

健身健美

一、~ ' ° " , ~ | / fi

fi Ł Ł ~ ' ° " , Ž ž

~ ' ° " ! " # ~ \$ ° " % & ' (body building exercises
 , * + , - # . / \$ 0 1 2 %
 3 # 4 5 \$ 0 6 7 % 8 ~ ' ° " , 9 : ; 0 < = > ? ° " @
 A > ? ° " B > C ; 0 ' > D E ~ ' ° " , Ł F G H I \$ J ~
 K 0 L ° " 8 ~ ' M Ž N O C P Q R S & O O ? T U ? V W
 ? " X 0 ' & Y I N O ' Z [\ ? >] ? ^ _ ? ` a 0 ' & Y
 I P Q ' 8 # b ' c J & ; d G c % & ~ \$ ~ ' 6 7 e f g ;
 h # b ' % 0 J A & i , ~ ' O O C j k O I 0 G m n o & p
 Q q r s t u v w x y b 0 L ° " F z {
 | } ~ ' , ; 0 ~ € & , (, 0 p 8
 ~ ' ° " , Ł F f , ... n C t † ^ % & ° Š < Œ 0 " X '
 ' C ' " " • 6 7 & - ~ —™ ? š > O œ ? ~ ' O O C Ÿ j
 ` ç s z 0 0 " F z 8 £ E , ¤ ¥ ° " Ł | \$ " & p Q q
 r s ©ª « ¬ O L - Ł | ® ~ 0 ° ± F z 8 ² ž ³ 0 ~ ' ° " °
 ' µ M ¶ - ° ± s z 0 0 « ¬ ~ ' & ! M ¶ - 0 3 1 ° O O
 s z 0 0 » ¼ € ~ ' ½ " & ¾ ĵ i Ā Ā c s ~ \$ ° " 8
 ~ ' ° " Ā - Ā Š † † ... n 1 2 & Ā † † ... n ~ ' ç ? Ā
 Ā ç ? O O ç - Æ † † Ç È œ " X 8 ! Ā Ā Š † † É ¥ ' Ê .
 ° " ^ % Ę " • 1 2 & Ā Ì Í ? Í Í ? Í Í D ¤ ¥ ^ % & Đ Ì
 ? Ñ Ì D O ç ^ % & - Æ Ò Ó Ô œ ^ ? Ò Ó Ô œ ^ ? × V Ø Ù
 C † † Ú Û 0 Ü g œ Ý 1 2 ^ D 8 Þ Ā - Ā Š Ł ß Š Ì » ¼ €
 ~ ' O O z 0 0 G à á â ½ " & Ā · , ~ ' ā ? ~ \$ ā ? ā æ

? Ç • ç ? Õ è D 8 Þ À - Å Š t é < Æ 1 2 - ê ë ì í ? î
ï ð Ð ´ ñ Ò ò 8

˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ X 1 2 ' ' ! , ó † ó ö ˘ & e Gr ö ˘ t
† ... n ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ O ç & ! G ö ? ÷ D É ^ % O ç & ø ß ù ú û Š I
u ü ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ý 1 & þ - . , C 1 ° O O O U & ÿ Ä Å a 8 Þ G
ó ˘ — \$ † ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ™ ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ¥ 1 2 " X C £ " X & ø ß " X
ù ú û Š I t ü ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ý 1 3 t u « ¬ ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ý 1 8

; O ˘ , ˘ ? œ ? ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ g ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ & £ M Ž @ > ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ L ˘
K i ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ O & ˘ — G œ ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ™ & ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ; O N O C ˘ K
˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ 8 ˘ C ; h ˘ @ ½ G ˘ Á Š ˘ & Q
> ¬ C ; é (, ˘ — p á ˘ & ˘ p á ; ˘ @ ½
, ˘ & ˘ Á Š ˘ 8 p á ; ˘ & ; O ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ | }
¥ ° ˘ C ? ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ C ? T U O O ˘ C & G
˘ ? œ ? ˘ G ˘ g È & O p ; O ˘ C Ä
8 ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ " X s ł | O L ° " F z & ˘ G ł O L ½ " 6
7 \$ O ? š " ˘ K ? š j O ˘ X Š N & Þ Ú Q ˘ — \$ †
˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ™ ? š > O œ ? 1 ° O ò ? Ý j ˘ ¢ ' S G ñ m
8 È ´ µ j " " & ˘ j " " O L C ˘ L s ł O 8
˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ " , ˘ ¥ ° " ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ł | Š " 8 Q > ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ i , - & ² ž
˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ ¥ ° " q ł Š s & ˘ i r s | ® ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ " F z 8

- ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ { « ± F z - ˘ ? ˘
- ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ { « ¬ ˘ ¥ { © a ˘ ¥ g fl I · W · Ft & 1920 r -
- ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ { « ± F z - " X ? Ç " X
- ˘ ˙ ˚ ˛ ˜ ˝ { © a ˘ \$ g fl I · F · B · Bl & 1946 r -
- œ Ý ˘ ¥ { « ± F z - ? ? Ô
- œ Ý ˘ ¥ { © a œ Ý ˘ ¥ g fl I · P · Ft & 1972 r -

z & © a ~ \$ g . ' ° ± M ¶ \ ±
? @ ± ? @ ± D ° ± C
± ? ° © ± ? † a ~ ° ± D °
± 8

fl † ~ \$ ~ . . " ~ |
© a ~ \$ ~ . . " ~ |

Q © N & ~ \$ ~ . . " G > ~ | „ 8 ' Ê á &
; h . . | } , ' Ł ô . & á ~ . - G á
€ 8 ~ . , - ? © H "
• s ú . & s ; & ú G j k . \$ O ? é
~ " X C j . * 8 h s - ; O ,
& ½ j k . ü & í C ~
™ 8 > | Ô s - ; Ł ½ " ~
\$ O & \$ O m . X & œ Ý ~ ™ . G f
„ \$ O & , 8 Ł > | Ô
> @ Ô ! ÿ & ú s 1 0 ~ &
s 5 ~ C ~ | . ; \$ 8 Ô > @ >
ó \ ÿ & ú _ r ~ . O l ' , € . € l 8
; ù ú , f „ O L ° " Ě 4 5 C _ ~ \$ O . &
Ł á " , l œ Ý C ; O ~ g 8
N & ; Q ? 4 C £ O ' - & x O p
h . 8 4 & , ø Ł ~
á X & ½ " ~ ™ & O p ~ ? œ ? ~ g &
@ . ½ œ 8

130 200 & Ł B @ - &
~ \$ ° " 8 ° " § s ? C ° " & ¤
" C ¤ ¥ ? ? D ° " F z 8 18
& \ © O L ½ " / ý O L . &
5 Î Í ? D ° " F z 8 ø B O ' 6 7 & e , p á « -
¤ ¥ . & ! , p á ~ ° " C œ Ý ¤ ¥ . 8 ;

h & O L 6 7 ù ú , | } œÝ , š › & Q O O ³ Ú
. ú } 8
19 & 6 7 . O O G ¹ 8 @ | 1868
fl sandowt , ~ ' ° " ; & ~ ? œ ? ' .
l Ł @ & e , O L & i , ? 8 O
ó & s á œ ~ O & ~ " • 6
7 & - Ł õ ~ —™ ' " & 22 &
. \$ ~™ q ~ - 8 ¿ & ' © ? ?
C . D † ‡ ~ ~ C œ ~ & ² .
8 Ê & P / O L > & ~ ' ° " & ~ \$
& † ~ ~ b ~ \$ ý 1 ' " & G
O œ _ r " D X 8 | 1901
œ . ° ± & Ł ~ ' ° " > & s -
C ~ i p á ~ ' ° " X . 8
20 & ~ ' ° " Q ' . D © ² | 8 ~™ —"
C œ c D < & - Æ O L ? œ ? ~ œ
? ; D ~ \$ & Ø ß x ~ ' ° " ~ i
. " X Š 8
1946 & ; Ú C & ~
Ú Ł ~ . ©ª ~ & Ú ~ ' ° ± . ©ª
& α • ë ' . ©ª ~ ± & Ł 8
l Ú . & s \$ ù 8
u ü ~ ' ° " , Q 20 40 á . 8
ù ú ° \$ o ? O T C & - # ' % s ù & - #
% 3 # % . Á 8 40 á - & © u
O L Q ~ œ ³ ~ l u
ü " • œÝ ý 1 ~ —™ (& † © . ¥ 8 | , 5
0 á & Q t ü ~ ' ° ± & Ł B u ü ~ & u
ü " • ~™ ý 1 q È ó ; 8 60 á & © Ł
B > q u ü ~ ' X s O L ^ P c Ł 8 70 á & q G

