

女子健美



广西人民出版社
江 粤 丰 编著

女 子 健 美

江 粤 丰 编 著

广 西 人 民 出 版 社

封面设计：洗小前
插图：宏生
责任编辑：蒋玲玲

女子健美

江粤丰 编著



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 4.75印张 92千字

1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

印数 1—31,000册

书号：14113·54 定价：0.82元

序

爱美之心，人皆有之。高尔基曾说过：“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”。人们很早以前，就开始探索什么是美。从中国古代的孔子、老子、墨子到西方古代的毕达哥拉斯、德谟克利特、苏格拉底等思想家、哲学家，都或多或少、直接间接地探涉过与美有关的问题。随着时代的不断发展，今天，在处处充满朝气、充满生机的时代，人们的生活色彩愈来愈绚丽多姿。人们对美的探索更加深入，对美的追求也更加执着，追求美的人也越来越多。随着生活节奏不断地加快，为了跟上时代的脚步，人们亦更迫切感到需要健壮的体魄、旺盛的精力，才能与紧张的生活旋律相适应。因此，人们除了追求美的心灵、美的情操、美的服饰之外，也渴望着能有一个协调、匀称的健美体型。说到健美体型，人们很自然就会想到男性结实丰满的肌肉、匀称均衡的身材，女性优美柔和的线条、明快苗条的轮廓，脑海里也会浮现出运动场上那些充满青春活力的体操运动员及舞台上那些体态轻盈、婀娜多姿的舞蹈演员的形象。她们那令人惊叹的翻、滚、跳跃，造型优美的矫健身姿，实在让人羡

慕不已。艺术家莱辛说：“身体美产生于一眼能够看到的各部分协调的结果”。健美运动，作为一个新兴的体育锻炼项目，正式出现在人们面前，是在十八世纪末、十九世纪初。它的倡导者是德国大体育家，当时欧美最著名的大力士先道。他除了经过一系列科学的锻炼，将自己全身的肌肉练得可与古代角力士雕像媲美，并在舞台上进行表演，引起人们对人体健美的向往和兴趣外，还编写了《体力养成法》等书籍，并亲自设立体育学校，传授健美锻炼方法与讲解体育能增进身体健康的理论。在他的努力推动下，健美运动逐渐成为一个新兴的体育锻炼项目。这种能充分显示出生命活力的锻炼项目，给人以一种充满生机，蓬勃向上的感受，赢得了人们的喜爱。健美运动充分满足了人们追求自身美和健康的需要，吸引了越来越多的人，投身于发展健美事业。一九〇一年，先道在英国皇家阿伯特剧院举办了第一次健美比赛。一九〇三年十二月，在美国纽约也举办了世界上第一次只限于女子参加的健美比赛，在舞台水银灯的照耀下，比赛者以自己刚劲灵活的身躯、健康而富有光泽的肤色和各种优美动人的姿势相互较量。随后，这项比赛逐渐发展为男女都能参加的正式的体育竞赛项目。到了本世纪二十、三十年代，健美已成为世界性的群众性锻炼项目，并开始有了国家间的男子健美比赛。不久，女子健美运动在四十年代也逐渐开展了起来。今天，健美运动已风靡全球，成为世界上参加人数最多的一项运动。

在我国，虽然健美运动开展得较晚，大约只有五十年，但我们中华民族的祖先，从事健身运动的历史，却是

很悠久的。在长沙马王堆三号墓出土的珍贵文物中，就有一卷绘有人体各种运动姿势的帛画——《导引图》，这是两千一百多年前，我国人民以运动养身强体的形象史料。

《黄帝内经》中记载的《导引》和庄子的《刻意》篇，是我国最早的关于以运动强健身体的理论。汉代名医华佗编制的健身体操《五禽戏》，对锻炼体魄和身体健美都大有裨益。一九四四年，我国在上海举办了第一次男子健美比赛，在社会上引起极大的反响。解放后，上海、北京、广州、南京、苏州等地，先后兴办了健美场馆，吸引了成千上万的青年参加锻炼。近几年来，随着人们思想的解放，生活水平的提高，以及人们对自身健美的追求和向往，使“健美热”席卷全国，健美运动犹如雨后春笋蓬勃发展。目前，健美运动这个以增强体质、改进体型、培养优美人体姿势为目的的身体锻炼项目，已成为我国广大青少年和中、老年人都欢迎的一个锻炼项目。尤其是近年兴起的女子健美锻炼，更深受天性爱美的广大妇女的欢迎。体型健美象一朵盛开的鲜花，喷发着诱人的芳香，只有经过不懈的努力，才能采摘到它。朋友们，如果你想有一个健壮的体魄和优美的体型，永葆青春活力，就请你从参加健美锻炼开始努力罢！

