



方熙娣 编著
福建科学技术出版社

形体健美

10 分钟 靓丽 丛书

形体健美

方熙娣 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

版式设计 施珍贵
池民海

10 分钟靓丽丛书

形体健美

方熙嫦 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/20 4 印张 图文 80 码

1999 年 7 月第 1 版

1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7-5335-1494-7/TS·120

定价:18.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

健身·健美· 活力·魅力

·方熙嫦·

科学技术的飞速发展和物质文化生活水平的提高，逐渐把人们带进了缺少活动的安逸状态，因缺乏运动而造成的文明病渐渐地流行起来，已引起普遍关注。谈论健康成了人们的热点话题，追求健美成为女性的新时尚，越来越多的女性开始追求健康快乐的生活方式，加入到了形体健美的行列。

爱美之心，人皆有之，尤其是女性。然而什么是健康，什么是健美；怎样测量自己的健康状况，怎样评定自己的形体健美；如何科学地锻炼，使自己的身心适应越来越多的社会竞争；如何有效地健身，使胖者苗条，使瘦者健壮，在健身族中能知其然和知其所以然的女性不多见。

鉴此，本书用通俗易懂的文字介绍了诸多健身健美的科学知识，并根据女性的生理和心理特点，创编了多种多样的形体健美练习，再附以健身小姐演示的动作彩图，形象生动地带你走进健身美体的世界，以引导和指导不同年龄、不同职业、不同类型、不同体型的女性进行科学的形体健美锻炼。

