

健身 美体 塑形



SHANVE®

健身营养饮食

北京舍宾俱乐部有限公司 / 主编

康天成 / 执行主编

沈亚培 / 执行副主编

中国文联出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

舍宾营养饮食 / 康天成主编. -北京: 中国文联出版公司, 1998. 12

ISBN 7 — 5059 — 3215 — 2

I. 舍… II. 康… III. 营养卫生 - 普及读物 IV. R151.4

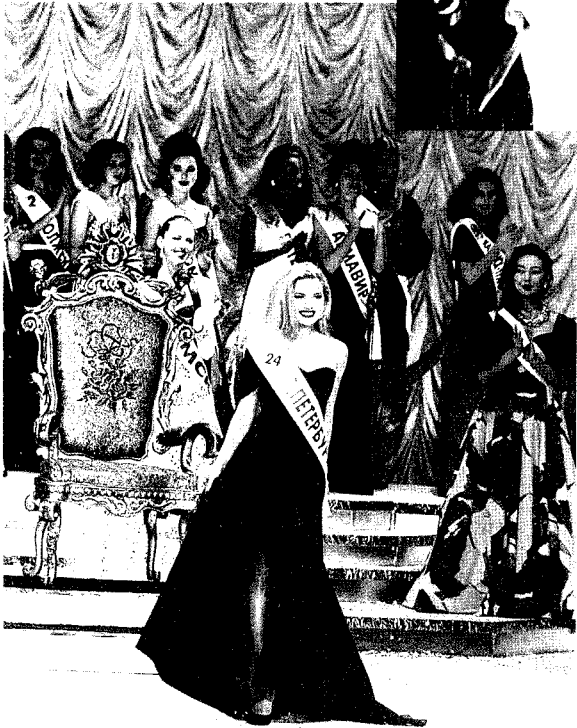
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 34036 号

书 名	舍宾营养饮食
执行主编	康天成
出 版	中国文联出版公司
发 行	中国文联出版公司 发行部
地 址	农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	奚跃华 苏 晶
责任校对	李 丹
责任印制	董 华
排 版	北京文籍激光照排厂
印 刷	彩桥印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	166 千字
印 张	8.25
插 页	6 页
版 次	1998 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 — 15150 册
书 号	ISBN 7 — 5059 — 3215 — 2/I • 2432
定 价	20.00 元