目 录

序

第一章 体型与健美..... (1)

一、体型分类..... (1)

二、女子健美体型的标准..... (3)

三、健美体型来自锻炼..... (5)

四、女子健美锻炼的特点..... (9)

五、选择正确的锻炼方法..... (11)

六、健美锻炼必须注意的问题..... (15)

第二章 女子健美法..... (21)

一、身体的方位与手脚的几个基本姿势..... (21)

(一) 身体的方位..... (22)

(二) 手脚的几个基本姿势..... (22)

二、上体部分健美锻炼..... (27)

(一) 颈部健美法..... (27)

(二) 肩部健美法..... (31)

(三) 胸部健美法..... (37)

(四) 手臂健美法..... (41)

三、躯干部分健美锻炼..... (46)

(一) 背部健美法	(47)
(二) 腹部健美法	(51)
(三) 腰部健美法	(56)
四、下肢部分健美锻炼	(62)
(一) 臀部健美法	(63)
(二) 腿部健美法	(67)
第三章 几套简易女子健美操	(83)
一、准备活动	(83)
(一) 活动颈部	(85)
(二) 活动肩、手	(85)
(三) 活动腰、腹	(85)
(四) 活动腿部	(86)
二、女子健美操 (I)	(87)
(一) 蹲起扩胸	(87)
(二) 屈身转体	(88)
(三) 摆髋侧屈	(89)
(四) 抬踢腿	(91)
(五) 抱吸腿	(93)
(六) 跳 跃	(94)
(七) 起踵分手	(94)
三、女子健美操 (II)	(95)
(一) 屈伸腿	(95)
(二) 举踢腿	(96)
(三) 团身转体	(100)

(四) 屈体劈腿	(101)
(五) 盘坐分手	(104)
四、女子健美操 (Ⅲ)	(104)
(一) 腰臂运动	(104)
(二) 腿部运动	(106)
(三) 腹部运动	(108)
(四) 跳跃运动	(109)
(五) 放松运动	(110)
五、女子健美操 (Ⅳ)	(110)
(一) 敞胸推腕	(111)
(二) 扩胸绕肩	(112)
(三) 伸腿踢腿	(113)
(四) 扭腰挺背	(113)
(五) 起踵跳跃	(114)
六、中老年妇女健美操	(114)
(一) 紧腹收臀	(115)
(二) 柔腿松髋	(119)
(三) 活肩缩腰	(122)
七、产妇健美操	(124)
八、日常健美锻炼	(126)
(一) 起床以后	(126)
(二) 椅上活动	(127)
(三) 骑自行车	(129)
(四) 上下楼梯	(129)
(五) 其 它	(130)

第四章 生活与健美 (132)

一、坐、立、行与健美 (132)

(一) 站如松 (132)

(二) 坐如钟 (133)

(三) 行如风 (133)

二、服饰、发型与健美 (134)

(一) 服饰 (134)

(二) 发型 (136)

三、饮食与健美 (137)

四、风度与健美 (138)

结 语 (140)

第一章 体型与健美

一、体型分类

人的体型是各种各样的：有的高大，有的矮小，有的肥胖臃肿，有的瘦弱单薄，有的四肢短粗，有的体态匀称。不同的体型主要以身体高度、身体比例、肌肉形状及骨骼大小的不同来区别。

两千多年来，世界上的许多学者，从各个不同的角度，对人的体型进行了大量的研究，提出了各种各样的体型分类方法。

希腊学者希波格拉底根据人的体质，将人的体型分为中风型和结核型。体型肥胖者为中风型，即易中风。体型瘦长为结核型，即易患肺结核病。

英国体育专家迈尔斯根据解剖学的原理，将人的体型分为胸型、腹型、中型三种。在身体构造比例上胸部比腹部长的人为胸型；腹部比胸部长的人为腹型；胸部与腹部的长短差不多相等的人为中型。

德国学者威廉·肖登根据遗传学的研究，将人的体型分成肥胖型、瘦长型、运动型三种。脂肪层厚、肌肉松软、四肢相对短粗的人为肥胖型。脂肪少、身体消瘦、四肢相对细长的人为瘦长型。身材适中、肌肉发达、四肢结实有力的人为运动型。