ë ' , u ü ~ ' ° ± & 1977 10 Q ' © α •
 3 ł # ° % ° ± 8 1980 & © ^ ~ ' .
 ë ' r - u 8 © ^ ~ ' . « ± & u
 ü ~ ' ° ± \$ ° & O ò ? O U . Á € ? i € & ~ ™
 ~ — & V W C & - Æ 5 ò € D | ' S X
 s Ü g § . 8
 © ~ ' . . " . ~ ' I
 © , (, © c ł & O L ° " ! G
 & h . ! , ~ ' ? œ Ý . 8 ü ù # °
 ' % & ü ! # ° ' % & # ° % & i i ' & À Á
 s ~ ' 8 © á - \$ O ? j ? ~ k ' ? [\
 s ~ ' 8 Q á & " @ C x ú G
 j ~ ' O & - & © á ! , ~ ' ? œ ? ' g Q ł
 - ÿ . & α ? ? α D ° " & , . ~
 \$ ~ ' 6 7 & q G 8
 p á ~ ' . . " , 20 30 á © ~ ' I
 Ë 8 , © p á ~ ' . . " & Q 3
 > & I ' © O L - . ~ ' 2 &
 © . ~ ' > 2 C 6 7 & " ł ý 1 & ñ
 \$ m & - ó ; ú } 6 7 8 & -
 © . ~ ' # > ~ ' % & | 1934 C 193
 7 ~ ™ ~ — " C œ c R ~ ' .
 X & i ù . ~ ' & C 2 ~ ' . . " 8 1940
 5 & i # 3 ~ ' \$ > % & < & " . ~
 ' 5 ò A & " © N ~ ' . . " ý 1 " 8
 20 40 á & Q 3 # p á O L % &
 p á O L & ~ ' O O 6 7 " 8 (Q
 2 # ~ \$ % & C Q 3 O L
 C I ~ ' ½ " & ' Q I ~ ' C α
 ¥ ½ " 8 1946 & 3 α • # 3 t ü ~ ' . °

± % & ø , - © @ α • ł ł € ~ ' ° ± 8
 - © r - & ~ \$ ~ ' ° " 2 » ¼ ł y b 8
 3 . - # ~ ' ° OL % ? # j OL % D 10 | ~
 \$ ~ ' ° & 2 ł ~ \$! ~ | 10 c ó & ? ?
 D ł ~ \$ ~ ' ° " ! i 8 , c ø ß ÿ
 ~ ' ° " & « X s # OL % & † OL
 x « - α ¥ & ~ ' ° " ĵ 3 20 8
 20 80 á & © ~ ' ° " 8 ~ \$ ~ ' ° "
 Q © ó - Æ 8 2 ~ ' ° OO &
 ÿ ~ K i ó OL α † † O ' ł ~ ' ° ý 1 & Ê
 p C . ł ß < Æ 1 2 ~ ' ° " ł 8 N &
 ? 3 ? ? r x ? D O L > / ~ ' ° " C
 ~ ' ° ¢ ^ & _ ł ~ ' ° " C n 8 f
 ó ! x ~ ' ° " X s O L P c ł & > @ ł
 ~ ' ° ½ " ! § ½ 8

、健美运动的特点

~ ' ° " G O L ° " ł Ú c N & p G Ç .
 Ú -
 fl ł ł OL ' L s ł O
 + ž & ~ ' ° " e ú } # ~ % & i ú } # ' % & f .
 1 2 " X C n o & > P C ' " & ° ± ł P C §
 D x O p ø ł & ł ł OL ½ " ù ú , š " ~ K ?
 š j O 8 - & Q 6 7 & ú * | O O ł ' ° &
 Á ? ? ' & ' Đ | } \$ O ł m 8 Ê & '
 μ ú * O U O O ł ' & ú Ç Ÿ j ~ ¢ & j +
 ^ _ C ^ _ & ë OL ' L ? N Q ' C P Q ' G
 g Q ł & ÿ Ç . œ 8
 fl ł ł 2 ł » ¼ € C €
 I ~ ' ° 6 7 1 2 ' ' ½ ? " ? ó ô & ¾ ĵ & ' t

u v w & ' † & x À - 9 : ' Ê ¿ € ? œ
 ? b ý 1 ' ' C P 8 Ê & p À - G € 1 ° \$
 O Ł § fl ~ —™ ? . , ? ê O † & Ç
 ° " Ý C ° " j & O O Á ? 8 - & £ ð
 ' Ê ; » . ú 8

fl † G m ~ —™

~ \$ ~ ' 6 7 . ù ú z . c Ł , ~ — \$ ~™ 8 s ¿ & ~
 \$ ~ ' ý 1 - Æ Š † † " X ' ' & " • ó . ¥ 1
 2 & 1 2 . x ú 3 — & - ~™ -
 j . & " á â ½ " & j Ý , &
 \$ † . ~™ . ~ 1 8

fl † " / Đ & ' 1

~ \$ ~ ' ° " e À - ... n 1 ~ ' ¢ 3 Ç Ê œ " • 1 2
 & ! À - Š † † Đ . É ¥ ^ % " • 1 2 & p À - Æ Š Ł ß
 Ç Û . ^ % " • 6 7 & . Ê & / ^ ú
 } Đ 8 Ê & . ú } ! & ú G ï ' . ' .
 • & ! ° 1 8

