

● 杨书荣 编著



健美与保健 大全

● 轻工业出版社

健美与保健大全

杨书荣 编著

轻工业出版社

内 容 提 要

爱美之心，人人皆有，健美的体型令人羡慕。健美使人们青春常在，容光焕发；健美使人的生活更美好，充满幸福。

本书详细介绍了发达身体各部位肌肉的锻炼方法，身体各部位健美操以及怎样练出健美体型的多种途径。只要持之以恒，就会收到理想的效果。健美能使女性体态丰满，苗条匀称；男性肌肉发达，体魄雄健。

“肥胖与减肥”一节，介绍了怎样通过适当的节食和体育锻炼达到减肥，从而使肥胖者的体态变得适中；按照“身体畸形的多种矫正方法”一节的各种方法锻炼，能使身体畸形者恢复到正常体态；“家庭健美强身运动”一节，向广大的家庭介绍了怎样利用家庭用具，椅子，床铺或地板进行健美强身锻炼的途径。

本书内容丰富，实用，是广大的家庭及个人在健美强身锻炼中的必备参考书籍。

健美与保健大全

杨书荣 编著

*

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京龙华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

850·1168毫米1/32印张：9.75 21/32字数：246千字

1989年7月 第一版第一次印刷

印数：1—7,000 定价：3.60元

ISBN 7—5019—0525—8/G·017

目 录

一、发达身体各部位肌肉的锻炼方法·····	(1)
(一) 肩部肌肉·····	(1)
(二) 臂部肌肉·····	(5)
(三) 胸部肌肉·····	(11)
(四) 背部肌肉·····	(15)
(五) 腹部肌肉·····	(17)
(六) 腿部肌肉·····	(21)
(七) 三种健美训练法·····	(26)
二、身体各部位健美操·····	(33)
(一) 颈部健美操·····	(33)
(二) 胸部健美操·····	(35)
(三) 腹部健美操·····	(41)
(四) 腰部健美操·····	(46)
(五) 臀部健美操·····	(52)
(六) 大腿健美操·····	(56)
(七) 腿部健美操·····	(62)
(八) 小腿健美操·····	(67)
三、健美标准·····	(69)
(一) 人的体型分类·····	(69)
(二) 体型美的标准·····	(70)
(三) 十个人体健美标准·····	(72)
(四) 现代女性的健美标准·····	(73)
(五) 女子体型标准的计算法·····	(74)
(六) 男子健美的体围标准·····	(74)

(七) 体型的二维分布三角形·····	(76)
四、保持健美的体型·····	(79)
(一) 锻炼身体挺拔·····	(79)
(二) 脊柱端正发展的活动·····	(80)
(三) 产后健美操·····	(82)
(四) 青春活力检测法·····	(92)
(五) 保持青春体态的体操·····	(93)
(六) 真相法的体操·····	(97)
(七) 采用放松练习保持健美体型·····	(99)
(八) 消除疲劳的体操·····	(100)
(九) 消除疲劳的几种方法·····	(102)
(十) 瑜伽健美术·····	(103)
(十一) 伸展健身法·····	(111)
(十二) 椅上健身术·····	(115)
五、仪态美·····	(126)
六、美姿运动·····	(131)
(一) 二十一天美姿运动·····	(131)
(二) 女子健美操·····	(161)
(三) 苏联系列健美操·····	(165)
(四) 体型匀称健美操·····	(173)
(五) 最新健美体操——胶皮管运动·····	(175)
(六) 慢速静态伸展操·····	(178)
(七) 跳绳·····	(181)
(八) 骑自行车能健美·····	(184)
(九) 游泳能使体型健美·····	(185)
(十) 水中健美方法·····	(185)
(十一) 健美舞蹈·····	(189)
(十二) 家庭主妇健美操·····	(193)
七、家庭健美强身锻炼·····	(194)

