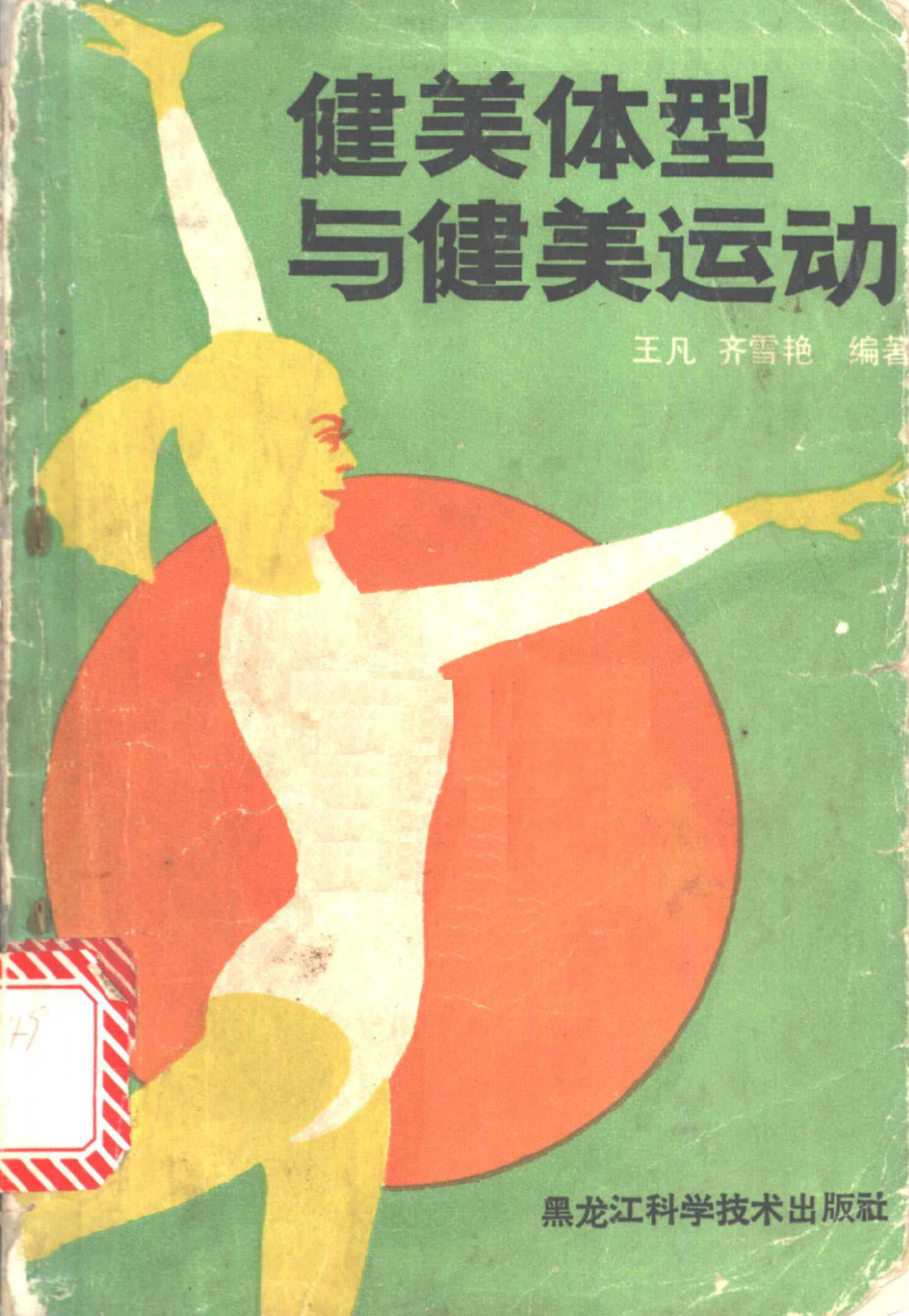


# 健美体型 与健美运动

王凡 齐雪艳 编著



黑龙江科学技术出版社



# 健美体型与健美运动

王 凡 编著  
齐雪艳

黑龙江科学技术出版社

1988年·哈尔滨

责任编辑：王济群  
封面设计：赵元音

## 健美体型与健美运动

王 凡 齐雪艳 编著

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江新华印刷厂附属印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

