



SHISHANG
XINGTIJIANSHEN

时尚形体健身



张亚辉 王凤来 余芳 ■ 主编

中国商务出版社



SHISHANGXINGTIJIANSHEN

时尚形体健身

主 编：张亚辉 王凤来 余 芳
副主编：范建国 黎 荣 岳晓燕 袁 伟 彭刚毅

中国商务出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚形体健身/张亚辉,王凤来,余芳主编. —北京:
中国商务出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-80181-816-4

I. 时… II. ①张…②王…③余… III. 健身运动—基本
知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195080 号

时尚形体健身

主 编 张亚辉 王凤来 余芳

副主编 范建国 黎荣 岳晓燕 袁伟 彭刚毅

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64295501

010-64266119

零售、邮购:010-64263201

网址:www.cctpress.com

Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限

责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

25 印张 672 千字

2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-816-4

G · 228

定价:28.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64212247

前 言

21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪,国际经济领域、科技领域的竞争日益激烈,人才竞争是根本,国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。随着人们健康意识和生活质量的提高,越来越多的人开始追求和寻找适合自身的科学健身方式,以提高健康水平和生活质量,培养高雅的气质和风度。因为生活在现实中的人们都希望自己成为最受欢迎的人物,而“受欢迎”体现在三个方面:外在的形态、性格修养和精神状态。

人首先体现出来的那种气质和风度,是成于中而形于外的东西,没有模式。就像彩蝶的飞翔没有固定的路线,各种各样的风度有各种各样的气质,但它的美和优雅却可以塑造和培养;而外在的美所体现的是人的形体健美、身体健康、姿态优美、动作协调,要想获得这些并不难,完全可通过形体健身运动来获得。

在高科技迅猛发展的快节奏时代,社会竞争也越来越激烈。人们追求的是时尚、新颖、发展个性,需要具有挑战性的项目来锻炼自己。为了培养人们具有较高的体育修养和观赏水平,促进体育教学改革,根据中国人的体能及形体特点,以提高大众的体质和形体素质为主导,改善和雕塑身体形态,培养高雅的气质和风度为目标,我们编写了本书——《时尚形体健身》。

将时尚形体健身专门拿出来讲,旨在大力推进校园文化建设,培养有时代特征和健康向上的新世纪人才,营造活跃而文明的文化氛围。

本书编写的每一种形体健身项目都有自己特有的风格。其特点是:时尚、动感、优美、火爆、激情和表现个性。各种运动项目刚柔相济,不但能强身健体,改善心肺功能,而且具有良好的塑体、保健作用,使人健康向上,心情舒畅,充满活力。

本书注重体育理论与实践相结合的原则,内容言简意赅、通俗易懂,融科学性、实用性、娱乐性、趣味性为一体。与同类体育著作相比,一是拓宽了运动与健身的基础理论知识,增强了科学健身的基本原则及方法;二是新编了一些各类群体都喜爱的体育健身项目;三是增补了某些体育项目的基本动作与技术特点、难点及练习方法,为学生的学与老师的教提供了科学依据和参考。认真学习本书,你会感到形体练习既是有益的身体活动,又是一种娱乐欣赏,更会带着浓厚的兴趣迫不及待地渴求进一步锻炼,在锻炼中塑造一个充满自信 and 活力的自我。

本书由张亚辉、王凤来、余芳担任主编,范建国、黎荣、岳晓燕、袁伟、彭刚毅担任副主编。其具体分工如下:

第一章,第十三章第一节至第二节,第十六章第四节:张亚辉(开封大学);第四章,第七章:王凤来(西安航空技术高等专科学校);第六章,第九章,第十二章第三节至第四节:余芳(广东女子职业技术学院);第五章,第十五章:范建国(天津工业大学);第八章第一节,第十一章,第十六章第一节至第二节:黎荣(东莞理工学院);第二章,第十章,第十六章第三节:岳晓燕(河南师范大学);第十二章第一节至第二节,第十四章,第十七章:袁伟(中国劳动关系学院);第三章,第八章第二节,第十三章第三节:彭刚毅(四川大学)。全书由张亚辉、王凤来、余芳统稿。

本书在编写过程中参考借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!书中难免有疏漏不妥之处,望广大读者批评和指正。

编者

2007 年 12 月

目 录

上篇 时尚运动新理念

第一章 时尚运动新理念	1
第一节 时尚塑体、健身运动概述	1
第二节 时尚形体健身的意义	3
第三节 形体、健身运动的新理念	5
第二章 优美曲线,形体美	8
第一节 形体综合美的基本要素	8
第二节 健美体型的标准	9
第三章 表里如一,身心健康	14
第一节 形体健身与心理健康	14
第二节 形体健身与身体健康	19
第三节 形体健身与社会适应能力	22
第四章 科学健身,合理营养	27
第一节 营养健身常识	27
第二节 健康饮食习惯	31
第三节 时尚营养套餐	37