美国心理学家威廉·谢尔登在一九四〇年则根据胚胎学的原理，将人的体型分为内胚叶型、外胚叶型和中胚叶型三种。内脏发达（尤其是消化系统），身型圆，四肢短小无力者为内胚叶型。脑的重量占总体重的比值较大，四肢长，躯干短，肌肉不发达者，为外胚叶型。骨骼、肌肉与心血管系统发育良好，骨骼结实，四肢粗大，肌肉发达者，为中胚叶型。

近年来，在谢尔登体型分类的基础上，又发展出了介于上述三个基本类型之间的内中胚叶型，中内胚叶型和外中胚叶型、中外胚叶型等四种体型。

在我国，人们一般习惯于用肥胖型，较胖型，较瘦型和适中型等通俗的称呼来对体型进行分类。也有将骨骼较小、脂肪较少、体型消瘦、胸部较小、腰臀变化不大的体型称为适中型。将肩膀较窄，上身细长，胸部中等而较挺，腰细，臀部丰满有曲线美感的体型称为三角体型。将腿长，胸部略小，肌肉结实而有弹性，臀部的曲线变化不太明显，苗条、匀称、挺拔的体型，称为运动型。

总之，关于体型的分类法，可谓众说纷纭。在实际生活中，由于各种因素（遗传、劳动、运动、生活环境等）的影响，人们多数是属于各种类型混合的中间型。所以，体型分类也只是相对的，而不是绝对的。无论是属于哪一类体型的人，只要能采用正确的锻炼方法，坚持不懈地进行锻炼，那么，都可以使自己的体型得到改善，逐步获得健美的身姿。

二、女子健美体型的标准

体型美在人体美和对人体美的鉴赏中占着重要的地位。健美的人体是一种最精致、最巧妙的杰作。是万物造化之颠，它对所有的人都具有巨大的魅力。长久以来，为数众多的专家、学者都在探讨体型美的标准。从原始民族崇尚的图腾，到古希腊人的健美塑像——《掷铁饼者》与《维纳斯》；从法国雕塑家罗丹刻刀下的裸体雕像《思想者》，到中国唐代敦煌壁画中的《飞天》、《力士》等等，都曾留下了人类探索人体健美标准的清晰的足迹。

美是属于全人类的。然而，不同的国家，不同的民族，不同的时代，不同的人，对体型美的看法，是各不相同的。早在古希腊时期，人们对人体美，就极为崇尚。他们出于朴素的唯物主义观点和乐观主义精神及从“两种生产”〔即恩格斯在《家庭、私有制和国家起源》第一版序言里所说的：生活资料的生产（劳动）和人类自身的再生产（生殖）〕的需要出发，把身体的健美同力量和生命联系起来。力大无比、肌肉发达、强悍强壮是男子健美的象征；而作为女性生殖力象征的乳房和臀部特别丰满，则是女子健美必不可少的条件。十八、十九世纪在西方国家里，以女性人体的肉感和丰腴为美；而在东方国家，女子则以“削肩”、“蜂腰”为美。我国在不同的时代，不同阶层的人，对体型美也有迥然不同的要求。原始乃至远古时代，女子均是以肥硕为美，有“容貌硕大而为美”之说，亦有描写美人

的诗曰：“手如柔荑，肤如凝脂”，六朝时，则崇尚“秀骨清相”。唐代，则喜爱“秀骨、丰肌”，以丰满肥腴为美。而到了宋代讲究秀美，以致后来发展到了女子追求纤弱病态的美的地步。在封建时代，自从南唐一个皇帝欣赏小脚女人走路起步的轻盈飘忽、袅娜风姿以后，士大夫阶级则把“三寸金莲”作为女性美的重要标准。今天，大概再也不会有人以这种摧残妇女身心健康的畸形的小脚为美了。

现代女子体型健美的一般标准是什么呢？新时代女性的健美体型，应该是身体各部分之间比例适度匀称，骨骼坚强而有力，关节不显得粗大凸出，体态苗条而丰满，肌肉结实而富有弹性，皮下脂肪适度，肩圆、腹平、腰细而有力，腿线条柔和修长，从而显得身姿协调。它比较集中地体现着对称、均衡、比例和谐等形式美的规律特征。既有着区别于男子的特有的“曲线”美，而又充满了光彩照人的青春活力。这就是现代女子体型健美的一般标准，或者可以说是符合中国人欣赏习惯的具有东方特点的女子健美体型。