让我们一起走进健与美的世界里，感受健与美的魅力吧！

1999年4月





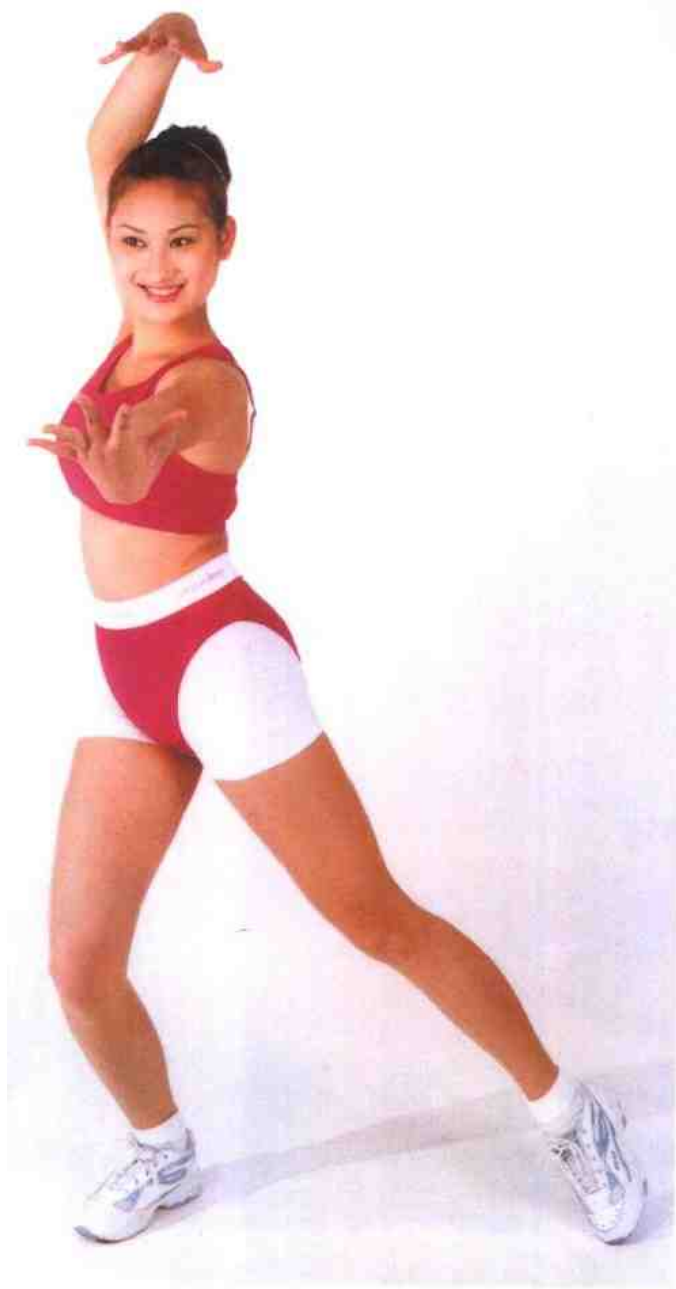
目 录

4	形体健美常识
5	形体健美的标准
7	健康状况的自我测定
10	女性的“胖”与“瘦”
14	形体健美锻炼的科学安排
16	形体健美锻炼的饮食
18	身体各部位的健美练习
19	基本姿态练习
22	健腹练习
26	美腿练习
29	健臀练习
31	润肩练习
31	匀颈练习
33	美臂练习
35	丰胸练习
36	细腰练习
37	挺背练习
38	形体健美操
46	简易器械的形体健美锻炼
47	椅子健身操
47	上肢练习
47	体转练习
48	腹部练习

目 录

- 49 肩胸练习
- 51 腿部练习
- 52 小腿练习
- 53 臀部练习
- 53 拉伸练习
- 54 健体哑铃操
- 54 上肢练习
- 56 肩部练习
- 57 扩胸练习
- 58 腹背练习
- 59 体侧练习
- 59 全身练习
- 60 跳绳健美锻炼
- 62 现代家用健身器材的健身法
- 63 健步机
- 64 漫步机
- 65 划船机
- 66 跑步机
- 67 健骑机
- 68 防止身体畸形的健美锻炼
- 69 驼背的锻炼
- 69 “O”型腿的锻炼
- 70 “X”型腿的锻炼





形体健美常识

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的工程,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、适宜的运动负荷及科学的锻炼方法,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健美形体效果。

形体健美的标准

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分紧张。

(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、臀位置协调。

(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、皮肤富有弹性，走路轻松有力。



体型美

“爱美之心，人皆有之”，现代女性不但追求美，而且塑造健，总想拥有一副健与美的身材。

我国军事科学院研究的适合中国女性形体的计算标准为：

- (1)脊柱正直，躯干和头以及脚跟三者在一-条线上。
- (2)胸围不小于 $1/2$ 身高。
- (3)腰围不大于 $1/2$ 身高。
- (4)臀围比胸围约大 2~3 厘米。
- (5)大腿围比腰围小 8~10 厘米。
- (6)小腿围比大腿围小 18~20 厘米。

我国女性身高、体重与“三围”指数对照表(20~35岁)

身高(厘米)	体重(千克)	胸围(厘米)	腰围(厘米)	臀围(厘米)
150	49.8	80.1	59.3	81.8
152	50.5	81.2	60.0	82.8
154	51.1	82.2	60.8	83.9
156	51.8	83.3	61.6	85.0
158	52.4	84.4	62.4	86.1
160	53.1	85.4	63.2	87.2
162	53.8	86.5	64.0	88.3
164	54.4	87.6	64.8	89.4
166	55.1	88.6	65.6	90.5
168	55.8	89.7	66.4	91.6
170	56.4	90.8	67.2	92.7
172	57.1	91.8	67.9	93.7
174	57.8	92.9	68.7	94.8



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。

健康状况的自我测定

心肺功能的测定

脉搏

测量时受测者坐着或平躺着,测量者以食指、中指和无名指的指端按住受测者腕部的挠动脉,测 10 秒钟搏动次数后乘 6 所得的数,即为安静时每分钟脉搏次数。

心脏测定

练习前先测一次脉搏(脉 1);尔后直立,上体前屈,前屈时呼气,还原时吸气,第一组练习 20 次,练习时间 1.5 分钟,练习后测一次脉搏(脉 2);接着做第二组,时间为 1 分钟,同样做 20 次,做完再测一次脉搏(脉 3)。

心脏评价指数=(脉₁+脉₂+脉₃-200)/10

心脏状况评定表

心脏指数	心脏状况
0~3	心脏很好
3~6	心脏良好
6~9	心脏一般
9~12	心脏较差
12 以上	应及时找医生



血压

受测者在测试者对面右侧,右臂自然伸直,平放桌面上,把血压计的脉压带绑在臂上,听诊器听头放在肱脉上。尔后打气入袋,汞柱便急速上升,直至听不到肱动脉搏后,再等汞柱上升 30 毫米左右,便缓缓放气,听到的第一声脉跳音时的汞柱高度为收缩压,声音变得模糊不清时的汞柱高度为舒张压。

