

Jianmeijianshenjuan

健美健身卷

健美、健美操、时尚健身攻略

[主 编：李乡文]

课堂以外的素质教育丛书

吉林音像出版社
吉林文史出版社

课堂以外的素质教育丛书

健美健身卷

主编·李乡文



吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

课堂以外的素质教育/李乡文主编。—长春：吉林文史出版社，2006.2

ISBN 7-80702-272-8

I. 课... II. 李... III. 素质教育—课外
IV. G. 200

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 081222 号

课堂以外的素质教育——健美健身卷

主 编 李乡文

责任编辑 于 泓

出 版 吉林音像出版社
吉林文史出版社

发 行 新华书店

印 刷 河北省三河市明辉印装有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 140

字 数 2200 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-80702-272-8/G·200

定 价 439.00 元 (全十八册)

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。

目 录

第一篇 健美卷

- 一、健美运动 / 1
- 二、日常简易健身法 / 9
- 三、运动时的注意事项 / 23
- 四、人体各部位健身法 / 24
- 五、步行健身法 / 37
- 六、减肥健身法 / 43
- 七、如何选择适合自己的健身运动 / 53

第二篇 健美操

- 一、健身健美操 / 67
- 二、健美操基本动作的主要内容 / 72
- 三、身体各部位肌肉练习方法 / 79
- 四、简易健美操 / 88
- 五、竞技健美操 / 106
- 六、如何预防运动损伤 / 113

第三篇 瑜 珈

- 一、瑜伽漫谈 / 121
- 二、练习瑜伽时的注意事项 / 126
- 三、瑜伽冥想 / 130
- 四、瑜伽完全呼吸法 / 134
- 五、瑜伽坐功姿势 / 138

第四篇 游 泳

- 一、游泳的安全措施与注意事项 / 143
- 二、游泳运动的基础知识 / 152
- 三、游泳的几种主要姿势 / 160

第五篇 健身与营养篇

- 一、营养 / 181
- 二、六大营养物质 / 182

第一篇 健美卷

一、健美运动

健美锻炼，能够使肌肉发达、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，磨炼顽强的意志品质。

1. 关于健美

关于欧美女子健美运动，常称有两种潮流，一种是越来越趋向男子化，肌肉练得越大越美；另一种是反对练大肌肉块，讲究形体的柔美。

为了把问题搞清楚，得从“健美”的英文单词说起。英文 Bodybuilding 和 Fitness 均被译作“健美”，而这两个词的实际意义是有区别的。在英文的有关杂志里，这两个词的含义和使用场合明显不同。Bodybuilding（直译为“身体建设”）是指“健美”，Fitness（直译为“使身体合理化”）则指“健身”。前者指专业运动员的健美锻炼，后者指群众性的健身锻炼。美国人说的“健身”，范围很广，跑步、游泳、骑自行车或在跑步机上跑步，以及使用健身器械进行有氧锻炼等都叫“健身锻炼”。二十世纪八十年代以

来,美国大众健身运动迅速发展,健身俱乐部、健身房比比皆是,围绕健身活动的各种报刊杂志、电视广播、咨询服务,以及服装和器械生产等也迅速发展起来,形成了一个新的、庞大的社会产业系统,被称为“健身工业”。这个行业系统也经常举行各种比赛,显然这种比赛的规格和裁判标准与健美比赛是不一样的,但我国的译者一般都不加区别地称这为“健美比赛”,这便是产生误会(混淆)的原因所在。

在欧美,只有专门从事肌肉训练的职业运动员才称为 Bodybuilder。他们所进行的专业训练才被称为 Bodybuilding。正式健美比赛,不论是职业还是业余,尽管有水平的差别。但都要求全身肌肉发达,比例匀称。因此,国际健联承认的各种职业比赛(阿诺德古典赛、奥林匹亚先生/小姐赛、宇宙先生/小姐赛等)和业余比赛(世界健美锦标赛、美国 NPC 健美锦标赛、各洲际健美锦标赛等),才是真正的健美比赛(Bodybuilding Competition),而且是高水平的比赛。参赛运动员需在 Fitness Contest(初级)赛中获得优秀成绩后,进一步发展肌肉,才能参加业余健美比赛(中级)。业余运动员要参加更高一级的职业比赛,则必须在国际健联承认的比赛中获得一定的名次后,才有资格转为职业选手。职业选手在国际健联承认的职业比赛中获得了好名次,才能参加奥林匹亚先生/小姐的比赛(最高水平)。可见,健美比赛无论男女皆只有初级、中级和高级的水平之分,而无肌肉型和柔美型之别。Worms Fitness 赛和奥林匹亚小姐赛一样,也是每年举行一次,所产生的优胜者便称为当年的 Worms Fitness。由于习惯上把它译作“世界健美小姐”,因而就同奥林匹亚小姐混淆了。实际上,

