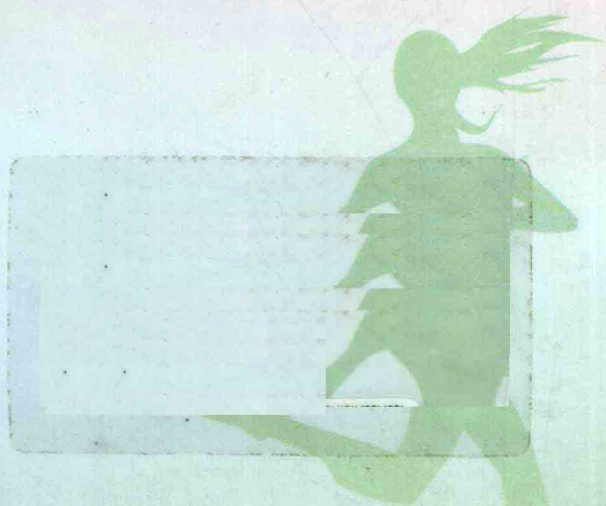




健康的形体美 锻炼

JIANKANG DE XINGTIMEI DUANLIAN

■ 张树坤 著



 云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

健康的形体美锻炼

张树坤 著

 云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的形体美锻炼/张树坤著. —昆明:云南大学出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 81112 - 850 - 5

I. 健… II. 张… III. 健身运动 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069510 号

健康的形体美锻炼

张树坤 著

策划编辑: 邓立木

责任编辑: 纳文汇 蒋丽杰

封面设计: 夏雪梅

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南省科技印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 163 千

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 850 - 5

定 价: 25.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

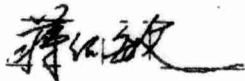
E - mail: market@ynup.com

序 言

健康是生命的保障，是人类社会发展的基础。随着社会经济的发展，人民生活水平的不断提高，人们在健康的基础上追求形体美，塑造健美的体形。为配合《全民健身计划纲要》的实施，在全民健身的热潮中，给广大体育爱好者和青少年学生在锻炼中提供科学的指导与帮助，作者在研究了大量资料的基础上，结合二十多年的教学与实践经验编写了《健康的形体美锻炼》。

本书从理论与实践两个部分入手，阐述了形体美的重要性及锻炼方法。本书共有五章，第一、四、五章为理论部分，第二、三章为实践部分。理论部分主要包括人体的和谐美；人体形体的可塑性；形体锻炼应注意的问题；身材肥胖者与身材较瘦者的锻炼方法等内容。实践部分主要包括芭蕾形体的基本动作；把杆练习；舞蹈组合练习；身体各部位的健美训练等内容。体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收到事半功倍之效，而且不会对身体造成伤害。逆规律而动，不仅事倍功半，亦会给身体带来伤害，事与愿违。本书能让你得到科学的运动处方和练习方法。按规律锻炼，持之以恒，才能塑造出健美的形体。

读者朋友，只要你是一位体育运动的挚爱者，只要你对形体健美有执著的追求，你就一定能从《健康的形体美锻炼》中得到你所想要的东西。愿本书能对你的健美、塑形有一定的帮助。



2008年11月6日

目 录

序 言	(1)
-----------	-----

第一章 形体美

——人体美概述	(1)
第一节 人体的和谐美	(2)
第二节 健康的概念	(3)
第三节 现代社会与人的健康	(5)
第四节 人体形态的可塑性	(7)

第二章 芭蕾形体训练 DO、RE、ME

(11)

第一节 芭蕾形体训练概述	(11)
第二节 芭蕾形体训练之一	
——芭蕾形体操的基本动作	(12)
第三节 芭蕾形体训练之二	
——把杆练习	(46)
第四节 芭蕾形体训练之三	
——舞蹈组合练习	(65)

第三章 身体各部位的健美训练

(121)

第一节 颈部的健美训练	(121)
第二节 肩部的健美训练	(126)

第三节	胸部的健美训练	(134)
第四节	背部和腰背部的健美训练	(143)
第五节	腹部和腰部的健美训练	(151)
第六节	臀部的健美训练	(163)
第七节	腿部的健美训练	(170)
第四章	形体锻炼应注意的问题	(183)
第五章	体形肥胖与瘦弱者的锻炼	(192)
参考文献		(201)

