

女孩练条

林振敢 黄秀凤

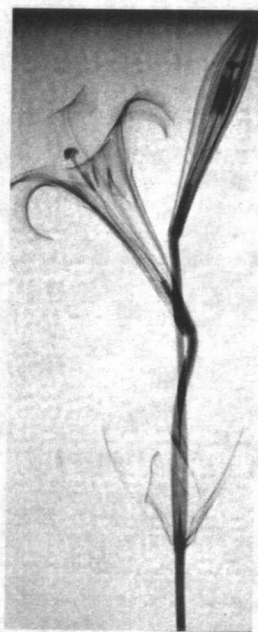
张中民 编著



人民体育出版社

女孩练条

林振敢 黄秀凤 张中民 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩练条/林振敢, 黄秀凤, 张中民编著. -北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2733-9

I. 女… II. ①林… ②黄… ③张… III. 女性-
健美 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第136153号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 6.75印张 147千字
2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2733-9/G·2632
定价:13.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

提 要

健美是真正的漂亮!

人人向往美，追求美，而人体美才是大自然中最高级的美。

《女孩练条》告诉你具备怎样的素质才美，女孩健美的标准是什么，女孩掌握了哪些方法可以使自己的形体迅速健美。

从古典美到现代美，作者深刻地阐述了美的真正含义。在本书的指导下，女孩在短期内便能练就一副健美的身材。



目 录

第一章 人类对形体美的认识 / 1

第一节 原始形体美 / 3

第二节 古典形体美 / 4

第三节 现代形体美 / 8

第二章 怎样才能获得 一个健美的体形 / 19

第一节 正确的健康意识、良好的生活方式是 获得形体美的首要条件 / 20

第二节 健康的身心、良好的健身习惯、坚强的 意志是获得形体美的基础 / 21

第三节 长期坚持科学训练是获得 形体美的途径 / 22

第四节 形体健美训练的准备工作和基本要求 / 26

第三章 形体健美训练方法 / 36

第一节 挺拔的颈部 / 37

- 第二节 匀称的肩膀 / 40
- 第三节 丰满的胸部 / 76
- 第四节 平坦的腹部 / 85
- 第五节 略呈倒三角的背部 / 98
- 第六节 结实丰满的臀部和修长有力的腿部 / 110
- 第七节 阶段训练计划的安排及训练效果的评价 / 133

第四章 形体健美训练的

几个特殊问题 / 149

- 第一节 女性的解剖和生理特点 / 150
- 第二节 形体健美训练的饮食和休息 / 151
- 第三节 瘦型人如何才能健壮 / 154
- 第四节 肥胖人怎样才能达到健美的体形 / 160
- 第五节 良好的生活习惯是形体健美训练的保障 / 172
- 第六节 形体健美训练运动损伤的预防和处理 / 174

第五章 有利于改善形体美的

其他体育活动 / 183

附章 如何培养女性的魅力 / 194

人类对形体美的认识

第二章



伟大的德国诗人歌德说：“不断升华的自然界的最后创造物就是美丽的人。”马克思也曾说过：“社会的进步就是人类对美的追求和美的结晶。”人体美是大自然中最精美的杰作。如果说，人体美被誉为“美中之至美”，那么女性的形体美是美中精品，是永恒的艺术，而少女的美应是美中极品。

女性形体美不可遏止地透射出生命的热力与活力，流露出人性的光辉，是真、善、美的结合体。自从人类有文化以来，女性形体美就成了文化艺术永不衰竭的主题，无数画家、雕塑家、文学家、诗人等一切艺术家都被这一主题激发起创作灵感，并运用各自的艺术语言，采用多种艺术方法和手段，以他们不同时代的艺术风格，为人类创造出具有永恒魅力的女性形体美的艺术珍品。

男女相比，男性追求“健、力、美”形体美的标准始终未改变过。而女性追求形体美标准的道路曲曲折折，错综复杂。其审美标准因时代、民族、文化、艺术、宗教以及地理位置的不同而存在差异。原始女性以丰乳巨臀、粗壮硕大的体形为美；古典女性以协调匀称的体形为美；现代女性则以匀称、曲线、强壮的体形为美，并追求内在美与外在美的统一，强调个性魅力的展现。

