

当代运动与艺术潮流

健美

卷

JIANMEI JUAN

钱宇硕/编著



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

健美卷

JIANMEI JUAN

钱宇硕/编著



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 健美卷 / 钱宇硕编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-6280-6

I. ①当… II. ①钱… III. ①健美运动 - 基本知识
IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 292483 号

当代运动与艺术潮流. 健美卷

著 者 / 钱宇硕
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6280-6

定价 / 28.00 元



目 录

健美卷

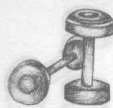
健美	1
第一章 健美的起源及其作用	3
第一节 健美的起源	5
第二节 健美运动所起的作用	6
第三节 如何健美	10
第四节 健身的随时性	12
第五节 平坦小腹五步法	19
第二章 运动不当对健身的影响	21
第一节 如何消除运动疲劳?	24
第二节 摄入过多糖分对健身者的影响	25



第三节 运动性腹痛的处理	27
第三章 常用的健身方法	29
第一节 拍打可健身	31
第二节 身体各部位的健身运动	33
第三节 中老年人健身运动操	35
第四节 不同年龄段的男人健身法	36
第五节 健身常用的步行方法	39
第四章 减肥	43
第一节 减肥方法的比较	45
第二节 苗条从收腹开始	47
第三节 为何吃的少还会胖	49
第四节 柔软优美的健身法	51
第五节 简单易学强身法	54
第五章 减肥的方法及注意事项	55
第一节 简易瘦身法	57
第二节 选择合适的运动方法	60
第三节 无法变瘦的原因	62



第四节 腿部和臀部变美法	64
第五节 减肥应遵循的原则	69
第六节 影响减肥的四种原因	71
第七节 意识可以使女性苗条	72
第六章 生活习惯及季节对体型的影响	75
第一节 别让生活小危机打垮你的臀线	77
第二节 根据季节变化进行减肥	79
第七章 女性器械健身	83
第一节 肌力锻炼的注意事项	86
第二节 脊柱保健操	88
第三节 IT 健身操	90
第四节 用力量重塑美丽	93
第八章 运动对身材及柔韧性的影响	97
第一节 芭蕾舞塑造苗条身材	100
第二节 冬季如何进行长跑锻炼	102
第三节 性格与运动	104
第四节 冬季锻炼养生法	106



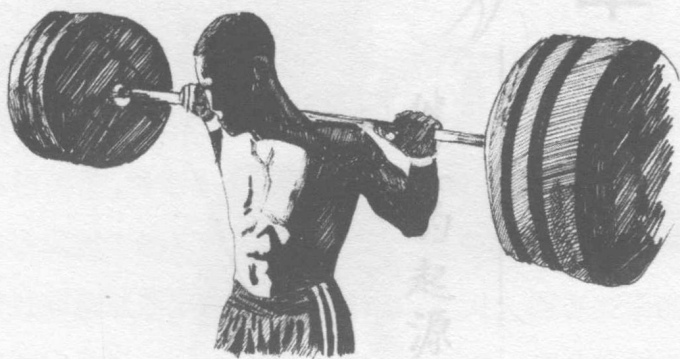
第五节	减肥的原因	112
第九章	健身小常识	113
第一节	早晨起床后的健身法	117
第二节	长跑者如何护脚	119
第十章	健身的注意事项及方法	121
第一节	健美需要正确的呼吸方法	123
第二节	制定运动方案	124
第三节	锻炼的方法	126
第四节	老年人运动的原则	132
第五节	运动指标	136
第六节	塑造美丽身段	138
第七节	身体其他部位的减肥方法	149
第十一章	关于健美的两种说法	157
第十二章	帮您制定训练计划	163
第一节	循环大强度训练法	172
第二节	怎样安排肌肉练习的顺序	175
第三节	无法变瘦的原因	176



第三节	肌肉生长的惯性	177
第四节	特殊部位肌肉的训练	181
第五节	快速健美腿部肌肉二法	188
第六节	女性美体健美操	190
第十三章	美丽的秘密	193
第一节	生活习惯与美丽的秘密	195
第二节	怎样给皮肤补水	197
第三节	教您科学使用洗面奶	201
第四节	如何选用化妆品	205
第五节	唇部护理	207
第六节	美容小窍门	209

健美

JIAN MEI



第一章

起源及其作用

美體

THE FIGHT





第一节 健美的起源

第一章

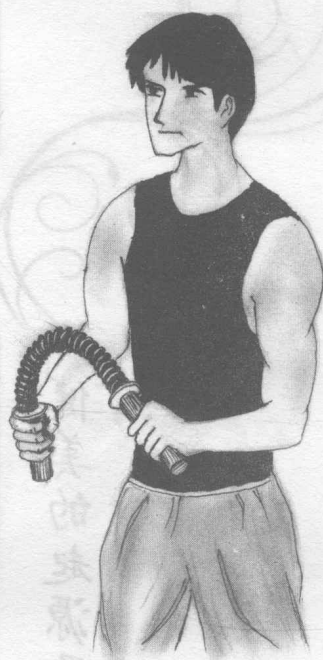
健美的起源及其作用



健美最早兴起于古希腊。古希腊人追求强健的体魄以及匀称的肌肉所采取的方法，由于条件有限，所以人们只能通过日常生活中的劳动，在劳作中将物体高举过头顶，或者通过负重，都是他们锻炼身体最常用的方法。从早期来看，古希腊人大多体格强健，身型匀称，健美与他们的生活是分不开的，而这些崇尚健美的古希腊人，为现代健美奠定了基础。