、健美运动对增进身心健康的作用

~ \$ ~ ' ° " Đ • & > ~ \$ ~ ' 6 7 & ~
 —™ ? š > œ Ý Z š j O ? " ~ K Z ê ë \$ O O ? 1
 ° O O Z J A ½ " ? Ý j ' ` ¢ Z ý &
 - j * 8 - & ² w y b 8

fl † † ~ —™ & š > œ Ý

~ \$ ~ ' ° " . Ł | X Š , À - G m ~ — \$ ~™
 ? š > œ Ý 8 Q ; O - & ~™ ? ? C Û D Ê
 r ° " ^ & G O - " • † † † ô . ° " &
 ø Ł ° " . E " œ , ß ~™ 8 Q ~ \$ ~ ' ý 1 - & 1
 2 Æ Š Ì Í ? Í Í D ^ " • ¥ 1 2 & Q ý 1 -
 Ý — & ~™ j . & ~ š & ~

™_ Š ó & ~™ @A S š & ~™
 ~ —8
 fl t ê ë \$ O O & 1 ° O O
 ~ ° " . t † " X \$ O B @ > ~ L - ñ
 & @ > C ~™ ~ —8 > . ý 1 p Å - . w
 ~™_ Ž Ý & — . . z . 8 ø ß x G m 1 °
 ; . O O ? O U ? t ü O I ? ~™ ~ — ? ' T
 ? Z u ü O U ? ? ? ó T ?
 " ; 8 è ¾ s ~ ° " . t † " X \$ O B
 - & - & Ł ; . O O G B ~ 3 ~
 & Å - € B ù . " X È " • è è € 6 7
 8

fl t š j O ? " ~ K
 ~ \$ ~ 6 7 & J ? C
 D P ^ . @ ñ . 8 C , &
 ~ \$ ~ 6 7 p G m 1 ° € 8 ~ \$ ~ 6 7
 P G m ý ; . i 8
 fl t J A ½ " ? Ý j . ¢
 ; . J A ½ " & , N . 8
 p á @ ½ . & ; @ a ? a & . 0
 œ " C œ " i ; @ a 8 f " ?
 ? D Å - . É &
 @ . ù ú E ¾ 8 ¾ & ¾ " & Å Š ~ \$ ~ 6
 7 J A ½ " X Š & £ ; Q ° " -
 & C ; . a ? a &
 & È p < J A œ 8
 fl t ý & _ j *
 , , R ö S ~ i . & O L ° "
 - . \$ O ~ X - Æ ` ` a . Ý j D x ,
 ö . ñ & ~ \$. È i ~ & > 6 7 Å -

~ | S 8 ~ ' ° " , Q - - , " "

• & „ Ě & " • ~ ' 6 7 ŷ - ĩ

&! ŷ „ j C - œ&ŷ € C ½€

& ŷ G O P N ŷ ŷ œ8

~ \$ ~ ' ° " - & ~ ™ 6 7 ú — & 1 2 ú

~ | ° " Ÿ ŷ 1 ~ ™ D a C * N

Û Ě ŷ 8 > ŷ 1 & c - & ŷ &

- j ŷ œC ŷ * [

fl t ; ~ \$ ~ ' ŷ Ú * ž

Ł , 15 30 c & Q ø Ł o & ,

@A? J A - Æ Ě ~ | ŷ & ~ \$ ~ ' 6 7 x

G ¥ ú X Š C * ž 8

@A' S Ě & , 15~18 C

- 18~22 , ; O O U' S ~ L ò ŷ o 8 \$

? O ¥ ? ? ? DN O U , ' 8 t u €

p & @A ~ L r Z N & ; ŷ J C

ŷ ! r 8 „ ø Ł & ; ŷ J ,

Q O U ? ³ P , X Š ³ q — r ; ĩ & ŷ

! ~ | & ŷ & š Z Ě &

P C ~ | & + œ O r 8 c &

ø Ł , ; @A ~ L § ¥ ú ŷ o & g G m . ~ \$

~ ' 6 7 & ´ µ š j O & " O O ~ L & ŷ \$ O

& s X ? > 2 8

J A ' S Ě & f „ ŷ & h ŷ | €

O r & - + s J ŷ œ ~ | ĩ & ` a H

& ` | " & Ç *] " Ł š j D 8 ø Ł o f „ ~ \$

~ ' 6 7 & Å - 1 * [? ; ~ " ? _ O

? j Å ? ; a & J A œ ŷ &

| ; € | C J A U - ' ~ K ¾ & G | ; | . Or C
° 8

È & | | ł § ; Y | } > . > @
8 ¾ & h G ? G Ā . X Ū & Q ū

P . Ç & § Š | ~ \$ ~ . ý 18
. ł | ; ; @ ~ | - . “ ” & , ; @ “

o ” & È ~ | G § ¥ ú . * ž C X Š 8 ¾ &
~ \$ ~ . D O L ° “ ~ μ , ~ K & ! , r
? 4 5 ; @ 8