---

787×1092毫米32开本 8 印张 120 千字

1988年4月第1版·1988年4月第1次印刷

印数：1—7,000册 定价：1.45元

ISBN 7-5388-0162-6/G·15

照天性来说，  
人都是艺术家，他  
们无论在什么地方，  
总是希望把  
“美”带到他们的  
生活中去。

——高尔基

## 前 言

“爱美是人类的天性”，这几乎是世界上所有美学家的共同观点。19世纪俄国著名的民主革命思想家车尔尼雪夫斯基也有一句名言：“美就是生活”。这两句简单的话语生动地说明了，美和人们有着形影不离的密切关系，美的观念在人类文明史中占有十分重要的地位。美，包含着许许多多的方面，其中，把健康和优美巧妙地融合在一起，用来形容人们的体型，简单称之为健美体型，更是充满了诱人的魅力。那么，年轻的朋友，你希望有一个健美的体型吗？你愿意自己的举止行动健美吗？我们猜想，回答一定是肯定的，因为这不仅仅只是一般生活中的美，还蕴含着体魄健康和气质风度等内在的美。当前，随着社会的进步，国家的兴旺发达，生产的发展和人民生活水平的提高，向往和追求健美体型、积极参加健美运动锻炼的青少年和中年人越来越多了，你大概也是或即将是这其中的一个吧。

健美体型，顾名思义，是一种既健康又优美的体型，它与健美运动锻炼有着紧密的联系。对于健美和健美体型的理解，好象很简单，实际上却是个挺复杂的问题，包含着许多科学道理。你了解一下其中的奥秘和通过健美运动锻炼来塑造健美体型的方法吗？这本书将向你介绍有关这方面的知识。书中，首先要讲什么是体型、描述体型的方法和影响体

型的因素，以及什么样的体型是中国式的健美体型，然后，在此基础上再用图解和文字说明的形式，向你介绍几种适合自学自练的健美运动，还要和你谈谈日常生活中如何培养和锻炼健美体型、健美运动功能和健美运动锻炼中应注意的问题等。如果有些青年朋友发现自己的体型有某些不够健美的地方，你也不用悲观失望和灰心丧气，可以在这本书里找到矫正锻炼的方法。书的内容是比较丰富多采的，推荐给你的健美运动，具有动作优美而不繁难、所用场地、器材都较简单的特点，在自己家的室内、庭院或教室、办公室里就能利用工作、学习之余练习，而且在不太长的时间内即可见到成效，只要你认真坚持而不中断的话。当然，如果进了健美班，有老师的指导，那就更是锦上添花，事半功倍了。

健美体型和健美运动，是健与美的融会和统一，它不光是给别人留下一个美好的外观形态印象而已，还有更广泛而深刻的社会意义。参加健美运动锻炼，塑造健美体型，如果有一个正确的指导思想，又会有助于培养优雅的风度，陶冶高尚的情操，锻炼坚毅的意志，使人的精力充沛，思维敏捷，学习和工作的效率提高，还与我国优生优育的人口政策息息相关哩！从更普遍的意义上来讲，以上所有这些，又都是新兴的交叉边缘学科人类工程学的重要内容。不过，应该着重说明一点，这里所讲的健美，仅限于人们的形体，至于面部容貌如何，不在我们讨论之列，那是美容师们所要研究和解决的问题。

年轻的朋友和尚在精力充沛、年富力强中年时期的同

志，若是你希望自己的青春常驻，喜爱健美运动，打算塑造一个健美体型的话，那么，你不妨和这本书交个朋友，闲暇时浏览一下它的全貌，从中汲取一些对你有益和你所感兴趣的东西。想来，它不会使你失望的。

