

★ 世界暢銷書 ★

ROYAL CANADIAN
Exercise Plans For P

ORCE
Fitness



加拿大皇家空軍
男女係列健美操

四川科學技術出版社



ROYAL
CANADIAN
AIR FORCE
EXERCISE PLANS
FOR
PHYSICAL FITNESS

曹德駿 王初初 譯

加拿大皇家空軍
男女係列健美操

四川科學技術出版社
一九八六年成都

封面设计：刘凯娟

责任编辑：余朝武 王 晓

加拿大皇家空军男女系列健美操

《课堂内外》杂志社编辑 四川科学技术出版社出版
新华书店重庆发行所发行 重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

开本787×960毫米 1 / 32 印张5 字数80千

1986年12月第一版 1986年12月第一次印刷

印数：1—20,000册

书号：17296·46

定价：1.15元

前 言

第二次世界大战后，加拿大皇家空军就着手设计一套能使人强身健美的体操。编制这套体操的基本依据是：

- 体形健美是体育锻炼的直接结果；
- 强身健美的体育活动应该雄劲有力、系统规律；
- 参加锻炼的人完全可以胜任。

为此，加拿大皇家空军建立了一个由医生、科研人员以及体育专家组成的特别小组，经过两年的全面研究，终于设计出了5BX和XBX 男女健美操。其中，男子操只有五组基本动作，女子操十组动作。它能够适应不同年龄和不同身体状况的人的锻炼需要，达到和保持不同程度的强身健美目的。这套体操费时少，男子每天花11分钟，女子每天花12分钟就能完成。

加拿大皇家空军编制的男女健美操推广开后，效果卓佳。人们争相购书，发行量剧增，从最初的几千册，一下跃到几十万册。关于健美运动的书籍，可谓汗牛充栋。可是从来没有哪本书，能象这本书一样受人欢迎，畅销历久不衰。在医学界与健美组

织的热心推荐下，这本书介绍的健美操，在百万加拿大家庭中每日必练。

加拿大皇家空军男女健美操，以其新颖简便而闻名国际。索要此书的函电，雪片般地从各国飞来。美国《星期》杂志，不但报道了此书的发行情况，还把这套体操，介绍给了它的一百四十万户美国读者。

一年间，这本书单是邮售便有50万册。美国 Simon & Schester 出版公司，将此书重新印刷，向美国读者发售。由于这套健美操编排合理，此次再版，依然只字未改。

练习加拿大皇家空军设计的这套健美操，每天只花费一点点时间。因此我们特地把它奉给有志于健美运动的人。希望您能认真阅读操练提示，从填写第一阶段练习的表一底栏入手，坚持不懈地锻炼下去，一定会身心倍觉愉快，体态变得优美动人。

罗杰·杜罕梅尔

于加拿大渥太华女王出版社

目 录

XBX女子健美操

什么是健美	3
健美的重要性	3
体形	4
控制体重	5
节食	7
怎样才能变得健美	8
如何利用 XBX 女子健美操	9
XBX 女子健美操设计目的	9
XBX 女子健美操设计过程	11
XBX 女子健美操内容	13
逐步增大 XBX 女子健美操运动量	13
XBX 女子健美操的作用	14
怎样使用书中图表	16
您的健美目标	20
活着应该健美, 健美才能幸福生活	78
休息、放松与恢复精力	80
运动与心脏	82
运动、体力和耐力	84

5BX男子健美操

5BX男子健美操.....	87
锻炼身体刻不容缓.....	90
几条基本道理.....	90
变日常活动为体育锻炼.....	91
改善肌肉和器官机能.....	93
改善人的自身体力条件.....	97
全面锻炼才能使身体健康.....	98
参加锻炼的基本常识	101
准备活动	102
控制体重靠运动	103
5BX男子健美操内容	104
怎样开始	108
如何进展	109
体力等级	147
点滴经验	147



XBX

女子健美操

10组练习
每日12分钟

注 意

开始练习前

如果练习者对自己能否胜任这套体操有怀疑，应找医生咨询。

如果练习者身体欠佳，过去又长期未参加体育锻炼，应避免进行竞技剧烈、速度很快和耗竭体力的活动。年逾三十的人尤其如此。

什么是健美

人们常常问：“究竟怎样才算形体健美？”按照体育的标准，身体健美包括这几个内容：体力强壮，耐力持久；肌肉富有弹性；心脏功能健全；反应敏捷；关节灵活；身体各部分发育平衡协调等等。体形健美同时又是一种个人感受。例如，清早起床是否精力充沛？工作之余感不感到疲惫不堪？对于大家喜欢的诸如野餐、滑雪这些活动，是否非常乐意参加？对于必须做的活儿，譬如擦地板，是否厌恶怠倦？这些感觉都可以揭示人的健康状况。