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系



来自舍宾的'95全俄
选美大赛获奖者



来自舍宾的'95全俄
选美大赛获奖者



俄罗斯著名模特

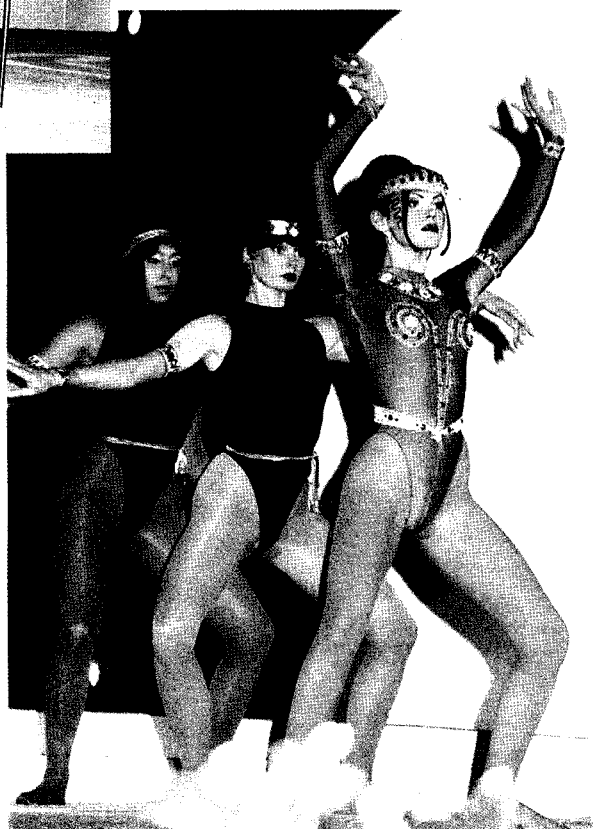


俄罗斯著名模特

舍宾表演



舍宾集体表演

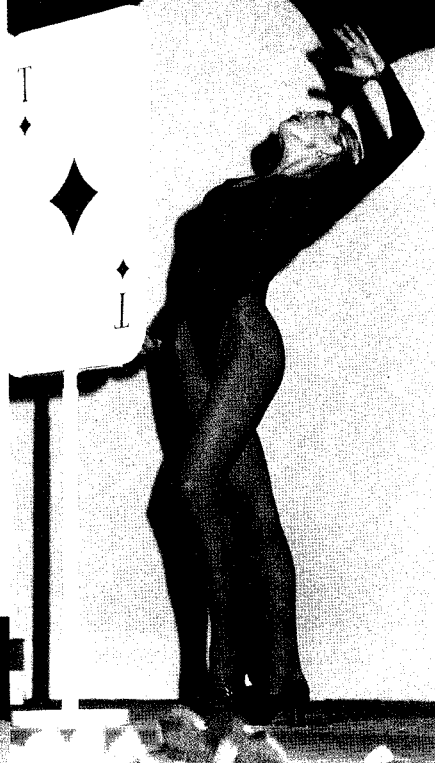




舍宾舞蹈表演



舍宾表演



舍宾表演



舍宾表演



舍宾表演



'95 舍宾最上镜小姐安娜



舍宾形体舞蹈表演



舍宾表演



经过11个月训练后

体重 - 107kg	体重 - 60.5kg
腰围 - 95.5cm	腰围 - 67cm
臀围 - 118cm	臀围 - 91.5cm
脂肪比 - 50.3%	脂肪比 - 31.5%



前 言

“舍宾”一词虽来自英文的音译，却源于俄罗斯。对于许多女性来说它是希望、接近形体完美以及获得自信的象征。舍宾吸收了现代高技术之精髓，建立了最适应时代潮流的形体训练体系，并且简单易行。

舍宾模特儿是男人眼中女性魅力的象征。舍宾训练大厅舒适且设备完善。这个体系融合了适当的舞蹈体操练习，使女性不仅能够塑造完美的形体，而且举止优雅，站姿优美，步态轻盈。

舍宾风格的服装设计考虑到体形的个性特点，使女性得以轻松独立地选择合适的服装。

本书首次详细介绍舍宾最为重要的一个方面——舍宾营养饮食。

序 言

人体美化工程体系 ——舍宾 (SHAPING) 系统简介

康天成

什么是舍宾 (SHAPING)?

它是一种新兴的健美运动项目吗?

舍宾 (SHAPING) 如何雕塑人的形体?

它在国际上的发展情况如何?

舍宾 (SHAPING) 适合亚洲民族吗?

.....

每个首次听到舍宾 (SHAPING) 一词的人都会发出以上相类似的一连串问题。

而每个想回答这些问题的人即使是 SHAPING 专家也总是很难以三言两语解释清楚。

因为舍宾 (SHAPING) 的确不是一般意义上的一个运动项目。它是一个先进的、科学的、复杂的形体、形象美化工程系统。

为了让人们在进入舍宾系统前有一个明晰的概念，我们很有必要在介绍舍宾营养原则之前加上一章舍宾形体形象美化工程系统的简介。

一、舍宾(SHAPING)体系产生的背景 以及与有氧操(中国称之为健美操)的 区别

1. 有氧操初创的背景与目的。

二十世纪中，人类的肥胖引起的疾病，特别是心血管系统的疾病日益成为医学家关注的焦点。因为它已成为仅次于癌症的人类生命杀手。

紧随医学家之后对此进行关注的是运动医学家和体育专家，他们为人类抵抗肥胖，预防心血管系统的疾病设计了很好的运动方案——有氧训练。其中最著名的是库柏的有氧跑步以及美国的有氧操。这种运动最主要的特征就是以适中的强度持续运动一段时间（不少于12分钟—15分钟），在运动时心率必须保持在个人所能达到的最理想的有氧代谢心率区域内。

有人测算持续15分钟的有氧运动相当于2小时的网球锻炼效果（对心血管系统而言）。

显然有氧跑步和有氧操被创造时的主要目的是增强健康，锻炼心血管系统，同时也可减少体脂（其实不少的运动达到一定量时都会减少体脂，但减少的效果大不一样，必须理解的是减肥并不等于形体雕塑，这一点容后论述）。但是不知什么原因，我国在引入有氧操时却译成了与原名相差很

