



NU ZI JIAN MEI

ISBN7-5062-0343-X/Z · 12 定价: 5.25元

女子健美

〔法〕马塞尔·罗埃特 著

卓夫译

世界图书出版公司

1989

ESTETICA CORPORAL

Marcel Rouet

女子健美

〔法〕马塞尔·罗埃特 著

卓 夫 译

*

世界图书出版公司出版

北京朝阳门内大街 137 号

人民交通出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1989 年 8 月 第一版 开本: 850×1168 1/32

1989 年 8 月第一次印刷 印张: 9.875

印数: 0001—5,600 字数: 224,224

ISBN: 7-5062-0343-X/Z · 12

定价: 5.25 元

内 容 简 介

本书系统全面地介绍了女子健康和身体各部位的健美练习法，也从理论上分析女子健美的心理、生理因素，为不同年龄的女子提供了永葆青春活力的实际操作法。

本书图文并茂，简明易懂，无需复杂的训练器械和特殊场地，简单易行。

序 言

马塞尔·罗埃特的畅销书《女子健康与造型美》，论述精辟，内容丰富，令人爱不释手，百读不厌。

我和作者是莫逆之交，当他告诉我他已对他那本畅销书进行了全面修改，准备增加新的内容以便再版，并希望我能为其著作写个序言时，我毫不犹豫地接受了他的请求，立即动手写下了这篇介绍。

我十分高兴地向大家推荐《女子健美》这本书。今天，女子健美问题已在人们生活中占有极为重要的位置。依我本人之见，本书无论对专业健美工作者，还是对每个关心自己美的女子来说，都是一本真正实用的百科全书。可以肯定，每个人读后都能从中获取无限的教益。

罗埃特先生是一位曾经3次问鼎法国健美界的力士。当他在1936年发表《女子健美与造型美》这部大作时，已显露出他在健美研究方面的才华。当时，那本书轰动一时，体育工作者几乎人手一册。

后来，他又陆续发表了不少著作。其中，《四十岁重新开始生活》一书再版多次。他在著作中十分关注运动疗法的重要性，并精心收集、完善运动疗法，以便取得人们身体和心理健康的完全平衡。他的技术不仅对一般教学，而且为完善现代运动疗法也做出了杰出的贡献。

1953年，我曾创立健美专业训练学校，其宗旨是引导学生对美有一个更广义的认识，但那时只限于面部美的保护。当然，在那时保护面部美是基本的也是首要的。而在今天，人们对美的含

义的理解，应当包括体型美。也就是说要对全身进行保护。

现在，女子有权利也有理由深信，保持体型美与以面庞美吸引人同样重要。为此，我认为《女子健美》是本难得的佳著。书中除旨在通过练习解决人体健康和美的某些问题外，作者还对女子职业和感情生活的许多问题进行了论述，也提出了相应的训练法。

此外，书中也没有忘记那些孕妇，并列举诸种方法指导她们如何准备分娩，以及产后如何在短时间内迅速恢复原来优美的体型。

我深信，本书不仅对那些渴望保持优美体型的人，而且对那些在医务界工作的专业人员、健美专家以及心理形态学专家也将是一部必备的著作。它必将为每个人扩大、丰富活动、增加知识开辟新的前景。

文学、科学、艺术、运动疗法硕士
健美教授
法国美学会工会秘书长
西莫娜·劳博

前 言

这本涉及女子美和健康的书问世，对健美爱好者来说是一个佳音。尽管本书曾以《女子健康与造型美》为书名，连续发行两版，再加上我的出版计划安排甚满，无法对此书投入更多的精力。但是，出于多种原因，我还是决定修订再版《女子健美》。

我每天都能接到原书读者成堆的来信，讲到她们四处寻觅以为我已经再版了的原畅销书。并说，愿把它作为礼物馈赠亲朋好友，也作为自己每日必读的床头书。这对我无疑是一个鼓励，它又一次坚定了我修订再版此书的决心。此外，我的其它著作的读者也纷纷致函，要求我让这本畅销书再版。为了满足她们的要求，我忍痛割爱，拖延其它著作的出版日期，而首先修订再版《女子健美》。

尽管原书是我得意之作，但是，为了使读者满意，我以全新的思想，无论在形式上还是在内容上，以及对某些问题的观点上，甚至在书名上，均在原版基础上，作了较大幅度的修改。有些问题过去不曾探讨，还有一些问题则从未象这次这样研讨得深入、明了。