(一) 颈部练习	(194)
(二) 床上的运动	(195)
(三) 椅子上的运动	(204)
(四) 使用家庭用具进行健美强身锻炼	(213)
八、肥胖与减肥	(219)
(一) 肥胖的害处	(219)
(二) 肥胖产生的原因	(220)
(三) 几个容易发胖的时期	(220)
(四) 人的标准体重	(221)
(五) 男子腰围, 女人指捏	(226)
(六) 超重的百分比	(229)
(七) 减肥方法	(230)
(八) 快速减肥操	(263)
(九) 女子减肥练习法	(269)
九、各种身体畸形的矫正方法	(275)
(一) 驼背矫正方法	(275)
(二) 纠正斜肩的体操	(281)
(三) 溜肩纠正法	(283)
(四) 脊柱向右侧凸的矫正操	(284)
(五) 脊柱向左侧凸的矫正操	(286)
(六) 脊柱前凸的矫正操	(290)
(七) 罗圈腿和X形腿的矫正操	(293)
(八) 扁平足矫正操	(296)
(九) 八字脚矫正方法	(299)
十、人体测量	(301)
(一) 身高	(301)
(二) 体重	(301)
(三) 胸围	(301)
(四) 上臂围	(302)

(五) 前臂围	(302)
(六) 大腿围	(302)
(七) 小腿围	(303)
(八) 臀围	(303)
(九) 腰围	(303)
(十) 肩围	(303)
(十一) 颈围	(303)

一、发达身体各部位肌肉的锻炼方法

(一) 肩部肌肉

加强肩部肌肉的锻炼能使体型更健美。整个肩部为三角肌所构成。三角肌是一个底向上而尖向下的三角形的肌肉，肩部的膨隆外形即由三角肌形成，三角肌分为前，中，后三部分。近固定时，前部收缩，使上臂屈和旋内；中部收缩，使上臂外展到水平位置；后部收缩，使上臂伸，旋外，三部分肌肉同时收缩，使上臂外展。

健美锻炼时，只要刻苦地加强锻炼就能炼出一个宽厚结实的肩膀。

1. 颈后推举

(1) 作用：发展三角肌后部和上背肌肉群。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两臂屈肘握杠铃（宽握），将杠铃放置在颈后的肩上。两臂用力伸直，将杠铃举起，放下，还原。重复练习。（图1）

2. 俯立侧平举（飞鸟展翅）

(1) 作用：发展三角肌后部和上背肌肉群。

(2) 动作：两脚左右开立，上体前屈，两臂伸直下垂，两手分别握一哑铃。两臂伸直向两侧平举，同时吸气。稍停片刻放下，还原时呼气。（图2）

3. 两手前平举

(1) 作用：发展三角肌前部肌肉。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两手持哑铃，两臂伸直下垂于身体两侧。两臂伸直向前平举，与肩同高，然后放下还原，重复练习，每组做10~12次。臂部前平举时吸气，放下时呼气。

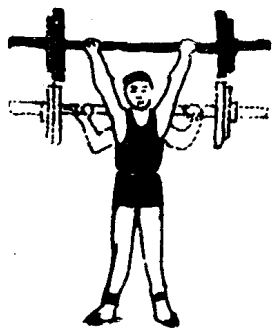


图 1

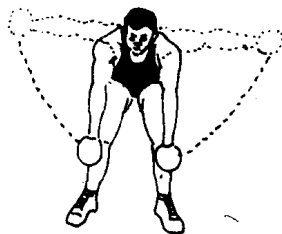


图 2

(图 3)

4. 直臂侧平举

(1) 作用：发展三角肌，特别是中部三角肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两手握哑铃，两臂伸直下垂于身体两侧。两臂伸直用力向两侧侧平举，当两臂举至与肩同高时，稍停，然后慢慢还原，重复做。两臂侧平举时吸气，还原时呼气。

(图 4)

