健美课理论讲稿2011.2. 

主讲教师：李松岩

一、简介

健美指人的健康强壮的身体所显现出审美属性。是人们追求[人体美](http://baike.baidu.com/view/1680031.htm)的一个综合标准，指[肌肉](http://baike.baidu.com/view/14718.htm)、骨骼、血液、肤色充满着生命的活力，无论其外部形式或内部结构都是匀称、协调、充满生机的。任何行动都能显示出全身各部分的协调和谐、自然舒展、生气盎然、神采奕奕。美的人体应该是健、力、美的结合。美的人体应该是健康的，没有健康的身体，就没有人的形体美。只有健康、匀称的人体形象，才能表现出富有生命力的美，显示出生机勃勃和充沛的精力， 才能成为人的本质力量的承载体。要造就健美的体型，应积极参加体育锻炼和适当的体力劳动。因为健美可以通过后天锻炼获得。人的身体结构是十分完善的，具有极大的可塑性，必要的营养和经常参加劳动，坚持体育锻炼，是促进健美的条件，它能使肢体各个部位得到匀称的发展，肌肉会结实而富有弹性，关节灵活，体型完善，面色红润。

　 十九世纪晚期,德国人山道首创了通过各种姿态来展示[人体美](http://baike.baidu.com/view/1680031.htm),而且为现代健美运动的发展奠定了基础,所以他被公认为“国际健美运动的创始人”,和“世界上第一位健美运动员” 在现代，现代的健美运动是以展示人体美为特征。 男子的健美标准是：[身材](http://baike.baidu.com/view/706439.htm)高大而强壮，肌肉发达而均衡，肩宽臂圆，体力充沛，体质健康等。女子健美标准是：体型匀称，姿态优雅，[胸部](http://baike.baidu.com/view/179476.htm)丰满，肩圆腰细，肤色光洁润泽等。健美要与心灵美相结合，有了健康美好的心灵，才能有健康美好的情绪，才能有健康美好的姿态动作和健康美好的行为，只有心灵美，才能有真正的健美。 作为体育运动的健美，即竞技健美，是指健美运动员将各自的身材展示予裁判团，由裁判团根据他们外观符合审美的程度进行评分。 肌肉的展现是通过减脂、涂油、皮肤晒黑（或晒黑油），并结合现场灯光效果使[肌肉群](http://baike.baidu.com/view/371673.htm)的轮廓更加清晰。

历史发展

**发源和早期**

人们一般认为健美的“早期”是1880年至1930年这段时期。

　　18世纪末，[德国](http://baike.baidu.com/view/3762.htm)大体育家山道，在[伦敦](http://baike.baidu.com/view/27242.htm)音乐厅进行了一次轰动社会的表演。他那发达的肌肉和和谐的体型，犹如一座完美的艺术雕像，使数千名观众为之倾倒，从而开创了健美运动的先河。

　　20世纪20年代《肌肉发达法》、《力的秘诀》等颇具影响的专著从理论上肯定了健美运动的作用。从20世纪30年代起，在一些欧美国家，健美表演逐渐变成一项竞技比赛——健美比赛，并扩展到[世界各地](http://baike.baidu.com/view/1581130.htm)，20世纪40年代初，加拿大人本[韦德](http://baike.baidu.com/view/40566.htm)兄弟周游90多个国家和地区，宣传推广健美运动，于1946年创建了[国际健美联合会](http://baike.baidu.com/view/201982.htm)，并商定和推行国际性健美比赛的组织、规则、裁判、奖励等事项。

　　现在，已经有许多个国家参加了国际健美联合会。

健美（展示肌肉的艺术）在19世纪之前并没有真正出现过；直到19世纪晚期，普鲁士人[尤金·山道](http://baike.baidu.com/view/2200830.htm)(Eugen Sandow)开始推广这项运动。他被称为“现代健美之父”。由于他让观众在“肌肉展示表演”中得以欣赏他的[体格](http://baike.baidu.com/view/742164.htm)，而被誉为该项运动的先驱 。尽管观众们在看到一个塑造完美的体型中感到了震撼，但人们一般把身体展示作为力量展示和摔角比赛的一部分而已。山道通过他的经纪人弗洛伦茨·齐格[菲尔德](http://baike.baidu.com/view/447358.htm)(Florenz Ziegfeld)在这些展示和赛事周围搭建了可以展示体塑的舞台，并获得极大的成功。之后他借自己的名誉创立了很多的生意，并且是最早以个人名字为商业品牌的代表之一。随后他的知名度不断提高，发明并大规模销售了首款[健身器材](http://baike.baidu.com/view/151008.htm)（机械化[哑铃](http://baike.baidu.com/view/19437.htm)、弹簧拉力器和[张力](http://baike.baidu.com/view/35678.htm)带）

1904年1月16日，首届大规模的健美比赛在[美国](http://baike.baidu.com/view/2398.htm)纽约的麦迪逊广场举行。

### 黄金时期

健美的“黄金时期”一般是指从1940年左右一直到1970年。在这段时期中，早期审美观开始发生变化，人们追求更加庞大的肌肉，对肌肉的对称性和轮廓清晰度提出更高要求。这很大程度上是由于曾经的二战爆发使很多年轻人开始追求更加强壮的体格，他们通过改善训练技巧、提高营养水平以及使用更有效的[器械](http://baike.baidu.com/view/369946.htm)达到了这些目的。很多有[影响力](http://baike.baidu.com/view/466263.htm)的发行刊物也开始出现，新的比赛也应健美运动的发展而兴起。