《女子健美》是该书的新名，在我看来，它名符其实。因为本书要求通过练习对女子身体各部以及心理进行系统的训练，以达到体型美。也就是说，对女子不仅要保持其面庞的自然美，而且还要坚持体型美，而体型美正是人体健康的天然写照。

健美不仅是一项体育运动，而且还有它的特殊宗旨。

作为一个体育项目，它不仅完善了体育运动，而且以美来保护身体。

健美的宗旨就是使女子变得更美。每个女子都向往美，而且希望自己美貌不衰，青春永驻、迷人，也无忧无虑。为达到这一目的，读者完全可以在本书中找到满意的答案。关于“反训练”的问题，由于本书的各章节均充分阐明了加强训练的重要性，这个问题便一目了然了。

目前，在各健美中心以及在我筹办的心理放松中心，人们都按我的方法教授美学体育。很多女子不间断地在那里用成套的器械按本书的练习方法进行训练，效果甚佳。不少女子由于时间关系或其它原因，不能连续坚持练习，但让她们采取了相应的措施，受到了她们的欢迎，效果良好。

本书为您提供了进行家庭健美训练的可能性。您可以不出门，因陋就简，选择书中您所需要的方法，在家里进行健美训练。

健美体育并不一定要求健美训练者按书中各组练习，逐个重复。每人只须根据自己的情况，因人而异，择其某个或某组练习，以达到健美的目的。

给氧放松法源于呼吸秘传科学，它具有免除呼吸机能疾病的功效，还能加强对器官的控制以及防止各种形式的中毒。

身心放松法可在家里或心理放松中心利用录音磁带指导进行，效果极佳。

心理再调节法可使人做到减肥而无疲劳感，万无一失。不少女子对此方法作了尝试。用这种方法减掉的体重一般回升较慢。

上述方法是我的训练基础，您将在本书中找到简明扼要的美学和理疗方面的健身和健美方法。

多数女子对我的《性行为》、《爱的魔法》等著作的反应表明，她们有理由、有权利认为性生活和性满足大都和神经的平衡相符合。毫无疑问，本书并不想为此问题作出回答，只是想首先解决性冷淡，并设法通过加强性肌肉力量来解决性困难。人们一定对此感到奇怪，因为在至今出版的关于形体美的著作里，从未接触到这个题目，即性区美以及妇科的健康取决于对该部肌肉的训练。但是，如果本书不把女子一生中各关键阶段的问题解决好，那么，

这本书就不全面。因为，在这些关键阶段，如生育、绝经期等，对女子的体型美都会有极大损害。只有用这些方法才能帮助女子，使她们在经过生育等阶段后，仍保留体型的健美。在书中，我还谈到如何对分娩进行准备，并以全新的思想对此作了阐明。我知道，不仅是一般读者，也包括医生在内的专业人员都迫切需要我的新思想。

我对原书进行了全面修正、校改，并在书的最后部分增加了女子关心和感兴趣的问题。仅希望本书能成为给您带来魅力、健美与健康的形影不离的忠实伴侣。因为，美与身心平衡是不可分开的。

最后，我应当补充一点，驰名世界、蜚声全国的健美专家西莫娜·劳博女士为本书写了前言，我深感荣幸，她还将该著作介绍给她的学生。对她的深厚友谊以及为该书所进行的各种努力深表谢意。

马塞尔·罗埃特

目 录

第一部分 美

第一章 健美	(3)
今日妇女的义务	(3)
为在美中生活而感到幸福	(4)
为生活而奋斗	(4)
第二章 健康与健美	(6)
概述	(6)
体型对美的影响	(6)
肌肉可赋以优美的体型	(7)
肌肉可赋以青春活力	(8)
肌肉可防止体型改变	(9)
肌肉可保护内脏器官	(9)
肌肉可防止脂肪和蜂窝织炎增生	(10)
丰润的肌肉能使面部返老还童	(11)
只有肌肉给人真正的美	(12)
第三章 追求美的现代妇女	(13)
体育对美的影响	(13)
我们时代的妇女	(14)
女性身体的能力	(14)
身体——精神的体现	(15)

第二部分 确定您的楷模

第四章 确定您的性格	(19)
人的精神面貌	(19)
综合心理形态学	(20)
综合心理形态学要素	(22)

