

NUZI
JIANMEI
YU
JIANMEI
DUANLIAN

女子健美
与
健美锻炼

北京出版社

46



女子健美与



健美锻炼

徐 铁 樊莲凤

北京出版社

女子健美与健美锻炼

Nuzijianmei Yu Jianmeiduanlian

徐 铁 樊莲凤 编写

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6印张 128,000字

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数 1—28,000

ISBN 7-200-00136-8/G·29

书号：7071·1177 定价：1.70元

国际女子健美比赛五个规定动作

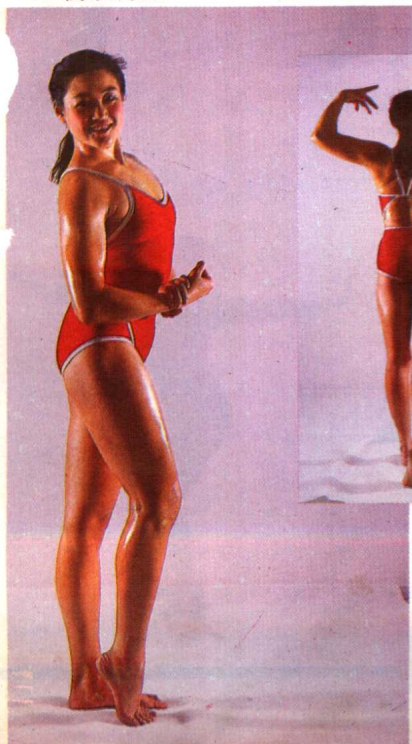


▲侧展三头肌

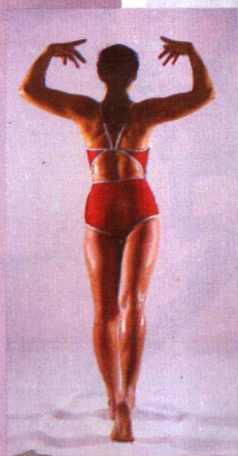
▼侧展胸部



▲正展双二头肌



▶正展腹、腿部肌肉
▲背展双二头肌



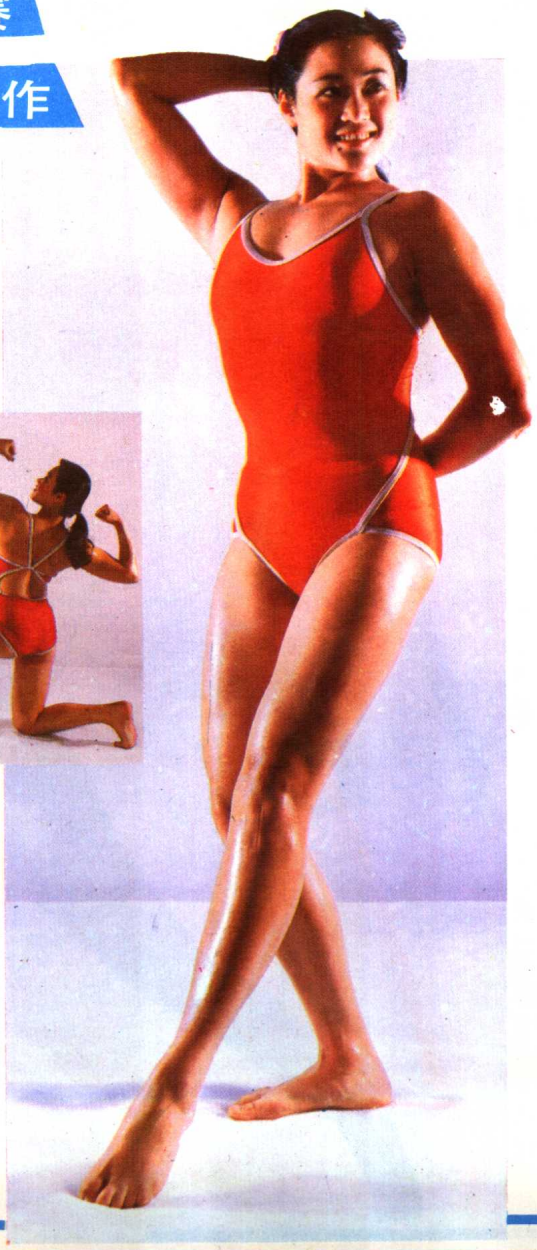
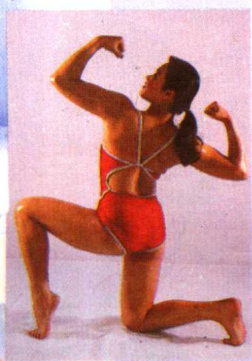