起初健美比赛仅由男性参加，到[后来](http://baike.baidu.com/view/50985.htm)的1965年NABBA开始加入“宇宙小姐”(Miss Universe)，到1980年“奥林匹亚小姐”(Ms. Olympia)也开始被引入。20世纪70年代，由于阿诺德·施瓦辛格的影片《铁金刚》(Pumping Iron)，健美吸引了很多公众的眼光。21世纪伊始，IFBB试图将健美推广为[奥运会项目](http://baike.baidu.com/view/60737.htm)。2000年，IFBB成为国际奥委会正式成员，并试图让健美通过为奥运会展示项目，进而成为常规项目，但是最终未能成功。健美是否符合[奥林匹克](http://baike.baidu.com/view/44980.htm)体育运动的定义这一点尚有争议，有人认为健美比赛的过程中并不涉及到体育性竞争。另外还有人总有一种错觉，认为健美比赛一定会涉及奥运会严格禁用的类固醇。赞成者则认为健美中的造型比赛项目需要技巧和准备，因此健美应当被认为是一项体育。

二、健美现状

　　健美作为大众易于接受的[体育项目](http://baike.baidu.com/view/1207235.htm)，随着国内及城域经济的联动作用而异常火暴，市场前景相当看好。健美赛事在我国也发展较快，近几年全国各城市范围已搞过不下数百场，但全国以俱乐部形式直接组织参与的赛事并却不多见。

三、健美种类

### 职业健美

　　现在健美界中“职业”一词一般是指健美运动员在有晋升资格的业余比赛取得IFBB的职业认证(IFBB Pro-card)。[职业运动员](http://baike.baidu.com/view/133171.htm)则有资格参加一些更高级别的比赛，包括“阿诺德经典” 健美大赛(Arnold Classic)及“冠军之夜”比赛(Night of the Champions)，并根据这些比赛的名次决定“奥林匹亚先生”的参赛权；“奥林匹亚先生”则是职业健美领域最高头衔。

### 自然健美

　　在自然健美比赛中，健美选手例行违禁药品检查，一旦发现违规则取消今后的参赛权。药检可通过[尿液](http://baike.baidu.com/view/777057.htm)样本进行，但很多情况下用成本更加低廉的测谎仪来代替（译者感叹一下……-\_-#）。[违禁药物](http://baike.baidu.com/view/961583.htm)指正常人体不应接受的物质，各自然健美组织对此定义都不同，亦并不一定仅包括那些法律禁止的药物。类固醇、激素原、利尿剂等一般都被各自然健美组织所禁止。自然健美组织包括[北美](http://baike.baidu.com/view/595143.htm)自然健美联盟(NANBF, North American Natural Bodybuilding Federation)和自然体格协会(NPA, Natural physique association)。自然健美运动员声称他们的方法相比其他形式的健美运动更注重竞技和良好的[生活方式](http://baike.baidu.com/view/68335.htm)。

### 青少年健美

　　健美运动中还有很多门类专门针对年轻参赛者。现在的很多职业选手都是从青少年时期就开始力量训练，例如阿诺德·施瓦辛格、李·普瑞斯特(Lee Priest) 和杰·卡特。现在有很多青少年参加健美比赛。

### 女子健美

20世纪70年代，女性开始参加健美比赛，并风靡了一段时间。女性开始前所未有地加强力量锻炼以求更好的身材，防止[骨质疏松](http://baike.baidu.com/view/432077.htm)。然而许多女性仍然害怕力量训练会使她们身体膨胀，她们仍认为力量只是针对男性。不过力量训练对女性实际上有很多好处，譬如增加骨密度预防骨质疏松，提高肌肉力度和身体平衡性。最近几年，健身和形体比赛开始兴起。这些比赛并不像健美比赛那样对肌肉的发达水平有严格的要求，为女性提供了另种选择。1980年首届“奥林匹亚小姐”比赛比较像今天的健身形体比赛，当年的获胜者是蕾秋·麦莉什(Rachel McLish)。

## 健美技巧

　　以下锻炼方法仅供参考：

　　增大肌肉块的14大技巧：大重量、低次数、多组数、长位移、慢速度、高密度、念动一致、[顶峰收缩](http://baike.baidu.com/view/2133769.htm)、持续紧张、组间放松、多练大肌群、训练后进食蛋白质、休息48小时、宁轻勿假。

### 1． 大重量、低次数



健美

健美理论中用RM表示某个负荷量能连续做的最高重复次数。比如，练习者对一个重量只能连续举起5次，则该重量就是5RM。研究表明：1-5RM的负荷训练能使肌肉增粗，发展力量和速度；6-10RM的负荷训练能使肌肉粗大，力量速度提高，但耐力增长不明显；10-15RM的负荷训练肌纤维增粗不明显，但力量、速度、耐力均有长进；30RM的负荷训练肌肉内毛细血管增多，耐久力提高，但力量、速度提高不明显。可见，5-10RM的负荷重量适用于增大肌肉[体积](http://baike.baidu.com/view/274417.htm)的健美训练。

### 2． 多组数

　　什么时候想起来要锻炼了，就做上2～3组，这其实是浪费时间，根本不能长肌肉。必须专门抽出60～90分钟的时间集中锻炼某个部位，每个动作都做8～10组，才能充分刺激肌肉，同时肌肉需要的恢复时间越长。一直做到肌肉饱和为止，"饱和度"要自我感受，其适度的标准是：酸、胀、发麻、坚实、饱满、扩张，以及肌肉外形上的明显粗壮等。

### 3． 长位移

　　不管是划船、[卧推](http://baike.baidu.com/view/6187.htm)、推举、弯举，都要首先把哑铃放得尽量低，以充分拉伸肌肉，再举得尽量高。这一条与"持续紧张"有时会矛盾，解决方法是快速地通过"锁定"状态。不过，我并不否认大重量的半程运动的作用。

### 4． 慢速度

　　慢慢地举起，在慢慢地放下，对肌肉的刺激更深。特别是，在放下哑铃时，要控制好速度，做退让性练习，能够充分刺激肌肉。很多人忽视了退让性练习，把哑铃举起来就算完成了任务，很快地放下，浪费了增大肌肉的大好时机。

