

体型与演员的 健美训练

侯寄南 著



中国电影出版社

体型与演员的健美训练

侯 寄 南 著

中 国 电 影 出 版 社

1983 北 京

内 容 说 明

本书收入演员形体训练的专著两篇：《体型与演员的健美训练》和《关节梳洗操》。专著简略地讲述了训练的意义和作用，理论根据科学、可信；主要内容分别介绍了有关的训练项目、方法及动作要领等，比较全面、精细，系统性强，文字说明扼要、准确，并配有相应的图示或照片。

本书的训练内容是提高形体动作可塑性的重要手段，因而具有实用价值。专业人员和一般读者如参照它坚持训练，定有助益。

体型与演员的健美训练

中 国 电 影 出 版 社 出 版

北京印刷一厂印刷 新华书店发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4% 插页：2 字数：95,000

1983年6月第1版北京第1次印刷 印数：1—31,000册

统一书号：8061·1921

定价：0.49元

目 录

体型与演员的健美训练

引言	(3)
一 体型的形成与分类	(3)
二 演员与健美	(7)
三 健美训练内容与方法	(11)
上体部分	(12)
躯干部分	(36)
下肢部分	(74)
四 几点说明	(115)

关节梳洗操

导言	(119)
关节梳洗操动作说明	(122)

体型与演员的 健美训练

引 言

形体健美，行动灵活，青春常在，这是人们共同的心愿。作为一个演员，不仅应当掌握好表演技巧，而且必须具备健美灵活的机体。这是从事艺术创作不可缺少的条件，也是延长艺术寿命，使创作青春常在的必要保证。

演员在艺术创作中，要运用自己的身体去过（表演）别人（剧中人）的生活，“活灵活现”地塑造出不同的人物形象。换句话说，演员是通过自己的身体来体现所塑造的形象的，这就是说，演员形体的健美、灵活、可塑，是进行各种形象塑造必不可少的物质基础。离开了“美”，就谈不上艺术。外表臃肿、行动迟笨的肥胖身躯；或者骨瘦如柴、弱不禁风、干瘪无力的身体，是不利于各种不同类型人物形象的外部塑造的。只有具备匀称的身材、健美的体魄与灵活可塑、富于活力的机体，才能得心应手地运用形体塑造出各种活生生的人物形象。这个条件越具备，演员形体可塑的潜力也就越大，“戏路子”也会宽起来。在现实生活中，由于体型状态的变异与局限，使一些演员减少甚至失去创作机会的教训还是不少的。

一 体型的形成与分类

人有高、矮、胖、瘦不同比例的身体，换句话说，人们

不同的体型主要表现在：身高、体重和身体各部分的比例与形状上。两千多年以来，世界上许多学者，从不同的角度对人的体型进行过大量的研究，众说纷纭。直到1940年，美国心理学家谢尔顿（W·H·Sheldon）才提出了一个较为明确和实用的体型分类方法。

我们知道，人体在形成（胚胎发育）的过程中，身体不同的器官与组织，起源于不同的胚叶。内胚叶发展成人体的消化、呼吸等器官；中胚叶发展成人体的肌肉、骨骼和心血管系统；而外胚叶则是神经系统、表皮、毛发和眼、耳、味蕾等感觉器官的起源。

谢尔顿以及他以后的许多学者，根据大量的调查与研究，从胚胎学的原则出发，按照不同胚叶的发展优势，将人的体型分为内胚叶型，中胚叶型和外胚叶型三种基本类型。

内胚叶型的身体特征是：内脏，尤其是消化系统发达，身体外形丰满，脂肪易于沉积，腹大，身体躯干的前后径大于横径，四肢相对短小无力。

中胚叶型的特征是：肌肉、骨骼与心血管系统发育良好，骨骼坚实、肌肉发达，四肢粗大，身体躯干宽阔厚实，但前后径不大，体态线条鲜明。

外胚叶型的特征是：和身体体积相比，体表面积相对更大一些，皮肤感觉面积大。与体重相比，脑的重量相对较大。躯干短，四肢长，胸廓瘦窄，肌肉不发达，几乎没有脂肪层。

此外，还有介于上述三个基本类型之间的均衡型（外、中、内胚叶均衡发展）、外——中型、内——中型和内——外型等四个中间型。当然，上述基本分类是典型化了的，在实际

生活中，由于各种因素的影响，人们多数是属于多种类型混合的中间型。

在观察、分析体型及其发展趋势方面，人们在实践中也积累了不少经验。如：躯干长而浑圆，四肢较短的人易于发胖，脖颈短粗，脚腕粗短的人，也容易发胖；而尖形头顶，细长脖颈、扁平躯干和四肢较长的人，一般是细长体型人的特征；但脖颈粗长，小腿相对较长，躯干呈圆桶形的人，可能发展成体型魁梧的人等等。