第一章 形体美

——人体美概述

艺术家说：人体是最美的艺术品。关于人体美的内涵，有三种说法：第一种说法是，人体之所以美，是因为人的视觉本能地趋向于那些从非平衡到平衡、从混沌到有序、富于变化又有节奏的形式，而人体所具有的形式美恰恰符合这种趋势。第二种说法是，人体美是呼唤自由的人类心声在艺术中的回音。第三种说法是，从人类学的观点理解人体美，认为一切生物所追求的美是被进化的趋向制约着的，越高等、越进化的生物越美，作为万物之灵的人的躯体自然是最美的。因为美随进化走向而变化，所以对于美的标准也不是一成不变的，对于人体的美在不同时期有不同的标准，它带有特定的“理想”的色彩，就像有的人认同中国的两个美女典型——杨贵妃的丰腴和林黛玉的柔弱，而有的人如今天的青少年却很欣赏T型舞台上“骨感美”。女性美是“健康美”，即高耸的胸、纤细的腰、饱满的臀、修长的四肢。当然这也是一种“理想”化的标准。现代女性美应以健美匀称、保持轻盈体态、矫健身姿、精力充沛、自信、自如、富有女性曲线为标准，而不是简单的柔弱纤细。从广义上来讲，我们说人体是最美的，而具体到每一个人就未必都是那么美了。生命的过程决定着人的体态会随着年龄的增长而变化。有句话说：年轻是最美丽的。所以说青少年时期的形体是最矫健、最优美的，而老年人的体态会随着时间的推移而逐渐松弛和变形。当然，即便是青少年的形体，也都不会完全给我们的视觉和心理带来美好和愉悦的情感体验，例如，发育不良的、驼背、鸡胸、罗圈腿、X形腿、

肥胖，等等，都是人体美的缺憾。

人类的历史是不断认识自然、适应自然，同时不断认识自身、完善自身、美化自身的历史。一切科学技术和学术研究也都是为了达到这个终极目标。为了追求美，人们便按照“理想”的标尺改造自身。人们对自然美的追求，当然也会随着物质文明的发展而倾注更大的热情，正如高尔基所说的：“照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把美带到他的生活中去。”这样，健美就成为现代人追求人体美的理想方式。体育运动场以及大大小小的健身房开始出现、名目繁多的健身器材开始走向家庭，成为人们塑造形体美的场地和物质基础。现代人对人体美的艺术追求正在历史的沉淀中不断得到升华。

第一节 人体的和谐美

美的特点是愉悦性较强，其贵在品味与和谐。人体美自然也不例外，它是人体各部分之间的对称和适当的比例给予人和谐的美感。古希腊的美学家们通过对人体的比例的考察研究，认为人体符合 $1:0.618$ 这个被柏拉图称之为最理想、最完美的“黄金分割律”。即整体与较大部分之比，等于较大部分与较小部分之比。合乎这个比例的完美的身体是从腰部按黄金分割的比例划分的，即以肚脐为界点，下身与上身之比是 $1:0.618$ 。爱与美的女神维纳斯的身段正好符合这个比例，尽管她已无法再现完整的艺术形象，但她的黄金分割比例、丰腴优美的体形足以显示出端庄典雅的女性美，难怪两千多年以后的今天，人们仍然把维纳斯作为女性美的典范加以推崇。人体体形美与不美，还有具体条件加以规范，比如人们的审美习惯、审美趣味和审美标准等，而这些条件又同历史因素、民族特点、种族差别、地理环境等有着密切的关系。在科学技术和人类文明高度发达的现代社会，美与现代

人的生活息息相关，密不可分，可以说生活中无处不充满美。就现代人而言，对人体美的追求更注重比例的和谐、健康与美丽的和谐、姿态与形体的和谐、服饰与形体的和谐，等等，审美的内容丰富而广阔，只有把健、力、美三者有机地结合起来，才能充分体现出人体的和谐与美的韵味。

第二节 健康的概念

对于每个个体的人来说，什么是最美的呢？是生命。因为我们的一切欢乐、幸福、希望都与生命相关联。而健康又是生命的保证，没有了健康，生命都不能保住，还奢谈什么人体美呢？

世界卫生组织（WHO，World Health Organization）1948年在其宪章中提出了健康的概念：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

1989年WHO又提出了健康的新概念：除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康，只有这四个方面都健康才算是完全的健康。

这是当今世界最具有权威性的健康的概念。这一概念将人体的健康分为四个方面的内容，即生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康。

