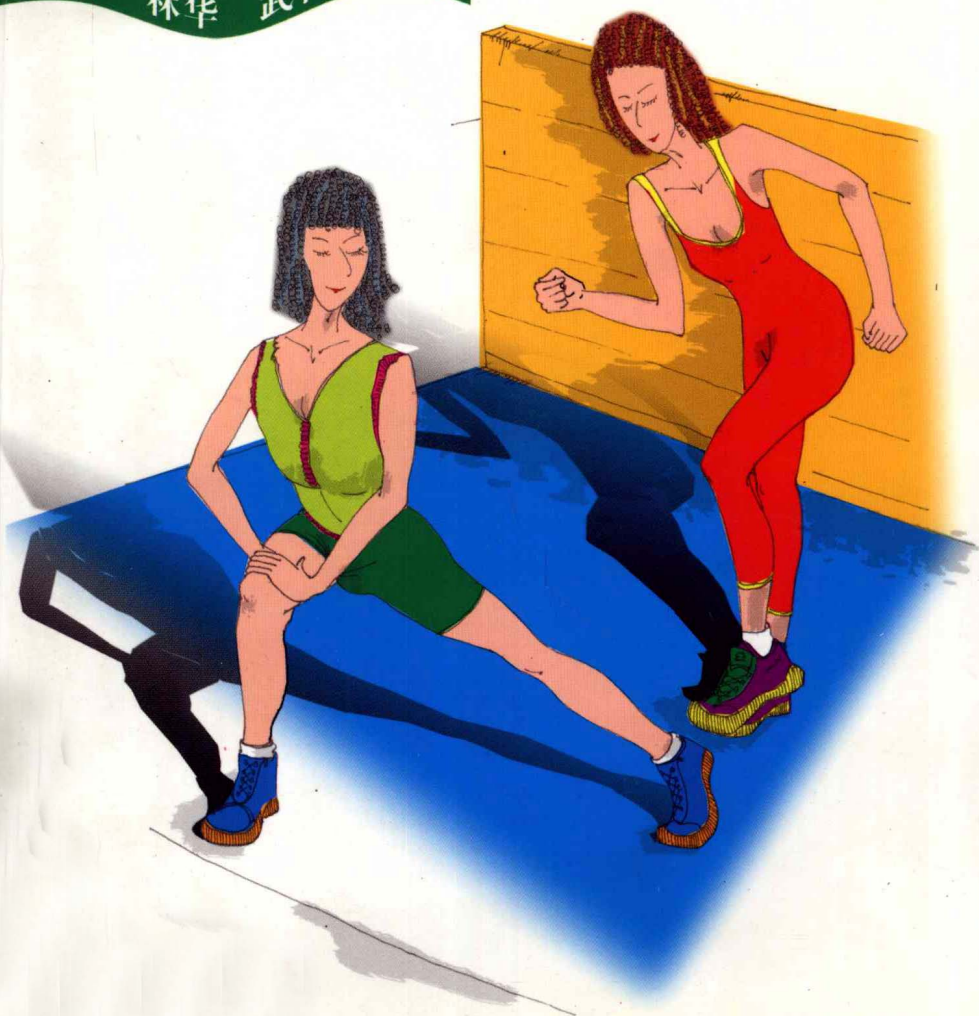


小康体育丛书

女子塑形操

王洪 林华 武林 编著

NUZISUXINGCAO NUZISUXINGCAO



女子塑形操

王洪 林华 武林 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女子塑形操/王洪, 林华, 武林编著. -北京: 人民
体育出版社, 2005

(小康体育丛书)

ISBN 7-5009-2732-0

I. 女… II. ①王… ②林… ③武… III. 女性-
形态训练 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136154 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 7.25印张 159千字
2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷
印数:1—4,100册