5. 单手前平举

(1) 作用：主要锻炼三角肌，特别是三角肌前部肌肉。

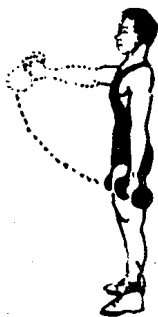


图 3

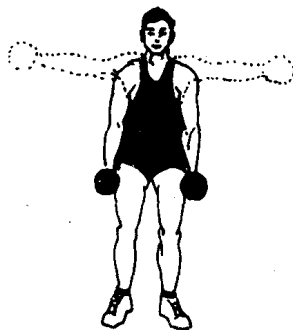


图 4

(2) 动作：两脚左右分开站立，两手各握一哑铃，两臂伸直下垂于身体两侧。一臂直臂向前平举，稍停片刻，放下，还原。再换另一臂做，两臂交换做。

6. 两臂交换前上举

(1) 作用：发展三角肌前部肌肉，并能发展胸大肌，胸小肌，前锯肌和斜方肌。

(2) 动作：两脚左右分开直立，两臂在体侧下垂，两手各持一哑铃。先将一臂从体前直臂上举至头上，并向后振动，然后还原。再换另一臂做相同的动作，两臂交换做。向上举起时吸气，还原时呼气。重复练习，每组做10—14次。(图5)

7. 侧平举至上举

(1) 作用：发展三角肌，胸肌和背阔肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两臂在体侧伸直，下垂，两手分别各握一哑铃。两臂伸直侧平举，稍停片刻，接着继续向头上直臂举起，稍停，还原成侧平举姿势，稍停片刻，还原。重复动作。每组做6—8次。(图6)

8. 两手上提壶铃

(1) 作用：发展三角肌，同时发展斜方肌和肩胛提肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两臂在体侧伸直下垂，两手



图 5

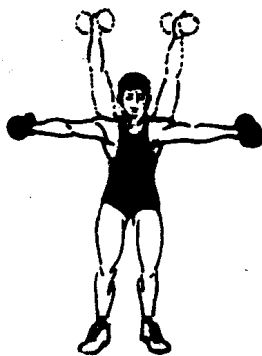


图 6

各握一壶铃（重量可以根据个人的情况而定），接着两臂屈肘侧平举，前臂下垂，上臂尽量向上抬起，稍停片刻放下（放下时应慢慢放下），重复练习，每组做6—9次。上拉时深深吸气，放下时呼气。

9. 卧举

（1）作用：发展三角肌。

（2）动作：仰卧在长凳上，两腿弯屈，两脚分开触地，两臂在体侧伸直，两手各握一哑铃。然后两臂直臂用力将哑铃往胸上举起至两臂垂直于身体。还原，重复练习，每组做10—12次。上举时吸气，还原时呼气。（图7）

10. 直臂前上举

（1）作用：主要发展三角肌和腰背肌肉。

（2）动作：两脚左右分开站立，两臂伸直下垂，两手在体前握杠铃。接着直臂提杠铃经体前举至头上，稍停，还原。重复做，每组做6—8次。上举时吸气，放下时呼气。（图8）

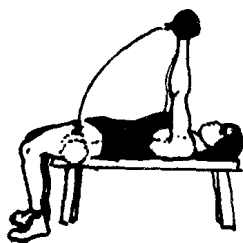


图 7

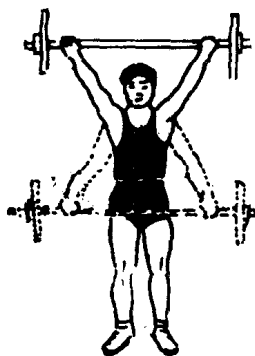


图 8

11. 俯立耸肩

（1）作用：发展三角肌，斜方肌和上背肌肉群的力量。

（2）动作：两脚左右分开站立，上体前俯，两臂下垂，两手

各握一哑铃。吸气，两肩向上耸起至最高部位，稍停。呼气，两臂慢慢放下放松还原，重复做。

12. 站立耸肩

(1) 作用：主要发展斜方肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两臂下垂，两腿伸直，两手握杠铃，两肩尽量用力向上耸起，同时提足跟，还原。重复练习，每组做10—12次。上提肩时吸气，还原时呼气。(图9)

