

● 男女健美精粹

● [美] 文斯·吉龙达
罗伯特·肯尼迪 著
余力、周明 译



● 人民体育出版社

96969

G883
27

男女健美精粹

[美]文斯·吉龙达
罗伯特·肯尼迪 著
余力、周明 译



96002

男女健美精粹

〔美〕文斯·吉龙达、罗伯特·肯尼迪 著

余力、周明 译

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 7.875印张 4插页 150千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1—35,000册

统一书号：7015·2502 定价：2.35元

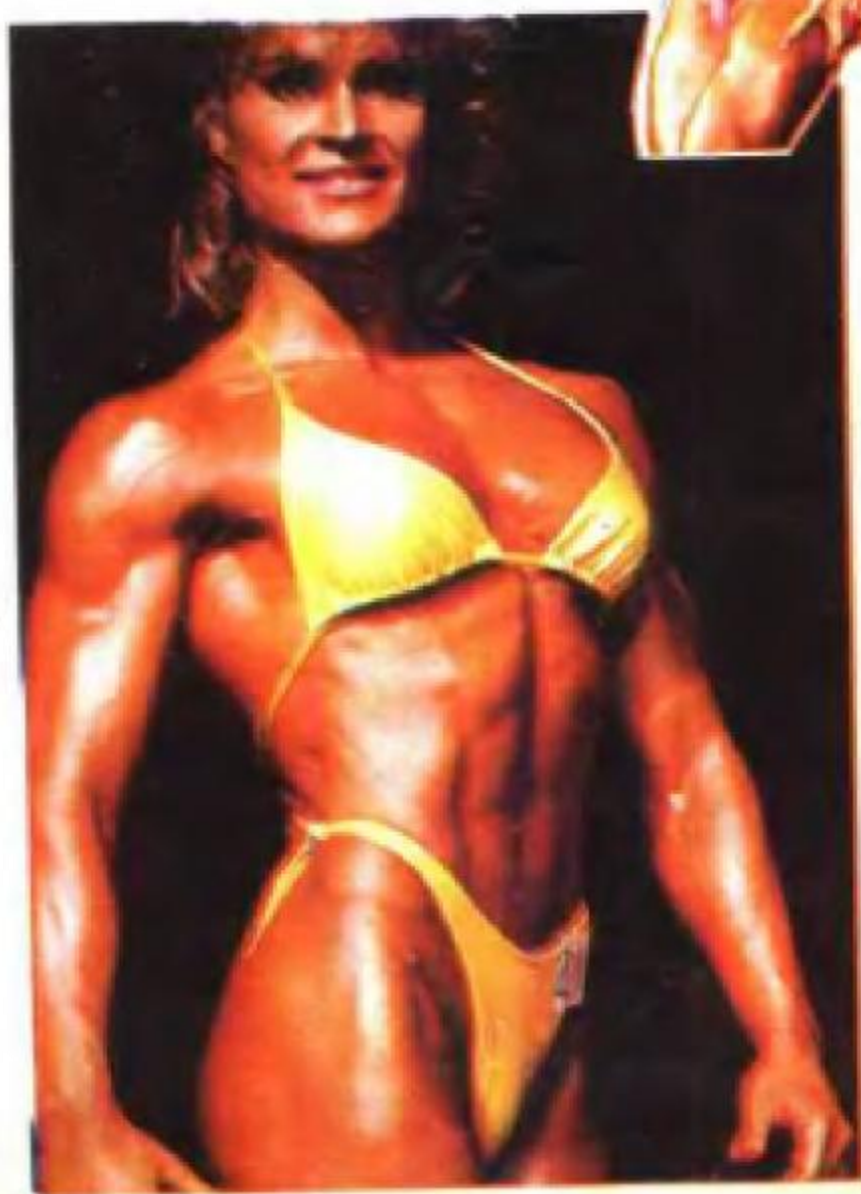
ISBN 7-5009-0026-0/G·25

责任编辑 费诚

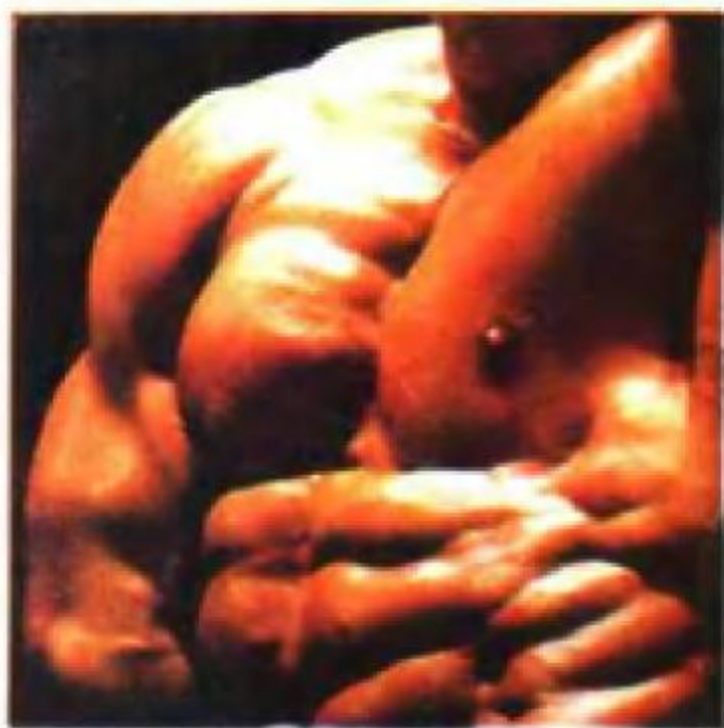


1982年IFBB大赛混合双人冠军——杰弗和科林（女）

具有像男性一样肌肉的玛丽·罗伯茨



奥林匹亚小姐科林娜·埃弗森



侧展胸部



健美新秀——特洛伊·佐克劳托



Can nondrug supplements like inosine really help you achieve ultimate muscularity? Bodybuilders like Josef Groimus want to know.

约瑟夫·格罗姆斯展示规定动作造型

出版说明

《男女健美精粹》由美国著名健美教练员文斯·吉龙达和健身专家罗伯特·肯尼迪合著，书中以大量的图片、丰富的知识，结合作者本人及世界著名健美运动员的成功经验，就男女健美锻炼、训练、恢复、营养、造型和比赛，以及中老年健美方法等方面进行了论述。值得一提的是，本书的主要作者文斯·吉龙达对健美运动有独特的见解，被誉为世界上最善于运用美学原理锻炼和塑造体形的健美教练员。

本书适合健美运动员、教练员及有志于此项运动的广大爱好者参阅。

健美运动在我国还属一项新兴的体育运动，书中的某些内容、观点、概念、术语对我们可能是新鲜的，为了既准确地表述原著的意思，又符合我国读者的阅读习惯，做到通俗易懂，我们对原著的个别地方进行了编译和删节。

本书稿译出后承蒙胡业祥帮助校阅，编辑过程中又得到曾维祺、冯树勇、黎明京等不少帮助，在此一并表示感谢。

原 书 说 明

书名:

UNLEASHING THE WILD PHYSIQUE
ULTIMATE BODYBUILDING FOR MEN
AND WOMEN

作者:

VINCE GIRONDA
ROBERT KENNEDY

出版者:

STERLING PUBLISHING CO.,
INC U.S.A. 1984

责任编辑：费 诚
封面设计：倪东坚



统一书号：7015·2502 定价：2.35元

I S B N 7 - 5009 - 0026 - 0 / C · 25

目 录

| | |
|------------------------------|----|
| 前言 | 2 |
| 两位作者简介 | 4 |
| 第一章 文斯健美训练馆的若干准则 | 7 |
| 第二章 遗传——一个重要但又无法选择的因素 | 13 |
| 第一节 健康状况测定 | 13 |
| 第二节 遗传优势 | 14 |
| 第三节 坚定成功的信念 | 15 |
| 第三章 组数和次数——怎样正确地选择 | 18 |
| 第四章 训练风格——应着眼于个性的发挥 | 24 |
| 第五章 合成类固醇——有害的药物 | 30 |
| 第六章 创造奇迹——练就一副强健的体格 | 38 |
| 第一节 理想的体形 | 39 |
| 第二节 “幻觉体形” | 42 |
| 第七章 女子健美——改变人们体育观的 新兴运动项目 | 44 |
| 第八章 了解肌肉结构——健美训练要讲科学 | 50 |
| 第一节 肌肉功能与练习动作的选择 | 50 |
| 第二节 解剖知识的重要性 | 51 |
| 第三节 练习重量的选择 | 55 |
| 第四节 训练课的节奏 | 57 |
| 第五节 充氧 | 58 |
| 第六节 练习内容的选择 | 60 |
| 第九章 健美入门——和初学者谈如何从 | |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 事健美训练..... | 61 |
| 第一节 超负荷训练原则..... | 63 |
| 第二节 训练服装..... | 65 |
| 第三节 初学者的训练..... | 67 |
| 第十章 训练强度——多人才算有效..... | 75 |
| 第一节 八组八次重复的练习..... | 79 |
| 第二节 打破常规..... | 81 |
| 第十一章 反馈信息——安排训练的重要依据..... | 83 |
| 第十二章 保持平衡——要善于调节代谢 | |
| 系统的功能..... | 88 |
| 第一节 快新陈代谢率..... | 89 |
| 第二节 慢新陈代谢率..... | 93 |
| 第十三章 心理训练——介绍几种行之有 | |
| 效的方法..... | 95 |
| 第十四章 合理的膳食——健美运动85% | |
| 取决于营养..... | 99 |
| 第一节 选择食谱..... | 101 |
| 第二节 平衡膳食..... | 104 |
| 第三节 高级健美运动员的食谱..... | 108 |
| 第四节 谈谈辅助营养剂的有关问题..... | 121 |
| 第十五章 肩部健美——宽度是关键..... | 127 |
| 第十六章 胸部健美——塑造罗马角斗士式的胸肌..... | 136 |
| 第十七章 腹部健美——重在刻画神奇的线条..... | 144 |
| 第十八章 背部健美——目标是“V”体形..... | 153 |
| 第十九章 腿部健美——注意腿部和全身 | |
| 的协调关系..... | 164 |
| 第一节 负重下蹲对健美大腿的作用..... | 165 |

| | | |
|-------|----------------------------------|-----|
| 第二节 | 大腿上部肌肉线条的重要性 及其练习方法 | 167 |
| 第三节 | 不可忽视股二头肌练习 | 169 |
| 第二十章 | 小腿健美——易被忽视的部位 | 176 |
| 第二十一章 | 上臂健美——练出坚实的肱 二、肱三头肌 | 182 |
| 第一节 | 肱三头肌练习 | 187 |
| 第二节 | 肱二头肌练习 | 191 |
| 第二十二章 | 前臂健美——关键在于多次 数重复 | 194 |
| 第二十三章 | 造型与表演——用艺术来表 现精心策划的“傲慢” | 200 |
| 第一节 | 音乐 | 201 |
| 第二节 | 造型 | 206 |
| 第三节 | 气质 | 209 |
| 第四节 | 服装和肤色 | 210 |
| 第二十四章 | 中、老年健美——值得重视 的几点“忠告” | 212 |
| 第一节 | 40岁至70岁的人如何使身体健壮起来 | 214 |
| 第二节 | 40岁至70岁的人如何减体重 | 216 |
| 第三节 | 午睡——肌肉的休息 | 218 |
| 第二十五章 | 介绍两位国际健美明星 | 220 |
| 第二十六章 | 勇于创新——使肌肉更壮、更美 | 230 |
| 第二十七章 | 化整为零的训练方式——为 的是各个击破 | 239 |



文斯·吉龙达——本书作者年轻时的健美体魄

前 言

“与任何人相比，我能更快地使一个人的体形健美起来！”文斯·吉龙达说，“要做到这一点需要动力和自我约束。作为一名健美教练，我坚信自己比别人做得更为出色。”

文斯·吉龙达酷爱健美运动。年轻时，他就是一名狂热的体育爱好者。如今，他是世界上为数不多、成绩卓著的优秀健美教练员之一。他的能力、他的文章和他的讲课是值得信赖的。他的成就使他在健美界享有很高的威望。

文斯从不因成绩和荣誉而自满——即使在他被广泛地推崇为世界上最善于运用美学原理改进人体体形的健美教练时也是如此。顽强的事业心和进取精神使他始终走在世界健美运动的前列。

对于健美运动的认识，文斯有独到之处。有些“权威”认为，健美运动的目的无非就是使参加者的身上增加大块的肌肉。文斯不同意这种观点，他认为评价健美体格如同评价艺术品，“难道一件艺术品的价值可以以其体积的大小来衡量吗？”他笃信健美训练应象雕塑创作那样，在这儿加上一点，在那儿减少一点，以此达到改善体形和健美体格的目的。

文斯认为：“通过健美训练，人体所表现出来的可塑性是极大的。练习时应考虑到每个人自身的骨骼特点和遗传潜能。身体哪些部位肌肉应该发达起

来是要认真考虑的，决不能把全身每块肌肉都练得鼓鼓的，甚至影响走路。匀称健美的体格才有感染力。如果把肌肉练大仅仅是为了让别人量体围时大吃一惊，其结果只会使体格变得平凡无奇，既无个性又无吸引力。”

我已记不清结识文斯·吉龙达有多少年了，但每次见到他总能学到一些十分宝贵的东西。这本书几乎汇集了目前我们在男女健美运动方面的所有知识。虽然吉龙达首次出版这样的书，但可以说这是人们期待已久的事，它将成为健美运动的一部经典著作。

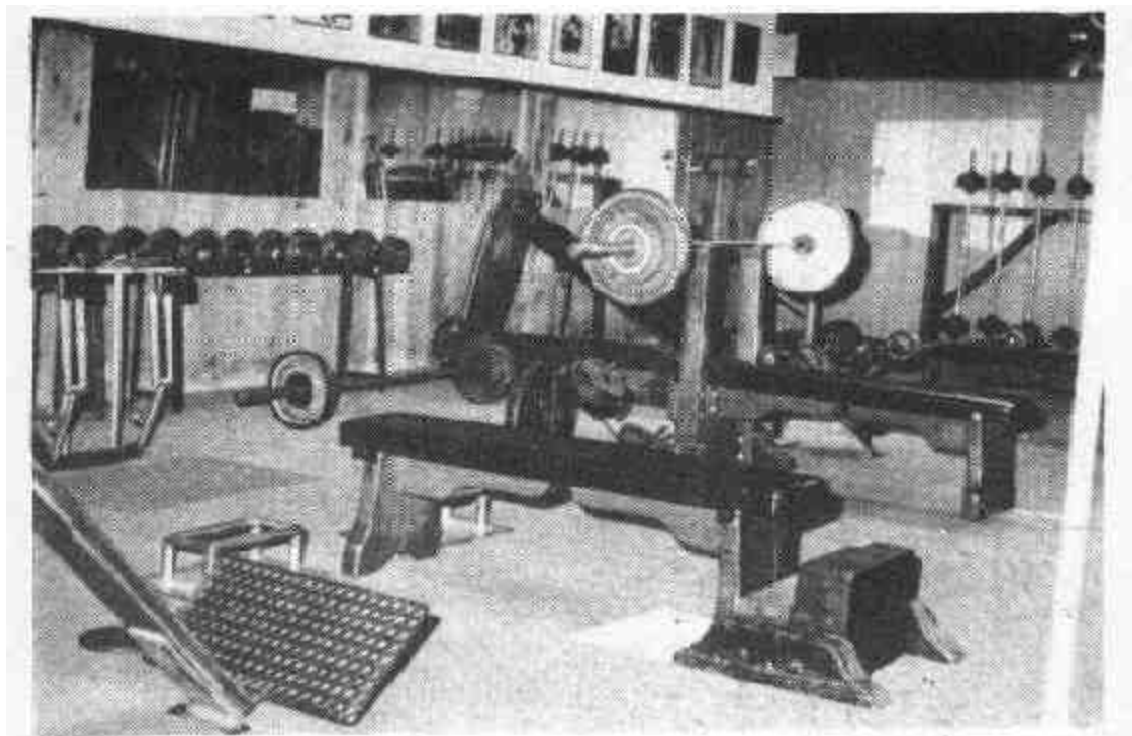
美国运动医学、康复理事会专科大夫
医学博士
克利福德·J·阿曼杜瑞

阿曼杜瑞
克利福德

两位作者简介

文斯出生在纽约的布如克林，在他7岁时，父亲当了替身演员，便举家迁至加利福尼亚。他在一个健康的环境里成长，年少时活泼好动，喜欢体操、骑马和各种带有冒险性的体育活动。22岁那年，他突然决定要成为一名体态健美、强壮有力的人。于是他在好莱坞基督教青年会参加举重训练，后来在伊斯通兄弟健康中心任教。三十年代后期，他在加州北好莱坞开办了一个健美训练馆，并任教练。从此，他一直在自己的“王国”里探索、实践、积累。

1966年，文斯出版了他的第一本健美教材《文斯·吉龙达健美训练法》，虽然只有20页，却包括了十分广泛的内容。



加州北好莱坞文斯健美训练馆一角



文斯和罗伯特——奇特的一对

文斯认为，健美运动的85%与营养问题有关。在本书中，他阐述了氨基酸、脱水肝片、胆硷和肌糖，以及蛋类对健美运动员提高训练水平的作用及其机理。文斯最先提出食物补充对健美运动员的重要性。他曾具体地阐明奶粉鸡蛋蛋白粉是完全蛋白，能使机体在训练后得到最有效的恢复和补充；每天少吃多餐远比多吃少餐更能使人体消化吸收；每四天食用一次超负荷的碳水化合物能使肌肉线条清晰等。

文斯训练原则中最重要的是不把每块肌肉都练得硕大无比。在文斯的指导下，许多人的体格变得匀称健美，而且所花费的时间远比你想象的要少。从训练的角度他认为：促使肌肉发达的主要因素是强度和密度……所有这些——文斯用数十年的辛勤和汗水换来的经验和知识结晶，都在本书中作了详尽的阐述。

罗伯特·肯尼迪是《国际健美明星》的出版者，同时也是大约20部有关健身知识书籍的作者。他最主要的著作有《健美训练要诀》、《增加力量》。他还创立了“预消耗（Pre-

Exhaust)”训练理论。七十年代初，阿瑟·琼斯的“鸚鵡螺”训练方法正是这一训练理论的体现。

在和文斯合写本书的过程中，肯尼迪认为本书的重点应是吉龙达的成就和经验。这到不是肯尼迪故作谦虚，而是他认为他不能和这位被健美界誉为“铁杠铃之父”的文斯·吉龙达相提并论。他说：“书最先是文斯先生构思的。他从事健美训练的年限比我的年纪都长。从我16岁开始练健美至今，文斯先生给我的教诲比任何一位专家和权威都多。他始终反对使用合成类固醇之类的药物；主张健美训练应全面发展。”

文斯和肯尼迪都认为，健美训练不仅仅是举几下杠铃。本书中的一些材料是其他同类书中没有的。有关营养调配、食物补充方法的章节可能会使你惊讶，但等肌肉发达了，这些方法的效用自然就清楚了。本书中有关练习动作的论述也比其他书籍更为深入。文斯设计的每个练习动作都有其独特的作用。此书值得一读。

第一章 文斯健美训练馆的若干准则

我搞健美训练已经四十年了，四十年来，我一直在我的北好莱坞训练馆里以授课和办训练班的形式开展健美运动。以书籍的形式向大家介绍健美运动及其训练方法等，这对我来说是第一次，为此我倾注了全部的精神。下面我先来谈谈文斯训练馆的一些准则。

一、人是健美训练的主体



图 1-1-1 文斯雄风不减当年

在我开始从事健美运动时，全美国只有两家健美训练馆，一家是西格·克莱恩在纽约办的，另一家是杰克L·莱纳在旧金山开办的。当时其他国家的健美训练馆也很少。

现在各种各样的健美训练机构都建立起来了，如温泉氧气疗养所、鹦鹉螺练习器训练中心、体育训练营、商人俱乐部等等。这些训练中心堆满了外形美观但实际效果并不很好的训

练器。这些训练馆的主人相信，只要有一间大屋子，里面放满了各种训练器，就会有人来练。似乎练习器越庞大、越复杂、越漂亮，吸引力也就越大。有些练习器大得象一辆坦克。而我则认为，如何根据设计者的要求，由人来精心指导训练比拥有这些练习器更为重要。

在这类“训练器陈列室”里，有一样东西你很难得到，它对你来说比先进的训练器更为重要，这就是人的主观能动性。我的训练馆正是因为善于发掘人的潜能、调动人的积极性而成为世界上为数不多的几个最著名的健美训练馆之一。我从不装备那些华而不实的训练器材。

作为一名教练员，仅仅掌握基本的训练理论和方法是不够的，还要善于用正确的、积极的方法激发学员的训练热情。这是我成功的法宝之一。但在今天，这门艺术正在被逐渐地遗忘。

二、学员不得服用激素和任何作用与之相似的药物

坦率地讲，近25年来健美器械几乎没有发展。相反，随着同化激素在健美界的泛滥，使健美训练理论和方法的发展受到了阻碍。在以后的章节里我将详细地阐述激素对人体的害处。

三、健美训练必须因人而异、个性化

作家鲍勃·格林在一篇关于我的文章中写道：“文斯从不试图把一匹拉货的马训练成一匹赛马；反之，也不试图把一匹赛马训练成拉货的马。”格林先生是从遗传和选材的角度而言的。的确，马拉松运动员的骨架决不会练出粗大结实的臂膀来；同样，训练也不可能完全改变史蒂夫·戴维斯天生肩宽



图 1--2 海滩上的
史蒂夫·戴维斯

匀称的体形。对每一个从事健美训练的人来说，只有根据自身的条件和特点，进行系统的、个性化的针对性训练，才会取得满意的效果。

“在匀称中体现强壮”这就是我从事健美训练的指导思想。健美运动应通过在人体的适当部位增加或减少肌肉，而不是一味地靠增加肌肉来达到改进体形的目的。

四、我反对盲目训练

我熟悉的大部分用训练器练习的人，他们既不了解肌肉的功能和机理，也不了解主观意识与发达肌肉之间的关系，更不知道为什么要那样练，这是为什么？

一方面是因为训练器对人的智力的限制；另一方面是因为他们缺乏生理、解剖等知识。我认

为健美训练应以非约束性负重练习*为主。这样才能使运动员体会到训练的创造性和机体的自我表现方法。哑铃和杠铃是健美运动的锤子和凿子，握在善于思考、锐意过取的人手中，就能雕凿出健美非凡的体格来。

五、音乐应在课后欣赏

在我的训练馆里还有一样东西没有——音乐。我对此曾考虑了很久，最终还是否定了。我认为，嘈杂的现代音乐无法使人精神高度集中、全力以赴地进行训练。喜好音乐的人应明白，要练就完美的体格，需要强烈的欲望、高度的责任心、丰富的创造力和想象力以及毫

* 近年来，在采用国外生产的健美训练器练习时，运动员肢体运动的方向、轨迹和角度一般都只能按器械规定的方向、轨迹和角度来进行。持杠铃、哑铃等练习时，运动员肢体的运动方向、轨迹和角度就可不受器械的制约，可随意改变和调整。作者称之为“非约束性负重练习”*(Free-Weight Training)——译者注

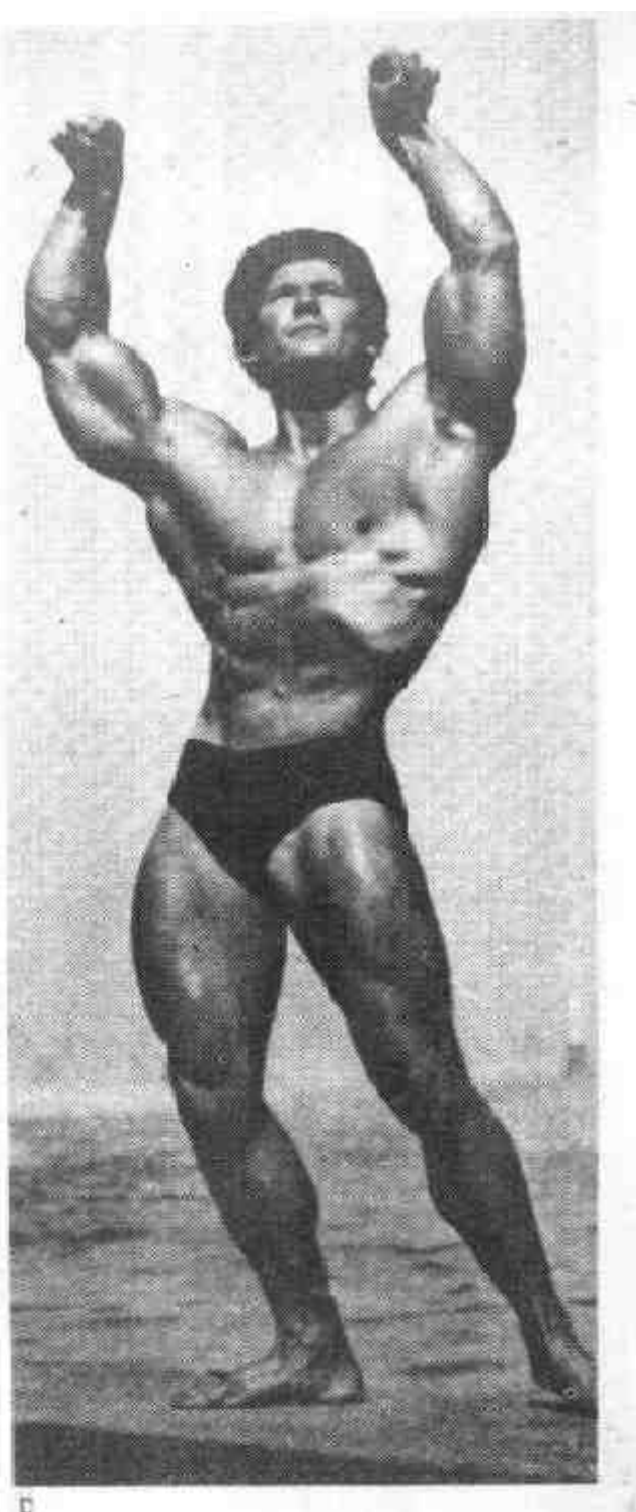


图1-3 在文斯的指导下，多恩成为一名世界级的健美选手

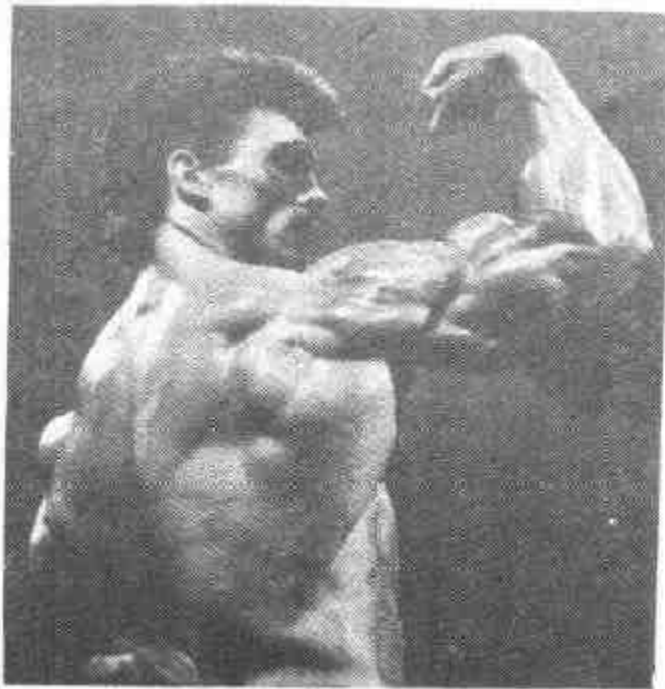


图 1-4 罗利·雷多梅耶

无故缺席、自由散漫、不认真训练，同时在两个健美训练馆训练和不按照我的要求训练的学员，我将给予严肃的批评，甚至开除。

无保留的献身精神。在吵闹的音乐声中怎么能按上述要求来完成训练呢？音乐可在训练之余听，调剂一下，训练时最好不听。

六、创造融洽、热烈的气氛，形成良好的训练环境

为此，我制定了一些制度，并严格执行。对于

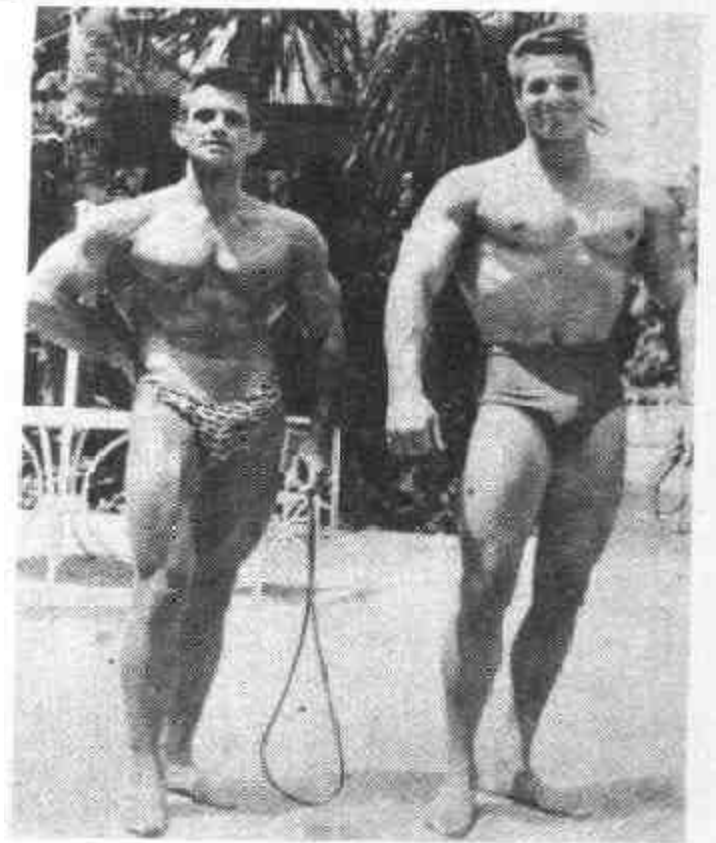


图 1-5 文斯和前美国先生迪克·杜波依斯



图 1—6 穆罕默德·麦卡威、李·汉内、沙米尔·贝诺特

第二章 遗传——一个重要 但又无法选择的因素

通过各种健美训练，可使人们的体格变得魁梧健美，肌肉线条分明。但我们必须认识到，一个人通过健美训练使体格变化的范围最终还是要受到遗传因素的制约。有许许多多可使人们身材变得魁梧、肌肉线条分明的健美训练方法，本书将向大家介绍这些方法。

遗传虽然不能选择，但也不必因此影响你参加健美运动的

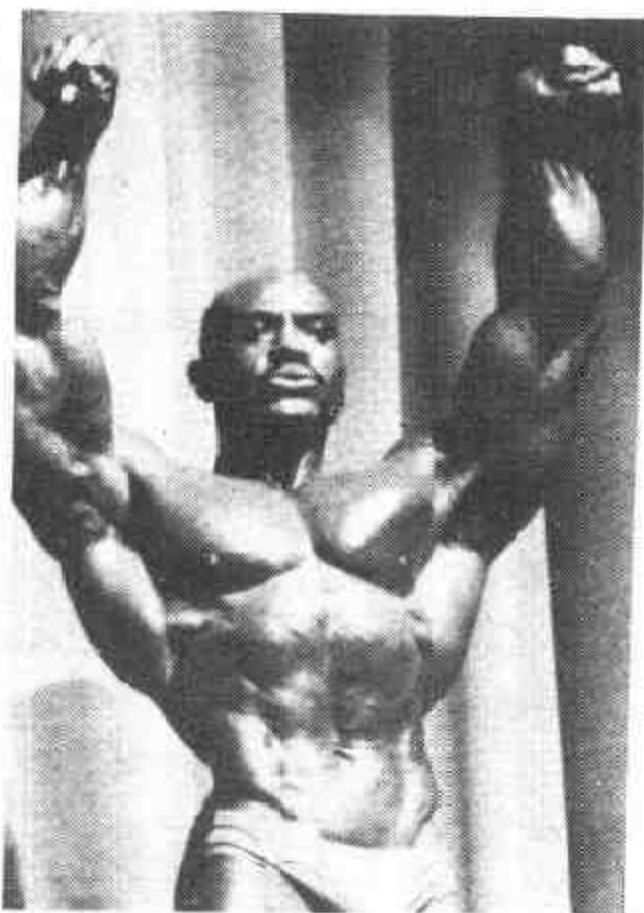


图 2-1 曾三次获得奥林匹亚先生的塞吉尔·奥利弗

的积极性。我认为，一个身体健康、骨骼发育正常的男子或女子的遗传条件，都足以使他（或她）通过健美训练把自己的体格练得十分健美强壮。

第一节 健康状况测定

在参加健美训练前，应检查身体的健康状况。因为健美运动对肌肉、心脏和肺的功能都要求很高。可以通过功率自行车、活动跑道、台阶试验等方法测定你的心脏功能和整个体能。这些方法还可以测定在一定的体力负荷

下，身体的机能状况。如机体做剧烈运动的持续能力和剧烈运动后的恢复能力。如果在检查中发现机体有不正常的情况，可在医生的指导下采取一些办法来解决问题。如果检查一切正常，就可以开始训练了。

第二节 遗传优势

假定你身体十分健康，那么，有什么外在的特征可表明你的遗传优势呢？身高两米以上、体力充沛的人显然适合于打篮球；腿长、体轻者适合于跳高。健美运动员需要什么样的遗传优势呢？肩宽臀窄的身材是比较理想的，但也不是绝对的。其次，健美运动员无需硕壮的骨骼，腰、膝、踝的围度中等大小即可，较小的关节可使肌肉显得更为粗大。第三，肌束较丰富的长条型肌肉对练健美是比较理想的；而短型肌肉，如长度不足而位置较靠上的小腿三头肌、支柱型的肱三头肌、断离型的肱二头肌对练健美是十分不利的。当然通过训练，短型肌肉可以有所改变，但决不是你想象中的戏剧性变化。所以，短型肌肉的健美运动员不得不花大量的训练时间来纠正自己这一不足之处。

先天体形较好、又具有长条形肌肉的健美运动员，如塞吉尔·奥立弗，或者李·汉内，训练起来就不那么复杂了。采用一些装饰性训练方法来纠正上面所提到的各种先天性缺点，使之健美。当然，遗传素质非常好也还要采用因人而异的训练方法和科学的膳食，否则良好的遗传素质还是不能发挥优势作用。

四肢挺直是健美运动员的理想身材。“O”形腿和“X”形腿都不足取。此外，还需要身体健康，精力充沛，大运动量训练后的恢复能力好。当前有很多一流健美运动员不具备完美的仪态，



图 2—2 斯考特·威尔
森——天才健美运动员

身体结构上的缺点，肌肉长得不规则都无法从根本上改变，

但我认为良好的仪态还是很重要的。我的学生之一穆罕默德·麦卡威是我所见过的仪态最好的运动员。不仅他的微笑使他在比赛场上光彩照人，而且他的举手投足也十分优雅，姿态相当完美。因此，对麦卡威来讲，在健美运动中他不仅发挥了他在发达肌肉方面的遗传优势，而且还成功地运用了他个人良好的仪态。

第三节 坚定成功的信念

本章开始，我强调了男女运动员健美体形的发展会受到遗传因素的限制，但我决不是动摇大家练健美的信心。实际上，目前最优秀的健美运动员不完全都具备遗传方面的优势。有的甚至还有明显的缺点，至少我认为是这样的。但他们没让这些不足之处影响了自己获得成功的决心。

但这一切又都可以通过有目的的训练加以掩饰。

虽然目前大量的研究表明，运动员的力量、速度、耐力素质以及这些素质的提高主要取决于遗传，但应该看到，我们是有思想意识的人类，可用我们的智慧弥补我们的不足之处。如在某种情况下，只要运动员训练时把相当一部分精力集中在全身某个薄弱部分，这部分就会出人意料地变得十分强劲有力。有人提出训练可以不受遗传基因的限制。我发现很多具有良好遗传优势的健美运动员未能达到一流水平。为什么？这是因为良好的身体条件必须和获胜的决心、训练的动机以及刻苦的程度相结合，也就是说天赋好的运动员也必须通过刻苦努力才能使其遗传优势得到充分的利用和发挥

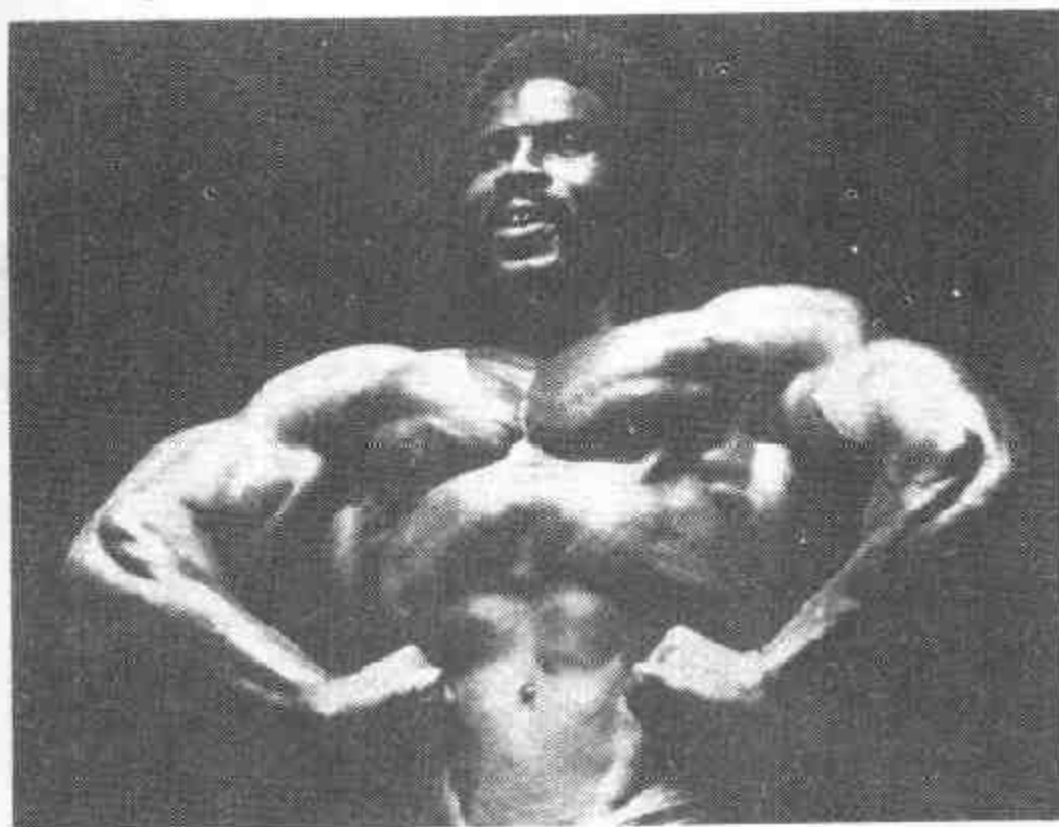


图 2—3 黑人的骄傲 ——杰出的健美运动员罗比·罗宾逊

在实践中我注意到：通过训练，人体的某一部分会变得十分发达，而其他部分则不然。比如，很多男女健美运动员，特别是黑人运动员的上臂和肩可练得异常发达，但要使其小腿肌发达起来却非常困难。这是因为人类的上体养分供给十分充分，相比之下小腿肌的供养就远不如上体。这一现象是人体在进化中逐渐形成的一种遗传现象。所以，一般来讲不能对此作出明显的改变。

人体内睾丸激素或称为雄激素的含量多少，是肌肉发达最重要的潜在能力指标。测定出这种激素的含量比较复杂、困难，对健美运动员来说，使体内激素含量保持合理的或稍高的水平，有极为重要的意义。显而易见，这也是为什么很多健美运动员滥用人工激素的原因之一。

总而言之，遗传对健美运动员是一个限制因素，这固然有不利的一面，但值得庆幸的是不论男女，没有一个健美运动员最大限度地挖掘出了自己遗传方面的潜力。虽然不利的遗传条件使成千上万的健美运动员很难达到最高水平，但他们中没有一个人因此而完全被束缚住！

第三章 组数和次数—— 怎样正确地选择

人们常常会提出这样的问题：如何确定练习的组数和次数。甚至一流水平的健美运动员也常陷入这样的苦恼。那么究竟应该选择多少训练组数和次数才合适呢？

一般来说，训练组数和次数的选择可根据三个方面来确定：（1）锻炼时间的长短；（2）身体承受负荷的能力；（3）恢复能力。

体质十分强壮的人可采用不同的强度、改变练习中的组

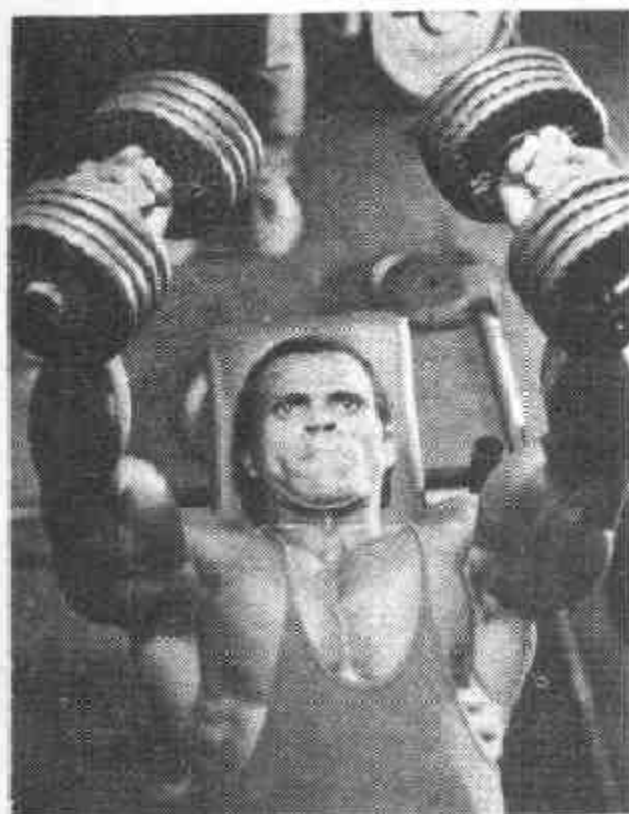


图3—1 超级明星塞尔
戈·纳伯蒙特在做斜板哑铃推举

数和次数的方法来安排训练，最大限度地使肌肉发达起来。但有几条基本原则是必须遵循的。

一、以高次数练习发达小腿和前臂肌。

由于小腿和前臂肌分成很多束，所以我们称之为“高次数”肌群，当然这也不是绝对的。一般来说，发达小腿和前臂肌用15~25次为一组比用6~12次标准次数为一组能更快地刺激肌肉，使之发达起来。腹肌、腰肌、大腿肌虽然与小腿、前臂肌不

同，但练习次数多些，效果会更好。

二、效果最佳的 8×8 练习组合

我在训练中常用的是 8×8 的组数和次数的组合方法。这样的组合能确实实地使肌纤维受到刺激，所以我把这种组合方式称为“实在练习法”。在训练中持续采用 8×8 的组合形式，肌纤维将会丰满起来，整块肌肉将变得坚硬有力，但肌肉中毛细血管的粗细变化不会很大。当然，初练者是不能按此法锻炼的。 8×8 的练习组合只适用于训练水平很高的运动员。训练年限少于两年的健美运动员不宜采用此练习方法。

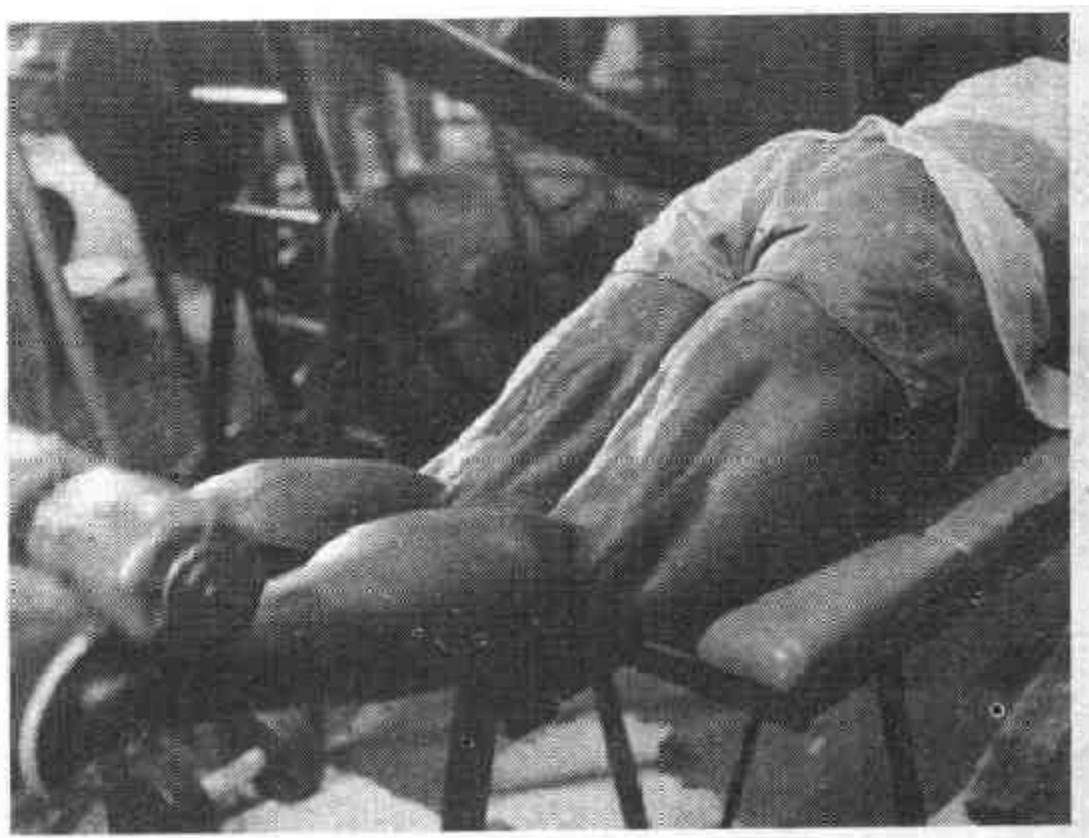


图 3 — 2 塞尔戈·纳伯莱特在做屈小腿练习

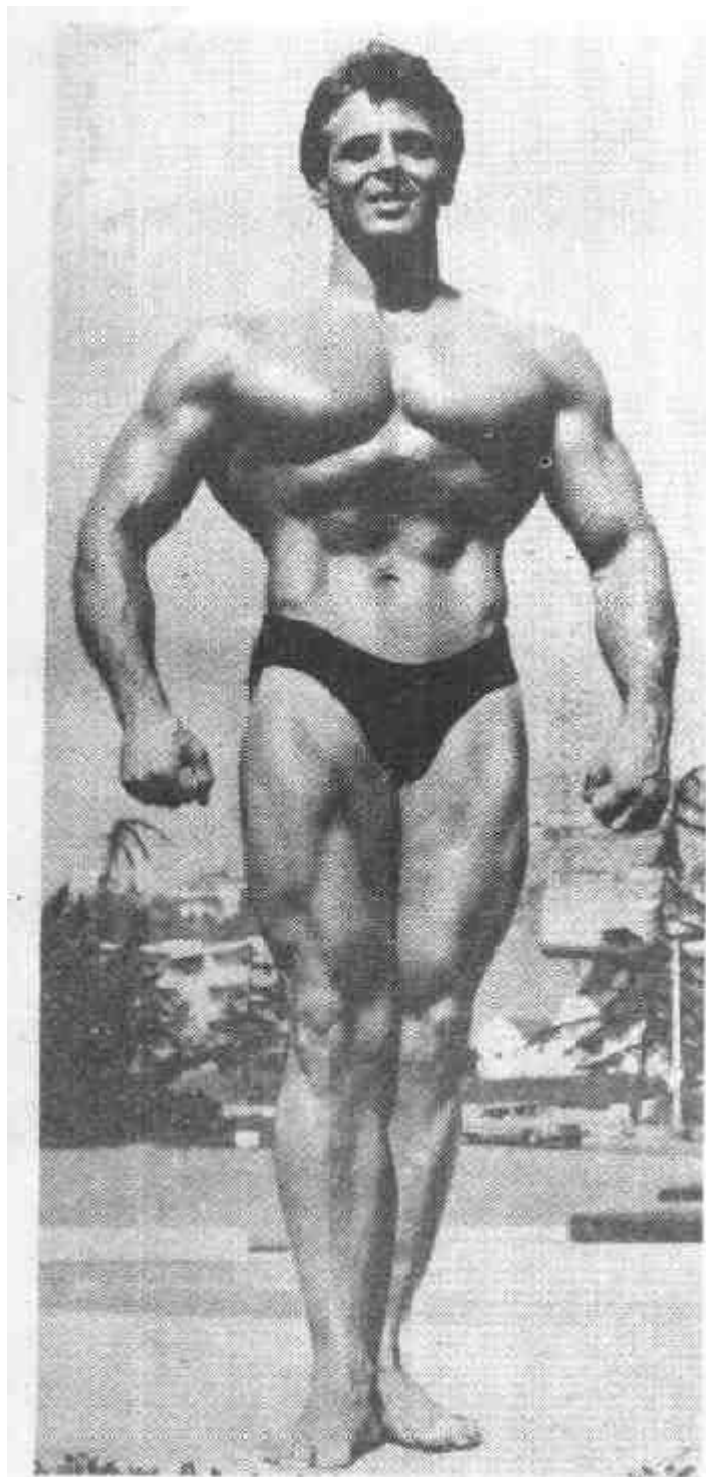


图 3-3 文斯的另一位得意门生彼得·开普多

三、练习次数的确定

练习次数多于 8 ~ 12 次对肌肉的刺激将减小，但练习次数增至 16 次时，会触发一些其他促使肌肉发达的因素。因为练习次数达 16 次时，神经系统的负担减少，并得到滋养。而血管和毛细血管的负担增加，出现血管扩张，但是否因此而使肌肉额外地增粗 10%，还有争议。

对各种练习动作我曾试过采用一组做到 500 次和 500 次以上的各种方法。次数在 8 次以下时，我从没有过“肌肉烧灼感”。当次数增加到 12 次时，肌肉产生了上面所说的“烧灼感”，有时还伴随着麻痛感。这种麻痛感几乎使我要叫出声来。做卧推时，有时痛得受不了，我就

用两脚踩地板。这时如再叫或多做一两次，胸部就会疼痛得好象被人用锯子锯、用火烧着了似的。练小腿时也有同样的感觉。做完一组双人提踵练习后，我恨不能把同伴从背上摔下来，自己马上躺在练习凳上。确实高次数练习会使肌肉疼痛，但如果采用的时机得当、方法正确，效果还是十分明显的。

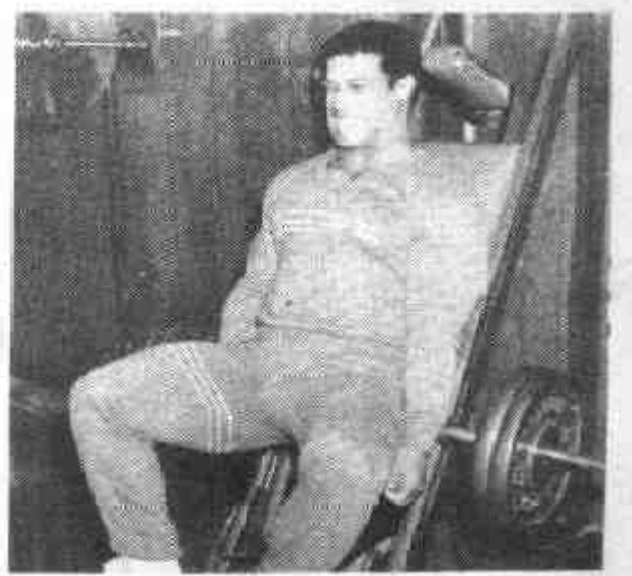


图3—4 穆罕默德·
麦卡威在做斜架负重蹲起

我不是说12次练习次数任何时候都是正确的，偶尔也应采用一下次数更多的锻炼方法。

由于年龄增大而使你犹豫不决是选择大重量、低次数，还是小重量、高次数的练习方法时，最理想的回答是应该选择大重量、高次数的方法。谁做到了大重量、高次数，谁就能获得健美强壮的肌肉。汤姆·普拉兹的大腿之所以如此粗壮，是因他能负重184公斤连续蹲起28次，或者负重160公斤连续蹲起52次。凯西·维特常用150公斤负重，做20次斜板卧推。因此，他的胸大肌和三角肌十分惊人。

四、训练组数的确定

组数的多少取决于训练课的次数多少和休息时间的长短。要记住训练强度在85%（最大重量的85%）以上才能最有效地刺激肌肉生长。为了使肌肉获得最大刺激，所采用的练习组数与训练强度密切相关。我个人认为，除了初练者，

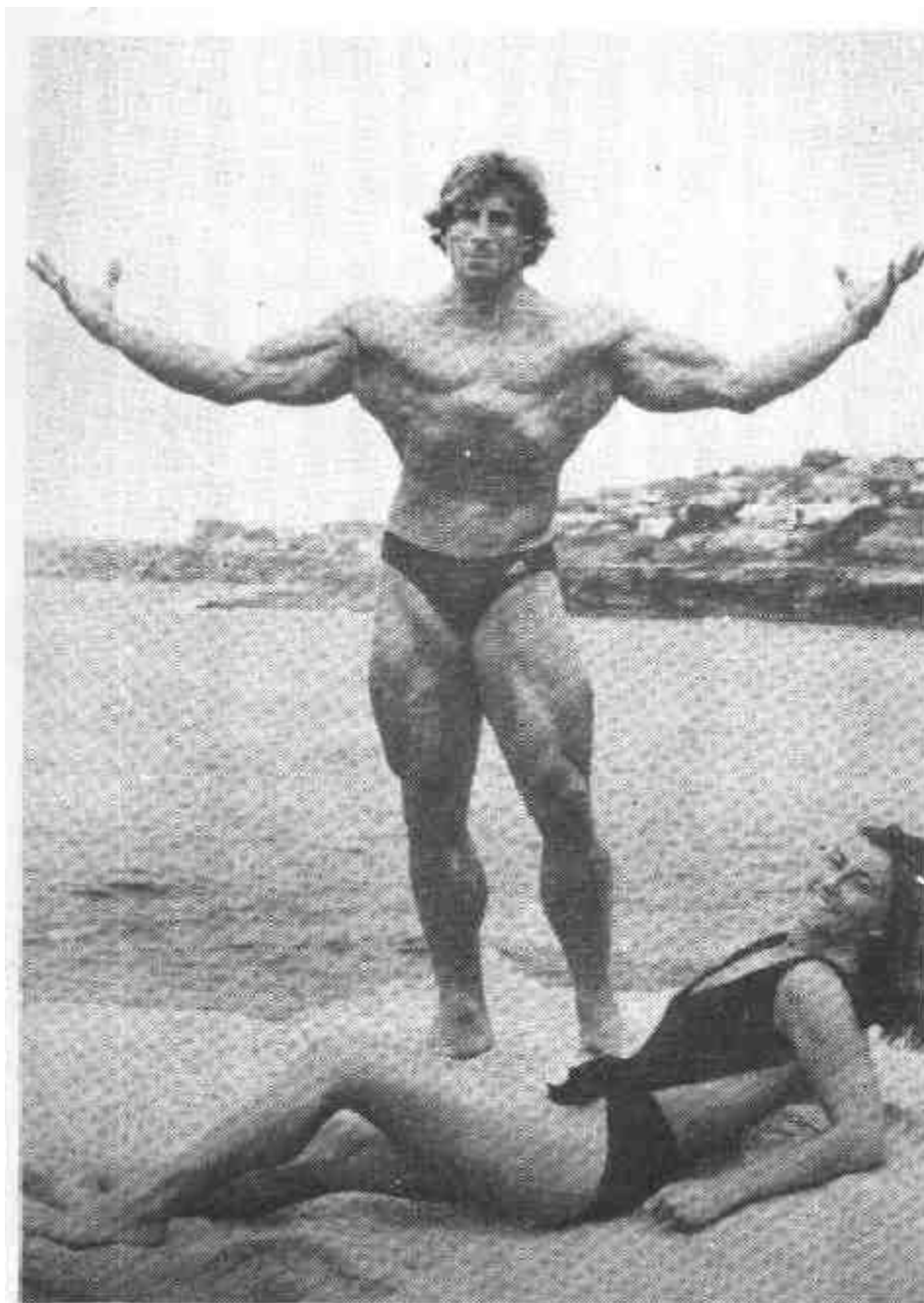


图 3—5 世界先生史蒂夫·戴维斯

做任何练习，组数都不能少于三组，即使训练强度达到95%，也应如此。当然，训练强度要达到100%，是不可能的，但在训练中尽100%的努力挖掘自己承受大强度的潜在能力是可能的。这样能使强度达到93~97%左右。

组数的最高限度为15组。超过此数，训练效果将适得其反。一般讲，对身体某一部位的练习组数我倾向于限制在15组之内，但不排除特殊情况，必要时是可以调整的。

要用你的智慧把训练组数和次数限定在你的恢复能力范围之间，同时还要不断地提高训练负荷，促使肌肉发达。为了避免训练枯燥乏味，可以经常变换一下具体训练手段。只要按上述几个方面进行健美训练，便可使肌纤维增粗40%。毛细血管扩张后，还可进一步提高5~8%。

第四章 训练风格—— 应着眼于个性的发挥

我的训练方法有时会引起人们的一些误解。他们认为不可理解的是我主张在某组练习做到一半时改变身体姿势。就此我想谈谈我的训练风格。

许多年以来，健美界一直存在两大流派。以鲍勃·赫夫曼为首的“约克”派和以乔·韦德、本·韦德兄弟俩为首的“韦德”派，两派争论的焦点之一就是健美训练的基本原则问题。

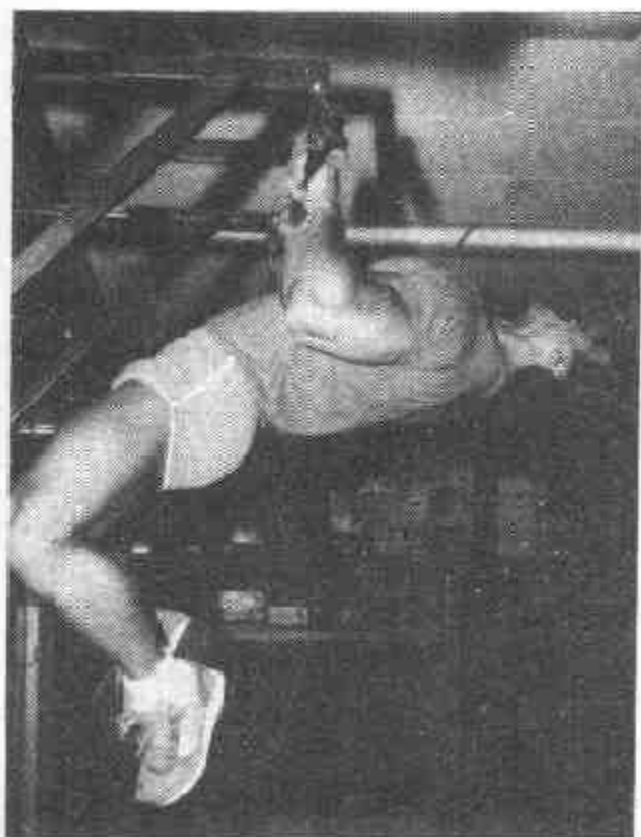


图4—1 穆罕默德·麦卡威在做中握距引体向上练习

那时，韦德主张“借力训练原则”（即在做屈的练习动作时，可利用身体大幅度的后仰来帮助完成屈的动作），并把这一原则推广运用于其他一些基本锻炼手段中，如各种推的锻炼动作，下蹲、上拉等。而约克派则认为，练习时对动作的准确程度要严格的要求，否则就得不到任何效果。健美训练需要种类繁多的锻炼方法。约克派并预言，“借力训练原则”不会被人们所接受。

争论仍在继续,而我则按自己的方式行事。我的实践告诉我,每个锻炼方法不但可以用不同的方式去做,而且各种不同的方式都有其自身的韵律和内部结构。笼统的大强度和快的训练原则是行不通的。约克派认为借力训练方法对健美运动员毫无价值,但他们却推崇奥运会举重运动员的训练方法。殊不知,奥运会上的抓举和挺举比赛恰恰

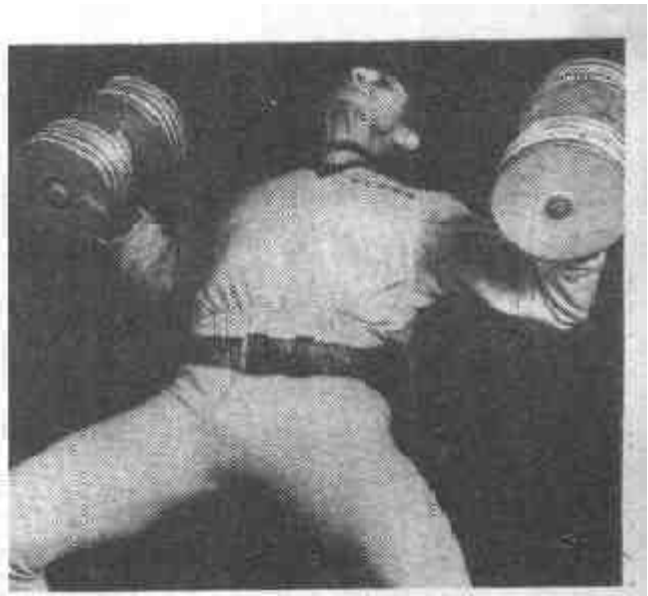


图 4—2 文斯·吉龙达在做斜板哑铃扩胸练习

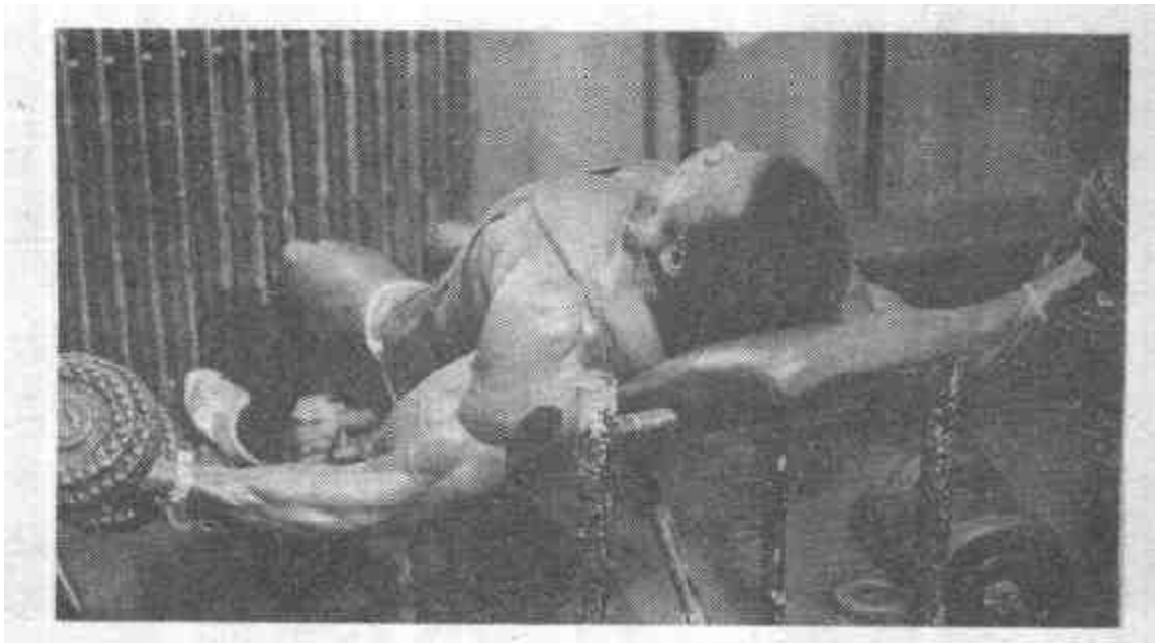


图 4—3 塞尔戈·纳伯莱特在做斜板扩胸练习

集中地体现了人类在“借力”方面的全部才能。

健美训练中借力是不可避免的，但这不等于可以放任自流。我认为，在健美训练中，既要按动作要求训练，又不能过于恪守动作要求，那样简直象个机器人。因为人的惰性，要求练习动作自始至终严格要求规范来进行是不可能的。我把它叫做“创造性的借力原则。”