? ; O ~

h s & ; O ~ ? œ ? G g ł 8
E M ¶ ~ ™ ? ~ L fi & O ° C ; O N O
- Æ ; 8 l t u € & t u ~ A
G È & § s -

fl ł ł t € ~

Ý t € O ¥ ' " -

A O ¥ fl ł = \$ fl ł - 100

1 ~ ™ ~ - & O ~ k 8

~ ™ , ; O œ Ý & ! , œ & ¾ & ~ O
ò ? ~ k . O C ~ - ™ 8 Q ; é > ?

C O L ° “ > & ~ - ™ C ~ k . O ; O
¥ ú ¾ 8

2 O ò Á ? ,

O ò ; O ~ ¥ ú & È ù ú ; O N O
& ; O È & - ° & ~ ™ ~

- & C ° X s § O ò & ø ò
À O ò § s ò ? ~ ò C ò é 8

3 &

. ; N & ! , O O ~ ¥ ú 8

NQ p, VW ~ ' ? TU ë ~ X & PQ p,
 ? * j & ' 8
 4. j & '
 - Ë ¥ ; 8 « - 3 ' ° ~ & '
 μ ú G C - & ú G J A C
 j ? ' * 8 ; , Ł | G Ł
 O & Ê ô & ; O ! , N O O ' P Q C
 Ł & G G g Á 3 ë ~ ' 8 ¾ ĺ &
 G & ' * & € | C
 ñ . [\ ^ _ 8 ø ú } Q " • ' ' 6 7 ĺ Ê & j
 + X & * [? 6 7 C ^ _ 8
 fl † u € ~ ' .
 u € ' , Q \$ O p , @ A D ' S t € G ,
 & ¾ ĺ ' u € Ç \$ Ú t € Ł / 8 u € !
 G ú g h ~ ' 8 Ý u € O ¥ ' " -
 A O ¥ fl † = \$ fl † - 105
 1 ú ~ ' ~ TM & ~ K . O
 t ü ~ ' - ~ - TM S ú z . & u ü ' ú } 1
 t ü Ł ô ~ - ~ TM & ¾ s @ A Ú ' Ê & u €
 \$ ~ TM O ¥ 32%~35%& 28%Z t € \$ ~ TM
 O ¥ 40%~45%& 18%8 - & u ü ' Å 1 t
 ü ô ~ - ~ TM & ! G ú fl u ü ~ ' ° " N † & ¾
 s ô u € c ' 8 u € ú ~ TM &
 V G ú - u € \$ O 8 N & ~ K .
 O ! , u € ' ¥ ú 8
 2 Á
 - & ' a . - Q † § c ° 3
 & ¾ ĺ & ' O ò ú † § ° Á 8 u € . O ò
 ' & ø ô . O ò G Ł † ~ K c ' Z 3 ,
 ' & ø ô . O ò G Ł † c ' 8

, r u € ù ú c Ł 8 Ê & ï C
, u € i Ł & p
8 „ ó & & N & û
- C ^ > G œ , O p u € À w §
8 c & Á \$ C , u € ¥ ú
c Ł 8

3 V W
W μ ; ~ ? c a & p
š u € œ 8 3 &
& ø ò V W G u € c 8 V W N
& p G Ò € & ø ò 8 s ¿ & j
V W - N & p * V W @ & ó N 6 7
& - Æ J ` & - V W v
8

4 T U & ' ¥ € I
T U Å š u € & T ?
" ; & ' c I É 8 ' ¥ € I ? (? ^
- C \ • N p 8 , Ł † P c 8

、 ~ — ~ ™ > ý 1 ' "

Q " • ~ \$ ~ 6 7 „ - & ú c - 1 2
N & p Å Š > „ ? " ý 1 ' " 8 ø ò & ' μ Å - Ý
· w ¾ ý 1 ' " & p Å - 6 7
m 8

fl Ł † 健身健美锻炼的原则

1. S 6 7 | . E

~ \$ ~ ' 67 . z . & , ~ — \$ ~ ™? 45 ~ ' . 00
 & ÿ \$ 0 & " \$ J ~ K 8 ¾¿ & Q " • 67 & G
 S 67 \$ 0 & 9 : | O ` fi 1 ` ð . § & —
 ø Ł z . 8 S 67 . E N & P G € . 6
 7 8 ú 9 : t u € ? o ? O j D † ´ Ê & Q 6
 7 „ - & § Ā Š ´ Ê . ' ' ? ' " C n o & ´ Ê .
 ° " Ý & ¥ € & ÿ \$ 0 C - ú } & ø ø
 À — m Z Þ ú \$ 0 . B F & " •
 j ý 1 & | } \$ 0 . S ~ i C O 8