个人对自己的身体最了解，因而最清楚身体健美的含义。

健美的重要性

研究表明

身体健美的人，比体弱者更能长时间地抵御疲劳；

身体健美的人，更能承受肉体与精神遭受的压力；

身体健美的人，其心脏功能特别强健有力；

身体健美的人，必然心理正常，头脑清楚。

请记住

腹肌松弛导致内脏下垂，背肌不强常令人腰酸背痛。

需要健美的原因不胜枚举，您本人对此一定深有体会。自己的形体是否矫健秀美，他人一眼就看得出来。只有依靠系统和规律的锻炼，才能增强自己的健康感，使自己的体态散发出诱人的魅力。

体 形

人的外部形态，是由体内的骨骼支架及其肌肉脂肪的数量和比例决定的。对于骨架，我们无法改变，但人们却有方法对肌肉和脂肪的状况加以改善。

人体的正常的功能调节离不开脂肪。脂肪软化身体的线条轮廓，维持体温，贮存能量。脂肪以层次结构出现在皮下，保护和衬托心脏血管这类内脏器官。同时，它也是肌肉的一个组成部分。

除了疾病和某些固有的原因，人的脂肪过多，不外乎过食和缺乏锻炼。

肌肉是体形的另一个决定性因素。年轻人朝气蓬勃，肌肉得到锻炼，因此他们的肌肉保持着令人羡慕的状态——强健有力，富有弹性。随着年龄增大，锻炼减少，肌肉逐渐失去弹性，显得松弛无力乃至萎缩。肚腹区域发胖，腹肌绵软，内脏器官就



下垂前倾。肌肉的作用象带子，它们应象女性所穿的胸衣一样柔韧结实，舒张自如。

肌肉对于人的体形和自我感觉具有这么重要的作用，单靠节食来改善肌肉状态就远远不够了。最好的方法是把节食和运动结合起来。一条肌肉少而脂肪多的大腿，同肌肉多脂肪少的大腿，在尺寸上可能并无差别，但二者全然不是一回事。

不要混淆了肌肉弹性与肥胖雍肿的区别。XBX女子健美操只会使您的肌肉柔韧结实，不会让您成为力大无穷的粗壮女人。

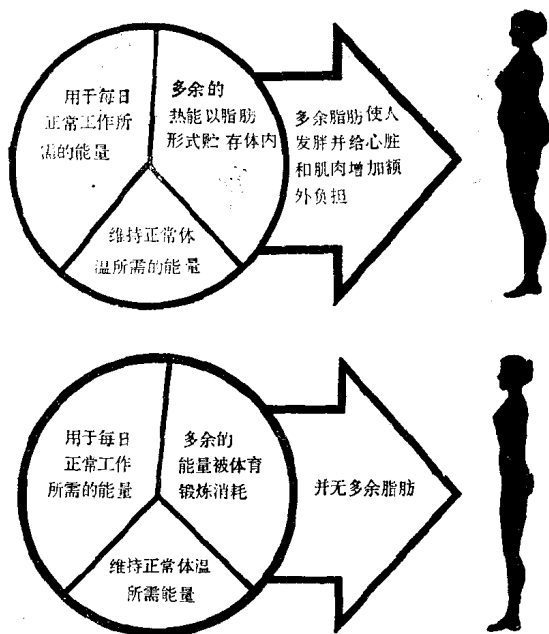
控制体重

控制体重的主要目的在于发展肌肉，减少脂肪，实际上是去掉多余的脂肪，不是真正地要减轻体重。

制订合理的、切实可行的节食计划，辅之以系统平衡的体育锻炼，就会得到体重控制的最佳效果。

我们吃下的食物，有些被消耗了，有些被浪费了，有些则以脂肪的形式作为热能贮藏体内。我们摄取的热量越多，利用的热能便相对减少。这样，越来越多的热量便以脂肪的形式贮存体内。人体不象汽车油箱，油多了就溢出，人体对于热量来者不拒，用不完就统统存放起来。