人类社会在由母系社会转为父系社会之后，随着男人社会地位的变化，和男性统治的全面建立，女人成为男人的娱乐品，女性形体美的标准也就随着男人的需要而变得错综复杂起

来。现代女性越来越挣脱男性的束缚，给自己形体美标准注入新的内容。

第一节 原始形体美

对旧石器时代的人来说，有很多可吃的野兽和会生育的强壮女人，从而使部落得以延续，就是理想的世界。女性美根植于性的土壤之中，她的形体美主要突出表现其旺盛生殖能力的部位。因此史前人的理想女人并非是体形苗条匀称、格调高雅的女子，而是强壮的、在怀孕中的使人敬畏的母神。

“维伦多夫的维纳斯”（也译“华林多夫的维纳斯”），她是从奥地利出土的三万年前的女神石像，被历史学家、人类学家称之为古代的维纳斯——“母神”。这尊石像刻画这类多育女性的形象，赋予人以难忘的印象。石像的体积虽然很小，但她以其肥胖、成熟而有力的形态，显示了宏伟的纪念碑式的气度。她的脸部没有五官，四肢短而极为简单，夸张炫耀的部位是巨大丰满的乳房、粗壮的躯干、硕大无比的臀部。这种肥硕丰满的体态表现了原始人类对自身后代繁衍的祈望。

“劳塞尔的维纳斯”是法国西南部多尔多涅地区的石头浮雕。这块浮雕同样强调巨大的乳房、臀部和隆起的腹部，细弱的双臂无力地搁置在硕大的乳房上，肥大臀部与隆起的腹部对称，阴部明显；粗壮的大腿逐渐变细接连小腿。未雕出脚，也无其他次要细节，她那没有五官的脸似乎正注视着为右手所握着的一件祈求“繁殖”的吉祥物——兽角。整件雕像象征着旺盛的生育力。

无独有偶，我国永宁纳西族人也同样供奉巨腹硕乳肥臀的生育之神——“那帝”。这反映人类始祖的共同愿望——为了生存，繁衍后代。

第二节 古典形体美

古希腊神话中的许多神仙处于半神半人的状态，当时，人们把他们看作和自己很相似的人物，区别仅在于神更有力量、更有智慧、更能长寿、更加美丽。在这样的时代，他们的人体艺术也顺其自然地表现神和人的结合。

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三洲交界处。它具有漫长而曲折的海岸线和许多天然良港，加上气候温和，阳光明媚，为希腊人的对外贸易与文化交流提供了便利。在繁荣时代，他们每一个城邦都拥有希腊风格的建筑和装饰着美丽人体的雕塑艺术品的寺庙、会议厅、剧院、体育馆、拱廊和广场。

从历史记载来看，古代希腊女性由于受到世俗思想的限制，通过体育锻炼来改善体形的人很少，她们主要通过舞蹈练习、装饰打扮、淋浴美容，讲究饮食来保持女性魅力。可到后来，由于男子中盛行体育锻炼，有时也因为战争的需要，当时的青年女子从体育锻炼的旁观者逐渐成为参与者。男子推崇健、力、美对女性追求形体美的思想也起着潜移默化的作用。

在体育锻炼异常蓬勃、追求人体美的古希腊，开明之士提倡女性参加体育锻炼，追求形体美。据说，在一次酒宴的艺术表演中，有一位女孩子，她身着鲜艳的衣裙，右臂半露，手中

拿着十二个金色圆圈，在音乐声中，一边旋转，一边把圆圈扔向半空，轮流抛接，令人眼花缭乱。苏格拉底看得出神，赞叹不已说道：“就这一个女孩子来看，而且从许多事实也证明，妇女的才能一点儿不低于男子。我们应该让妇女们到剧院听戏，到运动场参加比赛，应该教给妇女更多一些本事，这个社会才会多彩多姿。”这说明当时女性的身体锻炼虽未普及，但有的人也意识到女子参加体育锻炼的必要性。

