



NÜZI JIANMEI YUNDONG

女子健美运动



女子健美运动

朱子樵编著

辽宁人民出版社

1987年·沈阳

女子健美运动

Nuzi Jianmei Yundong

朱子樵 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 朝阳新华印刷厂印刷

字数: 104,000 开本: 787×960 1/8 印张: 6 1/2 插页: 4
印数: 1—18,400

1987年9月第1版

1987年9月第1次印刷

责任编辑: 于海寰

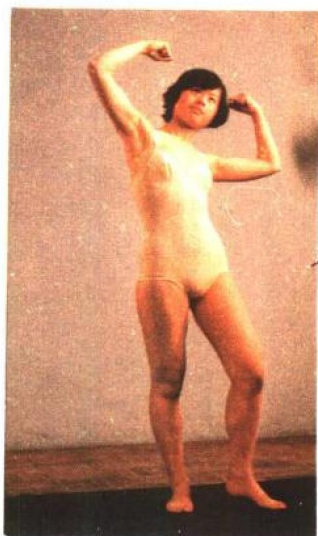
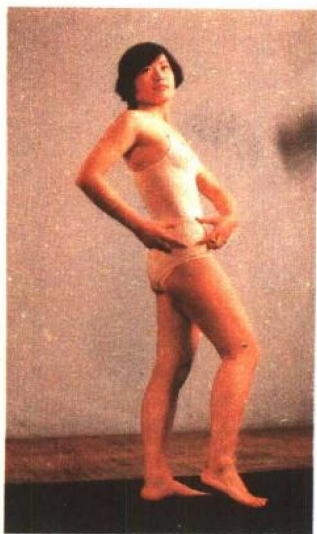
插图: 赵多良

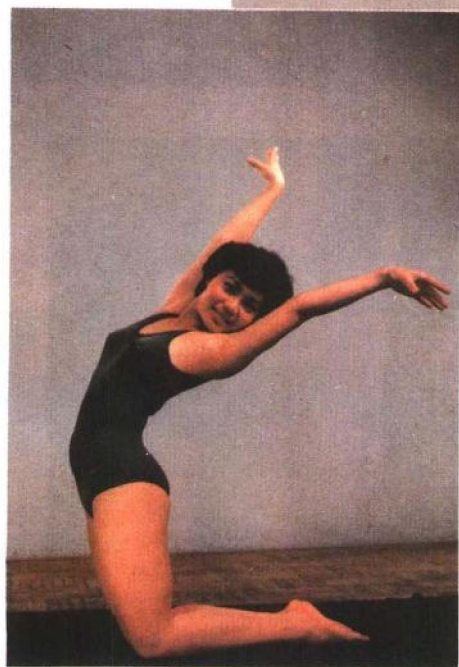
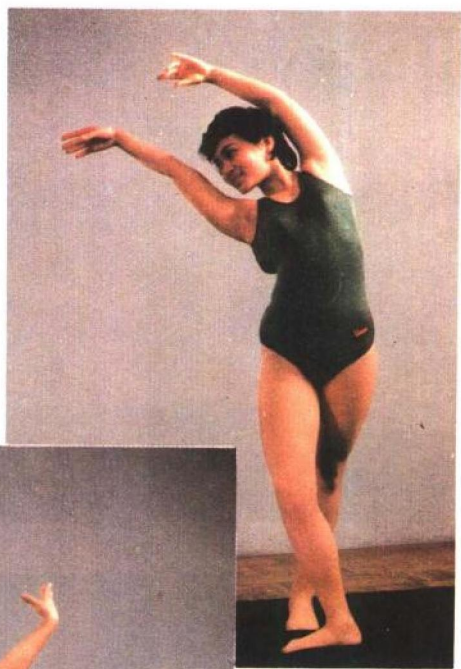
封面设计: 赵多良

