

健康
◆
生活
◆
丛书



形体健美 训练速成

(图例)

健美、瘦身、减肥
男女身体各部健美方法
健美瘦身处方

何劲鹏 杨伟群 编著

学苑出版社

健康生活丛书——家庭健美训练系列

形体健美训练速成

何劲鹏 杨伟群 编著

學苑出版社

内 容 简 介

本书是笔者潜心研究与多年健美运动实践基础之上,充分吸取当前国内外形体健美方法与运动处方的研究成果编写而成的。

本书以运动生理学和运动解剖学为科学基础,从体育美学,运动训练学、社会心理学等学科角度出发来阐述形体健美方法。对于形体不正或畸形者,本书也编制了数套特殊形体的健美方法,我想只要您持之以恒,一定会取得成效。

全书内容新颖,方法手段简明实用,图文并茂,科学性强,是广大健美爱好者的理想读物。

图书在版编目(CIP)数据

形体健美训练速成/何劲鹏、杨伟群编著. - 北京:学苑出版社,2001.4
(健康生活丛书——家庭健美训练系列)

ISBN 7-5077-1799-2

I. 形… II. ①何…②杨 III. 健美运动 - 形体健美 - 训练 IV. G. 885

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 003738 号

责任编辑:林 霖

学苑出版社出版发行

北京市海淀区万寿路西街 11 号 100036

邮购电话:(010)68232285

北京市广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 6.75 印张 119 千字

2001 年 4 月北京第 1 版 2001 年 4 月北京第 1 次印刷

印数:0001—3000 册

定价:10.00 元

前言

人类对于美的追求和鉴赏，是先从人的形体开始的。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”。人的形体有高矮、胖瘦、强弱、肩宽肩窄等自然差别，这些形体差别有先天的遗传因素影响，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正优美。形体健美是人类的共性追求，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。

现代科学日益发达，人类的生活水平也在不断提高。温饱已不再是人类的生活追求目标，健康与美才是现代人追求的目标，然而人类在不断享受现代物质文明成果的同时，也正不断吞食现代物质文明所带来的恶果，不良的生活方式和生活习惯使许多人身体肥胖雍肿，笨拙不便，而不良形体不仅直接危害人体的健康，而且也直接影响人的事业。于是人们挖空心思，去寻求形体健美的良方，什么减肥药、减肥茶、减肥皂、脂肪运动机等产品层出不穷，但效果却不如人意。值得庆幸的是人们已经意识到体育运动对人的健康和美

是多么重要。

美，来自健康，健康来自体育运动，锻炼要讲科学，讲效益，要有针对性，为此，我们编写了《形体健美训练速成》一书。第一部分主要从美学、社会心理学角度来对待什么是形体美及其重要意义；第二部分主要介绍形体美的理论知识；第三部分是本书重点，主要介绍身体局部健美方法和全身性形体健美处方。

《形体健美训练速成》一书以简便实用为原则，尽量把一些当前国内外先进科学的健美方法介绍给读者，为增强人们健康、塑造优美的形体服务，让人们充分体会美与健康，充分体味人生，体味美的感受。

本书由东北师范大学何劲鹏和杨伟群编著，在编写过程中得到人民体育出版社刘沂老师的亲切指导和关怀，吉林工程学院刘红梅也参与了本书女性形体健美方法篇的编写工作（约15,000字）。此外，杨维巍为本书绘制了插图，谨此一并表示感谢。

囿于业务水平及编写经验，本书的稚嫩与不足之处，敬请读者斧正。

何劲鹏

2000年12月

目 录

一、为你的形体号脉

- (一) 形体美与现代人 (1)
- (二) 形体美与健康 (4)
- (三) 形体美与气质 (5)
- (四) 形体美与性格 (8)

