



王刚珊 著

青春健美秘诀

——家庭健美指导

北京体育学院出版社

青春健美秘诀——家庭健美指导

前 言

您想有一个健美的身体吗？本书从人体生理及人体发育的各个不同阶段，科学阐述了如何健美，特别是在家庭中的简易健美方法。本书的作者是长期研究健美的专家。少男少女如何健美、中年人如何健美、老年人如何健美；如何减肥、如何增胖；如何在家庭利用各种傢俱进行体育锻炼；本书有动作图解800多幅，易懂易会，您定能练出强壮、健美的身体。

编著者

- | | | |
|-----|-----|---------------------------|
| 主 编 | 王则珊 | 北京体院教授 |
| 总 论 | 王则珊 | 中国体育科学学会理事 |
| 第一篇 | 商程洪 | 北京体院副教授
中国健美协会副主任 |
| 第二篇 | 牛乾元 | 北京体院副教授
北京体院健美操研究中心副主任 |
| 第三篇 | 杨一庄 | 北京体院高级教练员 |
| | 王则珊 | |



CAJ03/11



目 录

总 论	(1)
一、健美体育概述	(1)
二、开展健美体育应研究的几个问题	(10)
三、健美体育的人体科学基础	(16)
四、健美体育的原则和方法	(26)
五、人体美的相关因素和评定标准	(39)

第一篇 健美运动

第一章 国内外健美运动简述	(45)
第一节 健美运动在我国的传播和发展	(45)
第二节 七十年代以来国际健美运动概况	(48)
第二章 肌肉发达法	(51)
第一节 发达肌肉的作用和基本练习	(51)
一、发达全身肌肉的作用	(51)
二、发达颈、胸、背、臂、腿、腹六个部位的肌肉练习	(51)
第三章 减肥训练法	(123)
第一节 体重、去脂体重与肥胖	(123)
第二节 综合训练法是减肥的重要途径	(128)
第三节 减肥的有效练习	(139)
第四章 健美训练计划	(169)
第一节 健美训练计划的种类、形式及基本内容	(169)
第二节 不同类型的训练计划	(171)
一、初学者的健美训练计划	(171)
二、初级健美运动员的训练计划	(173)
三、中级健美运动员的训练计划	(176)
四、高级健美运动员的训练计划	(176)

五、瘦弱女子强壮训练法	(182)
第五章 发展力量的方法	(188)
第一节 五种发展力量的方法	(188)
第二节 如何发展绝对力量	(188)
第三节 如何发展爆发力	(189)
第四节 如何发展力量耐力	(191)
第六章 健美运动的竞赛动作	(193)
第一节 健美竞赛的规定动作	(193)
第二节 健美竞赛的自选动作	(201)
第七章 健美运动常识问答	(210)
第一节 初学者如何练才能有效地发达肌肉	(210)
第二节 如何使胸部丰满坚挺	(211)
第三节 怎样使肩膀增宽不下溜	(212)
第四节 胳膊很细怎么练粗	(213)
第五节 如何使大腿强壮使小腿坚实	(214)
第六节 如何使身体成美丽的倒三角形	(215)
第七节 怎样去掉您的“将军肚”	(217)
第八节 青少年练肌力“压个”吗	(218)
第九节 当妈妈以后怎样保持形体美	(219)
第十节 “鸡胸”和“O型腿”怎样矫正	(221)

第二篇 健美操

第一章 健美操概述	(223)
第一节 何谓健美操	(223)
第二节 健美操的种类和特点	(225)
第三节 健美操的锻炼价值与科学基础	(230)
一、健美操对肌肉骨骼系统的锻炼价值	(231)
二、健美操对内脏器官的锻炼价值	(231)
三、健美操对心理的锻炼价值	(232)