古希腊人认为身体的外形美首先是健美的体魄，因此，流行通过身体锻炼以达到理想的健美的体魄。法国历史学家丹纳在《艺术哲学》中写道：“几乎所有与希腊为邻的民族都以裸体为羞，只有希腊人毫不介意地脱掉衣服参加角斗与竞走，在斯巴达连青年女子锻炼的时候也差不多是裸体的。”当时女性参加体育锻炼的主要目的并非改善体形，而是为了让她们生育健壮的后代，为国家输送更优秀的战士打下基础，并在男子出战后，能担负守城的任务。

当时对女性形体的直观鉴赏已达到热衷的地步。古罗马哲学家的解释是：“一个活的人毕竟比一个美人的雕像更美，尽管她不如雕像那样匀称，然而活人美是更可爱的，其所以可爱，是因为她具有生命，具有活的灵魂。”丹纳曾说：“一批庄严健美、生活高尚的人体，令人想到更豪迈、更强壮、更安静、更活跃，总之是更完全的人类。”米开朗琪罗也说过：“体态匀称，发育健康，构成一个和谐的整体。它给人以端庄、优雅、圣洁、高尚的感觉，引起人们对世俗生活的兴趣，激起奋发上进的精神。”对希腊人来说肉体美和精神美之间区别很少，她们认为美是一种财富，一种荣耀，她们都乐意把美丽的体形裸露展示，供别人赞赏、评判。

人体美是大自然中最精美的杰作，人既是审美的主体，又是审美的客体。由于女性体形自然匀称、线条优美流畅、肌肉圆润丰满、皮肤光泽鲜艳，因此女性美是人们讴歌的主题。古希腊许多经典之作的雕像就是表现女性富有魅力的体形美，其中匀称美是首要之一。意大利哲学家圣·托马斯·阿奎在《神学大全》中也提出：“人体美在于四肢五官端正匀称，再加上鲜明的色泽。”因为人体是一个最为复杂而又极为协调的有机整体，因此各部分彼此之间比例匀称、适当，使人感到舒服愉快。

“米洛的维纳斯”堪称当时女性形体雕像的典范，表现出无与伦比的艺术魅力，道出了古希腊时代女性美的标准。女神体形健壮而修长，体形匀称，比例协调，皮肤健美而富有弹性。同时她形象端庄秀丽、娴静而凝重，面貌显现出无比优雅、庄重与静穆的神情。突出了女神的内在精神的平静。这尊雕像，是由两块半透明的白云石（大理石）拼合雕就而成，其身躯起伏转折、强弱交替、形影错落，富于曲线多变的轮廓显现出丰满轻盈的身躯和体态婀娜多姿的效果。她那多重皱褶的围毯与优美的体形相互辉映对比，生出微妙流动的韵律，女神的形象集人间的一切外在和内在的美质于一身，至善至美，令人叹为观止。

从维纳斯雕像某些部位数字分析来看，它们相互间比例协调对称，和谐的体形给与人们喜悦之感，这尊女神全身高 215 厘米，胸围 121 厘米，腰围 97 厘米，臀围 129 厘米。这四个部位相互间的比例为 2.216:1.247:1:1.330。其中“三围”比例关系作为后世女性追逐形体美的标准。

希腊雕塑家在艺术上最大的成就是对于人体美的发现，古

希腊的毕达哥拉斯学派提出了形体美的标准，认为形体美是身体各部分之间的对称和适当的比例。雕刻家波里克勒特受其影响，潜心钻研了人体的数量比例，著成《法则》一书。提出了身体对称的大量指标。其中直接关系到形体标准的主要有黄金分割和头身比例学说，就此人体的均衡美可量化。

“黄金分割”，即整体与较大部分之比等于较大部分与较小部分之比。最为理想的比值为 $1:1.168$ 。身体各部分符合这种比例关系，将使人产生最悦目的感觉。比如，对于优美的身体，从肚脐分割，下部分为较大部分，那么身高与下部分之比符合“黄金分割”。