*

ISBN 7-5009-2732-0/G·2631

定价: 14.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版前言

党的十六大提出了在我国全面建设小康社会的宏伟目标，随之“小康体育”这一新提法也应运而生。尽管中国现在达到的小康还是低水平的、不全面的，且发展很不平衡，但面对生活迈入小康、追求健康长寿、试行体育消费、崇尚娱乐健身的广大体育爱好者，我们尝试着推出了这套“小康体育丛书”。

本丛书以实践“三个代表”重要思想、坚持“以人为本”、建设“小康体育”为宗旨，致力于科学引导经常性的群众体育活动。随着人民生活水平的普遍提高，相继出现了一批群众喜闻乐见的新兴休闲娱乐项目，丛书尽量把这些项目搜罗进来。还有一些传统的体育健身项目，鉴于其广泛的群众基础和良好的健身效果，丛书仍把它们保留下来，并在一定程度上赋予其新的含义。

丛书现包括10册：《太极养生》《健身跑》《垂钓》《玩车》《水上娱乐》《洗浴按摩》《器械健身》《度假健身》《女子塑形操》《网络棋牌游戏》。丛书围绕体育健身和休闲娱乐的主题，可谓从不同角度、不同侧面兼顾不同消费群体的需求，为物质生活进入小康的人民群众提供丰富的业余文化体育生活服务。

愿广大读者都能从本丛书中找到自己喜爱的健身活动。衷心希望能不断听到读者的意见和建议。



前 言

人类对于美的追求和鉴赏，先是从人的形体开始的。俄罗斯伟大的美学家车尔尼雪夫斯基说过一句名言：“世界上最高级的美体现在人。”形体美是一种天然健康的美，是有类以来人们一直追求的目标。近代法国著名雕塑家罗丹在《艺术论》中写道：“在任何民族中，没有比人体美更能激起感觉器官的柔情了。”千百年来，人们对于美的看法各有不同，但有一个共同的特点就是：美在人们眼中是完善、悦目、有益、愉快、令人满足的事物。人的形体有高矮、胖瘦、强弱、肩宽肩窄等自然差别，这些形体差别是受先天的遗传因素影响的。但科学证明，通过后天的体育锻炼，完全可以使瘦小者变粗壮，细长者优先变魁梧，肩窄变肩宽，弱者变强，胖者变瘦变美，形体不正或畸形者变端庄优美。形体美是人类共同追求，也是人体的个性追求。它的涵义不仅是外有的匀称的身体、弹性的肌肉和优美的曲线，而且在深层次上应体现为高雅的气质、优雅的风度、丰富的个性内涵和自信的性格。

近些年，随着社会经济的不断发展，物质生活的极大丰富，人们在享受现代化物质文明生活的同时，也正不断地吞食着现代文明所带来的恶果——肥胖。不良的生活方式和生活习惯使许多女性身体臃肿，行动笨拙，同时由于社会结构和经济



体制的不断演化，现代化程度的不断提高，以及社会生活节奏的加快，社会成员间的激烈竞争，给现代职业女性也造成了巨大的心理压力，多重的角色使她们身心疲惫，无暇顾及自己的形体，或者瘦弱枯干，或者体态不雅。其实，不良的形体不仅直接危害着人体的健康，而且也直接影响着女性的事业。作为职业女性，健康和美的形体才是工作成功的资本。美是自然赋予人的天使，而女性则是美的天使。为了帮助更多的职业女性增强自信，提高社会价值，永葆女性魅力，我们撰写了《女子塑形操》一书。本书介绍了有关形体与体型的概念、肥胖与减肥的理论、重塑形体的对症自救方法、瘦人增重的原理及方法、雅姿与训练等方面的内容，并附大量的图片，内容丰富，简单实用，通俗易懂，针对性强，适合于不同形体练习者的需求。本书摄像王健，动作图均由曹蕊协作完成，在此深表感谢。



一、必须知道 / 1

1. 什么是体型 / 2
2. 什么是形体 / 2
3. 形体美的标准 / 3
4. 形体美与人体比例 / 4
5. 现代女性的健美标准 / 5
6. 形体与健康 / 7
7. 形体与气质 / 8