大的“健美操”，而且这一误译竟使国人不识有氧操庐山真面目，直至今今天被问及的所有人在回答“健美操”（有氧操）的作用时，几乎无一例外地认为是专门进行形体训练的运动。

2. 世界健身潮的方向正在变化。

或许将有氧操译为健美操的人有先见之明，近年来发端于美国的健身热潮，其追求的目标正在发生变化，许多加入健身潮的人发现自己的需求不仅要健康，而且更向往美丽。

这种变化是很自然的。因为人们发现对于高质量的生活和个人幸福而言仅仅有健康的心脏是不够的，美丽是健康目标后的更进一步的追求。正如人们在解决了基本的温饱以后追求更高层次的自我完善一样。于是“去 SHAPING”一时间成为替代“去健身”的时尚与潮流。遗憾的是目标与追求变化时，沿用的方法体系却没有变化。人们继续遵循着有氧操的基本理论和方法试图收到新的形体雕塑效果。专家们很快发现有氧操在形体雕塑方面力不从心。那么有氧操在承担形体雕塑任务时遇到了什么样的问题呢？

3. 有氧操在新任务面前所遇到的问题。

在我们讨论这一问题时必须研究一下形体雕塑的概念。

前面已提到，减肥不等于形体雕塑，因为一般减肥方法的结果只是人体的脂肪比例降低，难看的形体往往只是小了一圈。例如从“大葫芦变成了小葫芦”或“从大纺锤变成了小纺锤”等。通过一般运动（包括有氧操）在使心血管系统

得到锻炼的同时，也会减去一些脂肪，但减去的脂肪情况也基本如此。如果有所例外，大多数也是盲目的，或仅凭经验偶有所减。

为什么？

因为有目的的形体雕塑必须首先有一个个人形体设计蓝图——即计划达到的形体模型标准，其次要有测评办法使现在的形体与计划中的形体模型标准进行比较，然后才可知人体各部位要增加或减去的数量与成分。

在这一点上，目前除舍宾（SHAPING）形体雕塑系统具备这一能力外，其它已知运动目前尚不具备先进的、科学的形体设计和测评能力。

显然没有科学设计的形体雕塑不是盲目的，就是凭经验带来的偶然。

有氧操面临的第二个问题是：

人的形体雕塑并不只是减去一些部位的脂肪就可以做到的。在同一个人身上不少情况是有的部位要减，有的部位要增（主要增肌肉）。

因此只进行有氧运动是不够的，还必须配合以合成代谢为主的训练成分，而这种成分在传统的有氧操中是极少或没有的。新的有氧操正在设法在这一方面作补充，但由于没有系统的理论与技术操作体系无法解决根本问题。

有氧操体系面临的第三个问题是运动雕塑理论问题。以往的有氧操理论并没有建立起运动形体雕塑的理论框架。

例如：运动如何起雕塑作用？什么样的动作方式、动作的重复次数以及什么样的动作强度起什么样的雕塑作用？怎

样的形体开怎样的形体雕塑处方？根据什么来调整形体雕塑运动处方等等。

也许从大原则上回答上述问题并不十分困难，然而如果以具体的对象和准确的量化方式表达就决不那么简单，这一点有氧操现有的体系远未解决。

有氧操形体雕塑的第四个问题是：

形体雕塑系统的完整性问题，或者换句话说就是运动是否可以单独完成形体雕塑的问题。

从目前的科学研究及实践看，减肥美体的研究水平还无法产生任何一种单独的有效的办法——药物、食品、手术等等，都不可能，运动也一样不能独当此任。

世界医学卫生组织的结论是：目前科学研究水平下最佳办法是“运动 + 营养 + 医学 + 心理学……”的综合治理办法。因此任何运动只能在若干因素相互配合的系统中起作用，显然目前的有氧操体系在长期的发展过程中还未能形成一个减肥美体的综合治理系统。

有氧操第五个问题是训练对形体语言方面造成的负面影响。

诸位都知道，男性和女性在形体动态或形体语言方面有着很大的差别。人体美除了静止的外形与健康因素外，很重要的一部分就是人体的动态美（包括步态、姿态、动作协调性、节奏感、性别特征等等）。一个人体健美系统如不对人的动态美进行教育和训练，那么该系统就存在明显缺陷。而如果训练破坏人体动态美，则存在的问题就更大些。

由于有氧操提倡男女一块练习，因之在动作设计时无形