### 5． 高密度

　　"密度"指的是两组之间的休息时间，只休息1分钟或更少时间称为高密度。要使肌肉块迅速增大，就要少休息，频繁地刺激肌肉。"多组数"也是建立在"高密度"的基础上的。锻炼时，要象打仗一样，全神贯注地投入训练，不去想别的事。

### 6． 念动一致

　　肌肉的工作是受[神经支配](http://baike.baidu.com/view/1191348.htm)的，注意力密度集中就能动员更多的肌纤维参加工作。练某一动作时，就应有意识地使意念和动作一致起来，即练什么就想什么肌肉工作。例如：练立式弯举，就要低头用双眼注视自己的双臂，看肱二头肌在慢慢地收缩。

### 7． 顶峰收缩

　　这是使肌肉线条练得十分明显的一项主要法则。它要求当某个动作做到[肌肉收缩](http://baike.baidu.com/view/3738491.htm)最紧张的位置时，保持一下这种收缩最紧张的状态，做静力性练习，然后慢慢回复到动作的开始位置。我的方法是感觉肌肉最紧张时，数1～6，再放下来。

### 8． 持续紧张

　　应在整个一组中保持肌肉持续紧张，不论在动作的开头还是结尾，都不要让它松弛（不处于"锁定"状态），总是达到彻底力竭。

### 9． 组间放松

　　每做完一组动作都要伸展放松。这样能增加肌肉的血流量，还有助于排除沉积在肌肉里的废物，加快肌肉的恢复，迅速补充营养。

### 10． 多练大肌群

多练胸、背、腰臀、腿部的大肌群，不仅能使身体强壮，还能够促进其他部位肌肉的生长。有的人为了把胳膊练粗，只练胳膊而不练其他部位，反而会使二头肌的生长十分缓曼.建议你安排一些使用大重量的大型复合动作，如大重量的[深蹲](http://baike.baidu.com/view/949075.htm)练习，它们能促进所有其他部位肌肉的生长。这一点极其重要，可悲的是至少有90％的人都没有足够重视，以致不能达到期望的效果。因此，在训练计划里要多安排硬拉、深蹲、卧推、推举、[引体向上](http://baike.baidu.com/view/872612.htm)这5个经典复合动作。

### 11． 训练后进食蛋白质

　　在训练后的30～90分钟里，蛋白质的需求达高峰期，此时补充蛋白质效果最佳。但不要训练完马上吃东西，至少要隔20分钟。

### 12． 休息48小时

　　局部肌肉训练一次后需要休息48～72小时才能进行第二次训练。如果进行高强度力量训练，则局部肌肉两次训练的间隔72小时也不够，尤其是大肌肉块。不过腹肌例外，腹肌不同于其他肌群，必须经常对其进行刺激，每星期至少要练4次，每次约15分钟；选三个对你最有效的练习，只做3组，每组20—25次，均做到力竭；每组间隔时间要短，不能超过1分钟。

### 13． 宁轻勿假

　　这是一个不是[秘诀](http://baike.baidu.com/view/1140989.htm)的秘诀。许多初学健美的人特别重视练习重量和动作次数，不太注意动作是否变形。健美训练的效果不仅仅取决于负重的重量和动作次数，而且还要看所练肌肉是否直接受力和受刺激的程度。如果动作变形或不到位，要练的肌肉没有或只是部分受力，训练效果就不大，甚至出偏差。事实上，在所有的法则中，动作的正确性永远是第一重要的。宁可用正确的动作举起比较轻的重量，也不要用不标准的动作举起更重的重量。不要与人攀比，也不要把[健身房](http://baike.baidu.com/view/63939.htm)的嘲笑挂在心上。

锻炼方法

　　以下锻炼方法仅供参考，具体方法依个人情况而定。

### 肱二头肌

上臂前面凸起的就是[肱二头肌](http://baike.baidu.com/view/846176.htm)。基本动作:1、两臂弯举，此动作可站也可坐，正反握哑铃，[杠铃](http://baike.baidu.com/view/1141026.htm)多种方法。两上臂必须紧帖两腋，利用肱二头肌收缩的力量使两手向胸前尽力弯起。2、反手窄握引体向上，也是利用肱二头肌收缩的力量达到锻炼的目的。(练六组，每组12-15次)。

**肱三头肌**

　　上臂后面凸起的就是[肱三头肌](http://baike.baidu.com/view/1024266.htm)。练好肱三头肌能使你的手臂肌肉线条清晰。基本动作:1、有正反握两个动作，脸朝上平躺在宽凳上，双手与肩同宽，紧握杠铃上举，然后以肘关节为支点，慢慢的向后弯曲到头顶，然后用肱三头肌的收缩力把杠铃恢复到原位。(练六组，每组12-15次)。

**三角肌**

膀上的肌肉就是[三角肌](http://baike.baidu.com/view/1143955.htm)，分成前束，中束，后束。基本动作:1、前束，手握哑铃或杠铃在身前，握距与肩同宽，用力抬起手臂前平举，使手臂与身体成90度(练六组，每组12-15次)。2、中束，手握哑铃在身旁，把手臂侧平举从两侧抬起至头顶。(练六组，每组12-15次)。3、后束，两手握杠铃比肩同宽，把杠铃放在颈后，向上伸臂推起杠铃，然后缓缓屈臂，将杠铃置于颈后肩部原位。(练六组，每组12-15次)。

**腹肌**

　　腰腹肌是比较难练的肌肉，要下苦功。基本动作:1、斜板仰卧起坐，此动作不再多说。2、仰卧举腿，平躺在长凳上，两手抓住凳头，用腰腹力量的收缩把双脚抬起后把身体弯曲。3、两头起，平躺在长凳上，上臂与双腿都伸直，直臂摆动，以[臀部](http://baike.baidu.com/view/199873.htm)为支点，上体与腿同时折起，用双手去触上举的脚尖。4、颈后负重鞠躬，把杠铃放在颈后，慢慢把身体前俯与腿部成90度，然后用腰部力量恢复原位。(练六组，每组12-15次)。