一、生理健康

生理健康是指生长发育正常、机能健全、体质强壮、抗疾病能力强和对自然环境的适应性好。生理健康是其他方面健康的基础。

二、心理健康

心理健康是生理健康的发展。判断心理是否健康的一般原则是：

（1）心理与环境的同一性：指心理所反映的客观现实，无

论在形式或内容上应同客观环境保持一致。

(2) 心理与行为的整体性：指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为在自身是一个完整、和谐一致的统一体。

(3) 人格的稳定性：指一个人在长期的生活过程中所形成的独特的个性心理特征具有相对的稳定性。

三、道德健康

道德可简单解释为做人的道理和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康，是生理健康和心理健康的发展。道德健康的最高标准是“无私利他”；基本标准是“为己利他”；不健康的表现是“损人利己”或“损人不利己”。

四、社会适应健康

社会适应健康主要是指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色及在工作、家庭、学习、娱乐、社会交往中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好，不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康，而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的科学文化知识；不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色，而且能创造性地取得成就并贡献于社会，达到自我成就和自我实现。社会适应健康也是健康的最高境界。缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

生理健康是心理健康的基础，心理健康是生理健康的必要条件，二者相互联系、相互影响，共同维持人体的正常功能。只有生理、心理都健康才是真正的健康。而道德健康和社会适应健康是生理、心理健康的发展与升华，它们赋予健康更美的内涵。

第三节 现代社会与人的健康

以新技术和产业革命为特征的现代社会，一方面要求新一代具有开拓精神、渊博的知识和强健的身体，但另一方面，科学技术的发展和生产劳动方式的变化又对人们的身心健康构成了严重危害。在现代化的工作环境中，大量使用自动化机械进行办公，使得人们监控类、键盘操作类的工作比例加大，全身性身体活动减少，工作性质变得紧张而单调，造成了工作人员的“运动不足”和精神紧张。而日益便利的交通和城市化造成的运动空间狭小，更加剧了这种现象。据研究，现代人每天的步行数是50年前的人的50%~60%；也有人证明现代都市里的人很难达到维护基本健康的运动量（400~500cal）。日常生活中的运动减少，使人的肌肉力量和耐力明显下降。在许多发达国家中，由于运动不足而引起的“文明病”，如脑血管疾病、高血压、心脏病、糖尿病、腰疼等病痛的发病率每年以几倍甚至几十倍的速度增长。青少年中的肥胖病也逐年增多。

在心理方面，由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。这一切都对人们的工作和生活产生了极其不利的影响。随着我国经济的发展，上述现象在我国日趋严重。而由于健康原因造成的“英才早逝”现象，也早已成为人们所关注、担忧的社会问题。

由于上述原因，体育便在现代社会中担负起了维护人们身心健康的重要使命。而随着社会的发展，人类的生活与美的关系越来越密切，这使得我们不仅仅满足于身体的健康，而且也在追求形体美与体态的美，这是人类文明进步的一个标志，也是社会发展的一种潮流。形体美是一个人的“门面”，它能给你自信，使你在心理上处于优势。这个“门面”绝不是可有可无的。在现

代社会中，从经济效益上讲，美的广告可以收到好的效果，美的商标可以促销，美的包装可以吸引顾客，同样道理，形体美也往往成为一些部门选拔用人的一个条件，可以说它也是人才竞争中的一个筹码。

理想的身材、匀称的体形是形体美的重要标志。按照常规，男性以具有刚劲、健美、挺拔的线条为美，身体比例匀称，均衡发展，具有“倒三角”的躯干，丰满宽阔的胸部，结实隆起的肌肉，粗壮有力的四肢，给人以刚劲、有力、极富青春魅力之感。女性则以具有柔和的曲线最为理想，以健美匀称、体态轻盈、身姿矫健、肌肉富有弹性为美。在塑造理想的身材之前，让我们先了解一下有关人体的“美学参数”。

据专家研究，人体有一定的“美学参数”，它体现了人体的生长发育水平、营养状况和锻炼程度，且与防止疾病的发生有重要联系。

骨骼是构成人体的支架，按照“黄金分割律”，身体的下身与上身之比为1:0.618（以肚脐为分割点），一个身高1.70米的人，下身长应为1.05米，上身长为0.65米；头与身体之比，中国人应为1:7；脊柱从正面看，从头到脚不偏不斜，从侧面看，胸段脊柱有点后突（正常弯曲度为20度），颈段及腹段向前弯曲；臀、腿关节部分骨骼较小。

肌肉是构成人体外形的重要因素，人体的外轮廓线主要是由肌肉来决定的。肌肉的“块”有多大才称得上匀称、健美呢？这同样可以按比例推算出来。如果你身体各部分的围度达到标准，基本上就可以称为匀称。