Fitness 和 Bodybuilding 比赛的标准、内容完全不同。后者必须按照国际健联的规定进行,比如肌肉的围度、匀称度、造型的好坏等,有严格的裁判标准和动作要求;前者除要求肌肉发达匀称和形体美外,参赛者还要比舞蹈技能,要换穿泳装、健身衣、晚礼服等三种服装,以判别形体美等。

总之,并非国际健美运动有两种不同的潮流,而是健美比赛因水平的不同有初级、中级和高级之分。至于对女运动员的评判,分歧和争论确实存在,但那是属于评判标准的问题,有待研究解决。

2. 健美运动的意义

(1) 健美是锻炼肌肉、增长力量的有效途径

健美运动的一个突出作用是可以有效地锻炼全身肌肉,增长力量。在人体中,由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官,使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动,而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。力量训练可以促使肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量增加,脂肪减少,从而使肌肉的粘滞性减小。所有这些变化的结果,促进了肌肉力量的增长。特别是某些局部肌肉群的力量,能达到相当高的水平。

(2) 健美可增进健康,增强体质

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。

健美锻炼可使心肌增强。心脏容量增大,血管弹性增强,从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力,使心搏有力,血液输出量增加。健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加,从而提高身体的营养水平、代谢能力以及对疾病的抵抗能力。

健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，这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，提高机体抗病水平。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营养物质。

(3) 健美可改善体形体态

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。健美运动的各种动作能使身体某些部位的生长发育产生巨大的影响，从而促使骨骼的生长和肌肉的发达。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量，达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了，能使身体呈美丽的倒三角形；腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实，使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩；女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

(4) 健美是调节心理活动，陶冶美好情操的运动人的心理活动，其本质乃是大脑对外界客观事物的反映。通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力，如通过一段时间锻炼后，肌肉增长了，多余的脂肪减掉了，体形健美了，人在心理上就会产生一种满足感。通过优美明快的音乐，节奏鲜明而又活泼愉快的形体练习，来调节人的心理活动，松弛一下紧张的神经，转移和消除人的疲劳感、压抑感，使大脑得到积极的休息。健美运动还可以陶冶人的美好情操。爱美之心人皆有之，如果一个人执着地追求健与美，追求生活

中真、善、美的东西，他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象，感到生活很充实。所以，健美运动是一种青春常在的运动，它可以调节人的心理活动，陶冶人的美好情操。

(5) 健美可提高神经系统机能，培养顽强意志品质

中枢神经系统由脑和脊髓构成，而其最高指挥机关则是大脑皮层。它一方面担负着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，另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来，进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持健美锻炼的人，一般能睡得熟、睡得深，很少得神经衰弱症。

健美训练中，肌肉要经常工作到极限，运动员要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难，长期的刻苦训练，持之以恒，坚持不懈，就可以培养顽强的毅力，培养出不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。

3. 现代女性的健与美

新世纪人们将从以下十个方面来衡量现代女性的健与美：

眼睛大而有神，五官端正并与脸型配合协调。

肤色红润晶莹、光滑，富有弹性；体态丰满而不肥胖臃肿。

骨骼发育正常，身体各部分均匀相称。

双肩对称、浑圆，无缩脖或垂肩之感。

脊柱背视成直线，侧视有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

胸肌圆隆，乳房丰满而不下垂。腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平状，标准的腰围应比胸围约细三分之一左右。

臀部结实有点上翘。

双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。双腿修长，下视和侧视均无弯曲感。

4. 健美的正确锻炼方法

不少热爱健美运动的青年朋友只是根据自我感觉进行锻炼，对健美运动缺乏了解和必要的锻炼知识。就是说，他们面临着一个怎样才能练得更健美的问题。

怎样锻炼才能收到好效果呢？许多人对健美锻炼知识缺乏了解，只是根据自我感觉进行锻炼，这样锻炼得不到很好的实效性。

练习方法的选择：练习方法的选择要考虑到正处在发育时期的年龄阶段（19~21岁）时，身高的增长趋于平缓，可以进行一些能使肌肉粗壮，线条分明的重量和强度练习，如果大腿太细，还可以对腿部进行锻炼，可以进行短道速跑练习，负重深蹲等项练习，要注意负重深蹲不要过多，以免使臀大肌过度发达。如大腿太粗，可以进行长距离的慢跑或游泳练习，这样可以有利于使大腿慢慢变细。