如果负重是促使肌肉发达的唯一因素，那么训练时是否举得越重，肌肉也将越发达？实际做动作时，由于杠杆结构发生了变化，轻负重也会起到大负重的作用。训练节奏（包括整堂课所花费的时间以及每组练习间的休息时间）是训练中的另一个因素。此外还有营养、休息、训练次数都是健美训练的各个重要方面。归纳起来说，主要记住两点：（1）尽量在最短的时间里，冒着肌肉“损伤”的危险，使负荷达到极限（在发展肌肉的过程中，有时不得不损伤一些肌细胞）。

（2）对那些要使其格外发达的肌肉进行单独的专门训练。

有相当一部分人刚参加健美训练时以为我专爱做一些异乎寻常的练习，还以为即使在做一些普通的练习时，我也不按正常的方式来进行。他们不理解我为什么愿意采用负重架蹲起练习，而不愿采用肩负重蹲起。我的回答是：后者将把人练成“大水桶”！

我之所以在进行坐姿哑铃屈臂练习时习惯于翘起二郎腿，那是为了防止哑铃碰击大腿。常有人问我是否喜欢用“宽距撑双杠”，而不是用卧推来发达胸大肌。我的回答是肯定的，前者可使胸大肌外侧的轮廓分明，而这一效果靠练卧推是达不到的。我主张做引体向上时要胸部触及横杠，而不仅仅是下巴高于横杠，这样做能更充分地使背阔肌得到锻炼。

什么是我常常向大家介绍的“肌肉烧灼感”呢？那就是在一组练习的规定次数做完之后，再额外做3~4次，而这3~4次的动作幅度只是原来的一半或四分之一，通常仅为5~8厘米。这时肌肉所产生的一种感觉就是我所说的“烧灼感”。这样做的目的是在一组练习结束之前，使肌肉最大限度地充血、发胀。实际上不是所有的练习都必须使肌肉产生“烧灼感”，每个人应根据自己的具体情况以及做动作时的感觉来



图4—4 文斯帮助劳伦斯制订背部练习计划，从而获得最大效果



图4—5 莱切尔·麦克里斯——
世界最杰出的女子健美运动员

安排。做屈臂、提踵、引体向上和撑双杠练习时，让肌肉产生“烧灼感”效果较好。而练卧推、硬举和深蹲时，效果就不那么明显。当然，如果你认为有效，也不妨试试。

我在本书中向大家介绍的各种练习方法，如中幅度屈臂、每

天吃两打鸡蛋等都是我自己的经验，是我从四十年的健美生涯，包括自身健美训练和训练成千上万的健美爱好者的经历中得来的经验。我把它介绍给大家，仅仅是因为我笃信这些方法的效果。也许有一天，你会在此基础上进一步完善这些方法。但就目前而言，我认为它们是比较有效的，是专为塑造和改进人类的体形而设计的。

第五章 合成类固醇—— 有害的药物

虽然我不是谨小慎微的人，但我从不服用合成类固醇或别的号称能促使肌肉发达的药物，也从不向我的学生和我的练习馆成员介绍这类药物。

我反对在任何体育项目中使用化学药物。许多职业健美运动员认为用药物还有其有利的一面，我认为用药毫无益处。

实际上，这些药物已问世50余年了。早在三十年代，化学家们就提出有必要进行



图 5—1 从未服过合成类固醇药物的健美运动员鲍伯·格拉施

雄性激素——睾丸素的人工合成研究。这种由男性体内睾丸自然分泌的激素有两个功能：（1）维持男性第二性征，如胡须的生长、嗓音变粗、性格富于进攻性以及性欲；（2）促使肌肉生长，也称为促进体内同化过程。科学家们最初人工合成这类药物是为了治疗肌肉萎缩症和其他一些疾病。20年后苏联有人把它用于举重运动员，想以此来找到一条发达肌肉、增加力量的捷径。

结果，运动员力量的确提高，使他们的运动员从此主宰了世界举重运动。

1954年，在维也纳举行的举重比赛中，苏联举重队队医把所有有关服用激素的内幕告诉了美国队队医约翰·B·扎格勒博士。比赛后，扎格勒便急匆匆地来到了宾西法尼亚州的约克市，把这一情况告诉了著名的约克举重俱乐部主席鲍伯·赫夫曼。两人决定以牙还牙，在苏联举办的比赛中击败苏联人。很快约克俱乐部的小伙子们就行动起来……结果，他们的举重成绩直线上升。但在解释是什么促使这些运动员的力量如此迅速提高时，赫夫曼声称是训练方法改革所致，即采用了一种在肌肉收缩做动作时阻抗始终“恒定”的“等张收缩”练习器。于是，通过出售各种“等张收缩”练习器和与此有关的书籍，又使他获利数百万元。他和他的训练器也风靡全世界。

到了七十年代，主要是男子举重、力量举、健美和职业橄榄球运动员等广泛地大量地服用合成类固醇。可到了八十年代，女运动员也开始服用这类药物了。目前这类药物以及其他类似的，如促生长激素，已被禁止使用，特别是遭到了世界各业余单项体育联合会的反对。国际健美联合会也禁止使用这类药物。但滥用类固醇类药物的风气依然不止。

服用类固醇不仅会使服用者头发脱落，性欲减退，而且非常可能造成一些永久性的损伤，其他器官也会受到损伤。年老时，心脏病发病率会增加。青少年服用后，软骨会提早钙化，影响正常身长发育。服用类固醇造成的另一个不幸后果就是失去观众。当人们发现他们所崇拜的某一位健美运动员竟然服用药物，他们心中的偶像是在依赖化学药物发达自己的肌肉，他们的失望情绪是无法形容的。

目前，一般公众对健美运动员存有偏见，认为这些人似乎都是人工合成的。这是由于滥用类固醇所造成的错误形象。服用激素者一般让人看上去两颊的肌肉松弛，眼皮下垂，腰部放松时显得臃肿、松软，向外突出。行动起来就好象一个发育得太大、太快的孩子，十分笨拙。

按我的观点，用激素发达起来的肌肉没有什么优势。虽然我也注意到服用激素的运动员的

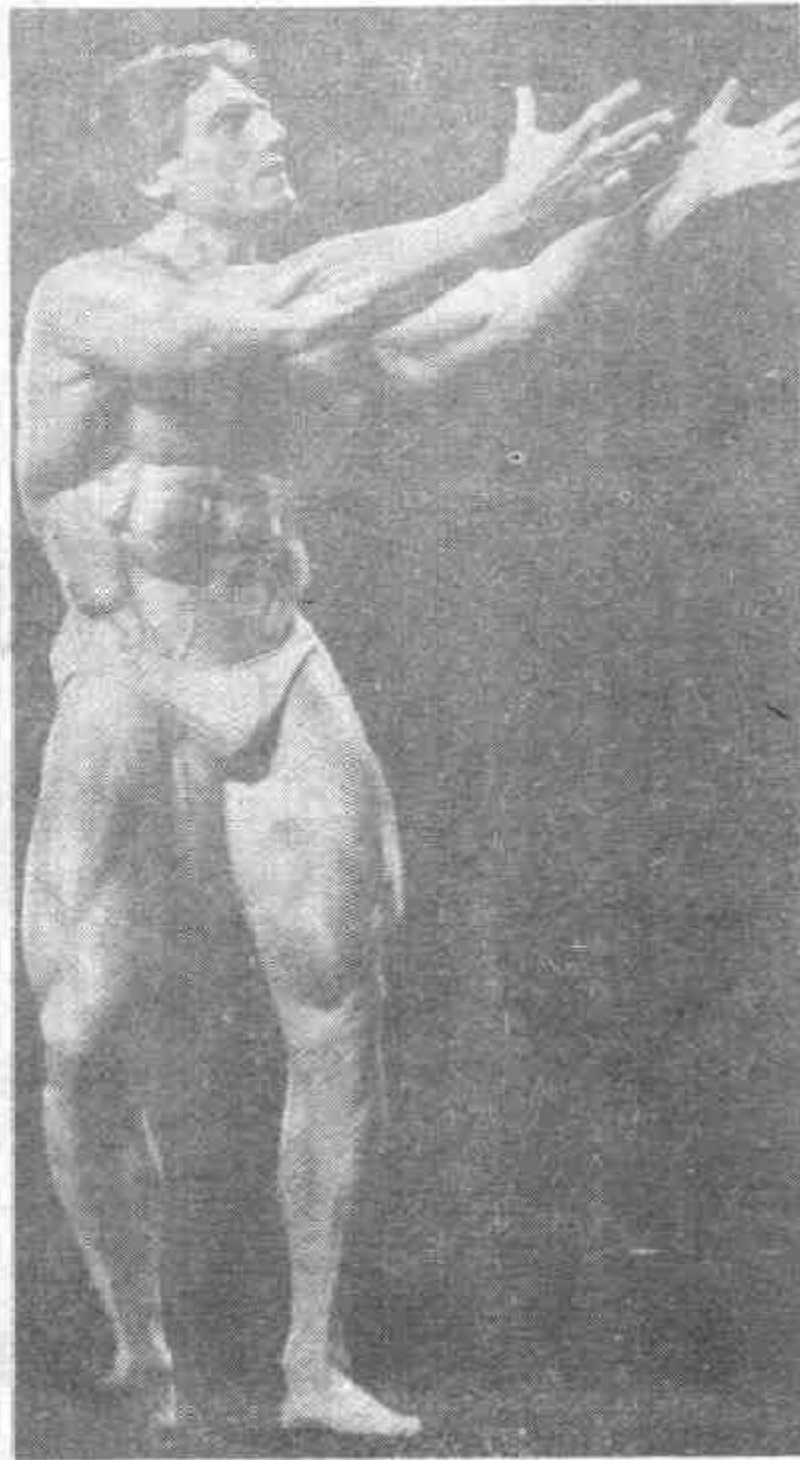


图 5—2 美国健美运动员鲍伯·贝尔德松

肌肉和力量增长的速度比不服用者要快，但我仍认为以这种方式获取的大块肌肉对改进体形没有丝毫帮助。在我看来靠激素刺激起来的疙瘩状肌肉体格，简直象个丑陋的怪物。欣赏这样的体形倒不如去欣赏香肠的模样。说真的，服用激素会使



图 5—3 伯莱得·哈里斯——电影明星和制片人



图5—4 文斯——矫健的身姿

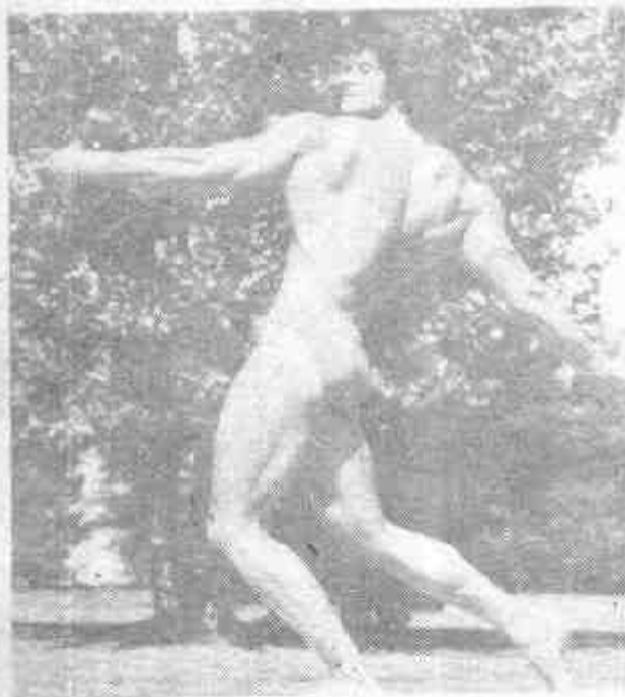


图5—5 德国健美运动员威尔福里德·达贝尔斯

机体失去人体的自然美。我们练健美难道都想练成一个巨人，或把人练成象个充满水的气球吗？

这是一个很有趣的问题。年轻的健美运动员确实都想把自己练得象个巨人，所以总是设法迅速把身体的各个部分练得大大的。只有当他们的审美观逐步完善起来后，才会真正意识到肌肉形状、轮廓的清晰度以及肌肉的起伏对健美体格的重要性。

如果我没说清楚的话，那我再重复一遍，我反对、憎恨在健美运动中使用类固醇。那些服用类固醇的运动员不要自欺欺人，使自己滑向危险的边缘，而应以良好的作息制度和合理的营养调配来安排自己的生活。我相信长期滥用类固醇，不仅会损伤体内各器官和健康，而且还会破坏体格的外观。

如果你的的确确想获



图 5—6 决定反对使用合成类固醇的

健美运动员——马里欧·达西尔瓦

得一副健壮的体格，并使之终身受益、青春常在的话，那就接受我的忠告，不要使用类固醇类药物。

如果说当今健美运动员的营养就是“获得雄性激素”的话，它可从合成的类固醇中得到，也可从天然的蛋类中获取，而后者远比前者好得多。可以说鸡蛋是天然的肌肉建造者。

比起其他蛋白食品，蛋类具有较高的生物价值，甚至高于肉类和腺体组织。蛋中的蛋白质分成两部分，蛋黄和蛋清。矿物质和维生素以及脂肪集中在蛋黄里，包括有丰富的磷、钾、铁和维生素A。每个蛋平均含热量80卡（蛋黄含64卡、蛋清只含16卡）。此外每个蛋还含大约250毫克的胆固醇。

如今一些专家告诉我们，过多地食用蛋类会提高体内胆固醇的含量，使食用者成为潜在的心脏病患者，但全国蛋类营养学会指出：“认为食用优质、卫生、新鲜的蛋类会提高得心脏病的可能性是绝对没有任何科学根据的。”

伦敦大学营养学荣誉教授约翰·约德金博士指出，还不能肯定膳食与冠状动脉血栓症之间的某种关系，三酸甘油酯含量的多少比胆固醇更明确地表明冠状动脉的健康状况，但血中的三酸甘油酯含量高低取决于糖的摄入量多少，而与吃

了多少蛋类无关。

如果你的心脏不太好，或者血内胆固醇含量比较高，就不宜吃大量的蛋类，同时也不宜吃过多的糖类、肉类、果仁类，甚至盐。这时要多听听医嘱，他了解你的病史和目前的状况。

每100克鸡蛋的成分

| | 蛋白质 (克) | 脂肪 (克) | 钙 (毫克) | 磷 (毫克) | 铁 (毫克) | 钠 (毫克) | 钾 (毫克) | 维生素A (国际单位) |
|----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 全蛋 | 12.9 | 11.5 | 54 | 205 | 2.3 | 122 | 129 | 1180 |
| 蛋白 | 10.9 | | 9 | 15 | 0.1 | 146 | 139 | 0 |
| 蛋黄 | 16 | 30.6 | 141 | 569 | 5.5 | 55 | 98 | 3400 |

作为健美运动员的营养物质，毫无疑问，蛋类是蛋白质的第一来源。为了得到最大限度的激素先行 (hormone

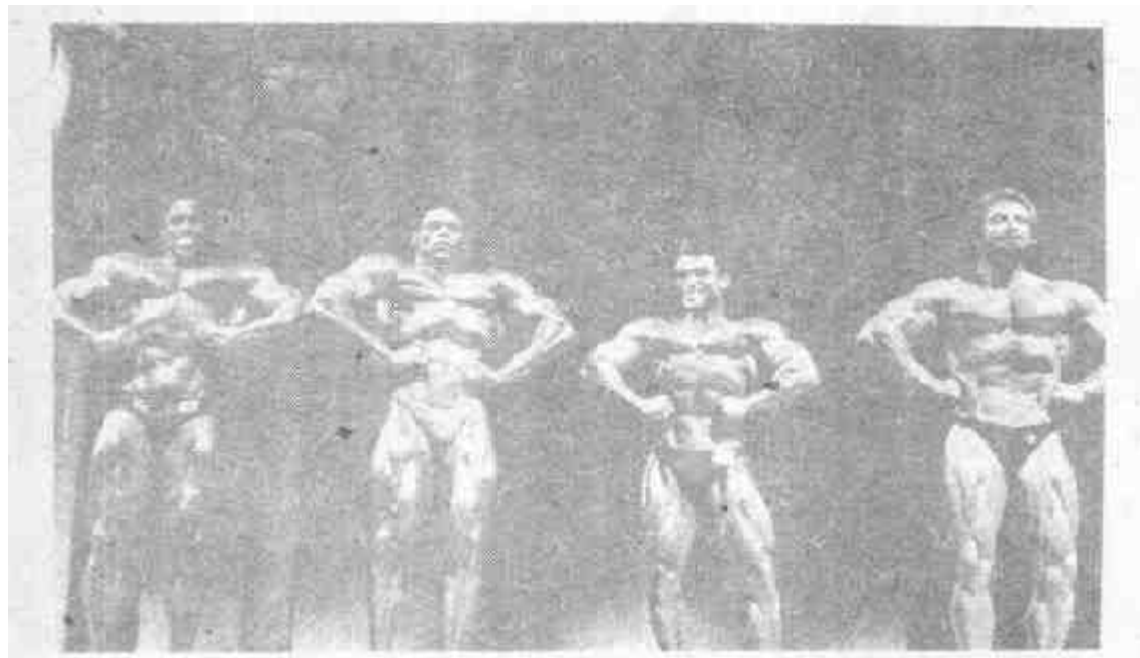


图5 7 伯·福克斯、托尼·彼尔森、
穆罕默德·麦卡威、贾萨普·威尔考茨



图 5—8 文斯·吉龙达

precursing) 效果, 我建议你们吃一些生的受精蛋。如生吃不习惯, 也可用水稍煮一下吃, 这样其营养损失也很少。为了最大限度地利用这种蛋的效用, 要在数周内坚持每隔几小时吃几个这种蛋。需要额外地使肌肉发达时, 一年中可以重复几次这样的过程。

大量食用蛋类几周后, 你的体格会健壮得出乎自己的意料, 这是天然的蛋白质同化作用的结果。当年, 我每天吃三打蛋时, 肌肉发达得最完美!

试试吧!

第六章 创造奇迹——练就

一副强健的体格

一般来说，健美者们都是通过举重练习使肌肉体积尽可能增大。练健美的人都知道，快速发达大腿和胸部肌肉，主要可以通过反复的大重量深蹲练习和卧推练习来实现。但这两种练习被健美者们用得过多了，在某种情况下，他们很少采用其他的练习。

仅仅采用几种基本的练习是不能练出健美体格的。如果



图 6—1 美国黑人健美运动员李·汉内

一个人的训练内容只包括 15 组卧推、10 组深蹲，仅仅 5 组推举，缺少背肌练习，根本没有前臂、小腿以及腹肌的练习，那么他又怎能练出匀称的体格呢？

毫不奇怪，在我的训练馆内也有许多身体畸形的人，他们有着难看的宽大上体和臀部以及“萝卜”似的大腿。由于他们愚蠢地使用了有助于增长肌肉组织的激素，使他们更容易将自己的身体练成极不匀称的畸形。幸运的是女子没有成为这个问题的牺

牲品，至少没有达到男子的那种程度。这是由于女子体内雄性荷尔蒙较男子少，限制了肌肉体积的过分增长。

第一节 理想的体形

希腊哲学家非萨格拉斯第一个用数学语言描述了大自然与人体的匀称关系。这种描述同时也体现在希腊庙宇的建造中。后来雷纳多·达芬奇又加以恰当的阐述和发展，他曾经在一个圆和一个正方形内画了一个双臂展开的人。他认为一个完美的人的身高应该是

8个头高；从颅顶到两腿分开处为4个头高，从两腿分开处至脚底为4个头高。一个男人的肩膀应是2.5个头宽，髋应是一个头宽，两手和脚也应是一个头宽。

人的心目中男子的理想体形是：宽肩膀、细腰、臀部窄、两腿直，上宽下窄呈倒锥形。另外，还需要有挺直而优美的姿态，那是智慧、才能和自信的标志。不用说，要获得这样的理想体形，就要了解全身每块骨骼肌的起止点，根据各自的体形特点和需要，有针对性地设计出发展肌肉的练习，有计划地进行训练，而不



图 6—2 1957年的文斯·吉龙达显示出最好的体形

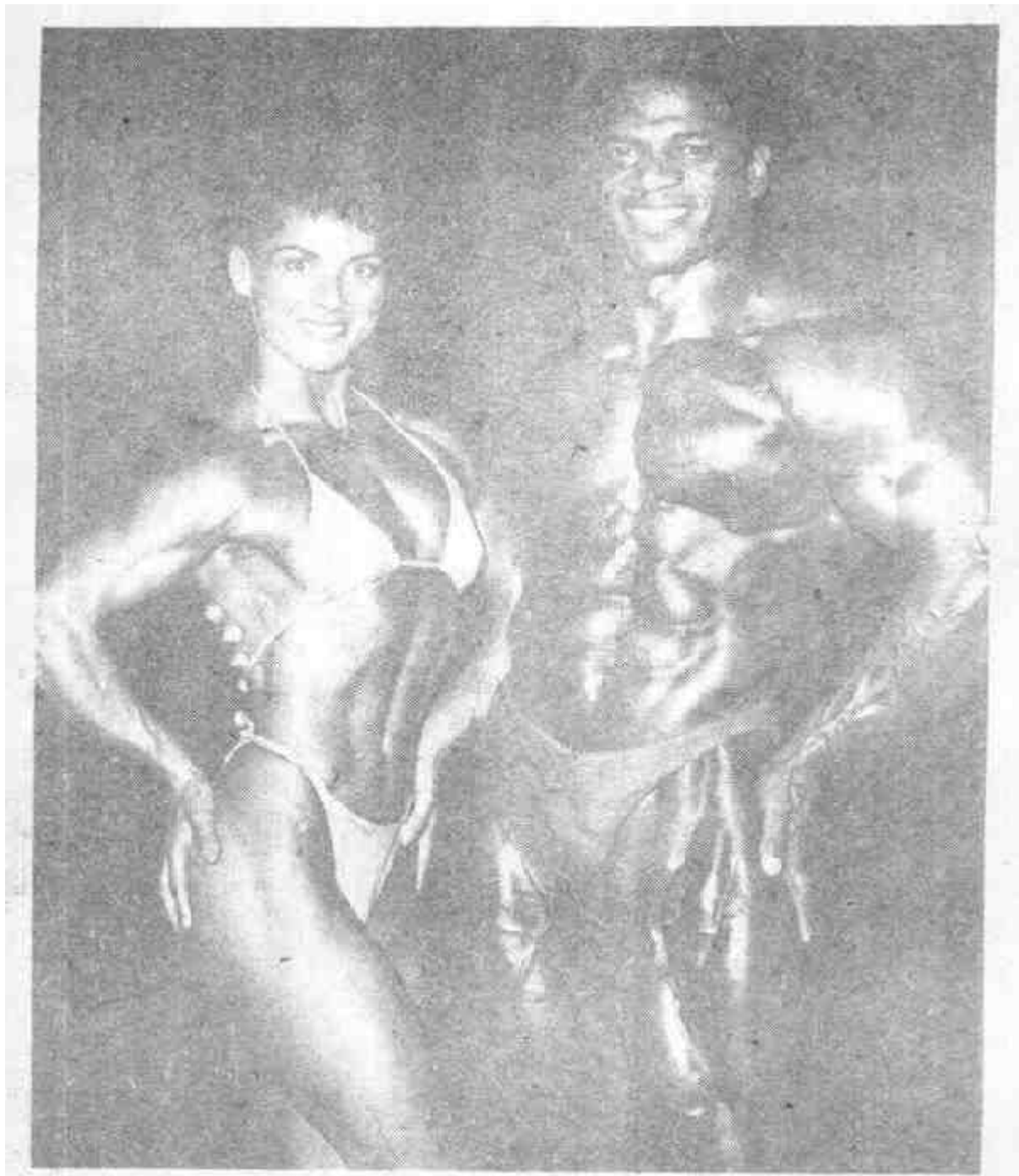


图 6—3 托尼·彼尔逊和美丽的
埃里卡·梅斯

仅仅是练出一个全身肌肉隆起的外表。这样的外表是不会美的。本书提供了获得匀称体形所必需的练习。要记住，只有体积而无形状的肌肉是不美观的，其整个体形也不能是美观的。

我认为男子汉气概的标志之一就是宽而厚实的肩膀。有

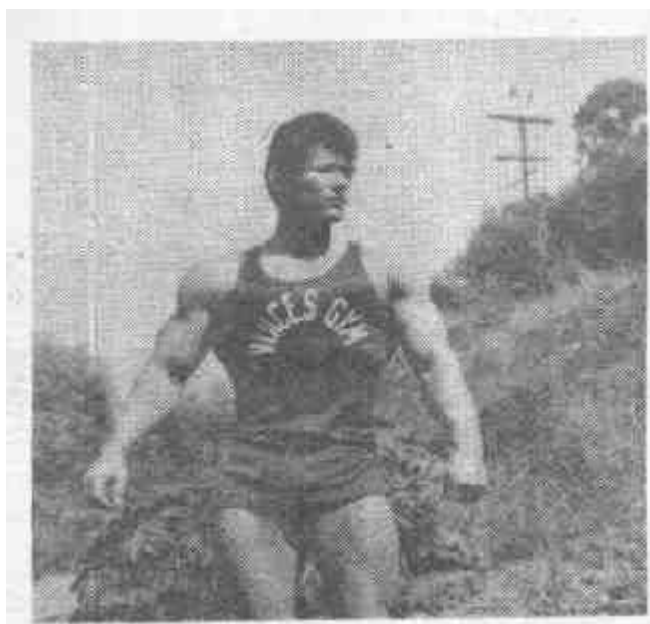


图 6—4 唐·霍沃尔斯——多么自然的体态

部之一。他还通过深蹲练习练成了两条粗壮健美的大腿，同时却保持着细腰和窄小的臀部。

然而，大多数人通过卧推练习只能发展三角肌前部和中部的胸肌，练不出象努伯利特那样的胸部。另外，你可能会发现深蹲练习使你的臀部肌与大腿肌得到同样的增长，还使你的腰部增粗，破坏你原有的“V”形体形。那是为什么呢？你怎样才能知道自己需要做什么样的练习呢？你应该经常站在一个能照出全身的镜子前，观察锻炼使你的身体起了哪些变化。或者请个信得过的人给你指出在哪些方面有缺陷。然后，

多少健美运动员具有宽厚的形态、很美的肩膀呢？真是屈指可数。然而，几乎每个健美运动员都有硕大的胸大肌。

如果你的体形不够自然的话，应该做些什么练习呢？

塞奇·努伯利特主要用杠铃卧推练习就将其胸部练成世界上最健美的胸



图 6—5 唐·彼特斯——最注重平衡的健美运动员



图 6—6 吉米·卡拉斯

从书本里所列举的练习中选择适当的练习，相应地修正自己的训练计划。这样才能练出理想的、美的体形。

请记住，我所谈的是装饰性的健美运动，而不是举重或仅以肌肉体积为目的的运动训练。

第二节 “幻觉体形”

我的“幻觉体形”观点一直没有受到人们的重视。其理由都是一样的，即“我不想看上去健壮，我要实在的健壮”。用不着争论，我也赞成你尽可能练得健壮一些。但是我要

加上一个条件，你不应该发展身体上那些不该发展的肌肉，而要用杠铃和哑铃“雕琢”你的身体，这就需要幻觉，以此在你的心目中竖立起一个很美的偶像。如果你不去幻觉，不去追求，你在训练中不花费精力去考虑你应该练哪些肌肉，不应练哪些肌肉，那这项运动就不成其为健美运动了。所以，我常常想，也许健美（Bodybuilding）这个词还没有完全概括这项运动的全部涵义。也许我们应该把它叫做“身形培养”（physicalculture），或者“身形雕琢”（Bodysculpting）。

当我观察一个新学生时，首先要看的是他的骨架结构。

他发育是否正常？姿态是否好？髋是否窄？肩膀是否宽？锁骨是否正？膝关节是否小？脖子是否较长，以及背阔肌的位置是否偏高？如果一切正常，那么他的问题就大大减少了。我具有一副发育得很好的骨架。史蒂夫·利弗斯、塞基奥·奥利弗、鲍勃·帕利斯、马特·门丹霍尔、弗兰克·扎奈、丹尼·帕迪拉、李·汉尼、斯科特·威尔逊，以及罗利·雷德梅耶尔都是具有发育良好的骨架的健美运动员。

当然，也有许多健美者并不具备发育得很完美的骨架，但仍然取得了成就。这是由于他们在训练中更多地运用了智力的结果。

让我们为练就一副理想的体形而努力吧！

第七章 女子健美——改变人们体育观的新兴运动项目

目前，健美运动已进入了一个过去从未有过的更令人振奋的时代。即使在加利福尼亚州，健美运动也从没有象现在这样，成为一项深受欢迎的业余体育运动。过去有谁想象过，今天会有如此之多的女子参加这项运动呢？

现在，在我们的训练房内，就有许多热心于健美运动的女子。她们积极训练，努力完成训练内容，使我们从中获取了不少有益的东西。



图7—1 迷人的健美运动员莉蒂亚·陈，这是她在拍摄电影时的镜头

四十年以前，在美国仅有很少的妇女参加健美运动，我的妻子便是其中之一，她叫佩吉·吉龙达。她当时练得非常好，以至电视台播放了她做练习的节目。那天，我用汽车送她到电视台摄影室，本想让她的表演女子力量训练的练习动作，但电视导演们却认为女子做力量练习是完全错误的。因此，那次表演只做了些徒手练习。再看今天的女子健美运动，时代的变化多大啊！

本书中的所有内容不



图 7—2 里莎·里昂——
现代妇女健美史
上一位早期使者

仅可以用于男子，也适用于女子。训练是相同的，只不过是男子的臂腿比女子更长一些罢了。

男子健美与女子健美的不同之处，不是表现在他们所做的练习上，而是在于强调的重点不同，由此练习的重点部位也常常不同。男子容易在腰上长脂肪，女子则容易在臀部长脂肪，所以，训练的重点要因人而异。

也许是由于女子都经历过或将要经历生育的缘故，她们忍受训练中出现疼痛的能力比男子强。她们的训练风格顽强，一组练习结束时，对身体出现的不舒服感不会产生抱怨情绪。

我常常发现，夫妻能成为很好的训练伙伴。他们相互尊敬，共同努力完成训练内容，他们彼此促进，训练气氛愉快，夫妻关系更加融洽。



图 7—3 里莎·埃里特、德布莱·迪安娜、卡尔拉·邓蕾普



图 7—4 动员格蕾德斯·波塔格斯
美国纽约市的超级健美运

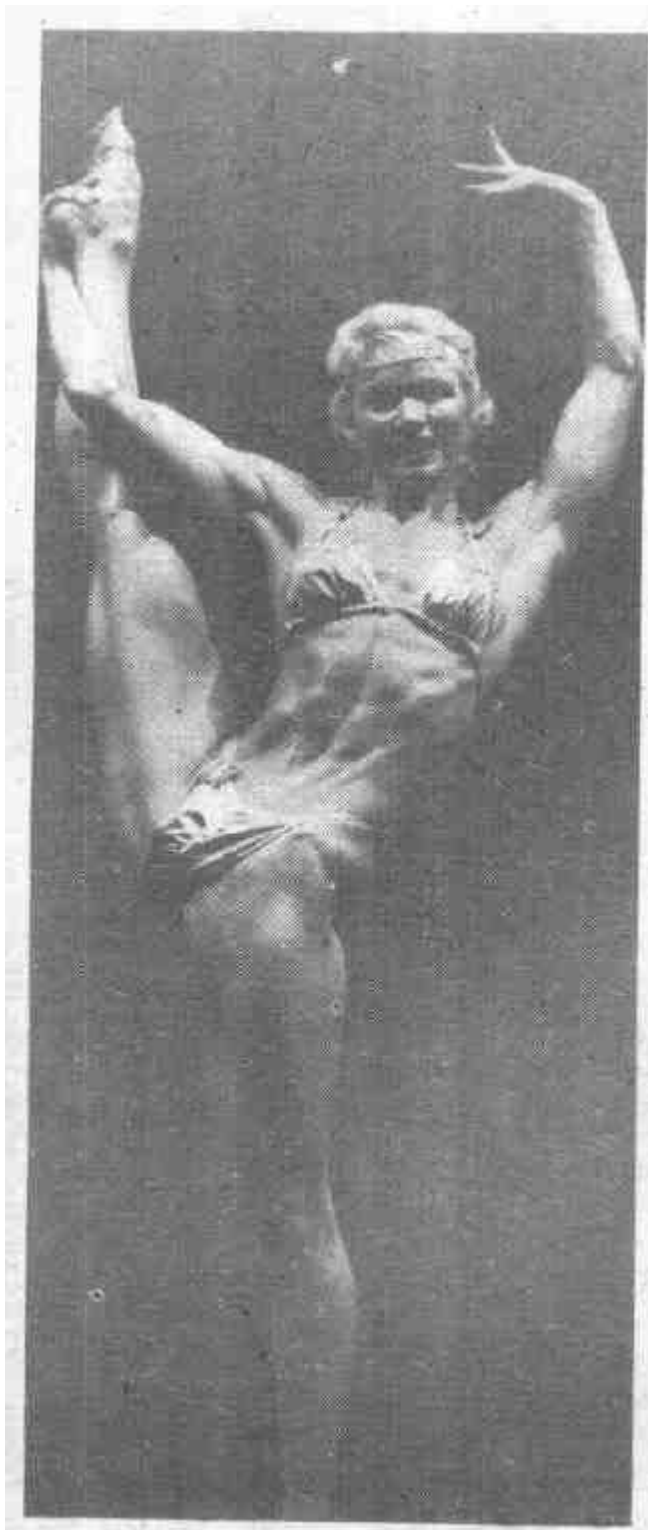


图 7—5 雪莉·格鲁威尔

1975年当女子刚刚步入健美运动领域时，给健美比赛舞台带来了一种新的、更美的体态风格。而现在她们为了显示体积更大、更明显的肌肉，正在抛弃她们本身的自然艺术美和创造力。同男运动员一样，女子健美运动员也变得唯恐自己的肌肉不够粗大，因而不能与大力神“海格里斯”比美。我憎恨那些在这项展示美好体格的运动员中出现的混乱概念，它们违背了健美训练的宗旨。虽然健美运动正在恢复艺术美的风格，但是太缓慢了。

现在希望把自己的肌肉练得十分粗壮的女学员比以前多了，但来我这里训练的妇女仍有人不但想使身体变得结实，还想使体形更好看些。她们做了很大的努力，但并不想练出体积很大的难看的肌肉。男子也有同样的情况。很多男人感兴趣的是使身体结实健壮起来，而并不想练成史蒂夫·利弗斯那

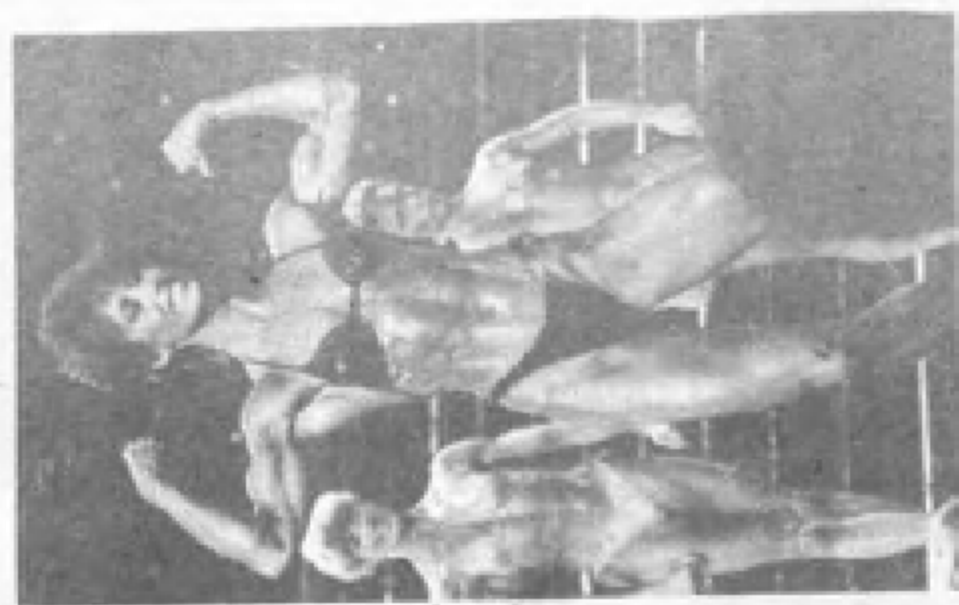


图7—6 莱切尔·麦卡里恩

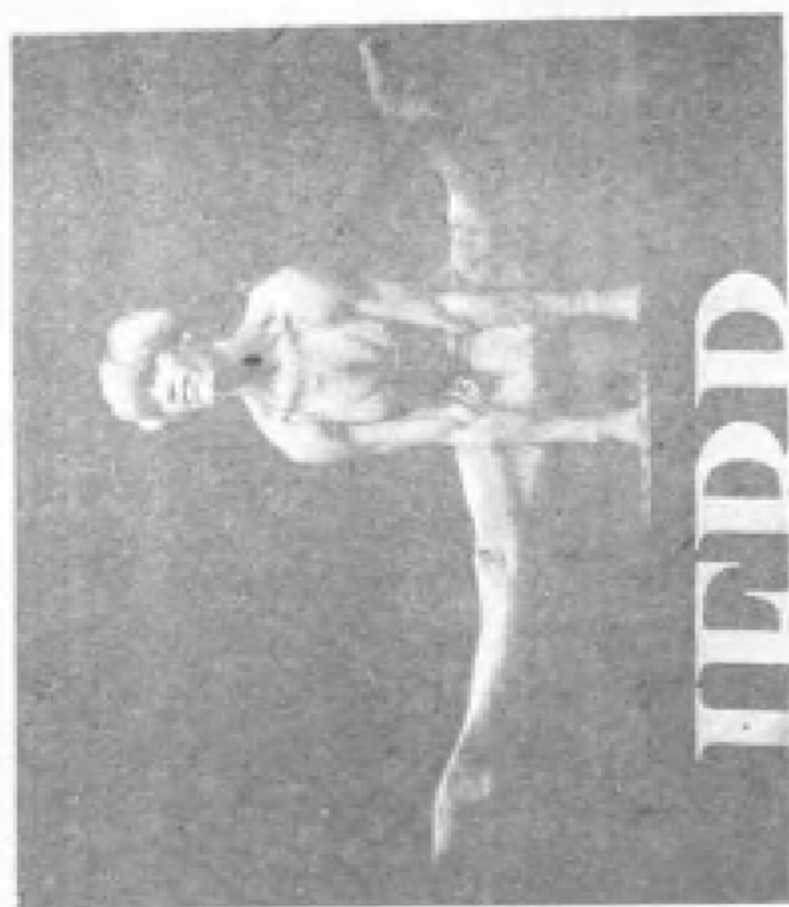


图7—7 荷兰健美运动员玛丽·泽格林



图7-8 荷兰健美运动员
埃里卡·梅斯

的妇女，由于其体内脂肪比例很高，以致我敢说，她们之中有百分之九十的人其四肢要比参加当今世界级健美比赛的优秀女子健美运动员的四肢粗得多。

样粗壮的人。

妇女根本不应该害怕她们的肌肉会过分地发达起来。遗传因素决定了这是不可能的。血液中含的睾丸激素和男性荷尔蒙是使肌肉体积增大的关键因素。妇女恰恰缺少这两种激素。有些妇女看上去肌肉非常明显，但这并不完全是因为训练使她们的肌肉体积增大所致，而是由于消耗掉了体内的脂肪。她们体内极低的脂肪比例，才使她们的肌肉线条显得那样清晰。

绝不可认为一般的力量训练就会使女子的肌肉练得象海格里斯的肌肉一样发达。

女子健美运动员要想增大肌肉体积，只有经过极其艰苦的训练才能达到。

令人啼笑皆非的是，那些声称不愿意肌肉体积增大

第八章 了解肌肉结构——健美训练要讲科学

有些人想让人们相信健美运动是一种本能的活动。他们认为,训练不应该依赖所掌握的科学数据,而应根据自己的直觉来进行。在某种程度上,我们的食欲和恢复本能是可以信赖的,但是健美运动是改进身体形状、身体比例和肌肉线条的运动,对我们来说还是一项崭新的运动,因此我们的身体还没有获得本能的适应。也许再过一万年,我们的身体就可以从机能上获得对体育运动非常有益的遗传基因了。

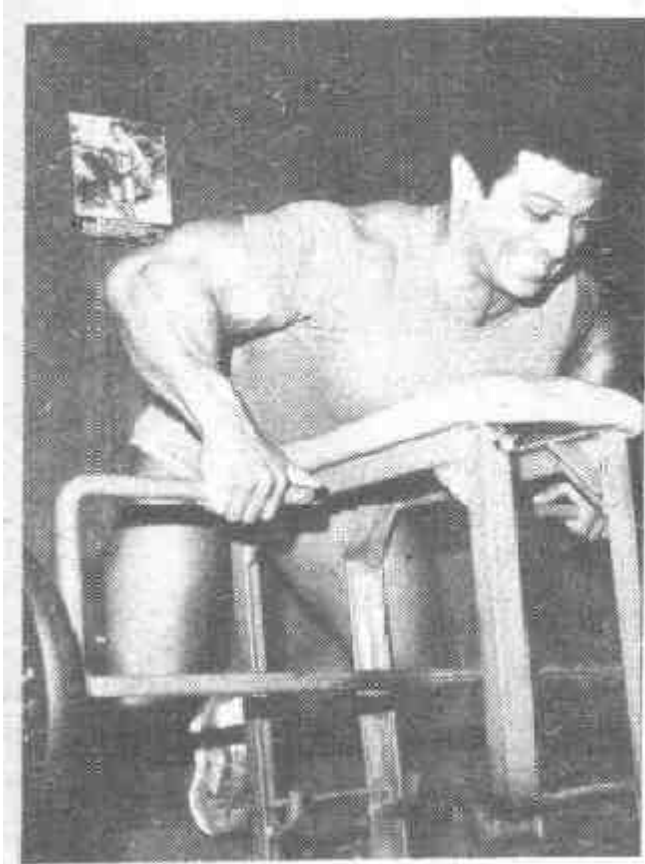


图 8-1 穆罕默德·麦卡威在做高凳划船练习

我认为本能训练是一个不合逻辑的概念。练习一块肌肉的最好方法,就是尽可能多地了解这块肌肉。而本能对健美运动的科学以及人体运动规律,是不可能知道得很多的。

第一节 肌肉功能与练习动作的选择

如果你不了解某一块肌肉的功能,又怎能很好地去发展这块肌肉呢?目前,由于理解和概念上的错误,有不少人自认为是在练某一块肌肉,而实际

练的完全是另一块肌肉（我将在后面的章节中叙述我所推荐的练习的特点，以及这些练习所发展的肌肉）。我见过成千上万的男子和女子，由于对肌肉功能缺乏足够的了解，而使其所做的练习收不到预期的效果。那些做卧推练习的人，自认为是在练胸肌，殊不知卧推动作有很大一部分是由三角肌前束来完成的。再如深蹲练习，如果做的不得要领，实际上百分之九十练的是臀肌而不是大腿的肌肉。同样，也会使俯卧上拉成为主要发展斜方肌的练习，而不是发展肩部肌肉；使屈臂练习主要起到发展三角肌前束的作用，而不是肱二头肌。这样的例子举不胜举。由此可见，只有了解了肌肉的功能，才能选准练习的动作，达到训练目的。

第二节 解剖知识的重要性

每个健美运动爱好者都愿意脱掉衣服，用他那发达的肱二头肌、坚实的胸大肌以及宽厚的背部来引起我的注意。但当我问他为什么不花点时间练练大圆肌或者胸锁乳突肌时，他很有可能带着迷惑不解的表情看着我。从解剖学角度上看，他也许是一位知识浅薄的人。他的确知道胸大肌、背阔肌、肱二头肌、股四头肌、肱三头肌长在什么部位，但他了解另一些重要的肌肉，如前臂肌、菱形肌、比目鱼肌、胫骨前肌、大圆肌等的位置吗？

在许多年前，我是我们那里唯一懂得人体解剖学的健美运动员。我不仅能够说出大腿上所有肌肉的名称，例如阔筋膜张肌和内收肌群等，而且还可以在自己身上明确地指出它们的位置，这在当时几乎被认为是异乎寻常的。今天，不论男女，在比赛中如果不将这些肌肉清楚地显示出来，那是根本不可能赢得比赛胜利的。所以，一个人要想成为健美比赛冠

军，就必须掌握基本的解剖知识。

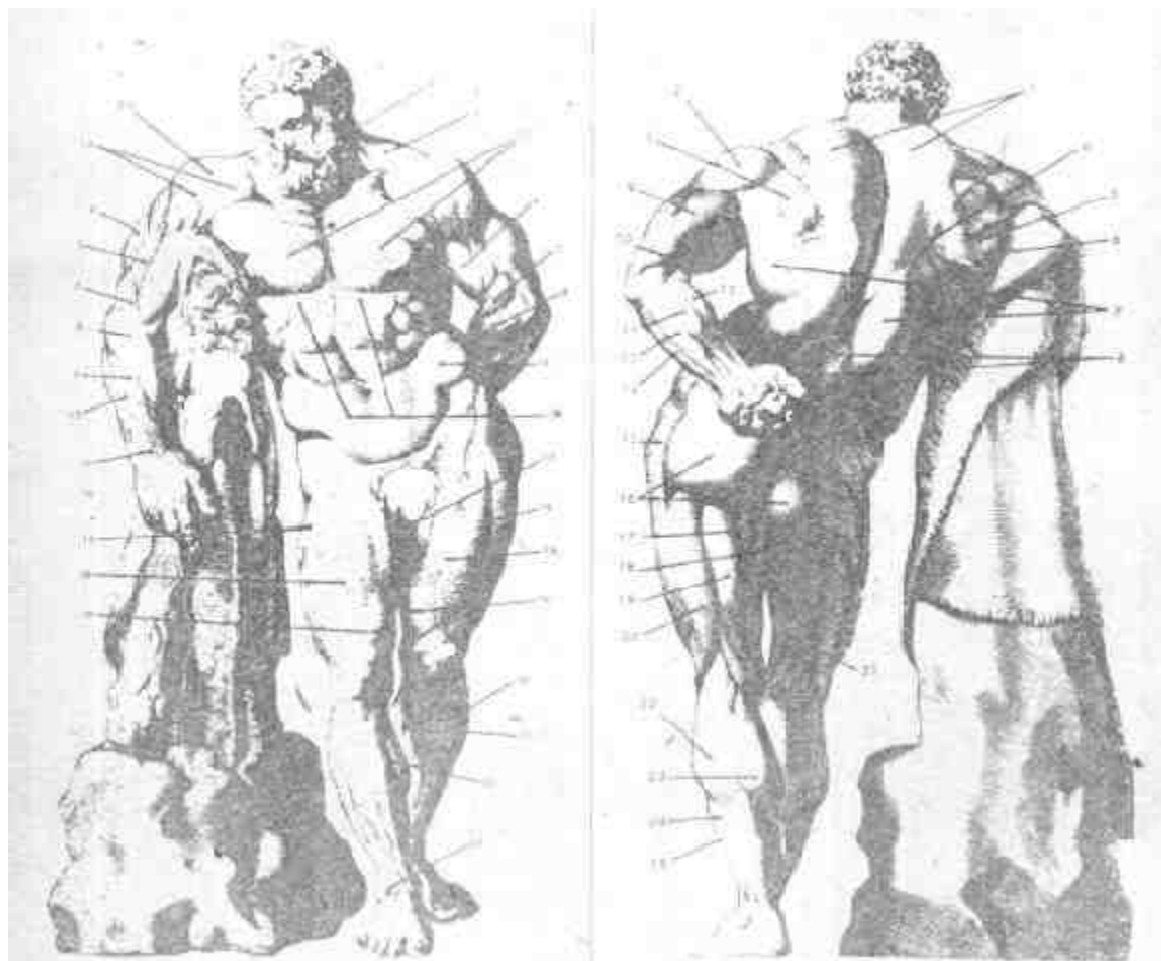


图 8 - 2 肌肉挂图

正面:

| 肌肉名称 | 肌肉作用 |
|----------|----------------------|
| 1. 斜方肌 | 使肩胛骨上提、上回旋、后缩, 伸直脊柱。 |
| 2. 胸锁乳突肌 | 头部固定、上提胸廓。 |
| 3. 三角肌 | 前部收缩, 使上臂屈和旋内; 中部收 |
| a —— 前部 | 缩, 使上臂外展到水平位置; 同时收 |

| | |
|-------------|----------------------|
| b ——中部 | 缩, 使上臂外展。 |
| 1. 肱二头肌 | 使上臂屈和前臂屈、旋外。 |
| 5. 肱肌 | 屈前臂。 |
| 6. 肱三头肌(外头) | 使前臂在肘关节处伸 |
| 7. 肱桡肌 | 屈前臂和帮助旋内、旋外。 |
| 8. 桡侧腕屈肌 | 使手屈和外展。 |
| 9. 桡侧腕伸肌 | 使手伸和外展。 |
| 10. 指总伸肌 | 使手和第2~5指伸。 |
| 11. 腕横韧带 | 加固手腕。 |
| 12. 胸大肌 | 屈上臂、内收和旋内; 拉躯干向上臂靠拢。 |
| 13. 腹外斜肌 | 使脊柱前屈, 下拉胸廓。 |
| 14. 腹直肌 | 使脊柱前屈, 使骨盆后倾。 |
| 15. 阔筋膜张肌 | 使大腿屈和旋内, 帮助大腿肌肉收缩。 |
| 16. 股直肌 | 使小腿伸、大腿屈。 |
| 17. 长收肌 | 使大腿内收、屈和旋外。 |
| 18. 股外肌 | 使小腿伸。 |
| 19. 股内肌 | 使小腿伸。 |
| 20. 胫骨前肌 | 使足伸、内收和旋外。 |
| 21. 腓骨长肌 | 维持足弓。 |
| 22. 腓肠肌 | 使小腿屈和足屈, 维持人体拉立。 |
| 23. 踝韧带 | 维护脚腕。 |

后面:

| 肌肉名称 | 肌肉作用 |
|----------|----------------------|
| 1. 斜方肌 | 使肩胛骨上提、上回旋、后缩, 伸直脊柱。 |
| 2. 三角肌后部 | 使上臂伸、旋外。 |

- | | |
|---------------|------------------------|
| 3. 岗下肌 | 使上臂旋外、内收和伸。 |
| 4. 菱形肌 | 使肩胛骨下回旋、上提和后缩。 |
| 5. 小圆肌 | 使上臂伸、旋外。 |
| 6. 大圆肌 | 使上臂伸、内收和旋内。 |
| 7. 背阔肌 | 使上臂伸、内收和旋内。可拉引躯干向上臂靠拢。 |
| 8. 骶棘肌 | 使脊柱和头伸。 |
| 9. 肱三头肌（长头） | 使上臂在肩关节处伸。 |
| 10. 肱三头肌（内侧头） | 伸肘关节。 |
| 11. 挠侧腕屈肌 | 使手屈和外展。 |
| 12. 肱挠肌 | 屈前臂，帮助旋内和旋外。 |
| 13. 掌长肌 | 使手屈。 |
| 14. 尺侧腕屈肌 | 使手屈、内收。 |
| 15. 阔筋膜张肌 | 使大腿屈和旋内，帮助大腿肌肉收缩。 |
| 16. 臀大肌 | 使大腿伸、旋外、外展和内收。 |
| 17. 大收肌 | 使大腿内旋、旋外和后伸。 |
| 18. 股薄肌 | 使大腿内收，使小腿屈和旋内。 |
| 19. 半腱肌 | 使小腿屈、旋内和旋外。 |
| 20. 股二头肌 | 使小腿屈和旋外。 |
| 21. 半膜肌 | 使小腿屈、旋内和旋外。 |
| 22. 腓肠肌（外头） | 使足伸、小腿屈。 |
| 23. 腓肠肌（内头） | 同上。 |
| 24. 比目鱼肌 | 使足伸、旋内。 |
| 25. 腓骨长肌 | 维持足弓。 |



图 8—3 奥林匹亚先生沙米尔·贝诺特

第三节 练习重量的选择

我们人类，特别是小孩，从本能上讲有一种几乎无法控制的要尽力举起最大重量的强烈欲望。当一群孩子第一次见到杠铃时，就会把重量很快地加到最大来试试自己的力量。这种不管其他因素，只顾每组练习都采用最大重量的练习方法是不正确的。重要的是完成练习的方法和动作要正确，才能达到预期的目的。

健美运动中为改造体格而进行负重训练，绝不是简单地将重物由A点举到B点，其目的是通过举重物来促进预定部位肌肉的生长。必须懂得在负重的情况下，动作仍要按特定路

线来完成。这往往不太符合人的自然习惯,也最不容易做到。因此,必须选择一个能够使你正确完成动作的重量,这是十分重要的。

我从不让我的学生用接近最大重量的负荷来做新的练习,这是健美运动中最常见和最影响锻炼效果的错误之一。所有新的练习,在前两次训练时都应采用中等或轻重量来做,以使其体会和掌握动作要领。这样还可以尽量减少人体组织的损伤,避免第二天出现过度酸痛。当然,在以后的训练中要不断增加重量,使肌肉受到最大刺激是必不可少的。肌肉细胞有规律地受到刺激,是肌肉生长的关键。

然后,即使到了健美训练的高级阶段,也必须注意为每一个特定的练习选择合适的重量。百分之九十五的健美运动员都存在这个问题。



图 8—4 汤姆·帕拉茨

当他们知道可以用某一重量做某个练习动作时，就不愿意再用比这个重量小的负荷进行该动作练习了。

那些在训练中能善于控制自己的健美运动员，将获得更柔和协调的体形。如塞奇·努伯利特，他最大可以卧推227公斤，但他平常锻炼时更注意动作，他将杠铃杆降低，放在脖子处，两肘分开，握距较宽，采用重量只有113.5公斤。再如阿诺尔德·施瓦泽奈格尔，最多可拉起272.4公斤，但他平时仅用这个重量的三分之一进行训练。

第四节 训练课的节奏

不成功的健美运动员常常认为在两组练习之间休息10分钟是很正常的。他们休息时与朋友聊天或看报纸，因而被淘汰掉了。因为训练如果没有适当的节奏，不仅会失掉训练所产生的效果，还会浪费体力。健美比赛的冠军们对训练节奏都十分重视，他们所做的任何事情都有理、有节。不仅在每组练习中有平稳而规律的节奏，并且对两组间的休息时间也有严格的规定。否则是不可能一步步地走向成功的。

能象冠军们那样做到训练有节奏，你就能准确地知道两组练习之间应休息多长时间，什么时候应拿起器械做下一组练习。通过如此严格的训练，你的肌肉就会很快地发达起来。肌肉用力收缩时，会产生一种电能。不要因休息时间过长或者无规律而破坏了这种电能。休息的时间短则10秒钟，长则3分钟。

合理的训练节奏来自于对训练的积极热情态度，以及目的明确专一。如果训练无节奏，就不会收到令人满意的效果。

训练节奏要一周一周地保持下去，不要屈服于懒惰和厌

烦情绪。不但在做某一特定练习的过程中，而且在严格规定的休息时间里，都应保持精力集中。要取得最大的训练效果，就必须保持良好的训练节奏。

第五节 充氧

在练习过程中如何呼吸是很重要的。在这方面没有一成不变的规律。在大多数情况下，健美运动员应在一个

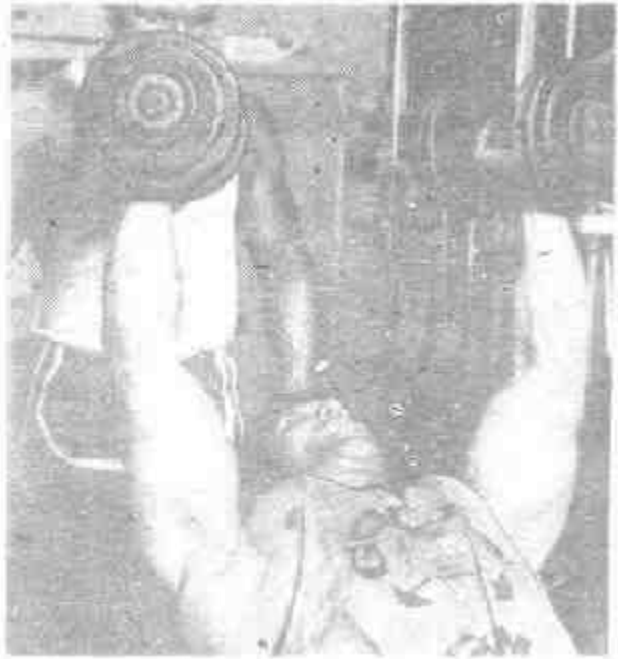


图 8—5 雷德·辛德尔在做斜板卧推



图 8—6 加利福尼亚的安德鲁斯·查林

动作开始前吸气，而随着该动作最困难阶段的完成进行呼气。当进行激烈的练习时，不要用鼻子来呼吸。鼻道对于迅速吸入大量空气是难以胜任的。吸气时嘴缩紧崛起，当动作一结束，就迅速将气呼出。另外，有些练习动作的呼吸方式最好是每重复 2 或 3 次呼吸 1 次，而还有些练习动作则是做 1 次呼吸两次。

要想保持良好的训练节奏，就不要用坐下来喘气的休息方式使身体恢复，而应采用两手放在膝关节弯曲的

大腿上，嘴缩紧崛起慢慢地挺胸吸气的方式，吸足氧气。这样深呼吸 5 次或 10 次后，就可开始做下一组的练习了。我把这种方法叫做“充氧”。

运动后的肌肉将会从充氧中受益。由于大量氧气进入血液，就可以消除完成练习所欠下的氧债。这对消除肌肉疲劳作用很大，同时还助于保持训练节奏。而训练节奏对取得最大训练效果是十分重要的。

这种用深呼吸充氧的休息方法是健美冠军们成功的一个秘诀。它可以防止在练习中出现



图 8—8 多项世界先生称号获得者鲍依尔·科



图 8—7 文斯正在做正确的呼吸动作示范

缺氧现象。阿诺尔德过去常在他训练的地方放上一个氧气罐，每当枯燥的腿部练习使体内欠下氧债时，他都要走到氧气罐前，深深地吸几口氧，很快他就会由于得到了氧的补充而又劲头十足地继续那艰苦的腿部练习了。

我认为在做一组超极限练习前（所谓超极限练习就是靠本身的力量已不能完成动作，而要在同伴的帮助下才能完成），有必要进行充氧。做极限练习时，常常要

憋住气，否则就会因呼吸而影响练习的进行。做任何递增练习前，也要进行充氧，因为这类练习的最后部分是极其艰苦难忍的。所以必须保证血液和肌肉组织的氧气供应。

第六节 练习内容的选择

每个健美运动员的训练目的是练好体形和增强体质，所以就必须了解每个练习是发展哪块肌肉。仅对某个部位进行练习是不能使肌肉一直不断地增长的。例如，许多健美运动员都希望发展胸大肌上部。于是，他们就采用了斜凳卧推和把杠铃杆降到胸大肌上部进行卧握等方法，从第二天肌肉的酸痛感中可以得知确实练到了这些肌肉。但练习的结果仍可能是胸大肌中部发展得更明显，虽然这部分肌肉在练习中只受到百分之十的刺激，但因为这部分胸大肌中肌纤维较多，因此更容易发展起来。

尽管以上所谈的关于肌肉发展的本质问题有些令人费解，但仍需要永远遵循这些原则来发展全身最弱的部位。如果需要的话，甚至可以忽略一些较为主要肌肉的训练。当然，你的最终目的是使身体具有完美的比例。百分之百地凭自然感觉进行训练会使你一无所知，停步不前。必须牢记，你对所进行的训练懂得越多，你成功的可能就越大。

第九章 健美入门——和初 学者谈如何从事健美训练

许多人觉得即使我有一些知识和经验要传授的话，那一定也只适用于优秀健美运动员。当然，我愿意与他们一起分享我的知识。但是，如果把我看成一个仅仅能训练竞技健美运动员的教练，那是不全面，也是不公正的。