体重与身高关系密切，尤其在成年之后，身高与相应体重比例适当，才能使人体形态优美和谐。目前，在体重与身高关系测定方面，世界卫生组织推荐的是凯特勒指数，凯特勒指数 = 体重(kg) / 身高平方(m^2)，24为正常指数上限，也就是体重(kg)

= 身高平方 (m^2) $\times 24$ 。性别影响体重, 男性较女性骨骼宽大, 骨骼肌更丰满。因此在正常情况下, 同身高的男性体重约比女性重 2 ~ 3 千克。

一个人的体重在一生中会有很大变化。成年后骨骼定型, 身高基本固定, 体重也应相对恒定, 仅在一定范围内波动。步入中老年后, 随着年龄增加而增加的体重多为脂肪成分, 尽管仍可能在正常体重范围之内, 但对基本的人体的组织结构来说却并不合理, 因为过多的脂肪会给人体造成十分严重的危害。所以, 在正常体重之外还应该有一个理想的体重标准。

几种常见的计算标准体重的公式如下:

(1) 理想体重(千克) = 身高(厘米) - 105

(2) 理想体重(千克) = [身高(厘米) - 100] $\times 0.9$

(3) 体重身高指数(BMI) = 体重(kg)/身高平方(m^2)

公式(1)、(2)计算简便, 常用于临床估算被测试者的体重是否属于正常范围, 即在理想体重 $\pm 10\%$ 的范围内都属正常。公式(3)较(1)、(2)更精确一些, 多用于科学实验对体重的评价, 男性体重身高指数的正常范围为 21 ~ 24, 女性为 20 ~ 23。

按照公式(1)、(2), 以高于理想体重 10% ~ 20% 为超重, 高于 20% 为肥胖。公式(3)则以男性指数在 24 ~ 27, 女性指数在 23 ~ 25 为超重, 男性大于等于 27, 女性大于等于 25 为肥胖。

第四节 人体形态的可塑性

人体的结构非常微妙, 各个部分都有其不可替代的功能。骨骼的粗细和长短使人体各部分的比例协调; 肌肉除能固定各个关节外, 还给了人体一个美的外表; 脂肪覆盖着身体的各凸起部

分，使人体柔和；结缔组织填补了间隙，使人体更完整统一；皮肤包裹在人体的最外层，润泽平滑的皮肤为人体美增色添彩。世界上拥有十全十美体形美的人真可谓凤毛麟角。因为人的体形受遗传因素的制约，而我们健身只能在遗传因素所允许的范围内容塑造人体美，根据人体变化的自然规律去塑造体形。下面让我们来看一看体形是由哪些部分组成的。体形包括：

(1) 身高：各部位长度与比例。

(2) 体重：各部位粗细比例与协调。

(3) 其他因素：肤色、姿态、动作、风度、服饰等影响身高及身体各部位长度比例（腿长、臂长等）。

身高：人体的纵向发展受遗传因素影响极大，男性在 23 ~ 25 岁定型，女性在 20 ~ 23 岁定型。人体定型之后，要想改变上、下肢比例几乎是不可能的，也就是说，如果你已过了定型年龄而想通过锻炼来使身高增长或腿部加长等，是难以实现的。

体重：人体的横向发展，虽然受遗传因素影响，但可以通过改善营养，科学地、针对性地锻炼加以改变，以塑造体形美。即通过后天的训练弥补先天的不足。这就是人体形态的可塑性。

其他因素：如服饰、动作姿态、肤色等，这些因素虽然不直接构成体形美，但对衬托优美的体形有着很重要的作用。比如说，有的人体形不论是纵向还是横向都不错，可谓天生丽质。但如果平时不注意动作和姿态，事事求舒服，站立时弯腿、挺肚、含胸、伸颈等，时间一长，就会养成习惯，这些不良姿态就会有损体形美，它可使你的膝关节突出、腿部肌肉松弛、腹部突出、胸、臀下垂、后背肥厚等。由此看来，我们不能轻视这些影响体形的种种因素，它们会使我们的体形大打折扣。

