

高等学校教材

健身健美

姜桂萍 主编



Sports



高等教育出版社

高等学校教材

健身健美

姜桂萍 主编

高等教育出版社

内容提要

健身健美课是高等学校公共体育课所设的必修课程,它是根据高校培养目标而设置的课程,通过本课程的学习,使大学生在身体健康的基础上,男同学体格健壮、英姿勃发,女同学线条优美、气质高雅。本书以全新的构思,独特的视角,介绍了健身健美课程的相关理论、女子形体练习和男子健美锻炼方法,其锻炼内容均为全新的创编套路,并经过几年的教学实践,具有较强的前瞻性、科学性、可行性、实用性、创新性。

本书的主要内容包括三部分:第一篇,健身健美理论篇,主要介绍健身健美课程概述、健身健美锻炼处方的设计、健身健美锻炼与营养饮食;第二篇,女子形体篇,主要介绍女子基本姿态的练习、身体基本律动及组合、身体各个部位的练习;第三篇,男子健美篇,主要介绍男子基本姿势的练习方法,发展人体主要部位肌肉的锻炼方法等。

本书可以作为全国普通高等学校公共体育课教材,也可以作为体育专业学生专选课的教材,还可以作为健身健美类社会体育指导员及健身健美爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

健身健美/姜桂萍主编. —北京:高等教育出版社,
2006.7

ISBN 7-04-019626-3

I. 健... II. 姜... III. ① 健身运动-高等学校-教材
② 健美-高等学校-教材 IV. ① G831.3② G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第043167号

| | | | |
|------|---------------|------|---|
| 出版发行 | 高等教育出版社 | 购书热线 | 010-58581118 |
| 社 址 | 北京市西城区德外大街4号 | 免费咨询 | 800-810-0598 |
| 邮政编码 | 100011 | 网 址 | http://www.hep.edu.cn |
| 总 机 | 010-58581000 | | http://www.hep.com.cn |
| 经 销 | 蓝色畅想图书发行有限公司 | 网上订购 | http://www.landrace.com |
| 印 刷 | 山东沂南县汇丰印刷有限公司 | 畅想教育 | http://www.widedu.com |
| 开 本 | 787×960 1/16 | 版 次 | 2006年7月第1版 |
| 印 张 | 13.5 | 印 次 | 2006年7月第1次印刷 |
| 字 数 | 230 000 | 定 价 | 17.30元 |

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19626-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

| | |
|-------------|-----|
| 策划编辑 | 尤超英 |
| 责任编辑 | 尤超英 |
| 封面设计 | 刘晓翔 |
| 版式设计 | 范晓红 |
| 责任校对 | 杨凤玲 |
| 责任印制 | 朱学忠 |

编委名单

主 编:姜桂萍

副主编:高增霞 姚明焰 张广德

编 者:张艳芬 郑桂海

主 审:杨国庆

前 言

健康和健美的体魄是青少年的标志,也是当代大学生身心健康的外在特征与精神面貌。让每个青年学生都有健康和健美的身体是中国大学体育教育的目的和目标,也是社会对大学生体育教育的要求,是每一个青年学生对大学体育课程和大学生体育教师的期待和期望,当然也是中国的大学生体育教育工作者的神圣职责和历史的使命。

但是,在至今的中国大学生体育教育中,为大学生的健身和健美专门设置一门课程来发展他们的身体质量和身体形态的并不多见,而把这门课程在编写成教材,再把这门课程列为必修课的学校就更是创新了。而北京师范大学自2002年开始的“健康与文化并重的公共体育课程改革”项目中就专门设了这样一门必修的课程。这个课程期望塑造好那些“学为人师、行为世范”的学生的身体外型,同时构建他们身体新内质。希望通过本课程的学习使所有男大学生能够体格健壮而英姿勃发,使所有的女大学生能身型优美而气质高雅。因此,北京师范大学的体育教师们精心地设计了这门健身健美课的内容,这就是这本教材的由来与初衷。

本书以全新的构思,独特的视角,介绍了健身健美课程的相关理论、女子形体练习和男子健美锻炼的方法,其内容均为全新的创编套路,这些内容经过近4年的教学实践,已经具有较强的科学性、实用性、创新性和趣味性。

本书主要内容包括三个部分:第一篇,健身健美理论篇,主要内容是:健身健美课程概述、健身健美锻炼处方的设计、健身健美锻炼与营养饮食;第二篇,女子形态篇,主要内容是:女子基本姿态的练习、身体基本律动与组合、身体各个部分的练习;第三篇,男子健美篇,主要内容是:男子基本姿势的练习方法,发展人体主要部位肌肉的锻炼方法等。

