

一、健美运动的健身价值

(一) 健美运动对心血管的作用

经常参加健美运动能使心肌中的毛细血管大量新生、增加心肌肌红蛋白含量，供血量、心脏的大小和重量也有所增加，使组织代谢加强、心肌纤维变粗。同时促进血液总量和质量提高，促进血管结构和机能良性变化。

(二) 健美运动对运动系统的作用

科学地进行健美运动，可使肌纤维增粗，使肌肉中的毛细血管网增多，从而使肌肉的生理横断面增大，使肌肉变得丰满而发达。同时，中枢神经系统调节机能的增强，也可使肌力也明显增强。健美运动能促进骨骼新陈代谢，预防各种骨组织中的疾病，提高骨骼抗拉、抗压和抗扭力等性能。

(三) 健美运动对呼吸系统的作用

经常进行健美运动，使呼吸肌收缩更加有力，使更多的肺泡张开，进而扩大与血液的接触面，吸进更多的新鲜氧气，呼出更多的二氧化碳。这种呼吸深度的提高，使得每次呼吸的气体交换量有所增加，从而提高呼吸系统的功能储备，保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高人体的机能水平。

(四) 健美运动对体形体态和矫正畸形的作用

健美运动的各种训练动作，都能给予身体某些相应部位的生长、发育及发展以巨大的影响，因而科学地、系统地锻炼十分重要。正常的人经过健美锻炼，体型可以发展得更完善与健美。而体型、体态已经出现某些缺陷的人，则可以选择适当的动作来进行锻炼，以达到纠正畸形的目的。

二、健美运动的起源与发展

健美运动起源于欧洲，后来在欧美国家盛行，至今有一百多年的发展历史。“竞技健美”通常称为健美运动，最初从举重运动中划分出来，发展成为一个独立的运动项目，现已成立国际健美联合会。我国于1985年11月正式加入国际健美联合会，成为第128个会员国，并于1986年11月27日正式成立中国举重协会健美运动委员会。

三、发展人体主要肌肉群的练习

(一) 发展胸部肌肉

1. 斜板坐哑铃“飞鸟”(图11-1-1①)

背靠斜板凳坐(倾斜度 $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$), 两手握哑铃, 手心向上。两臂经体侧向上斜举, 成

“飞鸟”状，该练习主要是发展胸大外上侧肌肉。

2. 杠铃卧推(图 11-1-1②)

仰卧在斜推架或长凳上，两手宽握杠铃，两肘外展与身体成 90° 角，反复上下匀速推举。该动作主要发展胸大肌处侧肌肉，杠铃斜上推发展胸上侧肌，杠铃下推发展胸下侧肌。

3. 双杠臂屈伸(图 11-1-1③)

两臂伸直，两手支撑在双杠上，上体尽力保持正直，成屈撑，推起。该动作主要发展胸大肌下沿肌肉。

4. 仰卧飞鸟(图 11-1-1④)

仰卧在长凳上，两手握哑铃(掌心相对)，两臂向上伸直与地面垂直，两膝自然分开，脚踏地面。然后两臂向两侧分开，肘弯曲到最低点，接着胸大肌用力收缩，将两臂由下向上内收至胸前伸直。

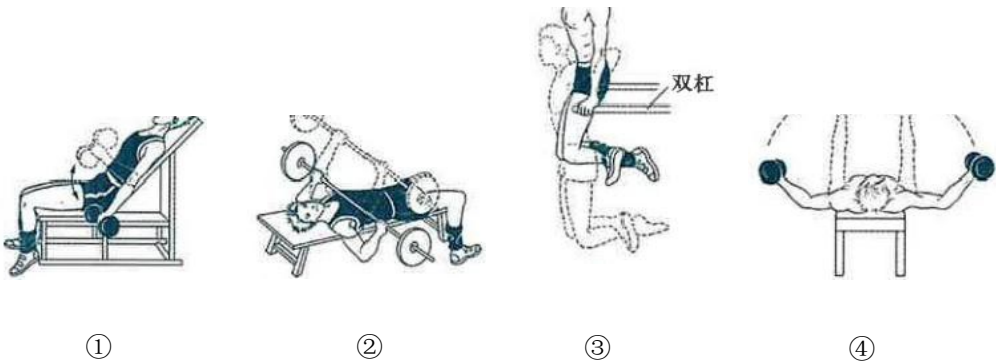


图 11-1-1 发展胸部肌肉

相关链接

运动负荷和基本要求

每次训练可选择 2~3 个动作，每个动作可做 3~5 组，以每组能做 8 次的负荷为开始，该负荷单组动作可以超过 12 次时，再增加负荷。

(二)发展背部肌肉

1. 壶铃前上摆(图 11-1-2①)