四、健美操的社会价值	(233)
第二章 健美操的产生与发展	(234)
第一节 健美操源远流长	(234)
一、古代中国、希腊、印度的体操	(234)
二、欧洲各国体操学派	(235)
三、我国三十年代的体操专著	(236)
第二节 健美操风靡世界	(236)
一、英、法、美等西方国家的健美操	(237)
二、苏联和东欧国家的健美操	(241)
第三节 中国健美操	(242)
第三章 健身健美操	(247)
第一节 健身健美操的动作选择与设计特点	(247)
一、健美操中的队列队形动作	(248)
二、徒手体操中人体基本姿势是健美操 动作的设计基础	(248)
三、轻器械或专门器械健美操动作的选 择与设计	(253)
四、具有舞蹈特色健美操动作的选择与设计	(254)
第二节 成套健身健美操的编排方法	(255)
一、根据编操目的、对象特点和所要解 决的具体任务进行创编	(255)
二、坚持全面发展身体的原则	(261)
三、精心进行健美操的动作设计	(264)
四、认真选配健美操音乐	(265)
五、合理地安排健身健美操的动作顺序 和运动量	(266)
六、健身健美操的创编步骤与记写方法	(272)
第三节 健身健美操的教学方法	(274)
一、健身健美操的示范方法	(275)

二、健身健美操的讲解方法	(276)
三、健身健美操的口令	(276)
四、预防和纠正错误方法	(277)
第四节 健身健美操比赛的组织与评分方法	(277)
第四章 竞技健美操	(287)
第一节 竞技健美操的特点	(288)
第二节 竞技健美操的创编方法	(290)
一、竞技健美操的创编步骤	(290)
二、竞技健美操的创编方法要点	(291)
第三节 竞技健美操的训练方法	(295)
一、竞技健美操的训练原则与方法	(295)
二、竞技健美操的训练计划	(296)
三、竞技健美操运动员的身体素质、技 术与心理训练	(296)
第四节 竞技健美操比赛的组织与进行	(300)
一、竞技健美操比赛的意义	(300)
二、竞技健美操比赛的种类	(301)
三、竞技健美操比赛的组织工作	(301)
第五节 竞技健美操的裁判方法	(306)
一、裁判委员会的组成与职责分工	(307)
二、裁判工作步骤	(310)
三、对裁判员的要求	(311)
四、评分方法	(312)
五、关于规则中几个重要问题的介绍	(317)
附：主要参考文献目录	(318)

第三篇 运用各种体育手段 塑造人体美

第一章 健康美	(321)
----------------------	-------

第一节 作息制度中的健美体育·····	(321)
一、早操·····	(322)
二、工(课)间操·····	(323)
三、饭后的身体活动·····	(324)
四、睡前的身体活动·····	(325)
第二节 健康美的重要标志——皮肤美·····	(325)
第三节 日光浴、空气浴和冷水浴·····	(327)
一、日光浴·····	(328)
二、空气浴·····	(329)
三、冷水浴·····	(330)
第四节 锻炼眼神和保护牙齿·····	(331)
一、锻炼眼神·····	(332)
二、保护牙齿·····	(336)
第五节 一套仰卧徒手练习·····	(336)
第二章 姿态美 ·····	(341)
第一节 形成姿态美脊柱是关键·····	(341)
第二节 体操是形成姿态美的极好项目·····	(345)
一、体操的特点·····	(345)
二、体操的内容·····	(345)
第三节 发展力量、柔韧运动素质·····	(347)
一、发展力量运动素质·····	(347)
二、发展柔韧运动素质·····	(348)
三、一套徒手练习·····	(349)
第四节 矫正脊柱和腿脚畸形·····	(353)
一、矫正脊柱畸形·····	(353)
二、矫正腿的畸形·····	(359)
第三章 控制体重——减肥与增长体重 ·····	(362)
第一节 减肥·····	(362)
一、肥胖的标准·····	(362)

二、肥胖的利弊	(364)
三、肥胖的原因与减肥的基本方法	(367)
四、运用体育手段减肥的办法	(369)
第二节 增长体重.....	(370)
一、确定适合瘦人变壮的运动负荷	(370)
二、选择锻炼的部位	(371)
第三节 控制体重的几个主要体育手段.....	(372)
一、几个周期性项目	(372)
二、武术	(381)

总 论

- | | |
|-----------------------|----|
| 一、健美体育概述..... | 上册 |
| 二、开展健美体育应研究的几个问题..... | 上册 |
| 三、健美体育的人体科学基础..... | 上册 |
| 四、健美体育的原则和方法..... | 下册 |
| 五、人体美的相关因素和评定标准..... | 下册 |