“头身比例”，即头部与身长的比例。公元前 5 世纪，因当时强调战斗的进取精神，重男子裸体塑像的“力之美”，米隆等雕塑家认为身长应为头部长 7 倍，与此同时，他们努力寻找人体各部分的恰当比例关系。以至后来由于人们渐渐推崇优雅和享乐风尚，因此大型的女裸体雕像开始流行。在审美观上形体渐趋于灵巧纤长，最终把它定为身长是头部长 8 倍。因此，古希腊雕像中大量表现出的 8 头身比例，即身长和头部的比例为 8:1，这种比例关系被公认为最美的身体比例。

文明古国的人们都有各自的人生观和生活方式。众所周知，古埃及女性保持形体美的方法除了进行一些形体训练之外，她们主要还是通过美容、化妆淋浴，注意饮食等方法来达到形体美的目的。《杂技演员》中表现女演员良好的身体柔韧性，她正在做“桥”这一姿势。演员身材苗条纤细、胸部发育良好、腹部平坦、臀部稍瘦、四肢细长。这表现了古埃及女性的形体锻炼状况。

印度是东西方女性形体美的交汇处，古印度人崇尚肉体，

尤其是对女性形象的塑造，其肢体的比例和局部状况都作了夸张的表现，如乳房总是十分饱满，圆球形地高高隆起，腰部圆润，臀部硕大，腿部粗壮，体现女性“丰、肥、壮、健”的体形。她们的大胆裸露不亚于古希腊人，有些方面甚至超过。

中国文化历来根深蒂固，它虽受到某些外来文化的影响，但最终还是被汉化掉。我国古代人们追求女性形体美的道路非常曲折，变化多端。六朝时人们崇尚“秀骨清相”，唐代则喜爱“秀骨丰肌”，以丰满肥腴为美，到宋代讲究秀美，以致后来发展到追求纤弱病态畸形的地步。

第三节 现代形体美

随着欧洲文艺复兴的到来，形体美又被重新提到很高的位置。艺术家们认为，人体集自然界中美的大成，其比例合乎一定的科学法则，符合圆形、正方形等完美的几何图案。在此期间，最引人注目的是艺术巨匠达·芬奇，他运用自然科学知识，通过解剖实践，统计数据，寻找规律，开拓了科学研究形体美的先河。他认为，人的头部长是身长的八分之一，肩宽是身高的四分之一，平伸双臂等于身長，两腋宽与臀宽相同，乳部与肩胛骨下端在同一水平面上，大腿的正面厚度等于脸宽，人跪姿时高度减少四分之一，卧倒时仅剩九分之一……如果你叉开双腿使身高降低十四分之一，两手侧平举使中指端与头顶齐平，肚脐眼恰是伸展的四肢端点外接圆的中心，而两腿当中的空间恰好构成一个等边三角形。他所总结出来的这一结果对女性形体美的评价标准有着深远的影响，目前我们的评价标准基

本还采用他的这一人体比例关系学说。

在欧洲文艺复兴时期，具有代表性的费伦佐拉在《论妇女的美丽》一书中认为，身体美是精神美的标志，其标准为：皮肤白净；眉毛黑，中段最浓；眼珠大而圆，淡蓝；牙均匀整齐；颈部长而圆；肩宽；整个胸部看不见骨头；腿部长，小腿柔和，腿肚白净丰满，脚面白净而高；手掌大而丰满，手指长而柔嫩，指甲洁净平滑，肌肉坚实，鲜嫩而有弹性。

欧洲文艺复兴运动，奠定了人体美标准的基础，如伟大的思想家丹纳指出：“意大利艺术的中心是人体，是自然、健全、活泼、强壮，能做各种体育活动的人体。”正是在这一坚实的基础上，其后的艺术大师们把形体美的标准推向更崇高的境界。“曲线美”之说便是这种状况发展的结果。“曲线美”最早是英国著名画家荷迦兹提出的，他在《美的分析》一书中指出：一切由所谓波浪线，蛇形线组成的物体，都能给人的眼睛以一种变化无常的追逐，从而产生心理乐趣。从此，“曲线美”一词便流传开来。在谈到人体时，荷迦兹说：“人体各部分的一般尺寸，是适合于他们所具有的用途。躯干，因为它的容量最大，所以最宽阔；大腿比小腿粗，因为它要带动小腿和脚，而小腿只需带动脚就可以了，诸如此类，都是如此。”德国思想家赫尔德（1744~1803年）更鲜明地指出，人们之所以喜爱曲线美，归根结底是由于它使人想起人体的线条。

