



现代女性美体塑身报告

翻开本书，你能否体味“为柔美而舞动，为健康而跳跃”的健康生活理念，享受“因为专业，所以权威。因为科学，所以值得信赖”的个性化贴身美体塑身服务？

- ◆ 寻找你的私人教练
- ◆ 制定适合你的塑身计划
- ◆ 培养气质的芭蕾形体训练
- ◆ 苹果体型和梨体型
- ◆ 轻松伙伴休闲操

魔鬼身材

张英
编著

青岛出版社





魔鬼身材

——现代女性美体塑身报告

张 英 编著



青 岛 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

魔鬼身材：现代女性美体塑身报告 / 张英编著。—青岛：
青岛出版社，2004.5
(精装美人丛书)
ISBN 7-5436-3095-8

I. 魔... II. 张... III. 健美操 - 基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 034899 号

书 名 魔鬼身材—现代女性美体塑身报告
编 著 张 英
摄 影 双福广告摄影公司
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 (0532) 5814750 5814611-8666
责任编辑 张化新 周鸿媛
封面插图 樊君妍
装帧插图 樊君妍
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2004 年 5 月第 1 版, 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710 × 1000 毫米)
印 张 8
字 数 100 千
定 价 28.00 元 (版权所有, 违者必究)

关于作者



张英，1962年出生在一个普通的工人家庭。1983年她以优异的成绩毕业于山东师范大学体育系体操专业并留校，任职于该校体操教研室。1985年从上海体育学院艺术体操进修班结业，开始了她的艺术体操、竞技体操的教学与培训工作。张英现为青岛大学纺织服装学院

服装表演专业形体艺术教育副教授，并同时兼任中国健美操协会俱乐部委员会委员、全国健美操指导员培训导师、国家级健美操裁判、青岛市健美协会副秘书长、青岛英派斯健身俱乐部总教练等多项职务。

张英凭着严谨的教学态度和雄厚的专业知识，多年来为山东省、青岛市培养了一大批优秀的学生和教练员，有多名学生在全国、全省服装表演模特大赛中取得优异成绩。从1996年至今，她多次带领学生参加全国健身小姐比赛，并获得全国健美操形象大使二等奖、最佳形体奖、最佳人气奖、山东省健身小姐冠军等荣誉。她培养的教练员也有多人获全国明星教练员、优秀教练员称号。

在二十多年的健身形体教育工作中，她本人曾获优秀教师、优秀裁判员、体育先进个人等光荣称号。在诸多成绩面前，她仍保持着虚心学习的态度和不断进取的精神，为她的学生和年轻的教练员做出了榜样。

“把健康和快乐给大家”是她一生的追求。

特别感谢

- 中国健美操协会
- 青岛英派斯健身俱乐部
- 青岛大学纺织服装学院
- 3Q SPORT体育运动休闲服饰
- 参与编写人员：李凌、刘敏、陈亮
- 模特：于森、曲雅、汪华、刘敏
- 化妆：应倪



舞动的精灵

作为张英的朋友，看到她为大众健美事业出力，颇为高兴，这也算实现了她多年以来的一桩心愿。

青岛的红瓦绿树、碧海蓝天孕育着她的灵动柔美。她是一位热爱事业、追求完美的时代女性。她将家乡赋予她的灵气与激情化为优美的音符、跳跃的旋律，成就了她身边每一位爱美女性的美丽梦想。她常说：“快乐是福，健康是宝”，她要人们享受运动的快乐、健康的自由，她努力着，奋斗着。作为青岛大学形体艺术教育的副教授、青岛英派斯健身俱乐部的总教练，二十多年来的教学工作使她桃李满园、硕果累累。她辅导过的一批批优秀学生和教练员在各自的岗位上传承着老师为柔美而舞动的信念，实践着为健康而跳跃的誓言。作为中国健美操协会俱乐部委员会委员、全国健美操指导员培训导师、国家级健美操裁判、青岛市健美协会副秘书长，她为中国的健美事业贡献着自己的青春和全部力量。

为了让更多的女性朋友了解健美、健康塑身，她将自己多年的教学与实践经验汇编成这本《魔鬼身材——现代女性美体塑身报告》，多角度、全方位、通俗易懂地介绍了女性美体塑身的知识、技巧，读者可从书中了解自己的体型特征、找到真正属于自己的科学有效的塑身方案，重树自信，展现自我。

因为专业，所以权威。因为科学，所以值得信赖。希望这本书能成为读者真正的朋友。

国家体育总局体操运动管理中心健美操、艺术体操部主任

张曼蕾

中国健美操协会副秘书长

张莹

魔鬼身材

1 美体塑身从了解自己的体型特征开始

1

了解自己，把握自己的体型特征 [2]