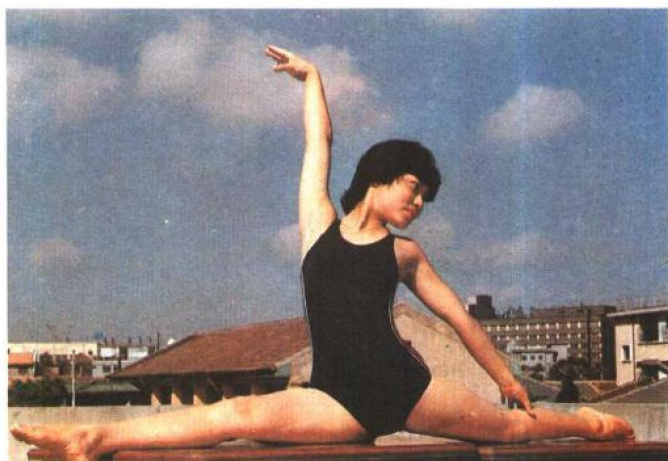
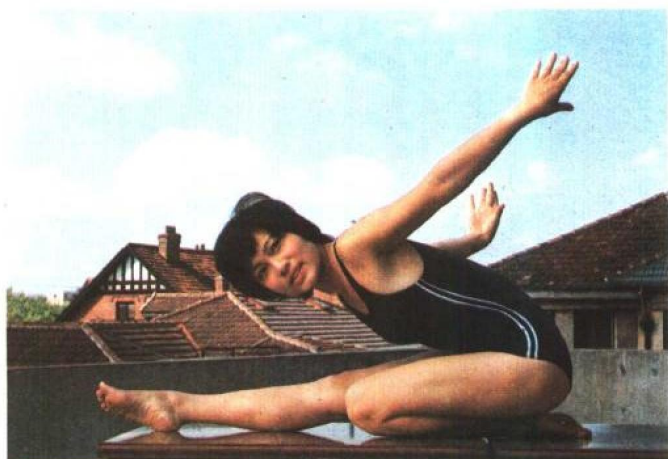
责任校对: 许光云

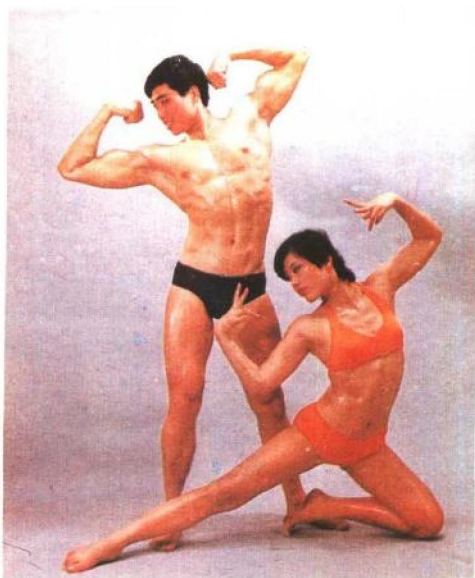
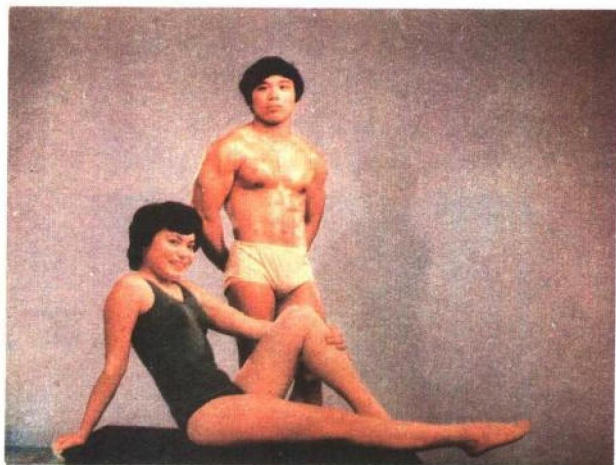
统一书号: 7090·390