13. 直立上拉

(1) 作用：主要锻炼三角肌前部和斜方肌。

(2) 动作：两脚左右开立，两手背向前握住杠铃，两握点相距一手掌，两臂握杠铃在体前下垂。吸气，两肘尽量上提，上提时，集中用肩部和斜方肌的力量，上体保持挺胸，直腰，两肘向上。呼气，还原。(图10)

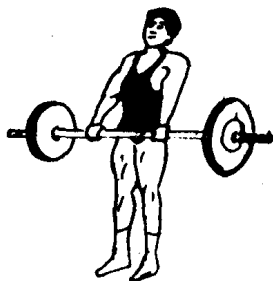


图 9

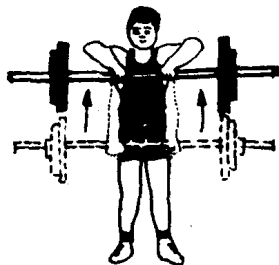


图 10

(二) 臂部肌肉

发达的臂部肌肉是健美运动的一个重要标志。上臂的主要肌肉有肱二头肌，肱三头肌和肱肌。

肱二头肌位于上臂前面，小部分被三角肌和胸大肌遮盖，呈棱形，有长、短两头。机能是在近固定时，使上臂在肩关节处屈，前

臂在肘关节处屈和旋外。

肱肌位于肱骨前面的下半面，肱二头肌的深面，机能是在近固定时，屈前臂；远固定时机能同肱二头肌。

肱三头肌，位于上臂后面皮下，分长头，外侧头和内侧头。机能是在近固定时，使前臂在肘关节处伸，长头还使上臂在肩关节处伸。

前臂上的肌肉分前后两群，前群位于前臂的掌侧面和内侧，它们的机能是屈肘，屈腕，屈指和使前臂旋内。前臂后部肌肉和侧面肌肉的机能是伸指，伸腕和使前臂旋外。

1. 两臂交替弯举

(1) 作用：发展肱二头肌和肱肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两臂在体侧下垂，两手握哑铃，一臂屈肘尽量使前臂向上臂靠拢，上臂固定不动，同时吸气。还原，同时呼气。换另一臂做相同的动作，两臂交换做，每组每只臂做8—12次。(图11)

2. 单手弯举

(1) 作用：主要发展肱二头肌。

(2) 动作：单手握哑铃，将前臂放置在桌面上，并将肘部固定，接着屈肘尽量使前臂靠近上臂，稍停片刻，还原。重复做，每组做10—15次。一臂做完后换另一臂做，两臂交换做。(图12)



图 11



图 12

3. 下蹲单臂弯举

(1) 作用：主要发展肱二头肌。

(2) 动作：两脚分开屈膝下蹲，脚后跟提起，一手握哑铃，另一手扶在同侧大腿内侧，然后屈肘将哑铃往上弯举，使哑铃举至与肩平，还原。重复做，每组做8—10次。一臂做完后换另一臂做，两臂交换做。(图13)

4. 仰卧两臂屈伸

(1) 作用：主要发展肱三头肌。

(2) 动作：仰卧在长凳上，两腿弯屈，两脚触地，两手各握哑铃，屈肘，将哑铃置于颈下两侧，上臂与地面垂直，然后两臂用力伸直，还原。重复做，每组做10—12次。向上伸臂时吸气，放下时呼气。(图14)



图 13

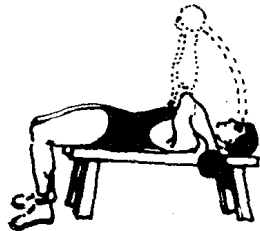


图 14

5. 向上直臂卷绳

(1) 作用：发展手腕和前臂的肌肉。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两臂前伸与肩同宽，两手正握一根长约40厘米，直径约为4~5厘米的圆木（圆木当中穿一孔，孔中穿一根绳子，上头打结，使绳固定，下面吊上一个杠铃片），然后两手交替用力将它往上慢慢卷起，放下，再往上卷。此外，还可以用绳挂上壶铃，将横木放在架上，做以上动作。(图15)