正确站姿，塑造完美体型 [3]

正确站姿 [3]

错误站姿 [3]

女性身高及相关围度的最佳比例 [4]



2 制定适合你的塑身计划

7

寻找你的私人教练 [8]

什么是私人教练? [8]

如何选择私人教练? [8]

塑身计划是如何制定的? [9]

体适能评测开始了 [9]

BMI评测 [9]

体脂肪含量评测 [10]

肌耐力评测 [11]

肌力评测 [12]

柔韧性评测 [12]

静心率评测 [13]

血压评测 [13]

有氧心肺功能评测 [14]





制定塑身计划实例 [15]

体适能评测数据 [15]

体适能评测数据分析 [15]

塑身计划 [15]

3 切实有效

的局部塑身法 17

塑造美丽双峰 [18]

胸部扁平、松弛和下垂 [18]

胸部过于丰满，堆积多余脂肪 [18]

胸部伸展性差，缺乏弹性 [19]

塑造紧绷而平坦的腹部 [19]

上腹部肌肉锻炼 [19]

斜腹肌锻炼 [20]

中下腹部锻炼 [20]

下腹及深度腹部肌肉锻炼 [20]

腹部静力性锻炼 [21]

翘翘美臀法 [21]



有益于你的

美体塑身运动

23

白领女士椅子操 [24]

减轻压力的瑜伽功 [28]

培养气质的芭蕾形体训练 [34]

姿态训练 [34]

把杆训练 [38]

塑造形体的普拉提 [40]

健美纤肢的哑铃操 [49]

平衡美体的健身球 [53]

不良姿态调整训练 [59]

躯干训练 [59]

胸部训练 [62]

手臂训练 [65]

为你纠错 [67]

坐姿体前屈 [67]

侧卧侧踢腿 [67]

仰卧、收臀 [68]

卧撑 [68]



魔鬼身材

5 科学减肥 时尚塑身 69

什么是健康体重 [70]

苹果体型和梨体型 [70]

快快走出减肥误区 [71]

误区一：只要多运动就能减肥 [71]

误区二：减肥与力量训练无关 [71]

误区三：运动强度越大越剧烈，减肥效果越好 [72]

误区四：禁食可以减肥 [72]

误区五：空腹运动有损健康 [73]

误区六：出汗越多越减肥 [73]

误区七：月经期不能进行体育锻炼 [73]

误区八：常运动的女性会使肌肉的外观男性化 [74]

误区九：进行局部锻炼就可局部减肥 [74]

不利于健康的减肥方法 [75]

适量的运动能有效控制体重 [76]

科学减肥的原则 [76]



不同年龄段的运动处方 [77]

20岁——增强力量 [77]

30岁——保持柔韧 [78]

40岁——注意体型 [78]

50岁——锻炼腰背 [79]

60岁——坚持到底 [79]

针对性训练 [80]

有氧运动 [80]

无氧运动 [80]



6 特殊体型塑身法 81

双人肌肉伸展训练 [82]

轻松伙伴休闲操 [86]

消除疲劳的上下肢组合操 [90]

快乐毛巾操 [93]

家庭趣味小竞赛 [97]

臀大肌、腘绳肌训练 [102]

修长双腿训练 [103]

胸部魔法 [106]

大腿内侧、外侧肌训练 [108]

魔鬼身材

7 平衡营养，合理饮食

给你表里如一的美 109

食物营养金字塔 [110]

女性食物营养金字塔 [110]

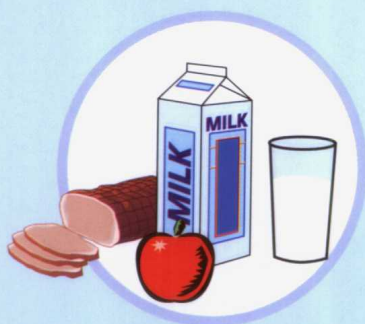
谷类食物 [111]

蔬菜和水果 [111]

蛋白质 [113]

钙 [113]

脂肪和糖 [114]



能量从哪里来? [114]

事实为证——一位成功减肥10公斤者的自述 [115]

能量是如何分配的? [116]