目前，我教初学者所花费的时间比教其他级别的健美运动员都多。我训练初学者的方法与其他训练馆的教练，以及一些被称为健美运动专家通常所采用的方法有很大的不同，

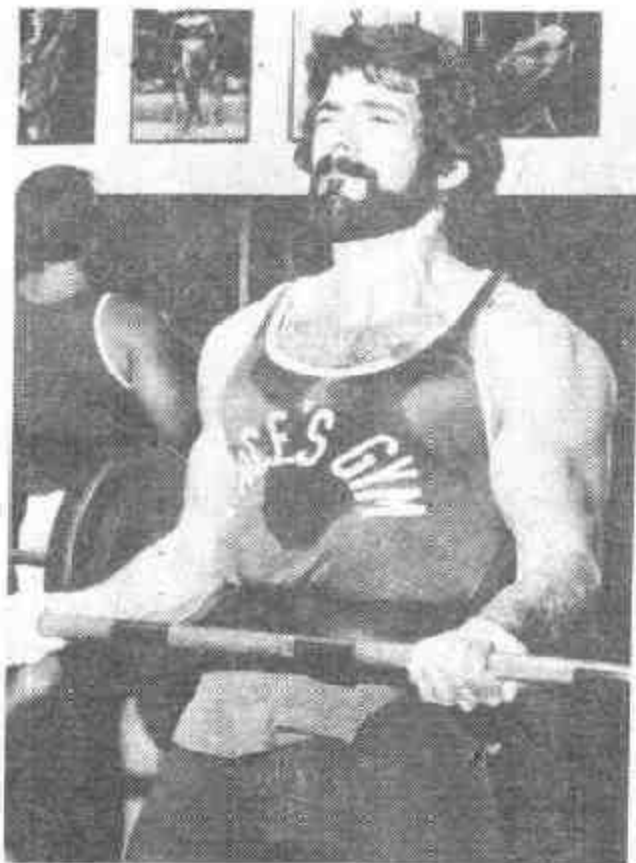


图 9—1 巴里·霍斯特尔导演、
作家和文斯练习馆前任指导

这会使你感到惊讶吗？不应该惊讶。你应该知道，我的训练方法是与众不同的。

大多数权威人士会建议一个初学者应进行全身各个部分的练习。他们的方法一般是每次课采用 8 至 10 个练习，每个练习做 3 组，每组做 10 次，每周练 3 次（即每星期一、三、五）。

我认为初学者并不需要在两次训练课之间休息一天，他们的进取心非常强烈，并且干劲十足。他

们更喜欢天天训练（星期日休息）。我建议初学者采用的练习方法是：一周练六天，第一周每个练习只做一组；第二周每个练习做两组；第三周每个练习增加到三组。以后就让他们把运动量保持在每个练习做三组的水平上。持续练六个月，但一定要经常变换练习手段。为什么呢？因为在参加训练的健美爱好者中，只有一小部分人能周复一周、月复一月地进行相同内容的练习，而且一点也不感到厌烦。

我曾观察到一些刚开始练习健美、身体很棒的人，他们仅参加了三次练习，对所练的内容就适应了。因此，训练计划中的一些练习手段应经常更换。

当然，并不是每一个人的情况都如此。至少是初练健美的人不都如此。由于一些参加健美训练的人对健美运动有着很高的热情和献身精神，所以他们能够按照一个训练计划练一年，甚至一年以上而不必改变训练计划。他们始终喜欢练自己正执行着的训练计划中的内容，实际效果也不错，肌肉逐渐发达起来，体格也日益强壮起来。既然如此，为什么要改变训练计划呢？



图9—2 ·史蒂夫·戴维斯
具有非凡的体格

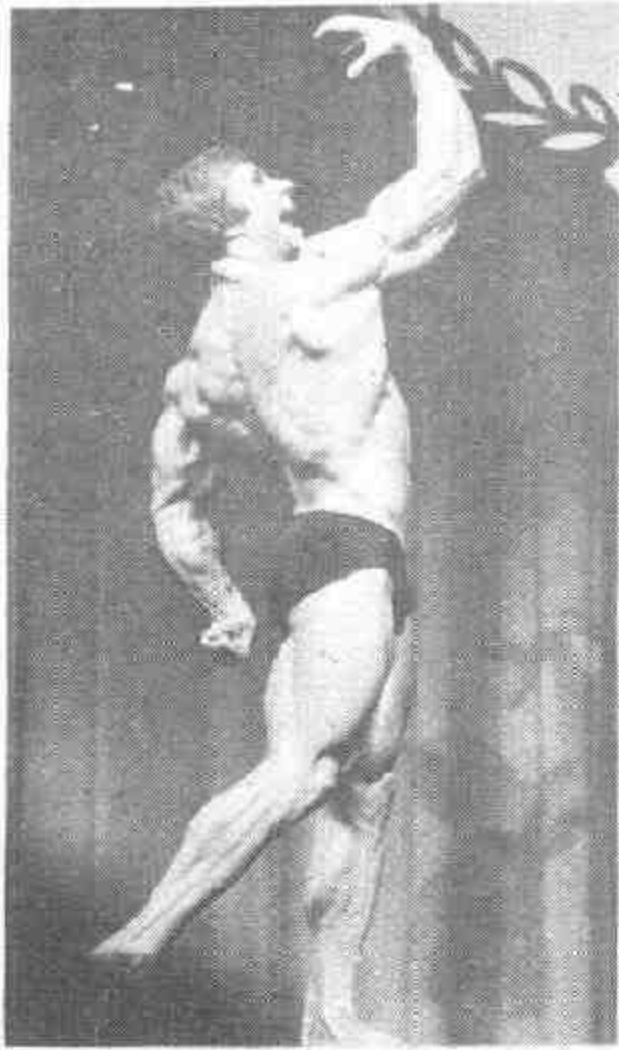


图 9—3 美国健美冠军
达勒·鲁彼林格尔

下面具体谈谈有关问题。

第一节 超负荷训练原则

健美训练是根据人体超量恢复的原理，按照循序渐进的训练计划，用杠铃、哑铃以及一些常用的力量练习器械来进行的。在训练的开始阶段用轻负荷。随着机体对负荷的适应，体格会变得比以前强壮些，从而使运动员能够在原有的基础上增加一定的负荷。这个增加了的负荷——超负荷——使肌体受到了新的刺激，结果在体内引起了超量补偿，从而使体格变得更强壮。

实际上，肌肉块大并不一定力量大，至少不经过训练是不行的。有些人虽然肌肉块小，和普通人差不多，但他们的肌肉却很有力。这是训练的结果。只有将超负荷训练与科学合理的饮食结合起来进行，才能使肌肉的体积和力量日益增长。方法正确、数量合适的饮食，对增大肌肉体积和力量所起的作用是很大的。

超负荷训练法能在最短的时间内使肌肉发达，改进体形，身体每一部分肌肉都可以用几个有效的练习手段进行针对性

的训练，并且都可因人而异地选择合适的练习动作和负荷重量来促使其发达起来。没有一种体育活动或体育项目能象健美运动员那样，可以如此迅速地提高肌肉的力量和体积。实际上，那些参加其他体育比赛的运动员，也都是采用负重练习来提高其全面身体素质的。



图 9—4 英格兰健美运动员
哈罗尔德·迪克逊

你可以在不超出个人能力极限的范围内注意地增加负重量。可是，一旦做每个练习所需要的负重量确定下来之后，我建议你在以后的训练中，每次应逐渐地有规律地增加负重量。许多运动员都试图每周或每两周增加大约 2 公斤负重量，这不能一概而论，要因人而异。在我的训练馆里，我鼓励初学者每进行 3 次训练课增加一次负重量。

一个体格强壮的男子在进行某些部位的肌肉训练时，每周也许能增加 11 公斤负荷，而一个身材瘦小的女子则可能会发现，每个月增加 2 公斤负荷都是非常艰巨的任务。很明显，负荷增加多少才合适，这个问题，不仅与运动员的性别及体质有关，而且还取决于各种练习动作的结构、难易程度等。比如，练卧推时，可能一次可以增加较多的负荷，而练单臂屈伸练习时，每次只能增加较小的负荷。

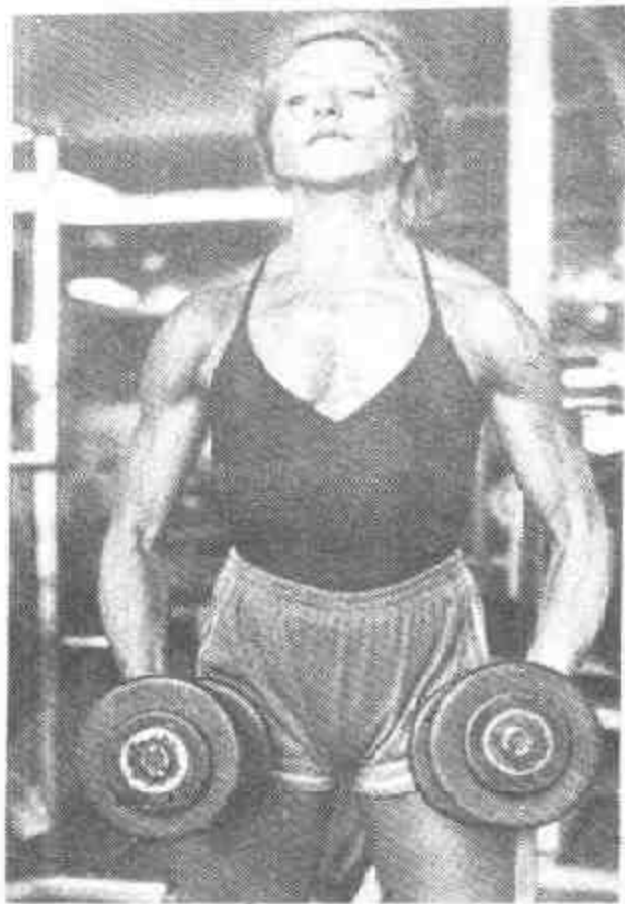


图 9 - 5 凯·贝克斯特尔

第二节 训练服装

进行健美训练时，对服装只有一个要求，即舒适。在训练中，不论穿汗衫还是穿短裤、背心，一定要宽大、舒适。天气较冷时，要穿得暖和些。训练中始终要注意，在身体很热的情况下，不要突然让他凉下来。训练结束时，不要到有风的地方去，应用毛巾



图 9 - 6 里克·怀恩曾
获得文斯练习
馆全能冠军

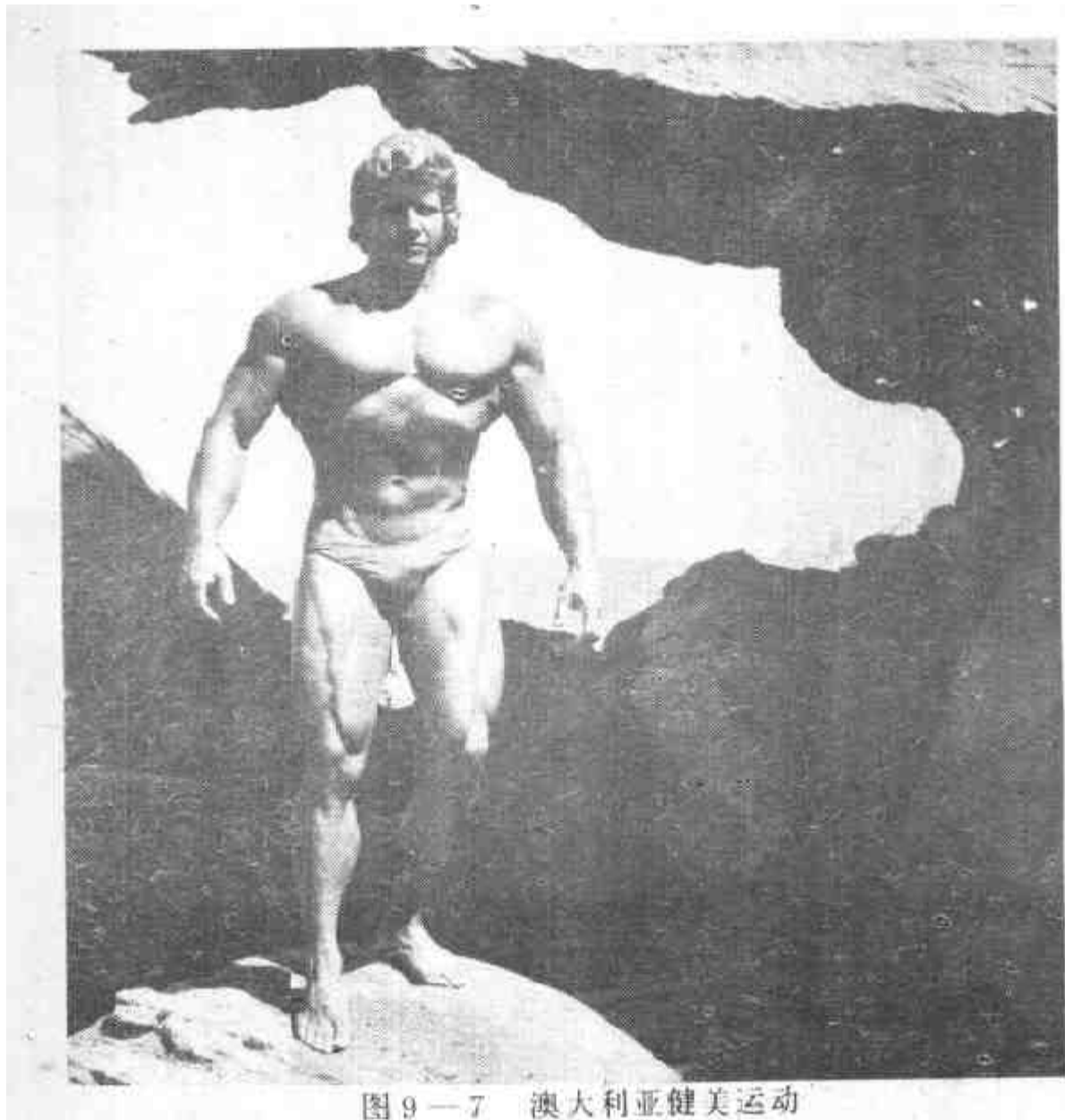


图9—7 澳大利亚健美运动
员泰德·梅茨思

将汗擦掉，进行淋浴，然后穿好衣服。在冬天，没穿上暖和的衣服，绝对不要离开训练场地到室外去。

养成在杠铃练习时系举重腰带的习惯是明智的。当试举大重量时，需要用腰带保护背部，同时对保护腰也有益处。做某些练习时，会使腰部前后左右摆动，腰带可使腰部相对固定，对防止受伤有好处。这种腰带是用牛皮做的，在大多数体育用品商店都能买到。

第三节 初学者的训练

对于初学者来说，每天什么时候进行练习关系不大（虽然我个人赞成早晨练），但要力争每天都在同一时间练习，这点是比较重要的。这样可使体内的生物钟按训练时间作自我调整。有规律地进行几次训练后，你就会发现自己的身体在那个特定的训练时间到来时，就已做好了训练的准备。

到我的健美训练馆来训练的初学者，都是采用我设计的最有效的练习方法进行训练的。下面按顺序介绍这些练习方法。

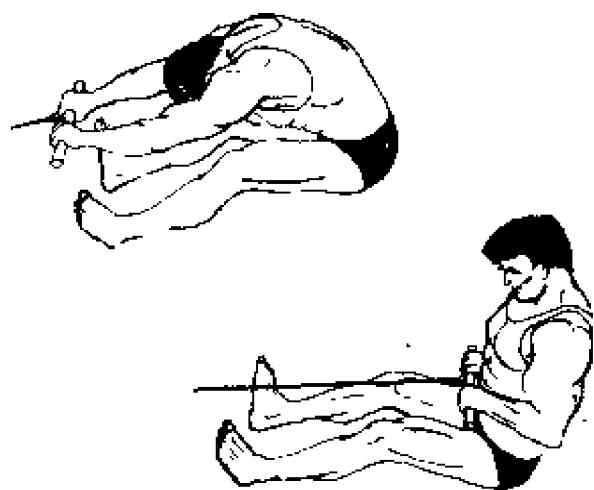


图 9—9

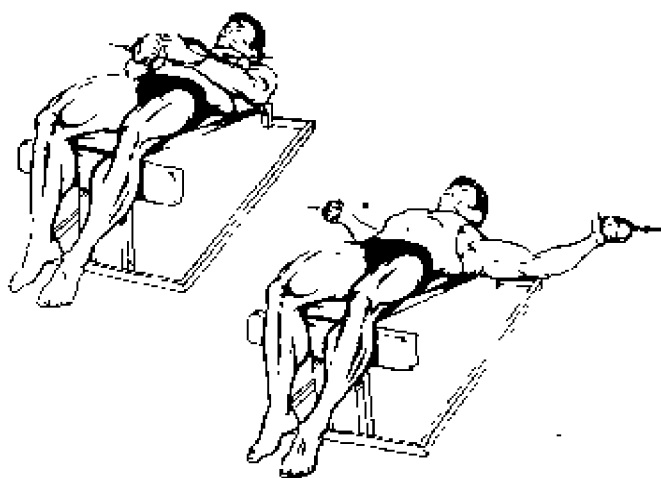


图 9—8

一、斜板扩胸——主要发展胸大肌（每组做12次）

建议所有的初学者都先做这个练习。这是使身体较弱的人（不论男女）发达胸大肌下部的很有效的练习方法，它可使这部分肌肉很快地发达起来，并可改进整个胸部的外观。

仰卧在一个倾斜的练习凳上，两手抓住滑轮拉力器的把

手（如图9—8右下图）。开始时两臂伸展于身体两侧，然后向前方拉，拉至指关节在腹股沟上10厘米处相碰为止（如图9—8左上图）。整个过程中，两臂要稍微弯曲，两肘位置低于两手。还原后重新开始。做这个练习有点类似抱东西的动作。

二、坐式划船——主要发展臂阔肌上部和大圆肌（每组做12次）

这个练习是用来发展背部上端和双肩肌肉的一个非常好的练习。我不提倡过分发展背部下端的肌肉，因为这部分肌肉过于发达会破坏健美运动员的锥形体形和呈“V”字形的后背。

开始姿势是坐在地板上，两腿前伸（在膝关节处稍弯曲），两脚顶住踏板，双手抓住离地40厘米高的拉力器把手，身体前倾，脸朝下，头垂于两肩之间（如图9—9左上图）。而后两臂用力向后拉，直至将把手拉到腹部为止（如图9—9右下图）。拉时要保持两肘上抬。当把手接近胸部时，要做出挺胸姿势。还原后重新开始。



图9—10 穆罕默德·麦卡威

三、负重侧平举——主要发展三角肌侧部肌肉（每组做10次）

两腿自然分开站立，含胸使背弓起成圆形，双膝与双肘稍弯曲。开始做动作时，哑铃必须放在体前而不是放在大腿两侧（如图9—11左图）。然后向身体两侧同时将哑铃举起，举至两手略高于双肩为止（如

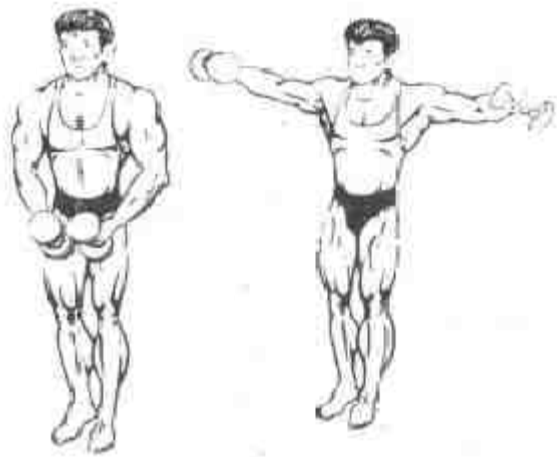


图 9—11

图 9—11 右图)。这时两臂应是稍弯曲的，但两手的高度不应超过两耳，因过此高度，所练的就不是三角肌了。需要重点记住的是，要始终使哑铃的后端高于前端，这样可以保证在整个动作过程中练到的始终是三角肌的侧部。这部分肌肉发达了，才给人以肩宽体阔的深刻印象。

四、胸前下推——主要发展肱三头肌(每组做10次)

两手相距30厘米，握住练习器的把手，双膝稍屈以稳定身体(如图9—13左图)。然后两肘外展(不要紧紧夹在体侧)，向下推压把手(如图9—13右图)。还原后重新



图 9—12 史蒂夫·戴维斯

开始。

要注意，开始做动作时，把手的位置应在胸大肌以下而不是在胸肌以上。这样练既可发达肱三头肌中部，又可发达前臂肌群。这是因为用力下压时，两肘处于较高和间隔较宽位置的缘故。（在我的馆里，在做这个练习的练习器后有一圆柱。练习时可靠在该柱子上以保持身体平衡。这样给做这个练习的人，提供了额外的有利条件）。

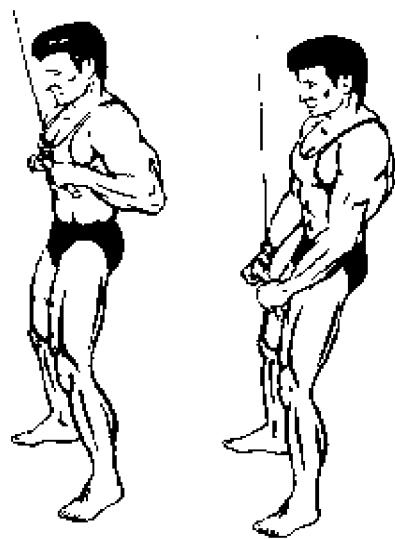


图9 13

五、正握翻举杠铃——主要发展肱二头肌（每组做10次）

两手握住杠铃置于大腿前面，掌心向后，两手间距离与肩同宽（如图9—14左图）。然后，将杠铃从大腿处翻举至颈前（如图9—14右图）。

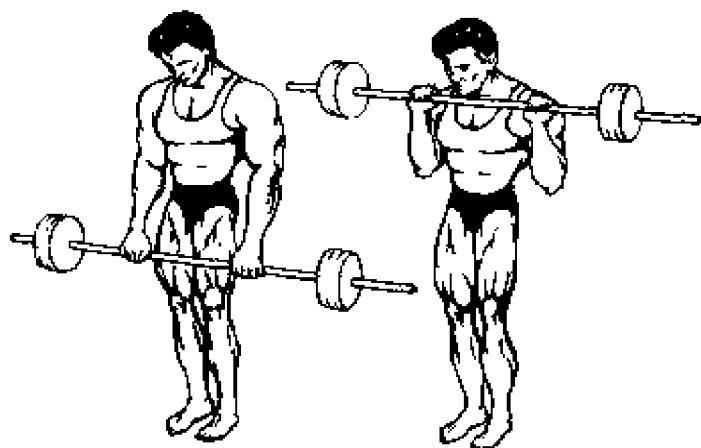


图9--14

翻举时，杠铃要始终贴近身体。按这样的要求做可保证练的是肱二头肌，避免三角肌前部也参与运动。还原后重新开始。

六、坐姿屈腕——主要发展前臂屈肌（每组做12次）

将两臂夹在两腿中间，前臂放在练习凳上，双手探出练习凳的一端，掌心朝上，间隔25厘米握住杠铃（如图9—15）。练习时，手腕屈伸的幅度要尽可能地大，要握紧杠铃，在两次重复之间不要让杠铃

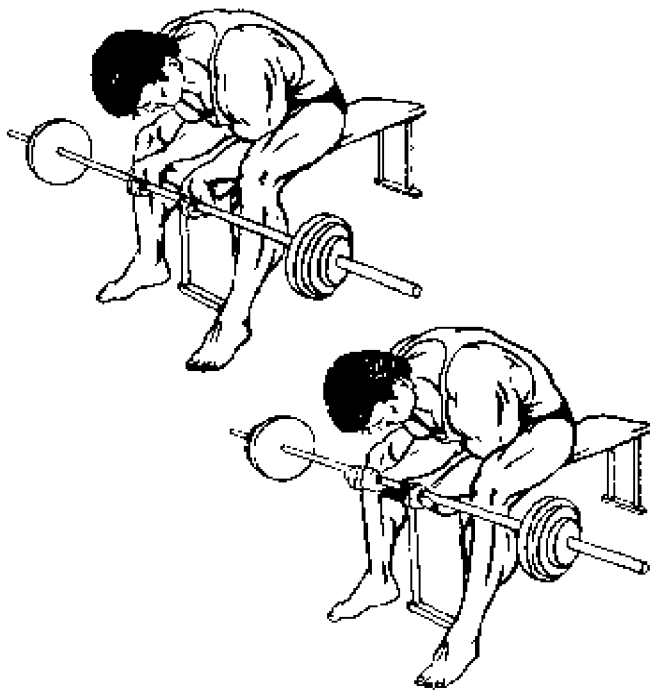


图 9 - 15

滚到手指处。这个练习主要是用来提高腕部力量的。如果你想重点发展前臂前部肌肉，只需在凳子的后面垫起15~20厘米高，改变一下凳面的角度即可。

七、伸小腿练习——主要发展股四头肌（每组做12次）

坐在伸腿练习器上，上体稍后仰，两手扶在臀后40厘米处（如图9—16左图）。当小腿由屈伸直时，向上将腿抬起，同时上体顺势后仰（如图9—16右图）。小腿还原时，上体恢复原来位置，然后重新开始。此练习对膝部疾患的人来说，是一个很好的练习。因为它不同于深蹲，膝关节的负担较深蹲时小。

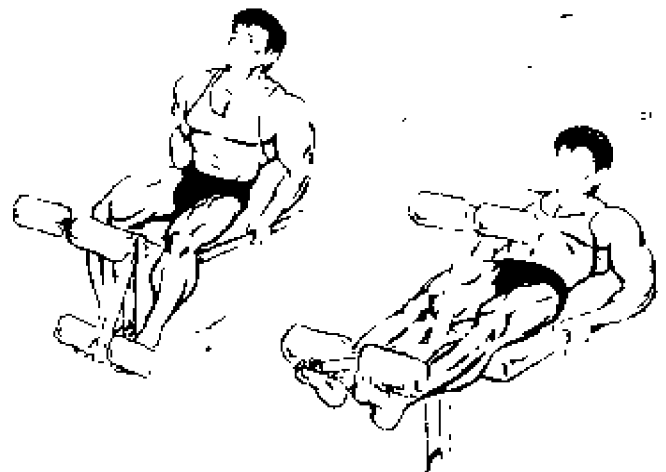


图 9 - 16

八、俯卧屈小腿——主要发展股后肌群（每组做12次）

俯卧在练习器上，两手抓住练习器的两边，上体抬起，有点象做俯卧撑的姿势（如图9—17上图）。当两腿向上勾起时，上体降低，这样有助于准确充分地完成动作（如图9—17下图）。如果采用传统的方法，即趴在练习器上做。做这个练习，当小腿屈起时，臀部便会掀起离开练习器，这样较省力。由于大多数人的股二头肌非

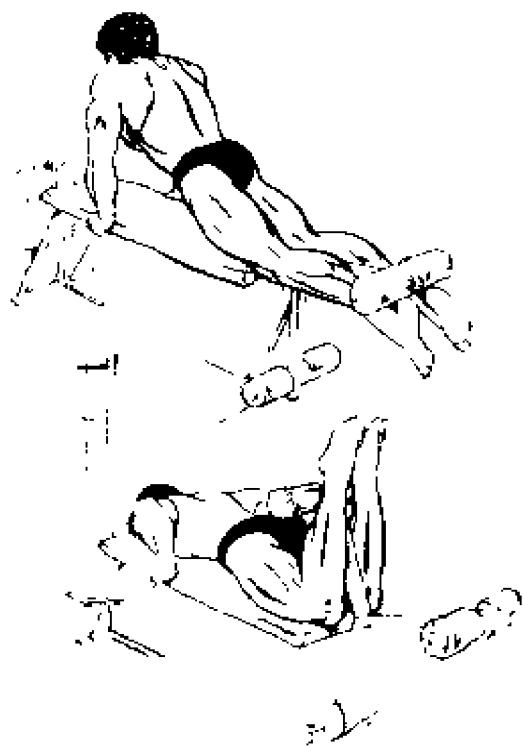


图9—17

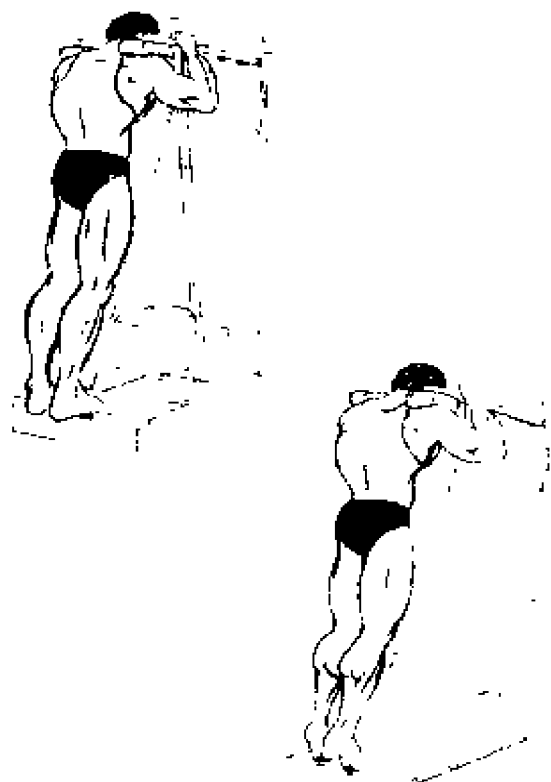


图9—18

常薄弱，在进行这一练习时，往往为了省力而做后一种不正确的动作。结果降低了这个练习对发展股二头肌的作用。

九、负重提踵——主要发展小腿三头肌（每组20次）

用前脚掌（大约为脚掌的前10厘米）站在一块至少高15厘米的垫木上，两脚平行，膝稍屈，双肩

负重（如图9—18）。垫木可加大动作和肌肉的收缩幅度，从而提高训练效果。练习时，两脚跟提起和放下要保持一致。因为小腿三头肌在日常生活中经常活动，所以练习时的重复次数可多些。只有那些天生小腿肌肉较发达的健美运动员，可用较少的次数来练习。

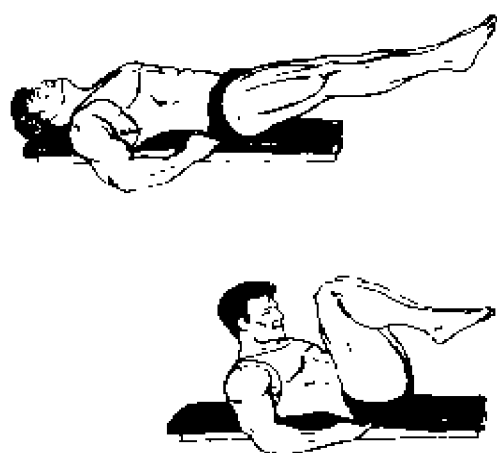


图9—19

十、仰卧屈膝举腿——主要发展下腹部肌肉（每组做20次以上）

平躺在台子或地板上，掌心向下放在臀部两侧（如图9—19上图）。两腿屈膝上举，向胸部收紧，同时头颈部向前上方抬起（如图9—19下图）。在双膝向胸收紧时，臀部应离开地板或台子。身体团拢时呼气，展开还原时吸气。

十一、仰卧起坐——主要发展中上腹部的肌肉（每组10次以上）

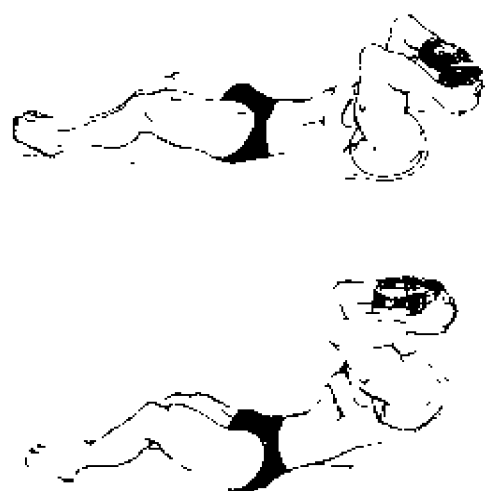


图9—20

用两脚背勾住凳子或桌子的一端，双手抱在脑后（如图9—20）。边呼气边将上体向前上方卷起，但腰下部不要抬离凳面或桌面。上体抬起时，骨盆前倾。还原时吸气。

十二、元宝收腹——主要发展腹肌（每组10次以上）

这个练习是把前两个练习结合在一起来做。平躺姿势时，双



图 9—21

手抱在脑后，两腿伸直，脚尖向前（如图 9—21 上图）。边呼气边将上体抬起，与水平线约成 30 度，同时屈膝举腿。这时应以腰部（约 25 厘米长的部位）来支撑身体。保持身体的平衡（如图 9—21 下图）。不要象有些人建议的那样只用臀部来

支撑和平衡身体。那只是一种体操动作，而不是练习腹部肌肉的科学方法。边吸气边还原，重新开始。

注意：体重轻，过于瘦的健美运动员不应做第十、十一、十二这三个练习。过于集中的腹肌练习会扰乱全面训练，而且会阻碍肌肉的正常增长。这三个练习可被体重过重的健美运动员所采用。大量运动会使脂肪体积缩小。所以要使腹部脂肪减少，每堂训练课至少要增加 10 次腹肌练习。当然，严格的饮食对体重过大的健美运动员来说也起着重要的作用（这点在后面章节还将详细论述）。

第十章 训练强度——多大才算有效

在我本人的训练中，曾采用过无数种强度组合形式来练习。另外，我还观察了许多健美运动员在各个发展阶段的训练。从中得出的结论是：训练中采用的强度和肌肉的持续生长之间有着一种非常特殊的关系，而且强度的大小应是因人而异的。初练者和参加健美锻炼的老年人采用全力以赴的强度来锻炼，不会有什么好的效果，只会对身体有害，产生消极的反馈作用。如果他们持续不断地进行这种全力以赴的大强度



图 10—1 瑞典健美运动员
阿尔夫·本茨森

度训练，肌肉体积不仅不会增大，反而会因训练过度而缩小。

唯一可以采用这种大强度练习的是那些素质极好，天生体内类固醇含量较高的人（当然，采用这种强度训练时，练习的组数必须大大减少）。我坚决反对服用人工合成的化合药物。因为这类药物有许多副作用，其中包括在年龄较大时出现心脏病，甚至肝癌。虽然在短期内这类药物会有助于训练后机体的恢复，但从长远看，这些药物将会把你毁掉。



图10—2 彼特·开普多——
文斯练习馆的“高材生”

当你经过了初练阶段，再采用小于85%的强度做练习，那只能是在浪费时间，所以你在每次练习中所采用的强度都应高于这个强度。至于高多少，将取决于训练课的密度。因为肌肉至少需要72小时才能从大强度训练所产生的疲劳中恢复过来。

另外，还有一些可变因

那么大多数人应该怎样训练呢？即那些体内类固醇含量不高、既不是初练者也不是五十岁的老年健美锻炼者应该怎样练呢？这是一个极难明确回答的问题。因为练习的强度取决于你本人的身体素质水平以及承受紧张激烈训练的能力。



图10—3 盖尔·施罗德

素需要考虑。你可能会发现某些练习可用接近极限的强度去进行。例如有些人在做斜板卧推时确实可用极限强度练而又不致使肌肉过度疲劳（我认为练卧推时，全身非常放松，只是双臂和胸部的肌肉在运动）。相反，大强度、多次重复的深蹲练习，不仅最终会使肌肉过度训练，而且由于全身的肌肉都参加了运动以至完成一次全力的练习后，不得不休息片刻再做下一次练习。

使肌肉发达的途径有两个：（1）通过增加负荷重量使肌肉得到超量补偿，肌纤维增粗，以适应进一步训练的需要；（2）增加肌肉里的毛细血管和神经通路的数量，满足肌肉增长的需要。因而一堂训练课必须围绕着这样的训练目的来进行。即从上述两方面给肌肉以最大的刺激使之发达起来。在做完了一组预备性准备活动练习后，就可按麦克·门特泽尔先生常解释的那样，用一组或两组正式的练习有规律地去刺激肌纤维增长；但毛细血管的增长则只有通过多组练习才能实现，而且通常每组重复动作的次数也很多。这也是为什么大多数健美冠军训练的大部分内容以80—90%的强度进行多次或组数练习的原因。当然，他们认为需要的话，也会用更高一些的强度来训

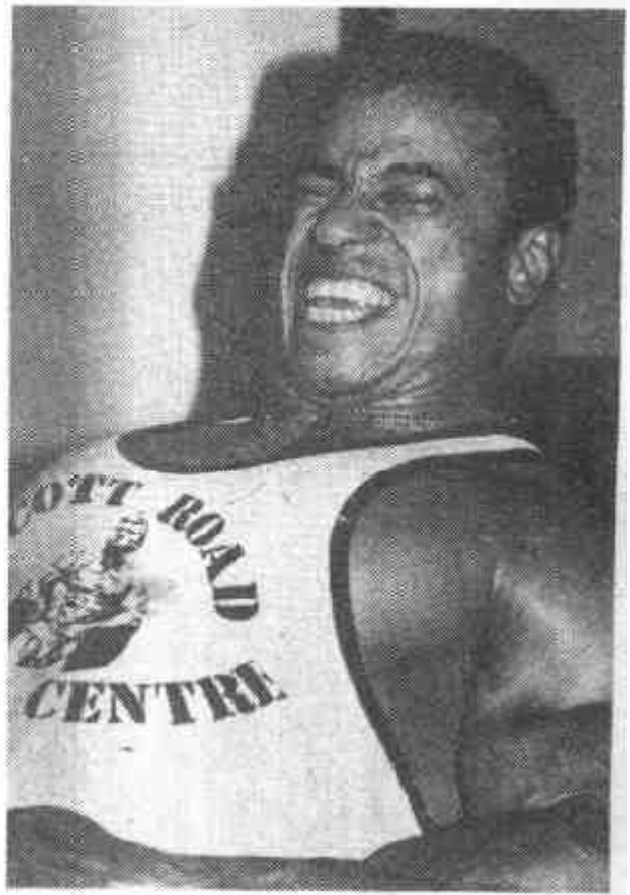


图10—4 奥林匹亚先生
查里斯·狄克森



图10—5 46岁时的文斯—
多么匀称的身材

练，尽管有时这样的训练会产生消极的结果。

在进行一次负荷量非常大的训练后，通常需要两天的休息。几年前，以非凡的约翰·格里麦克为首的英国约克郡的一些健美运动员，每星期二到星期五用中等重量训练，星期六上午进行大负荷训练。这样整个周末，一直到星期一晚上都用来使肌体进行充分恢复。

比尔·珀尔和里格·帕克采用的是混合式训练，以期获得最大的训练效果。也就是每一个练习项目，他们既用大重量又用轻重量来进行。如对某个动作，他们先用大重量少次数做3—4组，

然后用较轻的重量多次数做2—3组来结束该动作的练习。

记得有一次帕克在做力量练习时，我研究了他的体格。当时他正在练5组每组重复5次的练习。他的体格看上去很粗壮。很明显，他已使自己的肌纤维体积得到了最大限度的增加。后来帕克到了南非，在那里他进行了每组重复10次的练习。毛细血管数量可能增加了，随之他的肌肉外观也发生了变化，但看上去却不象以前那么粗壮了。几年以后，帕克将训练改为混合式，使他的体格达到了最佳水平。他的肌肉

不但横断面大，而且很长。使人感到他的体形极为漂亮。

第一节 八组八次重复的练习

对高级健美运动员来说，要在最短的时间内最大限度地增粗肌纤维，我认为高强度的训练比任何其他形式的训练效果都好。

进行不超过8组，每组重复8次（用 8×8 来表示）的练习，对于增大肌肉体积所起的作用是不够的，必须以合适的训练节奏和负重使每块肌肉得到最充分的训练才能收到好

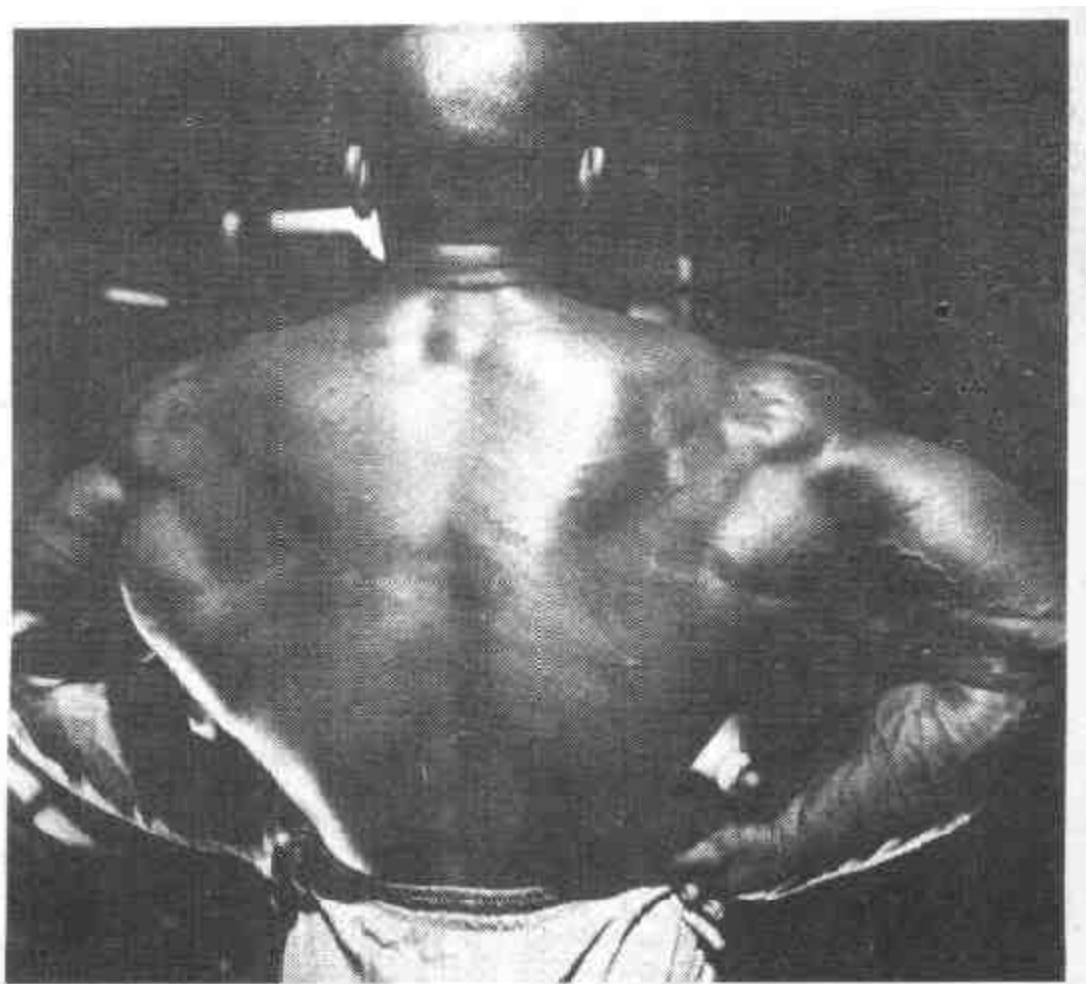


图10—6 塞吉尔·奥利弗——超群的脊背

的效果。我主张将两组间的休息时间缩短到15至20秒钟。甚至在两组之间连杠铃都不放下,只休息片刻。但要特别小心,不要造成训练过度,其关键是一次这种训练的时间不能超过45分钟。

对于高级健美运动员,我宁愿让他们一天训练两次,甚至3次,然后让他们休息72小时,而不让他们在没有足够恢复时间的情况下,进行一天一次的训练。

进行 8×8 训练是非常艰苦的,不仅肌肉,而且心血管系统的负担也很大。特别是当两组练习间的休息时间缩减到

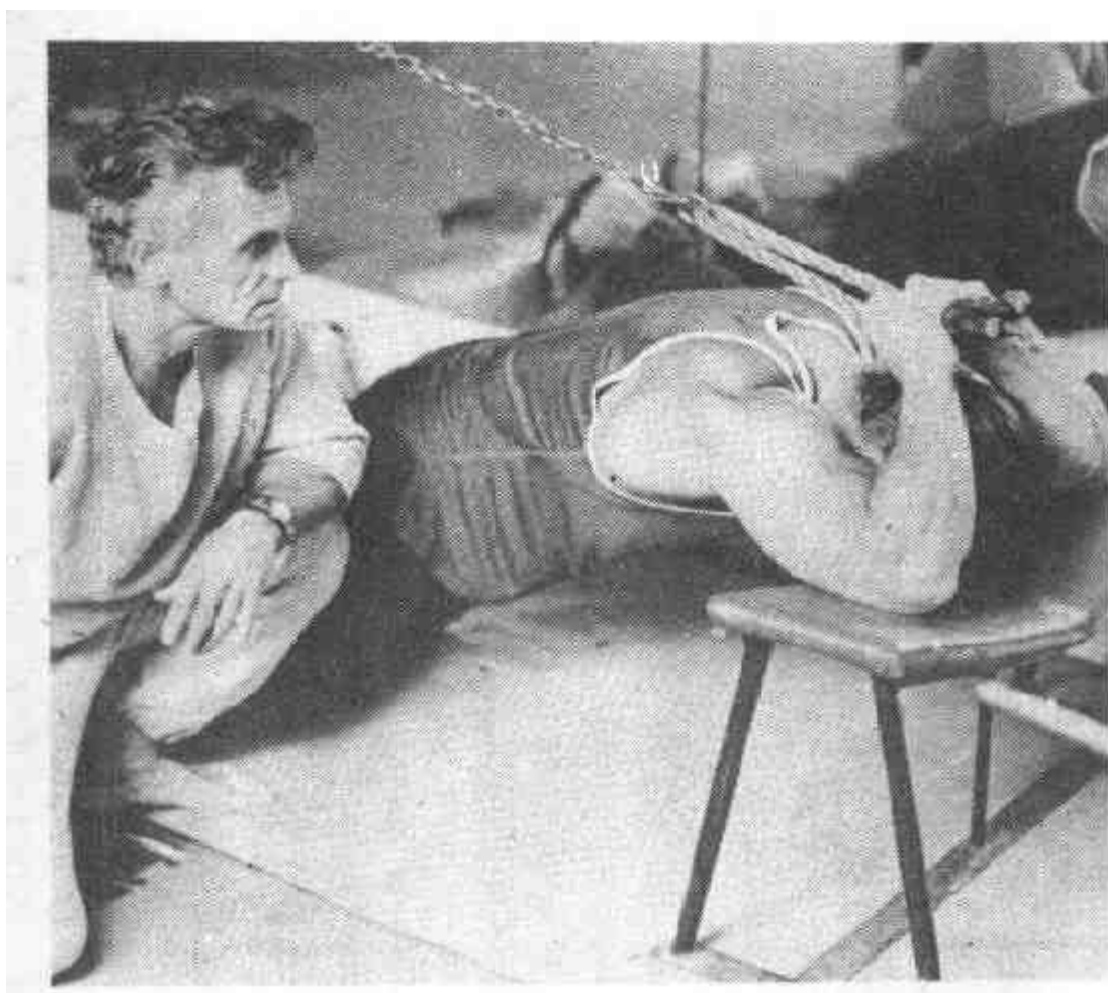


图10—7 文斯在指导约翰·特里斯塔姆训练

最短时更是如此。在短暂休息期间使肌体恢复的关键是要多吸进氧气。每重复一次动作可呼吸两次，促使更多的氧气进入血液，这当然有助于恢复和提高训练效果。在一组练习后，应把精力集中在呼吸换气上。例如做5~10次缓慢地深呼吸来消除因进行8次重复动作的激烈练习而产生的氧债。

第二节 打破常规

在健美运动中，时而用打破常规的方法来训练是可取的。这更进一步增加了这项练习的复杂性。在健美训练中，方法的变换常常会给训练带来很大的有利条件。让我制定一份包括10个动作，每个动作做8次，共进行8组的训练计划真是易如翻掌。但如果说这是一个不能改变的规划，那我就是在说瞎话了。

正如我前面所提到的，由于健美运动的某些特点会使健美运动员在身体和思想上对训练产生厌烦情绪。唯一可以减轻这种厌烦情绪的方法就是经常改变训练内容。在我本人健美生涯的某个时期里，我曾注意到自己的肌



图10-8 奥林匹亚先生沙米尔·贝诺特练习肱二头肌

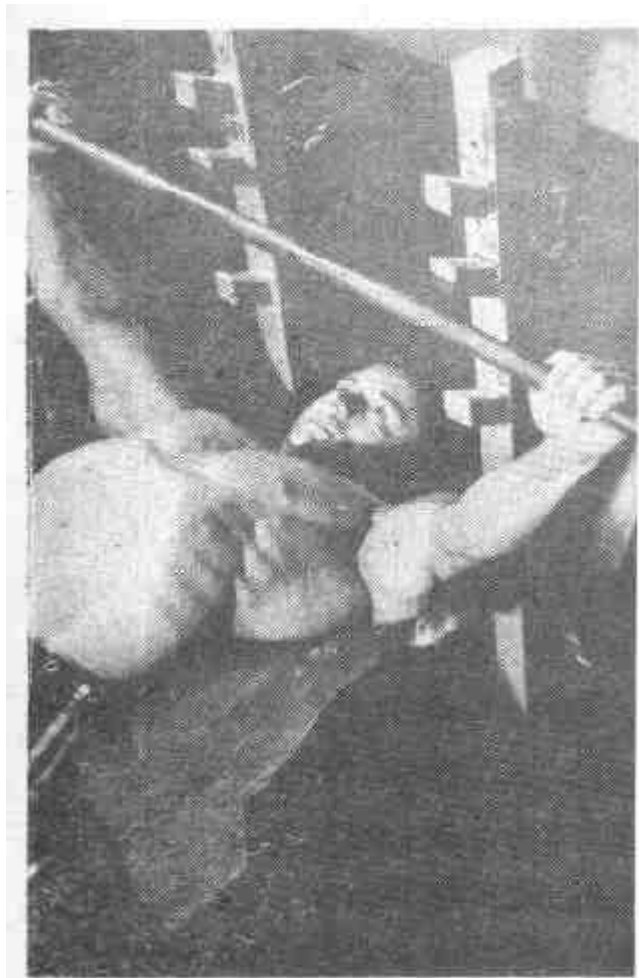


图10—9 阿尼贝尔·劳帕茨
做卧推练习

肉在几天之内就对一个新的练习或一种练习组合形式产生了适应。曾获得过“美国先生”、“世界先生”和“宇宙先生”称号的史蒂夫·利弗斯也曾在一段训练时期每次课的内容都变化很大。这种变化使他的肌肉受到了比一般训练更为强烈的、促使肌肉发达所必需的刺激。但这种自由式的力量训练也会逐步失去它开始时所具有的那种良好效果。这也可能是他的肌肉对不断变化练习内容的训练形式产生了适应性所造成的。后来史蒂夫又重新采用了一个更加正规、计划性更强的训练方法，从

而使他的肌肉又有了新的的发展。

总之，在保持85%强度训练的同时，还应做一些其他不同强度的训练。要注意观察肌肉的反应。全力以赴的大强度训练只应偶尔采用。因为经常这样练实际上可能阻碍肌肉的生长，甚至导致其他不良后果。

第十一章 反馈信息—— 安排训练的重要依据

每一个健美运动员都应尽可能地了解有关健美运动的全部知识，不仅如此，还要用你的头脑去积极地思考，以真正掌握其本质。要把理论知识和训练实践结合起来，对训练前、训练中和训练后的各种感觉都要问一个“为什么”，要研究肌肉对每个练习动作的反应，比较各种不同练习方法对发达某块肌肉产生的作用有何不同，从而找出适合每个人具体情况的练习和练习组合方法。

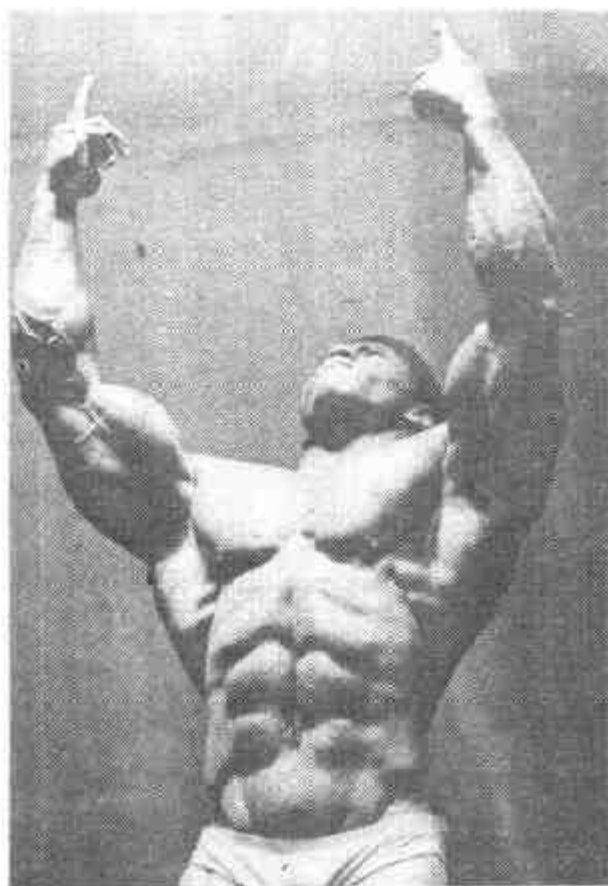


图11—1 英国健美运动员
贝尔塔·福克斯

同时还要及时地掌握新的训练理论，并在训练中尝试那些你认为有价值的训练方法。

以上谈的就是反馈。如果你忽视这些发自你自身的信息，你将永远掌握不好训练的时机、训练的数量和强度，就会使训练处于盲目状态，当然也就达不到预定的目标。

多年前，我一直无法确定某些训练动作对我的肌肉会产生什么样的具体效果。这些动作虽然会做，但确定不了这些动作实际上练的是哪一部分肌肉。用解剖理论

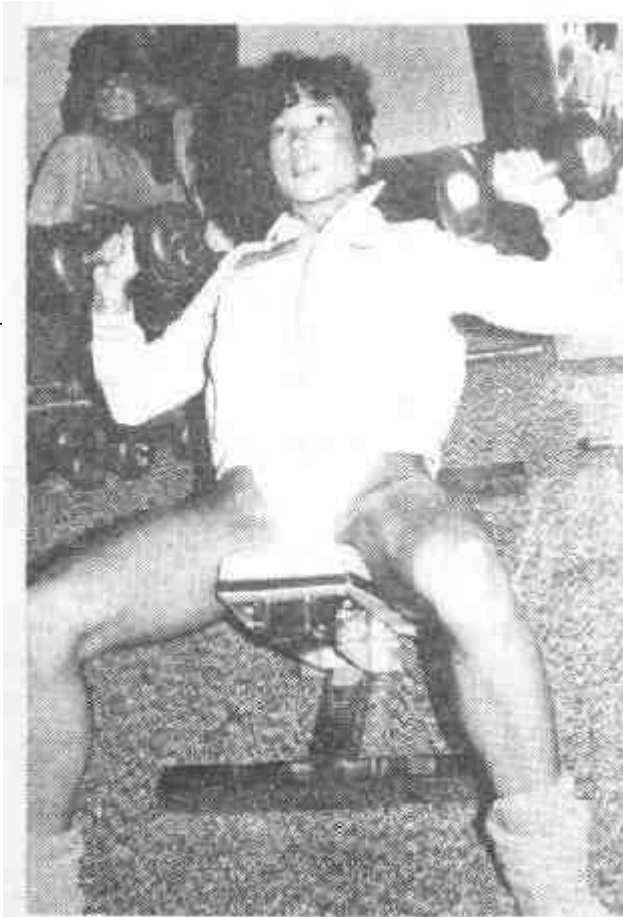


图11-2 莉迪亚·陈在做
斜板哑铃推举

可以找到肯定的答案。但是否和实际情况相符呢？于是我决定做出点牺牲，以求得正确的答案。我暂停了所有的训练。几周后，选择了一个练习动作练几组。第二天，我用手指按压肌肉，分析肌肉的酸痛部位。采用这种办法我可以确定何处的肌肉反应最大，从而确切地得知某一练习动作发展的是哪一块肌肉。但由于每个人的骨骼肌肉都有不同的特点，从而使得同一练习对每个人同一部位肌肉的刺激也会有所不同。因此，得到的反馈也是因人而异的。

你是否注意到在一次特大运动量训练后的第二天，不仅会感到身体酸痛僵硬，特别是那些前一天练的比较多的部位反应更强烈，甚至连起床都很困难。或许由于肌肉的恢复过程实际上还没有开始，你可能还感觉不到肌肉的酸痛。这时心率可能要比以往快些，有的人躺着或坐着时都能明显地感到心跳，同时会有轻微的头疼。这些症状都说明你已经训练过度了，需要更多的休息时间进行恢复，甚至要不惜放弃一次训练课。如果身体还没有从前一次训练的疲劳中恢复过来便又进行训练，将会使自己处于一种难以恢复的状态中。所以我们不要进行需要很长恢复时间的大运动量训练。训练强

度、时间、组数、次数以及采用的重量都应逐步增加，切不可跳跃式地突然增加。在许多健美运动员中，确实存在着过度训练问题。大多数找我帮忙的运动员也都是因为过度训练才来的。这不等于说我反对大运动量训练，但如果运动员的肌肉经常处于过度训练的状态，那他是不会取得任何进步的。就好象补药吃多了也会对身体有害一样，物极必反，就是这个道理。过度训练多半是由于在训练内容太多、负荷太大，或休息时间太少造成的。过度训练会使肌肉组织萎缩，体内荷尔蒙的分泌减少，从而使身体变得虚弱。为了使训练系统

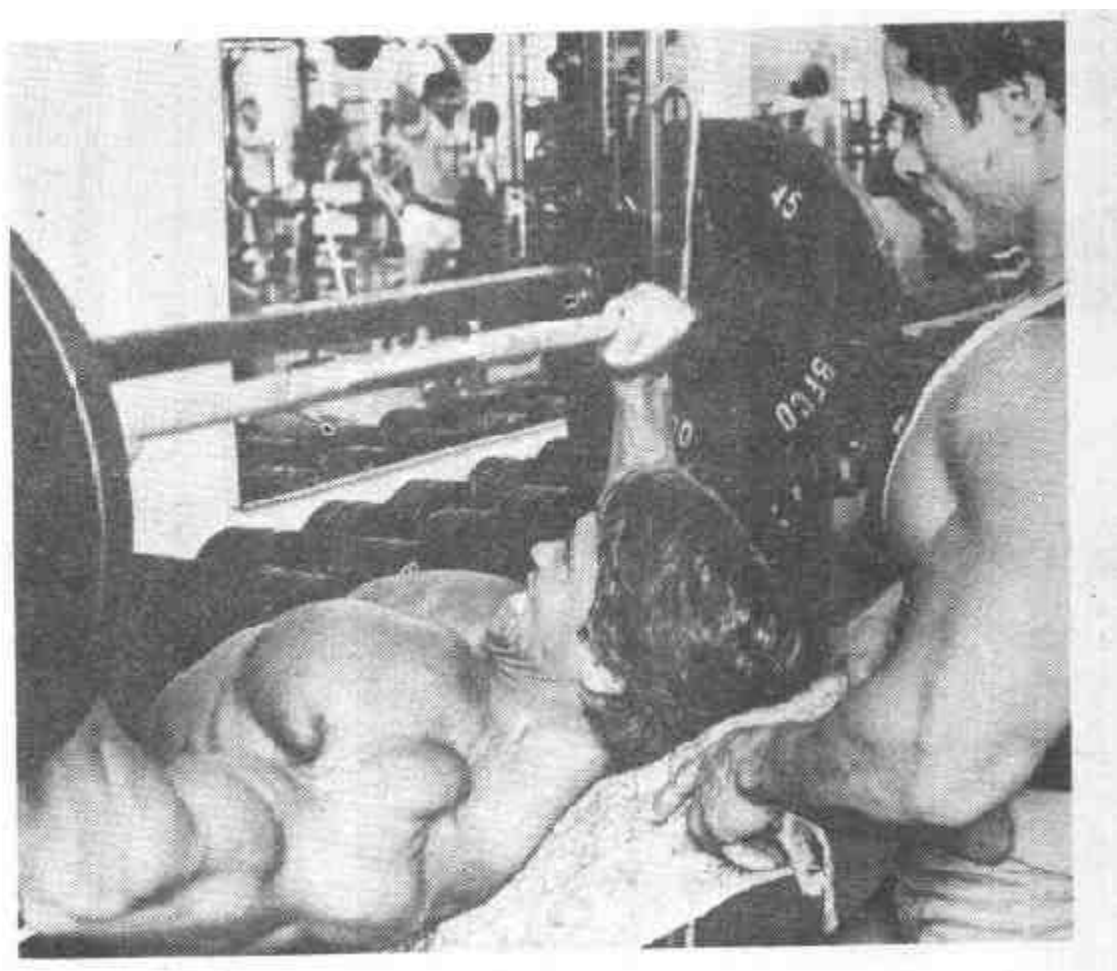


图11—3 阿诺德·施瓦曾格总是非常注意身体的反馈

化、科学化，为了避免过度训练，就要经常地、及时地了解、掌握机体内部的各种反馈信息。

过度训练的另一个症状是训练时肌肉不会再有以往那样的发胀发硬的感觉。这是机体因疲劳而产生保护性生理反应的结果。

在训练的开始阶段（第一年），不要认为只有使肌肉产生的发胀发硬的感觉才能使其发达。但随着训练的不断推进，这种感觉将成为你衡量训练效果好坏的重要因素之一。我个人当年训练时，也尽力让肌肉充血产生胀硬的感觉，但有一

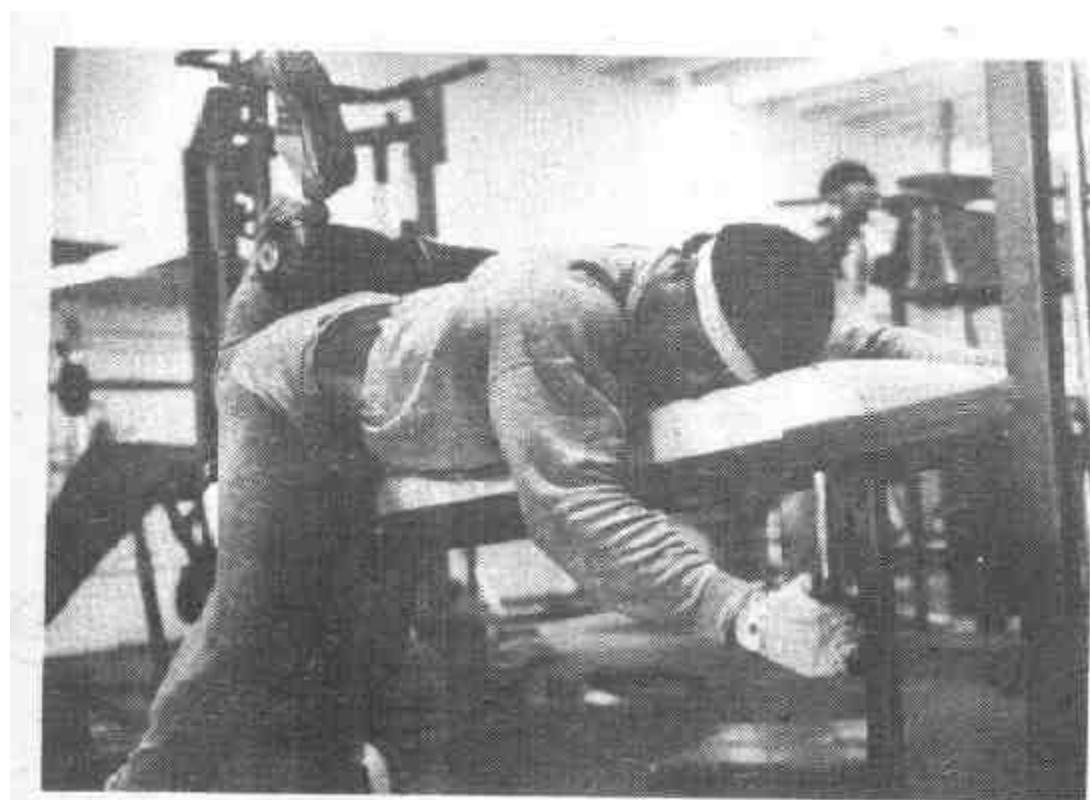


图11—4 伯罗斯顿·奥斯汀示范单腿屈伸练习



图11-5 纳维勒·威尔
考茨和麦卡威

个前提，就是要根据科学的训练计划，用正确的练习方法来获得这种感觉，如 8×8 的组合练习方法等。随便做上几组俯卧撑也会产生这种感觉，但这又有什么用呢？只有暂时的自我满足感，没有持续的效应。在这一点上，我个人的一段经历至今使我难以忘怀。有很长一段时间，我的大运动量训练课的训练效果是以肌肉充血、胀硬程度