女性的腰身与臀围，是人体线条最富有变化的部位，从侧面看，女性的胸、腰、臀、大腿组成了美丽光滑的S型曲线，它使女性形体婀娜多姿，妩媚动人。

基督教兴起时期，曾经有一段时间崇尚禁欲，并有意识地掩饰人体美，这对当时追逐形体美虽有一定的冲击，但对整个

社会的美容风气未带来致命的打击。女性的形体美早已根植于人们的心灵深处，难以磨灭。经过一段基督徒们的虚伪禁欲时期后，文艺复兴到来，提倡人性的解放。艺术家们在绘画作品上反映出肉体非凡、肌肤光洁细腻、乳重臀丰、腰身浑圆而柔软的女性形象。像鲁本斯笔下的女性裸体作品《浴女》《劫夺列其普的女儿》以及《三美图》就是其中的代表作。

社会的物质文明和精神文明的发展进步，激起人们对美的追求欲望。现在人们在追逐外在形体美的同时更注重内在美的修养，把外在美与内在美有机地统一起来，并能根据自己的个性培养发挥自己的魅力。柏拉图曾说过：“应当学会把心灵美看得比形体美更重要。”罗丹也认为：“我们在人体中崇仰的不是如此美丽外表的形，而是那好像使人体透明发亮的内在的光芒。”在我国起主导作用的儒家学说，强调的也是内在美，孔子说过“以玉比德”；孟子提出“充实谓美”。这些都要求人们具有纯真的心灵、优良的道德品质、坚强的信念、谦虚好学的求知欲等等高尚的品格。

现代人们对女性美的认识早已冲破旧的传统观念，赋予了它新的内涵，升华到新的高度。目前世界流行的女性形体美有两个分支，其一是追求健壮的体格、发达的肌肉；其二是追求优美的体形、柔和流畅的线条。国际健美协会的竞赛规则规定，女子健美比赛是按身材比例、体型、体态的匀称性、平衡性、肌肉发达程度、皮肤和面貌以及造型表演的艺术性几个方面作为综合评分的标准。世界女子健美冠军比萨利昂对女性形体美的尺度作过阐述，她说：“现代女性美绝不是苗条、纤细和病态，而是结实精干、肌肉强健，富有区别于男性的特有的线条美，这样的女子，既不失去女性的妩媚，又足以承受生活

竞争的压力，担当起社会的责任。这样的美，才是具有时代特点的真正的女性美。”说明了女子健美表现在强化了自然形体美和具有适度肌肉、刚柔相济的矫健美，两者的结合，使女性美增色添艳。

对于青少年来说，由于他们正处于身心的发展时期，可塑性大，因此，刚开始就应树立正确的审美观念，培养良好的生活方式，掌握科学的健身方法和手段，形成良好的健身习惯，把自己培养成为具有高尚思想品质、健康身心、健美形体、优美姿态的一代新人。

随着我国改革开放的深入，人们的物质文化生活水平的提高，人们对健身文化、健身消费提出更高要求。“全民健身计划”为整个国民强身健体提供了机遇。

人体美是健、力、美三者的结合与统一，它包含了生长发育、健康而完善的机体、发达有力的肌肉、柔和流畅的线条、优美的人体外形和健康向上的精神气质。本书是专门为女孩写的，下面谈一谈女性形体健美标准的几个主要问题。

一、适度的肌肉，健康的体魄

发达的肌肉是男子健美的首要因素，然而对于女子来说，却不应该要求练就像男子一样发达的一身肌肉，因为两者的生理特点不同。女子全身肌肉占体重的32%~35%，脂肪占28%。而男子全身肌肉占体重的40%~45%，脂肪占18%。所以，女子不可能练出像男子那样发达的肌肉，同时也没有必要，因为那样就失去了女性美的特点。女子应该有适度的肌肉，并且皮下应该有适度的脂肪，从而使得主要的肌肉群显现出圆润的线