更大的重量。

所有部位都练完后。哥伦布常再做基本动作，他概括自己的经验是深蹲采用逐渐增加重量的方法效果会很好；如果你想成为冠军，每个部位可采用最简单的训练方法。他认为“每个部位可能会有10种不同的训练方法，但只有5种是好的，而最好的却只有一种，练腿部的最好方法就是深蹲。

弗兰柯·哥伦布的大腿训练课程：

深蹲	7组	20，15，10，8，6，4，2（次）
腿举	4组	50，25，15，8（次）
腿屈伸	6~7组	20（次）
剪蹲	2~3组	12~15（次）
硬拉	6组	5（次）

八、健美明星谈小腿训练

被称为“黎巴嫩雄狮”的彭诺德，不论从哪个角度看，你都会发现他的小腿就像雕琢过的金刚石一般坚硬、饱满、棱角分明，他的令人难以置信的状态和完美匀称的体型使他在1983年奥林匹亚先生竞赛中一举夺魁。

腿是被使用得最多的部位，走路、上下楼梯都靠它，彭诺德是用大重量来练就他那金刚石般的小腿的。他的体会是为了使小腿真正的生长，必须强度很大，并逐渐增加重量。做站立或坐姿举踵3组各25次，小腿就会像充气一样鼓胀。如果站立举踵时再负重，效果会更好。次数应经常变换，每组8~12次或14~16次。

他练小腿安排在练股二头肌之后，并在全年更换多种器械。他喜欢用的是肩托深蹲架和站立举踵架，却不喜欢骑人举踵。他的体会是，采用不同站位达到最大效果，如脚尖向内能更好地练外侧头，脚尖向外能练内侧头，脚尖向前是为了练整个小腿肌群。

姿势尽管不同，但都使用最大幅度的动作，使肌肉保持在持续张紧状态。

做动作时关键是精神要集中。彭诺德告诫说：“你必须真正全神贯注于自己的动作，练习时意念要完全放在肌肉上。”

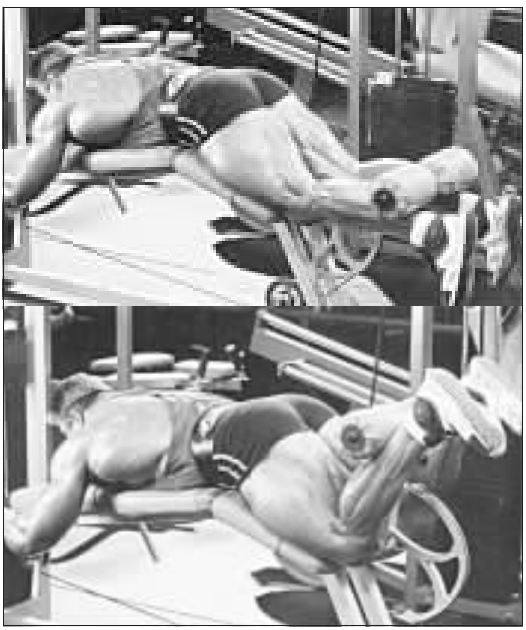
塞米尔·彭诺德的小腿训练课程：

坐姿举踵：

热　　身	1组	15次
内扣站位	2组	8~14次
外斜站位	2组	8~14次
平行站位	2组	8~14次

站立举踵：

内扣站位	2组	8~14次
外斜站位	2组	8~14次
平行站位	2组	8~14次



第5章 健美竞赛

- 竞赛内容
- 规定动作
- 自选动作
- 明星动作示范

健美运动员为了实现自己的理想–塑造体形，取得优异成绩，不但需要长年累月地刻苦训练，还要随时随地要做好参加比赛的准备。一场健美比赛，不但是检验平时训练水平的标准，同时也是展示运动员完美体形的场所。健美比赛还是人体艺术美的表演。在比赛中，观众和裁判员不仅要欣赏健美运动员的肌肉、体型、线条，还要对健美运动员的为展示完美体格的各种艺术造型进行评判。