来衡量的，结果一段时间以后，我的肌肉并没有发达起来。这样的练习与其说是在练健美，倒不如说是在让肌肉充血。请不要误解，我并不是说练习时让肌肉充血、发胀发硬不重要，而是说要用正确的方法科学地、有计划地进行训练。每天、每次训练都产生那种感觉是难以想象的，因为我们训练的最终目的不是为了追求感觉。

我一直都很注意身体的反应，从中获得有用的反馈信息，根据它们，我对我的生理机能和运动能力进行客观的分析、评论，从而对生活 and 训练进行调整。我很了解自己，我可以不加思索地将我的身体对各种食物、训练方法和其他外界影响会产生什么样的反应告诉你们。对我的学生，通过一段时间的观察，我就可以向他或她提出各种意见和建议。通过反馈可以了解到做哪些练习对改进体形有用，做哪些练习只是浪费时间。分析反馈信息是我决定下一步该做什么的唯一途径。

第十二章 保持平衡——要善

于调节代谢系统的功能

新陈代谢率是指身体内部自我更新、调节的速度。一般来说，高个瘦体形、神经易兴奋的人新陈代谢率比较高，而那些个矮体胖的人则行动缓慢，性情温和，所以其代谢率也比较慢些。

对于一个身体瘦小而且年轻的健美爱好者来说，较慢的



图12-1 苏琪·格林在大负荷训练后用毛巾擦汗

代谢率是件好事，但是，对大多数成年人来说，随着年龄的增长，较慢的代谢率会带来相反的作用，会使体重很快增长。在我们年轻时，吃任何东西都不会使体重增加，而年龄大些时，几乎不吃东西，也会长出脂肪来。

那么，对一个健美运动员来说，理想的新陈代谢状况应该是怎样的呢？显然，代谢率快不是件好事，它不利于肌体积累；但是，代谢率慢的也不受欢迎，它使肌体的积累率太高。

介于两者之间的、适中的正是理想的新陈代谢率。下面谈几个有关的问题：

第一节 快新陈代谢率

对大部分瘦体形人来说，代谢率过快是造成他们身体瘦弱的最主要原因之一，在我的练习馆里，我看见过许多这种类型的运动员。其中大部分人毫无建树，继而被淘汰，一些人拼命吃大量肉食，喝许多牛奶，并保持着系统的训练。但是，一年里他们增长的体重仍不超过一至二磅。高个瘦型人的特点是脂肪极少，个子高神经比较容易兴奋。鸭蛋形脸，棱角分明，腹腔较小，这些人总是心神不定，神经过敏，在身体和精神上都不能轻松自如。

如何改变这种快代谢率呢？回答很简单：少活动，即在生活中允许的范围内，减少活动；尽量做案头工作，少做体力劳动；训练时采用短间歇的高强度训练（30—

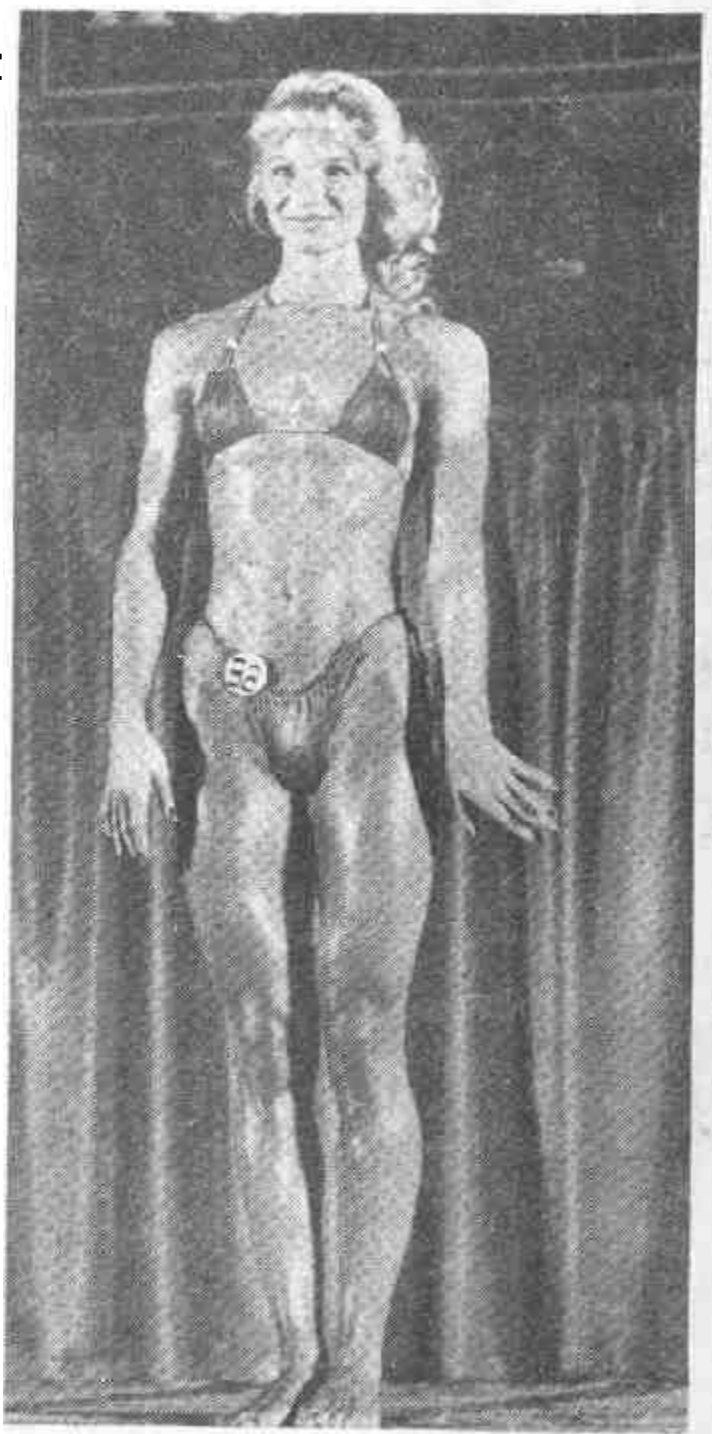


图12-2 女子冠军——雪莉·格鲁威尔

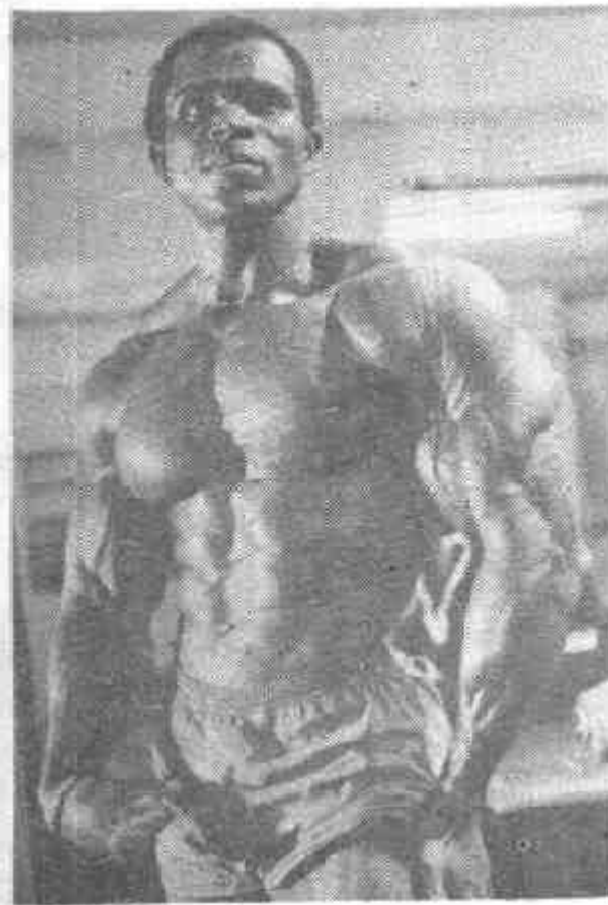


图12—3 法国健美运动员沙
尔格·纳伯莱特

40分钟)，比进行数小时的训练要好。当然，暂时性地限制其他体育活动和娱乐也是与此有关的一个方面。

为了减缓新陈代谢率，必须有目的地进行放松练习，如用餐后不要立刻做体力活动、可能的话，在工作或看电视时，把脚架起来，平时散步尽量悠闲自在，轻松自如。总之，要学会放松，减少那些不必要的精神和身体上的刺激。

一般认为训练瘦高个，使其全身肌肉尽快发达起来，方法是每周练习3次，每课

之间休息1天。我认为这并不很理想。瘦高个一般都具有较好的爆发力和恢复能力，他们需要训练课次多些、每课负荷量相对小些的训练计划，可以每周练5—6课，训练强度在85%左右。

瘦高个在营养和训练上都要多样化，应经常改变训练计划，采用不断的练习手段。但切忌训练过度，饮食上要经常摄入少量的高蛋白食物，使血液里氨基酸含量保持较高水平。可以饮用高质量的牛奶、鸡蛋蛋白质等补充物，以维持正氮平衡，给肌肉生长提供能源。久而久之，随着肌肉的发达，体重也将逐渐增加。



图12—4 阿波罗·帕里斯

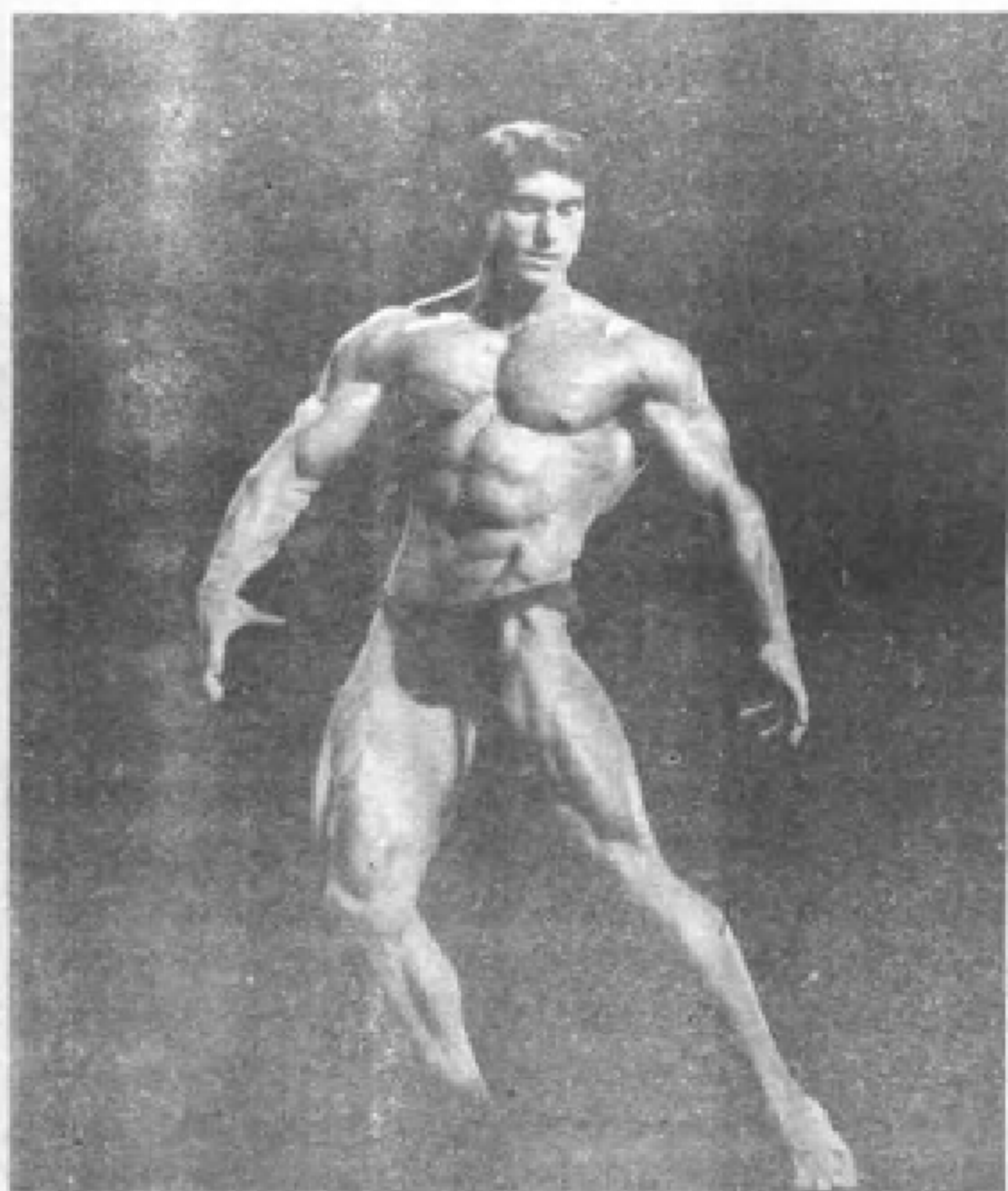


图12—5 雅克·纳维尔——IFBB世界冠军

第二节 慢新陈代谢率

腿部练习是调节代谢率的最好手段，如果你平时不爱动，代谢缓慢，较大负荷的腿部练习可促使代谢率加快，使体内生化过程趋于正常。几周后，你的消化系统、内分泌系统的机能就会得到改善。

从事特殊代谢训练达四十年之久的珀里·雷达曾经



图12—7 埃德·福里

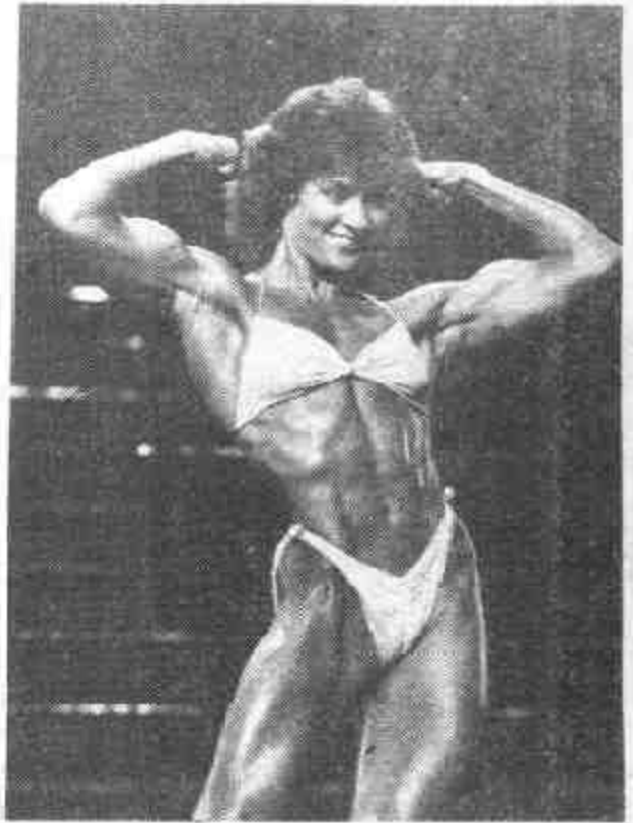


图12—6 杰出的健美运动员
劳里·波温

说过：“新陈代谢不旺盛的人不会取得令人满意的训练效果。”他提倡做高质量的腿部练习。

另外，摄取合适的食物能平衡代谢速度，如大量食入含糖饮料、果糖、甜饼，以及糖类复合物会减缓代谢；经常食用新鲜鸡蛋、蔬菜、海

味、水果和果仁则利于保持代谢率正常。



图12-8 托尼·彼尔逊、杰奎琳和沙尔格·纳伯莱特

第十三章 心理训练——介绍 几种行之有效的方法

从多年的健美训练中，我得出了这样一条准则，这也是我长久以来一直所信奉的，即在训练中没有绝对正确的东西，也没有绝对错误的东西，所以都必须因人、因时、因地制宜。

那些在健美运动中出类拔萃的人物都具有一些特殊的品质。他们和伙伴们一起训练，膳食的模式也近乎一样，但是他们提高迅速，成了明星，而伙伴们则相形见绌。我们注意

到大多数优秀选手除了在训练重复次数、组数上超过他们的伙伴外，遗传上没有什么显著差异。只是，优秀选手运用了“自我精神暗示”——一种心理训练方法。

我第一次见到健美运动员采用精神暗示法，是在加州一次重要的国际健美比赛中。当时，我看见《现代人体》杂志出版商沃尔特·巴帕泰斯特，在他多次出场比赛前，两手触摸腹部，屏息挤压，专心致志地注视、控制和表现肌肉。其实，这就是一种叫“精神暗示”的心理训练。所有成功的健美运

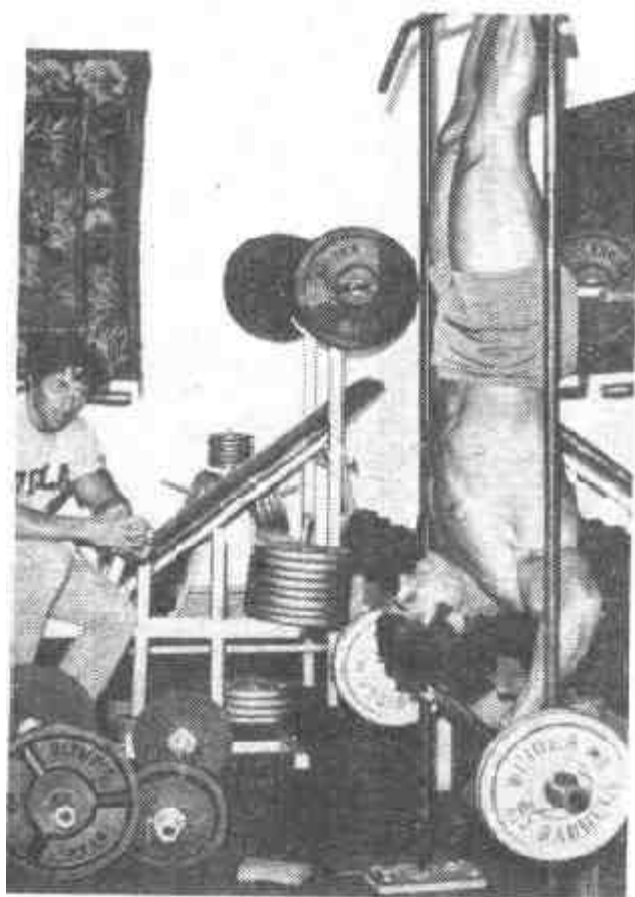


图 13 - 1 法兰克·哥伦布在做
倒挂向上划船练习



图13—2 罗比·罗滨逊——
完美的体形

动员都经常采用这种方法，不仅在上台比赛前，而且在训练课中也经常这样做。

阿诺德在训练自己的肱二头肌时，就想象自己的肱二头肌象一座巨大的山峰，当他的想象被下意识所接受，他的肱二头肌便逐渐按他的精神暗示日益发达起来。

如果一名举重运动员相信自己能将某一重量举10次，那他就能做到。同样，一个健美运动员如果相信自己会成为冠军，而且他本身已具备这种潜在的能力的话，那他就会成为一个冠军。

对于健美运动员来说，自信比任何类固醇药物、膳食计划、食物补充或训练计划都更为重要。我亲眼见到过这样一些健美运动员，他们服用了很多类固醇药物和补充药物，不断尝试新的训练方法和原则，结果还是没有达到预期的目的。因为，他们没有认识到想象力的神奇作用，对他们自己正在想的一切是否能获得成功，缺乏信心，所以，他们的收获甚小。

确实，发达肌肉的方法



图13—4 比尔·格兰特



图13—3 阿诺德·施瓦曾格——电影明星

不止一种，我可以详述许多不同的方法，包括各种不同的练习手段和训练计划、组数和次数的组合，以及不同的膳食和补充物。多样化不仅为生活增添色彩，而且也是健美肌肉的精髓所在。丹尼和麦克的肌肉发达程度都达到了各自的最高水平，但前者用的快速练习法，后者做任何练习都是慢吞吞的。他俩训练风格迥然不同，这

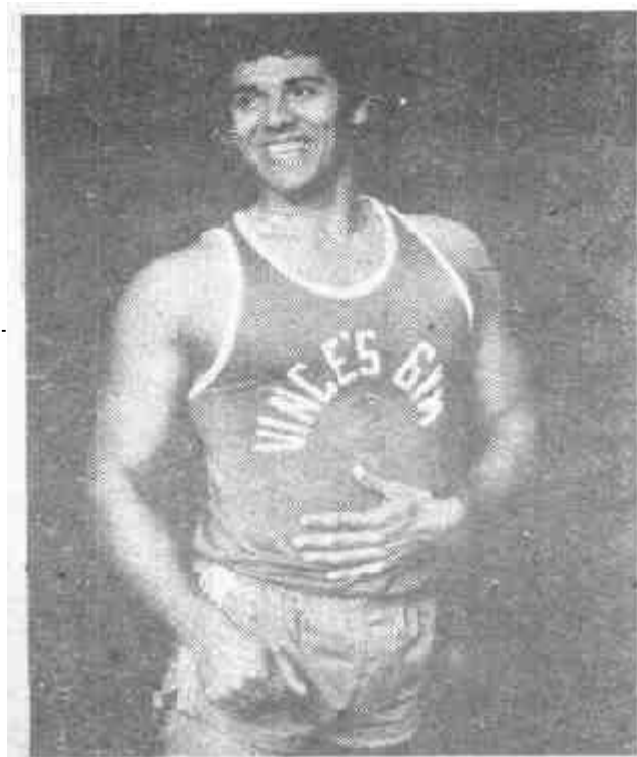


图13—5 影视明星——埃里克·埃斯特里达

决不是别出心裁,自寻烦恼,而是充分发挥了各自的想象力和对成功的理解的结果。

即使我的训练和膳食方法对你无疑是正确的,但仅此是不够的,还必须加上你对训练的态度。正确的训练和膳食方法可以有上千种,但训练的态度只能有一种,就是要百分之百地相信自己。



图13—6 维拉·本德尔

第十四章 合理的膳食——健美

运动85%取决于营养

我认为健美运动员百分之八十五取决于营养，对此常有人持怀疑态度。我经常接触到这样一些人，他们认为健美训练能治百病，因此参加健美训练。有的学员很注意训练，不注意饮食。这是一种较普遍的现象，特别在初学者中更为多见。

练健美是需要补充营养的，膳食不能随心所欲。



图14—1 戴维·德瑞帕尔
和莱格·帕克

一般的健美运动员都不重视膳食。我们知道一般人用以维持正常生理机能所需要的蛋白质和热量根本无法满足健美运动员增长肌肉的需要。我的食谱是为那些正在为增长肌肉而努力训练的健美运动员制定的，帮助他们依靠膳食而不是依靠合成类固醇来达到积极的营养平衡。作为健美运动员你必须知道为了在健美运动里获得成功，饮食和训练是一样重要的。

常有人问我这样的问题：“你的食谱是否适用于保持体形？”我肯定地回答：

“不！”我的食谱仅仅是为了达到某一特定目标而制订的。一旦你达到了这个目标，或者这种食谱对你已不起作用了，你就应该换另一种食谱，以便获得新的收获。

许多健美明星成功地接受了我在营养方面的见解，包括迪克逊、麦卡威等，还包括一些电视、电影明星。我所提出的许多关于健美运动的营养观点，统统都被完全证明对增长肌肉、刻画肌肉线条是十分有效的。在本章中，我将概述那些曾获得卓越成绩的健美运动员所采取的食谱和辅助营养的补充方法。只要认真地运用我的这些原则和方法，你也可以获得令人难以相信的收获。

我可以告诉你哪些营养对健美运动员有好处。同时我希望你也动动脑筋，从你自己的亲身体会中来实验、分析、考虑一些问题。你必须能识别那些表明你需要改变饮食习惯的征兆，按一个符合你需要的食谱来安排饮食，以便达到某个



图14—2 有一副匀称、健美身材的迈克·托尔奇——合理的营养是他成功的关键

特定的目标，如增加或减轻体重，减少脂肪或增加肌肉体积。那样你就行进在争取获得更完美的体形和良好健康的正确道路上了。下面分别谈谈有关问题。

第一节 选择食谱

多年来，通过观察使我认识到，人们在他们喜爱的食物中，本能地对其中的一些更偏爱。如有些人喜欢吃肉，再搭配一些淀粉类食物和其他碳水化合物；另一些人则喜欢有一点或没有肉的蔬菜类食物，以便满足身体的特殊需要。如果一种食物吃得太多，你就会对这种食物产生厌恶感，人的身体就是以这种方式来告诉你需要改变一下你的食谱。这种食物选择源于人类自然的本能，所以我把它叫做“本能选择食物”。



图14—3 在伦敦NABBA世界先生大赛上的文斯·吉龙达（46岁，右起第一人）



图11-4 世界先生比尔·珀尔

过于拼命而造成神经系统疲劳的人,需要吃高蛋白食物(含高磷食物),以及以乳制品、蔬菜为主的食物,直到神经系统

我在营养教学方面的核心,就是每个人必须了解自己的“选择食物的本能”,以便为获得平衡的营养而努力。没有一种食谱可以满足身体的所有需要。如果谁认为可以的话,他就会走上歧途。身体的需求不同就应采用不同的食谱给予满足。因此,如果说以肉食为主的食谱,在任何时候对任何人都是最好的,就不正确了。我也重视乳制品和蔬菜食品(如水果、坚果等),以及全素饮食(不包括乳制品)。但关键必须掌握何时采用哪种食品能取得最佳效果。如因应激过大,训练

得到恢复，钙磷供给重新达到平衡为止。

长时间吃过多的蛋白质，会在人体组织中积累一些有毒物质。纤维性食物具有天然的消除和去毒作用。因此，以蔬菜、水果为主的饮食，可使体内的酸性减弱，酸碱度恢复正常。

某些时候，为了最大限度地发达肌肉，额外地增加蛋白质是必要的。这时需要吃大量的肉、蛋、牛奶。人们常常具体地问我为什么提倡吃大量生蛋（最多可达一天吃36个）、牛奶、肉类等，并且还要每3小时服一次氨基酸片剂，使身体处于正氮平衡，而不愿用心花时间去理解我倡导的方法。我的意思不是叫你任何时候都去吃这么多的食物。实际上，在正常情况下，身体在短期内可因吃大量食物而强壮起来，但如果和适当的训练结合起来，这样的膳食会使身体更明显，甚至出人意料地强壮起来。

总之，一定要十分清楚地了解你应吃的正常食物是什么。既不能全吃肉食，又不能全吃素食。对此，应按规律去做，掌握自身的饮食规律。因为只有你自己才能确定什么样的饮食，什么食物对你最合适，以及何时停止某种饮食效果最好。要记住，你的需要和别人的是不相同的。你必须发现自己的代谢规律。

选择食物时，首先要考虑营养。食物中不要包括经过处理和腌制的食品。如果让你在烤土豆和油腻的食品中挑一种，应该选前者。新鲜水果和蔬菜比做成罐头的要好，用石磨研磨的全麦面粉做的面包比精面粉面包营养丰富。一杯牛奶中含有多种营养，对你健美训练的作用远比12杯苏打水多得多，还要尽可能吃生的或稍加烹调的食物。这样的食物不会因烹调而削弱其营养价值，也容易消化。如生肉在1小时内就可消化，而煮的很老的肉要4小时才能消化，给消化系统增加

了负担。

健美运动员有时也能稍稍转换一下自己的饮食，我所认识的大多数优秀健美运动员都有被他们称做“廉价小吃日”的时候，以缓解一下健美膳食的单调感。虽然我个人并不赞成吃这些食物，但偶尔满足一下也是可以的，如吃吃烧馅饼、冰淇淋等调剂一下。因为长时间过于认真地遵守一些人为的规定是不行的，要相信自己身体的感觉，可以满足一下身体对某种食物的需求，但要努力限制自己的这种欲望，一周最多一次。



图14—5 凯蒂·贝洛丽（西班牙小姐）和文斯在世界锦标赛上

第二节 平衡膳食

大多数营养学家认为，如每天的食物包括以下5组内容，就可称做平衡膳食。

1. 肉、禽、鱼类。
2. 蛋类、牛奶，以及乳制品，如酸奶、奶酪等。
3. 谷类食品（如面包、麦片等）。
4. 蔬菜、水果、豆科植物、坚果。
5. 脂肪类（食油、黄油、人造黄油）。

我用这些食物可很好地保持身体健康或作为训练调整期的膳食。但这不是使膳食达到平衡的唯一的方法。我认为，

人的机体是需要全面营养的,但没有必要每顿饭都那么全面。人体需要蛋白质(如肉、蛋、奶等)维持生命,供其生长、代谢和修补损伤;人体需要维生素、矿物质和各种酶作为代谢过程的催化剂;人体还需要能量,如脂肪、糖等。下面分别谈谈这些营养物。

蛋白质

蛋白质是人体用来生长和修复损伤所必需的营养物质。下表为不同食物中蛋白质的含量:

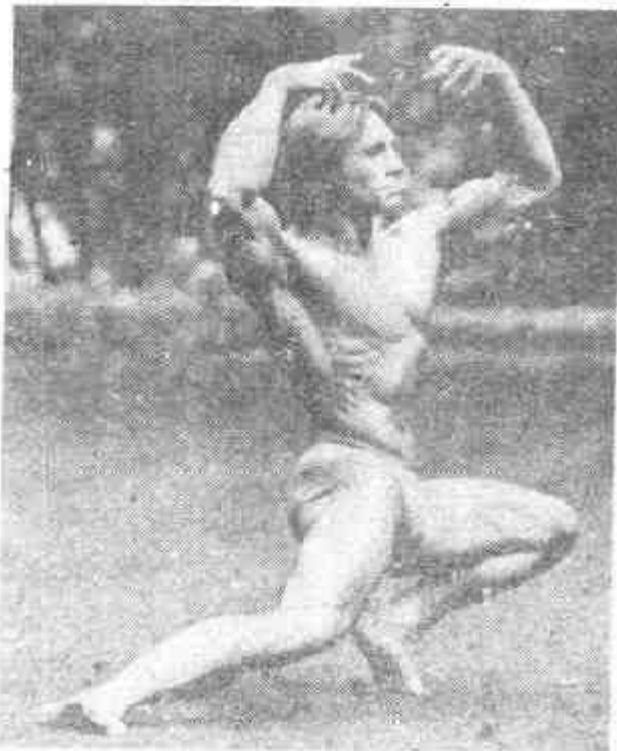


图14-6 无论从哪个角度看,其身材都是无与伦比——史蒂夫·戴维斯

| 食物名称 | 食物数量 | 蛋白质含量(克) |
|---------|------|----------|
| 鱼 | 454克 | 118.9 |
| 奶酪 | 454克 | 112 |
| 牛肉(瘦) | 454克 | 100 |
| 火鸡 | 454克 | 91.6 |
| 心脏 | 454克 | 77 |
| 金枪鱼(罐头) | 184克 | 50 |
| 荷兰干奶酪 | 227克 | 13.9 |
| 牛奶 | 1升 | 33 |
| 鸡蛋 | 1个 | 7 |
| 鸡 | 454克 | 81 |

牛奶、奶酪、蛋类、鱼、肉和禽类是蛋白质的最佳来源,因为这些食物中包含有人体需要的所有的必需氨基酸(即人

体内不能合成，必须从食物中摄取的氨基酸)。这些氨基酸在人体内非常容易转变为肌蛋白，因为它们的结构与人体肌肉组织内的氨基酸结构非常相似。从水果、蔬菜、谷物、坚果和豆类中也可获得一部分蛋白质，但这些蛋白质中的氨基酸种类不全，所以这些食物必须与含氨基酸全面的食物结合起来食用。



图14—7 加拿大健美运动员安德烈·马耶

对健美运动员来说，蛋类是最好的蛋白质来源，其次是牛奶，再就是肉、鱼、禽类。人体内的蛋白质处于一种动态恒定状态，所以要想使肌肉生长，就要定期地更换体内的蛋白质。较普通人来说，健美运动员的蛋白质代谢要快得多。为此，我建议健美运动员每3小时服一次氨基酸片和肝片，每天还要吃各占一半的大量的蛋类和肉类，以源源不断地向肌肉组织提供蛋白质。一些专家认为每公斤体重每天只需一克蛋白质，以此推算，体重为90公斤的人，一天只需不到100克的蛋白质，就可以使肌肉发达起来。而我认为，在短时间内，一个人可以消耗掉5至6倍，甚至于10倍于此的蛋白质。健美训练可以使人体对蛋白质的需要量激增。实际上大多数优秀健美运动员每公斤体重至少需要2至3克蛋白质，有的甚至需要更多些。

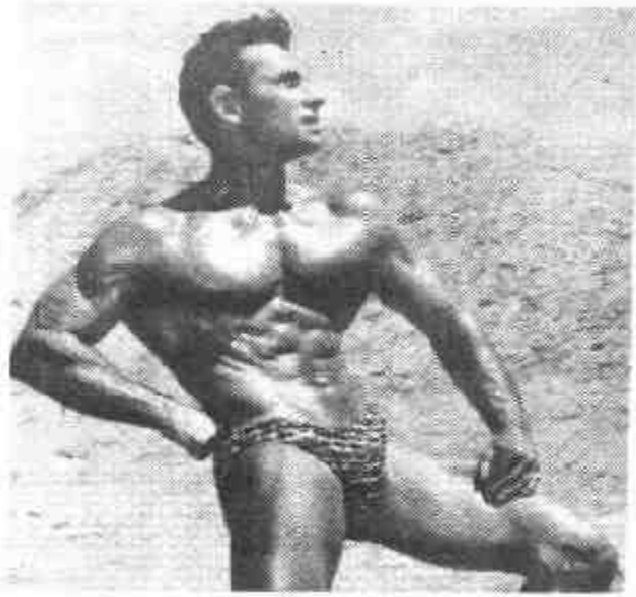


图14—8 文斯·吉龙达

脂肪和胆固醇

就我个人来说，脂肪和糖相比，我更喜欢用前者作为能源。脂肪是一种高能量物质，由于脂肪分解供能过程比较复杂，所以在肌体分解脂肪过程中，已开始消耗脂肪了。但是人体又是在缺糖的情况下才动用脂肪供能。关于胆固醇是人们颇有争议的问题。当我建议一些人每天食用用奶油调剂的36个生鸡蛋时，他们都有些迷惑不解地喊道：“吃下去的胆固醇怎么办？”医院曾对烧伤病人做过实验，每天喂他们36个鸡蛋，实验表明，他们血液中的胆固醇含量比让他们吃低能脂肪食物时的含量还低。我个人还没有发现一个人因吃大量的鸡蛋而使胆固醇升高的。

研究心血管疾病的预防和治疗的医生们早就否认了动物脂肪是引起心脏病原因的理论。事实证明，人体自身分泌的胆固醇比吃进去的多得多。人体内胆固醇含量是增加还是减少，取决于人体对胆固醇的吸收量。

研究心血管疾病的预防和治疗的医生们早就否认了动物脂肪是引起心脏病原因的理论。事实证明，人体自身分泌的胆固醇比吃进去的多得多。人体内胆固醇含量是增加还是减少，取决于人体对胆固醇的吸收量。

糖类食物

糖类食物可提高人体的血糖水平，并向肌肉供能。糖类还可使身体更有效地利用蛋白质，并有助于保持体内适宜的酸碱平衡，这一点非常重要，但常被那些吃许多蛋白质的人所忽视。采用饮食法降体重时要每72—96小时吃一次以糖类为主的食物，以恢复肌肉内的糖源，这点很重要，这有助于

促进恢复。食用了3—4天高蛋白、高脂肪食物后，食用一餐高糖食物，会产生利尿作用，使人体组织中的水分排放出来。据说，采用这种方法后，体重会下降几磅。

第三节 高级健美运动员的食谱

常用食谱

这种食谱可以长时间采用，因为其中包含蛋白质、脂肪、糖等营养物。要使肌肉逐步地发达起来，我建议你们大部分时间都应按此食谱进食。但要想让肌肉最大限度地发达起来，还应在某个短时期内采用其他的食谱作为“强化剂”。在介绍了食谱之后，我还将详谈辅助营养剂的问题。

早餐

1 杯咖啡或茶

4—6 个鸡蛋（水煮或选用奶酪、熏肉、蘑菇等，其中的一种不加盐）

两片全麦面包或两片抹上甜黄油的烤面包

1 杯鲜牛奶

辅助营养剂：复合维生素 1 片，维生素 B 1 片

维生素 C 1 片（300 毫克）

整合矿物片 1 片

盐酸（HCL）1 片（饭前服）

消化酶 3 片（饭后服）

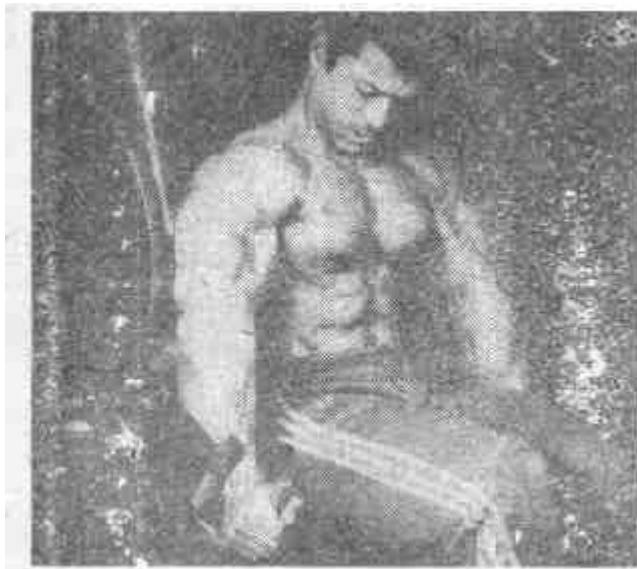


图11—9 穆罕默德·麦卡威在做一项专门的肱三头肌练习

赖氨酸 3 片 (400 毫克)

胆汁盐片 2 片

大海藻片 10 片

垂体腺片和肾上腺片各 3 片

午餐:

1 杯冰镇茶或柠檬水

1 磅带青菜的烤肉, 或 500 克罐头金枪鱼加新鲜水果, 或生菜沙拉加鸡肉条加火鸡肉、鸡蛋和奶酪, 用油和醋作调料 (不加糖和盐)

1—2 杯牛奶

辅助营养剂和早餐相同

晚餐:

1 磅烤牛排和蔬菜水果沙拉, 或 1 磅烧排骨块, 加煮菠菜和花茎甘蓝或加菜花、胡萝卜条和芹菜沙拉。撒上芝麻并用淡酸奶做调料沙拉。

水果和奶油冻

辅助营养剂和早餐相同。

特殊辅助营养剂:

氨基酸片和脱水肝片各 6 片, 每 3 小时服一次

天然睾丸片 4 片, 训练前和训练后服

精氨酸、鸟氨酸、色氨酸、脱磷钙片各 6 片 (睡前服用)

上午 10 点、下午两点、4 点和睡前喝文斯特别蛋白饮料 (配方见后)

睡觉前: 适量鸡蛋、奶酪或一片肉

激素前导物食谱

健美运动员的营养实际上很简单, 基本的一点就是要使

你的身体内部处于正氮平衡。作为健美运动员要达到这一点，就要每两小时食入30至50克A级蛋白质，以保持正常血糖水平和不断地供给肌肉蛋白质。营养丰富的生鸡蛋是A级蛋白质的最佳来源（而且是最便宜的），如用一半奶油和一半生鸡蛋混合起来制成饮料（以下简称“双半饮料”），则很容易被人体消化吸收。

激素前导物食谱能保持稳定的血糖水平，因此可以给迫切希望长肌肉的健美运动员以一种满足感。这种食谱比仅由蛋、肉和水组成的食谱优越。按这样的食谱进食后不会产生饥饿或疲倦的感觉。这种食谱还可以通过“前导激素”（即蛋白质等）使体内保持正氮平衡（即体内处于蛋白质同化状态）。因此是迫切想长肌肉块的运动员的最佳食谱，也称基础肌生长食谱。

早餐：

文斯特别蛋白饮料

1个香蕉

（文斯特别蛋白饮料，是在340克双半饮料里加入12个生鸡蛋、三分之一杯的牛奶鸡蛋蛋白粉，放进搅拌机搅拌而成的饮料。采用激素前导物食谱时，应全天饮用文斯特别蛋白饮料，即在两餐之间和睡觉前饮用。）

辅助营养剂：

复合维生素1片



图14—10 西班牙健美运动员
沙尔维多·路易茨

维生素 A、D 各 3 片，或 3 个大比目鱼油胶囊

复合维生素 B 1 片

维生素 B₁₅ 1 片

复合维生素 C 1 片 (300 毫克)

维生素 E 胶囊两个 (800 国际单位)

螯合矿物片 1 片

锌片 1 片

紫花苜蓿片 5 片

大海藻片 10 片

三芽和麦芽油胶囊 3 个

核糖核酸—脱氧核糖核酸片 1 片

盐酸片—片 (饭前服)

消化酸 3 片 (饭后服)

赖氨酸 3 片 (100 毫克)

多种腺片 3 片

午餐:

1 磅汉堡牛排或其他肉菜

绿色沙拉或生蔬菜

辅助营养剂:

铁片 1 片

钙片 1 片

(除去维生素 E, 三芽、麦芽和大比目鱼油胶囊, 其他与早



图14—11 英国健美运动员贝尔塔尔·福克斯; 一份合理的营养计划是他取胜的关键

餐的辅助营养剂一样)

晚餐:

1—2 磅牛排或烤肉

生的或煮的蔬菜, 或煮沙拉和奶酪。

辅助营养剂:

与午餐的相同

一天的特殊辅助营养剂:

氨基酸片10片, 脱水肝片(每3小时服一片)

酵母片5片, 用蛋白饮料送服

精氨酸、鸟氨酸、色氨酸、钙片各6片(睡前服)

采用激前导物食谱6—8周后, 应采取更为均衡的食谱, 这个食谱应包含大量的蔬菜, 不包括双半饮料。让肌体有一个喘息的机会来“解毒”, 或采用素食以便在此之后采用食用更多蛋白质的食谱, 以促使肌肉最大限度的发达。



图14—12 林达·奇斯曼和沙尔格·纳伯莱特

斋戒“解毒”食谱

一段较长时间的大食量膳食后，会在肠内壁上形成一层厚厚的膜，这层膜会妨碍正常的食物消化和吸收，其症状是：胸腹胀，整日困倦，肌肉增大受到限制。这时要用一项5天为一周期的肠壁清理食谱来消除肠壁上增厚的膜。要服用一些车前子（Psyllium Seed）制品，同时按下述方法进食。

第1天：把一匙车前子制品溶解在一杯水中喝下，再喝1杯水，一天共饮3次。晚间睡觉前再喝一次。此外再饮用3次，每次一匙液态氨基酸和一些果汁、蔬菜汁。

第2天和第一天相同。

第3天：在第1天的基础上增加一些清汤或肉汤。

第4天：在第3天的基础上，再增加一些稍浓的汤、果子冻、酸乳酪和牛奶蛋糕。



图14—13 英格兰健美运动

员罗伊·佩洛特

第5天：在第4天的基础上，再增加一些松软食物，如蛋糕等。然后缓慢地增加食量，直到恢复以前的水平。如果你先前采用的是高蛋白、大剂量辅助营养剂食谱的话，可能需进一步地“解毒”，即在5天斋戒“解毒”膳食后的一周，继续全素膳食。这将使得消化吸收系统有机会进一步作自我恢复。

长体重食谱

增加体重的秘诀就是饮食，吃得越多就越容易长体重。一天食6餐或6餐以上，比食3餐营养丰富的平衡膳食对长体重更为有利。食6餐的话，每餐就要吃的少些，但每3小时必须吃一餐。如你因故无法保证一日6餐，你可试试这样的办法，即在正餐之间和临睡前，小餐一顿。

让体重增加的基本原则是：千万不要某一顿饭吃得太饱（这样会引起肠胃气胀），同时又不能使自己感到饥饿。这就要不时地给肌肉提供蛋白质和其他营养，包括食用大量烤肉、熟菜和生蔬菜，以及全天饮用双半饮料、文斯特别蛋白饮料，或卫生合格的生牛乳。还要尽力保持有规律的睡眠、饮食和训练的作息时间表，尽量保持安静，减少神经系统的能量消耗，控制自己的情绪，因为情绪波动会使内分泌系统减少分泌，从而引起体重下降。

人们对早餐还不够重视，经过数个小时没有进食的睡眠之后，首先由早餐向人体提供营养和燃料。所以早餐是一天中最重要的一餐。简单的高蛋白膳食不是良好的平衡膳食，所以在你们的膳食中，一定要补充我向大家推荐的辅助营养剂。

每顿饭后，加平躺一会或将两腿抬高会使食物得到充分的消化。因为这样会使全身三分之一的血液集中在胃肠部，

还可使食物停留的时间延长。

最后要强调的就是禁止吸烟。吸烟会使血糖升高，破坏食欲，从而影响体重的增加。吸烟还会使毛细血管萎缩，妨碍肌肉生长

下面是增加体重的食谱：

早餐

110—220克熟肝、猪排、牛排、汉堡包、熟脑、肾、鱼之一

1—6个鸡蛋或普通奶酪
1杯卫生合格的生牛奶，或双半饮料，或鲜奶油

两片抹甜黄油的黑麦或全麦面包

辅助营养剂：

复合维生素 B 1片

复合维生素 C 1片（300毫克）

维生素 E 胶囊 3个（600—1300国际单位）

紫花苜蓿片10片

大海藻片10片

三芽和麦芽油胶囊 3个

大比目鱼胶囊 1个



图14—14 世界先生约翰·布朗



图14—15 戴维·达帕里
半磅荷兰干酪

水果

、辅助营养剂:

铁片 1 片

钙片 4 片

其余的除去维生素 E、三芽、麦芽和大比目鱼油胶囊，
和早餐相同。

晚餐

和午餐相同（可选择不同的食物）

酸乳酪

水果

辅助营养剂和午餐相同

次酶片 1 片
垂体片 1 片
盐酸片 3 片（饭前服）
消化酶 3 片（饭后服）
抗脂肪肝片 1 片（250
毫克，内含胆碱、肌醇、蛋
氨酸）

钙片 4 片

锌 - 对氨基苯甲酸片 1
片

多种腺片 3 片

午餐:

鸡蛋（数量不限）

肉类（品种，数量不限）

生蔬菜沙拉

一天的特别辅导营养剂:

氨基酸——脱水肝片10片 (每3小时服一次)

酵母片5片 (每3小时服一次)

精氨酸、鸟氨酸10克 (睡觉前服)

色氨酸5克 (睡觉前服)

正餐的点心小吃:

双半饮料或文斯特别蛋白饮料或双半饮料和生啤酒, 加奶酪、鸡蛋、肉或金枪鱼三明治, 或花生油黑麦糕, 或全麦面包。

乳类——素食食谱

这个食谱进餐是最容易不过的了, 因为采用这个食谱可按你的愿望想吃多少就吃多少。同时还会让你产生一种满足感, 这种感觉从高蛋白食品中是得不到的。那些由于脂肪比例过高而又苦于各种食谱都无法使之减轻体重的健美运动员, 可以尝试一下这个食谱。这个食谱是由非浓缩性碳水化合物和生鸡蛋、牛奶——鸡蛋蛋白粉、双半饮料组成。食谱中的粗粮对肠道有清理作用, 能使肠胃“解毒”, 工作正常。本食谱尤其适合因久食高蛋白食物, 但肌肉却停止生长者需要改变一下膳食之用。

以下就是乳类——素食食谱

早餐:

文斯特别饮料:

340克双半饮料、12个生鸡蛋、三分之一——二分之一

杯牛奶鸡蛋蛋白粉，把它们拌好，每天在正餐间服用

1个香蕉

辅助营养剂：

复合维生素 1 片

复合维生素 B 3 片

螯合矿物片 1 片

维生素 B₁₂ 1 片

维生素 B₁₅ 1 片

赖氨酸片 3 片

复合维生素 C 1 片（500 毫克）

多种腺片 3 片

午餐：

生混合蔬菜沙拉，其配料是：鳄梨、豆芽、甜菜、卷心菜、胡萝卜、煮得很透的鸡蛋、莴苣、蘑菇、欧芹、菠菜、水栗子、水芹菜、南瓜、加蒜泥或蒜粉、醋和沙拉油搅拌即可，不加糖和盐。

辅助营养剂：

铁片一片，其余和早餐相同

晚餐和午餐相同

一天的特殊营养剂：

氨基酸片 5 片，或 30 克液态氨基酸（每 3 小时服一次，复合维生素 B 1 片，烟碱酸 1 片，训练前后各服一次）

天然睾丸片 4 片

色氨酸 5 克加 6 片钙片（睡觉前服）

使肌肉线条明显的食谱

对膳食可促使肌肉线条明显的问题，存在着许多误解。

要想通过膳食使肌肉线条分明，最主要的就是在食谱里取消所有碳水化合物类食物。在奶制品方面，也只能食用黄油和奶油。其他食物也只限于肉、鱼、蛋类。但每过4—5天还必须吃一餐以各种碳水化合物为主的食物，如面糊、土豆、谷物类、水果等，不然的话，肌肉将消退，力量也会减弱。

要使肌肉线条分明，在取消膳食中油脂食物的同时，服用一些抗脂肪肝剂或耗脂剂也是很有用的。这些药剂本身并不会创造奇迹，但它们可以帮助加速达到预期的目标。主要的一种抗脂肪肝剂就是维生素B胆碱和肌醇，它们的功能是帮助卵磷脂生成，使肝脏、胆囊的脂肪代谢更加稳定有效。我建议大家一天可服用250至1,000毫克。其他可服用的抗脂肪肝剂是氨基蛋氨酸、甜菜碱盐酸、肝酵母片、复合维生素B、大海藻片、紫花苜蓿片、维生素C、三芽、麦芽和鱼油。

以下是使肌肉线条分明的食谱

早餐：

蛋（数量不限）

肉类（品种数量不限）

辅助营养剂：

多种维生素片 1片

复合维生素B 1片

维生素C 1片（300到500毫克）

维生素E胶囊 1个

紫花苜蓿片10片

大海藻片10片

螯合矿物片10片

三芽与麦芽油胶囊 3个

大比目鱼油胶囊 3个

盐酸片 3 片（饭前服）

消化酶片 3 片（饭后服）

抗脂肪肝片（250—100 毫克胆碱、肌醇、蛋氨酸）

钙片 10 片

核糖核酸·脱氧核酸片 1 片

烟碱酸片 1 片

少量液态牛氨基酸

赖氨酸 3 片

多种腺片 3 片

午餐：和早餐相同

辅助营养剂：

铁片 1 片（减去维生素 E，三芽、麦芽和大比目鱼油胶囊，其余的和早餐相同）

晚餐

和午餐相同

辅助营养剂：和午餐相同

一天的特殊辅助营养剂：

氨基酸片和脱水肝片各 10 片（每 3 小时服一次）

维生素 C（300 毫克）1 片加钙片 5 片（每 3 小时服一次）

天然睾丸片 4 片（训练前后服）

色氨酸 3—5 克加 10 片钙片（睡前空腹服）

按上述食谱进餐可使人体动用脂肪作为能量来源，所以上述食谱能非常有效地使肌肉线条明显，同时还能消耗掉一部分一般情况下很难消耗的体脂。最后我要告诉大家，每隔两周就要停药所有的辅助营养剂 3—5 天；或每周停药所有的营养剂 1 天。还要记住 3—4 天要吃一餐不含任何蛋白质、但碳水化合物含量丰富的食物，给肌肉补充糖源。

第四节 谈谈辅助营养剂的有关问题

人们常问我：“你为什么在你订的食谱里，加入那么多的辅助营养剂？这些辅助营养剂真的那么有必要？”我认为，因为大多数健美运动员长期以来一直采用缺乏这些辅助营养剂的食谱，以至他们身体的各个系统的功能都失调了，所以完全有理由在膳食中补充如此众多的辅助营养剂。即使有时能从膳食中获得一部分这类辅助营养剂，但离实际需要相差很大，所以也有必要专门大量补充这些辅助营养剂。

补充进体内的辅助营养剂不是立刻就产生效果的，要正确地采用辅助营养剂包括的总数量、搭配方式和服用时间，否则将白白浪费这些营养剂，甚至会带来副作用。我观察到，采用某种周期形式来服用辅助营养剂，最好的长期长效服用法是服用3天，然后停3天，这样既可最大限度发挥辅助营养剂的作用，又不至使机体“中毒”。

对初练者，在他们身体没有做好充分准备之前，我决不采用高级营养调配。我首先让他们采用营养全面，能满足身体各种需要的食谱补足他们体内缺乏的营养，理顺各系统的功能。等这一步确实完成之后，再让他们采用更高一级的营养剂和膳食调配，如服用天然睾丸素片、多种腺片、游离氨基酸、脱水肝片，并配以高蛋白膳食，以保证正氮平衡。这样，运动员的身体就具备了发展肌肉所需要的条件，以后在实际训练中，只要身体状况保持在最佳状态，几乎每堂训练课后都能看到肌肉块有所长进。

掌握几种主要的维生素和矿物质的基本用途，对健美运动员是很有必要的。在此，我作些简单的介绍。如果需要进一步了解的话，那就必须读有关营养的书籍或拜访营养学专

家。

维生素 A 的作用是保持良好的视觉，保持皮肤和头发的健康，保持体内各种膜的健康。最好的来源是鱼类、蛋类、肝脏、牛奶、胡萝卜和菠菜。

复合维生素 B 指的是包括所有 12 种维生素 B。几乎人体所有功能都需要复合维生素 B 参与，特别对神经系统、消化系统，以及对脂肪、碳水化合物、糖、蛋白质的代谢尤为重要，同时还参与红血球的生成和细胞的生长。其最好的来源是蛋类、各种谷物类、禽类、新鲜蔬菜、鱼类、水果和啤酒、酵母等。

复合维生素 C 包含有维生素 P，或叫做生物类黄酮，它是维生素 C 的增强剂，用途极为广泛。维生素 C 是一种很好的解毒剂，有保护血管、促进伤口愈合的作用。对某些矿物质，特别是钙的吸收是必不可少的。它还有利于加快恢复，防止毛细血管损伤和肌肉酸痛，大量地服用维生素 C 会在体内产生一种温和的排水作用（即将水从人体组织中释放出来），从而使人体“变硬”。维生素 C 还参与胶原的制作（胶原是各种细胞和骨骼的连接物）。它最好的来源是柑桔类水果、西红柿和新鲜蔬菜。

维生素 D 对强健牙齿和骨骼是必需的，也是人在一生中维持正常的钙代谢所必不可少的。它最好的来源是牛奶、鱼类、蛋黄、鸡肝和日光浴。

维生素 E 对肌肉生长、提高肌肉耐力，特别是提高肌肉力量是必不可少的，对循环、呼吸和生殖系统的功能都起一定的作用，还可防止营养物的氧化。最好的来源是麦芽、植物油和绿叶蔬菜。

矿物质。要保持身体健康，需要大量的下述矿物质：钙、

镁、磷、铁、钾、钠、锌、锰，还需要一些微量元素，如铜、硒、钴、铬。人体所需要的矿物质，都必须螯合物，否则人体将无法充分地吸收这些矿物质。螯合作用使人体对矿物质的吸收率提高20—25%。

激素前导物

健美运动员训练的主要目的就是要增大肌肉体积，减少体脂。这一目的只有在内分泌系统功能良好、激素分泌正常的情况下才能实现。多年来，健美运动员们用同化类固醇和合成雄性激素来促进体内蛋白质的合成，但其作用是短暂的，并有潜在的危险性。

不要过于强调激素的正常分泌对在健美运动中获得成功的重要性。只要充分供给体内腺体各种营养，腺体就能分泌出各种激素。如果腺体分泌失调，只要采用包括激素前导物的高蛋白膳食和其他辅助营养剂就能使之恢复正常。

天然激素前导物有麦芽和三芽油、大海藻片、酵母片、脱水肝片、天然多种腺片（主要指天然脑垂体、肾上腺和睾丸的脱水片剂）、维生素B、复合维生素C、维生素E、人参和受精蛋。

麦芽油含有丰富的维生素A、B、E和不饱和脂肪酸。它有抗应激和提高耐力的作用，可使运动员承受剧烈的运动训练。训练后即刻空腹服用效果最好。

大海藻是藻类的一种，含有44种矿物质，其中以碘含量最高。大海藻片能刺激甲状腺，自然加速代谢。特别是当它和其他抗脂肪肝剂或去脂剂一起使用时，能十分有效地减少体脂。我建议大家在采用去脂食谱时，可每餐服10片大海藻片。

紫花苜蓿有比任何食物都强的解毒作用，对粘液囊炎、

关节炎和腱鞘炎患者似乎也有一定的帮助。紫花苜蓿含有高达20%的蛋白质，与新鲜的肝脏一样多。而且含有全部八种必需氨基酸和八种消化食物必要的酶。紫花苜蓿还含有多种矿物质和微量元素，也是钙的最丰富来源，它的钙含量是磷含量的七倍。所以在采用高蛋白膳食时，它可用来保持体内钙—磷平衡。

酵母几乎不含脂肪、淀粉或糖，但含有极丰富的蛋白质（高达37%，而肉类只含23%），17种不同的维生素，包括完全复合维生素B、16种氨基酸、硒和另外几种重要的矿物质。酵母还是天然核酸的极好来源，而核酸现已发现能延缓衰老过程，使细胞焕发新的活力。

脱水肝片是健美运动员最有效的训练辅导物，由于它是用全肝经低温真空干燥后浓缩制成的，所以保留了新鲜肝脏的全部营养和酶，其作用相当于新鲜肝脏的4倍。脱水肝片含有非常高的健美运动员所需要的蛋白质（高达80%）。这些蛋白质进入血液后，可使人体保持高水平的竞技状态。脱水肝片还有很强的造血作用，它含有的核酸能使氨基酸得到充分的利用。另外它还含有丰富的铁、硒、复合维生素B和其他一些微量营养物。脱水肝片还包含一些生长因子和雌激素因子，这些因子可使男子健美运动员的睾丸酮分泌能力保持在很高的水平上。同时它还是一种很好的抗中毒剂。

酵母片和脱水肝片的用量取决于每个人的训练水平和对能量的需求量。初练者一开始可每天服3次，每次服两片脱水肝片和1片酵母片，以后这两种营养剂每周各增加1片，直到两倍于一开始的用量为止。高级健美运动员在短时间内，通过每天服用50—100片的脱水肝片、30—60片的酵母片，可使他们的体格取得令人难以置信的进步。如此大的服

用量可使运动员不用通过大量的食物就可获取巨量的蛋白质和其他营养。当然，每个人都必须逐步地增加到这样大的服用量，以免损伤了自己的消化系统。

天然腺体制品。把天然腺体制品作为辅助营养的理论依据是同一类细胞之间有一种相聚性。因此，天然腺体制品能用来维持某一特定器官或腺体的功能。服用方法与维生素、矿物质一样。各种腺体的含量比例必须恰当，才能取得最好的效果，所以选用比例得当的天然腺体制品是很重要的。我建议大家采用多种腺体片，并在训练前一小时和训练后一小时服用。

氨基酸。服用氨基酸能给健美运动员带来突破性的进展，即使有些运动员的肠胃消化功能不太好，服用氨基酸后同样也能使他们的肌肉快速明显地发达起来。氨基酸的另一个特点是能向机体提供快速、直接的构筑材料，而不会因消化不良使人感到肠胃胀气或增加体脂。同时它还能在因采用去脂膳食而产生的应激状态时，保持血糖稳定。每三小时服一次氨基酸可保持体内蛋白质供给和正氮平衡稳定。

游离氨基酸已成为健美运动员极好的辅助营养剂。临睡前空腹服用精氨酸和鸟氨酸有助于提高体内天然生长激素的含量和消耗脂肪。在高蛋白膳食的同时服用赖氨酸对促进肌肉生长发达十分有益。服法是每摄取100克蛋白质就服用3片赖氨酸。如果再与天然多种腺体片按比例地配合服用，效果会更佳。

蛋白粉。蛋白粉和牛奶或双半饮料混合饮用时，一定要掺入一些油类，否则机体无法充分吸收蛋白质，因为在蛋白粉的制过程中，脂肪和酶都被提炼掉了。

在膳食中始终要采用牛奶、蛋类或肉类蛋白质，因为这

些蛋白质极易被人体吸收。千万不要食用黄豆蛋白，因为黄豆含的蛋白质很丰富，但氨基酸种类含量却很少。在动物性蛋白，如牛奶或蛋类的配合食用下，也只有不到10%的黄豆蛋白质能被人体吸收。由于黄豆含有7~10种不同的蛋白消化抑制剂，使得黄豆在人体内几乎无法消化，同时在体内还会产生大量的气体，使肚子发胀。更为不利的是这些蛋白消化抑制剂不仅使黄豆制品本身的蛋白质无法消化，还会影响其他食物的消化。

盐酸和消化酶。盐酸是使蛋白质消化的最重要因素之一。我们食用的大部分食物都经过烹饪，因此食物中的酶被破坏了，使得食物变得不易消化。由胃壁分泌出的盐酸使胃内呈酸性，在这样的环境中，消化酶之一的胃蛋白酶能很好地消化蛋白质，把蛋白质分解为缩氨酸。如果盐酸分泌不足或停止分泌，蛋白质就将无法在胃内分解。如出现这种情况，吃下去的大部分蛋白质将未经消化就被排出体外。同时还将引起胀气、肚子痛和不快感。为了达到理想的消化吸收效果，饭前服用盐酸和饭后服用消化酶是十分重要的。要记住，吃下去多少并不就等于消化了多少，更不等于都能被身体吸收。

对营养问题在健美训练计划中的重要性认识得越早，我的训练方法就能越快使你使你的体格完美、匀称。

第十五章 肩部健美—— 宽度是关键

可曾有一位雄健的武士不具备一副宽阔的肩膀？今天，即使是女子也努力求得一副宽阔的肩膀。当然，女子并不需要象“仓库大门”那样宽的肩。但是，作为健壮的标志，女子体形也应具有肌肉丰满的双肩。唯一的例外是，不论男子还是女子，如天生颈部较短，宽阔健壮的双肩反而会使他们的体形看上去不协调。对于颈部短的人来说，任何过分发达