本书集中了北京师范大学体育与运动学院所有公共体育工作者的智慧与努力,但成书则是由以下同志具体执笔撰写完成的。具体的分工是:第一篇健身健美理论篇、第二篇的女子第一章第一节和第三章由姜桂萍完成;第二章的第一、二节由姚明焰完成;第三节由张艳芬完成;第三篇男子健美篇的第一章由高增霞完成;第二章的第一、二、三节由张广德完成;第二章的第四、五、六、七、八节由郑桂海完成,全书最后由姜桂萍进行统稿,由杨国庆审定。

本教材虽是经过教学实践经验的内容体系,也是由编写者们精心撰作而成

的内容。但限于这方面的探索研究基础的薄弱,也限于编写者的水平,希望得到老师和同学们的批评和指正。

北京师范大学体育与运动学院院长

毛振明 代笔

二〇〇六年四月十二日

目 录

第一篇 健身健美理论篇

| | |
|------------------------------|----|
| 第一章 健身健美课程概述 | 3 |
| 第一节 关于健身健美课程 | 4 |
| 第二节 关于健康 | 7 |
| 第三节 关于健美的身材 | 10 |
| 第四节 关于正确的姿势 | 14 |
| 第二章 健身健美锻炼处方的设计 | 17 |
| 第一节 关于健身健美锻炼处方 | 18 |
| 第二节 制定个人健身健美锻炼计划 | 20 |
| 第三节 锻炼过程的自我监控与效果的评价 | 23 |
| 第三章 健身健美锻炼与饮食营养 | 29 |
| 第一节 日常生活中的营养物质 | 30 |
| 第二节 健身健美锻炼与饮食营养 | 32 |
| 第三节 饮食计划的制定及减肥食品 | 36 |

第二篇 女子形体实践篇

| | |
|----------------------------|-----|
| 第四章 女子基本姿态练习 | 47 |
| 第一节 女子基本姿态 | 48 |
| 第二节 女子行走姿态及组合 | 58 |
| 第五章 身体基本律动及组合 | 65 |
| 第一节 摆动、绕环动作及组合 | 66 |
| 第二节 波浪动作及组合 | 70 |
| 第三节 伸展动作的组合 | 76 |
| 第六章 身体各部位练习 | 89 |
| 第一节 腿部健美方法 | 90 |
| 第二节 腹部健美方法 | 95 |
| 第三节 臀部健美方法 | 98 |
| 第四节 胸部健美方法 | 101 |

第三篇 男子健美篇

| | |
|----------------------------------|-----|
| 第七章 基本姿势的练习方法 | 107 |
| 第一节 基本姿势的练习 | 108 |
| 第二节 保持男子健美姿势的练习方法 | 111 |
| 第三节 发展身体协调性的律动性练习 | 117 |
| 第八章 发展人体主要部位肌肉的锻炼方法 | 137 |
| 第一节 发展胸部肌肉的锻炼方法 | 138 |
| 第二节 发展背部肌肉的锻炼方法 | 145 |
| 第三节 发展腹部肌肉的锻炼方法 | 156 |
| 第四节 发展前臂肌肉群的锻炼方法 | 161 |
| 第五节 发展上臂肌肉群的锻炼方法 | 167 |
| 第六节 发展肩部肌肉的锻炼方法 | 176 |
| 第七节 发展下肢臀部肌肉群的锻炼方法 | 182 |
| 第八节 发展腿部肌肉的锻炼方法 | 187 |
| 参考文献 | 205 |

第一篇 健身健美理论篇

第一章 健身健美课程概述

本章导读

当代大学生谁都希望自己在身体健康的基础上,男同学体格健壮、英姿勃发;女同学线条优美、气质高雅。但您可知道怎样的身体才真正是健康的?怎样的身材才真正是健美的?怎样的姿势是正确的?在这里让我们来告诉你们吧。

教学目标

对健身健美课程具有初步的认识
介绍健身健美的课程的相关内容
了解健身健美的相关知识

学习内容

健身健美课程目标
健身健美课程内容
关于身体健康
关于身材健美
关于正确姿势

第一节 关于健身健美课程

一、健身健美课程的目标及内容

健身健美课是高等学校公共体育课所设的选修课程,它是根据高等学校的培养目标而设置的课程。大学生在身体健康的基础上,通过本课程的学习,男同学体格健壮、英姿勃发;女同学线条优美、气质高雅。健身健美课程的教学目标是使学生了解身材健美的标准,知道如何通过锻炼来塑造健美的体态,掌握健身健美锻炼的方法,学会根据自身的情况进行健身健美锻炼,养成良好的锻炼习惯,并且培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力。

健身健美课程的内容简单有效、富有美感、针对性强,既可愉悦身心,又可陶冶性情。健身健美课程在教学内容上根据学生的各自特点进行设计,男生以健美锻炼为主,女生以形体练习为主。