举例来说，您吃下的食物能产生3000卡热量，您在运动中只消耗了2600卡，剩下的400卡就留存



下来了。如此不断积累热量，体重就会明显增加。

运动是要“燃烧”热能的。这种消耗转化为肌肉生长。由于肌肉比脂肪重些，因此体重会略有增加。不过千万不用着急，这样的体重增加是求之不得的大好事，它使您体态宜人，生气勃勃。

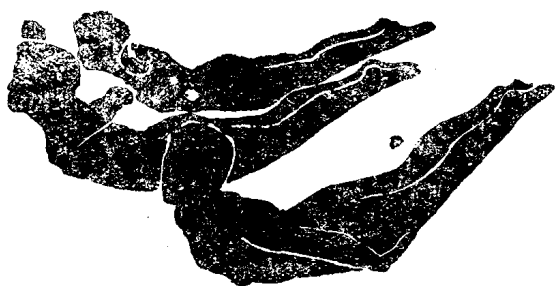
总而言之，科学研究清楚地说明：减轻体重或控制体重的最佳途径必须是体育锻炼与合理节食的有机配合。

节食

许多女性都有这种经历：当她们知道自己体重增加了几公斤，腰围粗了几公分后，立即产生一种“饮食反射”心理。她们不是先找医生，而是认为节食最能减肥，这样做往往导致“禁食”。如果您真想严格地节制饮食，正确的态度是先找医生。

一般说来，您无需大幅度减少饮食量，而应坚持少吃极富脂肪的食物来控制体重。正常人的体内脂肪堆积非常缓慢，往往要几个星期乃至几个月才出现明显的征兆。如果不对饮食习惯和生活方式加以改善，是不能消除或控制多余脂肪的堆积的。那怕采取了“节食应急措施”，不久之后，您仍然会发现自己一如常态，身体照样发胖。

饮食习惯的良好改善，加上XBX 体操锻炼，可在极短时间内迅速收到减肥效果。譬如说，少吃一



片面包，少在咖啡或茶中放糖，甚至完全不放糖，这样每天就可少摄入一部分热量。几个月后，数量可达几千卡。这时，您的体形与自我感觉，都会比原来好得多。待达到理想状态后，饮食习惯业已彻底改变，很难回到先前的老路上了。

怎样才能变得健美

除了职业运动员，每个人都应当积极地参加体育锻炼。

普通女性每日的工作，无非是下列三项中的一项——学习、上班和家务。其中任何一项，都不包含可使形体达到健美的系统平衡的活动。以家务为例，虽然也花气力，然而它既不能增强肌肉弹性，也不能使身体各部分得到锻炼。日复一日循环往复地做一种工作，充其量让一部分肌肉充分发展，其它部分很少甚至完全不会获得运动。不少单项体育

活动亦同此理。它们只活动身体的某一特定部位，不能调节全身。许多参加了娱乐性体育活动的人，也没有怀着积极地追求健美的目的。何况这类活动，大都需要专门的技巧和相当长的时间去练习，锻炼者很难同时具备这两种条件，结果是：在它们未发生作用之前，就被放弃了。

总之，无论您每天干什么活儿，都需要全面的、平衡的体育活动。只有这样，体形才能变成自己希望的那种模样。

如何利用XBX女子健美操

XBX女子健美操不费时，不占地，更不需要购置器材，因此任何时候都可以单独一人在家操练，也可以组织健美俱乐部，与热心XBX健美操的“姑娘们”每天或每周活动一次。

争取全家练习这套健美操，女子练XBX，男子练5BX，必然其乐无穷。

为何设计XBX女子健美操

研究证明：某种活没有力、系统规律的体育运动，已成为男女老少的不时之需。随着代替人力的机械和仪器的大量使用，随着人们坐看电视、电影

以及体育比赛的时间越来越多，普通人的体力劳动量越来越小。

加拿大皇家空军的专家们仔细分析了这种现象，因而首先为男子设计了5BX健美操，接着又为女子设计了XBX健美操。

皇家空军的专家们认为，开展全面的、系统的体育锻炼，存在着三大障碍：

第一，广大人民尽管对体育锻炼要求强烈，但他们不知怎么办，即：锻炼什么，如何进行，多少时间，怎样进展或达到什么程度；

第二，绝大多数的锻炼活动，都要在健身房中，辅之以运动器材，一般人均受此条件限制；

第三，绝大多数的锻炼活动花费时间，一般人