• 女子健美操 •



女子健美比赛

单人自选动作



序 言

人人都希望自己有健美的体格，同时希望在运动中得到美的享受，丰富自己的生活。健美运动就是融体育与美育于一体、有益于身心健康的一项内容丰富的运动。现在，传习健美运动的机构，在各地纷纷建立，介绍健美运动的书刊和广播、电视节目陆续出现，健美的比赛也时有举行。然而，这一切还都为数不多，远远满足不了大众的渴望和需要。因此，出版《女子健美与健美锻炼》一书，是件值得称道和欢迎的好事。

本书作者徐铁同志，在《中国妇女》杂志社主办的“女子健美训练班”任教多年，有较丰富的实践经验，有良好的教学效果。他在本书中提供的锻炼方法是行之有效的；所谈到的问题是锻炼者经常遇到的；所介绍的知识是切实有用的。加上讲述简明，图解清楚，确是一本普及健美运动的好书。

深信本书能使读者得益匪浅。

祝愿按本书进行锻炼的读者，都能获得健美的体格！

中国举重协会健美运动委员会主任
北京市举重协会主席兼健美
运动委员会主任 曾维祺

1986年11月13日

目 录

第一章 女子健美基础知识.....	(1)
一、什么是健美运动.....	(1)
二、健美运动对人体的作用.....	(2)
三、女子生理特点与健美运动.....	(3)
四、女子健美的基本要求.....	(5)
五、女子健美训练的基本方法.....	(6)
六、女子健美必须锻炼肌肉.....	(7)
七、合理安排健美训练时间.....	(9)
八、重视训练前的准备活动.....	(10)
九、重视训练后的整理活动.....	(11)
十、健美锻炼与饮食.....	(13)
十一、健美锻炼与呼吸.....	(16)
十二、女子体型健美标准.....	(17)
十三、女子体型测量法.....	(19)
十四、简易的自我医务监督.....	(22)
十五、女子健美比赛的特点.....	(25)
第二章 女子健美操.....	(27)
一、徒手健美操.....	(27)
二、哑铃健美操.....	(46)
三、垫上健美操.....	(62)
四、椅上健美操.....	(83)

五、减肥健美操·····	(94)
六、经期健美操·····	(103)
七、产后健美操·····	(112)
第三章 身体各部位健美训练·····	(126)
一、身体各部位健美训练注意事项·····	(126)
二、准备运动·····	(127)
三、头颈部健美训练·····	(128)
四、手、臂部健美训练·····	(131)
五、肩部健美训练·····	(132)
六、胸部健美训练·····	(134)
七、背部健美训练·····	(135)
八、腹部健美训练·····	(137)
九、腰部健美训练·····	(139)
十、臀部健美训练·····	(140)
十一、大腿部健美训练·····	(142)
十二、小腿、足部健美训练·····	(144)
第四章 初级器械健美训练·····	(146)
一、器械健美训练注意事项·····	(146)
二、前臂肌群锻炼法·····	(150)
三、上臂肌群锻炼法·····	(151)
四、肩部肌群锻炼法·····	(151)
五、胸部肌群锻炼法·····	(154)
六、背部肌群锻炼法·····	(155)
七、腰腹部肌群锻炼法·····	(155)
八、臀腿部肌群锻炼法·····	(157)
女子健美问题解答·····	(161)
一、健美锻炼为什么要因人而异·····	(161)

二、健美锻炼为什么要循序渐进·····	(162)
三、儿童少年的健美训练应注意什么·····	(162)
四、老年人的健美训练应注意什么·····	(163)
五、体胖者的健美训练应注意什么·····	(165)
六、体瘦者的健美训练应注意什么·····	(166)
七、经期妇女的健美训练应注意什么·····	(168)
八、妊娠妇女的健美训练应注意什么·····	(169)
九、健美训练可以使人长高吗·····	(170)
十、健美训练可以使人长劲吗·····	(172)
十一、大量出汗能有效地减脂吗·····	(173)
十二、中断健美训练会发胖吗·····	(175)
十三、锻炼后为什么会出现肌肉痠痛·····	(175)
十四、锻炼中为什么不宜大量饮水·····	(176)
十五、锻炼后为什么尿色会变浓·····	(177)
十六、女子在青春期“束胸”于健美有益吗·····	(178)
十七、勒腰能使腰腹健美吗·····	(179)
十八、按摩对健美有什么作用和好处·····	(180)
后 记·····	(182)

第一章 女子健美基础知识

一、什么是健美运动

健美在国外曾称为“健身”，其含义为建设身体。这项运动的开创者是十八世纪德国的体育家山道先生。山道自小体弱多病，后来他利用器械每天坚持锻炼身体，逐渐使自己的体魄健壮起来，不仅成为当时国内外闻名的大力士，而且其肌肉的发达，可以与古希腊大力神赫库勒斯的雕塑形体相媲美。因此人们把这种通过各种形式的锻炼来发展肌肉，使体型匀称、健美的运动项目称为健身运动。