各种体型的差别，不仅仅体现在外观上的差异，因为人体是一个有机统一的整体，身体的结构与功能是相互依存、相互制约的，也就是说，一定的体型与一定的工作能力相联系。学者们大量的调查与研究发现：均衡型的人，具有坚持肌肉长时间用力的能力；内——外型的人，耐力较好；中胚叶型的人比其他类型的人更为壮实，在速度和起动力方面，都较为突出；中胚叶型和中——外型的人较为灵活等等。不同体型的人，适合于在不同的劳动或运动中发挥潜力。换句话说，具有一定体型特征的人，更适合于在某种活动中取得成绩。这一点已被事实所证明。例如：搬运工人或举重、投掷运动员，多属于高度中胚叶型或趋向于内——中型的人；而长跑运动员的体型，多为外——中型；舞蹈演员、艺术体操运动员也以中——外型体型特点的人为多。话剧、电影演员，由于专业特点的要求，不同类型的角色，需要不同体型特征的人。但是，身体比例匀称，形体灵活可塑，则是每一个演员必须具备的条件。实践证明，电影、话剧演员体型的选择，除特型演员外，一般也以均衡型，中胚叶型和外——中型为宜。因为具有这类体型的人，一般身材适中，体重不至过大，

并具有灵活的特点，这对不同形象的创造，具有一定的可塑潜力。

人的体型不是一成不变的。因为各种体型形成的原因是多方面的。种族遗传、胚胎发育，对一个人体型形成有一定的影响。而在生长过程中，人体内分泌机能、生活环境条件、饮食和营养状况以及从事劳动或运动的状况等等，也都对一定体型的形成，有显著和直接的关系。例如，一个人最终身高的形成，除受遗传因素的制约外，还和他在生长时期甲状腺激素与脑垂体生长素的分泌有关。幼年时期，分泌功能低下，就可造成侏儒症（矮小症）；而这个时期如果脑垂体机能亢进，则会形成巨人症。此外，生长时期营养充足，又从事运动，就可以促进骨骼、肌肉的发育，其结果，表现在身高、体重、胸围的增长上尤其显著。必须指出：人体一旦发育成熟，已经生成的身体比例（身高与肩宽、肢长之比）是不会再改变了。成年人无法使自己再长高一些，或腿变长一些。但是，影响体型的另一个重要因素——身体的结构，则可能随着肌肉发达的程度，脂肪沉积的厚度，以及由脊椎和胸廓的形状所决定的身体姿势的改变而有所变化。贪吃嗜睡、不运动，不仅会造成人体结构与功能的衰退，它也是形成肥胖体型常见的原因。长期从事某种活动，如长年一侧肩、臂用力过大，象担水、背包，摇机床等等，使身体一侧肌肉发达；由于发达一侧的肌肉拉力加大，日久天长，就会使脊柱形成明显的侧弯。多年伏案工作、又不爱运动的人，则可能出现圆形背，等等。这些由姿势性改变所形成的歪身斜肩、躬腰驼背，不仅体型不美，而且对身体机能的正常发展也是不利的。

人体发育成熟之后，肌肉发达的程度，脂肪沉积的厚度，以及身体姿势性的改变，是体型发展中的可变因素。这就是说，人们在不断改进身体形态、锻炼健美而灵活的机体方面，是有现实的可能性，是肯定有主动权的。人们可以在有节律生活的基础上，通过科学而合理的训练、减少脂肪，使身体匀称地发展，并矫正姿势性体态缺欠，使身体健美起来，使精力充沛起来。

二 演员与健美

演员的艺术，是深刻、细腻地揭示各种人物心灵的艺术。而人们心理活动、心理状态的外在表现，都是运动的行为，正如伟大的生理学家谢切诺夫所说：“大脑活动的一切外部表现，都可归结为肌肉运动。”我们知道，人体任何行为、动作的完成，或某种姿势的保持，最终都是靠神经肌肉的工作来实现的。演员的艺术创造，同样是离不开神经肌肉的有效工作。被人们称作身体的“操纵能力”和“易变性”的灵活性，是构成演员形体可塑性的基本素质。这种灵活性，同样也主要是靠神经肌肉工作能力的改善与提高来实现的。因此，进行必要的肌肉训练，不仅能获得健美的体型，而且还能改善与提高神经肌肉的工作能力，这是改善演员的专业形体素质的有益途径。

要使形体健美匀称，生活有规律、饮食的节制与合理调配，当然是重要的。贪吃嗜睡，不知饥饱，有些人的“吃”不是为了有机体的自然需要，而是把“吃”只当作一种愉快，一有机会就吃，结果摄取的营养大于身体支出的能量，必然造成脂肪在体内积蓄，这是不言而喻的。生活中，有些胖人为