图15—1 穆罕默德·麦卡威在做俯立飞鸟练习

肩部肌肉的练习都无助于改进体形外貌。

通过训练究竟能使一个人的肩长多宽，主要取决于锁骨的长度（锁骨可持续生长到二十岁）。当然，锻炼锁骨末端的三角肌（肩部肌群）可明显地增宽肩部，但终究受到骨骼宽度的制约。

莱里·斯科特的肩不是十分宽，但他采用我的训练方法，通过刻苦训练，造就了一副杰出的双肩。

肩部三角肌有三束肌肉，分为前部、侧部和后部，合起来围绕着肩部形成一个圆球。每一束肌肉必须要用专

门的训练方法单个地来练习，才能使整个三角肌全面发展。在以下的练习中指出了每个动作所锻炼的肌肉。初练者可选择其中一个或几个练习作为锻炼肩部的手段；有基础者应选择专

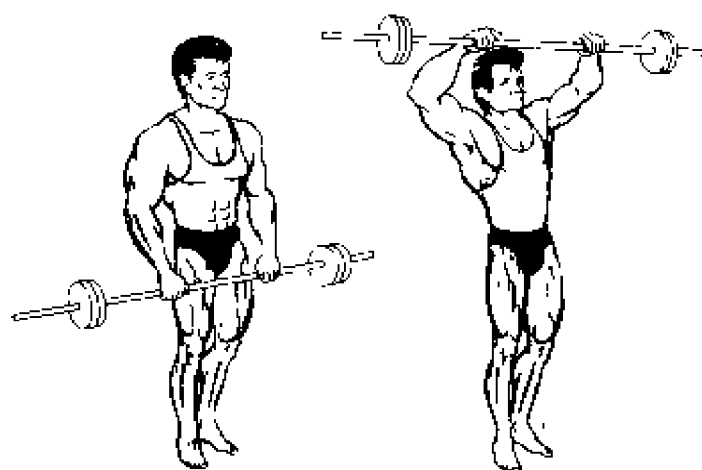


图15—2

门性动作分别锻炼三个部分中的每一个部分。

两臂前上举——主要发展三角肌侧部肌肉（每组做8次）

两手握住杠铃，与肩同宽（如图15—2）。向上提起杠铃至头顶高度。上举时肘关节外展，杠铃始终保持在距脸部30厘米处。用稳定的节奏反复练习。

翻铃上举——主要发展三角肌侧前部肌肉（每组做8次）

两脚分开35厘米，成站立姿势。手握杠铃置于

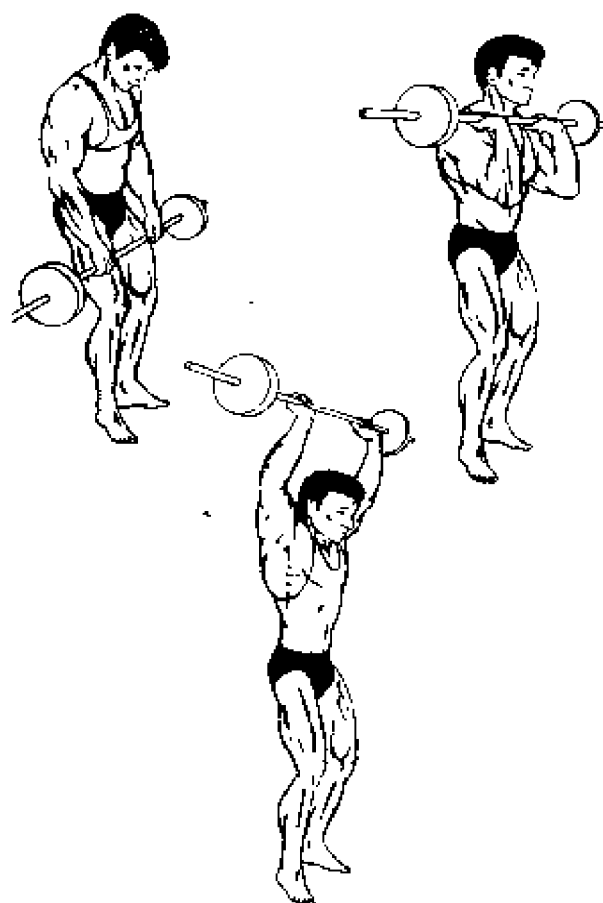


图15—3

体前大腿处（如图15—3），翻起杠铃至肩部后立刻向上推过头顶。上推时杠铃稍稍向后移动。还原后重新开始。

哑铃练习——主要发展三角肌前侧部肌肉（每组做8次）

两脚分开，自然站立，两手握哑铃置于肩部（如图15—6）。上举过头后，两肩慢慢展开，掌心向下成侧平举。然后还原成开始姿势，重新开始。

坐推举——主要发展三角肌群（每组做8次）

两手正握杠铃于体前下胸部（如图15—9）。两臂上举杠铃稍高于头，即被动用力将铃下放于颈后再将杠铃从颈后推举起，过头顶后被动用力使杠铃慢慢下降至体前下胸部，同开始姿势，重复进行。

俯卧飞鸟——主要发展三角肌后部肌肉（每组做8次）

俯卧在75厘米高的练习

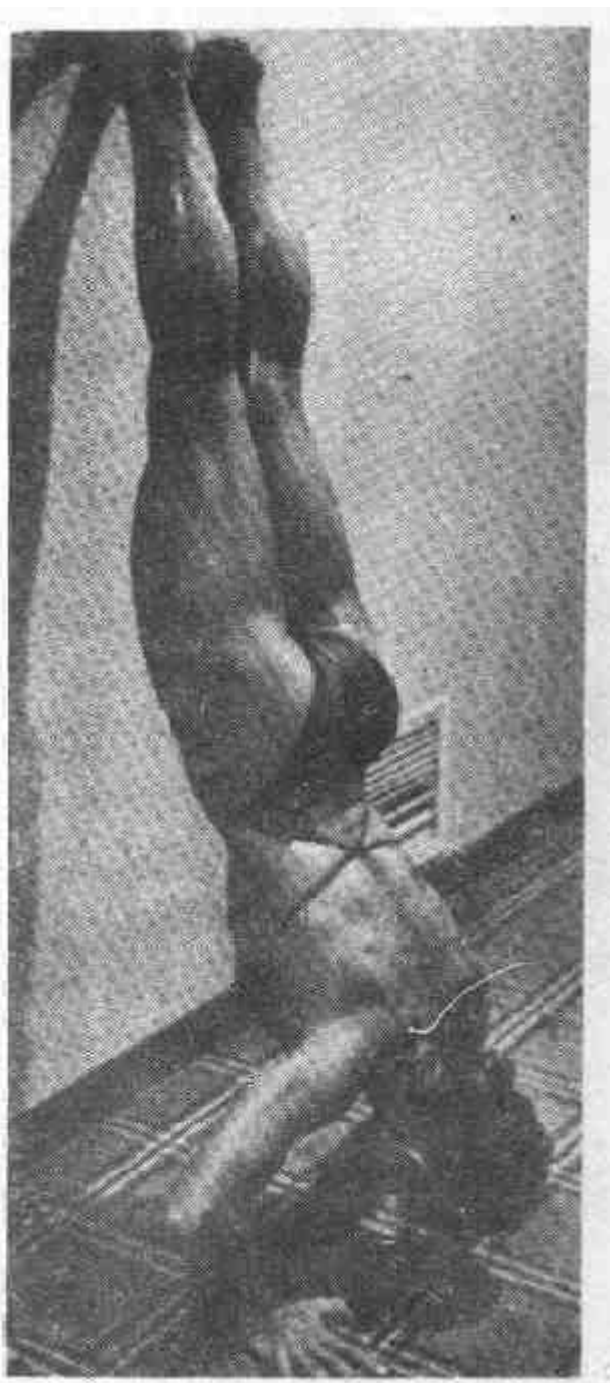


图15—4 林恩·康克怀特在做倒立双臂屈伸



图15--5 1981年奥林匹亚先生法伦克·哥伦布在做宽握推举练习

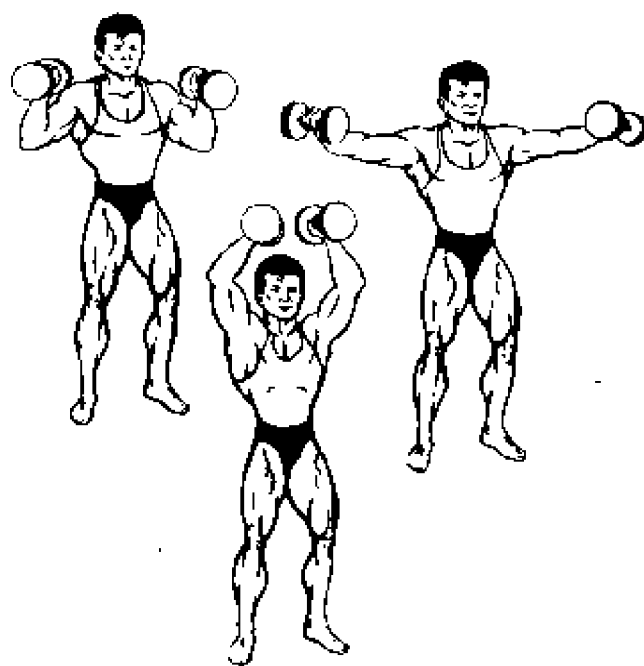


图15—6



图 15—7 史蒂夫·戴维斯在拉力架上做发展肩部肌肉练习



图 15—8 文斯在做一项新的发展三角肌的练习

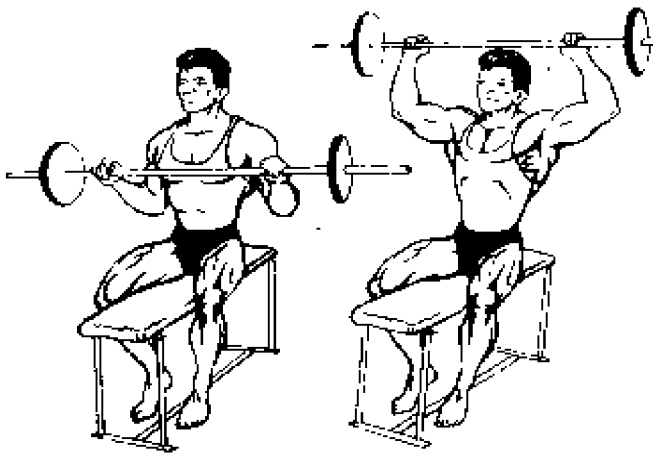


图 15—9

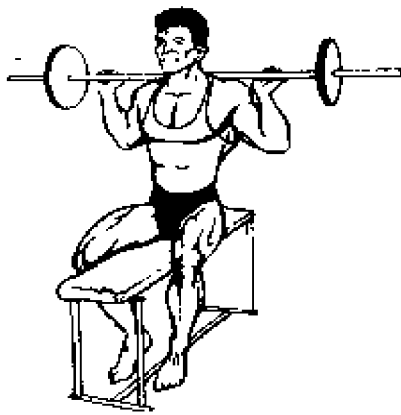


图 15—10

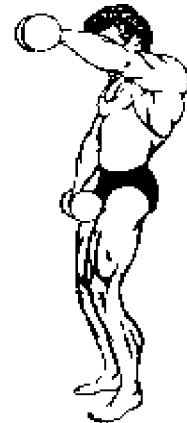
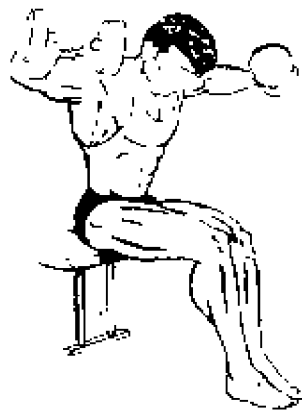
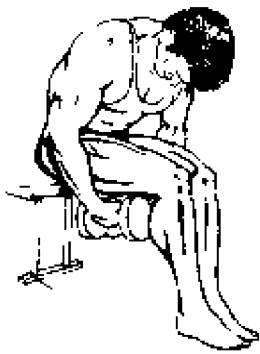
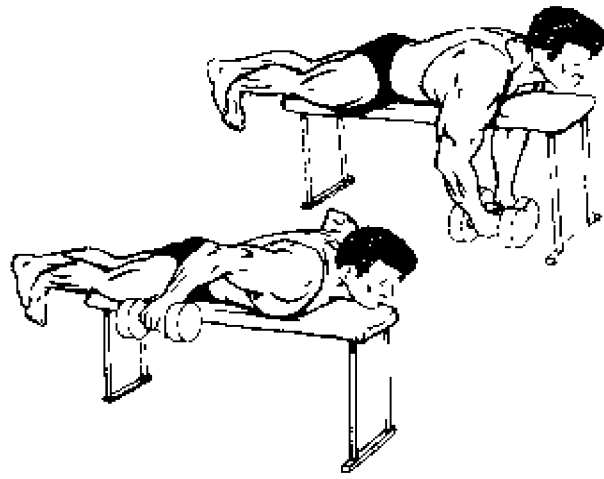


图 15—11

图 15—12

凳上,两臂稍屈(如图15-10),向外侧举哑铃成飞鸟姿势。两臂还原时要放松,注意图中两脚的安放姿势。

坐姿侧举——

主要发展三角肌侧后部肌肉(每组做8次)

坐在长凳的一端,上体前倾。双手握哑铃于体侧(如图15-11),然后将哑铃侧举至与头同高。侧举时,尽量使哑铃保持水平状态(或哑铃前端低些,呈灌暖水瓶姿势),然后还原重复进行。

两臂交替前

举——主要发展三角肌前部、后部肌肉(每组做8次)

双手握哑铃于身体两侧,掌心向

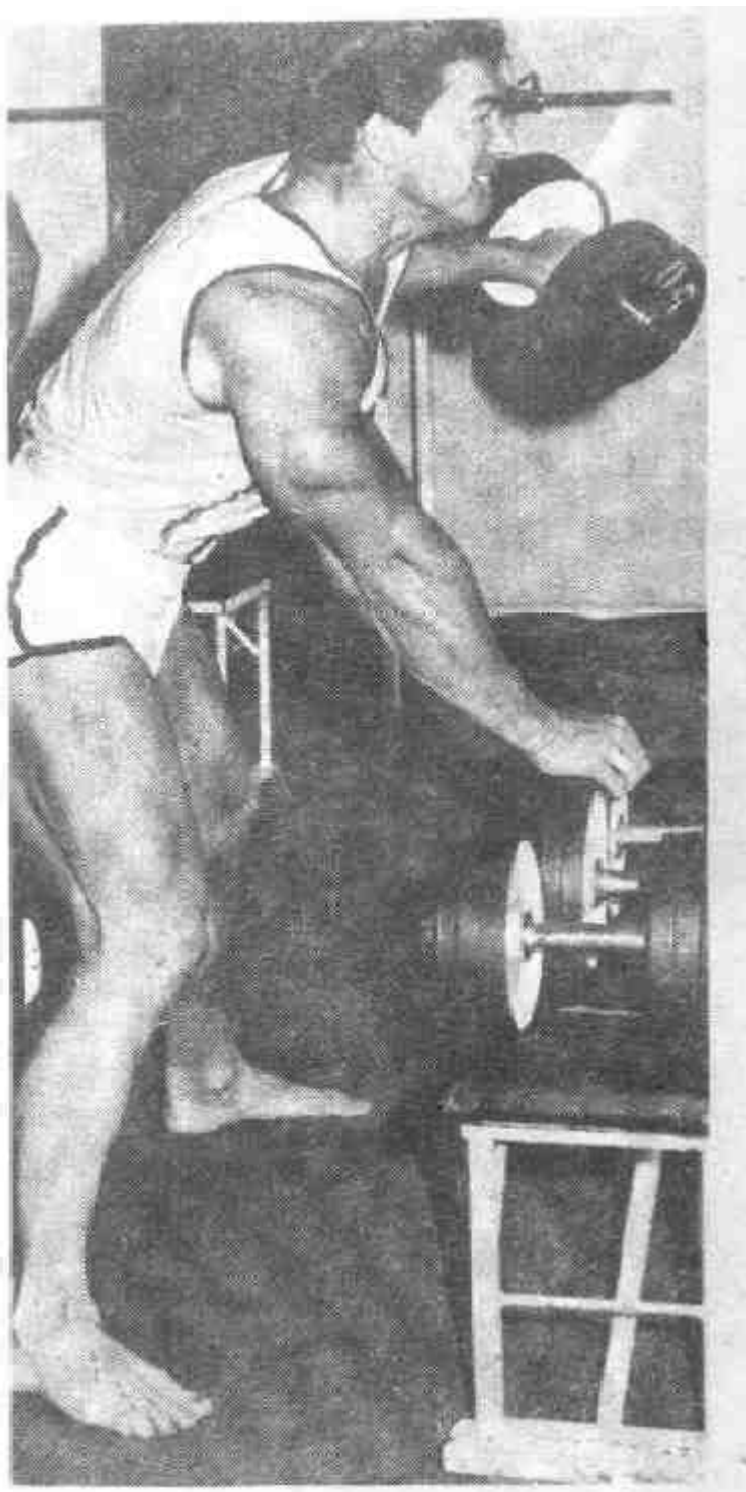


图15-13 莱里·斯考特在示范如何发展三角肌外侧部肌肉的练习

后，肘关节稍屈，手腕自然弯曲。先举起一侧哑铃，还原的同时举起另一侧哑铃，交替进行（如图15—12）

两臂侧摆——
主要发展三角肌侧部肌肉（每组做8次）

两臂稍稍分开成站立姿势。两手握哑铃同时向一侧举起成“拉弓”姿势，放下后随即向另一侧举起，交替进行（如图15—14）。练习时，掌心始终朝下，动作要连续进行，速度较慢。

哑铃侧前平举——主要发展三角肌群（每组做8次）

两脚靠拢站立，双手持哑铃于大腿前（如图15—15），

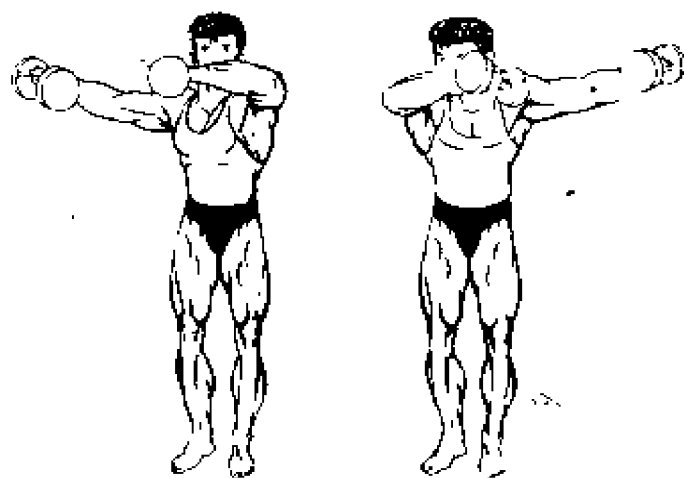


图15—14

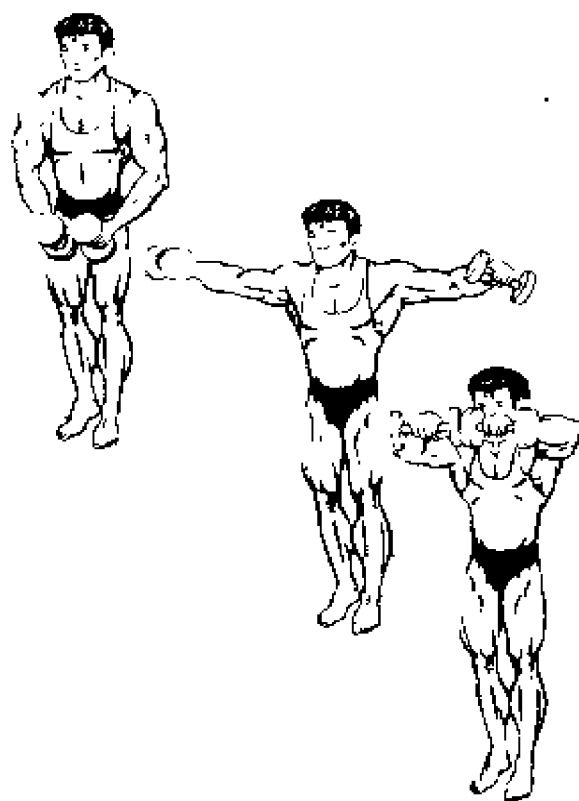


图15—15

先向两侧同时举起哑铃，然后向前平举，还原至开始位置再重复。练习时，肘关节始终保持稍稍弯曲。

“斯科特”举——主要发展三角肌前侧部肌肉(每组做8次)

双手持哑铃，掌心相对(如图15—16)，肘部向侧后方摆动，使掌心向前。练习时，哑铃举至与头同高即可——不要超过头部高度。

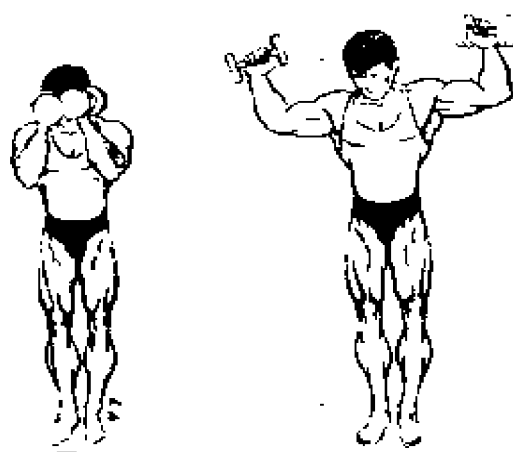


图15—16

第十六章 胸部健美——塑

造罗马角斗士式的胸肌

我始终不明白许多男子健美运动员为什么要把胸部肌肉练得硕大无比，呈鳞片状。锻炼这部分不只是为了练出20磅肌肉来。胸部肌群覆盖在胸廓上部，看上去应是厚厚的片状，而不是悬挂于胸前凸起的一块重物。男子的胸大肌决不能练得象女子的乳房（乳房是一种腺体组织，根本不受训练的影响；胸肌是肌肉组织，通过训练可以改变它的大小和形状）。

我刚开始训练穆罕默德·麦卡威时发现，他虽然有厚实的胸大肌，但形状不好，不能增进他体格的美感。于是我们集中锻炼他胸大肌的外侧部分，使之有了很大的改观。



图16—1 法国的雅克·
纳维尔

很多小伙子采用卧推，把胸肌练得很大。依我看，仅此而已，对健美胸部没有起多大作用。我喜欢采用仰卧颈上推，即杠铃是从颈部而不是胸部推起或落下的方法进行练习。另外还可采用有效的“吉龙达卧推”（在本章末有具体动作示范）。我始终认为这个动作是发展胸大肌外侧线条最好的方法。

目前，我也提倡在联合练习器上做大量的拉的动作来发展胸部。当然，我们一直在采用，只是对很多人来说，以前并不认识到这些拉的动作对发达胸部肌肉有用。我觉得斜体拉也很有效，它可使胸大肌外侧发达，从而塑造出一个从腰到胸逐步增宽的体形。

任何时候都不要发展或扩展胸廓，除非你想把自己的体形练得象水桶那样。要保持胸廓下端狭小，不要人为地对这部分做过度的牵拉和扩伸动作。想法古怪的健美运动员总设法扩展他们的胸廓，这是一件我所不理解的事。

用什么方法来雕琢胸肌，由你自己定。但要记住，所有上体高于下肢的斜板推和飞鸟动作都有助于发达上胸部肌群；而下肢高于上肢的斜板推和飞鸟动作有助于发达下胸部肌群。平卧用杠铃做卧推时，其效果取决于杠铃推起和放下的位置。



图16—2 文斯在做仰卧哑铃扩胸练习



图16—3 现代健美家苏琪·格林



图16—4 穆罕默德·麦卡威在做拉力器扩胸练习

如杠铃靠近颈部，发达的是上部胸肌；如杠铃放在乳头一线，发达的就是乳头一线的肌肉。这也适用于交叉拉力练习，两手相交的位置高，发达的是上部胸肌，反之即为下部胸肌，这些是很容易记住的。

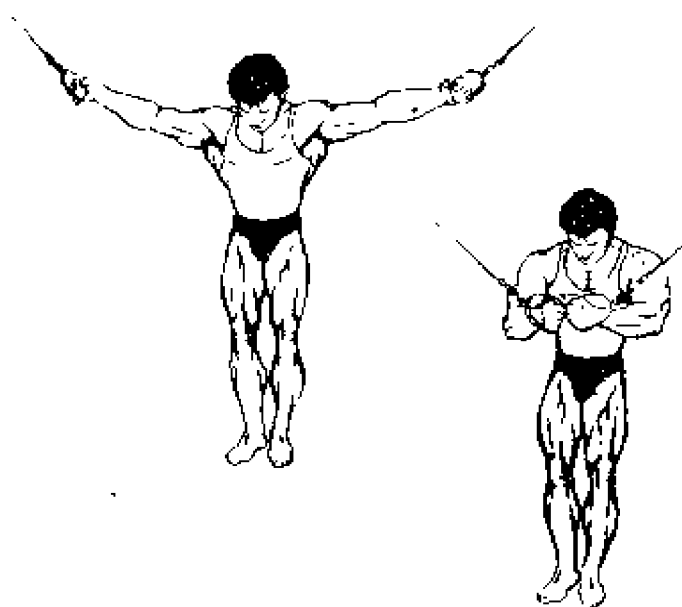


图16—5—①

胸部是人体中一个大的区域，应将其全部潜力挖掘出来。练习时要谨慎从事，应着眼于和全身保持协调一致以及胸肌本身的形状。

十字下拉——主要发展胸大肌（每组做10次）

两手握住一副高于头顶的拉力器，掌心相对（如图16—5），用胸大肌收缩的力量使两手靠拢直至两拉力器的握把

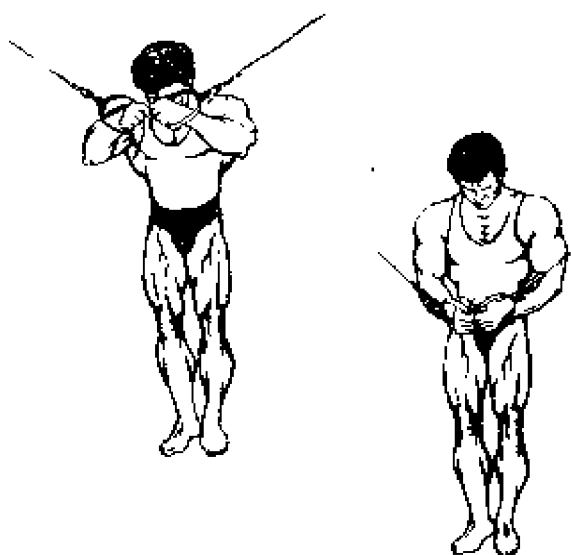


图16—5—②

相碰。在整个练习中，肘关节要始终保持稍弯曲。还原后，再重新开始。握把相碰的位置高，发达的是上胸部肌群；相碰的位置在中部或下部，发达的是中胸部或下胸部肌群。

斜板哑铃推举——主要发展胸大肌上部肌肉（每组做10次）

仰卧在一块35°角的斜



图 16—6

板上，头高脚低，两手握哑铃置于体侧，掌心向内，肘关节尽量向外展开(如图16—6)。两臂同时向上推举起哑铃直至完全伸直。还原后再开始。

颈上推——主要发展胸大肌上部肌肉(每组做8次)

宽握杠铃平卧于练习凳上(如图16—8)。朝颈根部慢慢放下杠铃，两肘尽量外展。推起杠铃后，再重复进行。要始终控制住杠铃，注意图中腿的安放姿势。

斜板卧推——主要发展胸大肌下部肌肉(每组做8次)

宽握杠铃仰卧于斜板上，脚高于头(如图16—10)。朝着胸中部慢慢地放下杠铃，肘关节外展与身体成 90° 角。举起杠铃后，再以稳定的节奏重复进行。

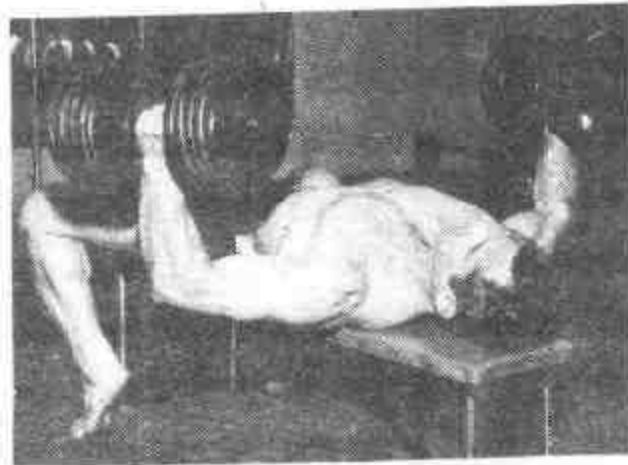


图16—7 文斯在做哑铃卧推练习

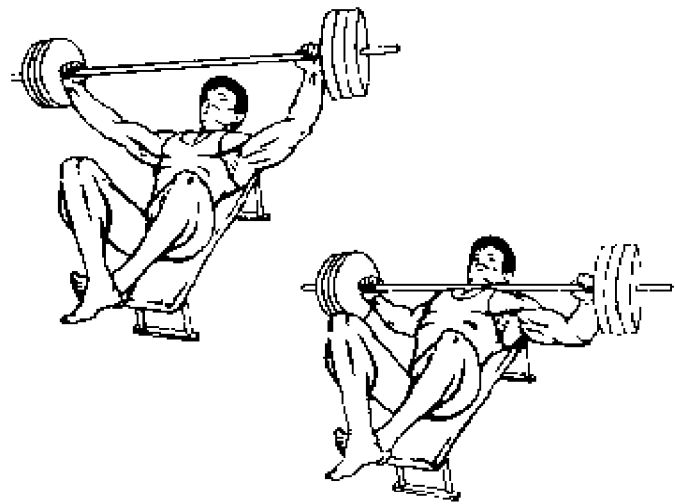


图16—8



图16—9 莱里·斯考特在做
伸肘哑铃推举练习



图16—10



图16—11 戴维·约翰

宽撑双杠——主要发展胸大肌下部、外部肌肉（每组做8次）

脸朝下收紧下颌，弓背，脚尖向前，两眼脚尖（如图16—12）。两手握住80厘米宽的双杠（如个高还可宽些），屈臂使身体下降，然后再伸臂把身体撑起。屈臂时尽可能地使身体降低些，

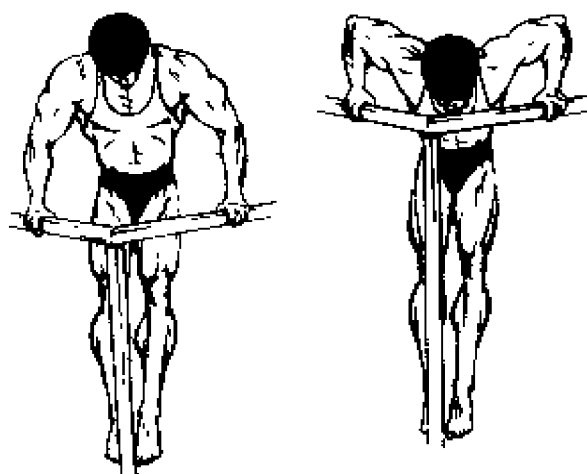


图16—12

身体上下时都不要借力，练习时要严格掌握动作规格。

拉力器扩胸——主要发展胸大肌练习（每组做10次）

这一练习需要一些专门的设备，动作开始时是仰卧在斜板上，两手握住拉力器把，掌心向内（如图16—13）。然后匀速地朝着髋关节上方拉，直至两手相碰。整个动作中，肘关节稍弯曲。利用拉力器的回缩力缓慢还原，再重新开始。

哑铃扩胸——主要发展胸大肌中部肌肉（每组做8次）

仰卧于练习凳上，两手握哑铃，两脚可抬起或放在地上

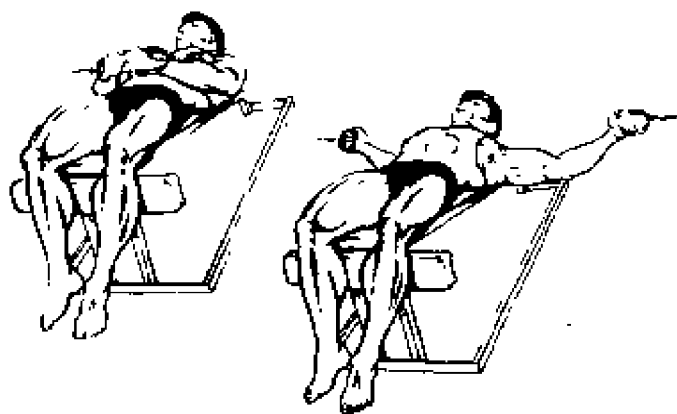


图16—13

（如图16—14），只是抬起后不易保持平衡。练习开始时缓慢放下哑铃，然后用胸大肌收缩的力量将哑铃举起。整个练习中掌心要朝上，肘关节稍弯曲外展，上臂和身体成直角。每一次放下哑铃时都要放到底。

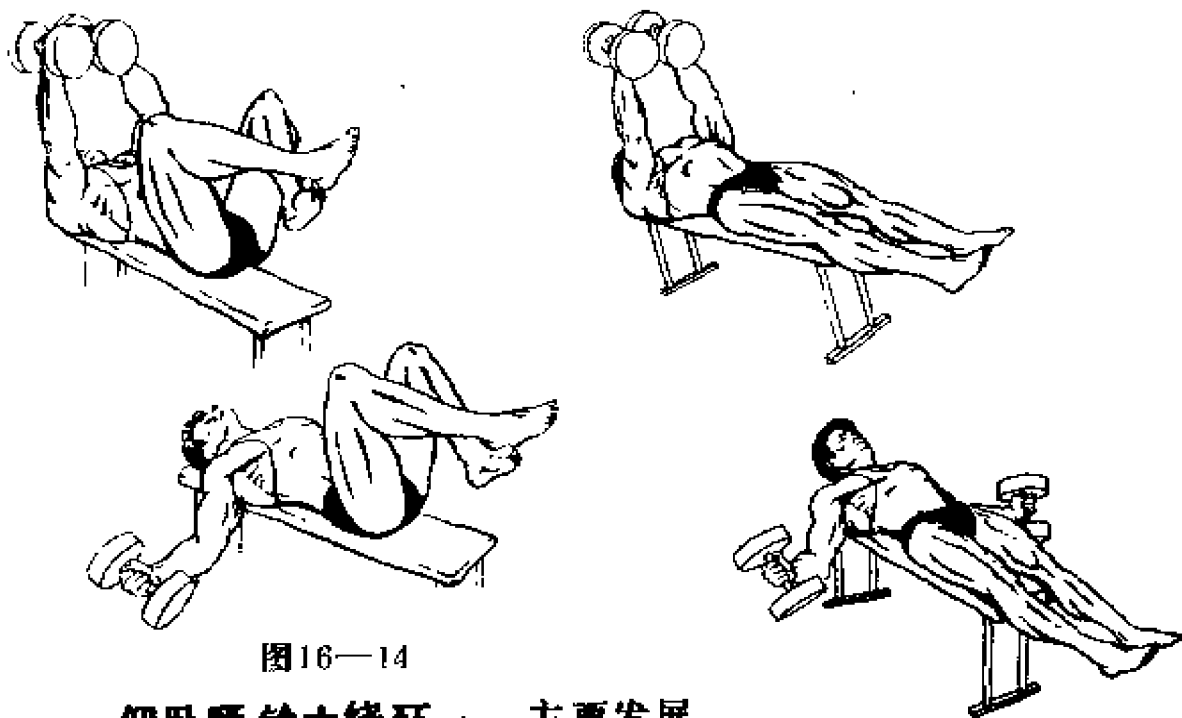


图16—14

仰卧哑铃大绕环——主要发展胸肌中下部肌肉（每组做8次）

双手握哑铃仰卧练习凳上，掌心相对（如图16—15），先按仰卧扩胸动作，向下展开双臂，当向下落到最低点时，两臂向前朝着膝关节方面移动至髋关节上方，再继续举起达到开始姿势，然后再重复做。做此练习时，动作速度要缓慢。

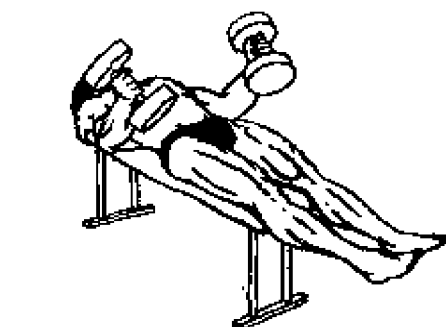


图16—15

第十七章 腹部健美——重 在刻画神奇的线条

在人体所有的肌肉中，我们对腹部肌肉的误解最大。我个人认为，每天做几组仰卧起坐不足以使腹部出现局部性的脂肪减少。只有讲究营养的膳食和休息时间极短的大运动量训练才能减少多余的体重。

法国—加拿大健美馆馆际比赛的优胜者莱奥·罗伯特的腹肌，是我所见过的最漂亮的腹肌。他不仅有从胸廓底部到

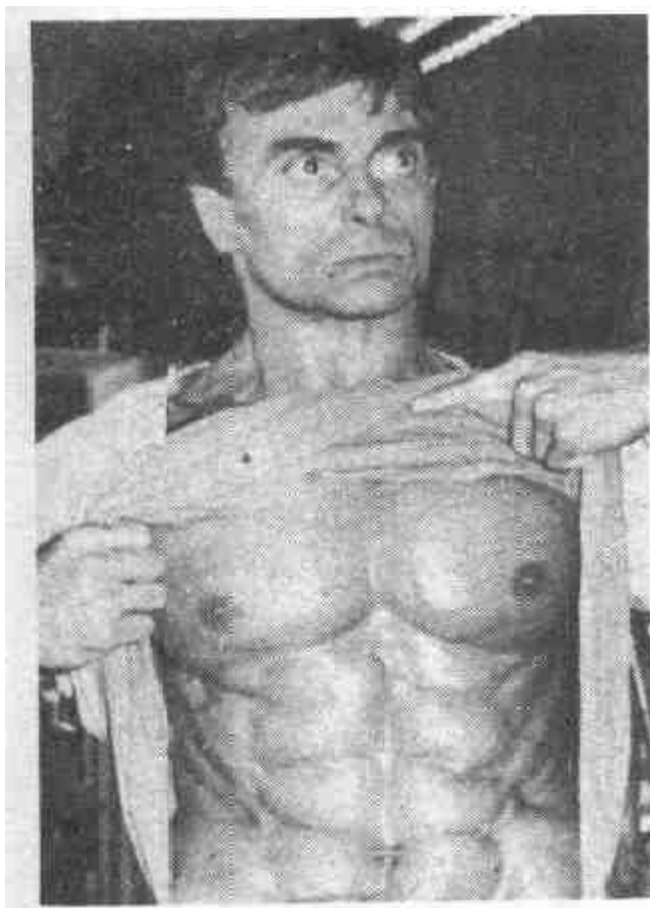


图17—1 法国的杰勒德·布依诺德显示出超群的腹肌

脐下小腹整块的结实的腹肌，而且腹肌排列得也十分完美，为他那个时代的每个健美运动员所羡慕。

一般讲，要发达腹肌是比较容易的。在我早年的健美训练中，因为我只是想尽可能把肌肉块练得大些，所以我既不练腹肌，也不注意饮食安排，结果我的腹肌很不发达，也没有线条。偶然有一天我在海滩上见到了史蒂夫·利弗斯和杰克·拉莱那，他俩的腹肌线条十分清晰，阳光照射在他们的腹肌上，使我自问：“我为什么不练就一副象他们那样的腹肌呢？”

我决心要练出一副“洗衣板”式的腹肌，仅仅用了六周，我的腹肌就达到了世界级水平。

认为在整个人体中，腹肌可得到最充分的血液供给，所以无需每天做几十组多次数的腹肌练习，这显然是不正确的概念；但过多地练习这部分敏感的肌肉，不但会使腹肌萎缩，而且会影响全身肌肉发达。常用的腹肌练习方法是每次练习做4—5组，每组8—12次。如前所说，希望尽快增长肌肉的初练者，千万不要做任何直接练腹肌的动作，因为在其他负重练习中，腰腹部已得到足够的锻炼了。

我不主张过分做侧弯腰练习，虽然可用它来发达腰腹两侧的肌肉，但过多地做这些练习，使腰腹两侧的肌肉过分发达将有损于“V”形体型。

大多数人都误认为动作幅度充分的仰卧起坐和仰卧举腿练习是主要发达腹肌的动作。虽然某些腰腹部位是包括在内，

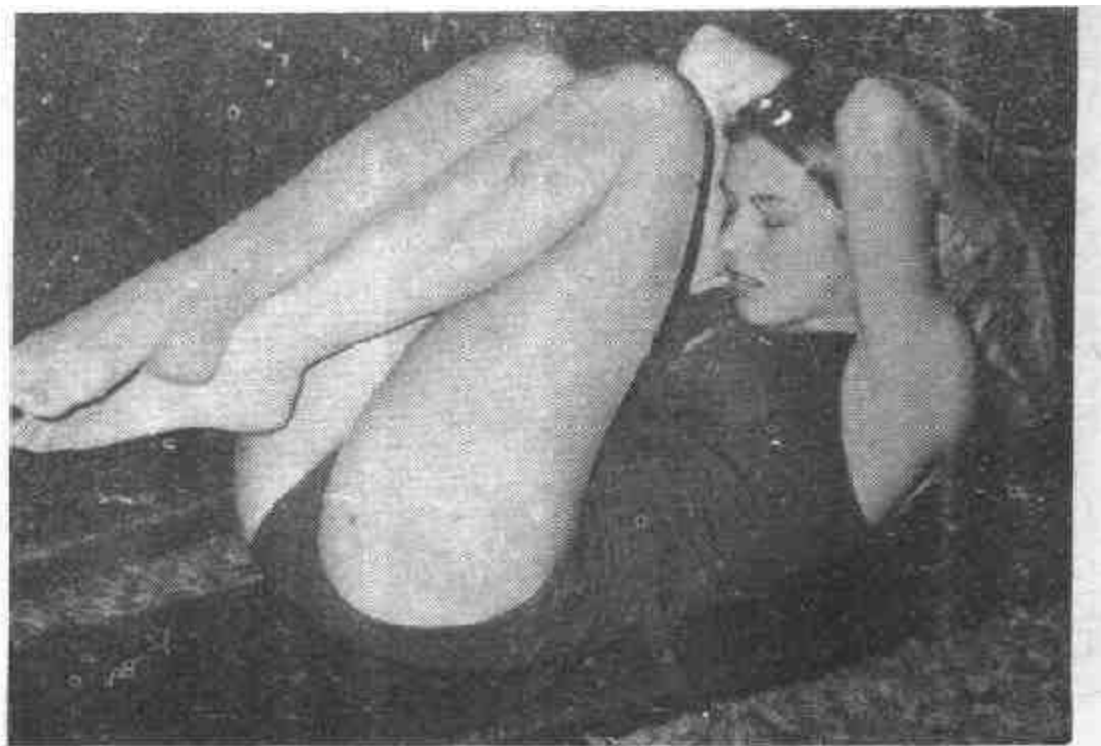


图17—2 珊迪·尼斯塔示范做腹肌练习的正确方法

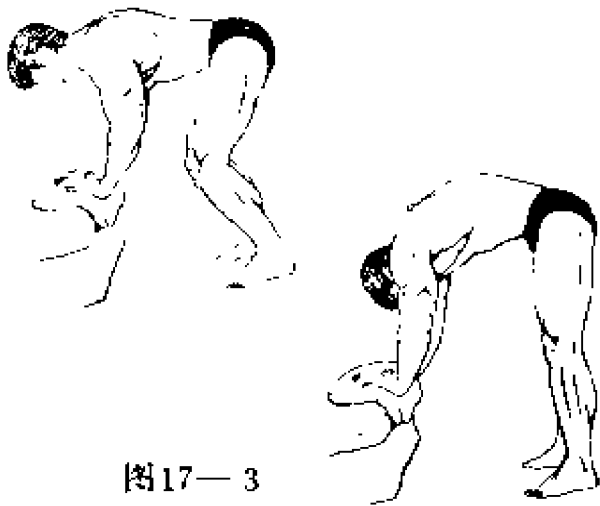


图17—3

但这些练习不是纯粹的腰腹练习。鲜为人知的是腹肌收缩是用来缩短骨盆底部至胸骨间的距离的。而这种收缩动作在幅度充分的仰卧举腿或仰卧起坐练习中，只占很小一部分，除非把这些练习动作的幅度限制在仅仅缩短

骨盆和胸骨间距离的范围内。半仰卧起坐（即上体抬起的幅度为全幅度的四分之一或二分之一）是比较好的发达腹肌的方法。

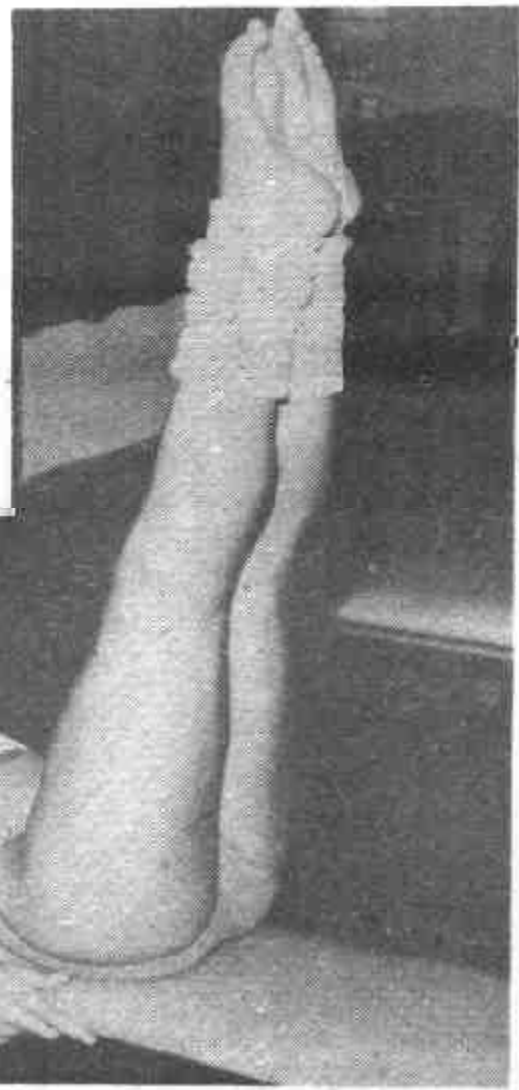


图17—4 依冯纳·米尔斯做仰卧举腿练习

做任何我在此介绍给大家的躯干和背弓练习时，最重要的一点就是要使身体固定在练习凳或练习板上的那部分少些，以便练习时一抬起身体，腹肌就能感觉到负荷。同时还有利于负荷更加集中在腹肌上。这部分的肌肉和大腿骨的上部和脊柱两侧相连。其功能是在仰卧状态下牵引上体成坐姿。

若训练的针对性不强，在训练某块肌肉时会因组数和次数过多而使你疲惫不堪。我所主张的

腹部练习就是：练习时，尽可能地使腹部受到刺激，而不要把大腿、背部也包括进去。



图17—5 威尔福·西尔威斯特



图17—6 塞尔格·纳伯莱特
做仰卧举腿练习

通过有氧方法，使腹部力量有了一定的基础后，便可以开始腹部力量练习。组与组之间休息十几秒钟即可，即不要等呼吸恢复正常后才开始下一组练习。我了解到有些人做腹肌练习时，组与组间隔五分钟，这是不合适的。组间的高呼吸率，使吸入体内的氧增加，然后再开始下一组练习对提高循环系统功能有益，并可促进脂肪分解。

在最重要的腹肌线条练习阶段，我总是喜欢在饮食中添加一些“抗脂化肝”药物（作用是分解脂肪），如：胆碱蛋氨酸、肌醇、脂酶、红花油（维生素F）、卵磷脂、甜菜碱和各种动物脂肪。

收腹练习——主要发展腹直肌（每组做8次）

向前屈体，两手撑于一个较低的凳子或桌子上，两膝稍弯（如图17—3），然后由这个姿势开始向上弓腰提踵，向腹腔内收缩腹肌，并停留两秒钟，尔后放松腹肌还原，再重新开始。

负重体侧屈——主要发展腹斜肌前部肌肉（每组做10次）

如果天生髋部比较宽，不必做这个练习，因为这个练习会使腹斜肌变得太大。练习时一手提

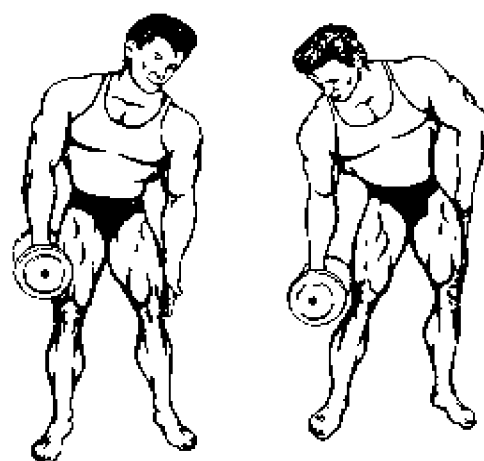


图17—7



图17—8

哑铃，腰放松或成侧屈姿势（如图17—7），然后用腹侧部的力量将哑铃提起。不提哑铃的手掌心贴大腿，随腰侧弯屈，上下移动。然后换一侧，用同样方法做相同的次数。

元宝收腹——主要发展腹直肌（每组做8次）

两手置于脑后，平躺在地上



图17—9 穆罕默德·麦卡威做“元宝”收腹练习

(如图17—8)，上体卷起时，两膝收至髋部上方。坐起和收膝同时进行，直到两肘碰到两膝为止，并停两秒钟。腹肌收缩时，要将气全部呼出。

半仰卧起坐——主要发展腹肌上部肌肉（每组做8次）

平躺在地板上或腹肌练习板上（如图17—10），两手持杠铃片置于头后，两脚可吊住一皮条或其他支撑物，使之在练习时能使身体固定住。上体向前上方卷起，同时两膝逐步弯曲。练习时注意下背部和髋部不能因上体抬起而离开地板或练习板。收缩时呼气，还原时吸



图17—10

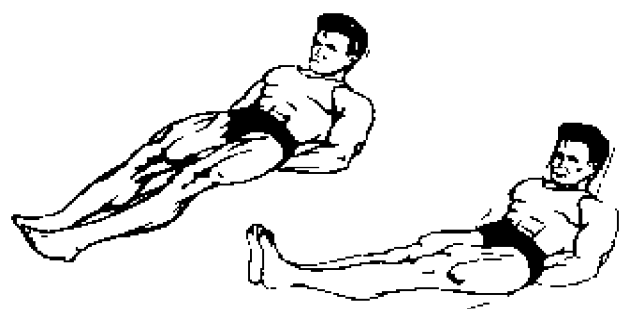


图17—11



图17—12 日本健美运动员——素藤科造（译音）

气。收缩时，停两秒。若要负重可将杠铃片放在胸前上部。

直腿抬起——主要发展腹直肌（每组做8次）

将头靠在腹肌练习凳的背面或墙上。两手掌心朝下，放在臀下（如图17-11）。两腿伸直，脚尖绷直，两腿抬起时，要尽量伸直，抬起后要保持两秒钟。收缩时，张开嘴将气呼出。两腿放下时吸气。

蛙式仰卧起坐——主要发展腹直肌（每组做8

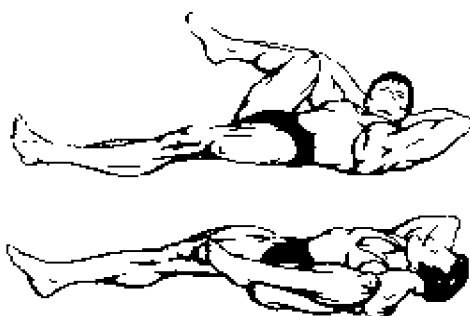


图17-15

肌下部肌肉（每组做8次）

屈膝，两踝交叉，两掌心朝下放在臀侧，仰卧在地上（如图17-14）。然后朝胸的方向举腿，直到两膝收至胸上方。还原后重新开始。

仰卧侧提腿——主要发展腹斜肌（每组做8次）

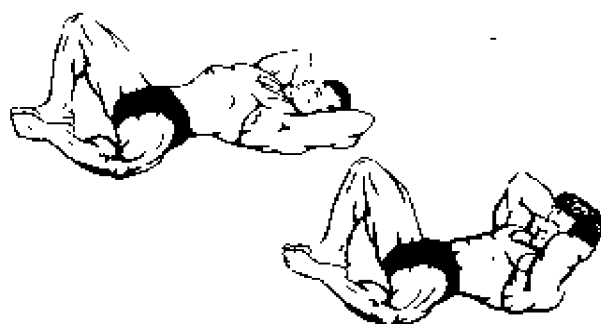


图17-13

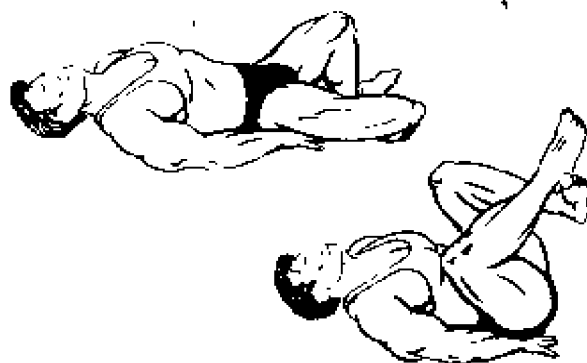


图17-14

次)

仰卧在地板上，两脚掌并拢，两膝分开，两手置于脑后（如图17-13）。向上抬头，使腹肌处于紧张收缩状态，两秒钟后还原重新开始。

屈膝举腿——主要发腿腹直

放松地躺在地上，然后侧提右膝碰右肘（如图17—14），触肘后停一秒钟。然后侧提左膝碰左肘。在整个动作的过程中，要使身体保持平仰卧在地上。

第十八章 背部健美——目 标是“V”体形

当我闭上眼睛回想在我所见过的运动员中，谁的背部最为健美时，我的脑海里就会出现罗比·罗宾逊，虽然他的背部不是最宽（托尼·比尔逊的背最宽），但是罗比的背强健有力，富于肌肉感，这在职业健美运动员中也是少见的。

在我训练馆练习多年的演员兼制片人布雷德·哈里斯有

一副令人惊叹的背部。虽然，他裸露的背部，我只见过一次，但确使我赞叹不已。我猜想，布雷德给人印象深刻的背部和他在训练开始时用一组高立翻来作为准备活动的习惯有关。他常在准备活动时做一组20到30次重量为60公斤的高立翻。

背阔肌是人体第二大肌肉（股四头肌最大），它处于腋窝下方，即使从前面看也能看到。正是背阔肌的宽大才给人以背宽体阔的感觉。具备发达的背阔肌就意味着具备健美的超级倒三角体形。

有人认为，除非19岁以前就开始练健美，否则要使

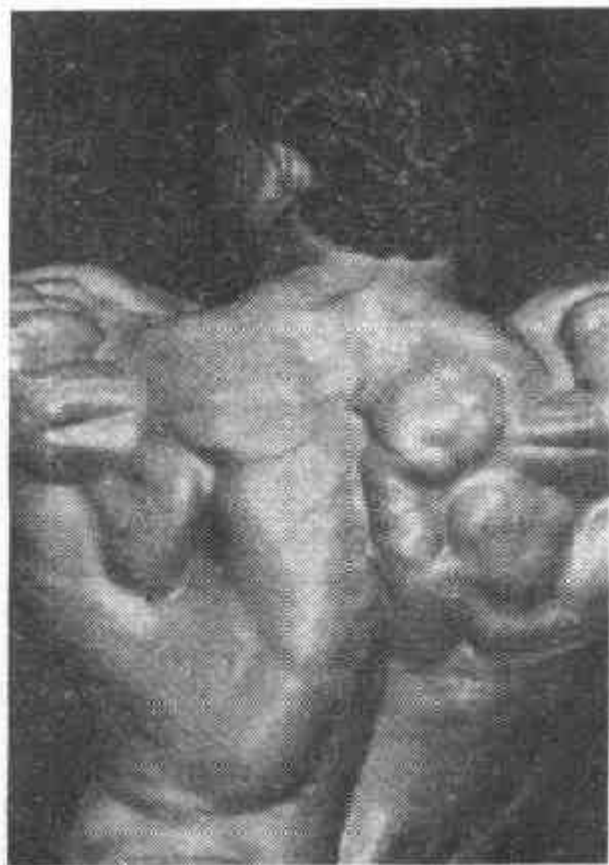


图18—1 卡尔·萨卡拉克
杰出的脊背

背阔肌得到全面发展是不可能的，尤其是肩胛周围部分。我不赞同这种说法，因为我到22岁才开始练健美，结果也练出了在我那个时代看来是最宽的背部。

对于如何发展背阔肌有两个明确的概念，一个是宽度（即发展成“V”字形体形），另一个是肌肉密度（即肌肉的厚实程度）。有些健美运动员说，不论他们怎么练，背阔肌总

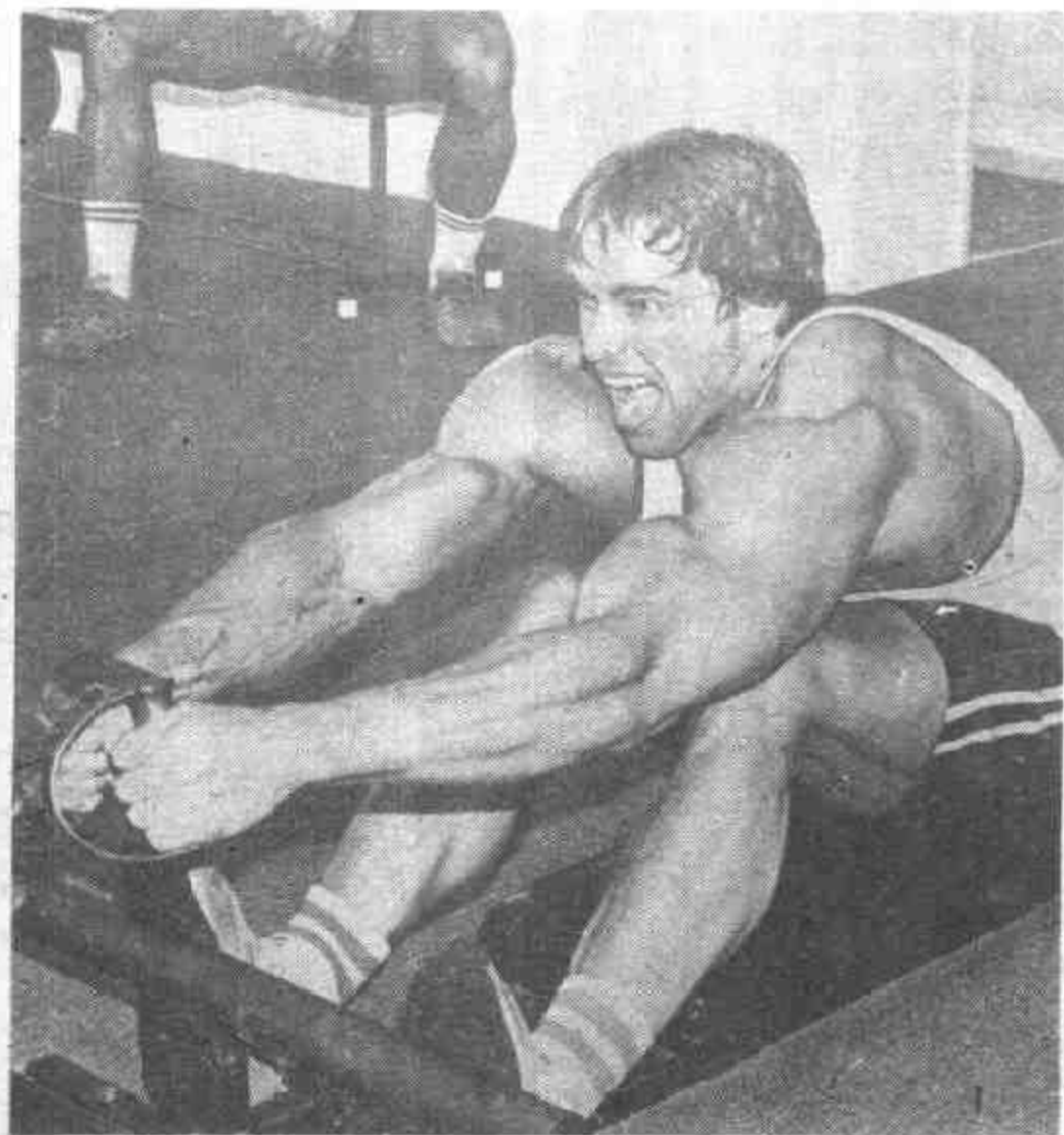


图18—2 曾七次获得奥林匹亚先生头衔的阿诺德·施瓦曾格

是没有什么感觉，似乎没有练到这部分肌肉。虽然就我个人来讲没有这种体验，但我对此能理解。问题在于这些运动员对这部分特定的肌肉所能产生的神经冲动比较弱。解决的办法是在做所有背阔肌练习时，当肌肉处于收缩用力状态时，数数1到6，然后再还原。这一方法可加强对某一部位肌肉的神经冲动。

要使肌肉体积增大、力量增强，以及使肌肉供血充分，需要强大的神经脉冲，这是我的健美训练理论。为

了使背阔肌发达，要采用许多练习，但只有在练习中，

真正获得了支配这部分肌肉的神经感觉，如采用8组练习、每组重复8次，或者采用10组练习，每组重复10次的练习方法才会有效。

肌肉练习时的另一个要求是要了解肌肉的功能和解剖结构。背阔肌的起点在骨盆的上缘和脊柱两侧，止于上臂骨肱骨。其功能是向下牵拉臂，使肩转动和使背弓起。我所观察到的练习背阔肌时易犯的最大错误是动作做得不完整或肌肉收缩不充分，这样只能练出平板状的背部肌肉，缺乏肌肉的棱角感和厚实感。



图18-3 艾恩·格魯显示奇妙的“V”形背

我所推崇的发展背阔肌的练习之一是引体向上，但是做这个动作时，一定要把横杠拉至乳头一线。虽然在我的训练馆里有一小部分女运动员做引体向上时可超过男子，但我认为对所有女运动员提出这样的要求是不切合实际的，因为她们缺乏足够的力量，而男运动员应始终按上述要求做引体向上（这样才能有效地发展背阔肌），而不要当下颏一过横杠就不再往上拉了。

唐·豪瓦兹的背阔肌异常发达，他就是用上述方法来练引体向上的。虽然开始你可能觉得很难达到这样的要求，但只要坚持下去，最终你一定能做到。一段时间的练习后，就能做几组，每组8—10次。

