

汗牛 / 策划



形体与健美

XINGTIYUJIANMEI

◆杨静 等编著

掌握正确方法
塑造健美形体
拥有靓丽人生



中国纺织出版社

大中专学校体育用教材

物 体 与 健 康

汗牛 策划

杨静 孟吾运 赵聂 编著
秦洪 刘倩 陈华 邱春娥



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书着重速成,将科学性、实用性、知识性融为一体,重点讲解了什么是形体健美,形体健美的练习,健美操比赛,形体健美练习常见问题以及如何预防和矫正畸形体型等内容。论述简洁,通俗易懂,图文并茂,易学易记。本书既是大中专学生的体育教材,又是体育教师、健美教练及广大健美爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

形体与健美/杨静等编著. —北京:中国纺织出版社,2001
ISBN 7-5064-2060-0/G·0068

I. 形… II. 杨… III. 形态训练—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052019 号

责任编辑:郭慧娟 特约编辑:王安平 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云洁印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 10 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8

字数:176 千字 印数:1—5000 定价:13.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

NA:136/03

编者的话

当今时代，随着科学技术的飞速发展和物质文化生活水平的不断提高，社会对人体综合素质的要求越来越高。无论你从事何种职业，要想使自己在激烈的社会人才竞争中立足，得到社会、同行以及周围人的重视，除了具备一定的专业知识和技能外，同时还需要拥有一个健康健美的形体、高雅的气质和良好的身体素质。爱美之心，人皆有之，然而许多青年朋友对什么是健康，什么是形体健美，如何科学地进行形体锻炼了解甚少。

编写本书的过程中，我们本着全面塑造人的健康健美形体的目的，总结了多年开设健美操课程的教学经验，认真倾听了青年大学生以及其他一些人群的意见，对本书的内容进行科学选编，既注重内容的基础性和实践性，又强调知识和能力的统一。文字简明、图文并茂。

本书共六章，约 15 万字，在编写时得到了有关专家热情指导和中国纺织出版社的大力支持，在此一并致谢。由于我们水平有限，并且时间紧迫，本书的结构还不很完整，理论上会有不少缺点和错误。我们衷心地希望读者提出批评指正。

编 者

2001 年 8 月 15 日

目 录

第一章 形体健美常识	001
第一节 形体健美内容	002
一、形体美的内涵	002
二、形体美基本要求	003
第二节 形体健美的标准	004
一、健康美	004
二、形体美	004
三、姿态美	006
第三节 形体的解剖生理特点	006
一、人体肌肉分布	006
二、青少年时期的解剖生理特点	008
第四节 形体健美练习注意事项	009
一、练习前注意事项	009
二、练习中注意事项	012
 第二章 形体素质与健美练习	 017
第一节 科学安排形体健美训练	018
一、最佳锻炼时间的选择	018
二、理想运动量的确定	018
三、凭感觉判定运动量	019

四、用运动时间和频度来调整运动量	019
五、饮食营养与膳食平衡	019
第二节 形体基本素质训练	024
一、足踝练习	024
二、腿部练习	034
三、髋部练习	045
四、上体练习	050
第三节 站姿训练	062
一、站立姿态的基本练习	062
二、呼吸方法与站立姿态训练	070
三、社会交际中几种常见站姿的训练	073
第四节 坐姿训练	077
一、就坐姿势练习	077
二、女子优美坐姿的基本练习	083
三、男子庄重坐姿的基本练习	090
第五节 走姿训练	097
一、行走姿态的基本练习	097
二、变向行走练习	102
第六节 健美操基本动作	106
一、健美操基本动作特点	106
二、健美操基本动作作用	106
三、健美操基本动作的主要内容	106
四、应注意的几个方面	121
第七节 女性的“胖”与“瘦”	122
第八节 女子身体各部位形体健美练习	123
一、匀颈练习	123
二、塑腰练习	127

三、健臀练习	131
四、美腿练习	134
五、错误健身操动作剖析与纠正	138
第三章 男子健美	145
第一节 男子健美标准	146
一、健美的标准	146
二、健美体型的计算评价法	147
第二节 健美训练的安排	148
一、健美训练的原则	148
二、健美训练的法则	153
三、健美运动的三个阶段	164
第三节 身体各部位肌肉练习方法	170
一、胸部肌肉群的练习方法	170
二、颈部肌肉群的练习方法	177
三、肩部肌肉群的练习方法	181
四、上肢肌肉群的练习方法	184
五、背部肌肉群的练习方法	193
六、腰部肌肉群的练习方法	200
七、腹部肌肉群的练习方法	205
八、臀部肌肉群的练习方法	211
九、下肢肌肉群的练习方法	212
第四章 健美与健美操比赛赏析	221
第一节 健美比赛	222
一、竞赛项目	222
二、运动员服饰	222

三、称量体重、抽签	223
四、竞赛动作	223
五、竞赛时间	229
六、竞赛程序	229
七、裁判评分依据	231
第二节 竞技健美操比赛	232
一、竞技健美操定义	232
二、世界健美操锦标赛	232
第五章 形体健美练习中常见问题问答	235
一、形体健美训练的场地器材	236
二、运动减肥的误区	236
三、常见问题问答	237
第六章 预防、矫正畸形体型的形体练习	241
一、驼背的锻炼	242
二、“O”型腿的锻炼	243
三、“X”型腿的锻炼	244
主要参考文献	246