学会量身材	(22)
性格与类型	(25)
第五章 保持和恢复正常体重	(35)
您消瘦吗?	(35)
寻找消瘦的原因	(37)
瘦人的肌肉锻炼	(38)
锻炼肌肉永不过分	(38)
您超重了吗? 如何减肥?	(39)
心理变态的调节	(41)
家庭减肥	(42)
何谓蜂窝织炎	(50)
盲目节食不是减肥的好方法	(50)
为苗条而吃饭	(53)
搓身与自我按摩	(55)
自我按摩	(56)
体育运动可减肥和使体型健美	(63)
第六章 健美体育运动	(65)
体型美	(65)
徒手练习	(67)
等长训练	(67)
对抗肌的训练	(69)
拉力器训练	(69)
肌肉训练	(70)
训练器械	(71)
第三部分 身体各部位的健美训练法	
第七章 脖颈	(77)
肌肉结构	(77)
脖颈易存在的缺陷	(77)
脖颈和头部的举止	(78)
脖颈的健美运动	(78)
对健康的功效	(81)
第八章 双肩	(86)

肌肉结构	(86)
双肩易存在的缺陷	(86)
双肩和手臂	(87)
双肩的健美运动	(87)
对健康的功效	(90)
第九章 胸部	(96)
肌肉结构	(96)
胸部易存在的缺陷	(96)
胸和乳房	(97)
胸部的健美运动	(97)
对健康的功效	(100)
第十章 背部	(105)
肌肉结构	(105)
背部易存在的缺陷	(105)
背部	(106)
背部健美运动	(106)
对健康的功效	(110)
第十一章 腹部	(115)
肌肉结构	(115)
腹部易存在的缺陷	(115)
腹部和腹内器官	(116)
腹部的健美运动	(116)
对健康的功效	(119)
第十二章 腰部	(125)
腰部的重要性	(125)
腰的苗条	(125)
腰和腰姿	(126)
腰部健美运动	(126)
对健康的功效	(129)
第十三章 腰背部	(135)
肌肉结构	(135)
腰背易存在的缺陷	(135)

腰背部和举止	(135)
腰背部的健美运动	(136)
对健康的功效	(136)
第十四章 胯和臀部	(143)
肌肉结构	(143)
两胯和臀部易存在的缺陷	(143)
胯、臀部的协调	(143)
胯、臀部的健美运动	(144)
对健康的功效	(144)
第十五章 大腿	(151)
肌肉结构	(151)
大腿易存在的缺陷	(151)
大腿和线条美	(152)
大腿的健美运动	(152)
对健康的功效	(155)
第十六章 小腿	(161)
肌肉结构	(161)
小腿易存在的缺陷	(161)
小腿和走路方式	(161)
小腿的健美运动	(162)
对健康的功效	(162)
第四部分 控制体型	
第十七章 心理活动	(173)
呼吸入门	(173)
扩展胸腔	(178)
给氧放松法	(185)
身心放松	(185)
插入放松法	(188)
灵活放松	(195)
增强自我控制力	(196)
放松与时间的利用	(197)
时间观念	(198)

第十八章 保持身体健美	(200)
辅助性练习	(200)
保持身体的柔韧性	(210)
模特儿学校	(214)
柔韧可使您年轻	(214)
瑜珈功	(218)
第十九章 健康问题	(224)
疾病和保健	(224)
腹下垂	(224)
了解腹部	(225)
检查腹部	(225)
训练腹部	(227)
收腹走路	(228)
控制肠机能	(228)
加强肠反应	(229)
饮食准则	(229)
痛苦的吞气症	(230)
脊椎弯曲	(231)
静脉曲张	(232)
各年龄期的健美	(235)
对肌肉的惧怕	(236)
难越的界线	(236)
闭经期先兆	(237)
闭经期	(238)
闭经期和健美	(238)
医学财富	(239)
自然措施	(240)
第二十章 健美与性生活	(241)
女子体型和魅力	(241)
性肌肉操	(242)
深层肌肉	(244)
深层肌肉操	(244)

第二十一章 健美和生育	(251)
生育经历	(251)
妊娠紊乱	(251)
孕妇卫生	(253)
分娩的准备	(258)
利用医学技术作分娩的早期准备	(263)
控制分娩	(266)
产后恢复	(266)

第五部分 化妆和美容

眼睛和眼睛训练	(275)
面部保护和化妆	(276)
如何保护头发	(278)
发式和理发师	(279)
如何除去过多的体毛	(280)
如何消除皮肤皱纹	(281)
面庞美——修面	(283)
美容手术	(284)
乳房美容	(285)
如何保护手	(287)
小腿美容	(288)
踝和脚的美容	(290)
节食技术	(291)
素食法	(292)
使人年轻的食物	(293)
假期和生活节奏	(294)
有益健美的体育运动	(295)
日光浴	(296)
蒸气浴	(297)
水浴法	(298)
海水浴	(300)

第一部分

美