要有适当的强度和密度：器械的重量不宜太重，每次练习做4~5组，每组练11~12次，组与组之间歇半分钟到两分钟，这样安排是因为每组动作少于5次，只锻炼了肌肉爆发力，多于20次则只锻炼肌肉的耐久力，对增加肌肉的体积效果不大。要想增加肌

肉力量又增大肌肉体积，就应每组做 12 次左右，坚持连续做几组，效果才会很明显，以尽自己的力量能准确完成动作 20 次的重量为合适。

要懂得呼吸与肌肉用力的关系：上举杠铃可以使肌肉收缩有力，吸气要用鼻，在吸气时膈肌收缩，与肌肉用力相一致，有利于完成动作；呼气要用口，在呼气时膈肌放松，与肌肉放松相协调。呼吸要均匀、有节律，掌握好呼吸，可以增强肌肉的收缩和放松能力，提高锻炼效果。

5. 判断运动过度的方法

运动过度的精确意思就是迫使身体过度劳累。如果肌肉与关节感到疲劳酸痛，它便无法好好发挥功能。因此持续性的过度疲劳，反而会使身体面临的受伤风险。时间一久，过度的运动还会削弱免疫系统。

要避免过度运动，应该持续追踪自己的状况，例如每周跑了多少公里？花了多久的时间？过度运动也可能是你对运动上瘾或“迷恋运动”的一个征兆，这种运动与“饮食失序”是异曲同工（准备比赛的运动员以及热爱运动的新手最容易出现这种状况）。最后应该在操练的间歇时段中，获得充分休息。

过度操练的征兆包括：

肌肉持续酸痛；疲劳精力不继；沮丧；急性伤害，例如膝盖扭伤；运动成效没有进展，甚至下滑；难以入睡；紧张不安；食欲不振；不顾生病或受伤，仍旧进行健身；生活步调完全以运动为中心，忽略对家庭与朋友的承诺；错过运动时间时，会出现非理性的愤怒与罪恶感；持续出汗或大量出汗；感冒这类小病不断，这是因为免疫系统衰弱而引发的。

6. 不同性格与运动方法

人的心理健康状况在受到环境等因素影响的时候，会受到运动的影响。据研究表明，不同的运动项目，对人的心理所起的作用也不尽相同。

急躁型：具有急躁性格的人，多半缺乏耐性，这种性格的人可以选择下象棋、长距离散步、打太极拳、游泳及骑自行车、慢跑、射击等运动强度不高的活动项目。

胆怯型：天性胆小的人，总是害羞脸红，性格腼腆。这种性格的不妨多参加游泳、单双杠、跳马、溜冰、拳击、平衡木等活动项目。这些活动有利于帮助此类性格的人，不断地克服胆怯心理，以勇敢、无畏的精神去战胜困难。

遇事过于紧张、惊慌失措，有此类性格的人，应该多参加一些竞争激烈的运动项目，特别是足球、篮球、排球等比赛活动。因为赛场上形势多变，紧张激烈，只有冷静沉着地应对，才能取得优势。若能经常在这种激烈的场合中接受考验，遇事就不会过于紧张，更不会惊慌失措，从而给工作和学习带来好处。

性格较为孤僻的人，应该多参加一些集体性、合作性强的运动。比如足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等团队运动项目。这些活动可使孤僻的人增加与人群相处的机会，从而逐渐改变性格上的缺陷。

乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远、击剑等运动项目，要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，任何多疑、犹豫、动摇都将导致失败。所以有多疑性格的人要多多参加此类运动，以克服犹豫不决的多疑性格。

7. 如何创造迷人的身材

睡眠时卧室要通风，温度不应超过 18°C ，这样可以有助于荷尔蒙的活动，还要保证充足的睡眠。

分解脂肪的荷尔蒙穿过血管需要一定的时间，新鲜水果中的维生素能够促进它的工作。如富含维生素C的柠檬能够促进荷尔蒙的形成，应多摄入些。

工作忙碌的人，如果没有时间来进行锻炼，可以在生活中寻找锻炼的机会，如爬楼梯、走路等都有助于使身材保持苗条。

多吃甜瓜和低脂肪的火腿。

少吃多餐，你的瘦身效果才能慢慢显露。

用于辣椒、大蒜等辛辣的调味品或蔬菜促进物质交换。

早餐选择混合麦片是比较理想的食物，而且自己配制为宜，因为成品混合麦片所含维生素和矿物质少。

二、日常简易健身法

1. 工薪族保持身材简易法

人们总爱这样推卸说：“我有工作要做，没有时间参加体育活动。”、“我总是在外面吃饭，无法控制吃什么。”、“我的工作压力太大了，顾不上考虑体重问题。”事情并非如此，实际上，你可把工作看成一个有利条件，一个有双重意义的有利条件：你可利用工作来控制体重；反过来，体重控制计划也能帮助你