二、买条皮尺,量一下你的形体

- (一) 形体美的外型标准 (13)
- (二) 形体美与人体比例 (17)
- (三) 不同形体与美体方法的选择 (18)
- (四) 饮食与形体美 (19)
- (五) 减肥、运动与形体美 (22)
- (六) 东方女性形体健美五要素及注意事项 (27)
- (七) 形体健美的误区 (31)

三、骄傲、优美就在你脚下

- (一) 丰胸、塑胸、健胸方法指南 (34)
- (二) 腰腹部健美方法 (44)

(三) 匀称双腿健美方法	(64)
(四) 圆滑上翘臀部健美方法	(78)
(五) 优美对称的双肩健美方法	(88)
(六) 柔顺、舒展的手臂健美方法	(92)
(七) 挺拔背部健美方法指南	(98)
(八) 端庄的颈部健美方法指南	(100)

四、我让你依靠

(一) 男性健美训练三要素	(102)
(二) 发达的胸肌健美方法指南	(106)
(三) 有力平坦的腰腹部健美方法指南	(109)
(四) 粗壮有力的上肢健美方法指南	(120)
(五) 下肢健美的方法	(129)
(六) V字型的背部健美方法指南	(132)

五、为你的形体健美开个运动处方

(一) 职业女性形体健美处方	(140)
(二) 女性家庭哑铃健美处方	(150)
(三) 三种体型女性健美处方	(152)
(四) 优美姿态的运动处方	(164)
(五) 男性初级健美处方	(171)
(六) 男性家庭健美处方	(178)
(七) 中年女性形体健美处方	(196)
(八) 中年男性形体健美处方	(205)

一、为你的形体号脉

你了解自己的形体吗？

你是否有令人激动、令人信服之形体？

“世界上没有比人体的美，更能激起感觉器官的柔情了”

高雅的气质、自信的性格、优雅的风度和迷人的个性都离不开优美的形体。健康、优美的形体会使你在社会竞争中乘风破浪，无所畏惧。

什么样的形体才算是健美呢？应该是：骨骼发育正常；肌肉发达均匀，脂肪厚度适当；五官端正与头部配合协调；双肩对称，男宽女圆，脊柱正视垂直，侧视曲度正常；胸廓隆起，正背面略呈V形；女子乳部丰满而不下垂，下腰细而结实，微呈圆柱形，腹部扁平；男子腹肌叠块隐现；臀部圆满适度；腿长，大腿线条柔和，小腿腓骨稍突出。这就是一个自然人经过健美训练后应达到的要求。所以前苏联著名诗人马雅可夫斯基曾说：“世界上没有更美的衣裳像结实的肌肉和新鲜的皮肤。”驼背的人穿上再好的衣服，五官不端正的人涂上最好的化妆品，也不会使人产生美感，甚至适得其反。

（一）形体美与现代人

形体健美训练

为你的形体号脉

人类对于美的追求和鉴赏是先从人的形体（包括面貌）开始的。

爱美之心，人皆有之。形体美则是人类最崇高的和热切追求的目标之一。从古希腊和世界各地史前时期裸体雕塑，远古人们的纹身，到现代健美运动的普遍开展，就充分说明了这一点。

近代法国著名雕塑家罗丹在《艺术论》中写道：“在任何民族，没有比人体美更能激起感觉器官的柔情了。”我国古代楚人宋玉在《东家之女》中写道：“增一分太高，减一分太短，薄粉则太白，施朱则太赤。眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝，嫣然一笑，惑阳城，迷下蔡。”这些对人的形象的描述说明古今中外，都很讲究高矮胖瘦适中，皮肤细法，音容笑貌及腼腆可爱的形体。但不同国家，不同民族，不同时代有不同的审美观。二千年前宋玉的审美观不管他在论述上多么巧妙，无懈可击，和我们今天的审美观还是不一样的，但是，一个人的形象要给别人以美感，在这点上是一样的。否则像徐九经那样虽然高中金榜，却因为身体矮小，面貌丑陋惹人歧视，被除去状元名，贬为七品芝麻官。这种以貌取人的做法不论过去和现在都是不对的，但也说明这是由于徐的形体不能激起主考官的柔情所造成的后果。所以说：在人类全部审美对象中最完整、最动人、最深刻也最使人迷恋的是人体美。