2. c - ? " . E

ú ~ — \$. ~ ™ & 45 ~ ' . 00 & 9 ³ š j O
 & ´ , Ł Ł — . & ø ú G
 . C ´ . * & c - ? 8
 Ê & 67 . „ - Þ G . @ A C J A Ý
 8 ~ ™ C œ Ý . ~ i , Q ~ ™ # — — ú — —
 fl š † — —
 û % . „ - p . 8 . ´ . O .
 & j . ´ µ ´ š j O & ¹ ° O O & Þ
 ~ K 8 - & 67 - . j ú É ¥ & ° " Ý ú
 & ´ — & Þ Ā p 8 ¾¿ & ; O ~
 i C ú . Ā & ÿ & " 8

3. > 67 . E

> 67 , ° " . Ł F § ¥ ú . E 8 E M
 ¶ | 67 . ' ' ? ' " ú > & 67 . P ú > & 67
 / ú > D ' S 8
 67 ' ' ? ' " ú } > . , 1 2 Q 67 „ - &
 9 : Ç \$ \$ 0 & @ A > C ° " > . E A ~ Ā .
 & f g Ç \$ Ú . 67 ' ' C ' " Z > 67 . P &

Ê ô 9: Ç \$ \$ 0 fi & g A & > ° "

F z ? g A 1 2 . Ý ? j ? ¥ C DP

8 > Û 6 7 & , Q, 6 7 . z . ? ?

. ` fi & Æ Ł 6 7 „ o ? O & O

p > € ? € ? € 8

4.P ó ô . E

P . ó ô € * Æ . ó ô € & ø Æ

s † † ; » ÿ . 8 G f „ Æ Š ó † . ý

1 P C ' ' & § " C ~ 1 2 . & _ ù

" . J A & l 6 7 P . Đ ? C Ł .

. ' ñ ` & l ñ O U C ~ K . O r C

8

fl † 健美锻炼的运动量要素

° " Ý . ú M ¶ - j ? ? ? C " X

8

1.j

j , ¥ Ý ? È œ . 8 ~ — ~ ™ f Æ Š - D

¥ Ý & s j . 60% & Ł o & 1 ¥ Ý

s j 8 ~ \$ ~ ' „ - & j „ Ł o 1 2 G

š & Ł ' S ø , q ù . ` fi G & Ł ' S ,

~ ™ . & E 8

2.

c & , Š ~ % œ 8 1 ~ ™ fl 1 ~

2 w Ý ~ ™ † & f Æ Š - w Z 1 Ü g ~ » fl 3

- 3 ~ ™ † & Æ Š ó ý 1 G , m 8 > Ł Ł

! ~ ™ 1 2 1 2 ~ 3 & Ü g ~ œ 1 2 1 6 & 1 ý 1

1 1 15 § & 1 20 ~ 25 Æ Z G Ł ý 1 . ;

ú š Ł Ý & ~ œ 1 2 f s 4 ~ 6 & Ü g ~ œ 1

2 1 8 & 1 ý 1 1 1 30§ & 1 30~40 8
 ~ \$ ~ · · " , f " ' Y & ~ TM
 & — 4 5 0 0 z z 8 ~ · · " Ā ĭ 8 ~ · ·
 " f ł ~ TM 2~3! " X & ! " X 1 8 & Ü
 g ~ œ 1 2 Q 10 & 1 ý 1 1 40~50 & 1 2
 ~2 30§ 8

3.

ł & ĭ , ł - ĭ 8 f - 1~3 s w
 & ù ú z ĭ , ĭ ĭ œÝ Z r , 8~12 s -
 & ù ú z ĭ , ~ TM @ > & ~ TM Z 15 - 3 s ó
 & ù ú z ĭ , · w ~ TM - ĭ Ž Ý & ~ TM , ?
 8 · ĭ " · G à ý 1 · w Ž Ý & ø ú Š É ¥ Ý &
 ó 1 2 & Ā D ó — ? 3 8

4.

c ĭ 8 f & Q 2~3§ s
 Z 1~2§ s - Z 1§ - P s 8 · ĭ s —
 G à ý 1 ĭ z ĭ & Ā Š ĭ ý 1 ' " 8 c ĭ
 & 3 ĭ Z ~ · · " Q ° ± & s
 & · \$ 3 ó ĭ & ! Š ? ó ? ó ĭ
 ý 1 ' " 8

5.