两脚开立，体前屈，两手持铃前上摆。这个动作主要针对发展背阔肌和背长肌而设计。

2. 俯身挺身起(图 11-1-2②)

俯卧，两大腿撑在凳上，两脚固定在肋木上，挺身起。该动作主要发展背长肌。

3. 杠铃负重肩绕环(图 11-1-2③)

两脚开立，与肩同宽，两手正握杠铃，握距稍宽于肩，两臂伸直不动，做肩绕环。该动作主要发展斜方肌和提肩胛肌。

4. 躬身杠铃单臂提拉(图 11-1-2④)

两脚开立，上体前倾，持铃臂体侧下垂，手握杠铃一端(也可用壶铃或哑铃)，另一臂伸

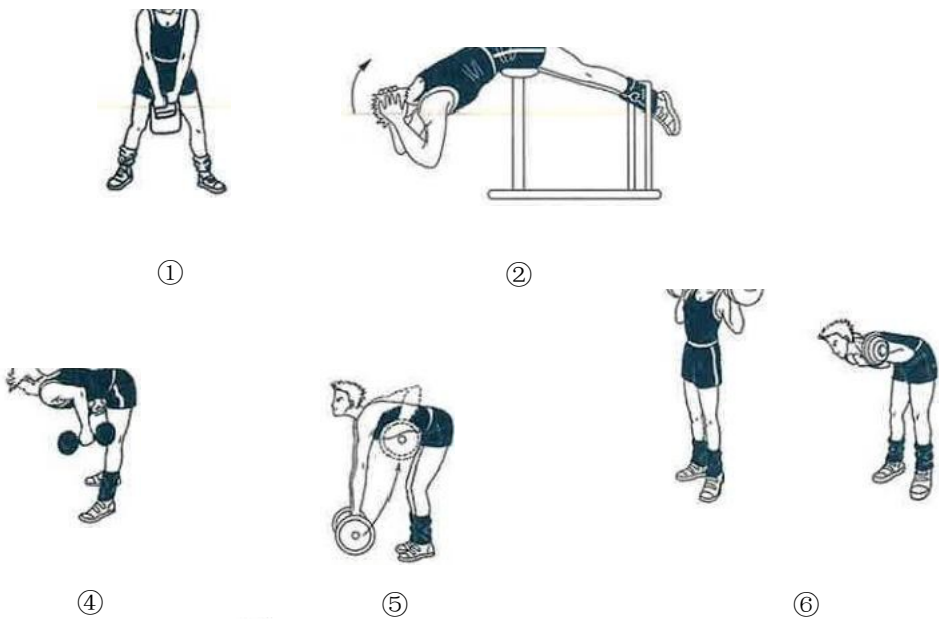
直支撑在方凳上。单臂提拉，肘关节尽力上提，上臂贴近体侧。该动作主要发展背阔肌。

5. 俯立提铃(图 11-1-2⑤)

两脚开立与肩同宽，膝关节稍屈，上体前倾与地面平行，两手直臂正握杠，两臂用力，两肘内夹，将杠铃提拉至胸腹部，稍停后缓慢放下，两臂伸直。该动作主要发展背阔肌。

6. 负重体前屈(图 11-1-2⑥)

将杠铃横置于肩上，两脚开立，膝关节稍屈，两手握杠，抬头、挺胸、塌腰，上半身缓慢下降至与地面平行，然后保持身体姿势，上体抬起成直立，腰背肌始终要收紧。该动作主要发展背长肌和背短肌。