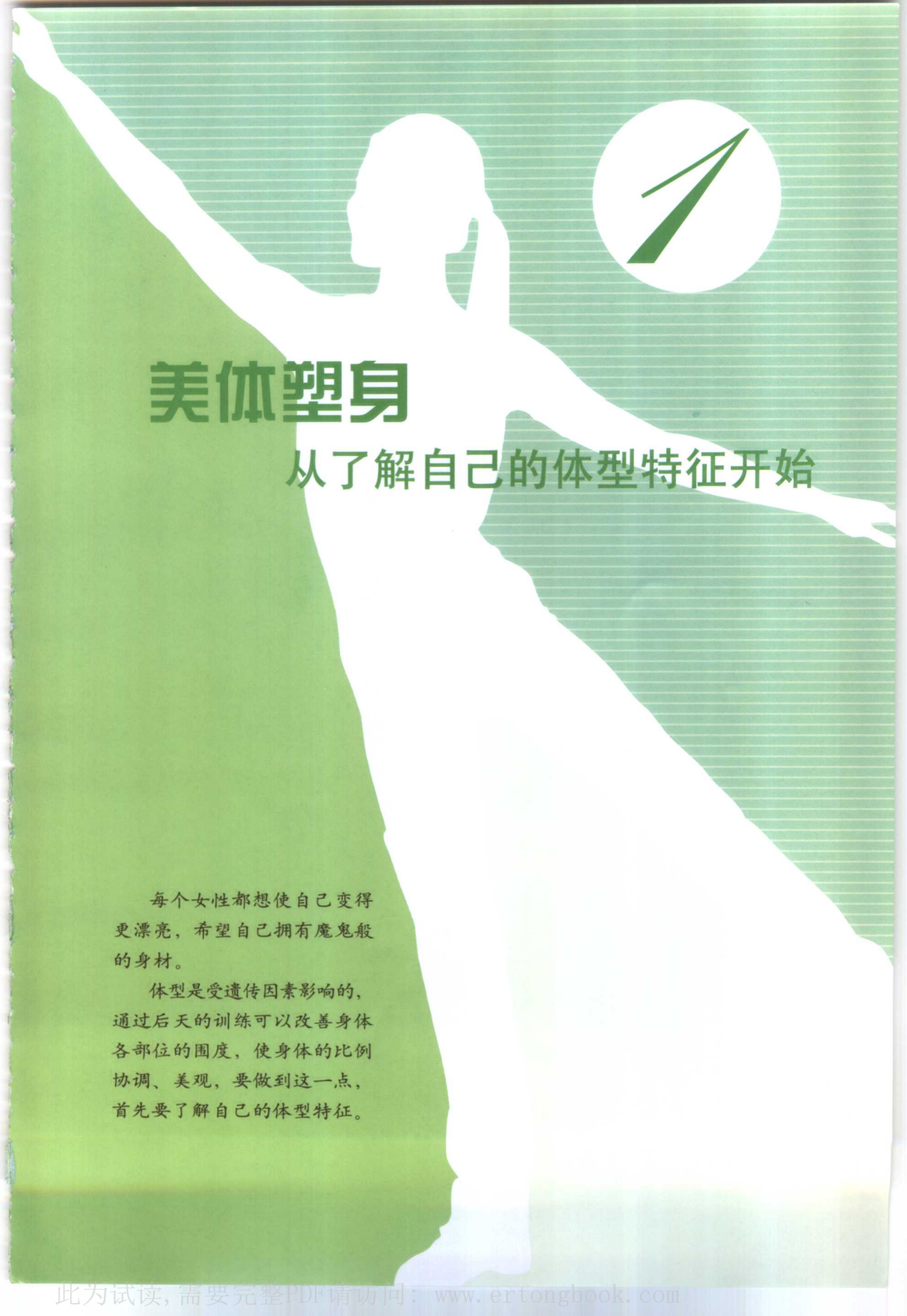
能量平衡 [116]

在饮食中削减脂肪 [117]

13种公认的减肥食品 [117]

酒精中不含脂肪，何以使人发胖? [119]





美体塑身

从了解自己的体型特征开始

每个女性都想使自己变得更漂亮，希望自己拥有魔鬼般的身材。

体型是受遗传因素影响的，通过后天的训练可以改善身体各部位的围度，使身体的比例协调、美观，要做到这一点，首先要了解自己的体型特征。



了解自己，把握自己的体型特征



你不妨穿着紧身衣站在大镜子前，根据自己的高、矮、胖、瘦，看看自己属于哪一种体型，身体比例是否协调，各部位的围度是否匀称。每个人的审美标准不一样，有的女性喜欢苗条一点，有的女性喜欢丰满一点，还有的女性喜欢健美的身材，不管你欣赏哪一种体型，首先要清楚的是，健康美是形体美的基础。健康美包括以下几点：

- 骨骼健全
- 五官端正
- 四肢匀称
- 肌肉富有弹性
- 皮肤滋润
- 精神饱满
- 精力旺盛
- 动作敏捷

美体，是女人一生都要悉心经营的事业，是为了美丽，更是为了健康。不同的年龄阶段、不同的身体状况、不同的体型特征，美体塑身的方法也不尽相同。爱美的女人始终坚持着这一信念，那就是要通过自己传达健康美丽的气息。