" X & Đ ĭ " X & 3 ł " X ĭ
 8 Ā Đ P ĭ " X ó & ł " X ĭ
 & , " X ? Z c " X & 8
 Q ^ % ó 7 & ł 3 x C x & -
 TM ĭ & m 8

fl † 发达肌肉的基本训练方法

1. " œý 1 "

ø † ' " , ~ TM & > & ~ TM ĭ - J

& ¾ i " J 1 2 8 z & ø † ' " ° Š &
 ~ œý 1 70%8 Š ø † ' " ý 1 & Å Å Š | í ? Í í ?
 Ĩ í ? Ô œ̂ - Æ Û g œÝ 1 2 D ^ 8
 Q ³ ú j fl ¥ Ý † ? ? ?
 g A & Þ ú * " X 8 , & ~ i ~ œ
 G & ¾s œÝ ID I œÝ fl Fl - T&
 $I = \frac{F}{t}$; g > œÝ G Z C - ~ —™G

H 8 ¾¿ & Å Š " œý 1 " Ě ~ —™ & ° "

Ā -
 j - Ł Ā Š - j & j 60~80%8
 - - D & 6±2fl Û g ~ œ1 2 Å 8~10 † 8
 - - ³ 8~14 fl Û g ~ œ1 2 Å 8~10 †
 - - D & 1~2§ 8
 - 3 - 8
 Š ' s -

" œ1 2 $\frac{-D \text{ ¥ } \text{Ý}}{8 \sim 10}$ 6±2

2. œý 1 "

ø † ' " i " D > 1 2 " 8 E , ~™ Ł T ³
 Š œ&™ > ' œ̂ @ 8 f Š œ6~10
 & ø ô Ł ~ » G 8
 ° " * -
 j - & ¥ Ý 80~90%8
 - w & 2~4 8
 - w & 1~2 8
 - Š œ6~10 8
 - & 2~3§ 8
 - 8

Š ' s - œ1 2 $\frac{80 \sim 90\%}{6 \sim 10}$ 2~4

3. " g "

ø † ' " , " œ1 2 C œ1 2 G g È & " & " œ1 2 & Q ú 6 7 .
 3 Š œ6~8 & 1 2~4 8
 Æ & " g . x fl s ~ i ~ † & Š 60~70%
 ¥ Ý 6~8 & & 3 C . r 90
 & 6~8 & 2~4 8

fl † 有关发达肌肉的训练方法

1. 0 g "

Š " œ1 2 fl Û € † ¥ 5~6 & ' È 2
 ~3 € X & ø ò . g ~™ . 8

2. ¥ "

O 3 È # E A % & " , Û g ~™ » 1
 2 & ~™ 1 2 8 Æ w G ~™ .
 & ù ú 1 2 § , ~ & ~ Q Š œ
 Š œ8 9 : ¥ . E & 1 &
 Q 3 Í Í 1 2 8

3. p œj • "

Q Ø œ c & p ú p l \$ O f . œÝ &
 ' l . ¥ 8
 Æ - - x ' È & \$ O " \$ O
 & R p ø | " & 2~4 8

4. " Ł "

Æ , - 1 2 - * œ - & 1 ' &
 ~™ s ¥ ú & ø ò ý ý 1 m 8 ¾ & 1
 Ł " X & G *] * C " X Ł & 1

™ X 8 Ā - 1 ' α & Ā - Š Ń Ç
Ñ & 8

5. " X ó ý 1 "

œý 1 G Ł Ā & | " X Ā Š ° "
Ý ý 1 Ł o & ~ O ũ & ~ œ ' ý 3 ý
& ç Ā Š € " - ~ O ~ @ & "
ú " 8

fl † 健美训练计划的制定

ý 1 Ł † é ó & Ā - 9 : ' Ê ý 1 Ł z Ł Ū
† † ' Ê Ł ý 1 & ! Ā - 9 : ' Ê C & Ū ' Ê
ý 1 8 > ~ ý 1 :

1 ý 1 z Ł

ý Ç \$ ~ K ĩ & \$ O O U G Ł Ł ' & Ł
ý 1] C - & s ~ \$ ~ 6 7 ñ Ł
8

2 ý 1

> Ł - | s Z w ° " >
Ł 8

3 > ý 1

fl 1† ý 1 ` fi \$ - / ý 1 \$ 1.60 & O ¥
s 70 & ĩ ½" w & V ó & \$ 78 ...
... Ū³ Ā & ç ; Y I Ł ò 8

fl 2† ý 1 z Ł - f " - G à ý 1 s ũ Ł Ł ý 1 & · w
O P ó & ý J & ý \$ O ĩ &
\$ C O ¥ ũ 8 Ł Ē & \$ -
100=ë O ¥ & Ł | \$ 1.60 ; O ¥ Q 60 fl
> † 8