正常人的血压值是 18.7~12.0/12.0~8.0 千帕 (140~90/90~60 毫米汞柱),血压随年龄的增长可稍偏高一些。

肺活量

肺活量可用肺活量计测试,测前先做 1~2 次深呼吸,然后尽量吸气再尽量一次呼出,测三次,取其中一次最大值。成年女子肺活量约为 2500~3500 毫升。

标准肺活量=身高(厘米)×不同年龄人肺活量系数

女子肺活量系数

肺活量系数	17.51	17.84	18.74	19.95	17.74
年龄(岁)	16	17	18~20	21~40	41~70

肺活量和体重之间的指数=肺活量(毫升)÷体重(千克)

女子正常指数为 50,超过正常指数越大,肺活量就越大。



人体主要部位的测量



肩围

受测者上体挺直，两臂自然下垂，测量者用皮尺平行围绕受测者肩部最隆起的部位。



上臂围

受测者上体挺直，两臂自然下垂，测量者用软皮尺围住上臂，测量肱二头肌最隆起部位。



胸围

受测者不能驼背和挺胸，皮尺在身后经肩胛骨下角，前面经乳头上缘。呼气完了尚未吸气时是最准确的常态胸围。



腰围

呼气时测量脐上和骨盆上沿的交接处。



臀围

受测者两脚必须并拢，上体挺直，然后测臀部最隆起的部位。



大腿围

测量时皮尺绕过后面经臀大肌皱皮下，皮尺要平，同时大腿肌肉用力。



小腿围

测量时小腿肌肉要用力，皮尺测量小腿最粗部位。

女性的“胖”与“瘦”

女性“胖”与“瘦”的标准

如果您想知道自己胖瘦与否，可用下面的几种方法进行测量。

标准体重的百分比

女青年标准体重(千克)=身高-104

肥胖度(%)= $\frac{\text{实际体重}-\text{理想体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$

肥胖度在 $\pm 10\%$ 为正常，在 $\pm 10\% \sim 20\%$ 为过重或偏瘦，超过 $\pm 20\%$ 以上为肥胖或过瘦。

皮脂测定法

测量时，一手用食指和拇指捏起皮层，另一手用卡尺或圆规量皱褶的厚度。如果女性腹部的皱褶厚度超过 2.8 厘米，就属于肥胖。

腰围和臀围比值评定法

腰围除以臀围，其比值大于 0.8 的女性属于肥胖，小于 0.8 者为正常。

女性胖与瘦的原因

遗传因素

即与先天的遗传基因有关，约有 60%~80% 以上的肥胖或消瘦者有家族史。

病理性的原因

肥胖者为下丘脑或垂体病变、甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能亢进、性腺功能减退以及胰岛性肥胖等；而消瘦者则为各种慢性病及器质性病变，如腹泻、消化性溃疡、贫血、寄生虫病等。

生活上的原因

肥胖是由于吃得多活动少造成的；而消瘦则为精神焦虑、生活无规律、过度疲劳、睡眠不足、缺乏营养尤其是缺乏蛋白质等造成的。



简易有效的减肥法

定跑

在室内或过道选择一块约 1 平方米的空地,赤脚原地跑,跑步时全身放松,坚持每天跑上 15 分钟。

上楼梯

每次连续上下楼梯 30 分钟,可消耗 1670 焦的热量,还可强健小腿、大腿的肌肉,每周 3~4 次。

步行

饭后 45 分钟左右,以每小时 4.8 千米的速度步行,热量消耗最快,若在饭后 2~3 小时再步行一次,效果更佳。

跳舞

每周 3~4 次,每次约 20 分钟,在充分热身的基础上,加大动作幅度。

跳绳

简单易行,方法多样,趣味性强。保持每周 3~4 次,每次 10 分钟的练习,并经常变换花样跳,可收到很好的锻炼效果。

晨操

每天晨起后,做约 10 分钟的徒手操,可振作精神,保持青春体态。

喝水

每天喝至少 2 升的开水或矿泉水,且须分 8 次来喝:起床后、早餐时、上午(最好配上 30 分钟的徒手操)、午餐前、午休后、傍晚(入浴前)、晚餐前、晚餐后各一杯,以慢慢饮入为佳。