中篇 时尚运动主题

第五章 科学减肥	77
第一节 减肥标准	77
第二节 运动减肥	80
第三节 减肥锻炼注意事项	83
第六章 重塑完美形体	87
第一节 美姿塑造	87
第二节 重塑形体	90
第三节 形态矫正操	98
第七章 科学打造力量王	102
第一节 力量训练基本理论	102
第二节 身体不同部位肌肉力量训练方法	108
第八章 时尚健美运动	117
第一节 女子健美运动	117
第二节 男子健美运动	128

下篇 时尚健身潮流

第九章 健身瑜伽	136
第一节 瑜伽的起源与功能	136



第二节 瑜伽的基本动作·····	137
第三节 瑜伽练习注意事项·····	142
第十章 普拉提·····	144
第一节 普拉提的起源与发展·····	144
第二节 普拉提的特点与功能·····	145
第三节 普拉提组合动作·····	146
第十一章 肚皮舞·····	151
第一节 肚皮舞的起源与功能·····	151
第二节 肚皮舞的塑身方法·····	152
第三节 肚皮舞练习注意事项·····	165
第十二章 体育舞蹈·····	168
第一节 体育舞蹈的起源与发展·····	168
第二节 体育舞蹈的特点与功能·····	172
第三节 摩登舞·····	175
第四节 拉丁舞·····	192
第十三章 网 球·····	215
第一节 网球的起源与发展·····	215
第二节 网球的基本技术·····	224
第三节 网球的练习方法·····	250
第十四章 柔力健身球·····	261
第一节 柔力健身球的健身功效·····	261
第二节 柔力健身球的基本锻炼方法·····	262
第三节 柔力健身球运动中的注意事项·····	267
第十五章 走跑健身法·····	268
第一节 走跑健身运动的功能·····	268
第二节 走跑健身运动的方法·····	270
第三节 走跑健身运动中的注意事项·····	288
第十六章 健美操·····	291
第一节 健美操的概念·····	291
第二节 健美操的功能与特点·····	297
第三节 健美操的基本技术及要求·····	302
第四节 健美操的基本动作及教法·····	320
第十七章 体育旅游与健身·····	373
第一节 体育旅游概述·····	373
第二节 体育旅游的健身功效·····	385
第三节 体育旅游健身中应注意的事项·····	387
参考文献·····	392



上篇 时尚运动新理念

第一章 时尚运动新理念

美,是人类永恒的追求;健康是人类最基本的要求,也是人类永恒的主题、共同追求的目标,能够保持终生健康是每个人的最大愿望。而一个生活在现代社会的“现代人”,更应当具有匀称健美的形体,旺盛健康的生理功能,端庄而又充满活力的外表和富有生气的精神面貌,具有灵活适应各种工作和生活环境的本领,以及顽强抵御病魔侵蚀的能力,以便在现代社会的不断发展和激烈竞争中保持良好的自我感觉,确保在事业上不断获得成功。

随着中国社会进入了小康,物质的丰富、社会的进步使得人们的体育观念发生了本质的变化。传统的纯粹的体育健身观念,已经向健身、健智、健美、休闲、娱乐等多重性的方向发展,而一批在社会上比较流行,比较时髦、新潮和前卫,有较大的吸引力,为大家所喜闻乐见,身体力行亲自参与的人较多,能形成规模和潮流的体育运动项目,我们称之为时尚运动。

第一节 时尚塑体、健身运动概述

一、时尚塑体健身运动的概念

塑体健身是集健康、体型、举止、姿态和表现方式于一体的健身塑造过程。它以各种步伐、健美动作作要素,以调整和克服某些生理的缺憾与不足,改变某些不美的习惯姿态和动作,在运动中能给人一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃,举止高雅大方,焕发青春,健康向上的感觉。它是美育的教育过程,又同时为身心(体型和心理)服务,使充满竞争的现代社会人群在发挥自我价值时更加追求个人和生活美的品质。健身塑体不仅陶冶了情操,发展了想象力、创造力、审美能力,而且对发展人们个人素质,产生了很大的影响,促使人们越来越时尚。

健美运动与形象塑造是一门综合性艺术,具有其他艺术形式难以达到的艺术表现力,集中了现代人对美和健康追求的多方面需要的同时,它又是不少对体型、姿态、仪表等有高标准要求的人群热爱的时下一项流行的时尚运动。崇尚时尚的社会就是那种渴望塑造和改造世界、脱离传统并寻求新鲜事物的社会。创新——称之为“一切进步的源泉”——来自骚动不安的求变意志。这种意志可以通过服饰、身体来表现,于是,健身、塑体不断为人们所接受,并长期受到人们的热爱。

二、时尚潮流引导人们塑造自己的形体

一个人的躯体足可以在美的工程的帮助下获得自我改善或完善。享受幸福的休闲生活已经不再是少数人的特权,人人都可以拥有青春美丽、健康,而拥有这些就意味着拥有我们所向往的幸福