更好地完成工作。

利用工作环境：你的单位也许有体育活动设施，或者与当地健身俱乐部或体育场有联系。与单位中其他正在控制体重的同事相互支持和鼓励。与同事们交流，寻求他们的帮助，不鼓励他们给你不合适的食物。

控制工作餐饮：要一天三餐，不应忽略早餐和午餐。如果不吃午餐，你很可能饥肠辘辘地回到家里，在晚餐桌上大吃一顿。

少吃零食：只携带低脂肪、低能量的小吃或零食，如水果、蔬菜、饼干、爆玉米花等。

在办公桌上放瓶水：一天内要时常喝水。当你想吃点甜东西时，就喝杯水，吃甜食的欲望马上就会消失。午餐前喝杯水，可降低你的食欲。

不要让精神压力促使多吃：当有精神压力时，不要拿起食物，而是出去散步。体力活动比吃东西更有利于解除精神压力。

在外面吃饭：饭馆的饭往往比家做的饭含有更多的能量和脂肪。留意你单位附近提供低脂饭菜的餐馆。不要去快餐连锁店，因为那里可供选择的低脂肪食物很少。

不要一个人进食：要和同事和朋友一起进食。把注意力放在同伴的谈话上，而不是食物上。

不吃自助餐：自助餐往往导致吃得很多。

注意酒量：酒精含能量较高，它可阻止体脂的消耗，还降低意志力。如果你想饮些酒，最好与汽水混起来喝，多喝水和低能量饮料。

让适当的体育活动进入你的日常生活：不管多忙，你肯定能挤出 10~15 分钟。当你活动后再工作

时，会感到疲劳消除了不少，而且更加清醒。在日常工作中，你可进行下述的一些简单的体育活动。

从公共汽车或地铁火车上提前一站下来，徒步走完剩下的路。也可以将车停在稍远的地方，然后走到单位。

到同事的办公桌前去谈话，而不是使用电话。

上下楼时走楼梯，不要乘电梯。刚开始时少一些，适应后再增加走楼梯的层数。

如果你经常坐着工作，利用每一个站起来的机会。

如果你能把低能量饮料瓶子放在桌上，你就不需要喝咖啡的休息时间了。利用这段时间散散步。

2. 椅子健身法

长期坐着工作的人，常常会感觉身体疲倦，下肢酸胀或水肿、失眠等症状，以下介绍几种利用桌椅健身的方法。

坐在椅子上，身体挺直，全身放松，注意力集中，两眼平视，做一次深呼吸，腹肌内收，坚持此操作 2—3 秒钟，重复 7—8 次。

将双手掌心向下放于身体两侧，撑住座椅面，借用臂力将身体抬起，保持这种姿势 3—4 秒钟，连续做 8 次。

坐在椅子上，用力收缩臀肌，借力把身体从椅子上微微抬起一点，保持这种姿势 4—6 秒钟，重复做 8 次。

坐在椅子上，身体挺直，双肩尽量向后用力靠，使背肌收缩紧张，保持这种姿势 4—6 秒钟，然后放松，连续做 5 次。

3. 懒人健康保养法

许多人都知道运动对身体健康及身材保持很重要。可是，除了少数人以外，大部分的人几乎都没有养成运动的习惯。有人会说，我是很想运动啊，可是，我实在太累了；或者是，我实在懒得动。是啊，想到要特别换上运动衣、穿上运动鞋，移动到运动场地，才能运动……这一大套复杂程序，光是想了就累人。

不过，追求健康及美丽，绝对是件重要的事情，相信所有的健康美人都会不会否认。所以，这里有特别为你设计懒人运动日记，只要多走走路，就可以维持苗条身段，增加身体适应能力。

每天走路 10 分钟增加身体适应能力：过去的观念总认为只有每天在健身房流汗运动上一小时，才能增加身体适应能力。最新的研究结果显示，如果你开始练习走路训练，即使每天只有 10 分钟，都可以增加身体的适应能力。

少坐车，多走路：无论何时，当你要外出购物或办事的时候，尽量距离目的地远些的地方下车，这样，你就可以多走些路。利用每个可以多走些路的机会。当一天结束之后，你会发现，你的身体适应能力无形中增加不少。

床上伸展运动：在每天早上醒来即将起床之际，先躺平在床垫做 10 个腹部伸展运动，活动筋骨。然后，每天增加一个，直至你一次可以做 100 个为止。

要注意动作是否变形和不到位。因为，健美效果还要看肌肉是否直接受力和受刺激的程度。

4. 办公室消除背痛法

在办公室可以做点简单的下背部体操，将腰至背