一个生活在现代社会的“现代人”，必须具有匀称健

美的形体，旺盛健康的生理机能，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能力，以及顽强抵御病魔侵蚀的能力，以便在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。

健美，是形体的美。每个人的形体受先天的因素影响，但也可以通过后天来塑造。实践证明，科学化、规范化、系统化的形体训练可以改善人的形体，塑造优美的形体。

形体训练是以人体解剖学和人体生理学为基础，根据不同体型采用不同的训练方法，有效地促进体态正常发展的一种手段。形体训练不但能去除全身多余的脂肪，增强肌肉力量，更重要的是能增长肌纤维的长度和四肢骨的长度，使体态协调、匀称、使人体的健、力、美充分体现出来。形体不正或畸形者，也能从形体训练的指导者那里获得“特殊形态的训练方法”的处方，事实已经证明，形体缺陷者通过训练，准确、熟练地掌握锻炼方法，持之以恒，不良形体就会逐步得到矫治和纠正。

随着社会不断发展与变迁，今后的社会生活和经济活动将会日趋紧张，处处有激烈的竞争。因此，具备健美而有力的体魄，无疑将成为人们参与竞争的一个重要条件。通过科学的形体训练，将会全面改善形体以及各种生理功能和精神状态，增强体质，使人们身心更加优美、完善，更能承受人生历程的各种波折和日益紧张的工作

03

形
体
健
美
训
练
成

秀 你 的 形 体 号 牌

与生活节奏。

（二）形体美与健康

现代科学日益发达，人类生活水平也在不断提高。温饱已成为人类最低的生活标准，健康与美才是现代人追求的目标，健美锻炼不仅具有改变体型、塑造强健体格的独特功效，而且对人体主要组织和器官也能起到良好的锻炼和调节作用。人体的心、肺、消化系统功能都会在锻炼中得到改善和加强。尤其对肌肉代谢的影响十分明显，锻炼可使肌纤维增粗、体积增大、改变身体各部围度比例、增强肌肉力量。一般只要坚持半年以上锻炼，臂部可增加 5~7 厘米，胸围增加 10 厘米。另外，除了能较快地增大肌肉体积，还能祛除体脂，达到减肥目的。

从生理的角度来看，人体的内部平衡是由身体的机能器官控制的，健美能够帮助人体更好地调节各部分功能，使肌体正常健康地运转。多年以来，医生和专家都在致力于摸索人类健康长寿和抵抗疾病的最佳途径。但由于长期以来的迷信、科学和不健康的生活习惯掺杂在人们生活之中，这一道路也因此一再受阻，直到今天，健康概念与健康理论才逐渐吻合了。

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。现代女性的健美体型具有全身匀称和清晰的肌肉线条。健美运动恰是用锻炼肌肉，调节身体各部分围度来改变肢体，胸部、腹部及腿部肌肉训练

使胸廓充分发育，减少腹部和腿部过多的脂肪堆积。如臂细而无力，锻炼臂肌可使臂部肌力增长，围度加大，由此可见，根据自身体型缺陷，有针对性的锻炼，便能塑造出女性健美体型和优美体态。健美锻炼对改善女子乳房形态有特殊作用。由于女性胸部的生理特点和体态差异，乳房的形态位置各不相同，健美锻炼可以促进胸部肌肉增长，对乳房有提拉和托扶的作用，并使乳房得到良好的发育。健美锻炼对女子腹肌、骨盆肌发育尤为有利，能增强女子肌肉、筋膜和韧带等软组织的力量和韧性，它不仅有强化消化道平滑肌的作用，还可保持腹腔内脏和骨盆内器官的正常位置和功能，并对维持正常的腹压很有好处，有助于婚后妇女的正常分娩。充分发育的骨盆能使女性的曲线弧度加大，使女性姿态美得到充分的展现。锻炼可消除臀部和腿部多余脂肪，使肌肉结实而富有弹性，臀位和小腿肚子上提，这可以使腿变得修长。总之，形体美是以健康为前提，以美为最终目的。健康与美有机结合，才是真正的形体美。