我不主张过分发展背阔肌下部肌肉。这部分肌肉和腰的上部相连。如这部分肌肉过于发达会削弱“V”字体形，有损于完美的体格。

丹尼斯·蒂那罗诺年轻时在我的训练馆训练。他的背部也十分健美。我完全同意他的看法。他认为，背部能承受比



图18—4 健美界最宽阔的背

其他任何肌群都大的训练负荷。丹尼斯本人随便在什么时候，都能用136公斤的重量轻松地做“划船练习”，而且一做就是好几次。

我特别主张发展大圆肌。了解这部分肌肉的健美运动员不多。这部分肌肉正好被三角肌后部所覆盖。我强调坐姿拉力练习时一定要拉到胸线以下，这样才能有效地发达大圆肌。

腰部是人体中最容易被忽视的部分。我喜欢用负重左右或前后屈伸来发展这一重要的部位。其实几乎所有的提举动作练习，均可使这一部位的肌肉自觉或不自觉地得到程度不同的锻炼。

斜方肌也属于背部肌群，它从颈根部一直延伸的背的中部，从人体的前面看也能看到，从颈部到肩峰，呈一斜面。不管在什么角度，只要提起重物，斜方肌就能得到锻炼。所以我很少专门介绍如何练这部分肌肉。

当然，对肩窄（尤其是颈短）的人来说，我不赞成专门练斜方肌。而对于颈长、肩宽的人来说要进行专门的斜方肌



图18—5 塞吉尔·奥利弗在做双臂下拉练习



图18—6 奥林匹亚先生沙
米尔·贝诺特

练习，为的是填补从颈到肩峰这一区域。塞格·尤布罗特的斜方肌是最漂亮的。由于他肩很宽，髋部又窄，所以发达的斜方肌无损于他的体形。有意思的是他从不做斜方肌的专门性练习（如负重耸肩，提杠铃或硬举）。他发达的斜方肌是全面训练的结果。

图18—7 史蒂夫·戴维斯
在做“斜拉”练习

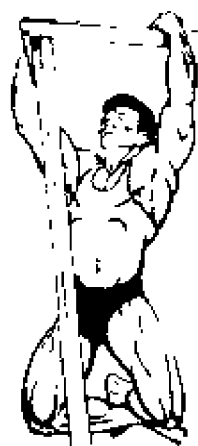


图18—8

双杠引起向上——主要发展背阔肌上、中部肌肉（每组做8次）

握住两条间隔45厘米的横杠，双手伸直成吊姿（如图18—8），然后把身体向上拉起，胸部向上挺伸，头向后仰，肩向下

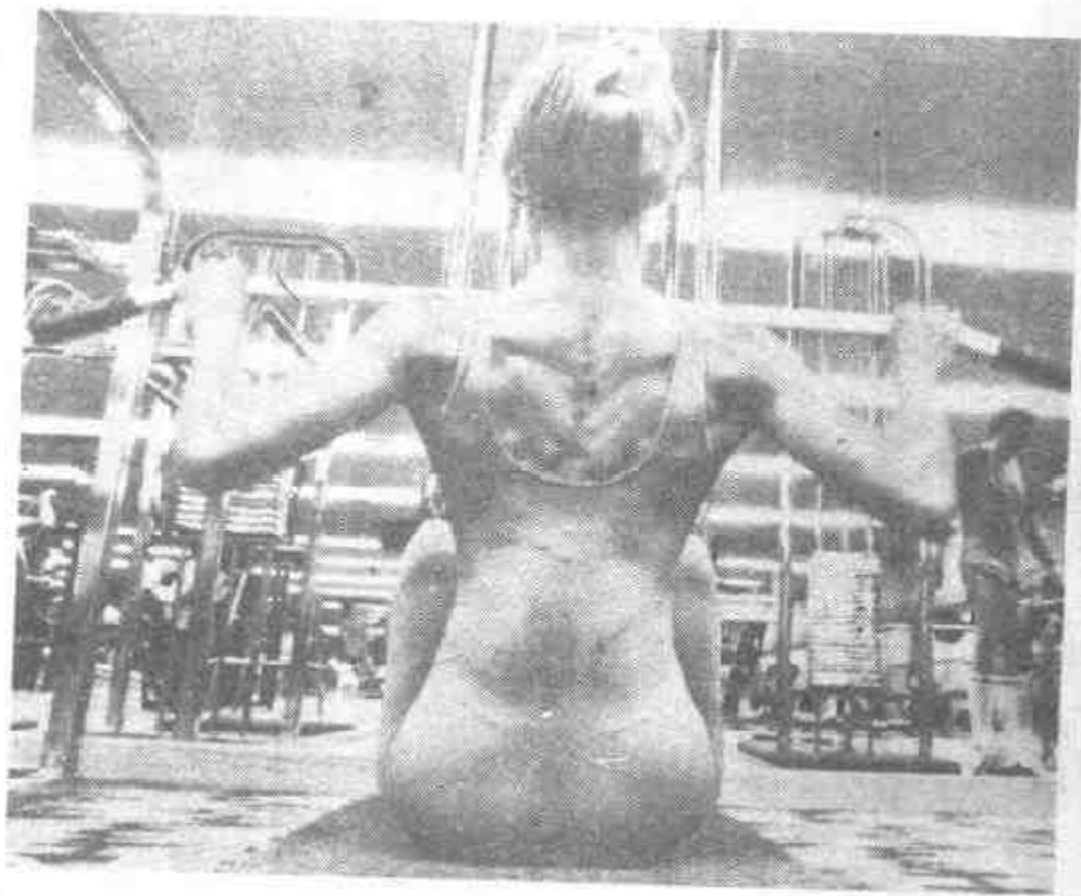


图18-9 苏琪·格林在做双臂下拉练习

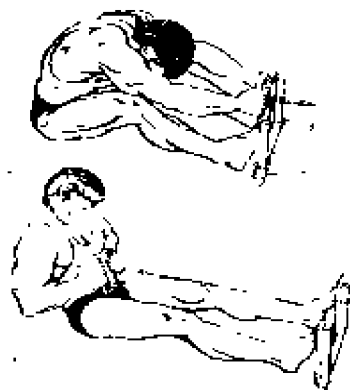


图18-10

向后收紧。还原后，重新开始
 这在所有引体向上练习中是最容
 易做的，发展的部位也十分全面。注意图中两腿的姿势。

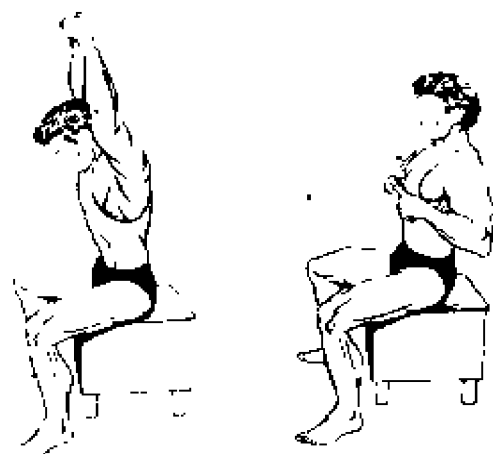


图18-11



图18—12 劳拉·库姆斯和克
劳迪·威尔伯恩



图18—13

力器把，坐在拉力器正下方（如图18—11）。向下拉，使胸下部碰到拉力把，同时挺胸，还原后重新开始。注意上体不要有后仰动作。



图18—14

划船练习——主要发展背阔肌上、中部肌肉（每组做8次）

坐在地上，拉住背阔肌拉力器的把手（拉力器大约离地15厘米，牵拉绳索2.5米长）上体前屈，屈膝，脸朝下置于两臂之间（如图18—10）。两臂向后方拉动牵引绳，同时上体后仰，挺胸。当拉拉力器的手触及胸腹部后，还原重新开始。

双臂下拉——主要发展背阔肌（每组做8次）

两手以中等宽度握住拉

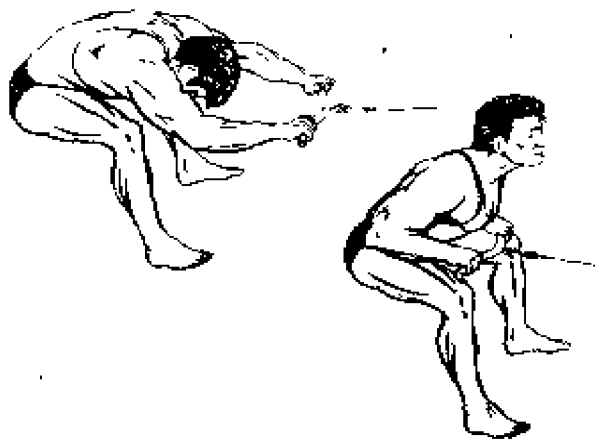


图 18—15

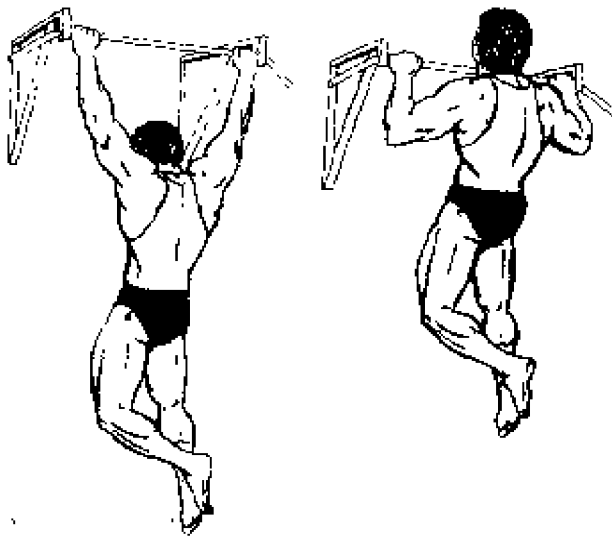


图 18—16

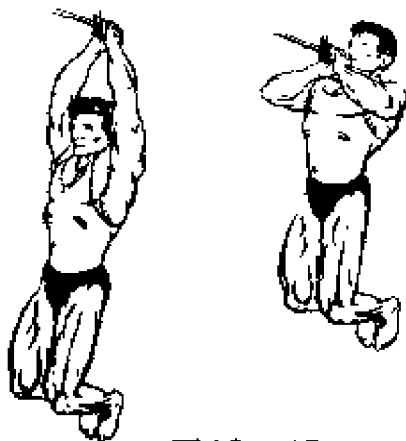


图 18—17

斜拉——主要发展大圆肌（每组做 8 次）

坐在离拉力器隔一段距离处，握住拉力器把手，使身体和拉力器成 60 度角（如图 18—13）。开始时头夹在两臂之间，向后拉时，保持高肘姿势和一定的宽度。当

转为向下拉时，上体后仰，下颈向胸部收紧，保持含胸弓背姿势。拉力手柄碰到胸下部后，还原重新开始。

短拉距划船——主要发展大圆肌（每组做 8 次）

采用一个离地面 40 厘米高的绳索拉力器。开始姿势是两臂向前伸，握住拉力器手柄，头夹在两臂

之间（如图 18—14）。用力时头向下靠近胸部，两臂向后拉，上体顺势含胸后仰，把拉力器手柄拉至腹前。还原后重新开始。

半蹲拉——主要发展背阔肌（每组做 8 次）

预备姿势有点象游泳比赛时的出发起跳姿势，要求腹部贴紧大

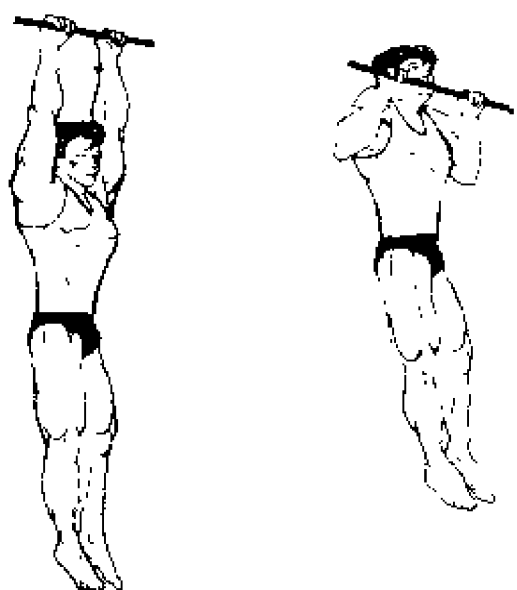


图 18—18

杠端引体向上——主要发展背阔肌（每组做 8 次）

两手相叠抓住横杆的一端（如图 18—17）。可在杆端围上一块毛巾，这样手抓起来更舒适些。向上拉起时，要保持宽肘、背反弓、头后仰的姿势。胸部碰到杠端后还原重新开始。

中握距引体向上——主要发展背阔肌（每组做 8 次）

两手以中等宽度分开，握住单杠使身体悬空（如图 18—18）。然后，迅猛地将身体拉起，直到胸骨碰到横杠。一些水平较高的健美运动员可以使身体向后仰，脸朝上成水平姿势，有的拉起后可使腹中部碰到横杠。

俯卧上拉——主要发展背阔肌中下部肌肉（每组做 8 次）

俯卧在一个高 75 厘米的练习长

腿，两臂向前伸展，拉住拉力器，脸朝下（如图 18—15）。然后以宽肘姿势向后拉，同时头向后仰，一直拉到胸腹间。

宽握距引体向上——主要发展背阔肌（每组做 8 次）

以宽握握住单杠（如图 18—16），先是左边拉起，后是右边拉起。拉起后要使下颏碰到手。两边做相同的次数，反复练习（避免身体摆动）。

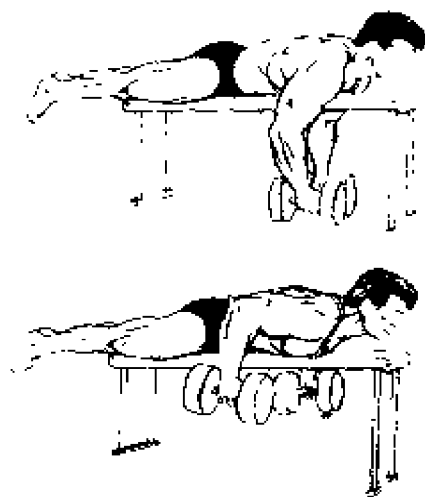


图 18—19

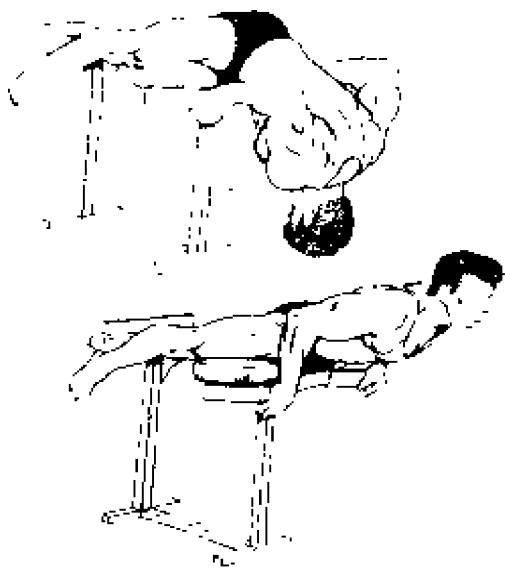


图18—21

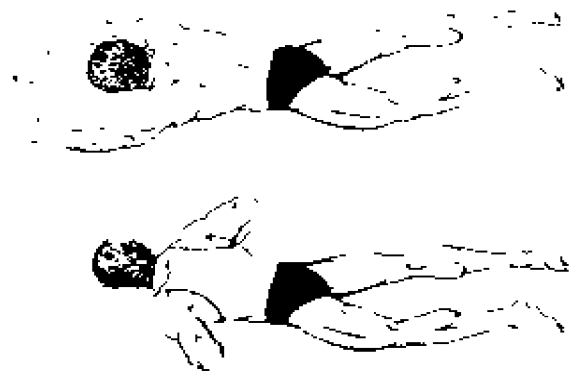


图18—20

凳上，两臂悬空持哑铃（如图18—19）。两臂同时将哑铃向上提起，腿和头可同时向上配合用力。要保持宽肘（使肘和上体成一合适的角度）。哑铃提起后要停一会儿再还原。哑铃放下还原后，手要放松。

俯卧水平拉——主要发展背阔肌¹（每组做8次）

俯卧在地上，两手以中等或较宽的间隔抓住拉力器握把（如图18—20）。然后用力后拉，直到将握把拉至胸前。最好把脚固定住，这样可防止身体向前滑动。还原后重新开始。

山羊挺身——主要发展腰背部肌肉（每组做8次）

俯卧在一个专门做负重体屈伸的器械上，两手根据舒适情况可扶在体侧或放在背后、颈后（如图18—21）。尽力向上挺身展体，然后慢慢地还原再重新开始。这个练习对发达腰肌很有效，可以安排在腿部训练日进行。

第十九章 腿部健美——注意

腿部和全身的协调关系

著名的巴西健美运动员获得者特·玛西安在他的俱乐部里曾对一批年富力强的运动员进行过为期30天的腿部负重练习，他要求参加者做多次重复的负重练习，每组做20次，每次间做4次深呼吸。结果这些运动员的大腿围逐渐地增长。理想的大腿肌肉比例应该是大腿中部的围度和下部的围度一样大。我的一位教练，加利福尼亚先生蒙特·伍尔福德的大腿

比例是很理想的。我从没有达到他那样的水平。应当承认，大腿形状的完美程度没有统一的标准，但可以从下列几个方面去衡量：股四头肌四束肌肉之间的协调关系；充分发展股内侧肌和股外侧肌；股二头肌的全面发展；大腿上部内收肌群线条的清晰度；线条分明的缝匠肌；以及要使大腿肌肉从上到下、相互交叉的线条清晰可见。

我一直很羡慕史蒂夫·莱弗斯的大腿，但我还得承认，由于杠铃架练习器的出现，今天有成千上万的健美运动员的大腿要比以往的练



图19—1 迈克·门泽尔
做腿举练习

得好。我认为1983年奥林匹亚先生沙米尔·伯努特的大腿是目前最健美的大腿。尽管如此，他的大腿还有可改进之处。以下谈谈大腿练习的有关问题。

第一节 负重下蹲对健美大腿的作用

在“经典训练法”流行时期——我所指的是山道时代——曾采用过许多大腿练习方法，如背后硬拉、脚间硬举、负重举腿等等。那时练健美的人，不做肩负很大重量的腿部练习。以后，健美专家们认为，唯有负重下蹲的方法能全面、充分地发展大腿肌肉。至今人们仍广泛地认为负重下蹲是发展大

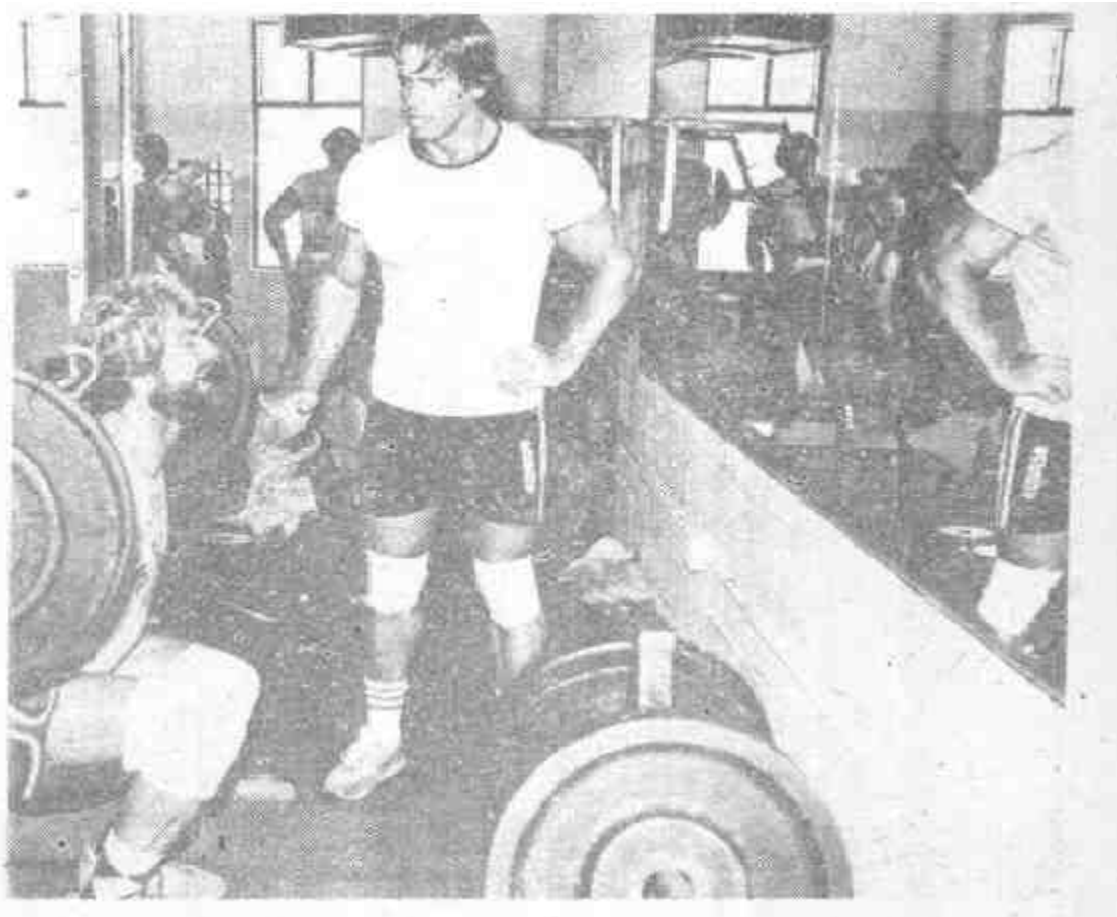


图19-2 贾萨普·威尔考茨在阿诺德·施瓦曾格的指导下做下蹲练习

腿肌肉的主要练习手段。

我反对做过度的负重下蹲练习。事实证明，那种先直腰、后抬头，使身体由下蹲到站直的负重下蹲练习，只会把大腿上部、髌、臀部练得很大，而这些没有一样是我们所需要的。

我并不排除传统的肩负重下蹲练习的作用，它是一种使臀部变圆的极好的练习方法。确实，那些臀部扁平的人需要通过这一练习使臀部变得圆一些。用挺胸直背不带一点跳动的方法做传统的肩负重下蹲练习，对使臀部圆凸起来是很理想的。偶尔我也很赞同妇女练一下基本的肩负重下蹲练习，因为它能使整个腿和臀部都得到锻炼。由于女子体内雄性激素少，不会出现大腿或臀部肌过于发达的现象，而这在男运动员中很容易造成。

对大部分参加健美运动的人来说，练大腿时负荷应集中



图19—3 查里斯·狄克森



图19—4 穆罕默德·麦卡威

在大腿的中下部。如采用腿部练习器，脚放得越靠前，训练的效果就越靠近大腿的下部。一般的规律是肩负重下蹲练习练的是大腿上部和臀部；身体向后倾斜，脚在前的下蹲练习练的是大腿下部。要对哪个练习对你最为有效作出判断，并坚持下去，直到取得成效。

第二节 大腿 上部肌肉线条的重要 性及其练习方法

评定大腿是否健美
的另一个因素，就是看
腿靠近腹股沟部分的肌
肉线条是否清晰。五十
年代，作为一名竞技健
美运动员，我使我这部
分的肌肉线条十分鲜明。
当时许多人包括健美裁
判都认为，对这部分肌

肉的独特处理方法，使肌肉看上去一点也不自然，我为此还被扣了分。而在今天，一名男子或是女子健美运动员，

如果不具备这部分发达而清晰的肌肉线条，在比赛中就休想得到好名次。

要练出腿部线条不是那么容易的。我认为所有带有髌关节向前动作的跳跃练习，都有助于把这部分线条练出来。而在大腿伸展练习器上做伸腿练习，可使这部分肌肉线条变得更明显。

很自然，大腿若被厚实的脂肪层所覆盖，不仅无法展示出肌肉的线条和力度，而且有损于大腿的形状。所以有许多健美运动员想方设法减体脂，有的竟使全身体脂减到了只剩百分之五一六，甚至更低，但他们还是表现不出大腿上部的肌肉线条。这是因为他们既没有学会有效的练习方法，也不会控制和展示这部分肌肉。对此，我建议他们每周做以下

练习2—3次：站在一面镜子前，一脚固定，另一脚向前放15厘米，集中用力表现大腿上部肌肉。5—6周后，便会得到如何使这些肌肉用力的感觉，并以优美的形状把这些肌肉展现出来。缝匠肌是大腿另一块需单个训练的肌肉，它是人体最长的肌肉，起于骨盆前上棘，一直向下方延伸，止于膝关节内侧。对缝匠肌我喜欢采用坐姿两膝并拢的抗阻力练习。

有材料表明，剧烈的腿部练习会导致膝部损伤，这



图19—5 弗兰克·赞恩——
最出色的健美
运动员之一



图19—6 文斯在指导彼特·开普多进行训练

通常是由于下蹲练习所引起的。在做任何形式的膝关节弯曲练习（如下蹲）时，切记不要使身体在很低的位置时跃起。如果发现膝部有一点不适感或疼痛感，下蹲练习做到大腿和地面平行即可，不要再往下蹲。

腿部伸展练习器也会导致一定程度的膝部疼痛，特别是脚处于膝后的开始用力阶段。如果疼痛较明显，练习重量可轻些，重复次数可多些，腿开始用力时要慢些，不要采用负重向上踢的动作。腿部伸展要缓慢、从容，在腿伸展时要使腿始终保持一定的负荷。如疼痛继续发展，则在训练计划里完全取消这一练习内容。

第三节 不可忽视股二头肌练习

切记不要忽视股二头肌。发展股二头肌，可以使腿部看

上去更有生气，特别是从侧面看，我在五十、六十年代参加比赛时，很少有健美运动员通过练习把这部分肌肉的潜力最充分地挖掘出来，那时股二头肌被看作是一块无关大局的肌肉，今天只有一小部分运动员会忽视这部分肌肉的练习。训练良好的股二头肌能使大腿的形状更加完美。

对大部分腿的练习动作来说，在腰部系上一条护腰皮带是有益的，这可使下背部获得一个支撑，托住整个腰腿部。有时你会发现用力做腿部练习时，胃部(筋膜)会向前鼓起。一段时间后，会使腹壁拉长，这不是我们所需要的。下面介绍发达大腿肌的练习。

负重伸小腿——主要发展大腿前部肌群（每组做 8 次）

坐在腿伸展练习器的一端，脚背前部放在圆柱垫子下面，两手抓住臀后方的两侧（如图19—9）。股四头肌收缩，使小腿向斜上方伸起。随着小腿的伸展，上体稍向后仰，以便使腿最大限度地伸展，两腿完全伸直后坚持两秒钟，再还原



图19—7 查里斯·狄克森在做分膝斜架蹲起练习



图19—8 奥林匹亚先生查里斯·狄克森示范标准的下蹲练习动作

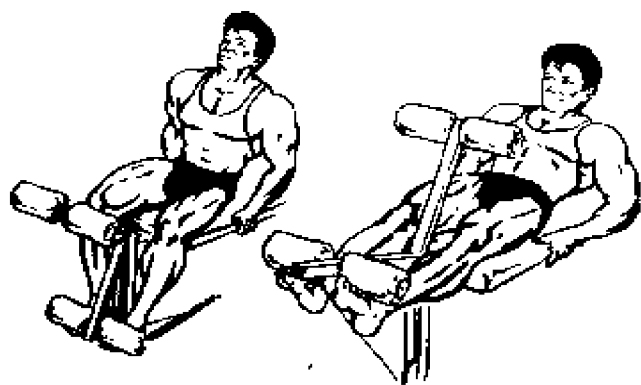


图19—9

重新开始

垫木前深蹲——主要发展大腿前上部肌群（每组做10次）

两腿分开35厘米成直立姿势，两脚后跟垫一块5厘米厚的木板。用高翻姿势把杠铃置于肩部（如图19—11）。这个动作有两种作法：

1. 背挺直，屈膝下蹲，肩在脚跟的垂直线前面，当膝屈到最低点时，站起成直立。
2. 屈膝深蹲，坐在两脚跟上，然后髋部向前挺伸直到两肩两膝在同一条直线上，再屈膝坐于两脚跟上，站起成直立姿势。

分膝斜架蹲起——主要发达大腿下部肌群（每组做8次）

背靠在一个斜架蹲起练习器上，两脚跟并拢，成下蹲姿势时两膝向两侧展开，尽可能蹲得深（如图19—12）。向上蹲起时，不要使两膝卡住。重复进行。

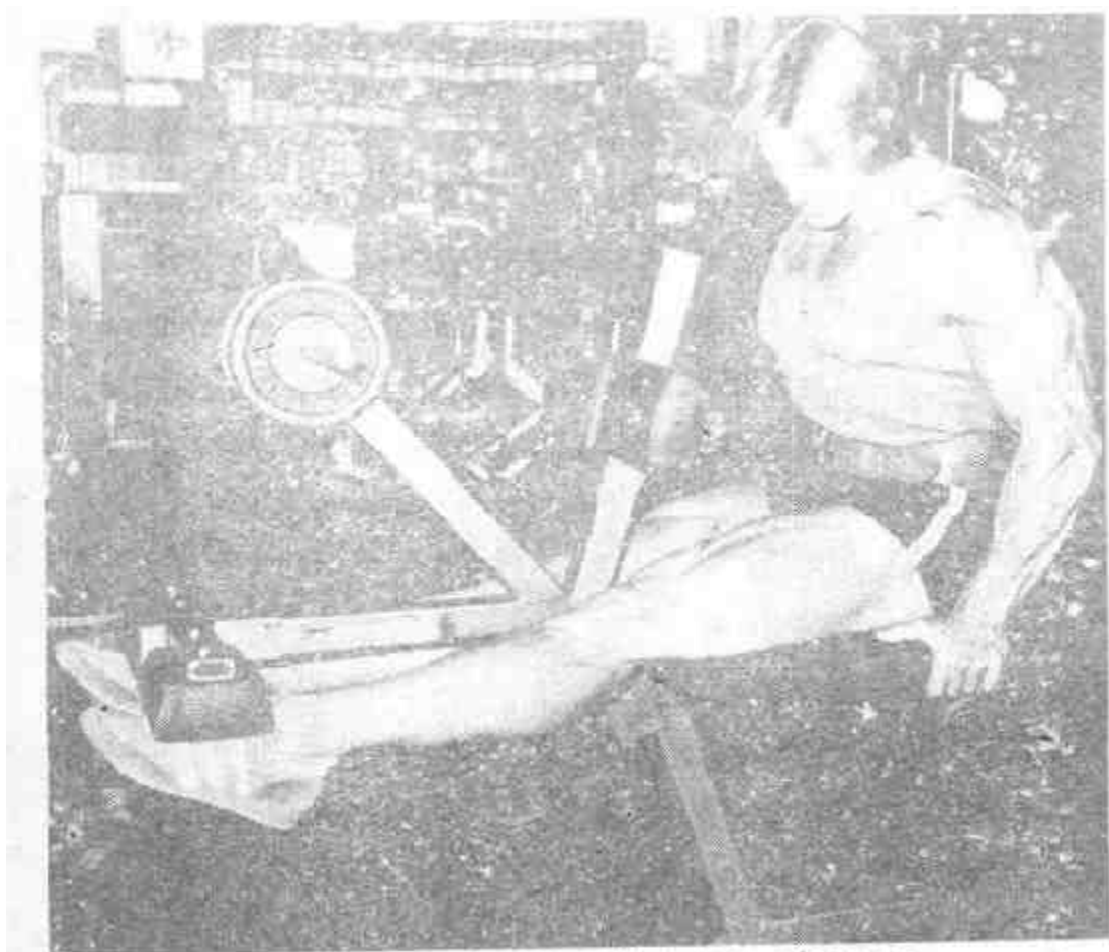


图19—10 史蒂夫·戴维斯在做伸小腿练习

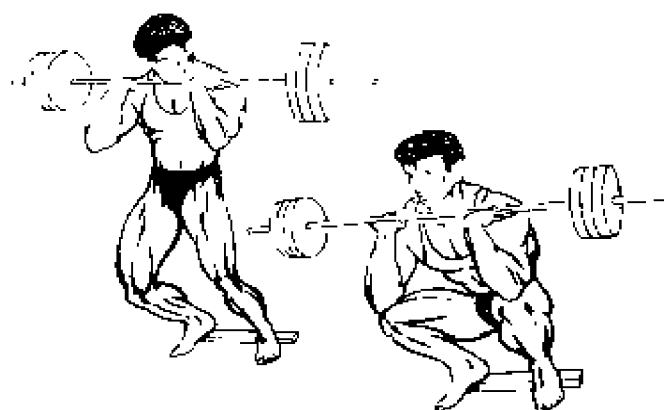


图19—11

并膝斜架蹲起——
主要发展大腿下部和外侧肌群（每组做8次）

取合适姿势斜靠在练习架上，脚后跟靠拢或并在一起（如图19—13）。下蹲时，要集中精力使两膝靠拢，尽量下蹲，蹲到底。向上蹲

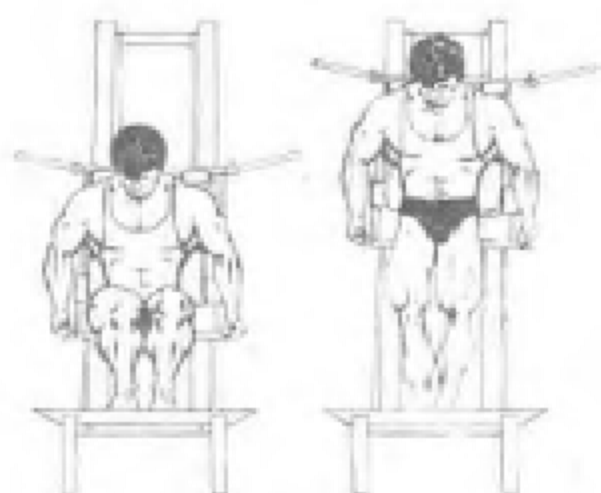


图19—12



图19—13

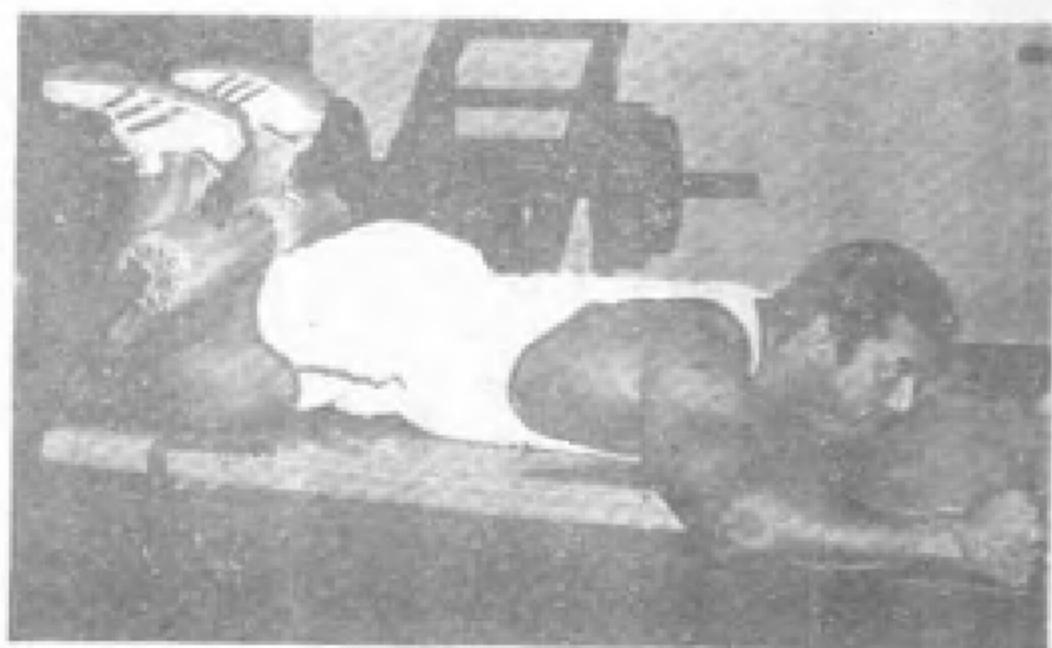


图19—14 查里斯·狄克森显示出正确的屈小腿练习动作



图19-15 凯·巴克斯特

起时，要先做几次试弹起动作。还原后重复进行。

屈小腿——主要发展股二头肌（每组做10次）

俯卧在屈腿练习器上，两脚跟钩住圆柱垫子，脚趾向外分开，脚跟靠拢（如图19-16）。两脚用力将负重拉起，使圆柱垫子碰到臀部。不要有提臀动作。这个练习主要发展股二头肌的下部肌肉。在将负重拉起的同时做

俯卧撑起则主要发展股二头肌上部肌肉。当开始牵拉负重时，上体由原来的俯卧撑姿势向下变为平卧在练习器上，这样练的结果是发展股二头肌中部肌肉。不论做哪种练习，负重拉起后，都要使圆柱垫子

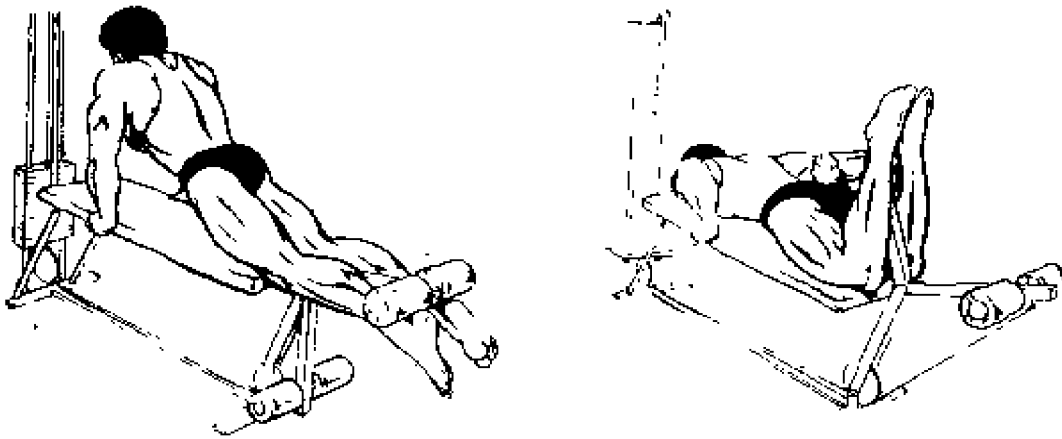


图19-16

尽量碰到臀部。

内收大腿——主要发展缝匠肌（每组做10次）

坐在一个高15厘米的小凳或木块上，或者坐在斜板的下端。两脚跟紧靠在一起，两膝分开，一手握住一个拉力器手柄并放在两膝的内侧，两膝要尽量向外展开（如图19—17）。然

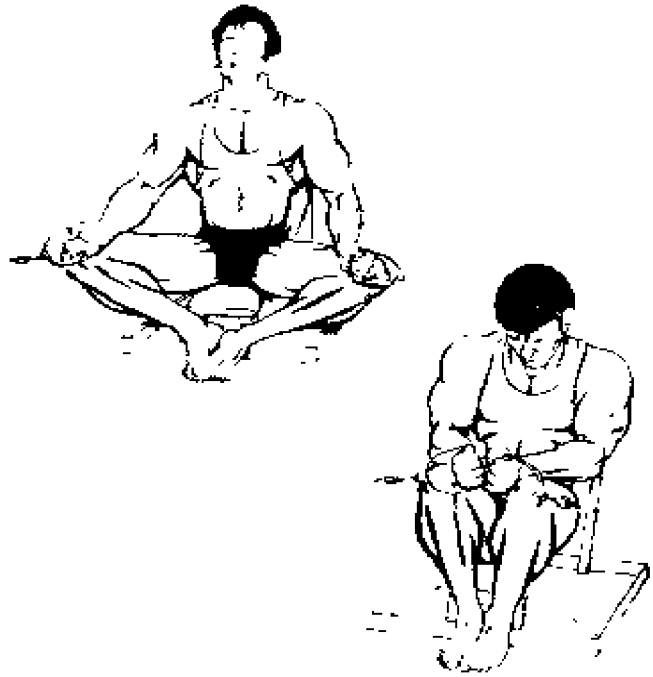


图19--17

后两膝用力内收，直到两手相碰。还原后重复进行。

“罗马椅”蹲起——主要发展大腿前上部肌肉（每组做8次）

此练习用的是“罗马椅”下蹲练习器。两脚分开30厘米，脚趾和膝向前，背部挺直，两手放在髋部，向正下方尽量蹲

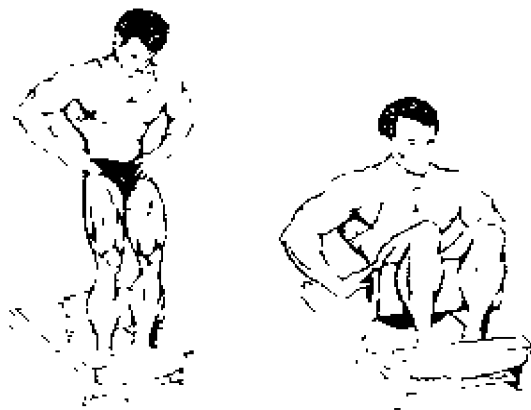


图19—18

下（如图19—18）。蹲起时身体不要向前倾斜，不要使整个身体完全站直后再下蹲，而是蹲起到大腿还稍有向后的角度便可停止伸展，转入下蹲，以便使腿部保持负荷。还原后重复进行。

第二十章 小腿健美——

易被忽视的部位

我所见过最健美的小腿莫过于查里斯·狄克森。有人曾告诉我，查里斯的兄弟从没有参加过任何训练，但他们的小腿和查里斯一样健美。这是遗传造成的！膝、踝关节小可使小腿三头肌看上去更健壮。

如果你采用的小腿三头肌练习方法不能令你满意，我建议你采用一种3天为一周期的训练方法。第一天用大重量来练小腿三头肌。第二天做一些轻重量的小腿三头肌练习，因为

轻重量练习能加快血液循环，把肌肉中的废物排出来，所以第二天的练习实际上是为了促进恢复。第三天则完全休息。小腿三头肌的肌纤维数目很多，所以针对小腿三头肌的练习次数也要比其他肌群多。

我注意到那些小腿发达的男子，其踝关节的柔韧性也都不错，这对小腿肌练习是有益的。比如，你把脚趾放在一块高10厘米的木块的边沿上，脚跟能着地并且还能做幅度充分的提踵动作的话，你就能很好地发展小腿



图20—1 塞吉尔·奥利弗

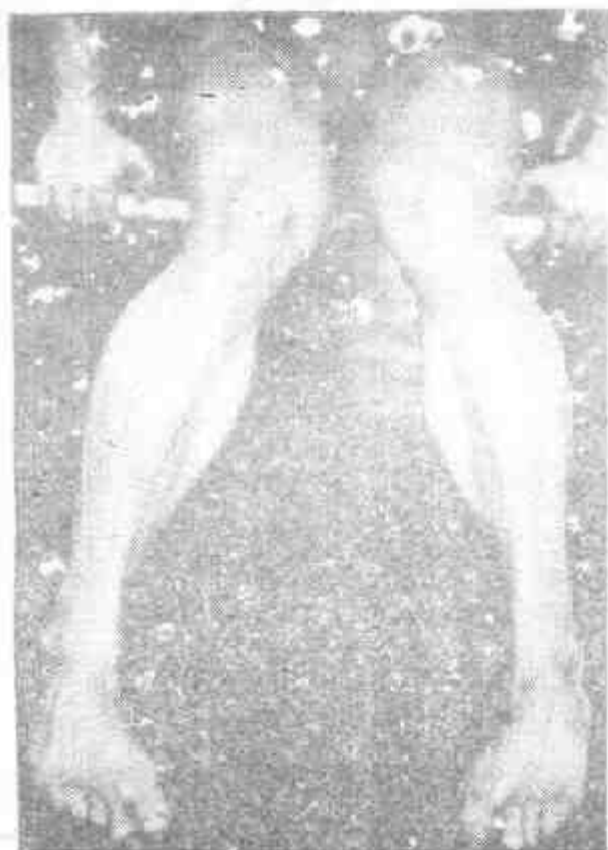


图20—2 彼特·麦卡斯
肌群。

今天，健美运动员的小腿比以往任何时候的都更为发达、健美，这是因为现在有各种各样的站式 and 坐式小腿练习器，这在过去，几乎是没有的。即使是某个训练馆有一台小腿练习器，也不可能在这练习器上进行大阻抗的练习。如同其他任何肌肉，小腿肌肉的练习也必须有规律地、逐渐加大负荷地进行，每周练三次，要有一定的负荷

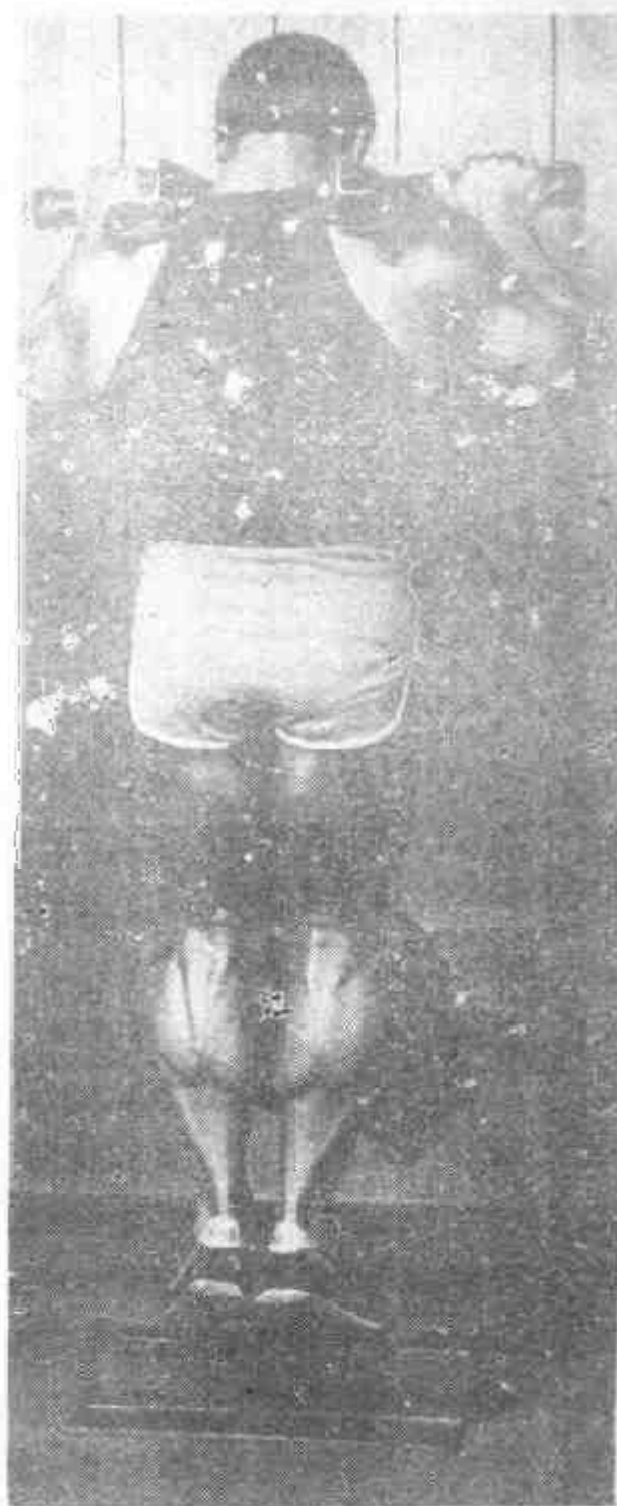


图20—3 穆罕默德在文斯练习馆训练小腿三头肌

才能使小腿肌肉发达。要记住，练习时一定要使肌肉充分伸展、收缩。男运动员伸展的程度要象鲍耶·科那样才好。他练小腿时，其他只做徒手伸展性练习。效果如何，他的小腿本身已作出了明确的回答。

我曾练过一年大重量、少次数（重复10次）的小腿练习，没有获得成功。原因是重复次数太少，应增加到20次。假如你希望练就一副象钻石那样棱角分明的小腿，在做练习动作时，就要保持膝部微屈的姿势。下面介绍练习小腿三头肌的方法。

双人提踵练习——主要发展小腿三头肌（每组做20次）

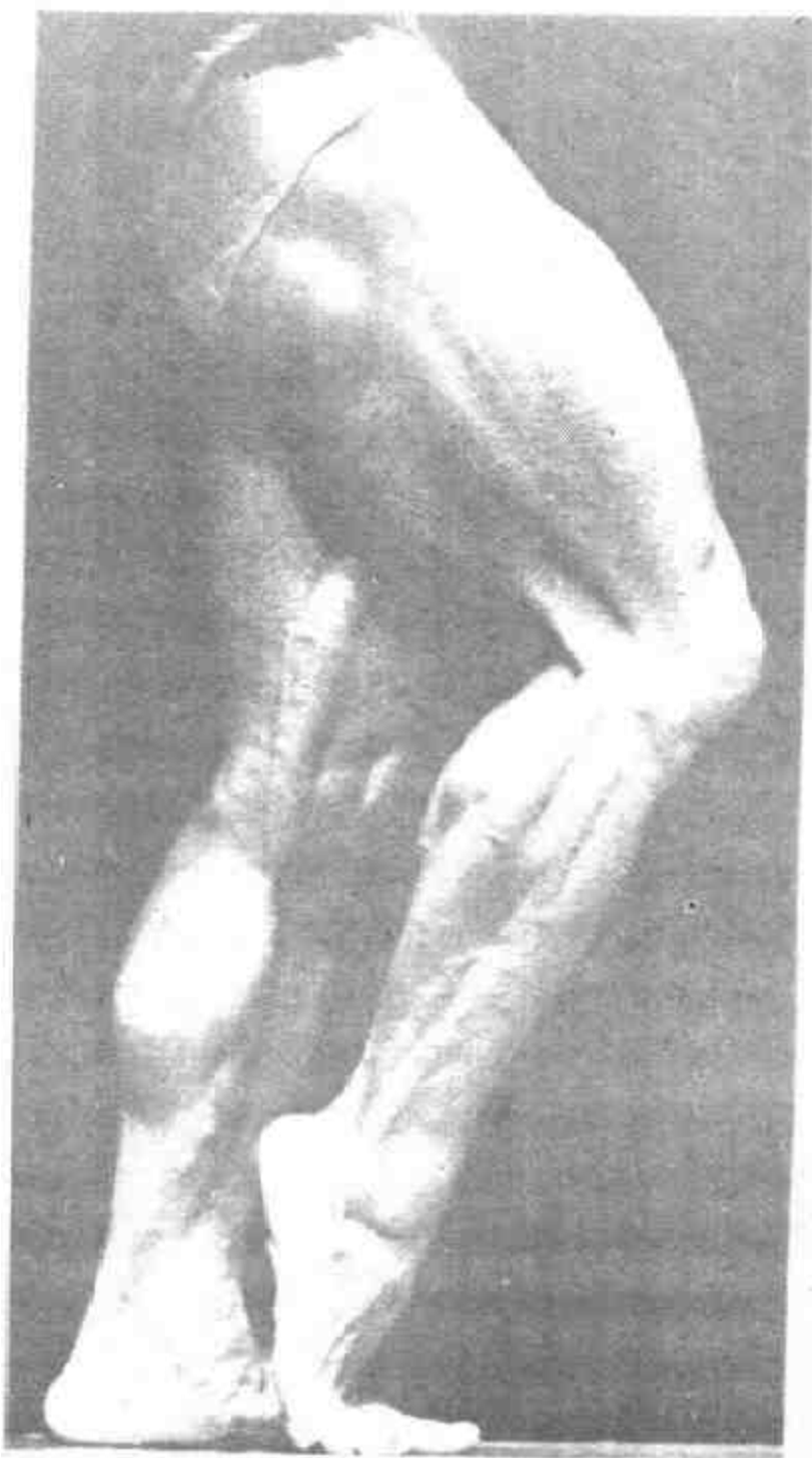


图20—4 查里斯·狄克森小腿侧面观



图20-5

重量落在大脚趾上。在20次练习中，前12次动作做的要标准，后8次只要有上下动作即可。要用意志力使小腿肌最大限度地充血，发硬、发胀。

练习架提踵——主

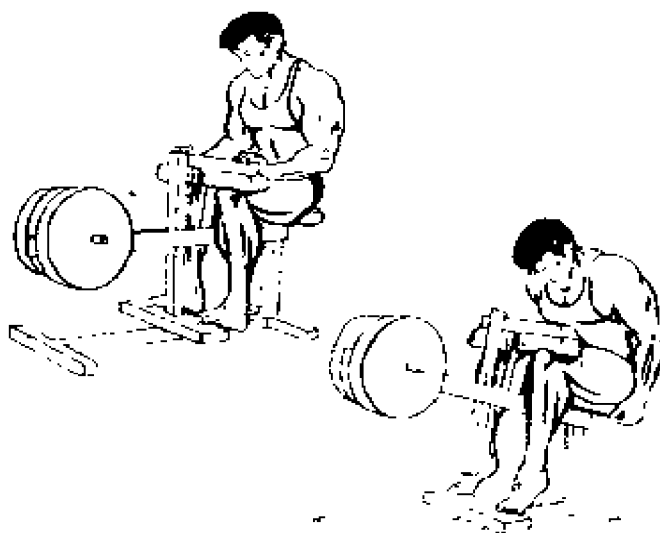


图20-7

光脚用脚趾站在一块10厘米高的木块上，两臂趴在距离木块60厘米、高1米的三角小平台上，练习时让同伴骑在你的腰上（如图20—5）。然后，两腰伸直，脚跟尽量放下，直到着地为止。随即慢慢地提起脚跟至小腿肌肉处于收缩状态。练习时，大部分

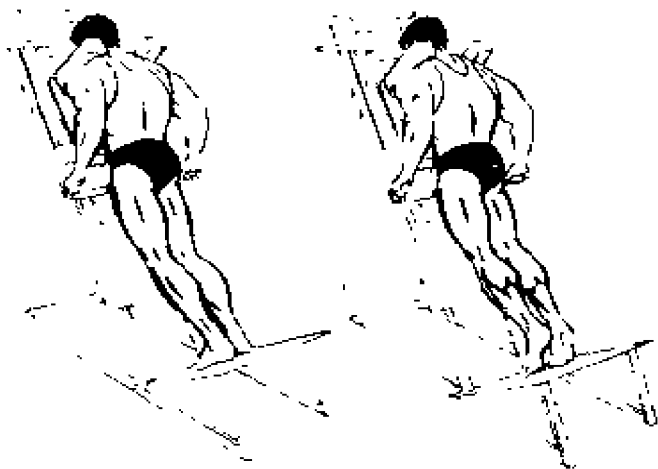


图20—6

要发展小腿三头肌上部肌肉（每组做20次）

站在练习架上，两脚平行，间隔10厘米，锁住膝部（如图20—6）。用力向上踮起，停留两秒钟，然后还原重新开始。

坐姿负重提踵——

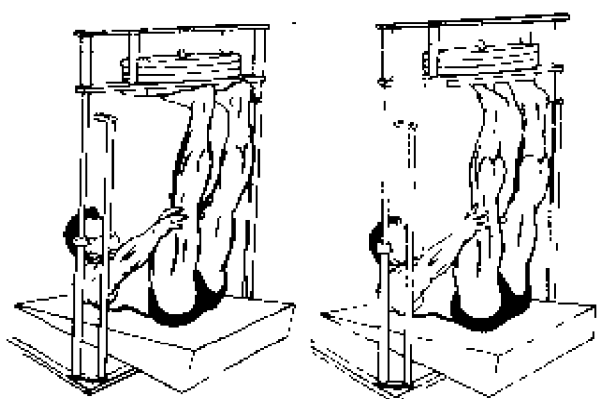


图20—8

主要发展比目鱼肌（每组做20次）

坐在座式小腿练习器上，两手按舒适的姿势随意摆放（如图20—7）。向上提踵时，要感到重量集中在脚趾上；放下时要伸展充分，以便使负重确实集中在小腿后半部。整个练习中，脚尖要稍稍向外。

仰卧踝屈伸——主要发展小腿三头肌（每组做20次）

仰卧于腿举练习器上，臀部放在蹬脚板之前，两手扶住双膝，使膝关节保持微屈状态（如图20—8）。两脚跟朝里，用类似驾车时踩油门的用力方式用脚趾将重物顶起。还原后重复进行。

负重提踵——主要发展小腿下部肌肉（每组做20次）

两肩垂线应位于脚趾前40厘米，使身体与地面成80度角，最大限度地把脚跟放下（如图20—9）。然后慢慢提起脚跟，使小腿肌肉充分收缩。注意用大脚趾发力。前12次动作要求标准，后8次用中等幅度做即可，目的是让肌肉充血、粗胀。

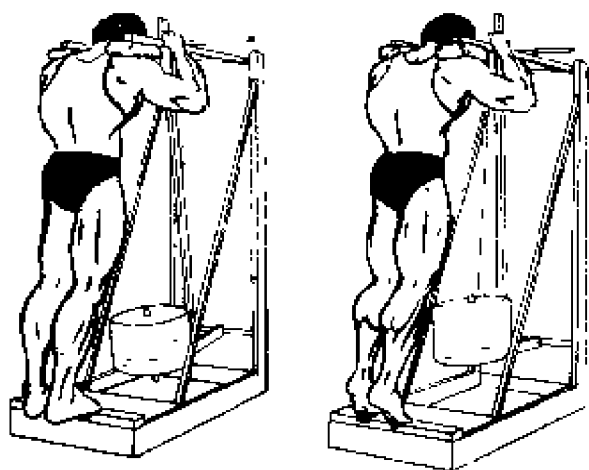


图20—9



图20—10 丹尼·帕蒂拉



图20—11 卡米尔·路
丝克在做提
踵练习

第二十一章 上臂健美——练出 坚实的肱二、肱三头肌

目前，上臂健美正朝着粗壮、硕大的方向发展。但要注意以下两条：第一条就是肱三头肌、肱二头肌应该协调发展；第二条就是臂和两腿以及双肩也要协调发展，否则，反而会弄巧成拙。我反对不考虑全身的合理比例，盲目地发展肌肉。事实上，在训练计划里，把腿部练习包括进去，将会使上臂围增加15%。有许多小伙子只想把胳膊练得粗粗的，并且认为，只要盯着练胳膊就能做到。而实际上并不是这么一回事。因为只有当机体能释放出大量的神经冲动时，肌肉才能发达起来。而脚部练习在全身所有的练习中，最能促使人体发出最大的神经冲动。所以剧烈而有规律的腿部练习是必不可少的。当然，腿部练习不一定要和臂部练习在同一天进行，可以用交叉的训练方法把臂、腿练习结合起来。

在进行双臂练习时，要注意循序渐进的训练课节奏，不要突然提高练习重量，这会导致练习动作做得不标准。应该在动作感到不必竭尽全



图21—1 查里斯·狄克森在做单臂肱三头肌练习

力的基础上，再少量地增加负重即可。但对练习的目标，仍然需要继续努力去达到。要不断做新的尝试，分析在训练中从自己身上得来的反馈信息。既要下决心使自己的上臂围增粗，但又千万不要使神经处于过分的紧张状态。

发达的肱三头肌是健美运动中最令人惊叹的奇观之一。那当然还要看肱三头肌的三个头是否发达。如不是，那还谈不上十分完美。肱三头肌和重要的肱二头肌相对，前者的作用是伸臂，任何抵抗一定阻力的伸臂动作都将会刺激这部分肌肉，所以，有许许多多的肱三头肌练习方法。而后者的作用是屈臂。

无论是用哑铃还是用杠铃来做卧推或挺举，都会程度不同地使肱三头肌发达起来，围度也会迅速增加。但要进一步使肱三头肌发达，使你的上臂进入超级水平，还需用专门的肌肉练习方法来训练。

长期以来，由于我把肱三头肌的训练重点放在练外侧头（外侧头位于肩部正侧下方），使我收益不浅。事实上，任何

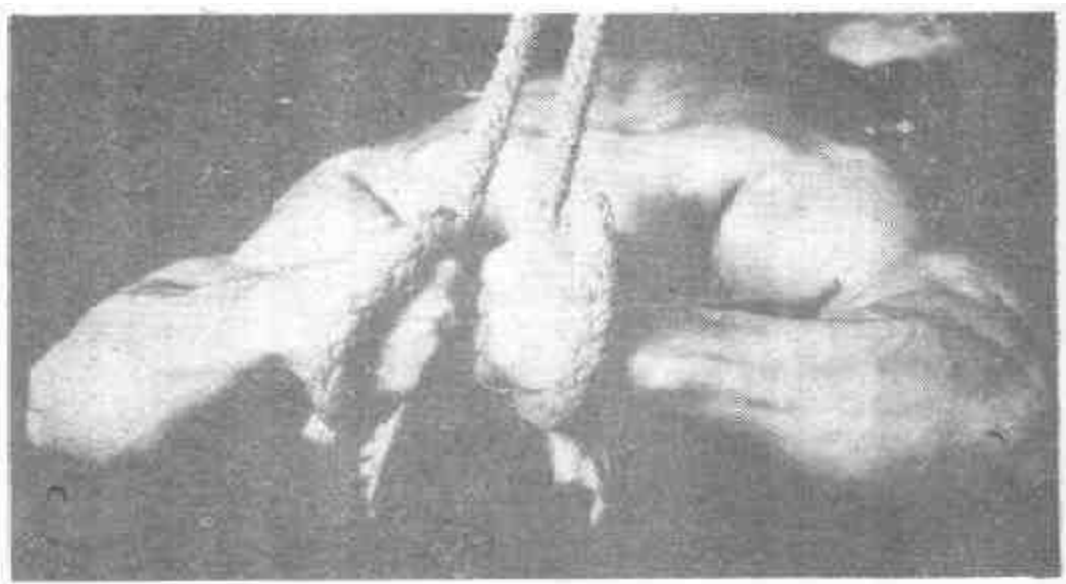


图21—2 麦卡威在做肱三头肌练习

两肘关节间的距离明显地大于两手间距离的肱三头肌动作，都能从一定程度上发展肱三头肌的外侧头。例如，在练习器上做普遍的肱三头肌下推动作时，如两臂紧贴在身体两侧的话，肱三头肌的三个头都得到了锻炼。但是，如把两肘尽量提起，让肘关节外展，这样所练的主要就是外侧头了。我确信，当这部分肌肉最充分地发达起来后，上臂才能显得更厚实，更健美出众。麦卡威粗壮、匀称的肱三头肌，就是一个很好的例子。

尽管我坚决地阐明要尽最大的努力去发达肱三头肌，但我还应该警告你们，没有必要用非常大的负重连续不断地练肱三头肌，因为这会使肘关节受到损伤而产生强烈的疼痛。这种疼痛通常称“网球肘”，是由韧带发炎引起的。