(一) 健身健美课程的目标

(1) 促使学生积极参加健身健美锻炼,培养其终身体育意识,养成终身体育锻炼的习惯。

(2) 使学生熟悉自身的身体状况,了解男、女生各自形体健美的标准,掌握健身健美的锻炼方法,学会拟定自行锻炼的锻炼计划。

(3) 塑造学生健美的形体,培养高雅的气质、端庄的仪表;使其体验运动带来的愉悦及自信。

(4) 培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力。

(二) 健身健美课程的内容

健身健美课程的内容包括健身健美锻炼的相关理论知识、女子形体练习方法和男子健美练习方法。本书告诉人们健康的身体是健美身材的基础,提醒人们关注自己的身体健康;并分别介绍了男、女身材健美的标准,以及何谓形体美、姿态美等;最后还介绍了相关的营养学知识及如何根据自身的情况设计自行锻炼的方法。

在女子形体练习中,根据女子生理、心理特点,本书创编了女子基本姿态及组合动作、身体基本律动及组合、基本舞步及组合以及垫上身体各部位练习的方法等。

在男子健美练习中,根据男子的生理、心理特点,本书创编了男子基本姿势的练习方法、身体的律动及利用器械针对身体主要部位加强锻炼的方法。

长期进行健美锻炼,能够发达肌肉、增长力量;增进健康、增强体质,改善体

形体态、矫正畸形,调节心理活动,陶冶美好情操,提高神经系统机能、培养良好的意志品质。

二、开展健身健美运动的作用

(一) 增进机体代谢水平,促进身体健康发展

经常从事健身健美锻炼,能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能产生良好的影响。健身健美锻炼可使心肌增强、心脏容量增大、血管弹性增强,从而使心脏的收缩能力和血管的舒张能力得以提高,使心搏有力,心输出量增加,单位时间的心跳次数相对减少,从而出现了节省化现象。心脏的工作能力和储备能力都提高了,所以有利于心脏承受较大的负荷。健身健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白的数量增加,从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

从事健身健美锻炼可以提高呼吸系统的机能。通过提高呼吸深度,增加每次呼吸时的气体交换量,既有利于呼吸肌的休息,又可提高呼吸系统的功能储备,从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要。

从事健身健美锻炼还能提高消化系统的机能。因为肌肉活动时要消耗大量的能源物质,而同时,肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强、消化液分泌增多,使消化和吸收能力得到提高。

(二) 塑造健美体型,培养正确姿势

人的身体主要是由骨骼、关节和肌肉组成的。形体健美锻炼内容丰富,能全面发展身体,因此经常进行形体锻炼,能使骨密质增强,骨径变粗、骨周围的血液循环得到改善,从而加强骨的新陈代谢能力,使其在形态上趋于理想化。

从事健身健美锻炼可使关节周围的肌肉发达、力量增加,从而增加了关节的稳固性;同时,由于形体健美锻炼有许多伸展性动作,可使关节囊、韧带和关节周围肌肉伸展性增大,从而提高关节的灵活性。

从事健身健美锻炼可使肌肉体积增大、肌纤维中的线粒体数量增加、肌肉脂肪数量减少、结缔组织增多,使肌肉中的生化指标发生变化,即使肌肉中的肌糖原、肌动蛋白和水等的含量增多。而肌球蛋白和肌动蛋白是肌肉收缩的基本物质,所以这些物质的增多不仅能提高肌肉的收缩能力,而且还能使三磷酸腺苷酶的活性加强、分解速度加快,从而及时供给肌肉能量。此外,从事健身健美锻炼还能使肌肉中的肌纤维数量增加、改善骨骼肌的血液供应状况,从而提高肌肉工作能力。总之,经常、合理地进行健身健美锻炼可以使全身各部位的比例协调、匀称,线条优美。

正确的姿势不但是社交礼仪修养的体现,同时也与人的健康有着密切关系。我国自古以来就很重视正确的姿势,流传着“坐如钟、站如松、行如风”的名言。

健身健美课程的训练,可使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩;使女子变得体态丰满、线条优美、婀娜多姿、秀丽动人。

(三) 培养高雅气质与良好风度

气质是人的个性特征之一,是人的涵养及脾气秉性的综合表露。主要表现为情绪变化的快慢、心理活动的强弱,以及行为的灵敏或迟钝等。风度是指人的言谈、举止、态度的良好表现。

不同的运动项目对于人的气质、风度的形成有不同的影响。健身健美锻炼能培养高雅的气质和良好的风度,因为形体健美本身的含义就包含着好的精神、气质、风度。人们在健身健美的锻炼中,把握住精、气、神,就会逐渐形成一种高雅的气质和风度。