了减肥而采取“果断”措施——如节食和饥饿疗法，使体重迅速下降。但是一旦恢复了以前的饮食方式和行动方式，体重又重新还原。这不是减肥的科学方法。只有在长期坚持适度的饮食的同时，积极从事训练，使身体内该消耗的热量得到消耗，用肌肉代替脂肪，才能保证身体的正常发展及体态的健美、匀称，这个变化过程越长，成绩就越容易巩固。

对演员来说，“用肌肉代替脂肪”的体型健美训练，从内容到方法都必须慎重选择，只有是“补偏救弊”，目标明确地进行训练，才能真正受益。自二十世纪三十年代起，在欧美一些国家一直盛行着一种“男子健美运动”，这种运动，往往是采用杠铃、哑铃、拉力器等沉重的器械，通过大强度、甚至极限强度的力量训练，使全身肌肉充分发达，尤其是上肢与躯干的肌肉群，明显增长，甚至到肌肉无须收缩，就可以明显见其轮廓的程度，谁的每块肌肉均最发达，谁就是优胜者。在我国现在也有一些人，特别是青年，常常借助杠铃、哑铃、双杠、石锁等器械来练“块”，以“块大”、“足实”为美。作为体育的健美运动，这是无可非议的；但是，我以为对从事演员职业的人来说，切不可盲目从事。因为，身体（包括体型）是演员从事创作的“物质基础”。演员训练体型，不仅仅是为了自身的健美，更重要的是要改进与提高身体的可塑程度，使其具有适合于扮演多种形象的条件，因而也可以说，演员的体型训练，是他（她）进行艺术创作劳动的一部分，如盲目地追求“块大”，“足实”，反而会影响“戏路子”的开阔。因为负重过大的大强度或极限强度的力量训练，会使肌纤维增粗，肌肉变得短粗而块大，这会使肌肉的弹性和放松能力随之降低，多数肌肉体积的增大，体重也会相应的增加，这

些无疑对演员所需要的肌肉松弛、形体灵活、可塑能力的发展，是十分不利的。

要做到“补偏救弊”，必须首先从艺术形象塑造的需要出发，找到自己身上的“偏差”与“弊病”所在，才能对症下药。

对一个从事演员职业的人来说，肥胖和干瘦体型的人，更需要作健美训练；即使是身体比较匀称的人，到了三、四十岁，由于活动减少和不注意饮食的调节与节制等，也容易发胖，男女都一样。因此，要想保持体型的健美与形体的灵活，就必须坚持训练，这对演员们来说，更具有普遍意义。

演员应当如何选择健美训练呢？

一般来讲，可参照标准体重的计算方法，即：男子是“身高(公分) $-105=$ 体重(公斤)”，女子是“身高(公分) $-107=$ 体重(公斤)”，如果实际体重超过标准体重的 $10-15\%$ ，即为肥胖，这样的人，就需要在减肥上下功夫。由于人体肌肉工作能量的来源，最终消耗的是脂肪和糖，所以肥胖和趋向肥胖的人，在节制饮食的同时，结合跑步，跳绳等（这是最好的全身运动），进行健美操的训练，可以消耗体内和肌肉内沉积的脂肪，这不仅能使肥胖体型得到改善，还能使肌肉的功能得到改进，表现为肌肉弹性、伸展性与控制力的增长。而身体过于单薄，干瘦的人，也能够通过训练来改变。由于肌肉力量的大小是和肌纤维横断面成正比，换句话说，肌肉力量的增强，就意味着肌纤维的增粗，因此，在肌肉力量增长的同时，肌肉体积也将相应增大，这样身体就丰满起来了。假若你的身材不匀称，如腰粗、腹大、臀大……，就应当有针对性地选择训练内容，加强局部训练。如果你的形象偏于清秀，就不宜使你的肌肉过于发达，造成“清秀脸庞，武士

身躯”的不协调局面……。当然，由于疾病引起的各种体型变异，如因内分泌功能失调引起的肥胖，或胃、肠溃疡等疾病引起的消瘦等等，则应该首先请教医生，在积极治疗疾病的同时，在医生的指导下，进行适当的训练，这也是有益处的。总之，演员的体型训练，是为艺术创作准备条件，是以提高形体可塑性为目的的，切不可掉以轻心！

生物进化论中“用进废退”的法则告诉我们，身体器官和系统（当然也包括由神经肌肉、骨骼组成的运动系统），长久不使用就会萎缩、退化；而经常使用与锻炼，就会使它们得到充分的发展，并逐渐形成形态和生理特征的变化，其结果，身体健壮、灵活，精力充沛，体型也将产生相应的变化。