**大腿肌**

　　基本动作:1、颈后负重深蹲，把杠铃横担在肩上，两脚开立与肩同宽，深蹲并呼吸，再以[股四头肌](http://baike.baidu.com/view/1061474.htm)的力量站起。(练六组，每组12-15次)。2、颈前负重深蹲，提取杠铃置于胸前[锁骨](http://baike.baidu.com/view/90224.htm)部位，徐徐屈膝下蹲到大小腿折叠靠紧为止。(练六组，每组12-15次)。为加大负荷，可在脚后跟垫上一块5--6厘米的砖或木头。

**小腿肌**

　　小腿肌的健美标准是练成如菱形"钻石"。基本动作:1、提踵，两脚尖站在高出地面5--10厘米的木板或砖上，先将脚跟慢慢下沉到地面，然后用力提脚跟踮起脚尖，提高身体重心位置，收紧臀部和大腿肌肉。(练六组，每组12-15次)

**胸大肌**

　　胸大肌是人体比较大的几块肌肉之一，相对来说较好练。基本动作:1、仰卧飞鸟脸朝上平躺在宽凳上，两手各执一只哑铃，双手上举，然后慢慢向身体两侧展开，就好像鸟儿在拍打翅膀飞行一般。(练六组，每组12-15次)2、卧推平躺在宽凳上，双手紧握杠铃上举后，慢慢地放至[乳头](http://baike.baidu.com/view/296066.htm)上方，然后用力上推，此动作应由两人合作，另一人做保护。(练六组，每组12-15次)。3、[俯卧撑](http://baike.baidu.com/view/151130.htm)为提高难度，可把脚部提高成45度角倾斜，在背部或颈部放置重物超负荷训练，使胸大肌完全拉伸。(练六组，每组12-15次)

**背阔肌**

### 　　有了发达的[背阔肌](http://baike.baidu.com/view/406626.htm)后，人的驱干呈现出"V"字形，象一把打开的扇子。基本动作:1、引体向上，宽握颈后引体向上，身体不要摇晃，然后屈臂上拉，此动作最有效。(练六组，每组12-15次)2、俯立划船，人腰弯成90度，双手下垂握住杠铃，然后把杠铃上拉至腰部，屏住一会儿，使背部用力。(练六组，每组12-15次)。3、在专门的组合器械上练。

### 饮食营养

**健美营养概述**

　　健美运动员需要专门的营养搭配以满足肌肉的高水平修复与增长。一般说来，健美运动员需要比身高相同的平常人更多的[热量](http://baike.baidu.com/view/62743.htm)来维持训练和肌肉增长所需的能量并维持蛋白质的合成。比赛准备期的食物能量水平会略低于正常维持[生理需求](http://baike.baidu.com/view/2911114.htm)的能量水平，并结合有氧训练达到减脂的目的。健美运动员所需食物能量来自碳水化合物、蛋白质和[脂肪](http://baike.baidu.com/view/16.htm)的比例会因人而异。

　　碳水化合物对于健美运动员来说非常重要，它为机体参与锻炼和恢复提供必需的能量。健美运动员需要[低血糖](http://baike.baidu.com/view/150706.htm)生成率的多醣(Low-Glycemic Polysaccharides)以及其他缓释的碳水化合物，这些物质比那些[血糖生成指数](http://baike.baidu.com/view/63015.htm)高的蔗糖和淀粉相比，其能量释放相对平缓。平稳的能量释放是很重要的，否则高血糖生成的物质会使身体胰岛素水平陡增，这样就会诱导身体将更多的能量转化为脂肪而不是贮存在肌肉中，而且原本应该作用于肌肉生长中的能量也会被浪费。不过健美运动员在训练之后又往往会摄入一些快速消化的[糖类](http://baike.baidu.com/view/83753.htm)（常为纯葡萄糖或者麦芽糖），因为这会促进肌肉中肌糖原的复原，亦有利于肌肉中的[蛋白质合成](http://baike.baidu.com/view/1945127.htm)。

　　蛋白质应该是健美运动员最关心的膳食营养了。功能性蛋白质例如马达蛋白(motor protein)（包括阻凝蛋白(myosin)、驱动蛋白(kinesin)和动力蛋白(dynein)）可产生导致肌肉收缩的力。目前的说法认为，健美运动员总能量的25～30%应来源于蛋白质，这样才能达到维持并改善机体合成能力的目的。有关蛋白质的能量摄入是一个引起广泛争论的话题，很多人认为理想的蛋白质摄入量是每磅（每0.45千克）体重摄入1克，有人则建议更少些，还有人建议1.5～2克甚至更多。蛋白质最好在一天中平均摄入，特别在训练中、训练后和睡前三个时间摄入，这是一个比较能够确信的结论。对于摄入何种蛋白质最佳，人们还尚存争议。鸡肉、[牛肉](http://baike.baidu.com/view/55520.htm)、猪肉、鱼肉、鸡蛋及[奶制品](http://baike.baidu.com/view/1708734.htm)都含有较多的蛋白质；[坚果](http://baike.baidu.com/view/321344.htm)、植物种子及豆类的蛋白质含量也很高。酪蛋白和[乳清蛋白](http://baike.baidu.com/view/393014.htm)常用来制成蛋白质补剂。乳清蛋白比较受到健美运动员的青睐，因为它的生物价值(BV, Biological Value)高，吸收率也高，很多知名品牌的补剂用的就是这种蛋白质。健美运动员需要生物价值高的[优质蛋白质](http://baike.baidu.com/view/2956936.htm)；他们往往避免依靠大豆蛋白作为主要蛋白质来源，原因是大豆有类[雌激素](http://baike.baidu.com/view/65244.htm)的成分。当然也有一些营养专家相信大豆、亚麻籽及许多其他植物食品中含有的微量的类雌激素化合物及植物性雌激素是有益的，它们可能会与男性自身的雌激素竞争激素受体，并抑制雌激素的作用。这个作用还包括抑制垂体功能，刺激[肝脏](http://baike.baidu.com/view/38463.htm)中P450系统（此系统可降解人体中的化学物质、激素、药物及代谢废料）积极工作来排除体内过剩的雌激素。