# 目 录

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| <b>第一章 人的体型和健美体型</b> .....       | (1)  |
| 一、什么是体型.....                     | (1)  |
| 二、怎样描述人体体型.....                  | (3)  |
| 三、有趣的形态指标图.....                  | (5)  |
| 四、各种形态指数及其意义.....                | (8)  |
| 五、指数法在体型研究中的应用.....              | (15) |
| 六、影响体型的各种因素.....                 | (18) |
| 七、什么是健美.....                     | (26) |
| 八、什么样的体型是健美体型.....               | (30) |
| 九、怎样判别体型是否健美.....                | (35) |
| 十、塑造健美体型的途径.....                 | (42) |
| <b>第二章 日常生活中健美体型的培养与锻炼</b> ..... | (44) |
| 一、人体的静力平衡与站立姿势.....              | (45) |
| 二、人体的静力平衡与坐姿.....                | (50) |
| 三、人体的动力平衡与行走姿势.....              | (53) |
| 四、人体的动力平衡与跑步姿势.....              | (56) |
| 五、注意你的生活细节.....                  | (58) |
| <b>第三章 健美运动的功能</b> .....         | (65) |
| 一、健美运动的强身健体功能.....               | (66) |
| 二、人体生长发育的一般规律及其成因.....           | (71) |
| 三、健美运动能使身材长高一些吗? .....           | (74) |



|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 四、健美运动能够增加身体的匀称度·····         | (81)         |
| 五、健美运动能增强人体的灵敏性和柔韧性··         | (84)         |
| 六、健美运动能增强人体的协调性·····          | (86)         |
| 七、简易全身肌肉解剖图·····              | (87)         |
| <b>第四章 健美运动锻炼中应注意的问题·····</b> | <b>(88)</b>  |
| 一、营养的保证·····                  | (88)         |
| 二、注意休息和睡眠·····                | (92)         |
| 三、循序渐进，持之以恒·····              | (93)         |
| 四、生理卫生及其他·····                | (95)         |
| <b>第五章 几种简单易行的健美运动·····</b>   | <b>(97)</b>  |
| 一、扶杆健美操·····                  | (98)         |
| 二、徒手健美操（一）·····               | (111)        |
| 三、徒手健美操（二）·····               | (121)        |
| 四、垫上健美运动·····                 | (132)        |
| 五、椅上健美操·····                  | (142)        |
| 六、哑铃健美操·····                  | (154)        |
| <b>第六章 不够健美体型的矫正锻炼·····</b>   | <b>(168)</b> |
| 一、拱背的矫正锻炼·····                | (168)        |
| 二、两肩高低不同的矫正锻炼·····            | (175)        |
| 三、胸肌两侧不均衡的矫正锻炼·····           | (175)        |
| 四、两臂肌肉不均衡的矫正锻炼·····           | (176)        |
| 五、脊柱弯曲的矫正锻炼·····              | (178)        |
| 六、平胸、凹胸和鸡胸的矫正锻炼·····          | (179)        |
| 七、女性胸部不够丰满的矫正锻炼·····          | (179)        |

# 第一章 人的体型和健美体型

许多人都在向往和追求健美的体型，然而，什么样的体型才算是健美体型？它有没有一个标准和判别的方法呢？在这一章里，就来回答这些问题，我们先从什么是人的体型谈起。

## 一、什么是体型

所谓体型，简单说来，就是人的身体的外部形态。体型人人皆有，既可以每天通过在大镜子里顾盼身影了解自己的体型，又能随时看到别人的身体外部形态，高矮胖瘦，清晰明确，真是再熟悉不过了。但是，这种理解只是一种概略的笼统的印象，为了得出一个关于人体体型的比较完整具体而又科学的概念，还必须简单引用一点医学上的知识才行。