生活,这些也是我们做人价值的体现。这样,现实中的躯体越是接近青春、健康、苗条与美丽的躯体之像,那它的交换价值就越高(越能接近幸福的上层生活)。即使造物主没有给我们一副傲人之躯,在化妆品、节食、健身甚至外科整形手术的帮助下,我们仍能够听见幸福生活的召唤。因而在消费社会,我们近乎自恋般地关注自己的身体。人们对自身外形的关注从来没有像现在这样普遍地狂热。因此,美容化妆、延缓衰老、青春永驻、健身运动、减肥塑身以及健康食品等等,都深深地吸引着他们。在消费社会,人们继续着对青春、对美的狂热追求。可是我们的躯体已不仅仅是审美的对象,它还成为我们幸福快乐的载体。健身健美在都市生活中已成为一种时尚。

随着经济的发展,生活水平的提高,人们对美的追求,越来越成为时代的呼唤、生活的需要和人们的期盼。如何实现这种美的愿望,人们却有不同的选择,是去美容院还是健身房,这就必然涉及人们对美的认识和理解。去美容院实现美的愿望:一是不经济,一次少说几十元,多的几百元,甚至上千元上万元;二是这种塑造的美是外部的美,是暂时的,只治表不治里;三是最使人担心的就是容易出事故,轻者是破坏了原有的美的形象,重者是造成终生难以恢复的伤害而遗憾终生。去健身房实现塑造美的愿望,才是最经济最实惠,治表又治里,且又能长期保持美的形象。去健身房塑造的人体美是健美,健美是人的内在美和外在美的统一,是灵魂和肉体的统一,就是以发达、匀称、和谐的肌肉,作为外在美的体现,把顽强、坚忍的意志品质,高尚、典雅的情操和气质作为内在美的展示。但是,一个人有优良的思想品质而无优美的体型也不能不令人感到遗憾,去健身房进行健美运动,可以弥补这些缺憾。在现实的经济条件下,人们的生活水平有了一定保证,追求人体美,就成了每个人的一种愿望,人人都想使自己匀称、协调、优美悦目。瘦长个的人,希望自己苗条而不纤细,肥胖的人则希望自己丰硕而不臃肿,高胖的人希望自己魁伟而灵活,矮小的人则希望自己小巧而结实,即使体型适中的,也希望自己保持健壮的更优美的体态。这些问题去美容院是解决不了的,只有去健身房进行形体健身运动,因为运动可以改变人的形体,使人体变得更加匀称、健壮、优美。只要你到装备优良的健身房,你就可以知道,从上至下,整套形体健美法可以使你根据自身在体型方面的不足进行各种锻炼,你可以在健美教练的指导下获得头、脸、颈部肌肤的健美方法,肩部健美方法,胸部健美方法的各种指导。如果你面部皮肤比较松弛,皱纹比较多的话,可以在健美教练的指导下通过面部、头部和颈部的自我按摩方法,使这些部位的血液循环数量增多,经常锻炼,就可以使松弛的皮肤舒展,皱纹减少。如果你是一个溜肩的人,可以在健美教练的指导下,进行胸廓加大,自然你的体型就会健美起来;如果你的腹部和臀部脂肪过多,显得臃肿难看,你可以在健美教练的指导下进行腹部和臀部的锻炼,使这部位的多余脂肪减少,人体美的线条会使你更加动人。如果你的大腿粗、脂肪太多,你可以在健美教练的指导下进行大腿肌肉的练习,随着膝关节部位多余脂肪的减少,细而结实的关节和肌肉形成鲜明对比,使人更加矫健优美。长期参加形体健身活动,不仅可以使你的体型健美,而且可以调节精神,陶冶情操,并培养、锻炼持之以恒和坚强的意志品质。所以形体健身运动既可以塑造形体美又可以塑造内在的精神美。它是外在美和内在美统一的塑造过程,并能给人以人生哲理的启迪和激发人们对美好生活的向往。

三、时尚形体健身运动的特点

时尚形体健身运动不是精英体育,在人文哲学上更注重融合,而不是对立,更注重参与,注重交流,注重健身、健心、健智、塑形、娱乐、休闲和表演的效果。其特点是:时尚、随意、动感、优美、火爆、激情和表现个性。具有新颖性、流行性、多功能性、文化性等特征。



(一) 新颖性

虽说时间性不是决定时尚运动的唯一条件,有些项目例如瑜伽,走跑健身等历史都比较久远,但是经过长时间的考验至今仍长盛不衰、深受大家喜爱,仍很流行,因此仍可列为时尚运动的范畴。但是,必须承认,时尚的主流是新的或比较新的。因为崇尚新颖、追求时髦、引领潮流、力争前卫,这是现代人特别是现代年轻人的共性。只有新颖独特的项目才能形成更大的号召力和冲击波,吸引人们去尝新,去实现自我追求和自我价值,也才更容易流行,更容易形成规模和潮流。