　　健美运动员经常把一天的食物摄入分成5～7顿餐，每餐的内容基本相同，并且从各顿餐之间间隔相等（一般是2～3小时一餐）。相比常规的一日三餐，改用这种方法的目的有两个：既可防止过饱，亦并可提高[基础代谢](http://baike.baidu.com/view/51835.htm)。然而，通过热量测定法和水的同位素标定法，已经有可靠的研究结果表明频繁进餐对新陈代谢并无促进作用。

**营养原则**

　　营养对于每个人都是必不可少的，从事健美训练的人更需要充足的营养。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是无效的，因此初学健美的人要注意以下**五大健美营养原则**：

　　1、补充足够的热能：肌肉生长是要消耗能量的，没有足够的热量，就不可能保证肌肉的正常生长。

　　2、补充足够的[碳水化合物](http://baike.baidu.com/view/184.htm)：健美训练时能量主要由[糖原](http://baike.baidu.com/view/455401.htm)提供，摄入的碳水化合物可以补充糖原，供给能量，并防止训练造成的肌肉分解。

　　3、补充优质蛋白原料：[蛋白质](http://baike.baidu.com/view/15472.htm)是肌肉构成的基石，也是肌肉生长的基础，因此每天必须摄入优质蛋白质以构建肌肉。

　　4、促进合成、减少分解：当肌肉的合成大于分解时，肌肉增长，反之则缩小。因此健美人群要注意抗肌肉分解，促进蛋白合成。

　　5、保持适宜激素水平：人体内的[生长激素](http://baike.baidu.com/view/264193.htm)、[胰岛素](http://baike.baidu.com/view/1340.htm)和[睾丸酮](http://baike.baidu.com/view/1154303.htm)对肌肉蛋白的合成至关重要。通过饮食与营养补充品可调控激素水平，刺激肌肉的生长。

**营养策略**

　　**策略一：晚餐高蛋白**

　　发达的肌肉可通过有规律的负重训练，高蛋白饮食，以及睡眠来获得。 [日本](http://baike.baidu.com/view/1554.htm)运动营养学家铃木胜茂研究发现，促进肌肉生长的生长激素是在人睡眠过程中分泌的。生长激素能将血液中的[氨基酸](http://baike.baidu.com/view/15155.htm)导向肌肉组织，使其造出新的[肌细胞](http://baike.baidu.com/view/820280.htm)并修复受到损伤的肌细胞。 因此，健美运动员应在晚餐中进食高蛋白食品，或者在睡前服用氨基酸，以使上述肌肉生长过程更有效地进行，从而获得更强大的肌肉块。

　　**策略二：训练后进食高蛋白**

### 　　科学研究表明，负重训练也能促进生长激素的分泌。因为负重训练的用力对肌纤维所造成的细微损伤能激发体内的修复机能，促使生长激素的分泌和氨基酸的合成。 负重训练后，生长激素的分泌大约能维持两小时左右。饭后的一两个小时又是蛋白质吸收的高峰阶段。训练后进食高蛋白食品，就可使由于负重训练而引起的生长激素分泌高峰与蛋白质吸收的高峰一致，因而更有利于肌肉生长。而睡眠时肌肉组织的静止状态又可使上述效果得到进一步的强化，从而收到事半功倍的训练效果。 许多健美冠军成功地运用了这一策略，他们一天训练两次，即午饭（含午睡）前一次和晚饭（含晚睡）前一次。这样，他们在一天之内就为生长激素的分泌和肌肉生长提供了两次机会，难怪能获得成功。

### 健美与健身的区别

### 一、两者的含意

　　健美运动（bodybuilding)

　　通过动作练习，使人体各部位的肌肉发达匀称，体格健壮，且富余雕塑感的艺术美。

　　[健身运动](http://baike.baidu.com/view/1364090.htm)(keep fitness)

　　通过动作练习，使人身体健康，体质增强，生活内容更加丰富。

### 二、特点和作用

　　1、健美。运用各种器械和各种训练方法，达到发达肌肉、健美体型的目的。

　　2、健身。通过各种方式的体育锻炼，达到提高[内脏](http://baike.baidu.com/view/368353.htm)器官，尤其是心血管系统的机能平衡，最终达到增强体质的目的。

### 三、锻炼的方式方法

　　项目　健身　健美

　　器材使用　徒手为主，器械为辅　器械为主，徒手为辅

　　锻炼方式　集体为主，个体为辅　个体为主，集体为辅

　　练习方法　重复次数多，负荷轻 重复次数少，负荷重

　　锻炼内容　按不同的器官系统　按不同身体部位

　　健美和健身是是两个不同的概念，两者既有联系，又有区别。

　　健身不用任何器械都可以健身，健美要有齐全的健身器械否则根本达不到目的，就是业余的效果都达不到。

### 　选美的美学标准

近年来国际上盛行选美，几乎每年都有“国际小姐”或“世界美人”登台亮相。不同国籍，不同民族，不同肤色的女性都有被评为美女的。试问，审美观点不同的人们，用什么来评价—个人的美丑，是凭主观感觉，还是有什么客观标准或科学依据呢?