总 论

一、健美体育概述

(一)什么是健美体育

健美运动由来已久。早在公元前 8—6 世纪,古希腊就通过奥林匹亚竞技进行比赛。近代健美运动是 19 世纪末至 20 世纪初由德国人先道开创的。到了 20 世纪二、三十年代,欧美一些国家流行健美比赛。在我国,健美运动是在本世纪 30 年代才从国外传入。赵竹光在上海成立了沪江大学健美会,继而在 1940 年同曾维琪一起创办了上海健身学院,并翻译出版《肌肉发达法》、《力之秘诀》等书,主编《健力美》杂志。1943 年在上海曾举行过全市性的“上海健美男子比赛”。50 年代后期开始,我国健美运动出现一些周折,进入 80 年代以来,我国健美运动又在恢复和实践的基础上,有了新的发展。

我国过去习惯运用“健美运动”或“健美”。1982 年出版的中国大百科全书《体育》卷中的“健美运动”条目阐述了健美运动是采用各种具有显著效果的锻炼方法,发展人体外形健美的一项体育活动。健美运动的主要手段是利用杠铃、哑铃、拉力器以及一些特别的设备,做各种动作练习。

上海辞书出版社 1984 年出版的《体育辞典》中的“健美运动”条目指出健美运动又名“健身运动”,主要用哑铃、杠铃、扩胸器等进行锻炼,以强健身体、发达肌肉。比赛采用评分定名次,男子以肌肉发达和表演艺术塑像为主要内容,女子以体型健美为主。

中国青年出版社 1985 年出版的《青年健美手册》中指出“健美运动(也有人称为健身运动),就是争取在较短的时间内获得合乎健美标准体格的一种身体活动过程。”同一出版社 1988 年出版的《健美大全》中也指出:“我们这里所述的‘健美

运动’即‘健力’，系指从事专门的力量训练，发达肌肉，完成比赛规则所要求的动作，以表现人体美为其特征的运动项目”。

从以上对“健美运动”的解释和人们通常的理解，可概括为两点，即：

1、健美运动主要是通过力量练习发达肌肉、塑造体型。也有强调采用各种具有显著效果的锻炼方法或争取在较短时间内达到合乎健美标准的体格。

2、健美运动是一种运动项目，也是一种身体活动过程。

自1979年以来，在恢复健美运动的同时，各地相继办起了各种类型的健美操班，后来，不断举行健美操比赛，健美操已成为男女老少健身健美的一个体育项目，深受广大群众的喜爱。健美运动、健美操以及各种具有显著效果的，以求达到健美目的的体育活动，已成为我国现代体育的重要内容之一。现在，仅仅依靠传统的健美运动(健力)已难于适应人们对健美愈来愈广泛的要求，健美操在现代社会中的出现和受到人们的欢迎，绝非偶然。

人们根据现在的实际情况和理论建设与实践的需要，在健美运动和健美操这一层次上，提出了“健美体育”这一上位概念。

我们对健美体育的理解是，以身体练习为基本手段，增强体质，塑造体型，形成姿态与优美动作，从而达到人体更臻完美的一种综合性体育活动。健美体育是各种健美活动的总称。在有些书中亦称“健美”。

健美体育是同健身运动、医疗体育等属于同一层次，基本上属于群众体育的范畴。见图0—1

在健美体育中，常用的名词有：

健美教育 通过某种或多种宣传教育的途径，培养人们对健美的欣赏能力和塑造人体美的能力。

健美运动 指从事健美的专门训练与比赛。通过科学的

力量训练,发达肌肉,完成比赛规则所要求的动作,以表现人体美为其特征。

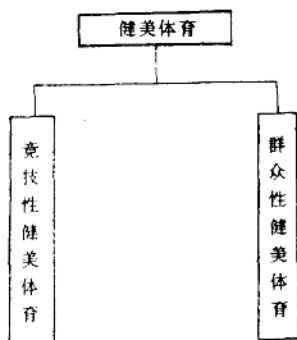
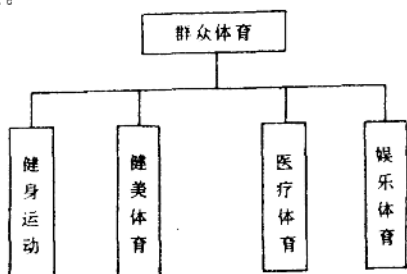