现代解剖学告诉我们，人体是由骨骼、肌肉、体液（包括血管里的血液）、内脏、器官以及神经系统等所构成。成年人的骨共有 206 块，分成躯干骨、颅骨和四肢骨三大部分。骨与骨连成骨骼，骨骼又组合起来，构成人体的支架，好比钢筋混凝土建筑物里的钢筋一样，起着支撑人体的作用。人体中的肌肉包括随意肌（即骨骼肌）和不随意肌两种，前者如躯干和四肢上的骨骼肌，后者如消化道和心肌

等。骨骼肌共有 600 多块，总重量约占人体体重的百分之四十左右。骨骼支架位于皮肤和骨骼肌的深面，其大小尺寸决定着人体的高矮和各部分的长短，宽窄，而人体的轮廓线则主要由包裹在骨骼支架外面的皮肤和肌肉所决定。人体以内骨骼作支架，以脊柱为中轴，两侧是对称的，如头、额面、四肢和躯干等都可分为左右对称的两部分。

根据以上的分析，我们可以把人体的体型概括成这样一句话：所谓人体的体型，就是由皮肤和肌肉包裹着的以骨骼组合构成的支架为支撑而形成的人体外部的形态轮廓。由此可见，体型的两大主要因素是骨骼和肌肉，这是我们研究人体体型和健美体型的科学依据和基础。通常我们所说一个人的体型匀称或不匀称，是细长或矮胖，是苗条或粗壮等等，正是主要根据人体各部分骨骼的比例大小和肌肉的发达程度作出的印象性判断。

除了骨骼和肌肉之外，大家都很清楚，在体型中还有一个不可忽视的因素，那就是贮藏在皮肤下面和贮藏于腹部、臀部及大腿中的脂肪，前者叫做皮下脂肪，后者叫做贮藏脂肪。脂肪，对人们的体型有好的影响作用，如皮下脂肪能使人的体态丰腴而不干巴，这在女性的健美体型中显得特别重要；同时也有不好的作用，象有些人由于脂肪堆积过多，体型显得肥胖，破坏了形态轮廓的匀称度和线条美，致使一些人尤其是中年女同志常常为此而苦恼。所以，对于脂肪在人体体型中的作用和形成脂肪堆积过多的原因，在我们研究体型和健美体型时，也是一个应该给以重视的重要问题。

## 二、怎样描述人体体型

研究人体体型，不是现代才被人们重视的问题，早在几千年以前就开始进行这方面的工作了，而且还形成了一门专门的学问，叫做古人类形态学。另外，在过去不光古希腊、古罗马、古埃及的学者们对人体形态作过深入细致的考察，我们中华民族的祖先也曾用相当科学的方法进行过同样的研究。例如，产生于二千多年前的《黄帝内经》这本古书里就曾写道：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，……”书中还记载着：“头之大骨围二尺六寸，胸围四尺五寸，腰围四尺二寸，发所覆者颅至项尺二寸，发以下至颐长一尺，……”请看，书中所记载的身高八尺，头大骨围二尺六寸，胸围四尺五寸，腰围四尺二寸等等这些具体的数字，反映的是人体各部位的外部形态轮廓，不正是对我国古代人体体型的描述吗？当然，这些尺寸是古代的度量单位，比现在的度量单位要小一些，周代的一尺相当于今天市尺的六寸，因此，我们不能用那时候的尺寸来衡量今天人们的身高、胸围、腰围等。

《黄帝内经》中的记载，说明我国古代是通过人体各部位的长度、围度等的测量来分析研究人体体型的，古代其他国家用的也是与此相同的方法，而且代代相传，一直沿用到今天。事实证明，这种方法有一定的科学性，也比较简单方便，所以目前世界上各个国家还都普遍采用，只不过测量的范围和内容有所扩大，并给予了一定的科学解释，确定了一

些保证测量精度的标准和细则。

经过多少年来的不断完善和发展，为了便于进行分析和比较，人们把身体各部位特征量的测量内容归纳成了许多统一的形态指标，这给研究人体体型带来了很大方便。人类就是这样来了解自身，认识自身的外部形态轮廓的。

