

健美·人生

吴锤结

Email: cjwu@jlonline.com

Web page: <http://turbulence.kmip.net>

解放军理工大学理学院流体力学研究中心

二 0 0 六 年 三 月



江苏大学体育馆



江苏大学体育馆



解放军理工大学理学院健美俱乐部



解放军理工大学理学院健美俱乐部



解放军理工大学理学院健美俱乐部



解放军理工大学理学院健美俱乐部



首届世界奥林匹克健美先生 - Larry Scott



一、练健美的目的

练意志

孟子曰：

天将降大任于斯人也，
必先苦其心志，
劳其筋骨，
饿其体肤，
空乏其身，
行拂乱其所为，
所以动心忍性，
增益其所不能。

练体魄

- 军人的形象：坐如钟、站如松、卧如弓、行如风。



- 我军世界之最：歌声最嘹亮、口号最整齐。



- 敌人闻风丧胆、屁滚尿流，不战自败。



- 但残留少数未被吓死的耳聋、耳背之徒还需要健壮的武士来解决.
- 因此, 是否应留点时间练练小细胳膊、小细腿?
- 军人的身体素质资料是最高国防机密!

二、练健美的需要

● 大男人:





- 大块头的好处:





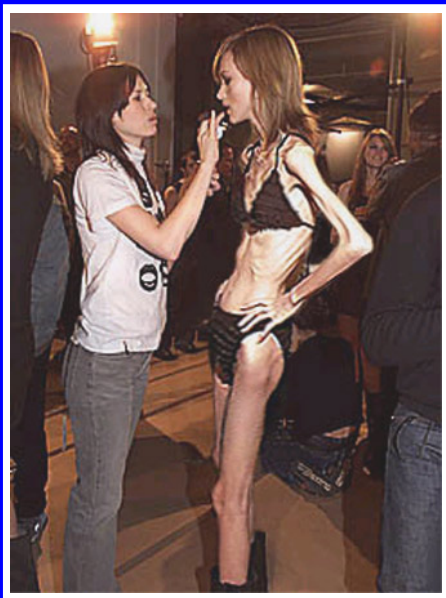
● 大女人:





【胖妹健身操】

● 骨感美女:



- 骨感美男: ...?!

请照镜子或看看左右的同学。

- 有些同学的生活习惯:

海吃:



猛喝:



爽浴:



昏睡:

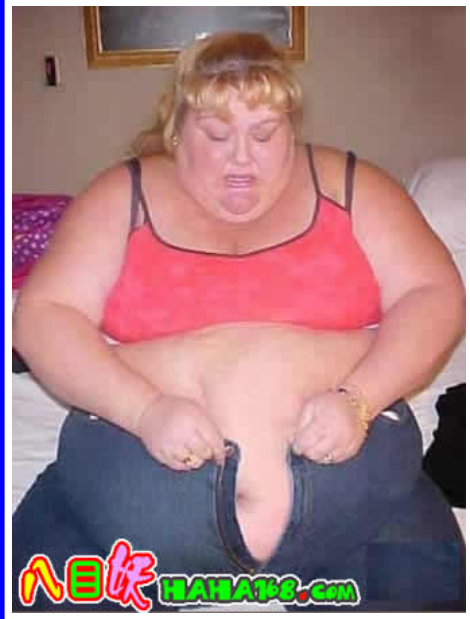




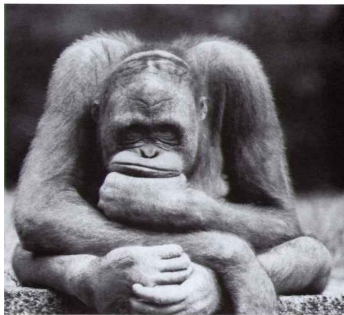
上课:



结果:



三、练健美 的 困惑



- 美眉不喜欢肌肉男或帅哥不喜欢健美女?
- 爱美之心人皆有之:



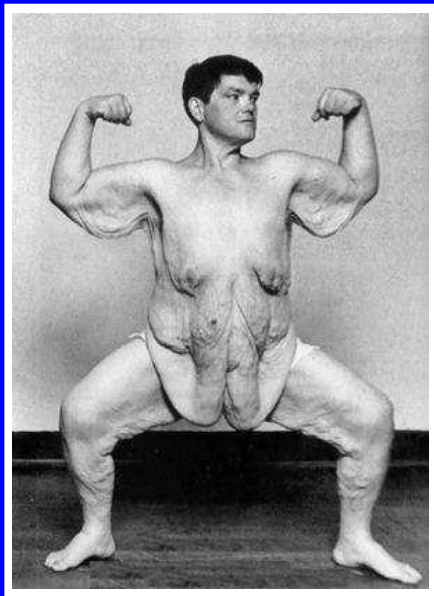








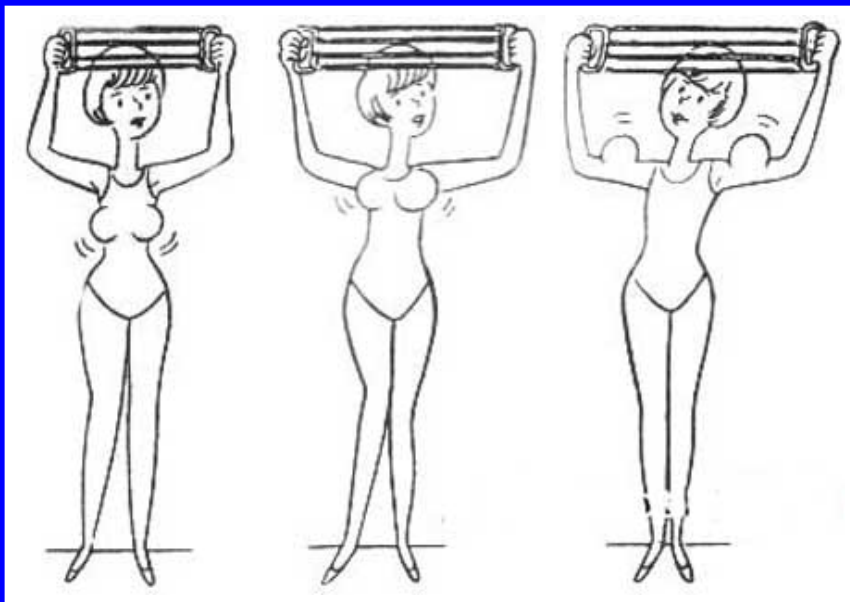
- 练健美一旦停练是否就会象这样？



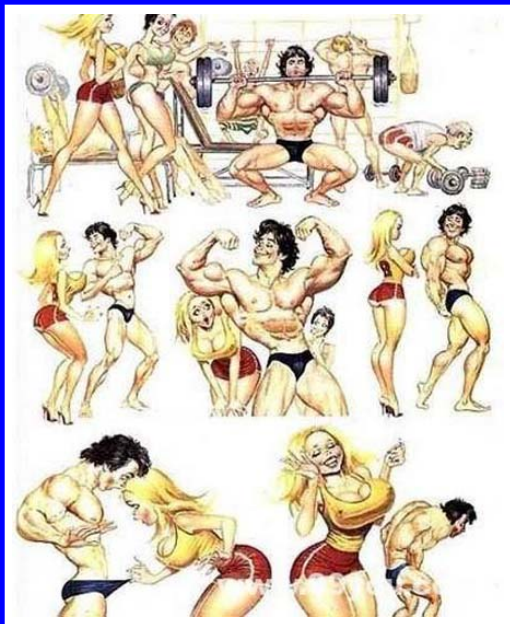
● 我会不会练得太壮了? **No Way!**



● 女生练健美特殊问题:



● 男生练健美的特殊问题:



- 练健美的人是否爱打架？
—— 战争的最高境界：不战而屈人之兵。













- 健美与柔韧性: 【韩、美街舞大赛】
- 你能成为你想成为的人, 你也只能成为你想成为的人;
- 一分努力, 一分收获. 坚持就是胜利!



- 【做一个成功者】
- 为什么我总是【不成功】？
- 无论怎么努力也【不成功】？注重过程，看轻结果。
- 健美锻炼的好处：
减脂、减压、增肌、增力；
青蛙 \Rightarrow 帅哥；恐龙 \Rightarrow 靓妹；
意志坚强、心胸开阔、【乐观向上】、广交朋友。
- 交警（曾是理工大学学员）处罚三个违章者：
 默写交规 100 遍 — 他的小学老师；
 狂吼交规 100 遍 — 他的学员队长；

中心大酒店宴请 — 他的健美教练: **林明健**.



● 健美锻炼的效果:



- 现代健美五项比赛:

- 肌肉展示;

- 力量举;

- 跳远;

- 400 米跑;

- 100 游泳.

- 体能的全面发展:

形体 - 力量 - 速度 - 耐力 - 心、肺功能.



【著名健美运动员 *Kevin Levrone* 与钱伯斯赛跑】

我的目标

- 我的座右铭：专注工作、开心生活；
- 我的目标：什么事也难不倒，一直到老；
- 学会自找苦吃：伟大的人格总是在困境中产生的；
- 学到老活到老：终身学习 - 永不保守 - 防老年痴呆
- 练到老活到老：终身锻炼 - 永葆活力 - 促返老还童
- 成功者必备的素质：强健的体魄
天才 + 勤奋 + 机会 + 眼光 + 幽默 + 品味 + 好奇心.
- 我的锻炼效果：



四、【我的健美网站】

每天健美一小时，
健康工作五十年，
幸福生活一辈子。

谢 谢!