(二) 流行性

形体健身运动在社会上比较流行,比较时髦、新潮和前卫,有较大的吸引力和冲击力,为大家所喜闻乐见。身体力行亲自参加的人比较多,为之提供商业服务的厂商和运动场馆也比较多,因而能够形成规模和潮流。一旦出现,天南海北和大街小巷马上就会一哄而上。

(三) 多功能性

形体健身运动具有多种功能,能够起到调剂生活、亲近大自然、消除身心疲劳、增进健康、塑造美的身材、陶冶情操、追求欢乐和刺激、促进人际交往等多方面的作用。例如,当你在节奏感十分强烈的音乐声中手舞足蹈忘我挥汗时,你不仅在锻炼你的身体,而且还在放飞和荡涤心灵,磨炼意志和精神,消除身心疲劳,宣泄心中的郁闷,展示风采和魅力。总之,时尚形体健身运动具有众多的功能,使你变得更加强壮、健美、快乐、充实、高雅、满足、坚强,以更好的体力和心情来迎接新的工作和生活。

(四) 文化性

形体健身运动的大多数项目具有丰富的文化内涵,品位高雅而又时尚。有的凝聚着深厚的历史积淀,有的和音乐舞蹈融为一体,这些都能给人带来一种高尚的文化享受。

第二节 时尚形体健身的意义

随着社会生产力的不断提高,脑力劳动日益增长,体力劳动将逐渐下降。因劳动产生的疲劳,也从全身性转向大脑局部、转向高级神经系统。劳动性质的变化,势必导致人们生活方式的变化,并对其身心健康产生影响。

一、时尚形体健身运动能丰富人们的社会文化生活

丰富的文化生活是人的需要。人在基本的生活得到满足、安全得到保障、余暇增多的前提下,就力图提高自己的需要层次,提高自己的生活质量。恩格斯把人的需要分为生存、享受、发展三个层次,余暇时间的体育活动是享受和发展的需要,这是人类的一种较高层次的满足。丰富的文化生活也是社会进步发展的需要。时尚形体健身运动的参加者不仅自身可以达到增强体质、塑造形体、消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操、丰富生活的作用,而且对整个社会来说,还起到了扩大社会交流、密切人际关系、促进团体协作、建立良好社会风尚的作用。



二、时尚形体健身运动能缓解、转移社会压力

人的现代化是国家现代化的先决条件,要使人们在身体上、心理上具备现代人的品格,这对我国几千年来形成的传统思维方式、价值尺度、意识观念等带来了有力的冲击。健身时尚运动的多功能特点,可以帮助人们形成现代人的竞争意识,培养现代人应具有的“对人和社会充满信心”、“办事讲求实效”、“守时惜时”、“顽强拼搏”培养现代人对美的更高追求等思想意识和心理素质。

现代化的社会生产和生活方式在给人们带来有利因素的同时,也带来了许多对人性 and 人的生命不利的因素。现代精神文明病现象就是一个例证。形体健身运动具有实践特性,它不仅可以通过肢体的运动,使高度疲劳的神经系统得以休息,转移疲劳,也可以缓解精神紧张,调节全身平衡。形体健身运动还可以在现代脑力劳动加大的生活方式中,发挥越来越大的弥补和协调作用,可以预防和消除当代大学生生理和心理的不适应性。

三、时尚形体健身运动能促进社会人群文化观的发展与丰富

时尚形体健身运动方式多种多样,每一种方式都聚集着一大群对其着迷的人。他们对这种或那种时尚活动的热情专注更胜于对待其他的社会活动,他们严肃认真地对待在活动中所发生的各种问题,他们在这些活动中得到了在工作和其他社会生活中所不能得到的乐趣和满足。在经济发达国家,出现了许多的以某项娱乐方式为基础的亚文化群体。这些群体中的每一个成员都是某项运动的业余爱好者,他们把大量的闲暇时间都花在自己喜爱的运动中,使用自己所属群体的专用术语,挂着该群体的特殊标志。这样的亚文化群体的存在和发展,使社会文化由一个单一的主体文化逐渐地向着复杂的多样性的新文化体系转变,由此而导致了新的文化观、价值观、人生观及其他的观念产生,社会也就变得更加五彩缤纷。

四、时尚形体健身运动能提高人们对现代生活节奏的适应

在社会的发展过程中,生活节奏的加快具有不可逆性。所以,当人们不得不进行调整以顺应新的生活节奏时,时尚的形体健身运动也就成了重要的适应性锻炼手段。在锻炼中,锻炼者的心理、生理都得到改善,还掌握了多变化、多种类、多节奏的运动方式,这有利于他们在完成各种生产、生活动作时,做到准确、协调、敏捷,避免多余动作出现。形体健身运动可以锻炼人体的神经系统、心血管系统、呼吸系统,提高人体对快速节奏生活的应变能力和耐久能力,帮助人们克服对快节奏生活的抵触、恐惧、烦怨和焦虑等心理障碍,抑制身心紧张。形体健身运动还可以扩展人们的生活空间,它引领人们从日常的学习、工作中走出来,去充分享受健与美所带来的快乐。