一般来说，世界上评选美女，除“三围”标准外，身体的各部位还有其他参数。人体比例：通常是以毕达哥拉斯提出的黄金分割率(比值为0.68)为依据，即以肚脐为分界点，上半身与下半身之比应是0.618，或者说近似于5：8。人的上身长度(从头顶到耻骨联合上边缘的距离)与下身长度(从耻骨联合上缘至足底的距离)比例应大致相等。

人的身高与脸长的比例大约为8：1。

人的脸部发际至鼻根、鼻根至鼻底、鼻底至颏下点的比例应大致相等，即1：1：1。

乳头至脐的距离与脸长的比例为1：1。

腋中线至第一腰椎的距离与脸长的比例为]：1。

双额嵴联线与脸长(头顶至颏下点)的比例为1：2。

在美女的美貌标准中，面部之美又占有重要的评估要素，其标准为：

眼的宽度为面宽的3／10。

下颏的长度为脸长的1／5。

眼中心到眉毛的距离为脸长的1／10。

正面可见的眼球纵向长度为脸长的1／14。

鼻的面积占整个脸部面积的5％以下。

嘴宽度占脸部宽度的一半。

这些“参数”如果具体化，那么一个美人的面部器官布局及大小应当是：大眼睛、小鼻子、小下巴、面颊显得略微丰满，带有微笑。

世界各国的评美专家们就是根据以上种种客观标准，从参加选美的女郎中评选出世界美女的。有人试验，把参加选美的女郎的照片让一些非选美专家进行评选，出人意料的是“英雄所见略同”，他们评估出的美女和专家们评出的美女大体上没什么出入。

尽管美女身体的各部位比例以及“门面”

(脸部)是最为重要的标准，但在选美过程中往往还要加上其它一些条件，比如四肢匀称，仪态端庄，举止文雅，风度飘逸，谈吐不俗及文化修养较高等。

健美比赛：

经过一段时间的训练，你就可以参加健美比赛了。但必须经过医生的检查，身体合格后方可参加比赛。不论男子和女子都分为青年组和成年组。青年组年龄为21周岁以下（以出生日为准），成年组为21周岁以上。男女成对的比赛，对运动员则没有年龄限制。

**竞赛项目**

男子个人、女子个人、男女混合双人、女子双人（国际 比赛不设）、集体造型表演（男女比例不限，每队5～8人）。
全国健美冠军赛设“男子全场冠军”、“女子全场冠军”
比赛和“单项特别奖”评选赛。即“最佳表演奖”、“最佳动作配乐奖”、“男子最佳小腿肌奖”、“女子最佳腹肌奖”。

**竞赛级别**

１、男子按体重分为下列八个级别：

羽量级：体重在60千克以下
雏量级：体重在60.01-65千克
轻量级：体重在65.01-70千克
轻中量级：体重在70.01-75千克
次中量级：体重在75.01-80千克
中量级：体重在80.01-85千克
轻重量级：体重在85.01-90千克
重量级：体重在90千克以上

2、女子按体重分为下列四个级别：

雏量级：体重在48千克以下
轻量级：体重48.01-52千克
中量级：体重在52.01-57千克
重量级：体重在57千克以上

3、男子青年分三个级别：

轻量级：体重在65千克以下
中量级：体重在65.01-70千克
重量级：体重在70千克以上

4、男女混合双人和元老赛不分体重级别。

**竞赛动作**

运动员自然直立，头部正直，两眼平视，两臂下垂于体例，两脚左右开立，各部位肌肉不得故意收缩。

（1）男子个人的七个规定动作：

①前展双肱二头肌
面向裁判员直立，两脚自然开立，抬起两臂，弯屈肘部与肩齐高，两手握拳，拳心向下，收缩肱二头肌及全身肌肉。
②前展双背阔肌
面向裁判员直立，两脚自然开立，以两手握拳或张开的方式置于低腰部，然后用力伸展背阔肌，同时收缩全身前面的肌肉。
③侧展胸部（左右侧不限）
运动员选择较好的一只手臂侧向裁判员站立，以右侧为例：右手弯起，紧握拳，左手握住右手腕，右腿屈膝以脚尖点地，挺起胸部，用力弯屈右臂，使右臂肱二头肌收缩隆起，同时收缩腿部肌肉，尤其是股二头肌和小腿肌。
④后展双肱二头肌
背向裁判员直立，弯屈双臂与腕部（动作与前展双肱二头肌相同）。然后一脚以脚尖着地提起脚跟向后支撑，用力收缩全部手臂以及肩部肌肉、上下背肌、大腿、小腿肌肉。
⑤后展双背阔肌
背向裁判员直立，将双手置于腰部，肘部张开，一脚以一脚尖着地，提起脚跟向后支撑，将背阔肌尽力伸展，用力收缩小腿肌。
⑥侧展肱三头肌（左右不限）
侧向裁判员站立，双手置于身后，再以双手指互勾或者以后面的手握着前面的手的手腕，靠向裁判员的这条腿必须屈膝以足尖着地，用力收缩前侧手臂展示肱三头肌，并提起胸部，用力收缩腹肌及大、小腿肌。
⑦前展腹部和腿部
面向裁判员直立，将双手置于头后，一只腿向前伸出，收缩腹部肌肉，身体向前微倾似含胸拔背的动作，同时收缩前伸腿的肌肉。

（2）女子个人的五个规定动作

①前展双肱二头肌
面向裁判员直立，双手上举过头手臂与躯干成45度，两手张开放松或者握拳，右腿向右方伸直，收缩肱二头肌。 腹肌、大腿肌、小腿肌。
②侧展胸部（左右不限）
侧向裁判员直立，前腿向前屈膝脚跟提起，前面的手臂弯成90度，掌心向上。其它要领与男子侧展胸部要领相同。
③后展双肱二头肌
背向裁判员直立，双臂上举过头成45度，两手张开放松或者握拳，一条腿向后侧伸出，脚跟提起，收缩肱二头肌、上背肌群、骶棘肌、大腿肌、小腿肌。
④侧展肱三头肌
侧向裁判员站立，要领与男子侧展肱三头肌要领相同。
运动员也可选择较好的一只臂展示肌肉，右（或左）侧对裁判员，前腿向后伸直，两臂于身后，收缩肱三头肌、胸肌。腹肌、大腿肌、小腿肌。
⑤前展腹部和腿部