反映人体形态轮廓的指标到目前已有百十种，用这些指标可以从各个方面细致地描述人体的形态轮廓。1979年我国国家体委、教育部、卫生部统一组织的全国16省市青少年儿童身体形态、机能、素质的大规模调查，共选取测试的形态指标有15项，它们是：1.身高，2.坐高，3.体重，4.肩宽，5.骨盆宽，6.手长，7.上肢长，8.小腿十足高，9.小腿长，10.足长，11.胸围，12.大腿围，13.小腿围，14.上臂紧张围，15.上臂放松围。这些指标基本上能够较全面地反映一个人的生长发育水平，同时，也就从各个角度描绘了人体高矮胖瘦的体型。

有时候，根据不同的目的和需要，还可以增加一些形态测试指标，比如：在挑选不同运动项目的专业运动员时，要增添臂长、大腿长、下肢长、跟腱长等指标；挑选某些演员时要增添头长、头耳高、头宽、腰围、下肢长等指标，这是专业对人体体型特殊需要的具体例子。当然，有时候不需要这么多项指标，也可以适当减少。

研究人体体型，正是通过这些形态指标的测试和分析而进行的，本书关于体型和健美体型的讨论，也无例外地采用这种方法。

### 三、有趣的形态指标图

人体的体型，可以用形态指标来描述，那么，能不能象美术家画人体素描那样，简单地画出一张外部形态轮廓的“画”呢？当然也是可以的，实际上在形态研究中就有这样的“画”，不过，由于要进行分析比较，所以通常都是把两类不同的形态轮廓画在一张图上。这种图称为形态指标图，因为它用形态指标画出来的，而不是体型的美术素描。下面通过一个实际的例子来详细说明形态指标图的画法及其意义。

列入表 1·1 中的是黑龙江省某大学 4 名 19 岁男女大学生的身高、体重等形态指标的实测值，现在应用这些资料分开男女，在纸上画形态指标图。

形态指标图的画法是这样的：在纸上先画一个纵轴和与其相垂直正交的横轴。以两轴相交的点为原点，沿纵轴在 原点以上，按照一定的比例尺，自下而上根据男甲的身高指标值量取长度，在纵轴上把 179.2 这个端点标出；沿纵轴在 原点以下，按照同样的比例尺，自上而下根据男甲的坐高指标值量取长度，在纵轴上把 94.5 这个端点标出；再沿横轴在 原点以右，按照一定比例尺，自左而右根据男甲的胸围指标值量取长度，在横轴上把 86.0 这个端点标出；最后沿横轴在 原点以左，也按一定比例尺，自右而左根据男甲的体重指标值量取长度，同样在横轴上把 58.5 这个端点标出，然后，用实直线把纵、横座标轴上的四个点两两地连接起来，这样形

成的菱形图形就是男甲的形态指标图。另外三人的形态指标图用同样方法画出，为了便于比较分析，把两个男的画在图1—1上，男甲用实线，男乙用虚线，两个女的画在图1—2上，女甲用实线，女乙用虚线。在画形态指标图时，比例尺可以根据图面的大小自行选定，不一定都相同（身高、坐高因为要进行比较，需取相同的比例尺），而且两轴相交的原点也不一定取为指标的零点。

表 1-1 4 名 19 岁大学生 4 项形态指标值

| 性别号 | 指标 | 身高(厘米) | 坐高(厘米) | 体重(公斤) | 胸围(厘米) |
|-----|----|--------|--------|--------|--------|
| 男   | 甲  | 179.2  | 94.5   | 58.5   | 86.0   |
| 男   | 乙  | 177.5  | 92.2   | 68.8   | 97.0   |
| 女   | 甲  | 166.8  | 91.6   | 67.0   | 88.5   |
| 女   | 乙  | 168.2  | 91.3   | 57.4   | 82.5   |

