

第十一章 健美运动

概述：运动特点：健美运动是以表现人体健、力、美，采用器械或徒手的各种练习手段，有效地发达肌肉，改善体型、体态，增强体质，陶冶情操，把体育和美育，外在美和内在美很好地融为一体的一项体育运动，这是由举重派生出来的一个独立项目。

通过健美训练可塑造优美体型，可以徒手或依靠自抗力进行练习，也可以采用简单的轻重器械进行练习。健美运动练习方式灵活多样，男女老少皆宜。健美运动可以提高心脏储备功能，提高呼吸系统和消化系统功能，改善体型、体态，矫正畸形，并能调节心理活动，陶冶情操，使人产生积极向上，追求美好未来的健康情绪。

健美标准

区域性标准体重计算法：

南方人：标准体重（千克）=（身高（厘米）-150）×0.6+48

北方人：标准体重（千克）=（身高（厘米）-150）×0.6+50

青年标准体重计算法：

男：标准体重（千克）=身高（厘米）-109

女：标准体重（千克）=身高（厘米）-104

中老年标准体重计算法：

男：标准体重（千克）=身高（厘米）-105

女：标准体重（千克）=身高（厘米）-106

儿童标准体重计算法（12岁以内）：

标准体重（千克）=（年龄×2）+8

肥胖的制定

人体的体型分胖、健壮、瘦弱，三种都是对体重与身高比例是否协调与适中而言，肥胖度就是实际体重超过标准体重的百分比，其计算肥胖度的公式。

肥胖度 =（实际体重-标准体重）÷标准体重×100%

（1）国际标准：国际公认的肥胖度的正常标准为18-20%，超过此界线，体型肥胖，低于此标准，则体型偏瘦。

（2）我国的标准：我国将肥胖度划分为三个等级，肥胖度正负10%以内为正常，在10~20%为过重，超过20%为肥胖。

（3）青年标准：青年人肥胖度的标准，10%为正常，超过10%为肥胖，低于10%则偏瘦。

（4）少儿标准：划分四个等级，正负10%以内正常，10.1~20%为轻度肥胖，20.1~30%为中度肥胖，超过30%则为肥胖。

第一节 发展各部位肌肉练习的内容与方法

人体大肌肉块主要是指斜方肌、背阔肌、三角肌、胸大肌、腹直肌、肱二头肌、臀大肌、股四头肌、股二头肌、股三头肌、肱三头肌、半腱肌、半膜肌和比目鱼肌 14 块。

一、练习内容

(一) 斜方肌 (参见图 11-1)

1. 练习手段

锻炼部位: 卧式耸肩。

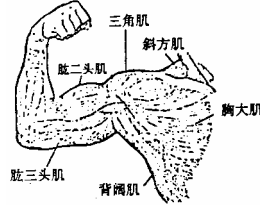


图 11-1

2. 动作要领: 预备姿势将杠铃置于凳下物体上, 人俯卧在凳上, 两手略宽于肩握住杠铃的横杠, 屈臂将杠铃向上、向后提拉 (即耸肩), 并抬头挺胸使两肩胛骨尽量向脊柱靠拢, 还原成预备姿势后重复进行 (图 11-2)。

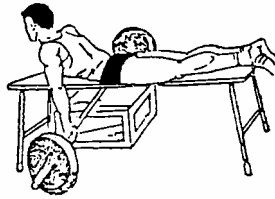


图 11-2

3. 练习组次和重量: 2-4 组 \times 10-12 次 \times 20-40 千克。

4. 呼吸方法: 提拉杠铃时吸气, 还原时呼气。

(二) 背阔肌 (参见图 11-1)

1. 练习手段: 引体向上。

2. 锻炼部位: 主练背阔肌, 并使其全面伸展到下缘部位还有助于拉宽肩膀, 其次练臂部屈肌。

3. 动作要领: 两手与肩同宽, 正握 (反握、正反握) 单杠, 两肩自然下垂, 屈臂向上引体至横杠与喉结齐平, 若做颈后引体向上时, 头穿过横杠至第七颈椎与杠面齐平 (图 11-3)。



图 11-3

4. 练习组次: 3-4 组 \times 10-20 次。

5. 呼吸方法: 向上引体时吸气, 放下成悬垂时呼气。

(三) 三角肌 (参见图 11-1)

1. 练习手段: 负重前, 平举、侧举至上举。

2. 锻炼部位: 前平举和上举主练三角肌前束, 侧平举主练三角肌中束。

3. 动作要领: 预备姿势站立, 两脚与肩同宽、手保持哑铃置于大腿外侧, 拳眼相对, 将哑铃前平举再正上举, 若侧平举则拳眼朝前, 还原成预备姿势再进行 (图 11-4)。