（3）男女混合双人的五个规定动作

要求与男子个人和女子个人规定动作相同。

（4）自由造型

自由造型运动员应从前、后、左、右四个面来显示体形和肌肉。动作数量：男子不得少于15个；女子不得少于20个。每个造型应有短暂的停留。自由造型是运动员能否表现出艺术化及舞台舞蹈化动作，来展示其肌肉发达程度的表演

**竞赛时间**

（1）“自选动作”（即自由选型）比赛时间
男子个人、集体造型为60秒；女子个人为90秒；男女混合双人、女子双人为120秒。

（2）其它各项比赛时间
根据裁判长的讯号开始、转换或结束动作。一般在1．5
分钟左右，最多不超过2分钟。运动员走上比赛台后，应有礼貌地自然站直，面向裁判员。表演结束后，仍应是自然站立姿势，向裁判员鞠躬示礼后，立即离开赛台。

**竞赛规程**

入场，做自选动作。做完退场，然后按号序令前三对一组上场，做1、男女个人竞赛

预赛：全体运动员按号序入场，排成一行或多行，由裁判长指挥，分别做四个转向。然后运动员按5人为一组，男子做四个规定动作，女子做五个规定动作。裁判员以“×”号为记选出其认为最佳的15名运动员。记录员根据裁判员选定的名单，统计出“×”号最多的15名运动员参加复赛。如计算15名时，遇有相等的“×”号者，须再进行“比较淘汰”，直至选定入选人数为止。

复赛：第一轮运动员按号序逐一入场，在自备音乐伴奏下做自选动作。第二轮全体运动员按号序入场，自然站立，由裁判长指挥做向后转两次，随即站到裁判长示意的位置。裁判长根据裁判员提出的比较号码，进行规定动作的比较，每组一般不超过3人，直至比较结束。

决赛：运动员按号序逐一上场做自选动作，然后全体运动员入场，由裁判长指挥集体做规定动作动作。最后在大会备用音乐伴奏下，全体运动员做不定位的自选动作。

2、男女混合双人竞赛

预赛：与男女个人竞赛相同。

复赛：第一轮运动员逐一进场，在裁判长指挥做五个规定动作,随即站到赛台后部或两侧，等候比较。根据裁判员提出的运动员赛号，进行五个规定动作的分组比较。比较结束裁判员在第一轮评分表内打分。第二轮运动员按号序逐对入场做自选动作。裁判员在第二轮评分表内打分。在计算时，将两轮评出的有效名次分相加，即为运动员的复赛得分。根据分数大小选出参加决赛的六对运动员，遇得分相同时，则以小分值多者名次列前。

决赛：运动员按号序逐对五个规定动作，再三对一组做规定动作。裁判员在决赛评分表内打分。记录员把决赛分和复赛分相加，即为运动员的决赛总分。

3、集体造型复赛

集体造型表演赛每对不得少于三人参加，时间为60秒，按国家规定的省、市、自治区标准排列，逐队上场表演。裁判员在集体造型评分表内打分。

4、女子双人竞赛

女子双人表演赛只进行复赛和决赛，表演时间为90秒。

复赛：运动员逐队上场，在自备音乐的伴奏下做自选动作。裁判员在女子双人比赛评分表内打分。记录员收回评分表，计算名次。选出六对参加决赛。即为运动员的决赛得分。

决赛：运动员逐队上场做自选动作，记录员计算名次分时，应将复赛和决赛两轮得分相加。

5、单项特别奖

1、最佳表演奖

⑴全体入场，介绍运动员，集体做五个规定动作退场。
⑵逐一上场，做自由造型。

2、最佳动作配乐奖

⑴全体入场，介绍运动员，集体做向右的四个转向退场。
⑵逐一上场，做自由造型。

3、女子最佳腹肌奖

⑴全体入场，介绍运动员，不退场。
⑵前展腹部肌肉。
⑶从左右45度角的侧面展示腹部肌肉。

4、男子最佳小腿肌奖

⑴全体入场，介绍运动员，不退场。
⑵集体做向右的四个转向。
⑶从内外侧展示左小腿。
⑷从内外侧展示右小腿。
⑸从后面展示左右小腿。
⑹突出展示小腿的自由造型。

**运动员服装**

1、男运动员必须穿规定式样的比赛三角裤。
2、女运动员必须穿单色不耀眼的、能完全显露出腹部和背部肌肉的“比基尼”赛服。不能带有花纹图案、商标和任何附加的装饰品。也不能带有金、银闪光色。
3、男女混合运动员的比赛服颜色必须是一致的深色。
4、运动员的号码牌必须牢固地挂在或缝在比赛裤的左前侧。
5、运动员在比赛中不准穿鞋、袜，不准戴手表、手镯、脚镯、项链、耳环、假发和其它装饰物；身上不准贴胶布或裹绷带；身上不准有人工刺花。女运动员的头发不能披下超过肩部。
6、运动员可以在全身进行人工上色，但必须在预赛前24小时就用上。
7、运动员可以在全身涂少量的油，如植物油，不准用带颜色油。

**裁判评分标准**

1．男子个人

（1）肌肉 指全身结构统一的发达肌群，包括围度、力度和密度。约占评分比重的60％。
（2）匀称 平衡的骨架、端正而又比例协调的人体外观以及布局 观对称的肌肉形态。约占评分比重的10％。
（3）造型
用肌肉控制的能力，以展示身体各部肌群的动作。规定动作要规范，自由造型要连贯流畅具有艺术感，气质要与音乐、动作融为一体，整套动作要有鲜明个性。约占评分比重
的10％。
（4）仪表与气势 运动员的形象、姿态、发型以及赛场表现，约占评分比重的10％。
（5）皮肤 全身皮肤健康情况，有无纹身、斑痕及着色不当。约占评分比重的10％。

2．女子个人

（1）体格健康、强壮，约占评分比重的20％。
（2）骨架匀称、举止优雅，约占评分比重的20％。
（3）肌肉发达、线条清晰，四肢比例合适、肌肉分布匀称。约占评分比重的40％。
（4）气质高雅，仪态端庄，约占评分比重的 20％。