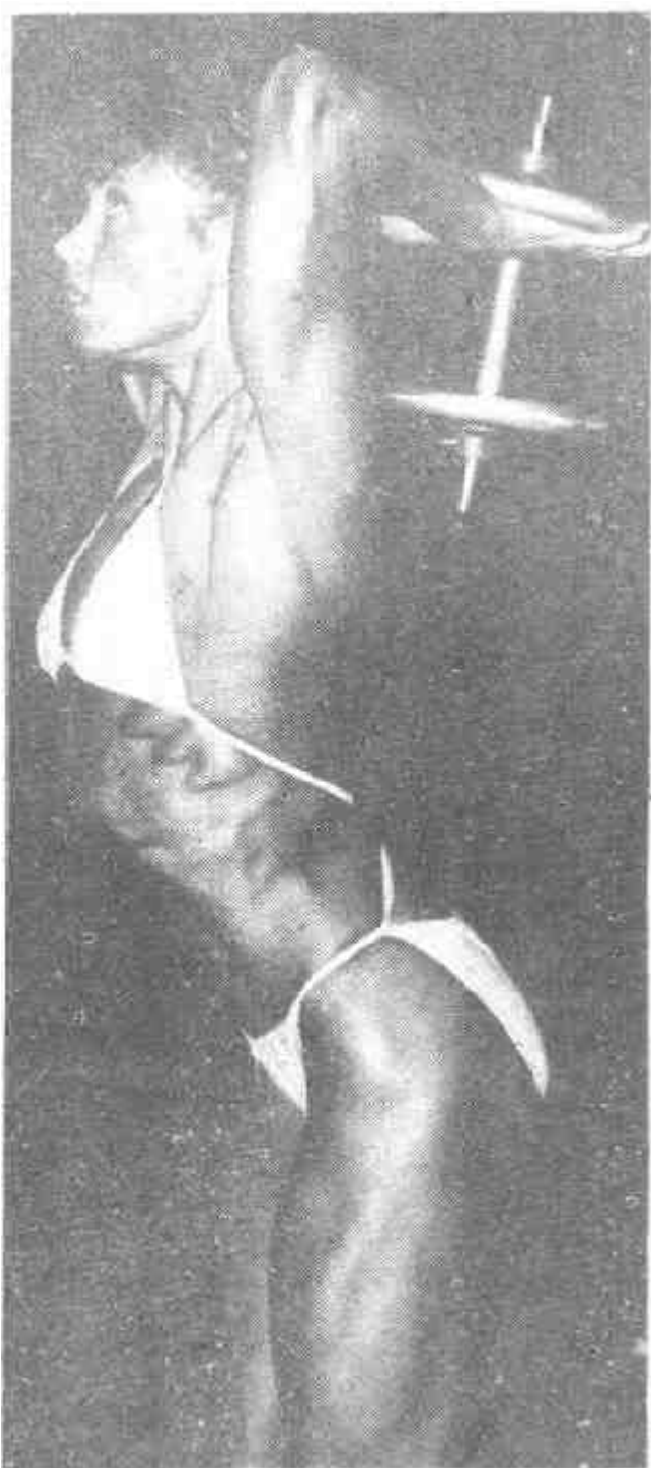


图21—3 英格尔·泽特威斯特在做肱三头肌伸展练习

如果在做肱三头肌专门性练习时肘关节受到损伤，应立即停止练习。这样等恢复后，就可能再做同一练习。一般讲，最容易引起肘关节痛的肱三头肌练习，是单臂肱三头肌伸和在架式练习器上做肱三头肌下推练习。最安全的是一些复合动作练习，如窄推距卧推和撑双杠。

但这也因人而异。我认识一个人，他一年到头用极重的重量做所有肱三头肌练习，他从未感到肘部有什么哪

怕是一点点不舒服。而另有一位中量级的运动员，在做一些基本的复合肱三头肌练习时，肘部却出了问题。处理的方法

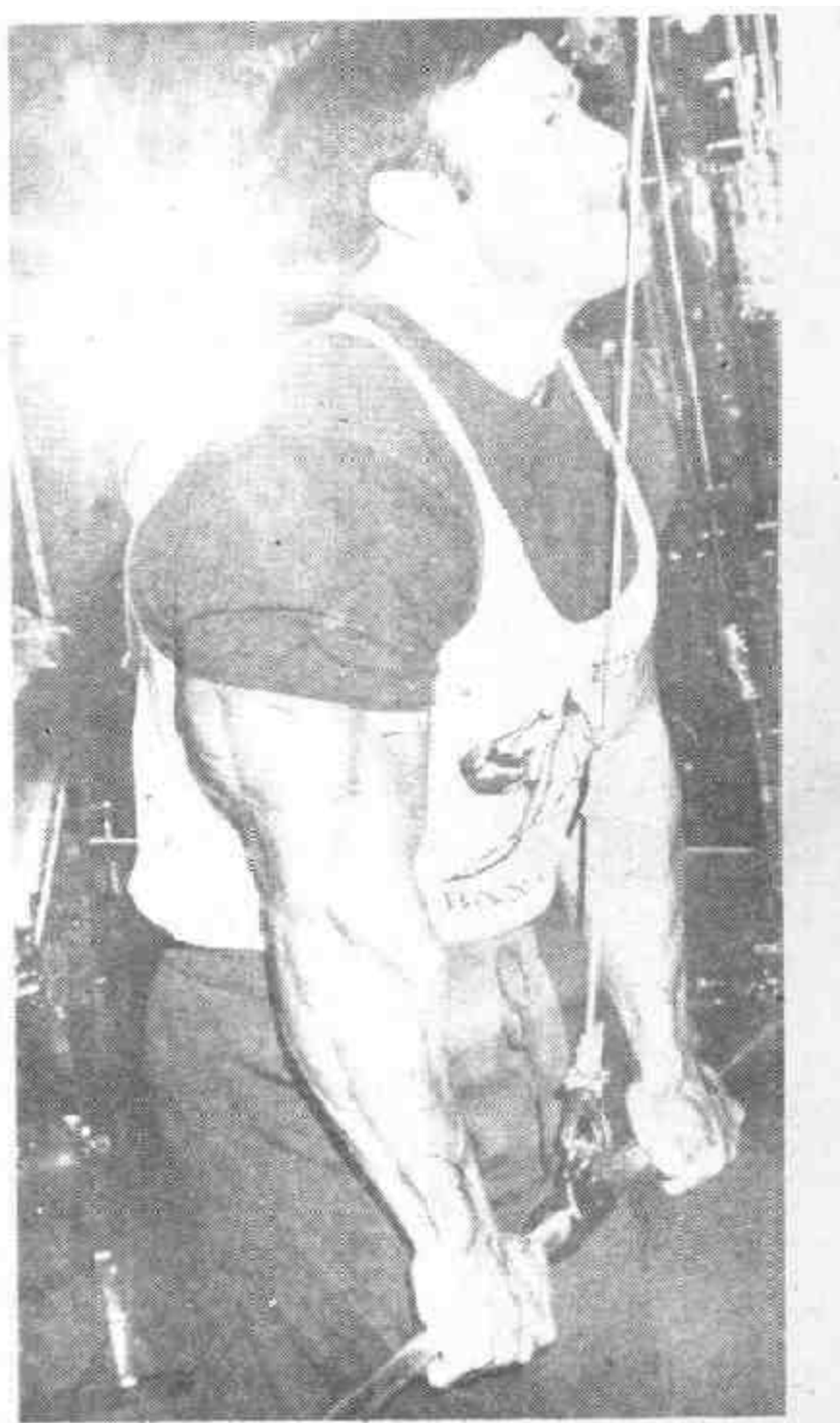


图21-4 鲍伊尔·科做胸前下推练习

都是一样的，就是停止该项练习。

在健美界，普遍认为可采用专门的练习对肱三头肌的三个头进行单独练习，从而使得肱三头肌轮廓分明，三个头线条清晰。而肱二头肌就不可能达到同样的水平。

假如你的肱二头肌长得比较靠上（从侧面看手臂，常可看到在肘弯处，有一个大缺口），你将不得不做大量的“布道凳”屈臂练习（凳面与地面的角度越小，所练的部位就越靠下）。

相反，肱二头肌长得较平，就需要做一些我所列举出来



图21—5 莱里·斯考特总是以高强度完成训练

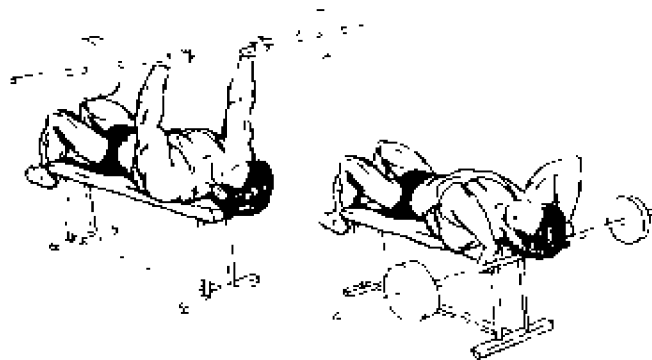


图21—6

使肱二头肌增粗的练习，特别要做一些小幅度肱二头肌练习，如反握引体向上和坐姿小幅度屈臂滑轮拉力练习。但正如我前面说的，要完全改变肱二头肌的形状是

不现实的。

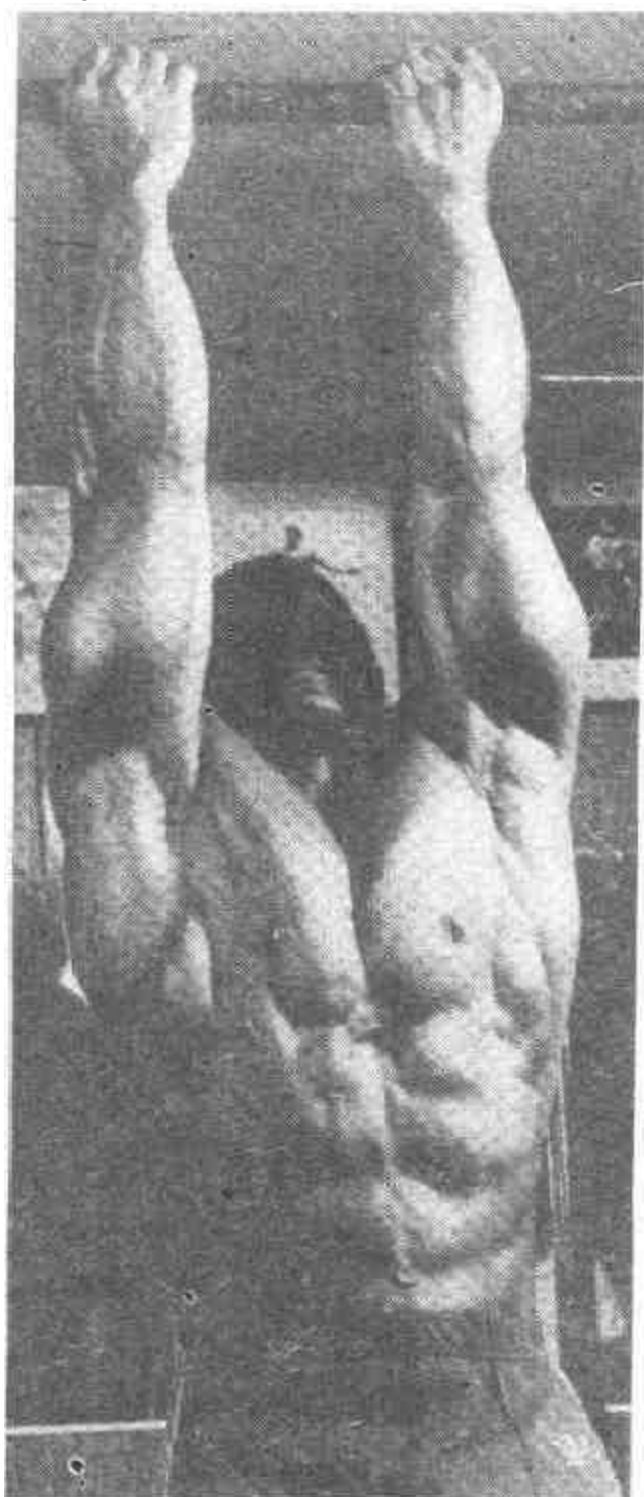


图21—7 麦卡威在做引体向上发展肱二头肌

下面介绍练习上臂肌肉的方法。

第一节 肱三头肌练习

仰卧颈后前臂屈伸——主要发展肱三头肌（每组做8次）

仰卧在练习凳上，头伸出凳的一端数厘米，两手分开30厘米，握住杠铃，举在胸前（如图21—6）。然后屈肘，慢慢地把杠铃放下，直至杠铃降至头后的练习凳端，再伸肘把杠铃举回到胸前。如此反复进行。

胸前下推——主要发展肱三头肌下部肌肉（每组做

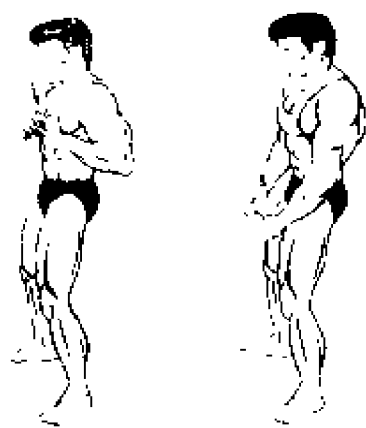


图21—8

8次)

两手间距30厘米，抓住练习器的把手，从胸腹交界处用力下推（如图21—8），同时两膝稍屈。向下推时，两肘要尽量外展。还原时让重物把前臂慢慢地屈起。还原后再重新开始。

窄握距卧推——主要发展肱三头肌外侧头（每组做8次）

平躺在练习凳上，两手分开30厘米，握住杠铃，头向上抬起。两臂伸直，举杠铃于胸前，然后把杠铃慢慢放下至胸部，同时两肘外展（如图21—9）。把杠铃推起时尽量使用肱三头肌，而不要借用胸大肌和肱二头肌的力量。还原后重复进行。

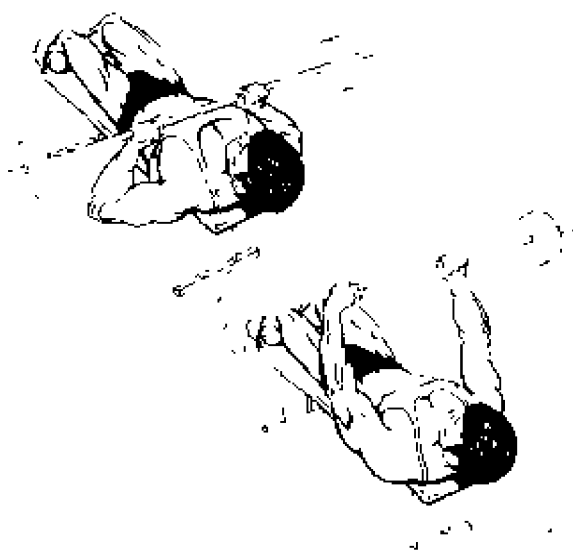


图21—9

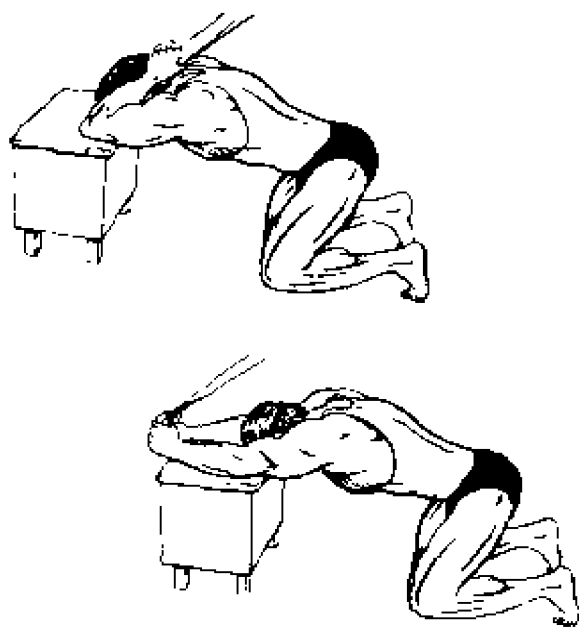


图21—10

跪姿定肘伸臂——主要发展肱三头肌下部肌肉（每组做8次）

两手抓住一条橡胶拉力带，背对拉力器跪下，肘和前额放在体前一平凳上（在我的训练馆里，有一个专门用于此练习的凳子）。开始时，两手同置于颈后，两肘分开（如图21—10）。向前拉时，上

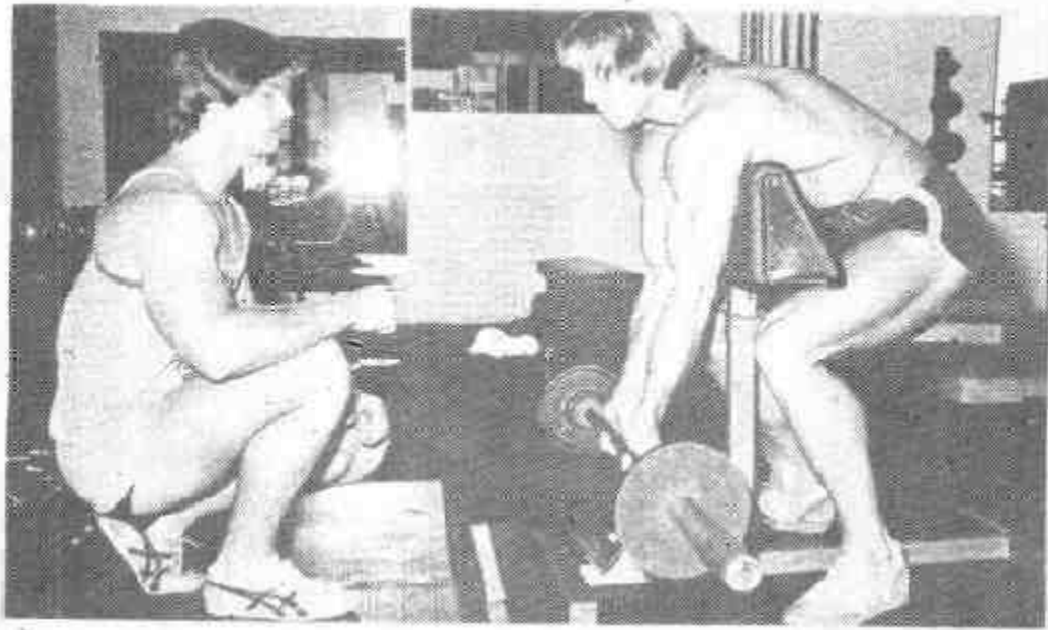


图21—11 史蒂夫·戴维斯在做前臂弯举练习



图21—12

图21—13

臂要紧扣住不动。

双臂屈伸——主要发展肱三头肌上部肌肉（每组做8次）

这个练习应在间距窄的双杠上做。练习时，身体成反弓形。身体向下时，两肘要紧靠身体两侧（如图21—12）。向上撑起时，也要保持这个姿势。向下屈臂时要充分。还原后重新开始。

俯立前臂屈伸——主要发展肱三头肌上部肌肉（每组做8次）

身体向前屈，胸部贴在大腿上部（成游泳出发姿势）。双手握住哑铃，先用哑铃碰一下肩前部，然后往后上方伸臂，同时髋部抬起，协助哑铃摆动（如图21—13）。还原后重复进行。

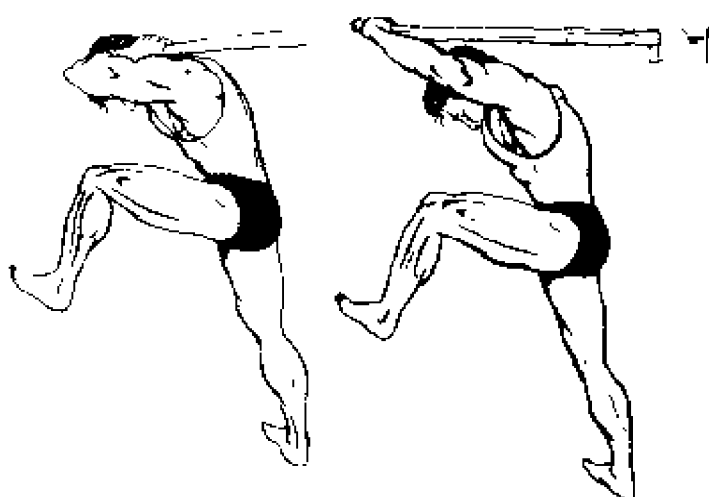


图 21—14

颈后伸臂——主要发展肱三头肌上、外侧部（每组做8次）

一腿在后直立，一腿弯曲在前。两手各握住橡胶拉力器的一端置于颈后（如图21—14）。两肘外展，两臂用力前伸，使两臂伸直。整个动作中，保持头朝下。

收肘下推——主要发展肱三头肌（每组做8次）

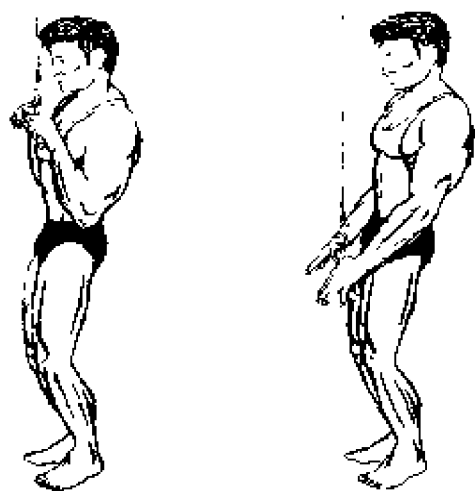


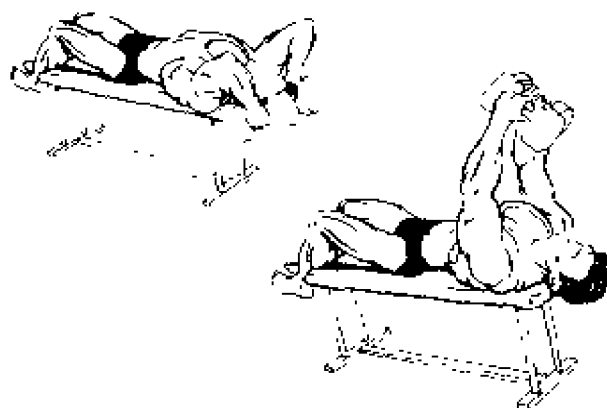
图 21—15

两手间隔30厘米握住拉力器的手柄，两肘紧靠在身体两侧（如图21—15）。从胸部开始向下推，匀速地推至大腿上部后还原重新开始。

仰卧臂屈伸——主要发展整个肱三头肌（每组做8次）

仰卧在一平练习凳上，掌心相对握哑铃于胸前，头伸出凳的一端外。屈臂把哑铃放下至头后

(如图21—16),再伸臂使哑铃还原如此反复进行。



第二节 肱二头肌练习

斜板弯举——主要发展肱二头肌下部、肱肌(每组做8次)

两手与肩同宽握住杠铃,肘关节固定在斜板的上缘处,身体直立(如图21—17)。屈臂弯举杠铃时要慢,胸不要向后靠,前臂屈至颈前部,还原后重新开始。此方法也可用哑铃来练习。

图21—16

引体向上——主要发展肱二头肌突起(每组做8次)

两手间隔8—10厘米,掌心朝下,屈腕成钩,钩住单杠(如图21—18)。从悬挂姿势开始,慢慢地向上拉起,拉至下颏过横杠。然后两肘关节保持在较高的位置,以肘关节为轴心,上臂慢慢放下10—13厘米,然后再向上拉起,直至颈部触及



图21—17

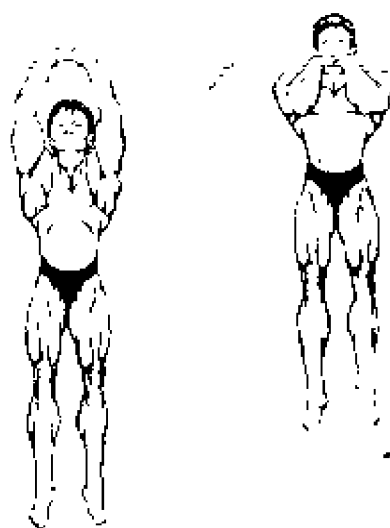


图21—18

横杠。如此反复进行。整个动作要缓慢，有节奏，处于半静力状态。

斜板哑铃弯举——主要发展肱二头肌外侧头（每组做8次）

坐在一块成35度的斜板上，头和肩离开板面（如图21—19）。做交替屈臂时，眼睛要看着屈起的一臂。屈起时，如方向朝肩外，练的就是肱二头肌外侧头。做后半练习次数时，可两臂同时屈起。

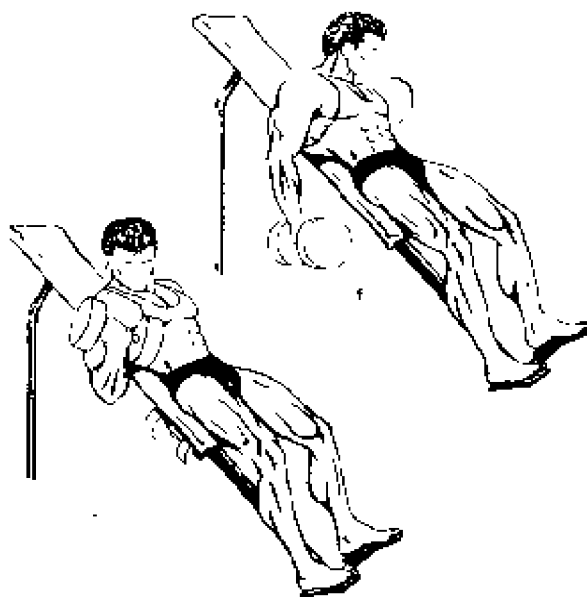


图21—19

肘固定弯举——主要发展肱二头肌（每组做8次）

两手握杠铃，上体靠在一块与地面平行的平板上（如图



图21—20

21—20)。臂屈起时，不用收缩得很充分；放下时，也不要完全伸直，动作幅度中等即可。做最后3—4次时，可在别人的帮助下做幅度为90度的最大强度屈臂练习。

坐姿弯举——主要发展肱二头肌突起（每组做8次）

坐在练习凳的一端，

双臂放在两膝之间，固定上臂（如图21—21）。手握杠铃，用前臂将杠铃举至下颏。还原后重复进行。

仰卧弯举——主要发展肱二头肌中部（每组做8次）

仰卧在一个高平的练习凳上，双手握哑铃。两臂交替屈伸，将哑铃举起（如图21—22）。同时眼睛看着屈

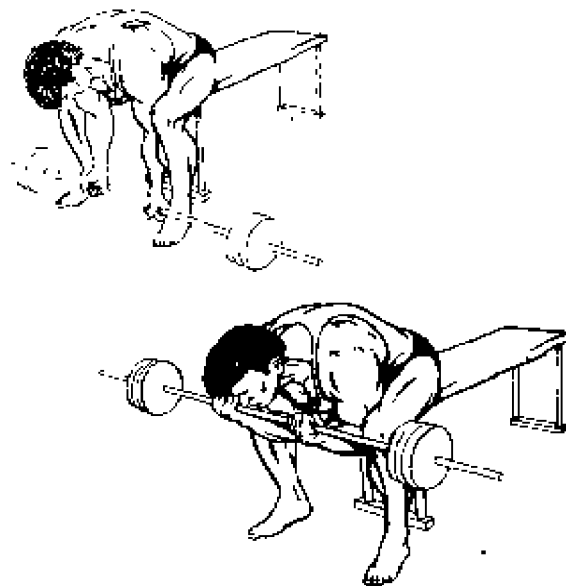


图15—21

臂一侧的哑铃，身体也斜向屈臂一侧。在整个练习中，始终保持抬头姿势。

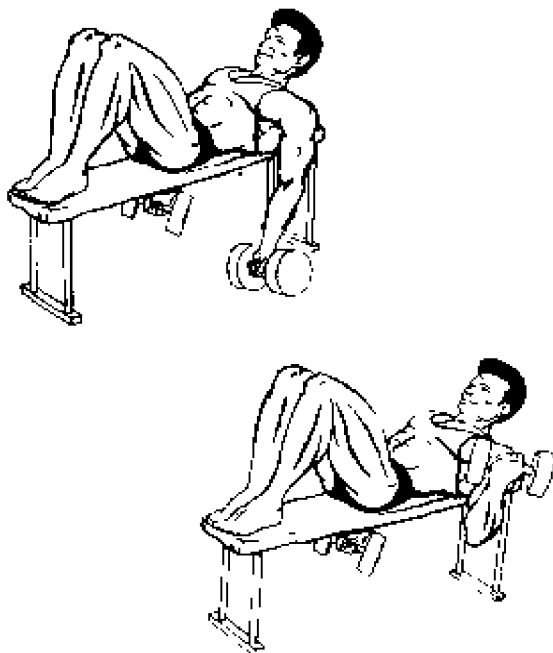


图21—22

第二十二章 前臂健美——关键在于多次重复

除了脖子，前臂是人体最常显露在外的部位。为此，今天有一小部分健美运动员不惜花大量时间来练前臂，真让人不可理解。其实，几乎每一项练习都已经不同程度地使前臂得到了锻炼。

我认为麦卡威的前臂是出类拔萃的。象卡西·维特等人的前臂就练得不太好。斯考特和西普斯用专门动作练前臂，而且练得很努力（斯考特可用84公斤做12次屈腕练习）。门泽尔不做专门性的前臂练习，他认为按大重量训练原则来练习，就没有必要做专门性前臂练习，他说：“采用大重量训练时，前臂已得到它所需要的足够的刺激了。”

如果你的前臂低于正常水平，你就必须把专门性的前臂练习作为基础训练来做。这就是说，在训练课结束时，要做2—3组以上的前臂练习。做这些练习时，要象练其他肌群时一样努力和认真。

一般认为，前臂是不太好练的部位，必须采用多重重复次数的递增练习方法。很



图22-1 粗壮的前臂

多健美运动员犯的错误是在每次练前臂时，用的负荷都是相同的。练前臂时，应不断地提高负荷，这样才能使前臂肌发达起来。

在前臂练习方法中，如何安排训练课节奏是比较重要的问题。前臂练习应做得缓慢，有节奏，应尽量减少组与组之间的间歇时间。练



图22-3 威尔考茨做正握弯举练习时的结束动作

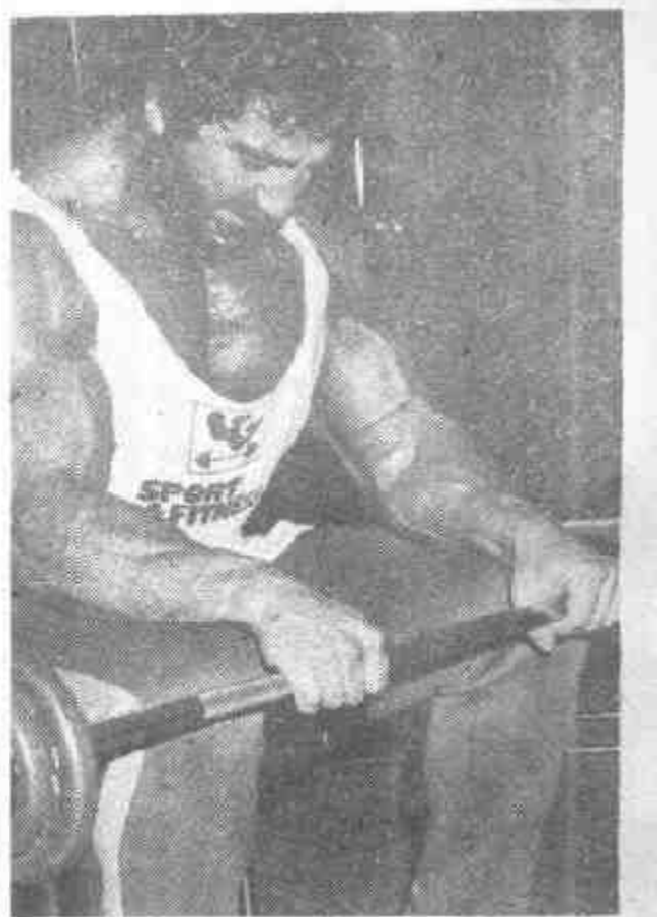


图22-2 威尔考茨做正握弯举练习时的开始动作

习时，要使前臂处于“唧筒效应”之中，这样可促使血液流入前臂，并有利于血液停留在前臂肌肉里。一组练习完后，间歇几秒钟，抖动一下双手，使肌肉放松即可，随即进行下一组练习。练习时，如能把负荷集中在前臂上，结果必将会使前臂围迅速增长。只要坚持下去，前

臂围的增粗可能会出乎你的预料,前臂围是不易练粗的,需用大负荷量给予充分的刺激。

附带说一句,练前臂时,不要用象“米老鼠”练习器那样的小玩意,因为那东西刺激太小。

经过一段时间后,前臂围会停止增粗,这时只有通过增加训练负荷才能使前臂继续得到发展。

下面介绍的是前臂练习的具体方法

杠铃屈腕——主要发展手腕和前臂前部肌肉(每组做12次)

掌心朝上握住杠铃,把前臂放在练习凳的一端,手腕和手掌悬空,两肘放在两膝间(如图22—1)。向上屈起手腕后,数1、2,然后放下。放下时要注意只是手腕放下,不要把手指松开。反复做。

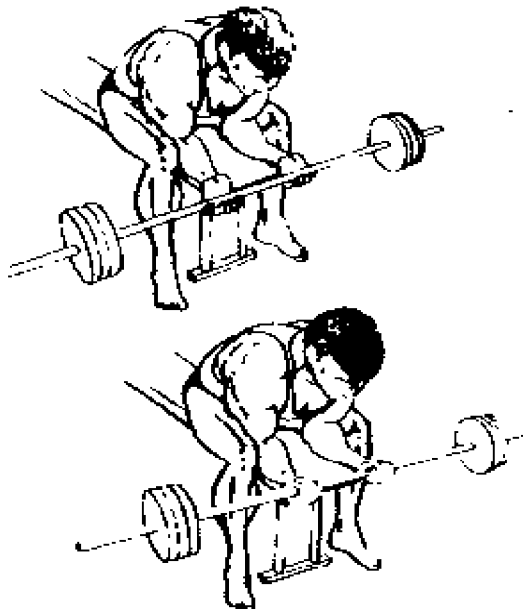


图22-5

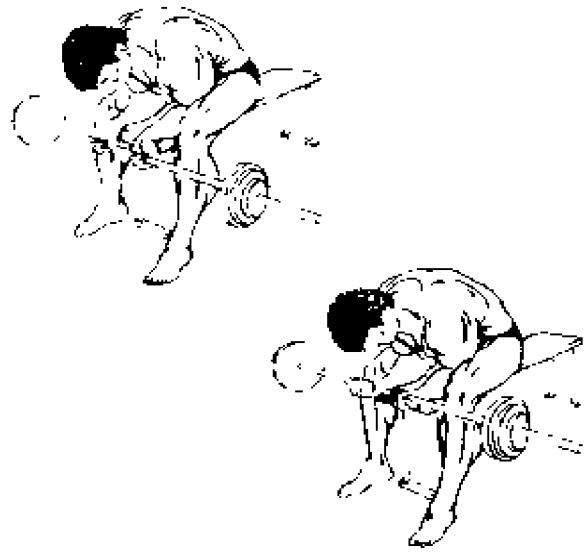


图22-1

斜板杠铃屈腕——主要发展前臂桡侧肌(每组做15次)

把一块厚25厘米的木块垫在练习凳的一端,掌心向

上，手握杠铃，两臂放在两膝之间，手腕、手掌悬空，两肘也应放在两膝之间（如图22—5）。手腕向上屈起后，数1、2，然后再放下重新开始。放下时注意，手指不能松开。



斜板正握弯举——主要发展深层屈指肌（每组做15次）

双手与肩同宽正握杠铃，把肘关节放在一块斜度约为45度的木板的上缘（如图22—7）。掌心向下，慢慢地将杠铃举起、放下。举起时，尽量把杠铃举至颈部。

图22—6 贝特勒比他人更有强有力的手指力量

击锤式弯举——主要发展屈拇长肌（每组做15次）

两手掌心向里，拇指朝前握住杠铃，就如同握住一把锤子（如图22—9）。可交替屈臂将哑铃举起；也可同时屈。要朝肩外侧举起哑铃，而不要垂直举起。如此反复进行。

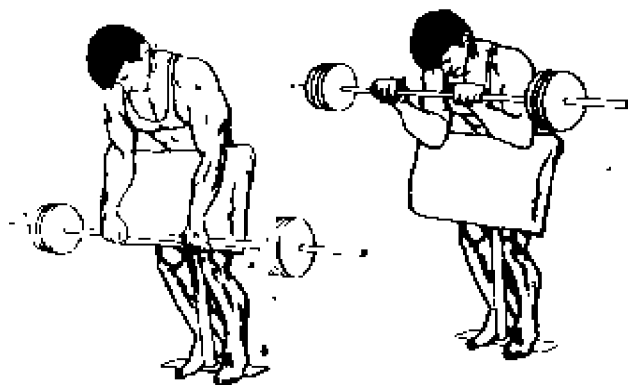


图22—7

“佐特曼”弯举——

主要发展整个前臂肌肉（每组做15次）

两手各握一个哑铃。以左手为例，手臂先向外转，同时向上屈起，目光注视着拾起的哑铃（如图22—11）。当哑铃举至与



图22—8 莱里·斯科特做正握弯举练习



图22—10 莱里·斯科特做正握弯举练习



图22—9

肩同高时，向内将哑铃移至胸前，同时转动手掌，转至掌心朝下后，同时将哑铃沿身体中线放下至臂伸直。按同样的方法，左右手交替进行。

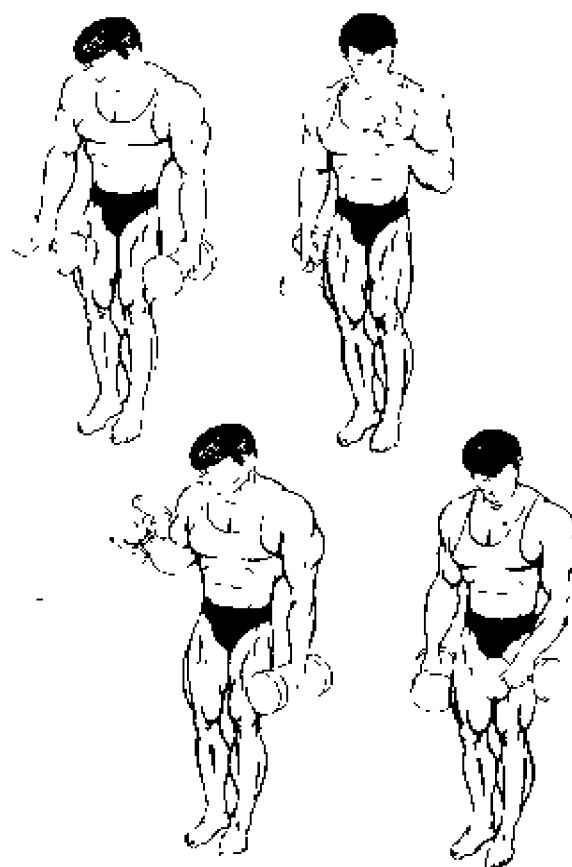


图 22--11

第二十三章 造型与表演—— 用艺术来表现精心策划的“傲慢”

健美运动的表演与造型是一种艺术的表现形式。一位善于造型表演的运动员，即使他的体格并不最完美，但他的表演艺术也可以使观众倾倒。如果他具有完美的体格，那他成功的可能就更大。相反，有许多体格超群的健美运动员，由于不会表演而一次又一次地失去获胜、成功的机会。有时，我在台下看着这些小伙子在台上表演，为之深感惋惜。职业健美选手在这方面虽然好一些，但也有缺乏造型表演意识和美感、在台上显得很笨拙的运动员。



图23—1 环球先生杰弗·金

我喜欢把表演与造型看作一门用你的自信心来吸引别人的艺术。并不是象有些人所想象的那样，仅仅是为了利用光线使自己的肌肉让别人看起来比实际的大。

在台上表演就是要把你想做的姿态具体化，要有充分的自信心。表演时，要尽量使自己的思维进入到梦幻状态，要表现出自豪、威严、机敏和丰富的想象力。

过去，一个健美运动员上台表演没有明确的目标，只是想在3分钟时间里使裁



图23—2 穆罕默德·麦卡威
正用一种不寻常
的方法展现自己

参加者运气好，他或她将进入前6名，这就意味着进入了更高水平的较量。在这一轮里，对所有运动员都没什么限制，可以拿出你最好的造型来取胜。

下面谈几个有关的问题。

第一节 音乐

健美表演的风格可各不相同，但必须记住，决定总

判员相信自己是当今体格最强壮的人。而今天，时代发生了巨大的变化。现在，裁判员在预赛时要从各个角度对健美运动员的体形做检查。在造型方面要求运动员做一些规定动作，还要进行侧面观、正面观、背面观的评比，最后选出一部分运动员参加下一轮的比赛。在复赛中，允许运动员做表现自己优美体格的动作造型，即自选动作。至此，比赛还没完。如

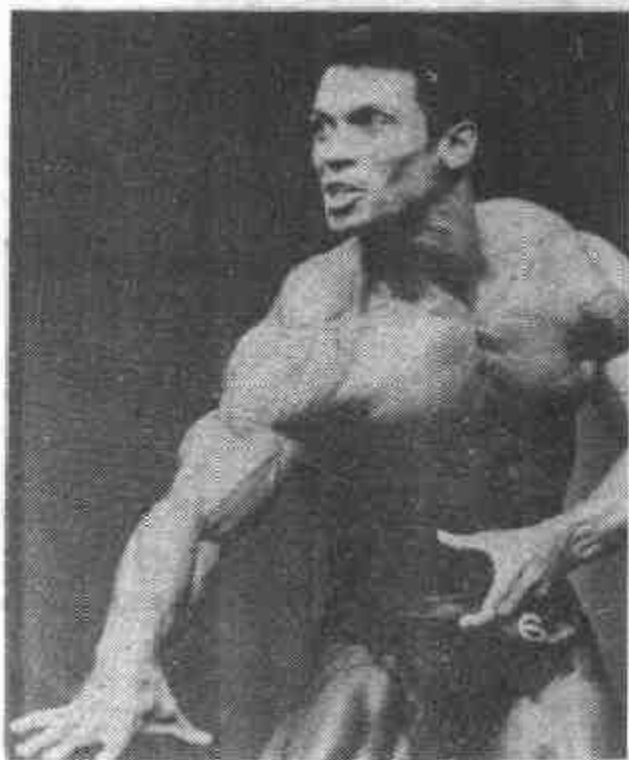


图23—3 麦卡威——粗犷的体格



图23--4 曾三次荣获奥林匹亚先生的弗兰克·赞恩表现出优美的造型和艺术构思

体效果如何，有若干个具体的方面。例如，对音乐的选择。在五十年代，雷格·帕克以一曲“玻璃山的传说”赢得了所有人的赞扬。六十年代的“出埃及记”，以及以后的“摇滚乐”、“虎眼”都曾使观众发狂。

麦卡威表演时，恰到好处地应用了电影《烈火战车》的音乐；凯西用了电影《科纳·巴巴里安》的乐曲，给人留下十分深刻的印象；弗兰克表演时的音乐总是由平克·佛罗德替他选择；而门泽尔多采用德国十九世纪著名作曲家瓦格纳的乐曲来伴奏表演。

对采用哪类音乐伴奏不可能作出绝对的答案。有很多风格不同的乐曲可供选择，主要看表演动作编排和个人爱



图23-5 查里斯·狄克森
曾多次荣获奥林
匹亚先生称号

好。贝克尔斯和比尔采用任何节奏强烈的音乐都能吸引观众，为什么？因为在他们造型动作编排中贯穿着节奏感很强的舞蹈内容。

目前，有很多健美运动员表演时都采用迪斯科或激烈的摇滚乐来伴奏。也许有一天，采用古典音乐也会形成一种流派，但目前对观众还没有吸引力。一个健美运动员必须尽力去选择一首理想的适合你整套动作的乐曲。切记要用这样的指导思想去选择：

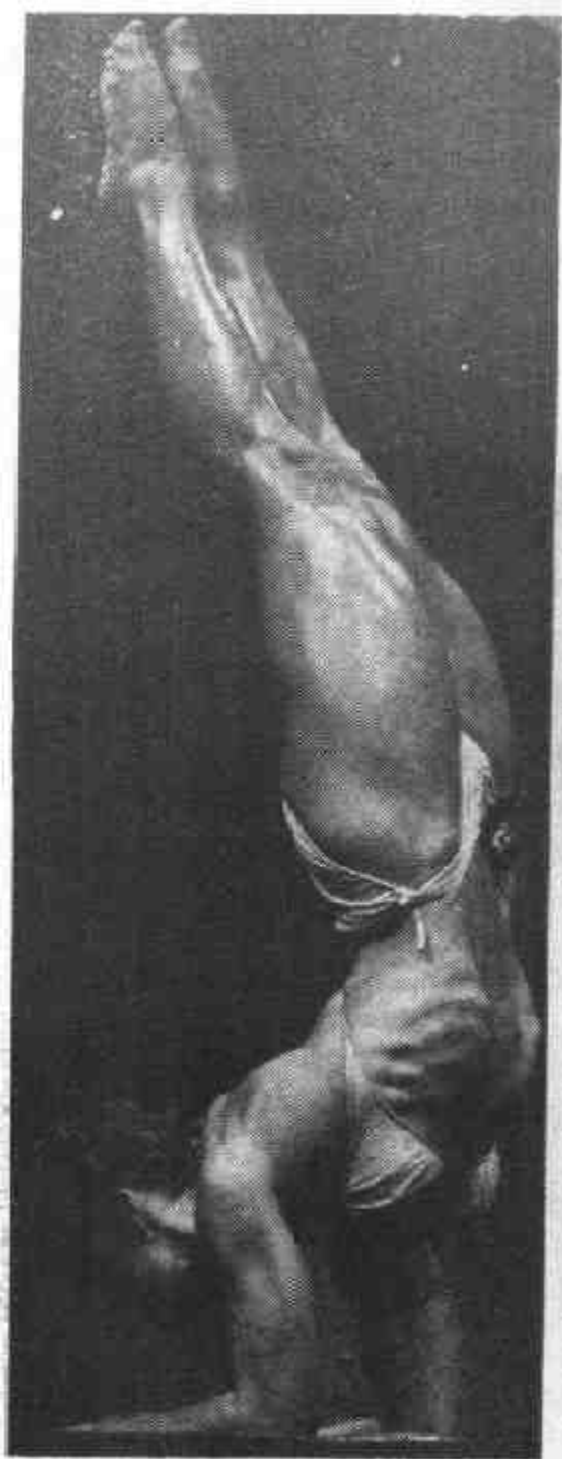


图23—6 劳里·柏温——
一个矫健、挺拔
的造型

1. 在某种程度上是观众所熟悉的；2. 可以加强你的表演造型效果；3. 乐曲本身应有一个逐渐上升的高潮；4. 乐曲可以从情绪和节奏感上把观众吸引到你的表演上来。

我曾听说有一位健美运动员用一段不太激奋的乐曲来伴奏他的造型表演，结果观众反映冷淡。后来他改用

一段高亢的乐曲，重复了一遍原先的动作，结果观众反映热烈。所以，在健美比赛中音乐具有渲染气氛、引起观众共鸣的作用。



图23-7 路易·台恩多是健美界最富有表演艺术天才的佼佼者之一

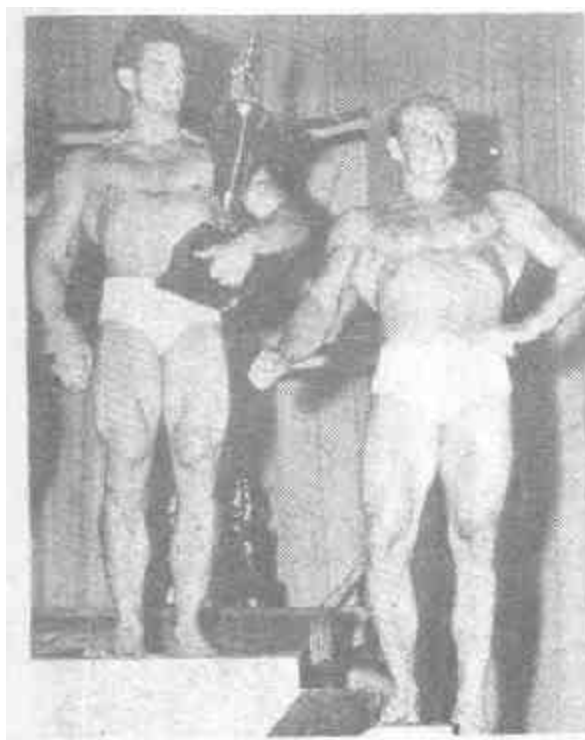


图23-8 史蒂夫·莱弗斯和阿·斯台帕汉（1947年）

在《肌肉与身体素质》一书中，音乐家大卫·莱斯克说：“健美运动员在比赛时，应采用音乐家数拍子的技巧。”健美运动员应象一位音乐家那样，必须能听出每一小节音乐的节拍，这时正确地掌握整套动作的表演速度是很有用的。

莱克斯进一步介绍说：你仔细听就可听出乐曲中的强音节和弱音节。一个强音节是以击铙钹声或低沉的拨

弦声开始的，健美运动员要正好在这一瞬间收紧肌肉，亮出造型；弱音节时，或保持造型，或作为下一个动作的过渡。应根据一套动作中的造型数目（大约有10~20个）来选择一首重音节数与之相同的曲子作为伴奏音乐，同时也可根据音乐对表演造型做些调整。

很多健美运动员试图通过计算强弱拍的方法来编排一套比赛造型动作，他们先把计算的结果记录下来，然后根据选定的乐曲节拍来编排造型。目前专门为健美运

动员表演或比赛而写的乐曲不多，所以完全能适应健美比赛需要的乐曲很少。职业健美运动员常用这样的办法，把他的录音带交给专业音响公司，由公司对音乐作一些编排剪接，使乐曲符合比赛需要。我想总有一天会出现根据每个人的造型编排需要而专门创作的一些曲子。

不论什么时候，只要是练习造型时，心里就要默唱伴奏音乐。这样可使你掌握好每个造型时间的长短，有助于整套动作与音乐精确地配合起来。同时，这样做也可减少运动员在台上比赛时的紧张情绪。因为经常这样练，你在比赛时就会胸有成竹了。



图23—9 文斯·吉龙达和查尔
雷纳·杰姆斯显示
出他们匀称的体格

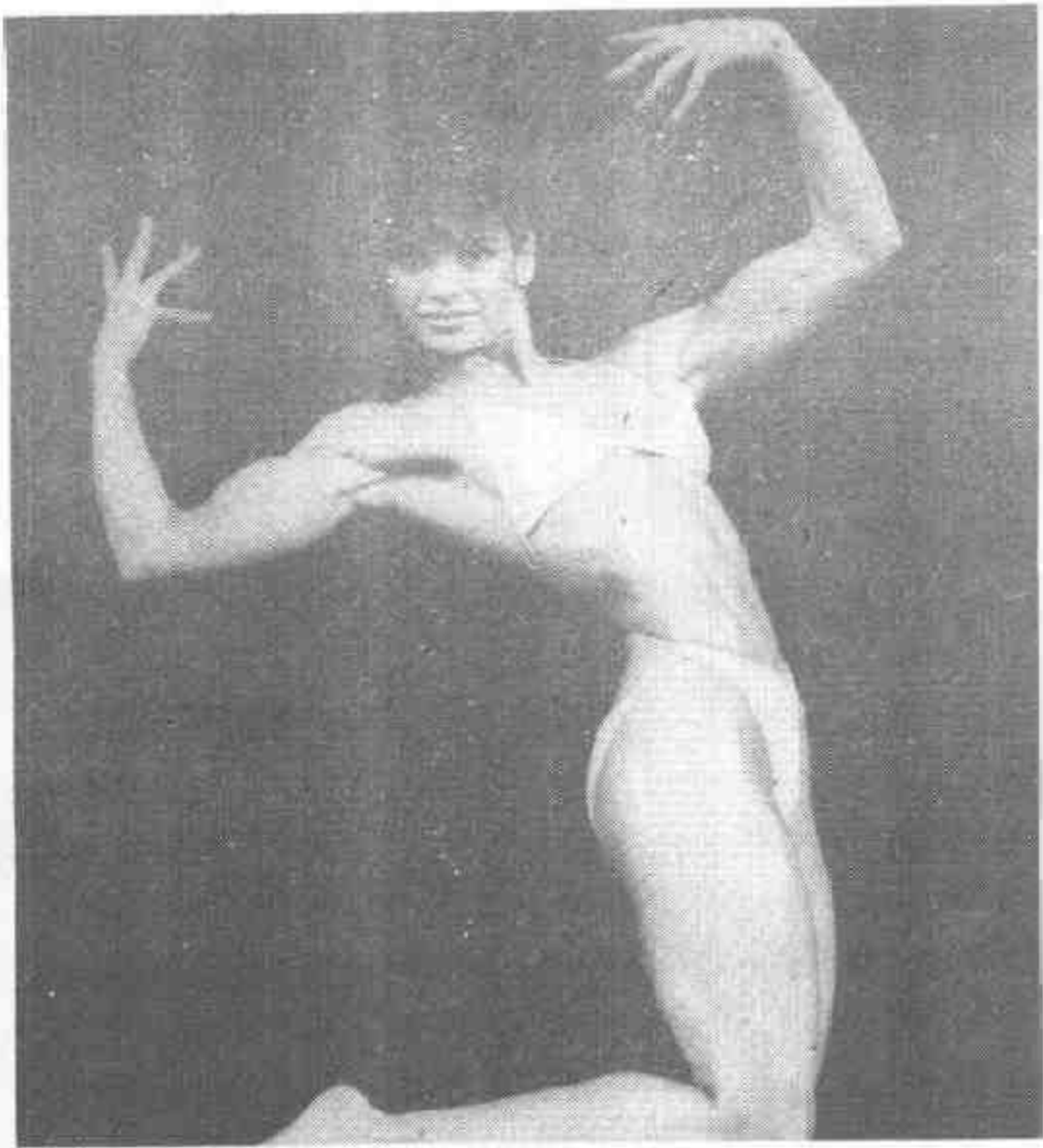


图23—10 女子健美运动员格蕾迪丝·波尔塔吉丝

第二节 造型

要准确地说出应该做哪几个造型，就必须完全依据每个运动员的个人情况。每个健美运动员都有几个只有他自己才能做得很好的造型。但有一点是肯定的，那就是造型要经常练。除了练规定动作（包括侧胸、正面腹肌、正面和背面双臂的肱二头肌，正面和背面背阔肌的展示等），还应努力提



图23-11 穆罕默德·麦卡威——现代角斗士

高比赛时所采用的全套自选动作的质量。可参考有关书籍和杂志得到一些启发。练习造型时要面对着一面足够高的镜子，体会肌肉处于某一状态或最佳状态时的本体感觉。也可运用光线来表现出你的肌肉的最佳状态。

要尽可能多地练习造型，即使某个特殊动作对你不太合适或不太习惯。因为很有可能这是一个对你全套动作非常重要、你必须做的造型动作。在裁判员面前，你要拿出最好的

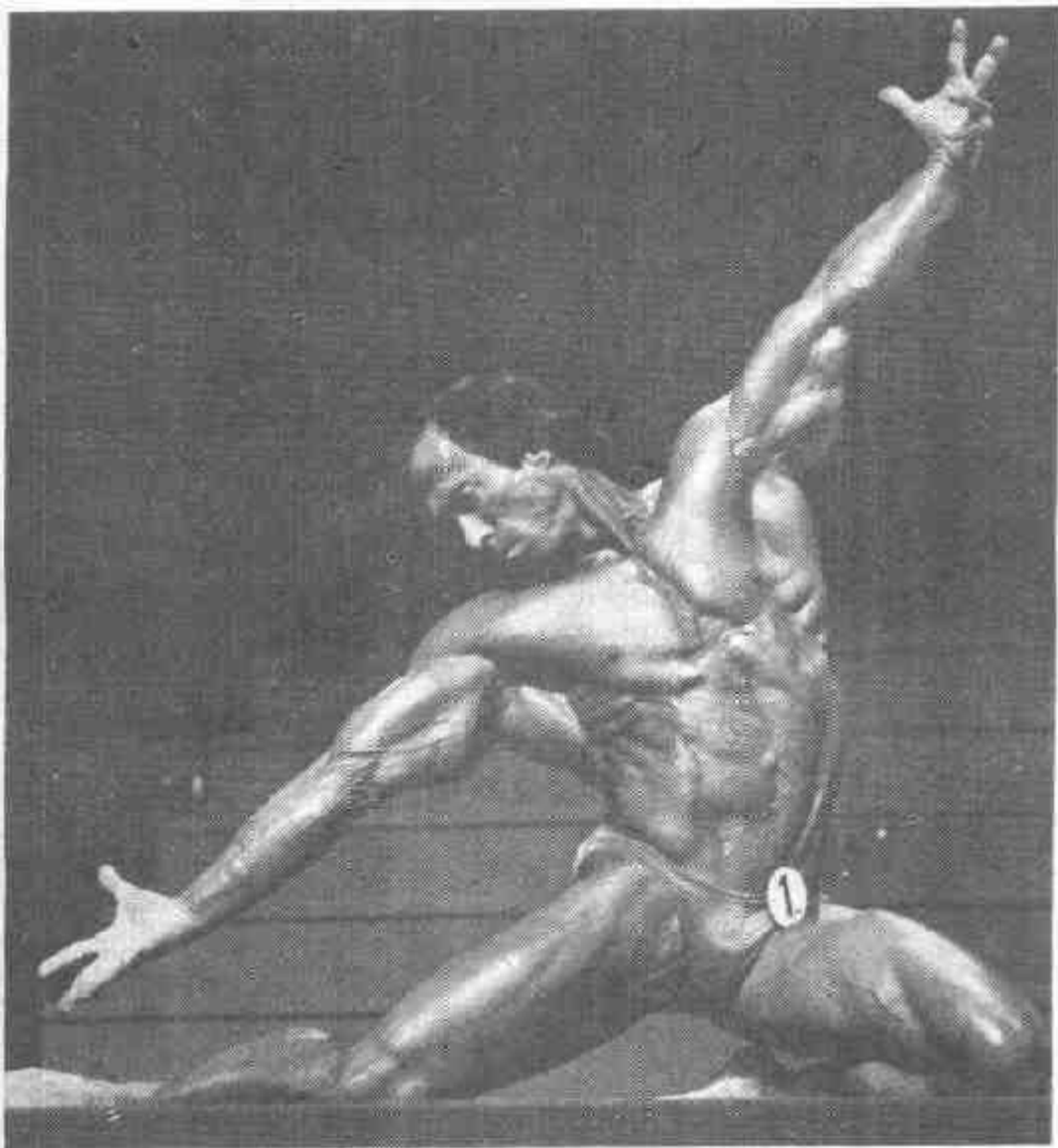


图23—12 世界冠军詹姆斯·吉伯特——富有戏剧性的造型

造型。充分的伸展，有力的收缩，灵活的旋转都将给你的造型增添风采。所以必须在平时多练习。如果在造型的艺术性方面有什么特别的困难，可求助于有关专业人员，他们比较了解人体运动规律和舞台表演。

造型之间的衔接也是非常关键的，除了编排时注意外，还可用观摩（或看电影、录相片）健美比赛来掌握造型间衔接的技巧。整套动作的连贯是值得好好研究的，要尽可能地

多去观摩职业选手的比赛，特别象由国际健美联合会（IFBB）举办的奥林匹亚先生那样的高水平的比赛。有一些杰出的健美运动员，他们的表演和造型是使人永远难忘的。他们是西格·克莱恩，约翰·格林梅克，克兰西·罗斯，雷格·帕克，弗兰克·赞恩，埃德·康纳，查尔斯·迪克森和穆罕默德·麦卡威。



第三节 气质

你认为在你所了解的常胜的健美运动员身上什么东西最具有魅力？我只想告诉你：

是他们那感染人的领袖型气质。这里面就不仅仅是包括“粗于常人两倍的肱二头肌”或“最富有肌肉感的造型”。这种气质使运动员散发出闪光的个性，又含蓄地流露出运动员的知识、所属的阶层、本能的吸引力，以及诚实、勇敢等品质。与这种气氛紧密相连的就是运动员的风度，包括姿态、形象、衣着，当然还有独一无二的自我表现方法。

面对镜子练习整套动作时，在亮出一个造型前，先把眼睛闭上，等动作固定后，再把眼睛睁开，检查一下动作做得如何，是不是富有魅力。比赛时，要始终看上去充满信心，任何时候面带微笑都将会赢得观众。如果你认为在健美比赛中只要凭发达的肌肉就能跻身于高平行列，那是自欺欺人。

图23-13 雪莉·格鲁威尔的造型——别具风格

感人的气质和精湛的表演才是获胜的真谛。

第四节 服装和肤色

比赛时服装的颜色要与皮肤的颜色协调。多年来，比赛服装的样式虽然在变，但毫无疑问，髓部窄的比赛裤能更充分地展示腿部肌肉形状，还能更清楚地看到大腿上部的肌肉。黝黑的皮肤可配上色彩明亮的比赛服装，也可采用近似皮肤颜色的比赛服，如棕色的。这样身体的线条不会因服装的颜色被割断。所忌讳的是用带有图案花纹的服装。这种服装会使人感到眼花缭乱。

健美运动员的肤色尽可能采用自然色彩，就是说用自然阳光或日光浴使皮肤晒黑。日光浴时不要把



图 3—14 德国健美运动员威尔福雷德·达贝斯

臂内侧遗漏，这部分往往会被忽视。

对那些肤色浅而不易晒黑的人来说，不得不求助于一种人工棕色涂剂。这种速效紫铜色涂剂必须至少在比赛前两天涂才会有效。最好能涂5至6遍，每遍间隔1~2小时。实际上，只有一小部分运动员具有可直接参加比赛的天然棕色皮肤，大部分运动员需要人工的方法，使整个身体颜色协调一致。使用这种化妆品时要小心仔细。1962年我参加国际业余健美联合会（NABBA）环球先生比赛时，曾试着用一些人工的方法涂染肤色，不幸的是涂剂中含有白粉。这种白粉与其说是能吸收光线，倒不如说更能反射光线。结果在台上比赛时，使我的肌肉看起来比平时更平淡。那次比赛我虽然得了奖，但使用涂剂并没有使我受益。

大多数黑人健美运动员也需要日光浴。日光浴可使皮肤显得富丽堂皇，使各种色调的皮肤看上去都光彩夺目。在比赛场明亮的灯光下，要使你的皮肤的颜色和光泽给人以真实感。

你在比赛中的风格是各种努力的总和，展示了你的成就。学着去努力做得更好吧！

第二十四章 中、老年健美—— 值得重视的几点“忠告”