二、重塑形体 / 9

1. 运动减肥 / 10
 - 什么是肥胖 / 10
 - 肥胖的标准 / 10



- 肥胖的原因 / 12
- 女性哪些部位容易肥胖 / 14
- 肥胖与健康 / 15
- 科学的减肥方法 / 15
- 2. 对症自救 / 16
 - 颈部自救法 / 16
 - \ 双下巴自救法: 提收下巴健美操 / 17
 - \ 项圈颈自救法: 美颈健美操 / 20
 - 胸部自救法 / 24
 - \ 胸部扁平自救法: 丰胸健美操 / 25
 - \ 乳房下垂自救法: 挺实乳房健美操 / 28
 - \ 乳房肥大自救法: 缩紧乳房健美操 / 32
 - 腰腹部自救法 / 35
 - 上腹肥厚自救法: 收胃健美操 / 35
 - 腰部丰腴自救法: 紧腰健美操 / 38
 - 小腹凹凸自救法: 平滑(扁平)腹部健美操 / 44
 - 肩背自救法 / 47
 - "熊背"自救法: 薄背健美操 / 47
 - "厚肩"自救法: 俏肩健美操 / 53
 - "柳肩"自救法: 挺平健美操 / 57
 - 手臂自救法 / 61
 - 上臂松弛自救法: 收紧手臂操 / 61
 - 前臂松弛自救法: 细长手臂健美操 / 67
 - 臀部自救法 / 72
 - 臀部下垂自救法: 提臀健美操 / 72
 - 臀部松弛自救法: 挺实臀部健美操 / 77





臀部扁平自救法：丰臀健美操 / 81

●腿部自救法 / 84

大腿摩擦自救法：收紧大腿健美操 / 84

小腿粗壮自救法：提肌健美操 / 88

三、瘦人增重健美操 / 92

1. 瘦人增重理论 / 93

2. 科学健美方法 / 95

●颈部健美操 / 95

●臂部健美操 / 98

●胸部健美操 / 102

●腰腹健美操 / 104

●腿部健美操 / 108

●手指健美操 / 114

四、形态矫正操 / 120

1. 驼背矫正操 / 122

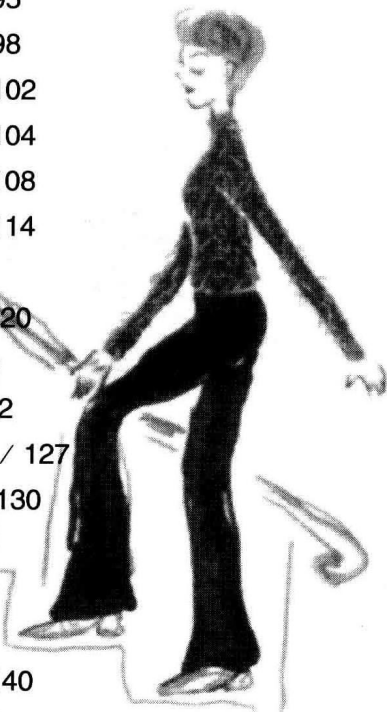
2. 脊柱侧弯矫正操 / 127

3. 八字脚矫正操 / 130

五、雅姿塑造 / 139

(一) 基本姿态 / 140

●坐的雅姿 / 140





- 立的雅姿 / 144
- 行的雅姿 / 148
- (二) 美姿组合操 / 150
- (三) 办公室工间操 / 177
- (四) 产后恢复操 / 218



一、 必须知道





1. 什么是体型

体型是一个人当前可以观察到的外在的形态结构，它不考虑身材大小，是对身体形状和相对组成成分的描述。它是依据身体各部位的大小和比例，概括和描述人体形态特征的重要指征。美国学者希斯（B. H. Heath）和卡特（J. E. L. Carter）指出：“人的体型有性别差异，它也是对人体某个阶段形态结构和身体成分的定量描述。”这个定义体现了每个人的体型随年龄、营养、发育状况（其中的关键因素是骨骼、肌肉和脂肪）和衰老过程而变化，而且随体质状态的不同而不同。