(四) 调节心理活动,陶冶美好情操

人的心理活动,其本质是大脑对外界客观事物的反映。现代生活的紧张节奏,会使人产生紧迫感、压抑感,而繁重的体力劳动和脑力劳动又会使人产生疲劳感。然而形体训练过程中通过优美动听的音乐,节奏鲜明而又活泼愉快的肢体练习,调节人的心理活动,松弛一下紧张的神经,转移和消除人的疲劳感、压抑感,使大脑得到积极性的休息。另外,通过一段时间健身健美锻炼后,肌肉增长了,多余的脂肪减掉了,体型健美了,人在心理上就会产生一种满足感,会感到生活充实而美好。因而,在工作和学习中就会精神振奋、精力充沛、注意集中、充满信心。

(五) 提高神经系统机能,培养顽强意志品质

中枢神经系统由脑和脊髓构成,其最高指挥机构则是大脑皮质。它一方面管理和调节人体内部各器官系统的活动,保持人体内部环境的平衡,另一方面维持人体与外部环境的平衡。所以,健身健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的运动。反过来,进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平,如提高中枢神经系统的强度和集中能力,提高均衡性和灵活性,使人体提高对内外环境的适应能力。

人们在健身健美训练中,经常要克服大运动负荷训练所带来的肌肉酸疼等困难,长期的刻苦训练,持之以恒,坚持不懈,可以培养不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。

小贴士：关于体重指数



根据体重指数(BMI)公式测算出的结果,可将体型大致分为以下几种类型:正常: BMI 在 18.5 ~ 22.9 之间;肥胖: $BMI \geq 25$;消瘦: $BMI < 18.5$;在正常和肥胖之间还有一种类型叫做超重,即 $23 \leq BMI < 25$ 。

下面让我们来看一个例子。如果小李的身高是 1.70 米、体重为 80 kg,那么小李的身高体重指数(BMI) = $80 \div (1.70)^2 = 27.7$ 。根据上述的体型判别标准, $BMI \geq 25$, 因此,小李的体型应属于肥胖。

在肥胖的人群中,不同类型的肥胖对身体的影响也各不相同。如果脂肪主要集中在腹部,呈中心型肥胖(俗称“苹果形肥胖”),那么根据流行病学的研究,这些人糖尿病的发病率较高。如果脂肪堆积部位以臀部、下肢为主,那么称之为周围型肥胖(俗称“梨形肥胖”),这类肥胖对身体的影响相对较小。

第二节 关于健康

健康是人类生存发展的根本,它属于个人和社会。以往,人们普遍认为“健康就是没有病的,有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全、无病,它除要求身体本身健康外,还要求精神上有一个良好的状态。人的精神、心理和行为对自己和他人甚至对社会都有影响。因此,更深层次的健康观还应包括人良好的心理状态、正常的行为方式及其与社会道德规范及环境因素的完美结合。可以说,健康的含义是多元且相当广泛的。健康是人类永恒的主题。

一、健康的定义

(一) 世界卫生组织关于健康的定义

世界卫生组织关于健康的定义是:“健康乃是一种在身体上、精神上的完美状态,以及良好的适应能力,而不仅仅是没有疾病或衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康。一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康 4 个方面都健全时,才是一个完全健康的人。

有人对这几方面的健康作了如下解释:

- (1) 躯体健康:一般指人体生理的健康。
- (2) 心理健康:一般有 3 个方面的标志:

第一,具备健康心理的人,其人格是完整的、自我感觉是良好的、情绪是稳定的、积极情绪是多于消极情绪的,他有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自爱、自信心、有自知之明。

第二,在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。

第三,对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有对理想和事业的追求。

(3) 社会适应良好:指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境,为他人所理解,为大家所接受。

(4) 道德健康:最主要的是不通过损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认可的规范、准则约束、支配自己的行为,能为人类的幸福作贡献。

(二) 世界卫生组织关于健康的 10 条标准

(1) 精力充沛,能从容不迫地承担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,身材均匀,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、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

总之,健康是人类宝贵的社会财富,是人类生存发展的基本要素。健康水平反映了生命运动水平。生命运动若协调、旺盛和长寿,就表现为健康的良好状态。世界卫生组织提供的资料表明,人类的寿命在延长,而当全球死亡率降低到 15% 以下时,与生活方式有关的疾病就都出现了。不良生活方式导致的疾病已成为影响人类健康的大敌。

二、关于亚健康

(一) 什么是亚健康

亚健康是介于健康与疾病之间的一种动态变化的中间状态,即健康—亚健康—疾病。亚健康既与其上游的健康之间存在移行变化或重叠状态;同样与其