11-1-2 发展背部肌肉

相关链接



动作负荷和基本要求

开始时可做 2 组，每次 12~15 次，以后逐渐增加重量。

动作可做 3~4 组，每组 8~12 次的负荷，属于不太容易增加重量的动作，如立位推举等，重复 12~15 次。

(三)发展上肢肩带肌肉

1. 宽握推举杠铃(图 11-1-3①)

提铃至胸，两脚开立与肩同宽，抬头挺胸，两臂用力向上推举杠铃至两臂伸直，稍停后将杠铃放回胸部，同时稍屈膝缓冲。该动作主要发展三角肌前束和中束。

2. 杠铃胸前弯举(图 11-1-3②)

两脚自然开立，两手反握杠铃直臂下垂，然后屈臂将杠铃弯举至胸前，缓慢放下，上体

不要前后摆动。该动作主要发展肱二头肌和肱肌。

3. 坐式哑铃侧推举(图 11-1-3-③)

坐在方凳上,两臂肩上屈,两手握哑铃,手心向前做哑铃推举,推举时要尽力挺胸塌腰。该练习主要发展三角肌中束。

4. 直臂侧平举并上举(图 11-1-3④)

直立,两臂下垂持铃,然后直臂侧平举,稍停,再上举成直臂,在头上成支撑。该动作主要发展三角肌中束。

5. 躬身哑铃“飞鸟”(图 11-1-3⑤)

开立,上体前屈,背与地面平行,两臂下垂,两手持哑铃,掌心相对,两臂侧平举,即为“飞鸟”。俯卧在斜板上也可以做哑铃飞鸟动作。该动作主要发展三角肌后束。

6. 杠铃体后提拉(图 11-1-3⑥)

开立,两脚同肩宽,两臂体后伸直,两手正握杠铃,握距比肩窄,做杠铃体后提拉动作。提拉时杠铃要沿着身体尽力上提。该动作主要发展三角肌后束。

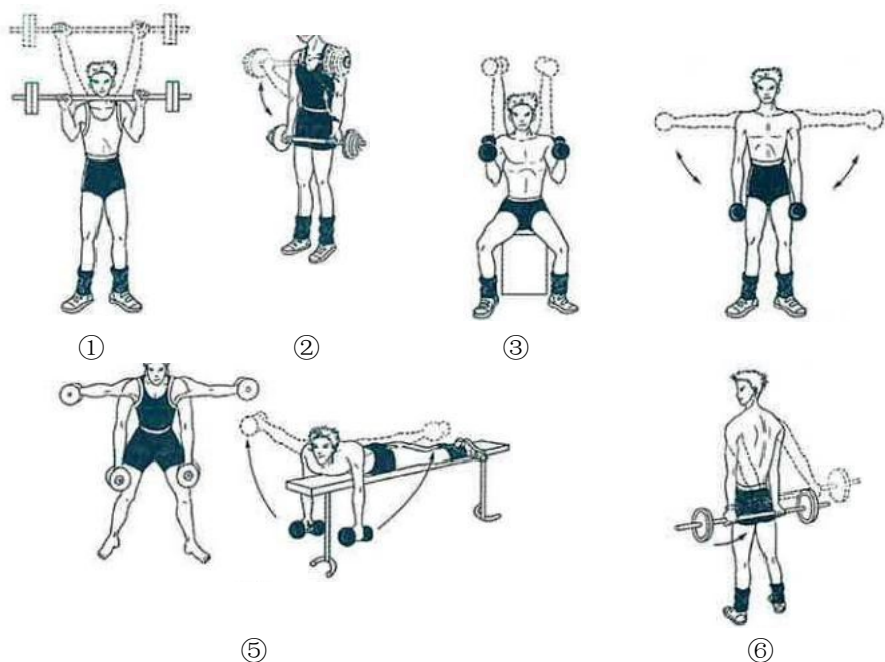


图 11-1-3 发展上肢肩带肌肉

相关链接

运动负荷和基本要求

做动作时,要注意掌握好动作的节奏和正确的技术。训练时所选择的每个动作可做 3~5 组,每组做 12~15 次。

(四)发展下肢肌肉

1. 深蹲(图 11-1-4①)