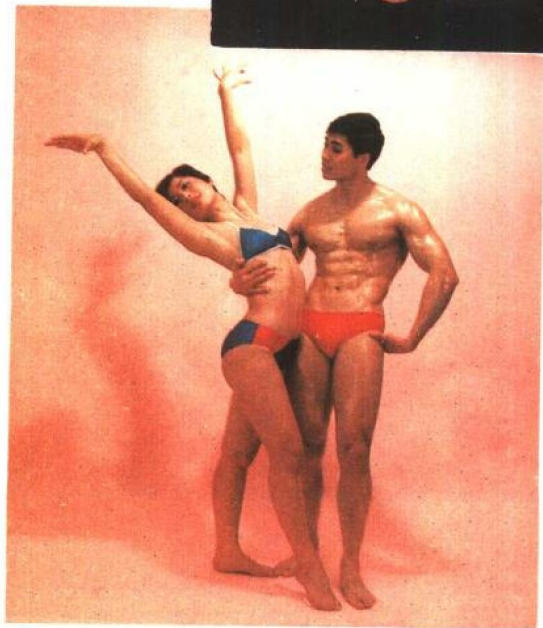
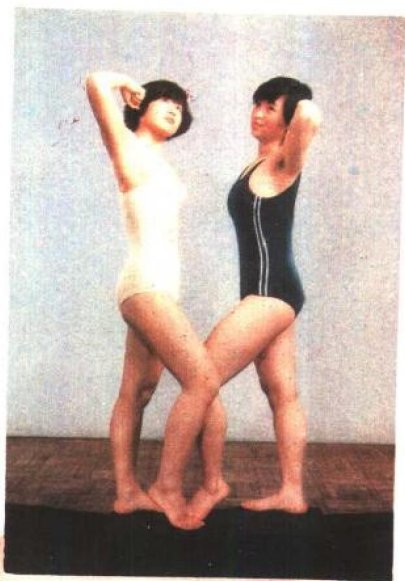
定价: 1.40 元













目 录

一、人体美的起源与发展.....	1
(一) 人体是宇宙间美的典型.....	1
(二) 劳动创造了人体美和人体美 艺术.....	2
(三) 古希腊是人体艺术和健美运动的 摇篮.....	3
(四) 欧洲“文艺复兴”时期人体美艺术 的成就.....	6
(五) 革命导师对人体美艺术的评价.....	9
(六) 我国不同时代对女子的审美观.....	10
(七) 怎样正确宣传和欣赏 人体美艺术.....	12
二、现代健美运动和器材设备.....	16
(一) 健美运动的发展进程和器材设备 的沿革.....	16
(二) 国际健美比赛的变迁.....	25
三、青春活力与健美.....	33
(一) 理想与健美.....	33

(二) 健美体态是时代对青年 人的要求·····	34
(三) 人体健美与“五讲四美”·····	36
(四) 建设四化的青年人怎样才 算美·····	37
(五) 健美运动有助于发展身体素质和 提高运动技术水平·····	38
(六) 青少年时期是健美锻炼的春天·····	40
1. 我国女青少年儿童体型概况·····	40
2. 人生的春天——青春发育期·····	45
(七) 健美锻炼也是中年女子抗衰老 的理想体育运动项目·····	52
 四、健美运动对有机体功能的良好影响·····	54
(一) 对运动系统的影响·····	54
(二) 对呼吸系统的影响·····	59
(三) 对神经系统的影响·····	60
(四) 对血液循环系统的影响·····	62
(五) 对消化系统的影响·····	64
 五、营养与健美锻炼的常识·····	66
(一) 营养与身体健美的关系·····	66
(二) 营养补偿与新陈代谢·····	67
(三) 现代生物化学对营养学的促进·····	67

(四) 人体的化学组成·····	69
(五) 蛋白质、糖和脂肪的作用·····	70
1. 蛋白质的功能·····	70
2. 蛋白质的成分·····	72
3. 人体每天需要多少蛋白质 ·····	75
4. 糖(碳水化合物)的来源与对人 体的影响 ·····	76
5. 脂肪的成份、来源及其与人体生 命活动的关系 ·····	81
6. 蛋白质、糖和脂肪在人体内的 互相转化 ·····	83
(六) 肌肉、脂肪与健美锻炼·····	84
1. 人怎样才算肥胖·····	85
2. 引起肥胖的原因·····	89
3. 青少年节食有碍身体生长发育和 体型健美 ·····	91
(七) 维生素是人体不可缺少的营养素·····	94
(八) 无机盐是人体不可缺少 的矿物质·····	100
(九) 参加健美锻炼前的体检, 身高、 体围、体重的测量与记录·····	104
(十) 准备活动与整理、按摩、放松 运动的重要性·····	107

(十一) 不同体型的女子怎样进行健美锻炼 以及怎样制订锻炼计划·····	115
(十二) 月经期间如何进行锻炼·····	121
六、健美运动锻炼法·····	125
(一) 胸部运动·····	126
(二) 肩部运动·····	141
(三) 背部运动·····	149
(四) 手臂部运动·····	153
(五) 腰腹部运动·····	163
(六) 臀部和腿部运动·····	184