体型不仅在一定程度上反映儿童青少年的生长发育和营养状况，而且对他们的生理机能、运动素质、心理情感、气质和社会适应性的发展以及将来职业的选择也将发生重要影响。

2. 什么是形体

形体通常是指人的身体外形，它包括人体静态与动态两个方面。静态形体美表现在外形、肢体围度、脂肪百分比、皮肤



护理等；动态美体现在人体形体语言美，即姿势、表情、动作等。

3. 形体美的标准

从古至今人们都执著地追求人体美，但是由于人们所处的时代不同，文化程度、社会经历、职业、性别、年龄、民族等差异，对什么是美却有着不同的看法。

我国体育美学研究人员胡小明综合古今中外美学专家对人体健美的见解，结合我国民族的体质和体形现状，归纳出人体健美的基本标准：

- (1) 骨骼发育正常，关节不显粗大凸出。
- (2) 肌肉均匀发达，皮下脂肪适当。
- (3) 五官端正，与头部配合协调。
- (4) 双肩对称，男宽女圆。
- (5) 脊柱正视垂直，侧视曲度正常。
- (6) 胸廓隆起，正背面略呈 V 字，女性胸廓丰满有明显曲线。
- (7) 腰细而结实。
- (8) 腹部扁平，男子有腹肌垒块隐现。
- (9) 臀部圆满适度。
- (10) 腿修长，大腿线条柔和，小腿腓部稍凸出。
- (11) 足弓高。



4. 形体美与人体比例

(1) 黄金分割定理，是由古希腊毕达哥拉斯学派所发现。它侧重于从数学关系去探讨美的规律，并认为美就是和谐与比例，按照这种比例关系就可以组成美的图案。实际上黄金分割定理是一种数字的比例关系，即将一条线分成两部分，较长的一段与较短的一段之比等于全长与较长的一段之比，它们的比例大约是 1.618 : 1 或近似等于 8 : 5 的关系。在人体上也存在着黄金分割的比例关系。尤其是在理想的人体，往往是以肚脐为分割下半部与上半部的比例关系，恰是 8 : 5 的关系；头面部也存在着这种关系，即从发际到颞和从颞到眼外眦，从颞到眼外眦和从颞到鼻翼，从颞到口裂和从颞到鼻翼，面宽度与眼外眦间距，口裂和鼻底宽之间等等。

(2) 理想的人体比例：对人体进行美学观察，医学界推崇的是人体比例学说。所谓比例学说，就是用数学方法来表示标准人体，并根据一定的基准进行比较，以同一人体的某一部位为基准，制定它与人体的比例关系的方法称为同身方法。国外医学专家认为八头身（即身长是头高的 8 倍）的身材，且以两侧髂骨最高点连线将身体分为上下相等的两段才是健康男女青年理想的比例。

(3) 遗传学告诉我们，决定体型的前提因素是遗传，而环境（营养、劳动、生活条件、体育锻炼）则可以大大修饰体型，弥补缺陷，发展优势。决定身高的较多因素依赖于遗传，而体重以及瘦体重制约的胸围、腰围、髋围等则更多地受环境



影响。因此，通过体育锻炼，要改善人的体型是完全可能的。

5. 现代女性的健美标准

人体美是健、力、美三者的统一结合，它包括发育健康的躯体、发达有力的肌肉、优美的人体外部形态和积极向上的健康的精神气质。人类身体的健美是建立在形体美的基础上的。首先要求人体身体各部分的发育要均衡，身体左右对称。其次要有曲线美，女子曲线有别于男子的粗犷刚劲、肌肉发达，从整体看起伏较小；而应是纤细连贯的，从整体看起伏较大，从局部看则是平滑流畅的。由于女性的身体结构和生理特点的不同，所以有其相应的形体健美标准。