（三）形体美与气质

强调人之美，除应有高尚的品德、出色的才能外，还有一个不可忽视的内容：注重你的气质。

气质，属心理学范畴。它是一个人在他的各种心理活动和外部动作的进程中所表现出的某些关于速度、强度、稳定性、灵活性等方面的心理特征的综合。

在现实生活中，不同的人气质也各不相同：有的人动作敏捷，活泼好动，说话很快，不停地打手势；有的人动作缓慢，不慌不忙，淡泊宁静，沉着坚定；有的人性情暴躁，好发脾气；有的人却多愁善感，优柔寡断。人们的不同气质，又可以从他们的言谈举止中表现出来。

远在公元前5世纪，希腊医学家希波丘瑞特就把人的气质分为四种类型：多血质、胆汁质、抑郁质和粘液质。古希腊的科学是这样描述的：活泼的气质是空气、暴躁的气质是火、忧郁的气质是土、沉静的气质是水。这些形象的比喻是多么可贵。

各种不同的气质，并没有美丑、好坏之分，而是各有其长处和短处，优点和缺点。这些长处和短处不同的人 and 他们的经历、环境、性格、学识结合在一起，就呈现出一复杂的言谈举止，有美与不美之别。

不同气质的人各有优缺点。比如胆汁质的人，反应敏捷、精力充沛、情感强烈，这是其优点，但性格暴躁、激情不能持久且多变，则是短处。粘液质的人，精神稳定、有自制力、遇事不慌，能对人、事作出客观的评价，这是优点，但不易动感情、情绪迟滞、不能当机立断，则是缺点。而抑郁质的人，虽然反应迟钝而微弱，往往沉默寡言、郁郁不欢，但工作上能做到有条不紊，善于分析，有预见性，而且信守诺言，他可能是深刻的、坚定的和平稳沉着的人，也可以是阴沉的、拘泥的和经不起挫折的人。

男性、女性的气质差别是较明显的。在男性上,胆汁质者居多,许多男性常常是反应强烈、有意志力、刚毅、感情炽烈、精力充沛。而女性则多属于多血质、粘液质类型。她们行为的典型趋势是敏感,注重精神和身材的优雅,举止灵活而委婉。她们的感情往往是内在、含蓄、比较细腻、脆弱、沉着,但有的人也很顽强。诚如瓦西列夫在《情爱论》一书中揭示的“男性气质和女性气质所表现的乃是人的本质的特定形态,人的本质作为发展了的社会化了的本性而存在的特定形态。世代袭传的男性气质和女性气质丰富着人的内在气质。它们构成了人的生命力和美。”

令人激动的形体对公众最具说服力。运动不仅能改善你的形体,而且能够改变你的气质。健美的形体,常令人羡慕,给人以愉悦,给人以高傲和自信,使人充满青春活力。女性丰满隆起的前胸、平坦柔软的腹部、舒张的双肩、匀称的两腿、平直的背、挺拔的腰、圆润的臀,前后柔美元滑的曲线相对应,呈现婀娜多姿的动人身段,构成具有独特曲线美的女性体型。随着科学文化的进步和社会意识形态的变化,女性的社会地位和社会作用也发生了变化,女子体型已不再单单崇尚苗条、柔软和纤细。审美观正趋于自然、发育良好、线条韵美、身材精干、肌肉劲健、灵巧秀丽、富于个性,即能在社会中发挥出女人应有的作用,又能在家庭中不失女人的温情、勤快、妩媚之风姿。我国当代女性所追求的肌肉与线条相