五、时尚形体健身运动能增强人们的美感

美感是关于客观事物或人们的言论、行动、思想、意图是否符合人们的美的需要而产生的情感。形体健身运动的优美、富有表现力的动作与强劲节奏的音乐能使人产生美的情感,给人带来大方、自然、协调与健康的美。美感的成分非常复杂,从体验上看它有两个明显特点:①美感是一种愉快的体验;②美感是一种倾向性的体验。美感表现为对于美好事物的肯定,促使人一而再、再而三地去欣赏它,对它感到亲切、迷恋。美的高级情感是在人的社会性需要的基础上产生的,是人所独有的。这些情感在人的整个情绪生活中占主要地位,对人类生活起着十分重要的作用。例如,健美操是一项艺术性较强的项目,长期从事健美操运动可以增强韵律感、节奏感,提高音乐素养,从而提高认识美、表现美和创造美的能力。

第三节 形体、健身运动的新理念

一、确定形体健身锻炼内容的原则

形体健身锻炼对人体的健康很有裨益,它可以使人的肤色润泽,体格强壮,内脏功能强健,身材自然、匀称、健美和精力充沛。众所周知,人只有在健康的基础上才有美的体型,而健康可以通过各种体育锻炼获得,但优美的体型则需进行专门的训练。同时,它也并非靠十天半月的健身就可以造就,而是要通过量力而为、持之以恒的健身锻炼及适当的营养和休息才可成就。形体健身锻炼不是单纯的健美运动,它一方面能全面锻炼身体,另一方面又可以有重点地雕塑人体的形态,培养良好的姿态,使练习者掌握形体锻炼的基础知识、基本技能和基本技术的同时,提高形体的美感,培养良好的气质,陶冶美的情操,提高审美品位。因此在进行形体健身锻炼中,对于基本内容的确定应遵循以下原则:

(一)全面锻炼身体的原则

形体健身锻炼的目的,是要使全身肌肉有弹性,发展匀称、丰满,内脏器官机能旺盛。在选择形体健身锻炼的内容时,只有坚持身体全面锻炼,然后再加练不足的部分,才能达到这一目的。有人单纯练一部分肌肉群,如只练胸肌不练腰背肌,或只练腹肌而不练胸、腰、臀肌,就达不到消耗其脂肪,促进肌肉全面发展的作用。如只练上肢而不练下肢,则会导致头重脚轻,只练下肢而不练上肢会造成上细下粗。

在进行形体训练时若忽视整体的全面性,目的与活动单一,只发展身体的某一局部,势必导致身体片面发展,造成某些部位、器官系统、身体素质和机体能力的薄弱,既影响训练水平的提高,也易发生伤害事故。这种情况如果持续下去,就会导致身体形态和机能的畸形发展。因此,合理选择和搭配锻炼的内容与方法,才能保证做到扬长补短、内外结合、身心一致,具体来说就是要做到:

- (1)力量与速度、耐力、协调、柔韧等素质练习相结合,促进身体素质的全面发展。
- (2)动力性和静力性练习相结合;大肌肉群与小肌肉群相结合,促进全身肌肉群的匀称发展。
- (3)负重练习与徒手练习相结合,促进身心协调发展。
- (4)全身与局部的练习相结合,在全身练习时,又要针对身体某部位进行强化训练;在进行局部练习时,又要兼顾身体的全面发展。
- (5)主动性部位运动与被动性部位运动相结合。
- (6)无氧运动与有氧运动相结合,促进肌肉和心肺功能的协调发展。

(二)适宜负荷,循序渐进的原则

形体健身锻炼可以强身健体,塑造形体。这个质的变化不是一朝一夕可以达到的,需要一个由量变到质变的过程。人体结构的改变,运动能力的提高,内脏循环功能的改善,都是由于神经系统通过对运动系统及其他内脏、循环系统反复多次调节而形成的适应性反应。这种适应性不是靠几次锻炼就可以实现的,而是一个相当复杂的协调过程。因此,参加形体健身锻炼要有恰当的生理和心理负荷量。锻炼的效果如何,很大程度上取决于对运动的刺激强度,太弱的刺激不能引起机体功能的变化,过强的刺激不仅不能增强体质,改善体型,相反还会损害健康。身体由弱变强,由丑变



美,急于求成是办不到的。因此在内部的选择上,要注意由少到多,动作节奏由慢到快,负荷由小到大,并根据实际情况,循序渐进,只有这样遵循人体发展和适应环境的基本规律,逐渐提高,才能有效地训练体型。

(三) 培养良好形态的原则

确定形体健身锻炼内容时,要以有效培养良好形态为准则,对于形态控制效果好和具有实用意义的基本体操、基本功的训练,要在各训练段反复出现,逐步提高。对技术性较强的内容,要考虑训练本身的技术体系,又要有利于良好形态的保持,特别是对发展形体素质有利的训练内容要坚持每训必有。