一、如何观赏健美比赛

（一）裁判员评分标准

1. 男子评分标准

●肌肉：全身肌肉的发达程度和肌肉体积大小。

●平衡：运动员的先天骨架、肌肉形态和体形比例。

●匀称：全身上下各部位肌肉发展的匀称性。

●线条：肌肉与皮肤之间的含脂量、肌肉的力度和肌肉纹理的明显度。

●造型：规定动作要求根据规定的技术动作规格，充分展现

重点部位的肌肉，并显示其他各部位的肌群，动作结构合理。自选动作要能运用控制肌肉的能力，展示肌肉块；整套动作过渡衔接合理，并以艺术造型的表演技能和配合音乐节奏体现出完美的表演水平。

2. 女子健美比赛评分标准

●平衡：女运动员的体形，应符合“女性”体形的特征、身体的骨架、比例和形态都应具有女性的特点。

●匀称：通过健美锻炼后，全身肌肉发展的匀称性。

●肌肉：通过锻炼后，全身肌肉的发达程度和肌肉体积的大小（不能与男子肌肉的发达程度相比），主要是能显示出各部位肌群的形态，但是也不能把体形瘦削的肌肉块线条作为评分依据。

●线条：女性体形“曲线美”的特征，以及肌肉线条的清晰度。

●造型：规定动作应能根据规定技术动作的要求，充分展现出重点部位的肌肉；并显示其他各部位的肌肉群。自选动作要能运用肌肉的控制能力，展示各部位肌肉块，并以艺术造型的表演技能，运用体操、芭蕾和舞蹈的手势和步法，配合音乐旋律，使整套动作、过渡衔接和音乐节奏协调一致，体现出完美的表演技能。

（二）竞赛项目

分为男子个人、女子个人、混合双人和集体造型表演。

（三）竞赛等级

1. 男子成年组

●羽量级：体重60公斤以下。

●雏量级：体重60. 01~65公斤。

●轻量级：体重65. 01~70公斤。

●次中量级：体重70. 01~75公斤。

●轻中量级：体重75. 01~80公斤。

●中量级：体重80. 01~85公斤。

●轻重量级：体重85. 01~90公斤。

●重量级：体重90公斤以上。

2. 健美女子成年组

●羽量级：体重46公斤以下。

●雏量级：体重46. 01~49公斤。

●轻量级：体重49. 01~52公斤。

●次中量级：体重52. 01~55公斤。

●中量级：体重55. 01~58公斤。

●重量级：体重58公斤以上。

3. 健美男子青年组

●轻量级：体重65公斤以下。

●中量级：体重65. 01~70公斤。

●重量级：体重70公斤以上。

健美混合双人、集体造型表演赛不分体重级别。

（四）比赛程序

健美比赛一般分为：预赛、半决赛和决赛。

1. 预　赛

裁判员不进行评分，只是推选出15名运动员参加复赛。裁判长按预赛的规定程序指挥运动员做4个转面。接着运动员按口令做4个规定动作（前展肱二头肌、侧展胸部、后展肱二头肌和小腿、前展腹部和大腿），再做自选动作（男子1分钟，女子1分半钟）。

2. 半决赛

比赛分两轮。裁判员进行评分，排定名次。前6名参加决赛。

第一轮　运动员做自选动作（男子1分钟，女子1分半钟）。

第二轮　参加复赛的全体运动员集体入场，由裁判长指挥进行比较评分。裁判长根据裁判员提出的运动员比较号码，按口令，男子做7个规定动作，女子做5个规定动作。一直比较到裁判员提不出比较号码。

3. 决　赛

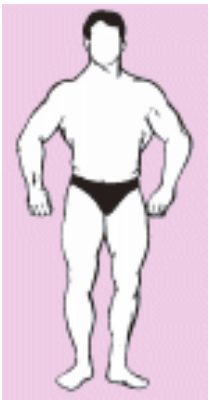
裁判员进行评分，排定1~6名名次。

按号序逐个叫运动员上场。做自选动作，男子1分钟，女子1分半钟。全体再次上场，在裁判长口令下做男子7个规定动作，女子5个规定动作。接着做不定位自选动作（男子1分钟，女子1分半钟）。