第一章

形体健美常识



第一节 形体健美内容

一、形体美的内涵

形体，指人身体的形态，由体格、体型、姿态三个方面构成。体格指标包括人的高度(身高、坐高等)、体重、围度(胸围、腰围、臀围、臂围、腿围、颈围等)、宽度(肩宽、骨盆宽等)、长度(上、下肢长度等)等。其中，身高主要反映骨骼的生长发育情况；而体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况；胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。因而，身高、体重和胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

体型是指身体各部分的比例，如上、下身长的比例，肩宽与身高的比例，各种围度之间的比例等等。体型主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。达·芬奇说过：“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上”。由此可见，体型是否美，主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。

姿态是指人坐立、行走等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢和手足以及头的部位等来体现。姿势的正确、优美，不仅体现人的整体美，还反映出一个人的气质与精神风貌。可以说，它是展示人的“内在美”的一个窗口。

由形体构成的要素不难看出，形体美是一种综合的整体美。它

既包含了人体外表形状、轮廓的美,又包含了人体在各种活动中表现出来的体姿美。所谓形体美,就是健壮体格、完美体型、优美姿态融汇而成,展现出来的和谐的美。

二、形体美基本要求

衡量形体美有如下基本标准:①五官端正,肤色红润,皮肤细腻并有光泽;②生长发育良好,以骨骼为支架构成的人体各部分比例适度;③肌肉均衡、发达,线条清晰,富有弹性;④身体各部分围度正常;⑤脊柱正直,双肩对称,姿态规范、端庄。

美国艺术史学家潘诺夫斯基深刻地指出:“美,不在于各种成分,而在于各个部位和谐的比例。”艺术大师笛卡尔也说:“恰到好处的适中与协调就是美。”在现实生活中,身材高矮、胖瘦,美与不美,关键是看身高与体重的比例是否恰当。比例失调不能产生美感,比例适中则给人以和谐匀称的美感,“环肥燕瘦”就是典型的例证。此外,一个人尽管体型很美,却病态奄奄,站无站相,坐无坐相,走起路来耸肩弓背,摇摇晃晃,又怎能让人产生美感呢?这就告诉我们,姿态美对充分表现体型美、烘托体型美起着重要作用。因此,在鉴别与评价形体美时,切不可把体格、体型、姿态三大要素孤立地割裂开来,必须全面综合分析,着眼于整体。而在塑造自身的形体美时,则要根据本身的自然条件,从整体美的角度出发,进行形体训练,方能实现美化形体的愿望。

形体健美是指具有健康的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和风度的一种综合性的人体美。健美形体的塑造是一个系统工程,不但要有持之以恒的决心和信心,还需要掌握合

理的锻炼时间和适宜的运动方法，这样才能有的放矢，才能事半功倍，用较少的时间取得最佳的形体健美效果。

第二节 形体健美的标准

一、健康美

世界卫生组织认为：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”健康具有以下几个特征：

(1)精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过份紧张。

(2)处事乐观、态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(3)善于休息，睡眠良好。

(4)应变能力强，能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常，不出血。

(9)头发有光泽，无头屑。

(10)肌肉、皮肤有弹性，走路轻松有力。

二、形体美

普列汉诺夫说过“绝对的美的标准是不存在的，并且也不可能存在”。这是因为，在人类历史发展的过程中，形体美的标准

是变化的,即使是同一时代的人,由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯的不同,标准也不尽相同。所以,只能根据现代社会对人体美的研究,提出以下相对稳定的评价标准。

(1)标准身高(cm)

身高指数 = 身高(cm) - 体重(kg)

男子指数应为 109,女子指数应为 104。

高于此指数者,说明发育良好;底于此指数者,说明发育较差。

(2)标准体重(kg)

标准体重计算公式:

北方人 = [身高(cm) - 150] × 0.6 + 50

南方人 = [身高(cm) - 150] × 0.6 + 48

(3)男子以股骨大转子为中心,上下身长相等;女子以肚脐为界,上下身长比例为 5:8。

(4)男女两臂侧举时的长度等于身高。

(5)男女两肩的宽度,约等于 1/4 身高。

(6)男女大腿长等于 1/4 身高。

(7)男子胸围约等于 1/2 身高加 5cm;女子胸围是身高的 53.4%。

(8)男子腰围约小于胸围 18cm;女子腰围不大于 1/2 身高。

(9)男子臀围约等于胸围(是身高的 50.6%);女子臀围约大于胸围 1~2cm(是身高的 54.5%)。

(10)男子大腿围约小于胸围 22 cm;女子大腿围小于腰围 8~10 cm。

(11)男子小腿围约小于大腿围 18 cm;女子小腿围小于大腿围 18~20 cm。

(12)男子脚腕围约小于小腿围 12 cm, 上臂围约等于 $1/2$ 大腿围, 前臂围约小于小腿围 5 cm, 颈围约等于小腿围。

三、姿态美

姿态美是人体表现各种姿势时的形态美。它与人的形体紧密相关, 但更主要的是受后天环境和个人知识水平、文化素养的影响。姿态美具有以下几个特征:

- (1)站立时, 优美挺拔, 显得精力旺盛。
- (2)行走时, 抬头挺胸, 英姿焕发, 刚劲有力。
- (3)坐卧时, 姿势平稳, 规矩端正, 舒适大方

第三节 形体的解剖生理特点

一、人体肌肉分布

1. 肌肉分布简图(如图 1-1 所示)

2. 肌肉的类型、形态及特征

人体的肌肉可分为三种类型: 一种是受人的意识支配的肌肉, 叫随意肌。随意肌附在骨架上所以又称“骨骼肌”, 主要分布在躯干和四肢, 受人的意识支配而产生随意活动, 如走、跑、跳、投、推、拉等动作。胸大肌、背阔肌、腹直肌、股二头肌等属于骨骼肌。另一种是不受人的意识支配的肌肉, 叫不随意肌, 如胃肠、血管、膀胱等内脏器官的肌肉, 又称内脏肌。还有一种叫心肌, 为心脏所特有。

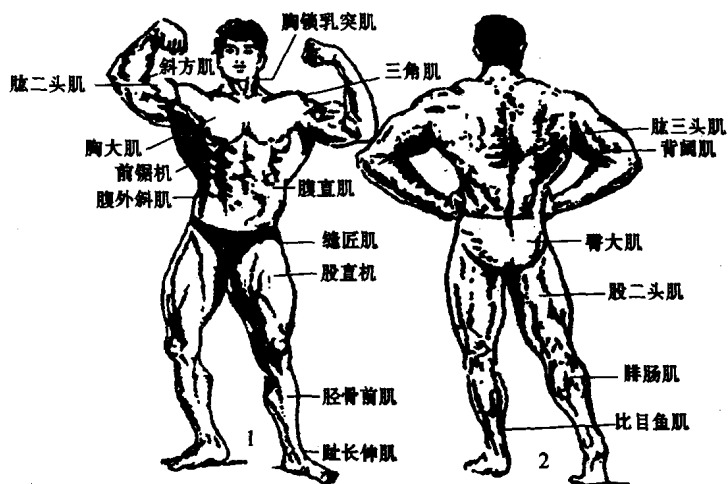


图 1-1 肌肉分布简图

人体的肌肉按位置分有胸肌、腹肌、背肌、腰肌等；按功能分有屈肌、伸肌等；按形状分有长肌、短肌、阔肌和轮匝肌等；按肌头数分有二头肌、三头肌和四头肌，按纤维排列方向分有羽状肌、半羽状肌以及多羽状肌。半羽状肌有腓长肌，羽状肌有红肌，多羽状肌有三角肌、肩胛下肌等。

人体各种动作的完成，主要是肌肉收缩作用于骨骼的结果。在形体健美训练过程中，一个动作的完成，实际上是与此动作相关肌肉收缩和放松活动的结果。肌肉收缩是人体运动的动力来源。放松也是肌肉组织的一个重要特征。在形体健美训练过程中，善于放松不直接参加动作的肌肉，不仅能节省能量消耗，减轻生理负荷量，而且可以保持动作的准确、协调和有力。另外，

善于放松肌肉还能避免损伤，尤其是训练后的肌肉放松与恢复练习，可以促进肌肉能量的恢复，有利于减轻或解除机体的疲劳。

二、青少年时期的解剖生理特点

●骨骼成分：人的一生中，生长发育有两次突增高峰。第一次是胎儿期和出生后的第一年。第二次是青春发育期。我国青少年从 11、12 岁 ~ 18、19 岁为青春发育期。在此阶段青少年的骨骼处在生长发育阶段，软骨成份较多，骨组织内的水份和有机质（骨胶元）多，无机盐（磷酸钙）少，骨密质较差，骨富于弹性而坚固性不足，骨硬度较小，韧性较大，关节面软骨相对较厚，关节囊、韧带的伸展性较大，关节周围的肌肉细长。关节活动范围大于成人，但牢固性较差，在外力作用下容易脱位。

●肌肉特点：青少年的肌肉中水份多，蛋白质、脂肪、无机盐类少，肌肉细嫩。收缩机能较弱，耐力差，易疲劳。青少年身体各部肌肉发育不平衡，躯干肌先于四肢肌，屈肌先于伸肌，上肢肌先于下肢肌，大块肌先于小块肌肉的发育。肌力的发展有一定的规律性，当身高增长加速时即生长加速期，肌肉主要向纵向发展，长度增加较快，但仍落后于骨骼的增长，所以，肌肉收缩力量和耐力都较差。

●心血管系统：生长加速期结束后，女子在 15 ~ 17 岁，男子在 18 ~ 19 岁肌力增长最为明显，同时体重增加也明显。青少年的心脏重量和容积均小于成人，但相对值按体重的比值却大于成人，随着年龄的增长，心率减慢，20 岁左右趋于稳定。

●呼吸系统：随着年龄的增长呼吸深度增加、频率减少而肺活量增大。