运动减肥的误区

误区之一 只要多运动,便可达到减肥目的
要想获得持久的减肥效果,除了运动之外,还应从饮食上进行合理调控。

误区之二 空腹运动有损健康

饭前 1~2 小时(即空腹)进行适度运动有助于减肥,只要运动量适宜,不会影响健康。

误区之三 每次坚持 30 分钟慢跑即可减肥

只有运动持续时间超过 30~45 分钟,人体内的脂肪才能被动员起来与糖元一起供能,短于 30~45 分钟的慢跑脂肪消耗不明显。

误区之四 运动减肥有全面或局部的选择

哪里供血条件好,有利于脂肪消耗,哪里就能减肥。运动消耗量大于摄及的热量时,才会导致全身性脂肪的减少。

误区之五 运动强度越大,运动越剧烈,减肥效果越佳。

只有轻松平缓、长时间的低强度运动或心率维持在 100~124 次/分的长时间运动最有利于减肥。

误区之六 运动减肥时,不应摄取营养

实际上,适量摄入营养(蛋白质、微量元素、维生素等)对运动减肥是有益的。

误区之七 游泳可减肥

游泳时低水温的刺激会明显加速人体合成有御寒功能的脂肪,并能提高食欲,使食量大增。

消瘦者的丰腴健美法

环境气氛丰腴健美法

鹅黄和桔黄色能使人感到温和、安定、愉快,这些都有益于创造一个良好的进餐环境,继而引起食欲,获得最佳进餐效果。

情绪丰腴健美法

人的心情愉快时,脉搏、血压、呼吸和消化功能都处于相互协调的平稳状态,这样不仅可以促进食欲,而且有助于消化吸收。

音乐丰腴健美法

优美和谐的音乐就像五味俱全的“佐料”一样,可对人体的身心健康产生特殊作用。它能够刺激脑下丘的饥饿中枢,令人心旷神怡,食欲大振。

气味丰腴健美法

气味对人的情绪、记忆、血压及饮食有很大影响,增加调味品的使用范围和饭菜的色、香、味,便可促进消瘦者的强烈食欲。

“人体生物钟”丰腴健美法

消瘦者要想丰腴健美,就要注意协调体内的“钟”,把握住增重长胖的最佳时机。

·7~13 点是人体活力最旺盛和能量消耗最多的时候。所以早餐要吃饱吃好,特别要吃含量高、耐饥饿的食物。

·午后 13~15 点是人体的又一个睡眠高潮,所以午餐要吃饱喝足。

·15~21 点是人体一天中第二个活力旺盛期,是丰腴健美的最佳时间。16~18 点或 19~21 点,人体生物钟处于最佳状态,是理想的丰腴健美运动时间。22 点到清晨 6 点,是“养精蓄能、超量恢复”阶段。晚餐要进食一些高蛋白食物,在每晚 20 点之后再加一顿夜餐,丰腴健美的效果更佳。



形体健美锻炼的科学安排

最佳锻炼时间的选择

一日中什么时间进行形体健美锻炼最合适呢？这个问题实际是运动与饮食的关系问题。大强度运动应在餐后两小时后进行，中等强度运动应在一小时后进行，小强度运动可在半小时以后进行。据此可以推出几个运动的时间段如下：

早晨时间段：晨起~早餐前

上午时间段：早餐后两小时~午餐前

下午时间段：午餐后两小时~晚餐前

晚间时间段：晚餐后两小时~睡前

理想运动量确定

按心率确定适宜的运动量

心率是判断机体承受运动量的适应性如何的重要指标。掌握精确的心率对保证健身训练的安全和最佳训练效果是至关重要的。为了较精确地确定适宜心率范围，须先测算出心率极限(最大心率)，然后取最大心率的65%~80%为运动适宜心率。通常最大心率可用以下公式推算。

一般人：最大心率=220-年龄

平时常运动的人：最大心率=210-0.8×年龄