二、健美比赛动作

（一）四个转向

预赛中的4个转向，实际是3个方向，即正面、背面、侧面的3个自然站立姿势。要求运动员做到动作准确、收紧肌肉、充满自信心。



正面站立

背面站立

侧面站立

（二）男子规定动作

1. 前展肱二头肌

预备姿势：面对裁判自然站立，两脚稍分开。

动作过程：两臂经体侧上举至肩部高度，两手紧握拳，掌心向下，用力收紧两臂肱二头肌，同时挺胸抬头，目视前方，用力收缩腹部，绷紧股四头肌，充分展开背阔肌。

2. 前展背阔肌

预备姿势：面对裁判自然站立，两脚稍分开。

动作过程：两臂由体侧向正前方伸去，然后沿弧线打开，慢慢收回两臂并屈肘握拳，用伸直的两手腕顶住与脐同高的腹部两侧；挺胸、直颈，两腿股四头肌用力收紧。

3. 侧展胸部

预备姿势：左（右）侧对裁判自然站立，两脚稍分开。

动作过程：前侧手臂屈肘握拳，后侧手臂扣握前侧臂手腕，使肱二头肌收缩。前腿屈膝脚掌着地，后腿直膝，抬头、下颚放松内收，收缩和提高胸部。

4. 后展肱二头肌

预备姿势：背对裁判站立。

动作过程：弯屈臂、腕，使肱二头肌隆起，收缩上下背部的肌肉，收紧臀大肌、股二头肌。

5. 后展背阔肌

预备姿势：背对裁判自然站立，两脚稍分开。

动作过程：两手按腰际，让两肘尽量向外扩展，扩张背阔肌。

6. 侧展肱三头肌

预备姿势：面对裁判自然站立，两脚稍分开。

动作过程：双臂侧向身后，让双手的手指相互扣住，足趾稍向后踏地。用后手下拉握住的前臂，使肱三头肌完全收缩。

7. 腹部和大腿

预备姿势：面对裁判自然站立，两脚稍分开。

动作过程：双臂经侧上举然后旋腕，将两手伸于颈后，同时高抬微向内夹的两肘，一脚向前点地，膝向外微分，脚跟抬起，绷紧小腿三头肌。

（三）女子规定动作

预备姿势与动作过程同男子规定动作。

动作一：前展肱二头肌

动作二：侧展胸部

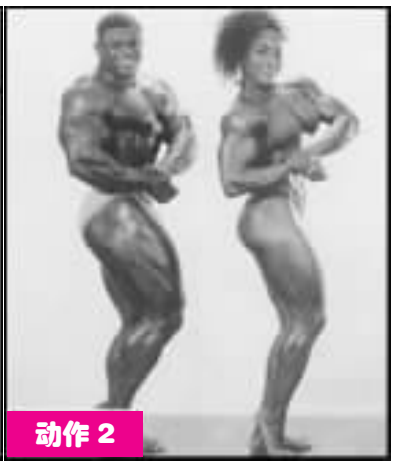
动作三：前展背阔肌

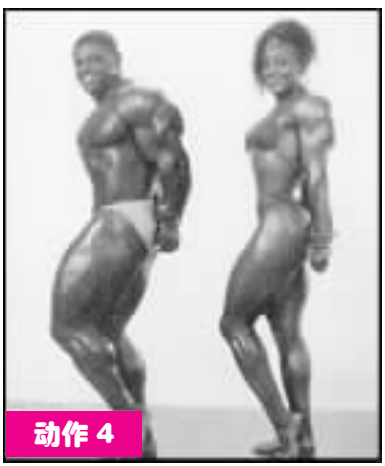
动作四：侧展肱三头肌

动作五：腹部和大腿

（四）男女混双5个规定动作

1. 前展肱二头肌
2. 侧展胸部
3. 后展肱二头肌
4. 侧展肱三头肌
5. 腹部和大腿





（五）自由造型动作

在健美比赛中，最有挑战性和最具欣赏性的项目是自由造型的表演，也就是运动员在规定时间内，完成自编的成套造型动作。选择编排时，首先要根据运动员的肌肉、平衡、匀称以及艺术修养等多方面的特点，选择一些能从各个不同角度、各种身体姿势表现出一个或几个部位肌肉发达程度，并同时能够展现全身其它部位肌群的动作，然后利用音乐舞蹈将动作之间平滑连接过渡，最后与音乐节奏旋律紧密配合，形成连续一体的成套动作。