女人的体型大致可分为A、B、C三种，这三种体型各有特点。对照以下体型特征，看看你属于哪种体型。



A型：四肢瘦长，臀及胸部较小。A型体型的人通常较瘦削，很少堆积脂肪，肌肉不太发达，大腿及臀部干瘪，不够圆润。

塑身建议：可以借助器械进行力量训练，以使体型健康匀称。

B型：体态较均匀，曲线凹凸有致，属于女人的理想体型。

塑身建议：这种体型的人只要每天有规律地做适量的运动便能消耗体内多余的脂肪，让身段变得更加迷人。

C型：四肢较短而圆润，多数人脖子短、身体丰满、臀部及大腿堆积了较多脂肪，容易发胖。

塑身建议：这种体型的人应该坚持运动并控制饮食，勿让体内积聚多余脂肪。



正确站姿，塑造完美体型



最佳身体状态就是能体现女性健康美的状态，即女性各个部位之间保持平衡协调的状态。

[正确站姿]

✓ 正面观：头部正直，颈伸直，下巴微抬起，脊背伸直，肩部放松，手臂自然下垂，不耸肩，不塌肩，胸部挺起，腹部平坦，臀部肌肉收紧，骨盆中立位，双腿并拢夹紧，身体重心在两腿中间。



✓ 侧面观：正中位，不前倾、不后仰，脊柱自然生理弯曲，保持头后部、肩胛骨、臀部、小腿肚、脚后跟在一垂直线上。

平时站立时应注意保持正确的站姿，会带来绝佳的美体效果——腹部立刻显得平坦了，胸部也更加挺拔，展现女性优美的曲线。



[错误站姿]



✗ 颈前伸，肩部下垂，脊背弯曲，圆肩驼背。这样的站姿会导致胸部下垂，常见于久坐或不经常运动的人。



✗ 腹部松弛，骨盆前倾，臀部后凸。



✗ 颈后肌群松弛，造成头前伸。腰肌松弛，骨盆后倾。双脚内侧受力，易导致X形腿和扁平足，易损伤关节。



女性身高及相关围度的最佳比例



无论你属于哪一类体型，无论高、矮、胖、瘦，判断身材比例协调匀称的标准都是挺胸收腹、立腰、背直、四肢比例匀称协调，体型上自然呈现出胸线、腰线、臀线的曲线美，且没有过多的脂肪。

女性的身高与体重、四肢与躯干等部位的比例应为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家进行了大量的研究，总结出一套较适合女性体型美的测量标准。理想的比例应为：两臂平伸的宽度等于身長，头长为身长的 $\frac{1}{8}$ ，肩宽为身高的 $\frac{1}{4}$ 减4厘米，大腿正面的宽度等于脸宽。



- 上下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5:8，符合“黄金分割”定律。
- 颈围：在颈的中部最细处，颈围与小腿围相等。
- 肩宽：两肩峰之间的距离，肩宽应等于身高的 $\frac{1}{4}$ 减4厘米。
- 上臂围：在肩关节与肘关节的中部，上臂围为大腿围的 $\frac{1}{2}$ 。
- 胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的 $\frac{1}{2}$ 。
- 腰围：在正常情况下，测量腰的最细部位，腰围较胸围小20厘米。
- 臀围：测量体前耻骨平行于臀部的最大部位，臀围较胸围大4厘米。
- 大腿围：在大腿的最上部位，臀线以下，大腿围较腰围小10厘米。
- 小腿围：在小腿最丰满处，小腿围较大腿围小20厘米。
- 足颈围：在足颈的最细部位，足颈围较小腿围小10厘米。

以上围度的测量方法如下图所示：



肩宽 两肩峰之间的距离，肩宽应等于身高的 $\frac{1}{4}$ 减4厘米。



胸围 由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，胸围应为身高的 $\frac{1}{2}$ 。



腰围 在正常情况下，测量腰的最细部位，腰围较胸围小20厘米。



臀围 测量体前耻骨平行于臀部的最大部位，臀围较胸围大4厘米。



身长 身长为第七颈椎到臀线的距离。



腿长 腿长为臀线到脚后跟的距离，腿长较身长大10厘米以上为佳。

大腿围 在大腿的最上部，臀线以下，大腿围较腰围小10厘米。



小腿围 在小腿的最丰满处，小腿围较大腿围小20厘米。



足颈围 在足颈的最细部位，足颈围较小腿围小10厘米。





2

制定适合你的塑身计划

你曾经找出种种理由和借口推脱或拒绝运动吗？你曾经为发胖而又不知如何运动而烦恼吗？这里有人能帮你摆脱烦恼，轻松地重塑美体。他们就是你的美体塑身私人教练。