fl 3† ý 1 P - ý 1 3 & ý 1 1 & Ā 1
? 3? 53 2? 4? 6& ý 1 1 8

fl 4t ý 1 -
 l • ý 1 & ý 1 & > 1 8
 ý 1 ? ý 1 - C ý 1 ú Ý DB
 & * ` fi & 8
 ý 1 § \$ & ý 1 * C 8
 ¾ & * | & O ú · Ý & j k
 ú ú Ý 8
 * & _ 8

fl † 女子健身健美训练

u ü ~ ' ° ~ § s 0 0 ' C ~ ? œ ? ' R † & £ h , z .
 ? ú } † ' Ê 8 0 0 ' p u € j Ç 0 0 ' Z ~ œ
 ' p u € G ù ~ ™ & è ~ ' 8 R G ' Ê
 & x u € ' s T 8 ~ \$ ~ ' ° ~ ' µ , ² u € 6 7
 \$ O G m n o & ! , h | } ' 8
 u ü Ç 0 0 ' 6 7 , C u € 0 0 ? @ A Ú § ' .
 & ¾ ç & 6 7 , ¥ C ' " x G l ~ ' ý 1 8
 1 u ü 0 0 6 7
 u ü 0 0 6 7 & 9 : 6 7 , O ò C ú Â ' Ê 6
 7 ' " " • 1 2 8
 fl † ò Ú 1 2 ' " - ò Ł p s \$ 0
 ? > Đ Z ~ ™ 8 \$ w Z ' .
 & 3 8
 9 : @ E ¾ & Â 8 Y I P
 3 P § - Æ & " • & Q
 ' ³ & ` fi ù " • ... n " X 1 2 &
 ë U " • 6 7 8 Y I ë & 6 7 -
 ~ — ™ ? š s ù 8 1 2 & - Ç \$ ¥ Ý
 ... n 1 2 & ã ? Đ ³ ? ? R
 D 8 f , ø | o , 1 2 & Q † œ Ý š > , ³ &

¥ ¸ < Æ~ œý 1 8
 fl2f è ò ù 1 2' " - è ò p s \$ 0 t @
 ~ ~ L ° ð Z 0 ò ð Á ? & ? D -
 D 3 & G Ò € Z \$ ~ ™ ~ — G œ Z \$ 0
 p 8
 è ò 0 ò ð 1 2 & ù ú , š j \$ a & ~ — t
 ~ ™ C œ Ý & ÿ ~ ™ Š œ ð € C ½ € 8 1 2 ó -
 t ~ ™ » ð ð " X s ù & - 0 1 2 s ð 1 2 P & ù
 š t † ā C ... n " X 1 2 & - ~ i \$ 0 ð € C t
 Ù ð € 8 0 1 2 F z - ? ? C Z Ā
 ? ? Ñ ì ? ? α ? ¥ 0
 ? ð 3 ¥ D 8 ā " X ð - s &
 ¾ s ð a j & " X G œ & 6 7 8
 fl3f ð ù 1 2' " - Y ð ù ü & 0 ¥
 \$ ° ¥ Z \$ G " p Z
 M & & Z ~ ™ p c a 8
 ø † 0 ò ð 1 2' " & ù ú - · s ù & Q · ð 3
 " • ~ ™ 1 2 8
 2 u ü ~ ð ð ý 1
 l u € @ A Ú C t € G & ¾ ç & Q " • - ~ —
 ™ s ù ð ð ý 1 - & t ù ð ð ý 1' " & ù ú
 s -
 fl l t u € 0 0 ð & Ú , ? ? ð
 ó & ¾ ç & ú Q ¥ \$ ~ ™ 1 2 ð Ē & ~ i 3
 ð ~ ™ » & ÿ ø ð ~ ™ ð , 8 ø ð Ā Š G
 à ý 1 s ù ð g ý 1 " -
 ¥ Ý - É & s ¥ Ý ð 40~60%
 - 2~6
 - 15
 - Ā Š g & g

- ° t € 30 ~1§ 30 & 1 2
 & s 6
 fl 2† u € .³ ~ » . ~ ' ý 1 ú ~ ~ 1 & 1 1
 ~2† . ~ » Z † . ~ » Å Å Š 3~4† " X Z † "
 X 1 4 & Ł Ł † Å 1 6~8 8 ø ô — —
 z . 8 Å Š . j — — ? s ù & ? — ? g 8 u ü
 .
 ý 1 ú ` - ? . u € Å Å
 Š É ¥ Ý ? ó ? w ? . ý 1 ' " & ø ô Å —
 & . w . z . 8 . u € Å Š ~ —
 ~ ? ~ ' " & - ¥ Ý ? ó ? w?
 ? g . ' " 8
 fl 3† s u € . ý 1 m & Q ³ ú
 & Å ? ? ™ fl ™ ? ™ ? ™ ? ™
 D † C ? é Æ D & w ? C ó .
 [8