在体型的健美训练中，应当随时注意观察肌肉与身材线条发展的状况，经常更换练习内容，使更多的肌肉得到锻炼，这样才能有效地使体型健美起来。同时，在做每一个动作时，应当注意正确用力的方法，学会有效而省力地控制与放松肌肉，逐步达到使肌肉听从意志支配的程度。这对一个演员来说，是提高形体灵活性、控制力，增强形体可塑性的重要手段之一。

在操练的方法上，运用以克服自身肢体重量为主的中等负荷的“动力性训练与等动训练相结合”的方法，对演员更为有益。所谓“等动训练”，即在整个动作范围内，以均匀的速度和用力来完成移动肢体的肌肉训练方法。它可以使动作过程所涉及的肌肉群，在各个角度都能受到锻炼。实践证明，这样的训练方法，有益于既增强为控制和移动身体各部所必须的肌肉力量，又不易引起肌肉短粗或体积过大等形态上的变化，这不仅有利于体型的改善；同时，对演员所需要的神

经肌肉的协调性、灵活性和控制能力的提高，也是有成效的。

必须指出，人体是一个有机的整体，身体的某个局部是整体的一部份，而整体的状况可以在局部得到反映。例如：原地纵跳，主要靠下肢的力量，但是，如果没有整个身体的协调动作、即躯干与上肢等的有力配合，是不可能跳得很高的。从训练的角度来讲，局部要有整体的支持，整体训练水平的提高，又有助于局部状况的改善，因此，注意身体的全面训练，是很重要的。健美训练的局部操练，是为了解决整个体型的匀称，因此，如何选择练习内容，加强哪一部份的训练等等，只有从整个体型发展的需要出发，从艺术创作的需要这个目的出发，才能收到切实的效益。

三 健美训练内容与方法

这里将介绍一些有关体型健美的操练内容。为了叙述的方便，也为了便于练习者从“补偏救弊”的角度选择恰当的练习，现将操练内容按身体部位进行了分类，在部位分类中又分了站姿练习、坐姿练习和卧姿练习几种，以便各人根据自己的需要，视训练环境、条件的不同，选用适宜的动作进行操练。

不论是选择什么动作，采取哪种方式进行训练，必须持之以恒。从兴趣出发，一暴十寒是无济于事的。只有认真严格，一丝不苟，每次练习做到出现轻度疲劳为止，方能生效。

上体部分

肩、胸、臂部的形状,在整个体型中占据重要的和显著的地位。一定的肩宽,是整个体型协调、匀称的基础。从身材比例来说,男子肩宽应大于胯宽;女子胯宽一般不宜超过肩宽,这样的比例是理想的。

生活中常常会遇到这样的情形:同样一件衣服,有的人穿着就显得挺括、舒展,有的人穿上则感到窝窝囊囊,这是由于被人们称作“衣架”的肩、胸部位的形态不同所造成的。溜肩扣胸的人,往往挑不起衣服,就显得窝囊。发展肩、胸、臂部的肌肉,使其适度地丰满起来,这在一定程度上将有助于改进肩、胸部位的形态;同时,对矫正胸廓畸形,如鸡胸、桶状胸和扣胸等,均有良好的效益。

上体部分练习内容

(一) 站姿

① 头颈练习

预备姿势:自然站立,两手叉腰,头正。

- 动作：(A) 1—：头前低，用力收下颌(下巴)。
 2—：头抬平。
 3—：头后仰，下颌尽力高扬，肩部下压，收腹挺胸。
 4—：头还原成正直。
 5—：头向左侧歪倒，尽量使左耳贴近肩部，但肩不可上耸。
 6—：头还原成正直。
 7—：头向右侧歪倒，要求同 5。
 8—：头还原成正直。
- (B) 1—4，头从前低起—→左倒—→后仰—→右倒—→前低绕环一周。
 5—8，与 1—4 同，向相反方向绕颈一周。

② 压肩练习

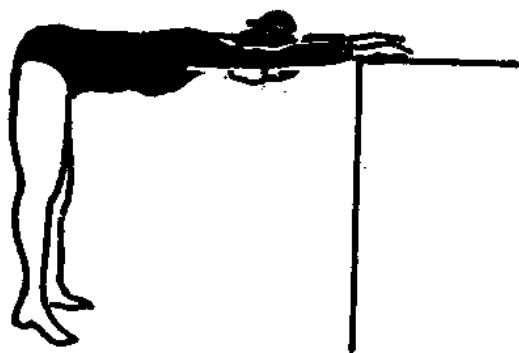


图 1

预备姿势：两脚开立同肩宽，两臂上举，体前屈 90° ，