常有人问我健美训练的年限问题。年龄对练健美来说究竟有多重要？年过40以后，还有没有可能使肌肉发达？老实说，我从来就很少考虑年龄问题。我不知道有什么事因为年龄而不能做。我认为，随着年龄逐年增长，还会带来某些长处。举例来说，我发现随着年龄增大，肌肉的线条反而容易保持。

有人认为健美运动员一过35岁就不可能再有什么作为，不可能在和年轻人竞争中获胜。甚至有人专门组织只有35岁以上的运动员才能参加健美比赛。

我在英格兰参加环球先生比赛时已经46岁，当时其他运动员的年龄大约只有我的一半大，但我自己感到象一个小伙子。平时我一直坚持训练，仿佛我还很年轻。如有人问我的年龄，我就对他们一瞪眼了事，如果我告诉他们我的年龄，他们也许会感到我是在乞求他们的怜悯。

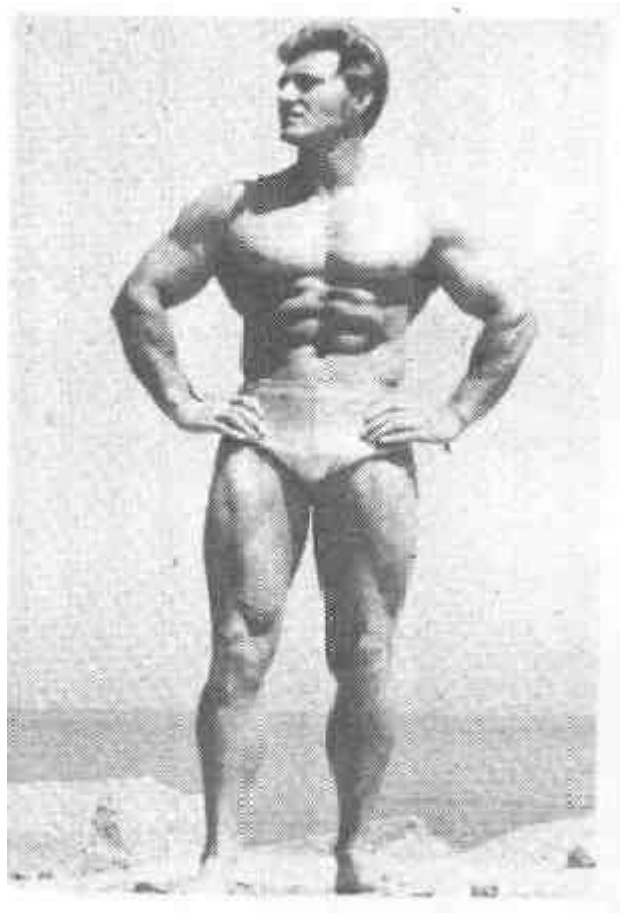


图24—1 现年五十岁的加拿大健美运动员维克·唐——多么匀称的体格

我从年轻时就开始健美训练,现在我仍然保持训练。虽然年龄大了,但仍坚持进行激烈的练习,如拉拉力器、推杠铃等,仍感到精力充沛,练习本身也使我生气勃勃。但要注意,如间断了一段时间的正规训练,体能会下降,这时如重新开始训练,尽管自己感觉体力旺盛,也要逐渐进入。开始时负重要轻些,要允许肌体对负重有一个自然的适应过程。当机体适应后,需要注意的是不要每天都进行最大负荷的训练。人体有生物节奏,每天的体力是有差异的,可能在某一堂课里体力特别充沛,但即使是你感到有使不完的劲,也不要把训练课拖的很长。一次时间很长的训练课其效果会适得其反,而两次时间较短的训练课,训练效果将会非常好。

对老年健美锻炼者来说,严格按训练计划来锻炼是最为重要的。有规律的生活将

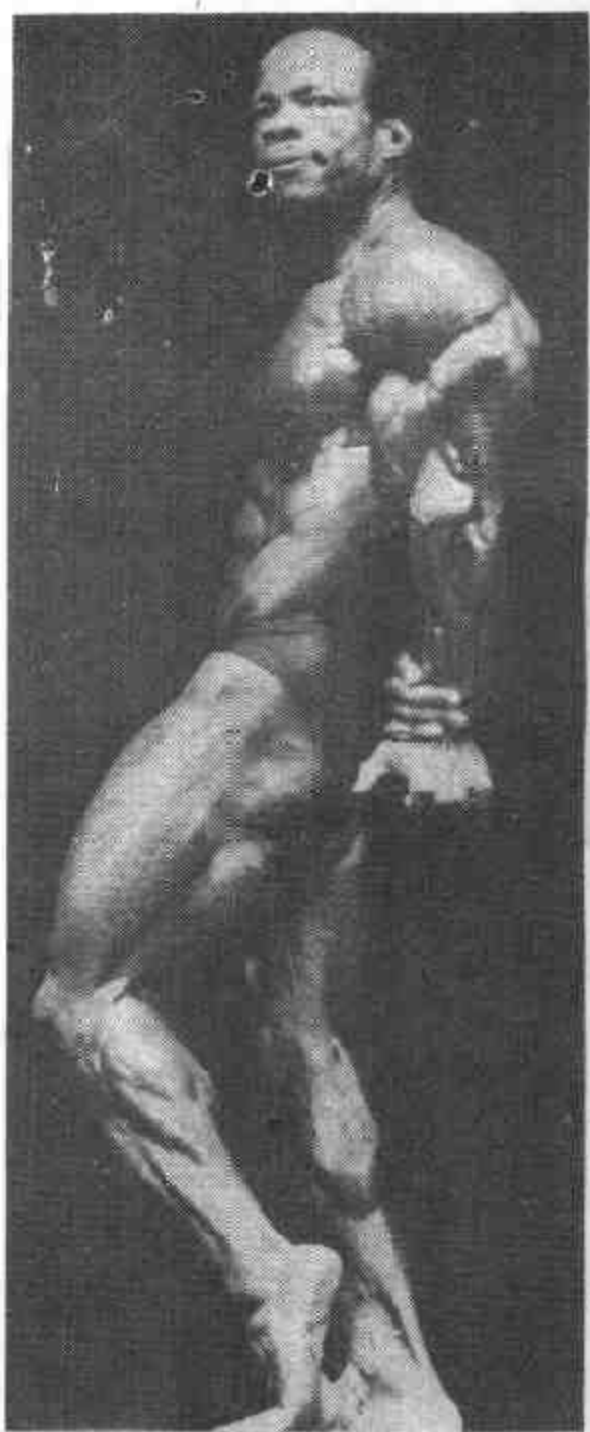


图24—2 年近半百的阿尔伯特·贝克勒斯至今仍是世界健坛上的优秀选手

有助于保持肌体的最大能力，即要在每天同一时间吃饭、训练和休息。经过短时间适应后，你体内的生物钟会把一切都调整好。思想上经过了这么一个逐步的适应过程，体力上也将会对各种训练需求作好准备。

第一节 40岁至70岁的人如何使身体健壮起来

体重的增加，一般靠增加饮食。我确信在肌肉生长过程中需要大量的补充物。人们常劝那些希望增加体重的人多喝些鲜牛奶，少饮用咖啡。体重低于正常值的人，生活中要注

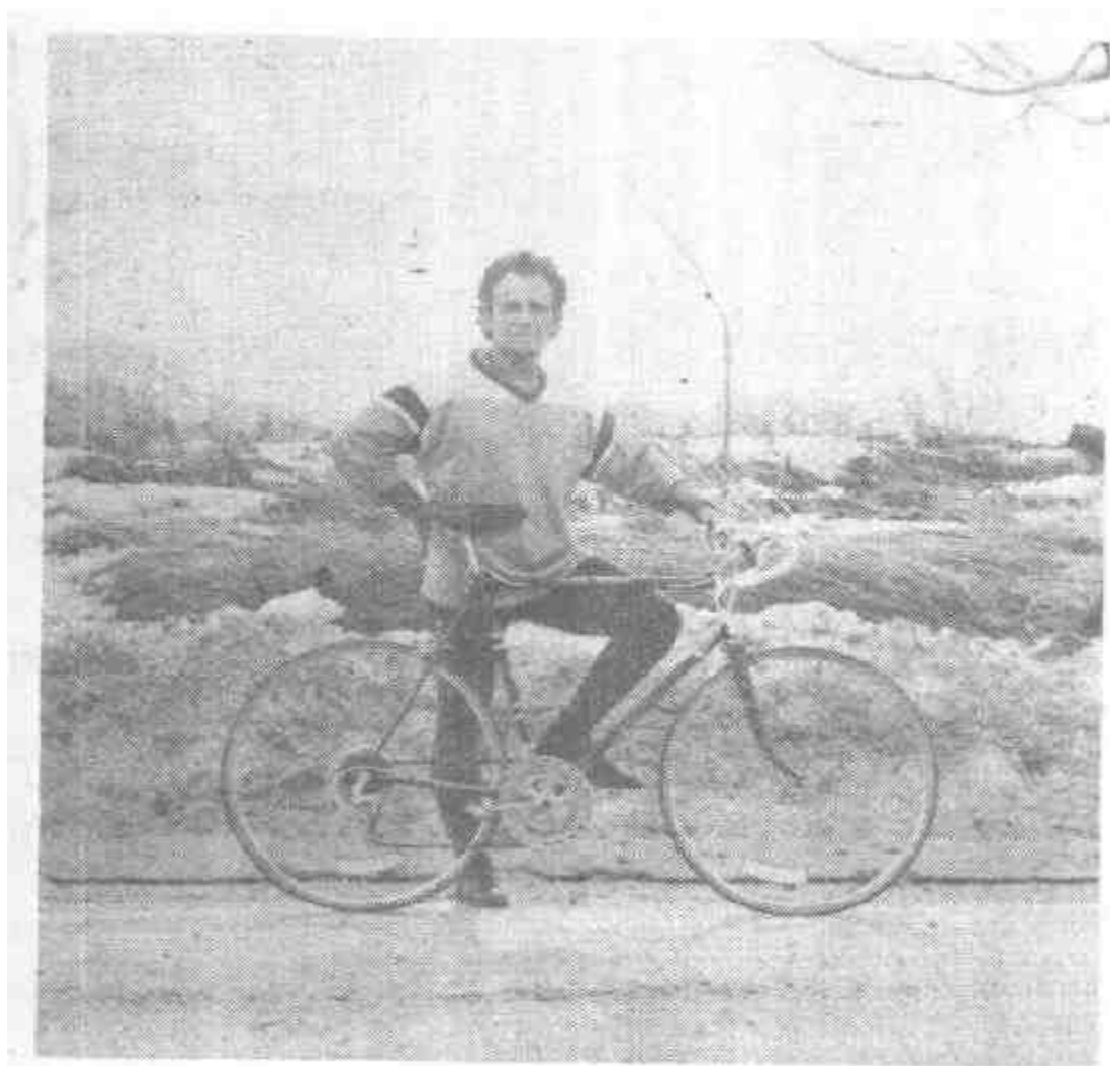


图24 - 3 文斯爱好多种激烈的运动

意以下几个方面：

一、饮食不要过量，过量会产生不适感，增加额外的脂肪以及使肌肉比重减少；还会使消化系统负担过重，停止吸收营养物，使食物的效能受到很大的损害。

二、每隔 3 小时进一餐，但数量要非常少。这样对消化

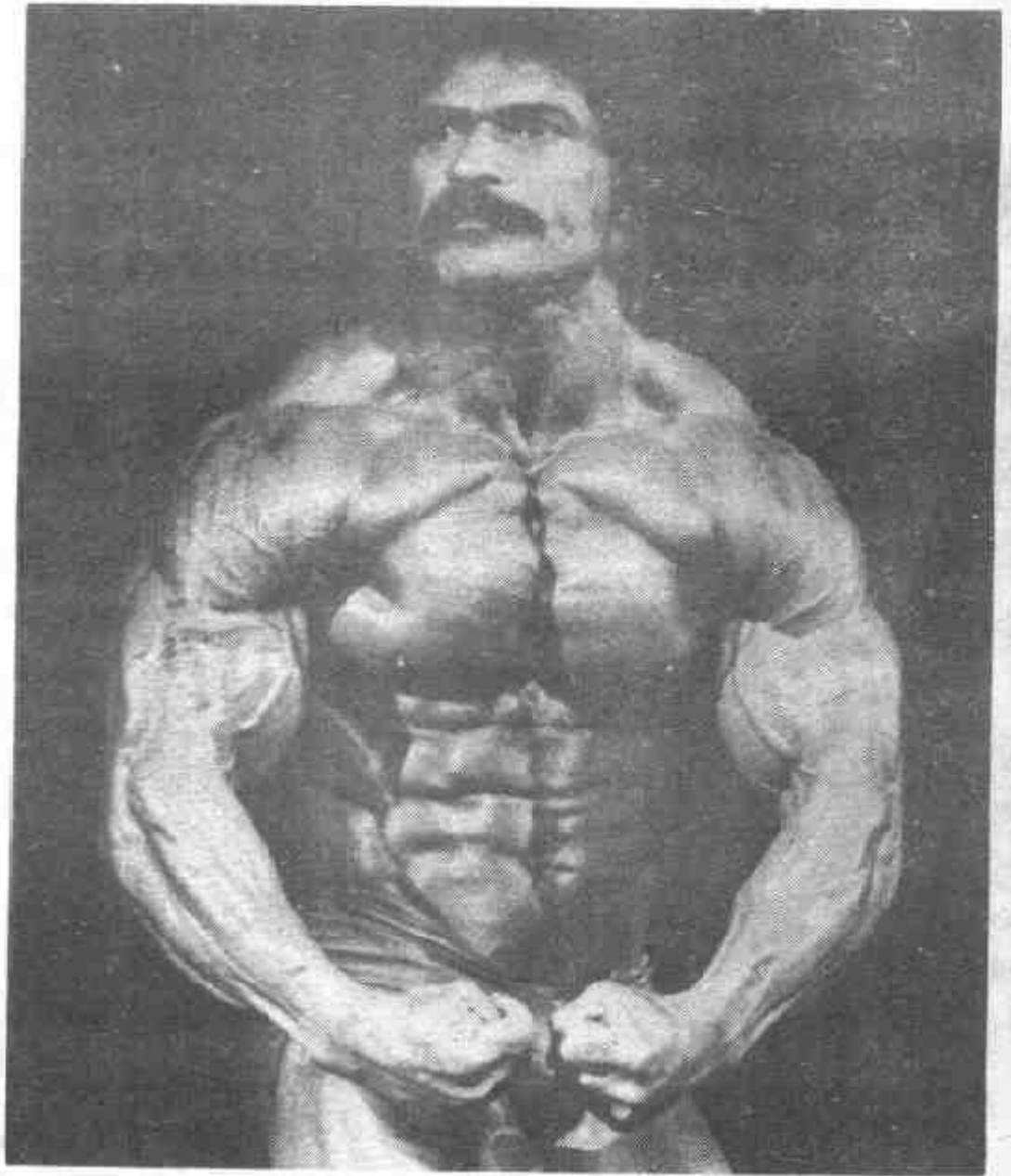


图24—4 埃德·考尔纳始终是各大比赛的强有力竞争者

系统的压力就不会很大。要按正常速度进餐。



图24—5 始终保持健美体格的埃德·加利安尼

三、千万不要使自己感到很饿，当胃完全排空时，会反馈给身体需要补充食物的信息。如不补充，会消耗体内的蛋白质，使肌肉体积减少。每晚休息前，坚持吃一点东西。

四、绝对戒烟。烟中的尼古丁会使毛细血管收缩，同时还会消耗体内维生素C的储备。

五、控制情绪。神经紧张和忧虑会使内分泌腺体停止分泌激素。

六、保持安静，放慢生活节奏，要消除各种不必要的能量消耗。过量的身体运动会使体重持续下降。如可能的话，每顿饭后把两腿抬高，以最大限度地发挥消化系统的效能。

第二节 40岁至70岁的人如何减体重

关键仍然是饮食问题。在你的食谱中，不该吃的

食物太多了。要减轻体重，就要放弃原先的食谱，否则一切都是徒劳的。第一步你要做的就是减少各餐的数量，这样将使你发现你的脂肪会立即减少，这还会使你的胃收缩，使食欲也减退。还能基本消除因饥饿引起的胃痛，再加上食物组成的严格限制，你就能掌握主动了。这样就会找到一种新的良好的感觉。

对低血糖患者，要记住，机体每3小时需要20克蛋白质，服用10到20片肝片，即可满足需要。

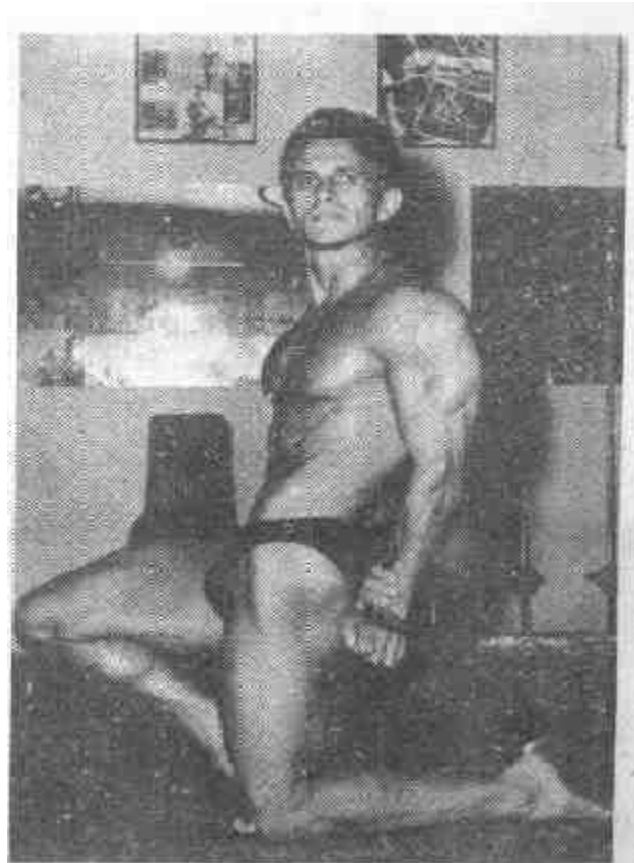


图24—6 文斯

食物的量减少后，我要着重建议的是要在提高食物的质量上多下功夫，要尽量食用天然食物，如家禽、鱼类、肉类、奶酪、蔬菜、水果、坚果仁、全麦面包以及麦片粥。顺便说一句，鸡蛋是价廉物美的食品。要尽量不吃甜点心、饼干、糖果、稍加工的饭后甜食、各种饮料、果子冻点心、各种浇汁、合成调味品、罐头水果、精粉制品、糖、啤酒、冰激淋等。

对于体重过轻或过重的中老年人来说，除了要注意饮食问题外，还应经常参加适当的运动，这也是非常重要的。健美运动能在短期里改变一个人的体质和体形。

一般来说，一个强壮有力、身体健康的老年人，也能做一个青年人能做的任何事情，但要适量。我本人就常和二十岁左右的健美运动员一起练习。一般情况下，我采用和他们

相同的组数、重复次数和重量，有时甚至能超过他们！但每一个人的情况是不同的，应该根据各自的年龄和身体状况来安排训练。要牢牢记住，做任何练习时，宁可感觉没练足，也不要练过头。训练太激烈、时间太长会使你身体负担过重。

第三节 午睡——肌肉的休息

虽然我能和最棒的小伙子一块儿练，

但毕竟我已不是年轻人了。我每天下午要睡半小时的觉（这是肌肉的休息），这不仅帮助恢复，而且使肌体积蓄很多能量。



图24-7 一直在文斯俱乐部里训练的斯蒂夫·雷诺

实际上，有比你想象的要多得多的健美运动员，特别是职业健美运动员有睡午觉的习惯。

实践证明，两次或三次短暂的小睡比一次睡很长的时间效果要好。我们大多数人的生活习惯是逐渐养成的，当然每过几小时，打一会盹儿是不现实的。

一旦你真正投入到健美训练中去了，同时按正确的方法饮食，你一定会惊奇地发现你身体上的肌肉体积正在迅速增长，身体素质水平也可能比以往任何时候好。你还会很快的发现：只要你不感觉自己老，一切都会变得美好！对这句古老的格言，还有什么不可信的呢？



图 24—8 在体格比赛中无与伦比的约翰·格里梅克

第二十五章 介绍两位 国际健美明星

训练一些遗传条件好的健美运动员是每个健美教练所期望的。如有幸找到一名遗传素质优越，又爱好健美运动的学员，算是两全其美了。当然，最理想的还得加上对教练员的训练方法有充分的信心。要物色到这三者皆备的运动员，对一位教练员来说是非常难得的，也许一辈子只有一次，也许一辈子找不到。可我有幸碰上了两次，他们就是莱里·斯考特和光彩照人的穆罕默德·麦卡威。

莱里·斯考特——健美运动的金阿杜尼斯（注：阿杜尼斯是希腊神话中、美神维纳斯所钟爱的英俊少年。）

自从1965年斯考特首次获得奥林匹亚先生比赛冠军以来，已好多年过去了。但他的名字对全世界的健美运动员来说仍然是有吸引力的。

许多年前，当斯考特第一次来到我的训练馆时，我从他身上丝毫也看不出他会成为一个健美运动的明星。我记得他当时身高只有170厘米，肩也不很宽。但是在

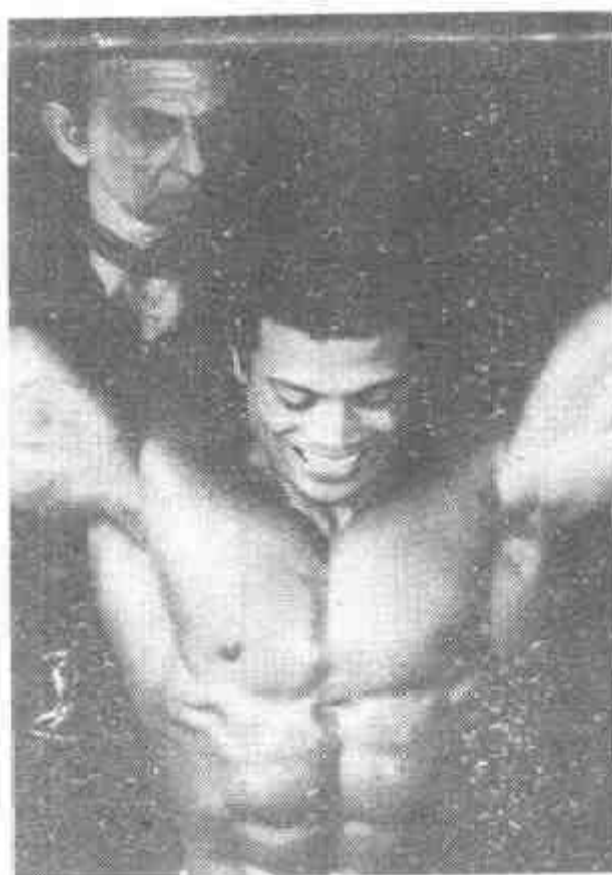


图25—1：文斯在仔细检查穆罕默德·麦卡威的训练情况

他成为我的学生后，每周练六次，他从未缺过一次训练课，他的身心完全投入到健美训练中去了。一旦他觉得某个练习对他非常有效，如斜板屈臂、宽撑双杠、蛙蹲、侧举等，他从不会轻易放弃。他总是强迫自己举得更重些。

斯考特喜欢练小腿，所以他的小腿是全身最让人喜爱的一部分。他在做了很多组小腿练习后，就提着一副哑铃，攀登训练馆后面的一座小山。他踏遍了所有通往山顶的路。他还独创了一种把哑铃侧举和推举结合起来练习的肩部肌肉训



图25—2 法莱迪·奥尔迪茨和莱里·
斯考特摄于六十年代

练方法。这种方法对他十分见效。

他赛前准备期的方法是独特的。他从不怀有侥幸心理，不管练什么，他都专心致志。他平时很好交往，但训练时从不闲谈瞎聊。他很尊重我，常在训练后征求我的意见，然后直接回家，从不让其他杂事干扰他个人的日常安排。

斯考特的体重最重达到过84公斤，但我认为他的体形在体重接近75公斤时最好。他的体格总给人以强健之感。即使单独看某个部位也是如此。他的三角肌明显地向外突出，肱二头肌也很显眼，他的体形是了不起的。

斯考特最大的优点是他那非凡的感人气质，他每到一处总会引来大批的崇拜者。尽管如此，他仍很重视造型训练，比赛时他总是显得镇



图25—3 十年后，我的学生斯考特又来到了我的练习馆

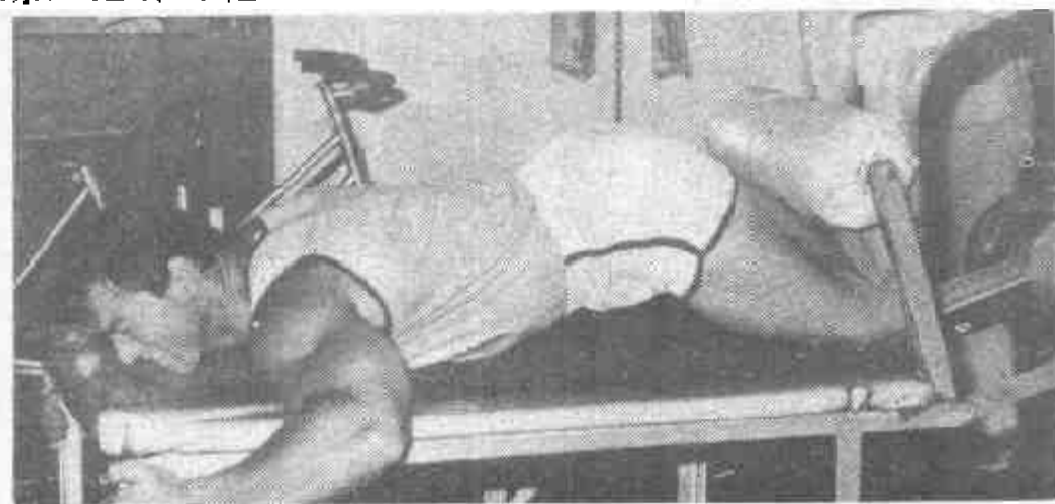


图25—4 莱里·斯考特做大强度屈腿练习

定自若，似乎蕴藏着无穷的智慧和力量，使人倾倒。

著名的健身家乔·韦德先生曾对斯考特的事业起过很重要的作用，为此斯考特一直很敬重韦德先生。作为我们俱乐部最优秀的学生之一，我们在他曾经用过的更衣室的门口挂了一块牌子——莱里·斯科特更衣室。

斯考特是最伟大的健美冠军之一。我为曾经是他的教练员而感到十分荣幸。

穆罕默德·麦卡威——超级健美明星

通过我的好朋友和合伙人K·韦勒，我结识了麦卡威。



图25—5 唐·霍沃斯、比尔·麦卡阿德尔和莱里·斯考特

韦勒是加拿大多伦多“超级体格”俱乐部的主席，麦卡威是他俱乐部的主任教练。在我们认识之前，麦卡威已获得过了环球先生的称号，也参加了一些职业比赛，但他还没有找到一种最佳的途径，使他跻身于职业健身家的行列。

韦勒把麦卡威推荐给我，给我带来了许多欢乐。我发现他是个很有趣、诚实开朗的人，谁都希望和他交往。麦卡威始终把健美训练看成是一件趣事。

麦卡威和斯考特一样，常常虚心地听取我对训练的各种建议。当我们俩见解不一致时，他马上就能察觉到，并和我一起讨论。最重要的是一旦作出决定，他总是认认真真地按决定从事。



图25—6 K·韦勒、穆罕默德·麦卡威和文斯·吉龙达

麦卡威一般每年来我这儿作两次巩固性的训练，一次是春季，另一次是秋季奥林匹亚先生比赛四周前。最近一次他来我这里进行赛前训练的内容是这样的：第一天安排3次，每次两个半小时的训练课，课间休息一小时。每课练习身体3个部分的主动肌和对抗肌，每部分做3个动作，每个动作做8组，总共做24组练习。麦卡威按这一训练计划每天至少重复两次。他一回加利福尼亚，我就要求他每天吃12个鸡蛋，每隔3个小时服20片肝片。第二天专门练手臂，上臂的重点放在肱三头肌的外侧头上。我认为外侧头发达了，可给整个上肢增加某些特殊的效果。所以我一直对我的学生强调要最大限度地使肱三头肌外侧头发达起来。我们采用的练习主要是跪姿绳索拉力伸臂练习，这是发达肱三头肌最有效的方法。具体做法是将两肘放在一张高40厘米的皮面小凳上，两臂从头后向前做伸臂运动（参见第二十一章）。

在训练麦卡威的肱二头肌时，除了选择一些能迅速发达肱二头肌的练习外，我还专门设计了一种使他的肱二头形状更美的特殊练习，我们称之为“绳索小幅度屈臂”（见第二十一章）。他认为这种新的练习完全符合他的需要。

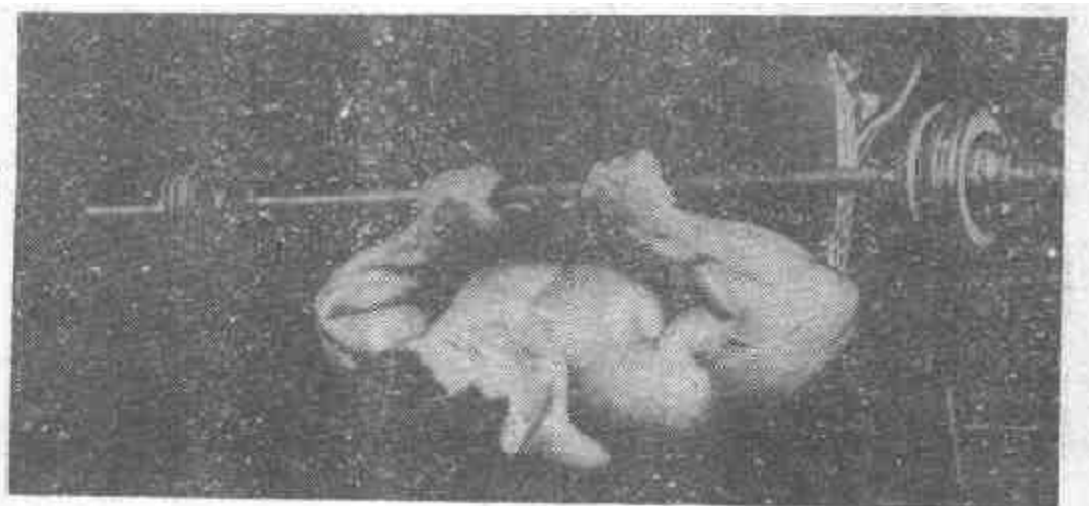


图25—7 窄握颈下卧推

在训练时，我注意到麦卡威的小腿形状有些下坠。我认为这是他在加拿大小腿练习过度所造成的，因此在我这儿只让他在滑动练习架上做8组×20次的小腿练习。

第三天进行大腿肌肉练习。开始让他在滑动练习架上做8组快速练习，每组8次，要求在10分钟内做完。然后做8

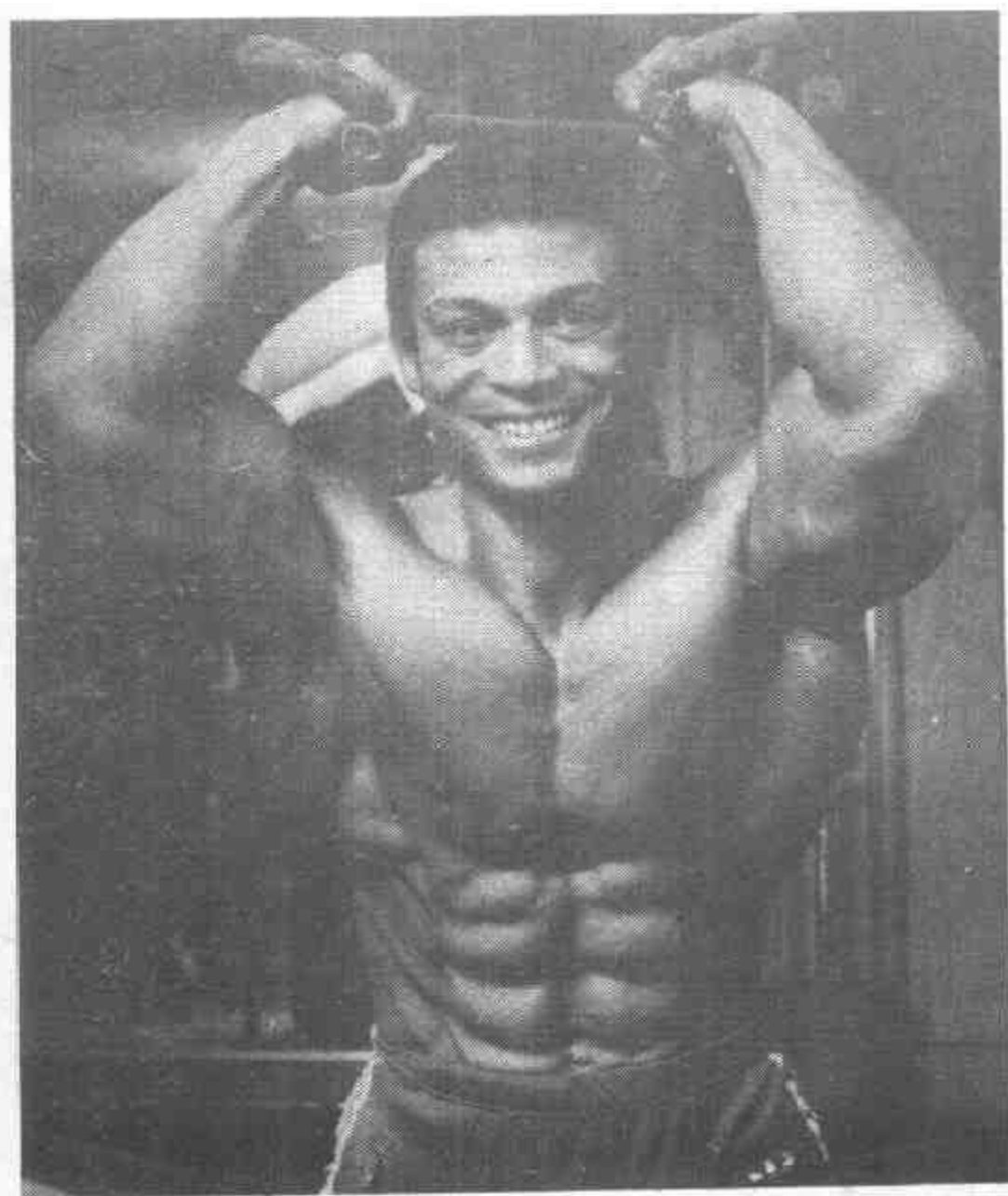


图25—8 超级明星——穆罕默德·麦卡威

组 8 次的“罗马椅”蹲起练习。接着用各种屈腿练习器练股二头肌，最后以仰卧伸小腿来结束训练课。

腹肌练习内容是 8 组仰卧举腿，8 组半仰卧起坐，这两个练习每组都做 8 次。

下面介绍穆罕默德·麦卡威的奥林匹亚先生赛前训练计划。这一计划经常要根据他的体力状况稍作变动，但无论在我这儿训练还是在韦勒那里训练，都是这样安排的。

一、胸大肌练习

颈上卧推 8

(组) × 8 (次)

哑铃扩胸 8 × 8

斜板拉力器扩

胸 8 × 8

宽撑双杠 8 × 8

二、背阔肌练习



图25—9 你曾否见过如此健壮的手臂

短拉距划船 8 × 8
后仰挺胸引体向上 8 × 8
高凳划船 8 × 8
短拉距拉力 8 × 8

三、三角肌练习

两臂交替前举 8 × 8
两臂侧摆 8 × 8
俯卧飞鸟 8 × 8

四、肱三头肌练习

仰卧颈后伸臂 8 × 8
跪姿定肘伸臂 8 × 8
窄握距卧推 8 × 8
收肘下推 8 × 8

五、肱二头肌练习

斜板哑铃弯举 8 × 8
斜板交替弯举 8 × 8
肘固定弯举 8 × 8
拉力器屈臂 8 × 8

六、前臂肌练习

斜板杠铃腕屈伸 5 × 10
正握杠铃弯举 5 × 10
“佐特曼”屈臂 5 × 10

七、大腿肌练习

滑动架蹲起 8 × 12

罗马椅蹲起 8 × 12

伸小腿 8 × 12

俯卧屈腿 3 × 20

拉力器内收大腿 5 × 12

负重伸大腿 3 × 20

八、小腿肌练习

负重提踵 8 × 20

坐姿负重提踵 8 × 20

九、腹肌练习

仰卧举腿 8 × 8

半仰卧起坐 8 × 8

第二十六章 勇于创新 ——使肌肉更壮、更美

在任何一时期内，总有90%的健美运动员是按照同一种模式进行训练的。这样的结果如何呢？如果有可能让肌肉一直不停地发达下去，那么只需练几个月就可达到环球先生那样的体格了。实际上这是办不到的。肌肉有一种复原记忆的能力。比如，过去曾达到过46厘米的臂围，现在要恢复的话，比当初练到46厘米所花的时间要少得多。能以花几个月练习所能做到的就是恢复到原有的水平

从逻辑上讲，打破旧的、实行新的训练模式就是要提高训练中已采取过的强度和**阻抗**。当然，这是有一定**限度**的。意思就是你要不断地打破适应，进行更高一级水平的训练。

我常常凭着该做什么的直觉来改变一些固定的做法。田径和举重运动员在重大比赛前也是这样做的。他们总是让训练的结果在比赛期间达到最高水平。毫无疑问，成功的赛前训练能鼓舞运动员的训练热情，而这种热情



图26—1 健壮的臂

有助于运动员作最艰苦的训练并在比赛中创出高水平。

如果你由于在家里训练而使进取心开始下降，那就去训练馆练习。没有一个单独在家训练的运动员能在国际比赛中获胜的。英国的帕克在一个汽车房里训练，那里既没有暖气也没有电灯。冷了就穿上一件毛衣，看不见了就点上四支蜡烛。虽然他有两个伙伴共同练，但只有在他去纽约和加州的训练馆训练后，才使他达到了高水平。

改变训练模式的另一个途径是缩短训练课的时间。1952年，德国科学家发现，在限定的时间里要提高运动强度，肌肉必须更发达才能做到。这就告诉我们，练习时间的长短和训练量一样重要。对一定的训练量完成的越快，也就越能使肌肉发达起来。

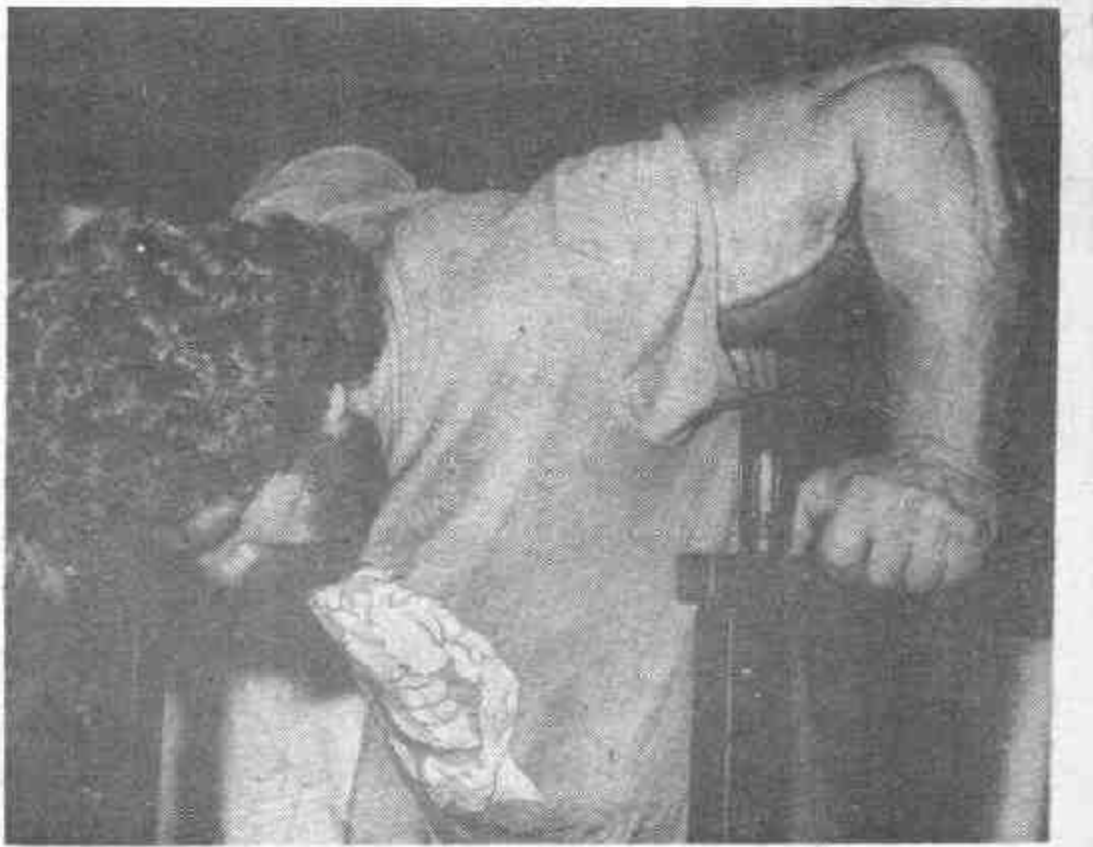


图26—2 德国健美运动员贾萨普·威尔考茨

我曾坚持过这样的观点，即每次训练课后都要有一个较显著的提高。斯考特有一段时间，每次训练课后两天里，上臂围就增粗0.16厘米（每周练两次），这确实不假。

斯考特能做到的你不一定能做到。他是从挫折和失败中学会了如何使他的臂部练习恰到好处，才使他有如此的进步。

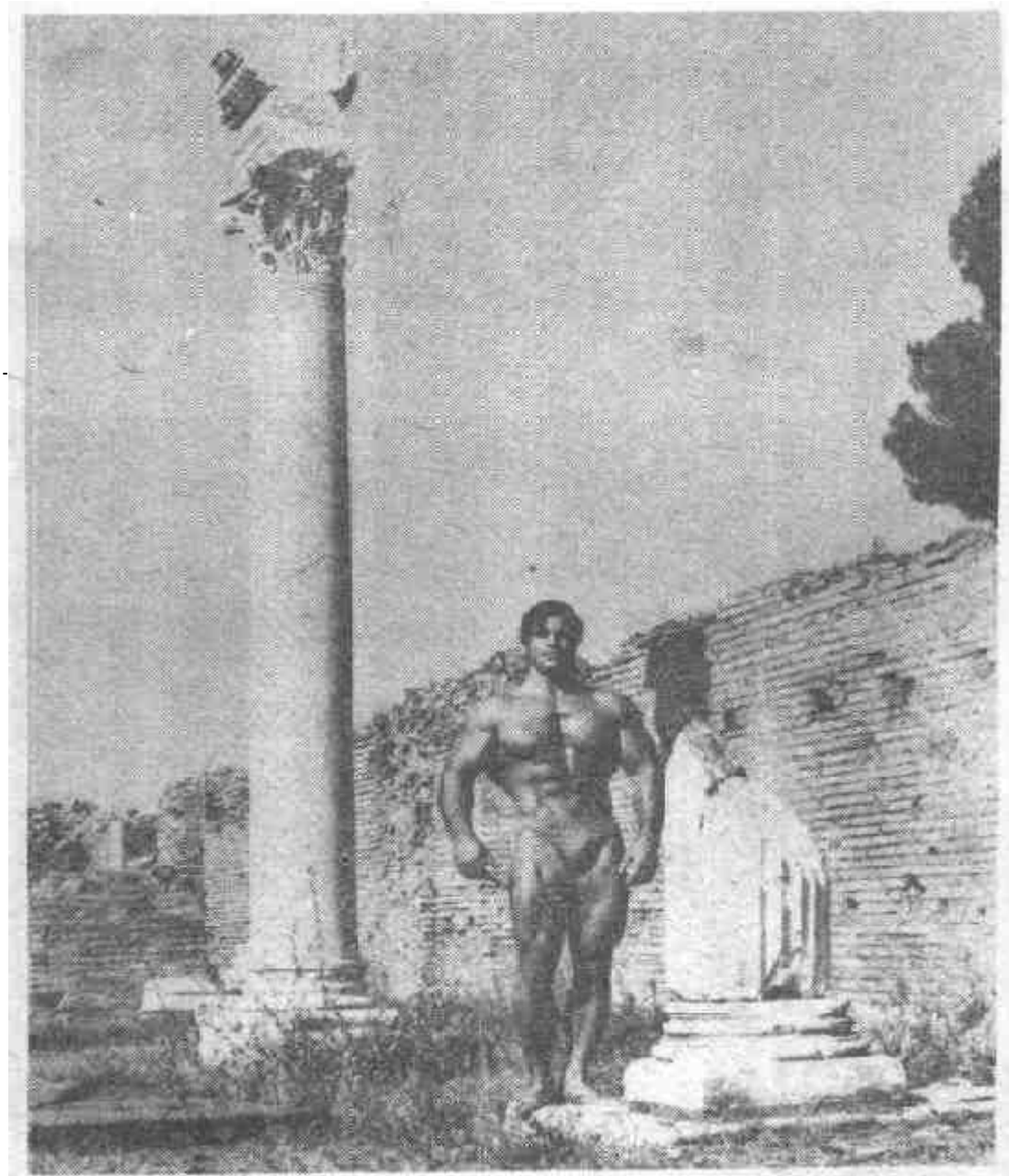


图26—3 曾两次获“奥林匹亚”先生称号的法兰克·哥伦布

可惜我是在很多年后才意识到这种观点是没有普遍意义的。

与斯考特的早期情况不同了，现在大家都明白不可能期望每次训练都会有进步。既要不断采用一些新方法进行训练，又要防止过度训练。过度训练会引起肾上腺激素的耗竭，使训练止步不前。因此，最重要的是训练要有目标，知道用什么方法，怎样才能达到目标，否则一事无成。

无论男女、老少、高矮、胖瘦，我迫切地希望你们现在就要对自己的将来做好计划，对以后自己的生活方式、要把肌肉练到什么程度都做出明确的决定。你是想练成弗兰克·赞恩那样，还是象波蒂尔·福克斯那样？



图26—4 穆罕默德·麦卡威

或拉切尔·麦克里希那样？不管你欣赏哪一位健美运动员的体形，对你来说第一个目标就是先要使自己体形比例协调，应向体格比例匀称的古希腊勇士看齐。

如果一位训练热情很高的健美运动员在每次训练课后肌肉并没有发展，那么他至少可以尽量做他能做到的一切，争取下一次能有所进步。在对原有的训练计划做突破性改动时，请考虑以下几个方面：

一、保证充足的睡眠，让机体始终有充分的休息时间。只有做到超量恢复，肌肉才能增长。

二、以很高的训练热情来对待每一堂训练课。如果已爱上了健美训练，那么成功就有了一半把握。无精打采地走进训练房，那是什么效果也不会有。为训

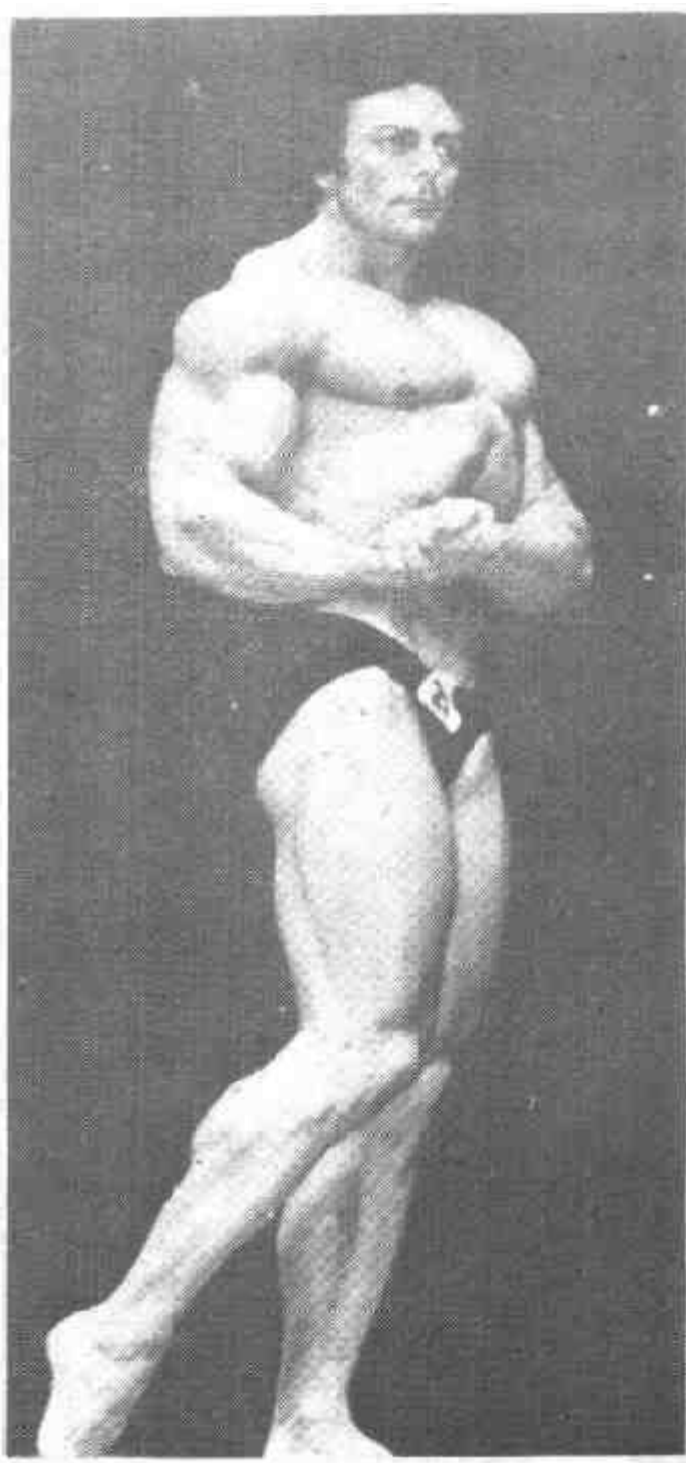


图26—5 劳依·达尔——文斯技术的体现

练而训练也是无济于事的，那样倒不如回家去看看电视更有意义些。

三、对训练要有一个整体观念。今天该练什么就练什么，不要练明天的内容。训练的数量和强度也要按发展肌肉的原理来安排，要动脑筋、有目的地控制所付出的体力。控制得好，训练课就会充满乐观的气氛。

四、千万不要把训练课的时间拖的太长。如果你强迫自己进行长时间的训练，那么当血糖低到某一程度时，就会出现休克。这时，你所练的是意志，而不是肌肉了。长此下去，训练不但没有进步，甚至连身体的机能状况也会越来越差。

五、要有意安排一些临时性的休息。此时机体对吃下去的食物会以一种不同于以往的方式加以吸收。这是因为在大运动量训练后的4—7天之内，机体处于大量吸收营养阶段，

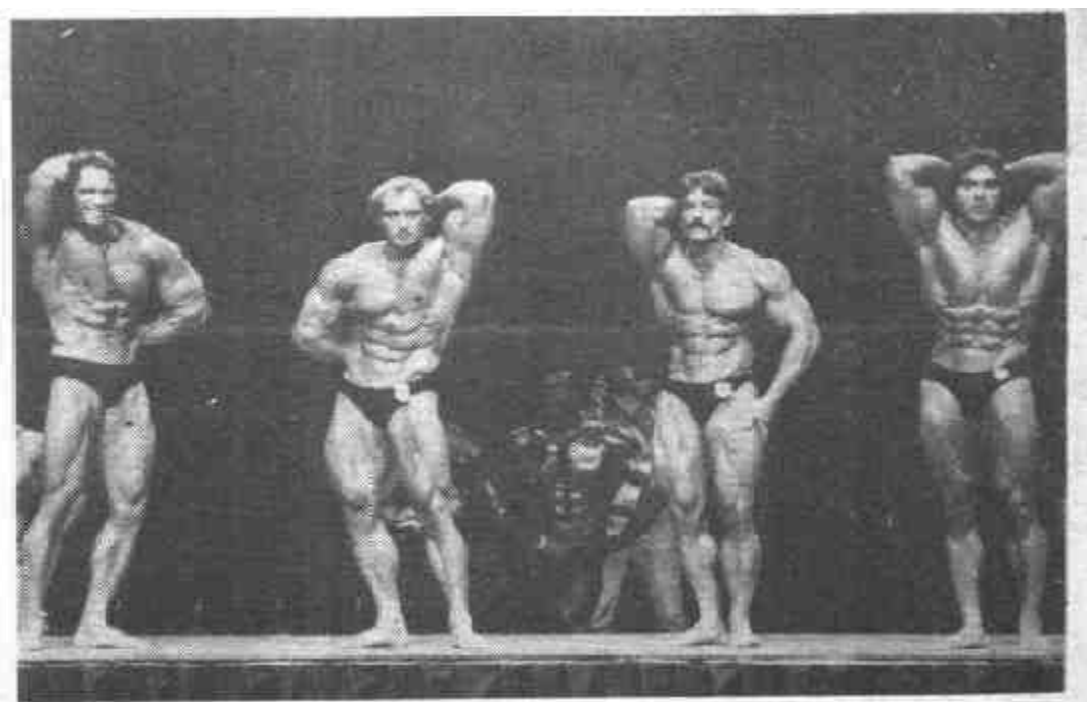


图26—飞 奥林匹亚先生之争——阿诺德·施瓦曾格（冠军）、
罗格·沃尔克、迈克·门泽尔和丹尼斯·蒂

这时可以让肌肉有较大的超量恢复。接着如身体情况包括精神和实际能力允许的话，休息时间可短些，如果休息时间超过一周，肌肉的力量、收缩性和体积都会有所衰退。如果已有一段时间没有训练了，这时要



恢复到原有水平只能慢慢来，开始时负重要轻一些，强度要低一些，不可企图一下子就恢复到原来的最佳水平。

六、不要忽视食物吸收的重要性。我建议晚上睡觉前服用车前子类食物，排除肠道内的粘液直到粘液排净。这样就可以通过增生的肠粘膜来消化食物。按此法每半年进行一次就可维持良好的效果。

七、消除不必要的压力。情绪忧虑是健美运动员的大敌。

由于在增加或减轻体重方面受到点挫折，可能会使你感到压抑。为工作或家庭作业的事也可能使你发愁或烦恼。如果总是感到压力重重，你的血压就会升高，消化系统也会出现不正常，整个身体的平衡状态就会被破坏。结果是光练而无长进。

请记住，只有对既定的目标做出合理的努力，机体



图26—8 格蕾迪丝·波尔塔吉丝

才会按你的要求发展。再加上正确的营养补给，便可使机体增长出对健美体形十分重要的肌肉。

追求，能振奋一个人的精神。心中始终有一个目标，进步就会出现在眼前！

第二十七章 化整为零的训练方式——为的是各个击破

关于健美训练有一个不成文的原则——使肌肉系统最大限度地受到刺激的同时，应使骨骼系统所受的刺激降低到最低限度。

安排训练课的方法有成百上千种，但不一定都适合你，最重要的是因人而异。安排训练课的常见方法是每周训练3次，即隔天训练的方法。初级练习者大都采用这种方法。有时我也建议初练者采用每周3次以上的训练计划，这取决于不同的对象及其具体情况。初练者往往求成心切，让他们少练几次会使他们不安。折中的办法是安排他们每周进行3次全身训练，但对训练内容、次数、组数强度和密度要作出严格的规定，以免因过度训练而影响整个训练计划的实施。

我不赞成训练时间过长，这样效率和效益都不会高。我要求学员给肌肉狠狠地来几下后，就离开训练房，去干该干的事。如果一堂45分钟就应结束的训练课变成了



图27—1 斯蒂夫·麦克尔克——拥有典型的健美体格

一次3小时的马拉松赛，那只能是浪费时间，不会因此而得到更多的效益。

要使某块肌肉较快地发达起来，一般要对该肌肉每周训练两次。对冠军也是如此。每周给肌肉两次强刺激，肌肉体积将增大，而且增大的速度比想象的要快。

我喜欢把一整套全面的训练计划分成2至3个部分，以便在某一次训练课集中训练某一块肌肉或某一肌群。我一般把整个训练计划分成两大部分，一次训练课练其中一部分，交替进行。如：

一次练身体的上半部分，下一次练身体的下半部分。有的健美运动员这样来练：一次练各种拉的动作，如划船、引体向上；下一次就练各种推的动作，如卧推、伸臂、深蹲。通常的做法是一次练胸、背、上臂部，下一次就练腿、肩和腹部。

把整套训练计划分解后，每天练的就不是同一块肌肉，以使身体的恢复机制和训练计划相吻合。这样的安排可以使某一部位的肌肉在一次训练课中受到相对集中而深刻的刺激，又因为有较充分的休息时间而避免过度疲劳。否则，连续数次训练同一个部位，没有较长时间休息，机体将很难恢复。

整体训练计划分解后，每周安排4次训练课可使身体的每一部分每周得到两次练习，每周练6次可使身体每部分每



图27—2 巴巴多斯的劳伊·
寨林德

周得到3次训练。健美运动员一般在赛前两个月采用上述方法安排训练。但长期采用每周练习6次的方法，也会逐渐失去效果。因为人体已适应了这种方法。如果大运动量时间持续太长，还会造成过度疲劳。

如果你愿意的话，可以把整套练习分为三部分。比如：全套练习共有15个动作，那就可以分3次练，每次练5个动作。这5个动作训练时部位应相对集中。如星期天为休息日或其他任何一天休息，仍然可使身体每个部分肌肉每周练到



图27—3 戴维·德莱帕尔示范前臂弯举

两次。

隔日训练法：

这种训练法是由环球先生迈克·门泽尔倡导起来的。现在比以前用的多了。具体方法是：第一天练整套练习的一半，第二天休息，以此循环下去。但这种方法 and 一周七天不能对应起来，所以要么自家备有训练器械，要么有一个每周七天都开放的训练馆，否则很难按此法练习。

很多有经验的教练员可能会感到，隔日训练这样的刺激频率对促使肌肉发达是不够的。而事实恰恰相反。

很显然，训练课频度是重要的。但只有你自己最清楚训练后效果如何。所以，对训练课频率度应作深入的考虑，应根据身体的实际情况。假如上一课练后休息一天后还感到很累，显然机体没有足够的能力和体力进行下一次训练。反之休息使你感到难忍（象大多数初练者那样），练习的欲望十分强



图27—4 莉迪娅·陈正在做斜板扩胸

烈，那么训练课的次数就可以适当增加些。有时可以因此缩短每次的训练课时间，这样做效果常常更佳。要按自己的恢复能力来决定训练课的次数。当然，练习后肌肉发达了才说明你的训练恰到好处。

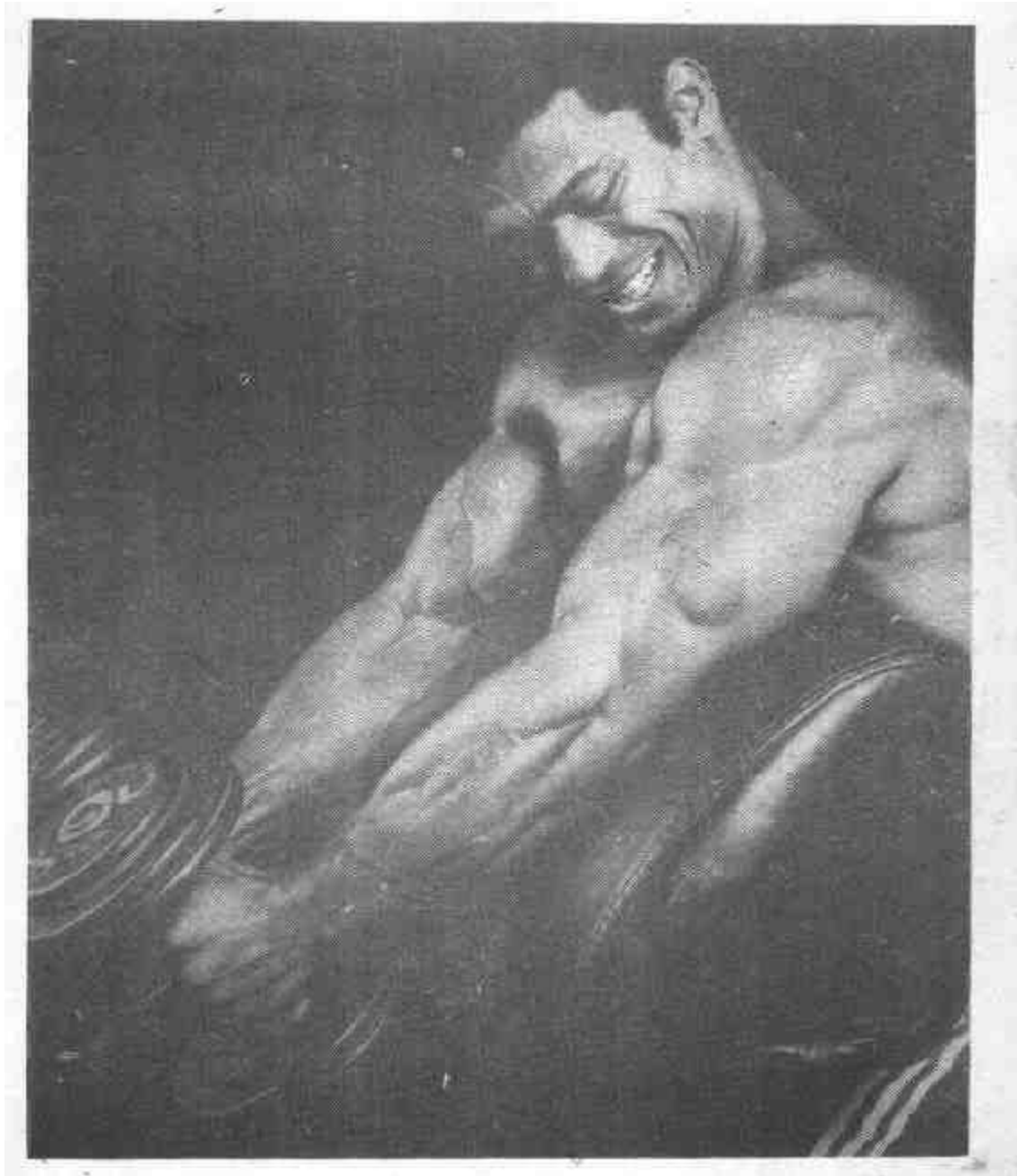


图27—5 麦卡威做“文斯”弯举