健美运动深受广大群众所喜爱，特别在欧美许多国家得到普及和发展。到了二十世纪三十年代，国际上有了正式的健美比赛，但是当时只有男子参加。后来有不少女子，看到男子汉通过健美训练显得更健壮、潇洒，也逐渐地喜爱上了这项运动。她们勇敢地冲破世俗观念的束缚，投身于健美锻炼。到了四十年代初，在美国首先举办了有女子参加的健美比赛。

1946年加拿大的本·韦德先生和其兄弟乔·韦德先生创建了国际健美协会。到目前为止，国际健美协会的会员国已发展到128个。这个协会的宗旨是发展体育与健美运动，并每年举行世界职业健美比赛和世界业余健美比赛。1980年，国际健美协会首先举行了世界女子健美比赛。通过一年

一度的健美比赛，评选出“世界先生”和“世界小姐”。“健美运动有益于国家建设”，国际健美协会的这一口号已深入人心，从而使健美运动更加普及、完善，并且不断走向正规化。

健美运动传入我国是在本世纪三十年代初期。当时上海沪江大学还成立了健美会。学校规定凡是参加健美会的学生可以免上体育课，其体育课的成绩按参加健美运动的成绩而定。到了四十年代，由当时的健美爱好者赵竹光、曾维祺两位先生合作倡办了“上海健身院”。1944年6月在上海举行了第一次全市规模的“上海健美比赛”。新中国成立后，健美运动同其它体育运动一样得到了重视，全国各地有近十个开展健美运动的体育馆。近年来，尤其是八十年代，各地健美运动得到进一步的发展。1983年，在上海举行了全国第一届男子“力士杯”健美比赛。1984年在广州举行了全国第二届男子“力士杯”健美比赛。喜爱并积极参加健美运动的人越来越多，北京、上海、广州等大城市纷纷办起了各种健美训练班。女子健美运动在我国虽然开展不久，但已受到广大妇女的欢迎。1985年5月在福州举行的全国健美、艺术体操邀请赛中，北京、上海等五个省市的女子健美队队员首次参加了表演赛。自此后，女子健美运动在全国各省市有了新的发展和提高。在北京举行的1985年全国第三届男子“力士杯”健美比赛中，女子健美表演及男女双人健美表演被大会列入表演项目。1985年我国正式加入国际健美协会。健美运动将在我国得到更加广泛的开展。

二、健美运动对人体的作用

健美运动既不同于体操，也不同于舞蹈，更不同于其它

体育运动。它的特殊功能在于能使锻炼者根据自己的形体，并按健美的标准改变自己的体型。它的主要作用就是塑造出健美的体格。而且通过健美运动改造人体的形态，能在较短的时间内取得显著的成效。这些是健美运动特有的优点。

女子健美运动包括健美操和器械锻炼。健美操锻炼，主要是加强身体各部位的协调性、减少多余脂肪、培养优美的体态；器械锻炼主要是在改变体型上起重要作用。根据自身条件，把二者有机地结合起来，就能达到体格健壮和体姿优美的和谐统一。

女子健美运动不仅是具有改变体型、体姿的独特效能，而且对人体的主要组织和器官也会起到良好的锻炼和调节作用。与其它体育锻炼一样，人体的心、肺、消化系统等功能都会在健美锻炼中得到改善和加强。此外，健美锻炼对女性还有特殊的作用，例如，健美锻炼可以改善女性乳房的形态。由于女性胸部的生理特点和个性差异，乳房的形态及位置各有不同，锻炼后胸肌发达，对乳房有提拉和托扶的作用，尤其是在锻炼过程中，不少动作对乳房起按摩作用，使乳房能得到良好的发育，并且使妇女在生育后不易出现少乳或无乳现象。腹部的健美锻炼，使女性的腹肌和盆腔肌、筋膜、韧带等软组织的力量增强，不仅有强化消化道平滑肌的作用，还可保持腹腔内脏和盆腔内器官的正常位置和功能，并对维持正常腹压很有好处，有助于妇女的正常分娩。

三、女子生理特点与健美运动

参加女子健美运动，首先需要了解女子生理特点，这样才能更科学、更合理地进行锻炼。

女子的一生可根据性腺、卵巢的机能划分为五个生理阶

段。7~10岁的男女学龄儿童的身体机能和运动能力基本相同。但到青春发育期，由于内分泌及生殖系统机能迅速发育，身体出现急剧的变化。少女发育较早，10~12岁为青春发育初期，这时卵巢还没有发育成熟，月经尚未来潮，因此是以身体形态发育为主。13~16岁为青春发育中期，这时出现月经初潮，生殖器官发育渐趋成熟。这个时期出现的生理变化，是以第二性征发育为主。17~23岁为青春发育后期，这是卵巢功能最旺盛的时期，性腺及性器官发育成熟，卵巢周期性排卵，雌性激素分泌增多。性的成熟，标志着人体全部器官的发育达到成熟阶段。一般45~55岁为妇女更年期，这个时期卵巢功能开始减退，月经不规则，直至卵巢功能消失。一般55岁以后为绝经期，这时的卵巢功能完全消失，无月经，生殖器官开始萎缩。