(四) 科学的针对性原则

各个年龄阶段进行形体健身锻炼的内容各有不同,特别是在人一生中身心发展的关键时刻:青春期和青年期。在形体训练内容层次上应与练习者年龄阶段的心理和生理发展的规律、身体素质、形态控制能力发展的现状和要求相适应。确定形体训练内容要注重系统性,逐步提高形体素质和技能要求,同时也要注重形体科学发展的新内容。

(五) 内容的多样性原则

形体的身体素质练习是艰苦的,练习者在训练时所感觉到的是吃苦和流汗,接下来的是疲劳。健身的目的明确,美体观念强的人,会使自己在形体训练的苦中找到欢乐,但自控能力差的人就很难坚持下去,因此只有坚持通过采用多种的形体训练内容和方法进行训练,充分调动和激发练习者的兴趣,培养其积极主动的参与心理,才能克服由于训练内容的单调、枯燥和一定的难度,而影响练习者的情绪,从而影响良好身体形态的确立和保持。

(六) 理论指导和实践相结合的原则

形体健身锻炼是以培养良好形态的身体练习为主要特征,但也必须重视形体健身训练基础知识的学习。练习者只有在初步掌握和确立良好形态的原理和方法上,并运用人体相关的知识指导自己,以提高并保持良好身体形态的能力。

二、形体基本素质

形体训练多是静力性活动和控制能力的练习。从解剖学分析,形体基本素质概括为力量、柔韧性、控制能力、人体协调性、灵活性和耐力,最重要的是力量和柔韧,他们的好坏涉及形体的控制力和表现力。

(一) 力量

力量是指身体或身体某部位用力的能力,是肌肉收缩或紧张时所表现出来的。有力量的练习者,练习时速度快、控制力强,易于掌握较难动作,良好的身体形态易于保持;力量差的练习者,腿伸不直,控制力差,不能稳健地完成动作,良好的身体形态不利于确立,也不利于保持。人的良好站立形态,必然是头部端正,正向上顶,两眼平视,下颌略回收,双肩后张下沉,以及挺胸、收腹、立腰、立背、紧臀、双膝伸直,双腿夹紧,脚跟并拢,脚尖开立45度~60度,要想训练好站立形态,必须要加强腿部和膝关节的支撑力量及立腰的能力和腹部肌肉收缩的力量,通过擦地、踢腿、蹲、勾绷脚等练



习,可加强肌肉力量。

(二) 柔韧性

柔韧性一般称为“软度”。柔韧性好坏是由人体各个关节的运动幅度大小所决定。影响柔韧性好坏有三个因素:一是骨结构。构成关节的关节面之间的面积差大,关节的灵活性就大,面积差小,关节的灵活性则小;二是关节周围关节囊的紧密程度和韧带数量的多少,紧和多者柔韧性相对差些;三是关节周围的肌肉和软组织的体积大者柔韧受限制。第一个因素主要是先天形成的,不易改变。第二和第三个因素可以通过形体基本功的训练获得改进。而关节是由骨与骨之间结缔组织相连接构成的,根据连结组织的性质和活动情况,关节可分为不动关节、半关节和动关节三类。

1. 不动关节

两骨之间以结缔组织相连接,中间没有任何间断和缝隙,这种连结又叫做无腔隙的骨连结。根据骨间连结组织不同,可分为韧带连结、软骨结合和骨性结合三种。

2. 动关节

即关节,骨与骨之间的连结组织中有腔隙,失去连续性的连结叫做有腔隙的骨连结,人体中绝大部分的骨连结为此种类型。

3. 半关节

是动关节与不动关节之间的过渡的连结方式,其特点是两骨以软骨组织直接连结,软骨有呈裂缝状的腔隙,半关节活动范围很小,关节主要由关节面、关节软骨、关节囊和关节腔构成。构成关节的关节面之间的面积差大,关节的灵活性就大,面积差小、关节的灵活性就小。



第二章 优美曲线,形体美

形体是人体结构的外在表现,而形体美则是指一个人整体所表现出的美学价值,包括外在和内在美。形体美具体表现在以下三个方面:

1. 骨骼

骨骼是人体肌肉和脏器等支架。人体骨骼包括颅骨、躯干骨、上肢骨、下肢骨,其中躯干骨、上肢骨和下肢骨连接是决定体型的重要因素之一。它关系到人体各部位的比例是否得当,骨骼发育是否良好,是体型美的基础;专家认为,标准人体的比例身高为 7.5~8 头,下额到胸下线为 1 头,再至股骨头,为 1.5 头,从股骨头到肺底为 4 头。

2. 肌肉

男子形体美应为上肢肌肉是否发达,整个体形呈倒三角形;女子则为身材比例匀称,线条流畅,整个体形呈曲线形。

3. 肤色

应是红润而又有光泽,健康而又具有弹性。

第一节 形体综合美的基本要素

人体形体综合美所包含的基本要素为均衡、对称、对比、曲线。

一、均衡美

均衡美是指身体各部分的发育要符合一定的比例。例如:头与整个身高的比例,上、下肢与身高的比例,躯干与身高的比例,其中上身、下身的比例一般为 5:8。这些比例关系必须符合人正常发育规律的特点。