一、人体美的起源与发展

(一) 人体是宇宙间美的典型

人是万物之灵。作为地球的主人，我们生活在这美妙的星球上，已有几百万年了。在这漫长的历史长河中，我们的祖先不知经历了多少坎坷，才使自己不仅成为具有高度智慧的社会化的人，并且成为容貌美丽、肢体健壮的宇宙间美的典型。

在大自然中，无论是山脉河流，动物植物，确实各有其美的所在和特色，然而它们都无法与自然界最高级的生物——人相媲美。试想，如果孔雀想用开屏与我们美丽的姑娘比美，鸚鵡欲与人比歌喉，那是永远做不到的，因为人是宇宙间最美的生灵。

从60年代起，当人类的太空技术已能把卫星连同人本身一起送入宇宙空间，并经过多年的探测和分析，证明在已知的太空间尚未有比人类更高级的生物存在的时候，我们可以毫不夸张并

且更为自豪地说，人体是宇宙间美的集中代表。

（二）劳动创造了人体美和人体美艺术

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》这篇著作中，在科学地论证了从猿到人的转变之后，得出结论说：“我们的祖先在从猿转变到人的好几十万年的过程中逐渐地学会了使自己的手适应于一些动作，这些动作在开始时只能是非常简单的。……但是有决定意义的一步完成了：手变得自由了，能够不断地获得新的技巧，而这样获得的较大的灵活性便遗传下来，一代一代增加着。”“所以，手不但是劳动的器官，它还是劳动的产物。只是由于劳动，由于和日新月异的动作相适应，由于这样所引起的筋肉、韧带以及在更长时间内引起的骨骼的特别发展遗传下来，而且由于这些遗传下来的灵巧性以愈来愈新的方式运用于新的愈来愈复杂的动作上，人的手才达到这样高度的完善，在这个基础上它才能仿佛凭着魔力似地产生了拉斐尔的绘画，托尔瓦德森的雕刻以及帕格尼尼的音乐。”（引自恩格斯《自然辩证法》）

在这里，恩格斯十分明确地指出，人的筋肉、韧带以及骨骼，通过日新月异和愈来愈复杂的劳动，得到特别发展，并且代代相传。由此可

见,劳动不仅创造了人,而且也创造了人体健美和健美运动。当然,绘画、雕刻、雕塑以及音乐等美的艺术的产生与提高,是人类在生产劳动实践中有意识地按照美感与审美要求,又根据自己的生活目的、愿望和理想,推理到生命、灵魂和人格,进行了源于生活高于生活的创作结果。

人类社会在从蒙昧、野蛮时代走向文明时代的过程中,人的本身除了由心灵美和行为美所表现的伦理道德之外,还有人的容貌和形体所表现出来的一种美,这就是目前我们所说的人体美。

(三) 古希腊是人体艺术和健美运动的摇篮

无论哪个国家、民族和地区的人民,历来对于人体美都是十分敏感和欣赏的。在中外古代、近代历史中都可以找到人类追求人体美的历史篇章,从而表明了人体美艺术的内容、形成和发展,是受着不同社会历史的深刻影响的。也正因为如此,在古希腊,人体的造型艺术才会雨后春笋般地出现。那著名的《牧羊神》、《掷铁饼者》等男子裸体雕像(图1),那闻名于世界的《胜利女神》、《米洛斯的阿芙罗狄蒂》以及《尼多斯的维纳斯》(图2)等女子裸体雕像至今还令人赞不绝口……



图 1



图 2

雕塑艺术是古希腊灿烂文化成就的一个重要方面。希腊雕塑艺术的发展大致可分为三个时期，即古风时期（约公元前6世纪末到7世纪）、古典时期（约公元前4世纪中叶至5世纪）和希腊化时期（公元前334—30年）。米隆的《掷铁饼者》是古风时期的作品，帕拉克西特的《牧羊神》以及《胜利女神》是古典时期的作品，而《米洛斯的阿芙罗狄蒂》和《尼多斯的维纳斯》则是希腊全盛时期晚期的艺术珍品。以上这些作品，当然还有其他一些很多的古希腊雕塑作品，都以其卓越的技艺表现了人体美。

古今中外的造型艺术和人体美艺术都属同一血缘范畴，是含有非常深刻的社会性的自然美，有不少人对此进行了专门研究。古希腊人毕