从女子形体上看，女子骨盆比男子骨盆宽而浅，盆底大，这种结构适合于妊娠。女子四肢骨较男子短而细，尤其是小腿骨更短。脊柱骨较长，所以女子上半身长，下半身短，重心较低。青春发育期女子的下肢围度和宽度增长较快，但胸廓较小，构成女子上体窄细，下肢短粗。这些对维持身体重心平衡有利。女子周身的皮下脂肪较多，特别是臀部、胸部、大腿部较丰满，其肌肉占体重的比例少于男子，肌肉柔软，块状不明显，肌力弱，尤其是上身力量较弱，但腹部及下肢力量较强。女子各关节及韧带的弹性比男性好，有较大的灵活性和柔韧性。另外，女子心脏比男子小，心脏每次收缩输出血量也小，而心搏频率较快。女子安静时的呼吸频率也较男子快，呼吸深度、肺通气量、肺活量都较男子小。所以，女子运动时的脉搏、呼吸次数增加较多，血压不易升高，恢复时间较长。这些生理特点，决定了女性适合做

柔软、灵巧、轻快和有韵律性的动作。女子健美操正是适合这些生理特点，并能改善形体，提高机能，增强力量，全面锻炼的一项运动，而在健美锻炼中也要根据这些生理特点，科学地编排动作及掌握好运动量。

四、女子健美的基本要求

什么是健美？健美首先要健。健，是美的基础。健即健康，是指人体肌肉骨骼发育良好，内脏器官功能正常。健的同时又要美，美可分为内在美与外在美。内在美是指人的完美的精神世界，如崇高的思想境界、良好的品德、较高的文化思想修养、高雅的气质、潇洒的风度等；外在美即指人体的形体美。健康的人并不一定都有优美的形体，反之，形体美的人也并不一定都有健康的体魄。参加健美运动的目的是要做到既健又美。健美有其一定的标准，女子健美的标准或基本要求有以下几方面。

第一，骨骼发育要成比例。以骨骼为支架构成的人体各部比例要匀称、适度，左右要对称，脊柱无后突，胸骨无前凸，膝、肘部无外翻或内翻，骨骼发育无畸形等，全身各部骨架要有整体协调性。

第二，肌肉发育要良好。肌肉的健美，主要要求肌肉发展的整体均衡，即上体与下肢肌肉比例匀称，左右发展对称，以及肌肉纹理要清晰。肌肉是构成身体各部围度的基础，而各部围度比例适度又是构成女性形体美的重要条件。一般讲主要看女子的“六围”，即肩围、胸围、腰围、臀围、臂围、腿围；要有丰满的胸，苗条的腰，紧而有弹性的臀，修长有力的四肢。

第三，皮肤要美。皮肤美是指无论是何种肤色的人，其

皮肤光洁度要好，肤质不能过粗或过细，皮肤富有弹性，不能过松或过紧，皮肤上应无痣、斑纹、刺花、粉刺、疤痕、伤痕等。

第四，体态动作要协调优美。一个女性，尽管她的骨骼肌肉很匀称，线条也很清晰，但还不能说她已达到健美的要求。还要通过她的姿态来检验其健美的程度。走、坐、跑、站以及各种动作的准确、规范，体态的协调、优美，是健美的重要标准之一，也是女子健美锻炼必须要达到的目标之一。

第五，内外美要统一。外貌要整洁、端庄，发型要与脸型般配，举止要大方，神采要自然，精神要饱满，具有优雅风度及文明修养等。

五、女子健美训练的基本方法

女子健美训练的基本方法有器械锻炼和非器械锻炼两种，非器械锻炼包括各种健美操及造型训练。

非器械锻炼，主要是健美操，能够动员人体更多的肌纤维进行协调地收缩、舒张，这种协调的动作，使肌肉对神经刺激所产生的反应速度和准确性，以及肌肉互相协调配合的能力都会得到提高；同时，相应地会提高神经系统的工作能力，增强生理机能的调节作用。因此，受过健美操训练的女性，感觉灵敏，反应迅速，动作协调，体态优美。

器械锻炼使用的器械包括杠铃、哑铃、拉力皮条、健身组合器等，这种锻炼方法在改造体型上起重要作用。它有选择地、有目的地锻炼肌肉群，从而克服或弥补体型上的缺陷或不足，使人体各部位的肌肉逐渐符合健美的标准。胖者可以消除多余的脂肪，使肌肉线条清晰并富有弹性和力量；瘦