科学实验和形体训练的实践证明，采用大重量（接近极限的重量）的训练能显著增大力量。但对发展肌肉体积的效果较差，也就是说，大重量的训练长“劲”而不长“块”。为什么

呢？这是因为进行大重量练习时重复练习的次数少，消耗的总能量也少，所以刺激肌纤维增粗的作用就小。但在举起大重量时，要求大脑皮层神经中枢发生强而高频率的神经冲动，以动员尽可能多的肌纤维做强有力的共同收缩，而且使肌肉群之间密切协调。经常进行这样的练习可以大大提高神经系统调节机能而增长力量，特别是爆发力。实践证明，采用能够重复较多次数的中等重量训练，对发展肌肉体积效果最好。这是因为重复练习的次数较多，总能量消耗很大，因而对肌肉增粗的刺激作用也很大。这种办法也能增长力量，但不如大重量练习增长来得快。

以能够重复上百次的小重量进行力量练习，主要是提高身体的耐力，对增加爆发力和肌肉体积的作用都不显著。

练习时举起重物的速度也很重要。因为肌肉收缩的速度越快，所需的肌力越大，这就必须动员更多的肌纤维参加，肌群之间也须格外协调才行。因此，大重量加上快速度，最能锻炼神经系统的调节机能，是长“劲”不长“块”的好方法，而且对提高爆发力有特别明显的效果。掌握了上述生理原则，你就可以灵活运用“重量”和“速度”这两大法宝，根据自己的先天体形，对症下药进行锻炼，塑造一个完美的体形。

需要说明的是，使用举重器、拉力器等重器械进行的力量练习，对于女性健美来说，除个别部位需要采取少数肌肉训练法外，一般不采用杠铃练习，而采用等长训练法。这种锻炼的方法是：以规定的动作让肌肉进行静力收缩，并达到一定强度，即控制一定的姿势，坚持一定的时间。一般坚持的时间至少为1分钟，两组练习之间休息3~5分钟。

对身体所有部位的肌肉都可以通过这种等长方法进行训练。如腹部肌肉练习，可以坐在沙发或床上，两手在体侧支撑，小腿弯曲下垂，膝上提，保持这种姿势不动，一直到累了为止，然后放下双腿放松。休息3~5分钟后，继续练习，直至肌肉得到充

分训练才结束练习。

女性的胸部、背部、臀部的肌肉训练尤其重要，它关系到女性的三围，直接影响女性的风韵。但练习一定要得当，比如用杠铃负重下蹲来训练大腿和臀部肌肉的方法对女性并不适合。女性的肌肉不需要像男性那样隆起，而是应体现出女性身体所富有的自然、挺拔及柔和的美感。

因女性形体训练多以等长训练法为主，在这里我把芭蕾基本训练作为一种比较科学和有效的形体训练手段及方法介绍给大家。

芭蕾是最理想的形体操，因为它的动作不太剧烈，静力性的动作较多，特别适合女性。而且肌肉通过训练向纵向发展，使身材显得修长、挺拔。芭蕾是像诗一样的形体语言，是唯美的艺术，那飘飘欲仙的舞姿和轻柔淡雅的氛围是美的象征。接近它可以提高对艺术的想象力，让你逐渐变得举止优美，气质高雅。

第二章 芭蕾形体训练 DO、RE、ME

第一节 芭蕾形体训练概述

形体训练从广义上讲,所有能促进人体健、力、美的练习,体育运动、舞蹈等都可以包含在内;从狭义上讲,形体训练专指舞蹈基本功训练及身体各部位的健美训练。

舞蹈的基本要素:动作姿态、动作节奏、表情的美。有人这样评价舞蹈:“舞蹈是一种人类企图超越自我的渴望,是人对理想的追求,是一首将生机勃勃、充满激情的人体动作按一定秩序编织起来的诗,是对生命之美的礼赞。”确实是这样,当我们观看舞蹈时,演员用体态语言表达出的对生命力量的展示和对美好生活的憧憬,那种形态美的表现达到极致,令人赏心悦目。

舞蹈之所以能达到这种境界,与它行之有效的基本训练是分不开的。因为在后来出现的体现人体美的运动项目中,如体操、艺术体操、花样滑冰、花样游泳等都广泛运用了芭蕾的基本功训练。芭蕾的基本功训练已成为人们形体训练的典范。

今天,芭蕾形体锻炼已成为人们喜欢的一项体育健身运动,在90分钟的课程里,不但可以健美身材,保持身体的最佳柔软度,延缓衰老,而且可以充实精神,消除脂肪,使人挺拔、自信,在举手投足间多了一些优雅的气质。如有的学员说:“跟芭蕾结缘使我至今没有变得世故和俗气,到70岁我还要继续练。”

舞蹈基本功训练从人的站立姿态开始,大量的伸展性练习,柔韧性练习,一些能伸展内侧肌肉群的辅助练习,大量以小跳、