均衡美还指身体的协调。一个协调的形体会给人竖看直立、横看宽阔的感觉。这种协调不仅包含人体各部分长度、围度和形体的协调,也包含色彩、光泽、姿态、动作的协调。常进行时尚健身运动能获得形体的均衡美。

二、对称美

人体的对称是左右对称,从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展,在正常的站姿和坐姿时,人体的对称轴一定要与地面垂直。控制人体对称轴的重要部位是脊柱,脊柱的偏斜、扭曲必然破坏人体的对称。除此之外,两肩、两髋、两膝、两外踝之间的连线都要与地面保持平行。同时,面部器官和四肢也要对称。因四肢长期从事某一工作,或不当的生活习惯形成的不良身体姿势,都会造成身体的不对称。身体的不对称容易影响人的内脏器官的正常发育。

然而,绝对的对称往往给人以呆板和僵硬的感觉,人的细小部分的不对称,往往使人生动活泼,如发型、服饰等。



由此可见,对称美和不对称美是相对的,不是绝对的,人们应在社会实践中不断总结美的真谛,经常进行时尚运动,为塑造人体对称美而努力。

三、对比美

在人们的审美观点中,常遇到两种不同的事物并列在一起,由于它们之间的差异和衬补,使事物显得更完善。如形体上的大与小、长与短、粗与细、曲与直,节奏上的快与慢、轻与重,行动上的动与静,都可以形成鲜明的反差,相互强调,相互辉映。

人的形体也必须符合对比美的规律:

(一)性别的对比。人的形体要符合性别的特征,这是一种隐形的对比。男子需符合男性的阳刚之美,女子需符合女性的阴柔之美。

(二)自身形体的对比。对形体还要注意几个重要的对比。如:

(1)躯干与四肢的对比。躯干是人的枢轴,应该给人一种稳定的感觉。四肢是人的运动器官,则应给人灵活的感觉。如果躯干不直,四肢僵硬,只会给人弱而笨的感觉。

(2)关节和肌肉部位的对比。肌肉部位粗,显得健美,说明肌肉发达;关节部位细,说明关节外附着脂肪少,显得灵活。

(3)上肢、下肢的对比。人的下肢是完成各种动作的支撑部位,上肢则是完成精细复杂工作的运动部位。由于功能不同,对比要求也不同。下肢要有粗线条和稳定的结构,上肢则要求有细线条和多变的结构。经常进行时尚运动能有效地改善这种对比美。

四、曲线美

人体形态曲线美的第一个含义是流畅、鲜明、简洁。第二个含义是线条起伏、对比恰到好处。人体的曲线是丰富多变的,这些曲线的起伏对比应该是生动而有节奏的。如胸要挺,腹要收,背要直,腰要立,肩要宽,臀要圆满适度,大腿修长,小腿腓部突出,脊柱正常的生理弯曲要十分明显。

男女身体的曲线美要有所不同。女子曲线应是纤细连贯的,从整体看起伏较大,从局部看则是平滑流畅的;男子的曲线应是粗犷刚劲的,从整体来看起伏较小,从局部看有肌肉块的隆起。总之,女子的曲线要显示出柔润之美,男子的曲线要显示出力量之美。

第二节 健美体型的标准

一、人体健美体围标准

形体健美是人体健美的主要内容之一,形体健美在很大程度上取决于身体各部位体围的尺寸和相互之间的比例。

身高——主要反映人体骨骼的发育程度。

体重——反映人体长、宽、围和厚度发育状况的整体重量指标。

胸围——是人体厚度和宽度最有代表性的测量值,胸围与肺活量有关。

腰围——反映人体的腰背健壮程度和脂肪状况。

上臂围——反映人体上肢中肱三头肌和肱二头肌的发达程度。

大腿围——反映人体下肢中股四头肌及股后肌群的发育状况。



臀围——反映人体骨盆大小和骨骼、臀部肌肉的发达程度。

二、健美体型评分标准

胸围和腰围是反映一个人躯干发育状况的有效指标,他们之间的对应关系能反映一个人的体型现状(表 2-1)。

表 2-1 健美体形评分标准

性别 得分	指数	胸围(cm)一腰围(cm)		身高(cm)一体重(kg)	
		男	女	男	女
优秀		30	26	95	100
良好		20	18	100	105
及格		15	14	105	110
不及格		15 以下	14 以下	90 以下	95 以下
				105 以上	110 以上

例如:某学生胸围为 90cm,腰围为 80cm,身高为 172cm,而体重为 60kg,他的体形如何?