3．男女混合双人

（1）体型和肌肉发达水平是否和谐。
（2）表演的动作在姿势、节奏、幅度、体位、舞台气势、福韵等方面是否和谐。
（3）准确完成规定动作，做到动作配合默契。
（4）自由造型整齐一致，此起彼伏，你追我进、左右对称、前后呼应、刚柔相济。

4．女子双人 参考男女混合双人评分依据。

5．集体造型

队形变化连贯，精神振作，肌肉发达程度与体格匀称，表演富有创造性，造型具有艺术性以及整体性的舞台艺术感。

6．最佳表演奖（男、女个人，混双，女双） ①成套动作编排合理、流畅。②动作有创新。
③造型具有鲜明的个性。④肌肉清晰、匀称。⑤从四个侧面展示形体。

7、最佳动作配乐奖（男、女个人，混双，女双） ①动作与音乐融为一体。
②音乐段完整。③肌肉匀称、清晰。

8、男子最佳小腿肌奖 ①整体匀称，有雕塑感。②与全身肌肉比例协调。

9、女子最佳腹肌奖 ①腹肌整体匀称，沟纹清晰。
②肌肉条纹与肌肉布局整齐有力度。

虽然有不少健美运动导师提出这条或那条训练法则，并各具实效，但能够收集其大成，并通过实践不断深化而形成一套完整体系者，是被称为冠军训练者的乔·韦德。他这些法则也在不断发展中，到目前已发展成32条之多。由于效果都较好，适用于初，中，高各级训练阶段用，现介绍如下：

**初练者的训练法则：**

1.渐进性超负荷法则：

增强任何健康素质的基础是使你的肌肉去担负比它已习惯的更重的工作，使肌肉承担不断增大的负荷。具体就是逐步提高重量与密度，但一定要有渐进性。

2. 多组练习法则： 对每个动作要进行多组训练，以使每一肌肉群都能彻底的锻炼。

3. 迷乱莫测法则： 也即：动作多变法则。是为了以避免肌肉的适应性，经常给肌肉以新的刺激。

4. 孤立锻炼法则： 对要发展的肌肉部位，要尽可能的，不借助其它部位，单独承受负荷来集中刺激肌肉。

（二） 中级阶段训练法则：

5. 优先训练法则： 对于身体的最弱或重点要加强的部位，采用安排在训练课的最前面，以精力，体力充足来完保证训练质量。

6。 金字塔法则： 即先用你一次能举起的最大重量的 60% 做上 15 次，随后增加重量，减少次数，直到你用 80%的最大重量做5--6次为止。

7. 分部练习法则：

把你的身体分为上下两面部或三部，对每部各采用更多的锻炼动作和组数，分别在不同的锻炼日来练。以增加锻炼的全面强度。

8. 大量充血法则： 使用几个不同的动作来刺激同一块肌肉，以增大血流量，集中刺激。

9. 超级组法则： 把起反作用的相对肌肉群接连一起来练，当练其中之一时，有利于另一部分的疲劳消除。这符合神精功能的原理。

10.复合组法则： 把两个锻炼同一肌肉部位的动作接连进行，就称为复合组。

11.综合练习法则： 为使整个肌肉细胞增大，需得对红肌白肌分别刺激。即增加耐力和负荷的承受力。

12.周期法则： 全年锻炼的某一时期，都采用相的训练法则，如此可利于休整，避免过度疲劳，保持稳步前进。

13.静力紧张法则：

就是当你在做一个动作姿势时，不管是否使用重量，最后能静止不动，并保持最大张紧度3--6秒。这对增强神经对肌肉的控制很有好处。

（三） 高级阶段训练法则：

14.“欺骗”法则：

在做每一个动作时，按正确的姿势练到再也无力去做一次为止，然后采用不太规整的动作，或借助其它部位完成一两次的法则。

15.三合组法则： 即：对同一肌肉部位接连做三个不同动作，其间不休息。

16.巨型组合法则： 把锻炼同一肌肉部位的5--6个动作连接着做，中间不休息。

17.先期疲劳法则： 对不容易刺激的部位，采用先完成“孤立”动作，再做“基本”动作的法则。

18.休息---停歇法则： 用增加每组间的休息时间来保证次次都在举最大限度的重量。这是增大体力兼增大肌肉块的训练法则。

19.顶峰收缩法则： 在动作做到肌肉收缩最紧张位置时，持一下这种收缩状态。这能使肌肉线条更明显。

20.持续紧张法则： 避免动作的“惯性“来缓慢完成动作，使肌肉持续紧张，肌肉线条会更加明显。

21.反地心吸力法则： 在你的动作回复下落时，用力抗住所用重量的下降力。这种方法能使肌肉快速增长。

22.强挤次数法则： 当做到再无力了时，让同伴帮上一点力来完成 2--3 次。

23.双分部法则： 一天进行两次分部练习，练习不同的肌肉群。

24.三分部法则： 一天的早上，下午，晚上各练一次，每次只练1--2个肌肉部位。

25.“烧点”法则： 当做完一组的最后一次时，再续做几次短而不完全的动作，这有助于肌肉围度和血管的增长。

26.质量法则： 在规定的组数和次数进行锻炼时，逐步减少组与组之间的休息时间，这适于赛前锻炼。

27.渐降组法则： 在一次动作中，当做到做不起了时，减一点重量又继续做下去，然后又减重量又做。

28.直觉法则： 通过自已锻炼的感觉最适于自已的训练法则。这是每个健美运动员都有应掌握的最重要的一条。

29.兼顾法则： 把孤立动作和基本动作在一个锻炼课程内训练的法则。

30.部分动作法则： 用超负荷的重量来做动作全程的一半，使所锻炼的肌肉充分的得到大强度的刺激。

31.快速法则： 以针对缓慢动作适应性的刺激肌肉法则。

32.交错穿插法则： 在组与组间隙之间，插入锻炼其它部位的动作。是充分利用时间的一种方法。