表演自由造型动作，实际上是用感情、思想、眼神、脸部表情等一切举止，与裁判、观众进行情感交流。要想取得最佳表演效果，选编的动作及其表演时的神态，不但是完美体形的展示，也应该是思想、感情、个性、气质以及文化艺术修养的充分体现。

1. 自由造型动作的基本要点

动作顺序：自下而上、掌握重心、稳定基础、先脚后腿、先上肢后躯干。

控制肌肉的方法：先伸展后收缩、先放松后收紧、先呼气后吸气，造型动作完成后憋住气或进行连续小呼吸。

造型动作要有“塑造的艺术感”，要突出重点肌肉部位，照顾

到上下左右部位的肌肉展示。最后要做到“稳定重心，动作到位”。

过渡动作要结合音乐的旋律有起伏，造型动作要随着音乐的节奏而“定型”。

造型动作要“动中有静，静中有动，动静结合，动后必定”。

2. 造型动作与表演的关系

自由造型的成套动作，要能既反映健美体格塑造的艺术感，又要考虑成为前后一体的完整性。所以不是简单地凑几个单独的造型动作，还必须注意到：

- 造型动作与呼吸配合的关系；
- 造型动作与展示哪几个部位肌肉群的关系；
- 造型动作与显示肌肉力度和线条的关系；
- 造型动作与人体雕塑艺术美的关系；
- 造型动作与音乐的旋律和节奏的关系。

自由造型动作不是单纯体育表演，而是一种体育、艺术、音乐和舞蹈的综合性的体育运动项目，它既有观赏价值，又符合体育比赛的目的。

3. 自由造型动作的变化

在健美比赛中，自由造型的成套动作中包括起止的变化，单个造型动作的变化，以及过渡动作的变化。

（1）自由造型动作中起止的变化

在国际比赛中，采用音乐的前奏曲作为运动员从入场口进入比赛台，以简单舞蹈或体操动作结合单个造型动作开始。一般都是采取结合音乐的旋律，采用各种造型动作结合舞蹈或体操动作的步法和手势，使观众一开始就引向艺术表演的境界，使观众有个亲切感。在结束动作中，为了答谢观众对运动员的鼓励，运动员可再增加1~2个自己最满意的造型动作作为向观众表示致谢，这样就使观众又掀起一片掌声的热潮。

（2）单个造型动作的变化

单个造型动作的变化是成套自由造型中最核心的部分，成套的自选动作是由各种不同的单个造型动作组成的。单个动作的变

化是运动员从各个不同的体位来展示全身各部位肌肉群的一种形式。它包括：

- 两脚移动的变化；
- 腿部不同弯曲角度的变化；
- 躯干不同方位的变化；
- 上肢不同弯曲角度和位置的变化；
- 站立和各种蹲踞形式的变化；
- 人体正展、背展和侧展的变化；
- 头的转动和脸部表情的变化。

这些都是围绕着各个单个造型动作的需要而变化。

（3）过渡动作的变化

过渡动作随着现代音乐、舞蹈艺术的发展，也渗透到健美造型动作的表演中去，从而使健美比赛成为体育、舞蹈、音乐和艺术结合在一起的体育表演项目。

近年来，很多优秀健美运动员加强了各种舞蹈的基本训练，来充实过渡动作的内容，它要求恰如其分的结合，不要失去健美造型动作的基本点。因此，千变万化的过渡动作，都必须使两个单个造型动作能很圆润地连接在一起，而不是强加上去的。所以，我们重视这方面素质的基本训练，使成套自由造型动作的表演更富于艺术感染力。

4. 自由造型动作欣赏

（1）男子自由造型动作

（2）女子自由造型动作

（3）双人自由造型动作