图 0-1 群众体育的范畴

图 0-2 健美体育具有群众性与竞技性

人们长期以来,也常把所有健美活动统称为健美运动。随着现代健美的发展,在学术上可否把少数健美运动员所从事的健美运动与健美操的训练与比赛,实属竞技性的健美体育,而对一般群众性的健美活动,另称之为群众性健美体育或健美锻炼,以区别之。见图 0-2

健美锻炼 群众性的以塑造各自体型与姿态为主要目标的体育活动。

健美养生(身) 通过改善饮食结构营养成分,减肥或控制体重和养成良好的生活习惯,以及适当进行健美锻炼(如坚持散步)、保持正确姿态等。

(二)开展健美体育的目的、作用

健美体育已是我国体育的大花园中一束鲜艳夺目的花朵,在祖国神州大地上竞放异彩,受到全国人民,尤其是广大青少年的喜爱,这同健美体育的特点与作用是分不开的。

健美体育可和健身运动相结合,对于改善整个中华民族体质(尤其是体型)会有很大影响。

健美体育可以把身体发展、姿态形成、体型塑造结合起来,对于形成一个人的风度很有作用。

健美体育可以充分运用音乐,对于我国的体育社会化、深入家庭很有利。健美的开展可以因人而异,它将越来越广泛地受到男女老少的欢迎。

我国开展健美体育,现在刚开始不久,它将随着文化、体育的普及,人们生活水平的不断提高,以及人们对人体美的欣赏与塑造能力的提高而得到进一步的发展。

健美,源远流长。自古以来不少名人、学者就有过论述与杰作,人体美成为无数艺术家代代耕耘的美的沃土,美的矿源。早在 2400 年前,古希腊雕刻家米隆的杰作《掷铁饼者》,就是雕塑了一个健美的形象。法国著名雕塑家罗丹在《艺术论》中写道:“在任何民族中,没有比人体的美更能激起富有感官的柔情了。”著名苏联诗人马雅可夫斯基写道:

“世界上

没有

更美丽的衣裳

像结实的肌肉

与古铜色的
皮肤一样。”

在我国历史上,从唐代的绘画艺术可以了解当时女性人体美的观念是丰腴的体型,而在清代《红楼梦》中所描述的正面理想女主人公林黛玉的体态,却是弱不禁风的纤细体型。这些都是我国封建时代的文化传统在人体美上的体现。解放前我国受西方影响有过健美比赛,但不可能改变半殖民地社会“东亚病夫”的耻辱形象。现在,在“振兴中华”的热潮中,健美锻炼和健美运动又开始恢复与发展起来了。

健美,是高尚的美,它反映了社会人作为自然界的一员朝气蓬勃的自我意识与自觉要求。科学地开展健美是现代体育的标志之一,其目的与作用在于:

1、增强人民体质和改善我国民族体质,不断改善人体美。健美是在一般增强体质的基础上对人体的发展有着更高的要求与作用。

2、健美要求把健身、健心(主要指精神)与健美更好地结合起来,促进个性的全面发展。

3、健美对社会具有移风易俗的作用。

总之,开展健美体育是我国精神和物质两个文明建设所提出的要求,是实现我国体育的目的任务,改善中华民族体质,提高我国人口素质,塑造我国人体美形象的一项意义深远的工作。

(三)健美体育的范畴和体型分类

1、健美体育的基本范畴。

健美体育的主要任务是塑造人体美和培养人们对人体美的审美能力,而人体美的基本范畴包括:

(1)健康美。主要指在健康身体的基础上,表现出优美的肤色,明亮的眼睛(神)、充沛的精力与体力。著名的俄国革命民主主义者车尔尼雪夫斯基说过:生命是美丽的,对人来说,