4. 练习组次和重量: 2-4 组 \times 10-12 次 \times 1-5 千克。

5. 呼吸方法: 随动作节奏自然进行。

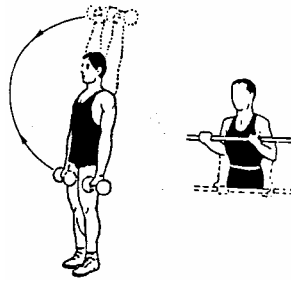


图 11-4

(四) 肱二头肌 (参见图 11-1)

1. 练习手段: 屈臂弯举。
2. 锻炼部位: 主练肱二头肌, 其次练前臂伸肌和屈肌。
3. 动作要领: 两脚开立与肩同宽、手持哑(杠)铃置于大腿前, 拳腿向外, 屈肘将哑(杠)铃回收至锁骨部位, 还原后重复进行。
4. 练习组次和重量:
 - 哑铃: 2-4 组×10-20 次×1-5 千克。
 - 杠铃: 2-3 组×3-5 次×20-40 千克。
5. 呼吸方法: 随动作节奏采用短吸、短呼方法。

(五) 胸大肌 (图 11-1)

1. 练习手段:
 - (1) 俯卧撑
 - ①锻炼部位: 主练胸大肌两翼和下缘沟, 脚高于手时练胸大肌为主, 练肱二、三头肌为辅。
 - ②动作要领: 两手与肩同宽撑地, 两腿向后伸直并拢, 脚掌登地, 微抬头, 使身体成一条斜线, 两臂弯曲使身体直线下降至胸部几乎触及地面时, 迅速将身体推起至两臂完全伸直, 重复进行 (图 11-5)。

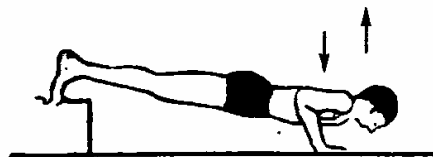


图 11-5

- ③练习组次: 3-4 组×10-30 次。
- ④呼吸方法: 屈臂下降时吸气, 推起时呼气。
- (2) 卧式推举 (图 5.24)
 - ①锻炼部位: 主练胸大肌, 中握距胸大肌两翼和中间沟, 宽握距胸大肌两侧翼中、上部位使其更加宽厚, 其次练肱三头肌和三角肌。
 - ②动作要领: 仰卧在凳面上, 两腿分开, 自然弯曲, 两脚踏地, 两手握住杠铃的横杠置于乳头上, 将杠铃往上推起至两臂完全伸直, 还原后再重复进行 (图 11-6)。

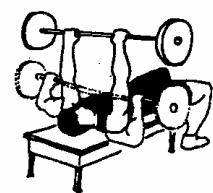


图 11-6

③练习组次和重量:

中握距大重量: 2-3 组×3-5 次×50-80 千克。

宽握距小重量: 3-4 组×10-12×20-40 千克。

④呼吸方法: 轻重量向上推起时呼气, 还原时吸气大重量先吸半口气后稍憋气, 将杠铃推起时再换气。

(六) 腹直肌 (图 11-7)

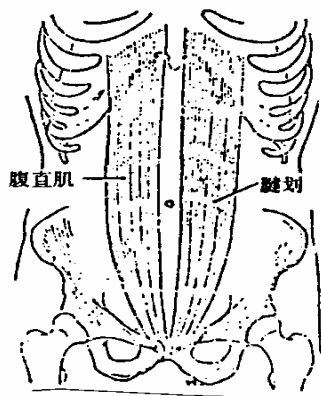


图 11-7

1. 练习手段:

(1) 仰卧起坐

①锻炼部位: 主练上腹部肌肉, 减少上腹部脂肪。

②动作要领: 仰卧, 两腿伸直并拢, 两手抱头枕部, 猛收腹, 上体迅速坐起并向前俯身, 用面部去触及膝部, 重复进行。

③练习组次: 3-4 组×10-30 次。

④呼吸方法: 仰卧时吸气, 坐起前俯时呼气。

(2) 悬垂举腿 (图 11-8)

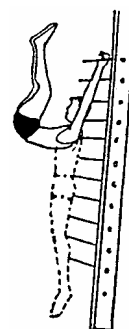


图 11-8

①锻炼部位: 主练下腹部肌肉, 减少下腹部脂肪

②动作要领: 正握悬垂木 (单杠) 下两腿伸直并拢, 连续做收腹举腿动作。

③练习组次: 2~3 组×8~25 次

④呼吸方法: 收腹举腿时呼气, 悬垂时吸气

(七) 臀大肌 (图 11-9)

1. 练习手段:

(1) 负重深蹲



图 11-9

①锻炼部位: 主练臀大肌和股四头肌, 其次练臀中肌和臀小肌。

②动作要领：两脚开立，与肩同宽，肩负杠铃（哑铃，沙袋，实心球等）重物两手握住杠铃的横杠，连续做屈膝深蹲（图 11-10）。

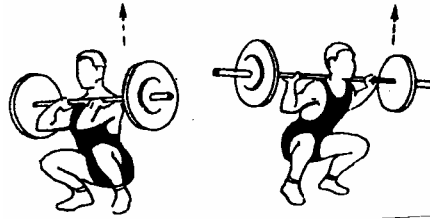


图 11-10

③练习组次和重量

中重量：3-4 组×10-12 次×60~80 千克

大重量：2-3 组×3-5 次×80~120 千克

④呼吸方法：深蹲时吸气，起立时呼气

（八）股四头肌（图 11-11）

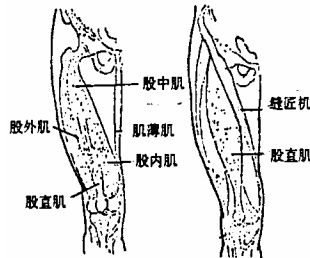


图 11-11

1. 练习手段

（1）负重下蹲跳起

①锻炼部位：主练股四头肌，其次练臀、下肢和腰腹部

②动作要领：肩负沙袋等重物两手抓沙袋两端连续做下蹲跳起。

③练习组次和重量

不负重：3-4 组×20-30 次

中重量：3-4 组×10-12 次×20~30 千克

大重量：1-2 组×3-5 次×40~60 千克

④呼吸方法：下蹲时吸气，跳起时呼气。

（九）小腿三头肌

1. 练习手段：

（1）负重提踵，主练小腿三头肌，练习时可负重物进行（图 11-10）。

（2）后蹬跑，原地跳跃，跳绳、多级跳、蛙跳，用脚尖行走等练习都能发展其力量。



图 11-12

二、锻炼的方法

因组数、强度、动作组合形式和练习程度不同，健美锻炼的方法也较多，现介绍几种常用的训练方法。

（一）定量间歇法

在一次锻炼中用的重量、组数，每组次数等都是固定的，组间的间歇时间为 1-2 分钟。

（二）先衰竭法

要想发达那块肌肉，先选择只发展这块肌肉的局部肌肉来训练，做 6-10 次直到疲劳，使其衰竭，然后在 3-5 秒之内跑向另一器械，做一个以发展这块肌肉为主的综合肌肉群练习，用 70% 的重量做到极限，这样交替训练 4 组左右，能有效地增大肌肉围径，适宜有一定基础者采用。

（三）塔式法

负荷重量由轻逐渐加重，再由重逐渐减轻进行练习，动作组数较多，适宜有一定基础者采用。

（四）组合法

由两个或两个以上动作合成一组进行练习。组合的方法有两种，一是相对部位作组合，二是相同部位动作组合，一组的两个动作练习交叉进行，此方法密度较大，可使被练部位达到最大生理负荷，宜于有基础者。

（五）循环法

把同类的或不同类的动作编排在一大组，分设 4-8 个站，然后按序依次循环练习，此法动作量大，能全面锻炼身体，适合减肥、健身为主的初学者采用。

（六）超量负荷法

要使肌肉的体积和力量不断增大，机体功能逐步提高，就必须超量的工作和超量负荷锻炼，只有不断进行科学的超量工作和超量负荷锻炼，才能使肌体不断适应和接受新的运动量和负荷，即通过超量和超负荷刺激，达到使机体获得超量恢复，也是锻炼健美体格的一个根本规则。

第二节 健美锻炼的原则和计划

一、男子健美锻炼的原则与计划

（一）男子健美锻炼的原则

1. 以器械练习为主，以形体练习为辅。
2. 动作设计要符合解剖和生理特点。
3. 要循序渐进，因人而异
4. 要全面匀称、协调地发展

（二）一周锻炼计划：

初学者半年内的训练安排，主要是掌握动作技术、体会肌肉感觉，发达上肢肌肉，使身体向均衡的方面发展，这一阶段一般每周安排 3 次训练（隔天训练），开始第一个月内每次训练 6-8 个基本动作，每个动作练 2-3 组，第 2 个月以后可增加到 8 个基本动作，每个动

作练 2-3 组，重点动作练 3 组（重点动作不超过 4 个），第 3-4 个月，每个动作训练 3-4 组，第 5-6 个月，每动作练 3-4 组，重点动作练 4 组（重点动作不超过 5 个），一堂训练课不超过 30 组。

二、女子健美锻炼的原则与计划

（一）女子健美锻炼的原则

1. 以器械练习和体型练习相结合
2. 重点预防肥胖锻炼
3. 突出胸部健美锻炼
4. 加强全身柔韧性锻炼

（二）锻炼计划

初学者一般每周训练三次，每次训练应安排健美操或形体的内容（约 30 分），器械练习 6-7 个动作，每个动作练 2-3 组，对发达肌肉者每组练 8-12 次，对着重减少脂肪者每组至少 30 次以上，一堂训练一般不超过 20 组。