胸围一腰围=10(胸围、腰围指数)<15 为不及格;

身高一体重=112(身高、体重指数)>105 为不及格。

三、女性健美形体的标准

健美就是人体美。人体美是健、力、美三者的统一结合,它包含了生长发育健康而又完善的躯体、发达有力的肌肉、优美的人体外形和健康向上的精神气质。

由于女子在身体结构和生理机能等方面既表现出自身特点,又与男子有着明显的区别,因此,女性有自身的形体健美标准。

(一)匀称丰满并具有女性曲线美

美的体形首先是各部分比例的匀称协调。按照分类,当然应以运动型为佳。女性的体型应该丰满而不肥胖,这样的体型有一种健康的美;或者苗条而不瘦弱,这样的体型则另有一种精干的美。但是不管丰满还是苗条,都应该具有女性特有的曲线美,这样才能真正显现出健康、优美的女性形体美。女性的健美体型是通过胸部、腰部、臀部和腿部的和谐曲线来体现的。

丰满而挺拔的胸廓是构成女性曲线美的重要标志。乳房应丰满而富有弹性,并应有适度发达的胸肌作为依托,从而构成胸部优美的曲线,过分肥大松弛或干瘪的乳房都将影响女性的美观。

坚实平坦的腹部和稍微纤细苗条的腰部是曲线美的又一标志。而腰腹周围过多地堆积着的皮下脂肪,无疑会使人显得臃肿难看。

丰满而适中的臀部能构成女子形体又一优美的曲线。臀部过分肥大会显得臃肿,有损于形体美,反之臀部过于瘦小,则表现不出形体的曲线美。

修长而有力的四肢也是女子形体美不可缺少的一部分。腿部应略长于躯干,并显得修长而苗条,既不能粗胖,也不能瘦长,而应有结实的肌肉,才能显示出腿部优美的曲线。

(二)适度的肌肉圆润健康美

由于女性的生理特点,所以女性不可能也没有必要练出像男性般发达的肌肉,因为那样会失去



女性美的特点。不过作为女性如果有着适度的肌肉,并且皮下有着适度的脂肪,那么身体主要的肌肉群就会显现出圆润的线条,而不是像男子那样青筋暴露,甚至于每条肌肉都很明显。所以健康的体魄、适度的肌肉群仍然是女性美的重要条件,不提倡那种弱不禁风的体型、体态。

(三)端正而优美的姿态、活泼大方而又稳重善良的性格和气质

端庄优美的姿态可增加女性的风度,使人显得风姿绰约、妩媚动人,但又不至于失之于轻浮;活泼大方而又稳重善良的性格和气质,可使人感到女性的内秀之美。要达到这些要求,既与个人的性格气质有关,更要靠提高个人的文化水平和思想修养。

姿态美可以反映一个人的内心世界,它不仅本身就是美的造型,而且可以弥补形体上的某些不足。稳健、优雅、端正、敏捷、准确、协调的动作,反映了人的气质、精神和文化修养。所以,对女性而言,姿态美比形体美更为重要。

姿态美着重反映在坐、立、行、走等外在活动方面。

1. 优美的坐姿

坐姿美是体现形体美的重要组成部分,也是个性、气质、风度、修养及健康的一种表现。对于女性来说,要特别注意在社交场合入座和坐的基本姿势。入座要轻盈,起座要稳重,切勿急坐猛起。正确坐姿的关键在于腰,只有挺直腰,才能始终保持端正姿态。良好的坐姿对保持健美的形体大有好处。

标准坐姿有:

(1)稳坐、挺背。上体自然挺直,腰背部稍前倾,臀部坐在椅子的中后部,稳稳地坐。

(2)并膝。两腿并拢,两脚平行。如将腿斜摆放时,把内侧的腿稍向内缩一点,这样看起来更优美。

(3)两手放于膝上。肩部放松,两臂屈肘,两手重叠,轻轻放于膝上,或小臂平放在坐椅两侧的扶手上。

不雅的坐姿:

(1)入座过急,不稳重;落座后或搭拉肩膀或含胸驼背。

(2)落座后,两腿伸得很直,双手叉于其中,或大分两腿,臀部坐在边缘,或斜身倚靠着。

(3)落座后,半躺半坐,跷起二郎腿,不停抖动、摇摇晃晃。

2. 优美的站姿

站姿的正确与否,直接关系到女性自身的形象。因此,每个女性都必须掌握优美的站姿。优美的站姿关键在于脊背要挺直,立腰、收腹、收臀、提气,身体重心向上,给人一种精神振奋的感觉。

标准站姿:

(1)五点一线,即脚跟、小腿、臀、肩胛骨、头五点在同一条直线上。

(2)目光平视,微收下颏,头部尽量向上顶。

(3)脊背挺直,收腹、挺胸,将呼吸控制在胸膈以上。

(4)尽量将臀部收紧,微微向后。

(5)膝关节伸直,小腿尽量向后靠,双脚略微分开。成“丁”字步时,要把身体重心放在后腿上。

(6)双臂自然下垂或双手在体前交叉,手指自然伸直。

(7)重心的位置要因靴勒的高度而异。如果穿着靴勒较低的鞋子,重心应稍靠后;如果穿着靴勒较高的鞋子,就把重心挪至脚尖。