结合的丰满形体，健而美的融合，将成为男人心目中崇尚、追求、欣赏、爱慕的女性形象。由于健美运动能使人身躯矫健，精力充沛、风度优雅，所以人们就不必为自己体弱多病、精神萎靡而怨天忧人，也不必为自己身材矮小、形体单薄而自愧形秽。练健美的人要能正确地认识和估价自己，坚信自己的力量，能更深切地体会莎士比亚的名言：“‘人’是一件多么了不得的杰作，多么高贵的理性，多么伟大的力量，多么优美的仪表，多么文雅的举动，人是‘宇宙的精华，万物的灵长’！”

（四）形体与性格

医学研究和实际观察表明，人的性格与体型是密切相关的。那么人类到底有哪几种体型呢？

德国著名学者克拉西早在 1936 年研究指出，尽管男女性格或种族不同，但其基本体型有四种：

1. 矮胖型及高大肥胖型

一般他们外表的体型特征是矮胖的身体、没有腰围。腹部这部分更是凸出，有的胖者腹部往下沉，也有的胖者四肢尤其手足相对细小，与肥大的身体不成比例。

矮胖型具有循环性和外向性的性格特征。

他们所表现出来的优点：热情兴奋、怡然自得，自身充满安适感，同时善于交往，喜欢与社会各类层次的人交朋友。他们的思想奔放活跃，思维敏捷，记忆力良

好，兴趣爱好广泛。他们的缺点是：注意力容易飘忽，容易觉得疲劳，缺乏一定的耐久性，情绪很容易波动。常言道：心宽体胖，也是对胖者作了一个性格的归纳。

2. 无力型，又称长形或绿豆芽体型

外表体型特征是身体瘦弱单薄，肌肉不发达，肩狭胸平，四肢修长。

无力型常具有内向型性格特点。

他们所表现的优点：严谨克制，办事谨慎，善于思考，勇于探索，具有较强的独立性和进取性。他们的缺点：缺乏活动，易于疲劳，克服困难和适应外界能力较差。情绪偏向忧伤，甚至多愁善感。他们缺乏刻苦耐劳，刚毅充沛的生理条件。一般只适宜做思维和稳定的又具有轻松感的工作。

瘦长型的另一个特征：精明、头脑灵活、善于随机应变。同时又有其愿意享受小康之家快乐的一面。

3. 运动型，又称力士型

他们的体型表现是全身肌肉发达，尤其是四肢更为发达，肩宽背阔，体态匀称。

这类运动型体型，常具有爆发性性格特征。这种体型的人一般质朴刚健、精力充沛，有良好的适应能力，有刻苦耐劳的毅力，而且常具有运动所必须的爆发性 and 冲刺性。他们的缺点：情绪欠稳定，容易激动发怒和冲

动，往往偏向主观武断。有时还会偏向神经质地思索问题。

4. 混合型或过渡型。

他们兼有以上三种特征或混杂存在。他们的性格也是以上种种特征的混杂，没有绝对的规定。

一般来说这种混合型的人，都能较好与人相处，为人有的较为憨厚，也有的较为直爽坦率，不隐瞒自己的观点。

他们的优点：有事业性、思维敏捷，才气略有，敢于闯出自己的事业路程。

他们所表现不足的是：容易多思多虑，容易缠住小事情不放，心胸豁达时犹如海阔天空；但可遇上不顺心时，闷气难消。

现代心理学认为，剧烈运动的刺激在重复强化的过程中，也会像肌肉增大一样，不断地积累起来，沉淀在心理结构中，成为一种潜意识，一种新的心理能量，从而促进人的个性，性格健康发展。

首先，健美运动能开阔人的眼界，深化对生活的理解。当代作家张贤亮说：“没有什么再比背上的重量更能证明世界是由物质构成的这个哲学的根本命题了。”健美运动是由一系列身体练习构成的。在艰苦锻炼的过程中，要不断同物质世界实实在在的哑铃、杠铃等等器械打交道。于是，同客观世界的接触增加了，与自然环境贴