6. 坐姿交替推举

(1) 作用：发展肱三头肌和肩部肌肉。

(2) 动作：坐在凳上，两膝弯屈，两脚触地，两臂屈肘，两手各握一哑铃，使哑铃接近肩部，然后一臂伸直将哑铃向头上举起，当伸直举起的手臂屈肘放下还原时，另一臂则向上举起，两臂一上一下的交替举起哑铃，每组做10—12次。在练习过程中，上体要挺直。(图16)

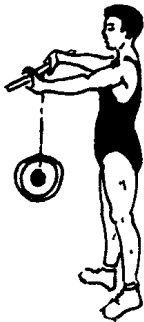


图 15



图 16

7. 两手推举

(1) 作用：发展肱三头肌和三角肌。

(2) 动作：两脚左右开立，两臂屈肘，两手握哑铃，使哑铃靠近肩际，然后两臂用力将哑铃向头上举起，同时吸气。稍停，还原。还原时呼气，重复做，每组做10—12次。(图17)

8. 腕屈伸

(1) 作用：发展腕部和前臂的肌肉。

(2) 动作：坐在长凳上，上体稍前倾，两手反握一杠铃，屈肘，两前臂分别放在同侧的大腿上，反复做腕关节屈伸运动。



图 17

9. 屈体弯举

(1) 作用：主要发展肱二头肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，上体稍前倾，两手反握杠铃，两臂伸直使杠铃置于膝前，然后以肘关节为轴，屈肘将杠铃提至胸前，还原。重复做，每组做10—12次。

10. 站立反握弯举

(1) 作用：主要发展肱二头肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立。两臂伸直下垂，两手反握一杠铃，然后两臂屈肘，前臂举起，尽量使杠铃靠近身体，还原。重复做，每组做10—12次。

11. 两手推举

(1) 作用：发展肱三头肌后部和前臂屈腕肌的力量。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两手正握杠铃（窄握），将杠铃放置在胸上锁骨前，接着两臂用力将杠铃从胸前向头上举起，稍停，还原。重复做，每组做10—12次。上推时吸气，放下时呼气。

(图18)

12. 两臂屈肘上推

(1) 作用：主要发展肱三头肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，两手正握杠铃，两臂屈肘，将杠铃放于头后。然后两臂伸直用力将杠铃向头上举起，还原。重复做，每组做10—14次。向上举时吸气，放下时呼气。(图19)



图 18



图 19

13. 两臂后上举

(1) 作用：发展肱三头肌。

(2) 动作：两脚左右分开站立，上身前屈，两手各握一哑铃，两臂向背后伸直，接着两臂同时向后，向上用力将哑铃举起，同时吸气，稍停，还原。重复做，还原时呼气。(图20)



图 20

14. 反握引体向上

(1) 作用：发展肱二头肌和背肌。

(2) 动作：两手反握单杠（掌心向后），两手相距约同肩宽，两脚离地成直臂悬垂，然后两臂屈肘使身体向上拉起直至下颌超过横杠，同时吸气。稍停，还原，还原时呼气，重复做。这个动作可以做三组，第一组做10次；第二组可在脚上负重做6—8次；第三组可再加重量做4—6次。(图21)

15. 坐推举

(1) 作用：发展三头肌和三角肌。

(2) 动作：坐在凳上，两脚左右分开触地，两手正握杠铃，屈肘将杠铃放在胸上，然后两臂用力将杠铃向头上举起，稍停。上



图 21

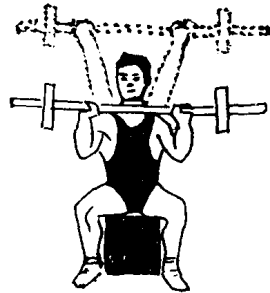


图 22