通过运动以及负重训练，古希腊人拥有健康的身体以及完美的身形，这就是健美所追求的结果。健美能帮助你改善身体发展肌肉，以综合美的形式展现出个人魅力。当肌肉、骨骼、肤色等通过健美充满生命活力时，无论是内在和外在都会给人以积极、健康以及美的视觉享受。任何行动都能显示出全身各部分的协调和谐。

第一章





第一节 健美的起源

健美最早兴起于古希腊，是人们为了追求强健的体魄以及匀称的肌肉所采取的一种锻炼的方法。但由于器具有限，所以，人们只能通过简单的方式达到锻炼身体的目的。如，在劳作中将物体高举过头顶，或用蛮力拉扯重物等，都是他们锻炼身体的常用方法。从早期雕塑家的作品中可以看出，古希腊人大多体格强健，身形匀称，这和他们追求美的追求是分不开的，而这些崇尚健美的古希腊人也为现代健美奠定了基础。

通过运动以及其他的辅助措施以使得人拥有健康的身体以及完美的身形，这就是健美所起到的效果。健美能帮助人改善身体发展脉络，以综合美的形式展现出个人魅力。当肌肉、骨骼、肤色等通过健美充满生命活力的时候，无论是内在和外在都会给人以积极、健康以及美的视觉享受。任何行动都能显示出全身各部分的协调和谐。



第二节 健美运动所起的作用

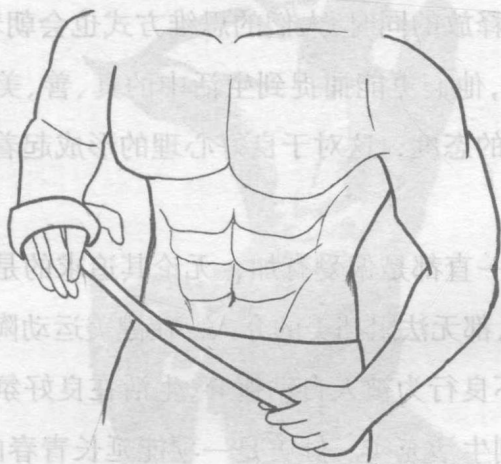
健美是发达肌肉、增长力量的有效途径。经常进行健美的人,肌肉力量会得到明显的改善,这与有意识的、有针对性的运动所起到的效果相同。人体的运动器官主要由肌肉、骨骼、关节和韧带共同组成,在它们的协同作用下,机体才可进行各种活动,其中,肌肉是为这些活动提供动力的组织。在运动的过程中,脂肪不断被消耗,肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量不断增加,肌肉的纤维组织变得更为紧密,使身材看起来线条和轮廓更加美观。

健美可增进健康,增强体质。健美可以改善人体心肺以及消化等器官的功能。对增强心肌,增大心脏容量以及血管弹性有很大的帮助。在心脏强而有力的跳动下,血液的输出量也随之增多,血液中的血红蛋白以及红血球、白血球的增多,加速了身体内的新陈代谢,提高了



人体免疫力,减少了疾病的发生,这对于身体健康是极为重要的。

同样,健美对改善呼吸系统的机能也有一定的促进作用。健美时,相应地加强呼吸的深度以及气体交换的频率,可满足肌肉对空气的需求以及体内营养物质的转化,有助于呼吸肌的休息,提高机能水平。健美还能提高消化系统的机能,肠胃的蠕动促进了体内营养物质的消耗,从而减少了残留物质堆积形成脂肪。



健美可改善体形体态

健美可使人体线条优美,肌肉结实,对塑造体形、改善身体某些部位的生长发育起到很好的辅助作用。体态的端庄、优美,身体比例的匀称、协调都可通过健美来实现。男士在进行



科学地健美训练后,肩部变得宽阔,背阔肌增大,身体呈现出美丽的倒三角,同时,发达、结实的肌肉会让人感到踏实。女子则可使体态变得丰满,线条柔美,明艳动人。

健美是调节心理活动,陶冶美好情操的运动

跟随音乐的韵律,舒展自己的身体,放松紧张的神经,在健美中你感受的是身心的愉悦和满足。暂时搁浅工作中的琐事,全情地投入到这项有益的锻炼中,它不仅为你塑造出优美的线条,增强自信,同时也能改善体质,抵抗疾病的侵扰。在心理压力得到释放的同时,人们的思维方式也会朝着积极、乐观的方向发展,他们更能捕捉到生活中的真、善、美,对工作、生活抱有积极的态度,这对于良好心理的形成起着积极的促进作用。

人们对美一直都是偏爱有加,无论其追求的是内在还是外在美的表现,都无法阻挡美的介入。在健美运动陶冶人情操的同时,一些不良行为被人自动摒弃,生活在良好氛围中的人们,自然会感到生活充实。健美是一项能延长青春的运动,它可以调节人的心理活动。

健美可提高神经系统机能,培养顽强的意志品质

人体在接受外界信息后,由中枢神经传导到大脑皮层,大脑皮层发出指令后人体做出相应的反应,而健美对提高神经系统机能有很好的辅助作用。经常进行健美的人很少出现神



经衰弱。健美训练中,人体要承受运动带来的肌肉酸痛感以及身体上的疲劳,而健美需长期训练才能收到效果,此时,就需要有顽强的毅力才能将此项运动坚持下去,而人们在此过程中也学会了用持之以恒与坚持不懈的态度面对生活。