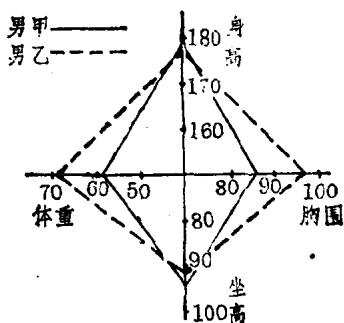


图1—1 形态指标图

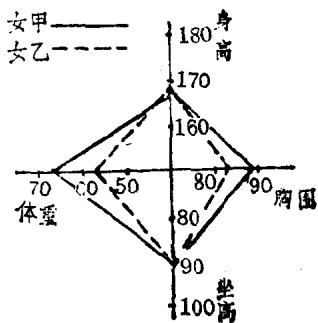


图1—2 形态指标图

看了这两张四个同年龄男女青年的形态指标图，读者会有什么感觉？从图上可以看出，两个男女青年的菱形图形在纵轴上的上下两个顶点比较接近，相差不多，可是在横轴上

左右两边的顶点却距离较大，使菱形变得一个宽一个窄。两个女青年的菱形图形也与男的相类似。这样的图形粗看起来，有点象是一个胖子和一个瘦子一前一后盘腿坐在地上一样。实际上确实是两男两女各有一个粗胖些的，一个细瘦些的，横轴左右较宽的是粗胖者，较窄的是细瘦者，而他（她）们的身高和坐高倒是差不多。形态指标图虽不是美术素描画像，却能反映出人体的胖瘦来，这不是挺有趣吗？

形态指标图不但可以表示出体型的胖瘦，如果身高和坐高的指标值相差较多，还能显示出个子高矮和上下身的比例大小，若采用的不是如表 1·1 中的四项指标，而是另外的四项指标，那么画出的形态指标图表示的就不是高矮胖瘦，而是其他方面的体型特征。可以设想，若是能多建立几个座标轴，再多取几项形态指标，利用形态指标图，将会把人体的体型特征表示得更充分更完整，真象画家用画笔在纸上画出一个人体素描来一样。由此可见，形态指标图是一种形象化的表示人体体型特征的有力工具，对我们研究健美体型也大有帮助。

形态指标图的画法很简单，虽然不如人体素描那样逼真，但是能够通过比较，判别体型的差异和不同的特点。读者如有兴趣，可邀几个要好的伙伴，测量几个指标，在一张纸上画出各自的形态指标图来，进行一个比较，看看你们的体型在这几方面有什么形象上的差别。指标可以不限于表 1·1 中的那几项，比如还可选取肩宽、骨盆宽、腰围、大腿围或小腿围等等，多画几张图形。通过在图上的比较，你就会了解人们的体型是千姿百态，各不相同的。



或许有的读者会提出这样的问题：形态指标图不过是一个粗略简单的几何图形罢了，能有多大意思？用人体素描或干脆通过摄影来比较谁胖谁瘦谁高谁矮，不是更直接更逼真吗？这种看法不无道理，不过有失全面。姑且不说为了研究体型特征，不可能人人都画一张人体素描或拍一张体型照片，即使是有了素描画和照片，在某些方面也难以反映出形态特征的差别来。譬如，体重这个指标，在素描画和照片上就根本无法反映。再如，有一个小伙子身高一米七五，身体发育良好，体格强壮结实，长得也比较匀称协调，把他的体型照片和巨人穆铁柱的照片放在一起，除了很明显地比较高矮来以外，恐怕很难再看出什么别的体型特征差别。形态指标图虽然粗略简单，在以上两个方面却是优于素描画和摄影照片的。体重这个重要的形态指标在形态指标图上能够反映，已经在举例中得到了证明，拿那个身高175厘米的小伙子和穆铁柱来说，他们在某些方面的体型特征的异同，也是可以通过形态指标图得到反映的。如果他俩在体型的某些方面都是匀称协调的，那么，画出的指标图图形就是相似形，也就是说图形各个对应边的斜率是一样的，否则，便有了差异。由此可见，形态指标图有其自身的特点，不能以为它简单就否定它在研究体型中的重要功能与作用。

#### 四、各种形态指数及其意义

用形态指标来描述和研究人体体型，是一种简单有效的科学方法。此外，由于以骨骼为支架的人体各部分之间有一