(1) 协调比例、匀称丰满并具有女性曲线美的形体

达·芬奇曾经说过，美感建立在各部分之间的比例关系上，因此，美的体型首先是体现在身体各个部分比例的匀称、协调上，运动型为最佳。现代女性的完美体型标准不再是唐朝杨贵妃的胖之美，更不追求林黛玉的瘦弱“骨感美”，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。但是，不论丰满还是苗条，都应该具有女性特有的曲线美，这样才能真正达到健康、优美的形体美。

丰满挺拔的胸廓是构成女性曲线美的主要标志。发育成熟的乳房，以脂肪居多，而腺体不足三分之一，故脂肪的多少，决定着乳房是否丰满和富有弹性。但是，过多的脂肪，特别是妇女在哺乳期，因饮食过多且好，容易发胖，乳房部位的脂肪堆积过剩，也会引起乳房下垂。乳房下垂又与有否发达的胸肌



支持和固定乳房的韧带有直接关系。乳房应丰满有弹性，并拥有适当发达的胸肌作为基础，这样既没有“头重脚轻”的感觉，也没有“只开花不结果”的体会，给人以流线型的恰到好处的丰满充实的美感。

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。它不仅标志形体优美，而且行动起来也灵活潇洒。腰腹部的肌群有腹直肌、腹内外斜肌和背部的竖脊肌和斜方肌下部等。这些肌群介于骨盆和胸背之间，构成人体的枢纽部分，乃一身之轴。而腰腹部周围过多堆积的皮下脂肪，无疑会使人显得臃肿难看。每位女性都不希望看到自己腹部上带着或大或小的“游泳圈”。

丰满而且适中的臀部无疑也列入女性曲线美中。臀部过大会显得臃肿难看，破坏了形体的美；臀部过小会使自己没有充实的感觉，谈不上表现自身线条。

修长有力的四肢也是女子形体美不可缺少的一部分。腿部的长度要略大于躯干，并且既不能过于粗壮又不能细如“筷子”，并且要有结实的肌肉，手臂粗细也要适中。运动中，尤其是在女性做体现身躯的运动时，四肢起到很大作用。

(2) 适度发达的肌肉，健康的体魄

由于女性自身的特点和生理结构与男性的不同，所以女性不可能也没有必要要求有像男人一样发达的肌肉。男性的美体现在棱角分明、粗犷有力，女性体现出雄性的健美反而破坏了女性独有的形体美。女性要有适当的肌肉，再加上适当的脂肪，这样有机地结合起来就塑造出圆润充盈的外表和健康的体魄，那种弱不禁风的形体和体态是不被提倡的。



(3) 端正而优美的姿态、活泼大方而又稳重善良的性格和气质

端正、优美的姿态可以使女性风姿绰约、妩媚动人，但又不失之于轻浮；活泼大方而又稳重善良的性格和气质，更加增添女性的内在素质。达到这些要求，既要注重个人性格气质的培养，又要注意个人文化水平层次的提高。

总之，女性美应体现匀称丰满而又有曲线美的体型、适度的肌肉、健康的体魄、端庄优美的姿态、活泼大方而又稳重善良的性格和气质等方面。

6. 形体与健康

我国自古以来就很重视体态，强调一个人要站有站相，坐有坐相。俗话说“站如松、坐如钟”。如果长时间不注意体态端正，就可能影响某些骨骼的正常生长和发育，如脊柱的侧屈以及含胸驼背等，影响体态美。良好的形体能给予身体某些部位的生长发育以巨大影响，促使骨骼的生长和肌肉的发展。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量，达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的形体体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了，能使身体呈美丽的倒三角形；腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实，女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

现代医学认为，所谓健康，系指身心都很健全，能够进行各种体力活动与思维活动的状态。这与中医强调的“形神合一”，即形体与精神的统一是一致的。加里宁曾经说过：“没