将杠铃置于
于肩上，立
两脚开立，
与肩同宽，
挺胸收腹，
收紧身体，
立直。缓慢
下蹲，

小腿夹角小于 90° 后，稍停，再用力伸腿站立。

2. 杠铃骑跨蹲起(图 11- 1-4②)

两腿分开骑跨在杠铃的横杆上，屈膝下蹲，两臂在体前、后伸直，两手提铃，手心相对，上下蹲起。

3. 仰卧杠铃举腿(图 11- 1-4③)

仰卧在专门的杠铃托下，两腿弯曲，两脚蹬在杠铃的横杆下，蹬起杠铃，两臂在体侧支撑地面维持平衡。

4. 坐式负重腿屈伸(图 11- 1-4④)

坐在长凳的一端，两臂体侧伸直，两手抓住长凳边缘，两腿弯曲并拢，脚部负重，两小腿同时或交替屈伸，伸直时保持几秒钟。

5. 俯卧直腿负重弯举(图 11- 1-4⑤)

俯卧在长凳上，两脚负重，两腿做弯举动作，下放时腿不要完全伸直，以较慢的速度来完成动作，始终保持肌肉的张力。

6. 站立负重提踵(图 11- 1-4⑥)

将杠铃置于肩上，两脚自然分开，身体直立，前脚掌下可垫木板或铃片。然后用力直膝提踵，稍停后缓慢放下，提立时稍快，落下稍慢。

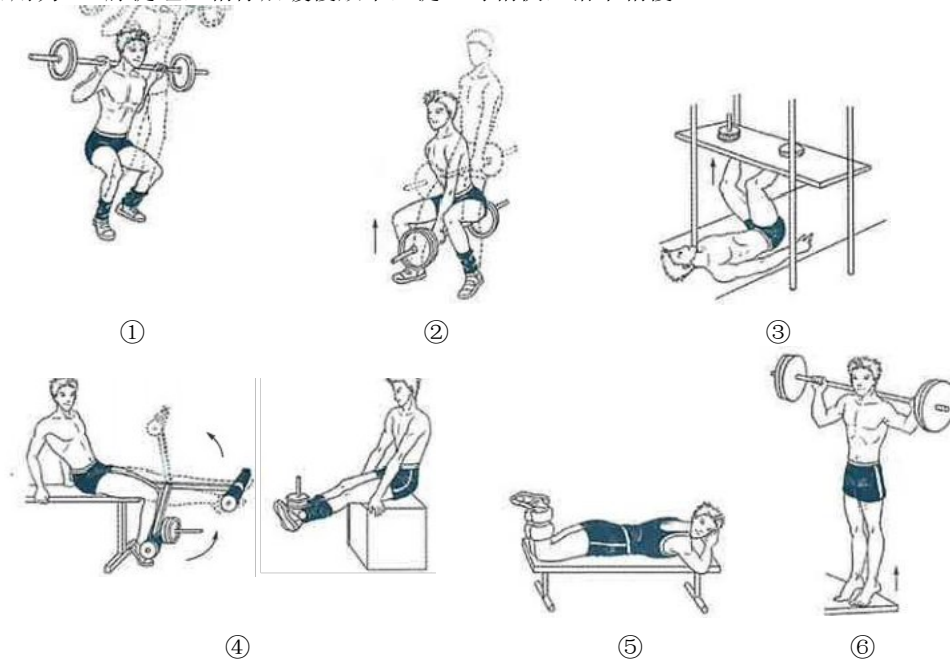


图 11-1-4 发展下肢肌肉

相关链接

运动负荷和基本要求

每个动作一般可做 3~5 组，每组做 8~12 次。下蹲时的负荷量可以大些，但要注意安全，挺胸塌腰，身体不要前探。

四、健美运动的锻炼方法

因组数、强度、动作组合形式和练习程度不同，健美的锻炼方法也较多，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

要想锻炼某一位置的肌肉，先选择只锻炼这一位置肌肉的局部肌肉，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，适合有一定基础者采用。

(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，一是相对部位动作组合，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，可使被练部位达到比较大的生理负荷，适合有基础者采用。

(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，就必须有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，达到使肌体获得超量恢复的目的，也是锻炼健美体格的一个根本规则。