根据我国妇女体型的普遍状况，有一个我国女子正常体型的标准体重算法：可按“体重（公斤）=身高（公分）-107”的标准来计算。身高超过1.70米以上的，还可以用以下公式：

$$\text{体重（公斤）} = \text{身高（公分）} - 100 - \frac{\text{身高} - 150}{2}$$
。一般情况下，青少年往往低于以上标准。若实际体重与标准体重相差在10%之内为适中型，超过标准体重10%者属较胖型，超过20%者为肥胖型，低于10%者为较瘦型。此外，我国

女子的正常体型，一般骨盆宽（髋宽）在27—28.7厘米之间，胸围在75—83厘米之间。从妇女身体上、下两部分围度的比例来看，胸围、腰围、大腿围和小腿围都有一定的比例，它们的围度依次递减，如约25岁的女子，上述几种围度分别为80、62、50、32厘米，如果失去这种规律性，就会影响到正常体型的健美（以上数据根据1979年我国十六省体质调查材料）。

一般，正常的胸围尺寸（平静状态）不应少于身高的一半；腰围不应多于身高的一半。检查胸围是否与身体和谐，也有一个计算公式： $\frac{\text{胸围（厘米）} \times 100}{\text{身高（厘米）}}$ ，一般的结果是50—55，若在此数之内或略高于此数，表明发育良好，体态协调丰满；若低于此数，则说明体型不够丰满，需要加强锻炼；若结果超过65以上，则表明体型过胖，比例不协调，需要减肥。胸围在吸足气时一般扩展7—8厘米，高于此数，证明肺活量良好，此外，体型健美匀称的大致比例是：脖子应比手腕粗一倍，比腰围细一半；大腿比小腿约粗一倍，小腿和脖子大致相等。

三、健美体型来自锻炼

“生命在于运动”，这是人人皆知的道理。很早以前，人们就注意到野生动物的寿命比家养动物的寿命长。如野兔的平均寿命为15年，而家兔的寿命只有4—5年，野兔的寿命比家兔长3—3.8倍；野象可以活约200年，而驯化的象只能活80年，野象的寿命比驯化的象长2.5倍。这是为什

$$\begin{array}{r} 190 \\ 107 \\ \hline 63 \end{array}$$

$$170 - 100 = \frac{170 - 150}{2}$$

5

$$70 - 10 = 60$$

么呢？重要原因之一，是野生动物为了自身的生存，需要经常在原野上奔驰，以获得食物或逃避天敌，活动量较大。经常的活动、锻炼，有助于动物体内保持较高的效能状态，起到类似机械保养工的作用。而家养动物或驯化了的动物，在较为优越的生存环境里，活动量比之野生动物要小得多，因而寿命也就较短。同样的道理：经常锻炼的人，身体也就健壮，而体弱多病的人，一般来说，缺乏锻炼是主要的原因。汉代名医华佗的弟子吴普，由于坚持锻炼身体，不但活到九十多岁，而且百岁犹有壮容。当今世上的长寿老人，长寿的秘诀之一，就是经常活动锻炼。

人体在运动中强健，体型也在运动中变得健美。诗人马雅可夫斯基说过：“世界上没有更美丽的衣裳象结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。”健康的体魄和优美的身姿，两者是休戚相关，不可分离的。“健”是“美”的基础，包含着“美”的意义；“美”也包含着“健”的成分。美好的东西，应该是生机勃勃，积极向上，使人振奋的。而缺乏生命力，孱弱萎顿、濒于死亡的东西，往往无法唤起人们的美感，不健康也就谈不上健美。但“健”并不就等于“美”，健美的体型还必须具备有比例协调，对称、均衡……等条件。要想能得到健美的体型，最好的办法就是参加健美锻炼。

人体中包括两种不同的肌肉，即随意肌（骨骼肌），如四肢的肌肉，和不随意肌，如消化道肌和心肌。在运动中，随意肌收缩，肢体便产生动作。健美运动是按人体各部分随意肌的生理功能来设计动作的，它是一种最有益于

增进人体美的运动，它根据人体的结构和生理特点，针对不同性别、年龄、体质状况，体型特点的人，通过具有科学性、针对性、系统性和循序渐进的训练，增进人的体格和机能，包括身体素质：力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等，使人体得到一种自由的健全的发展，从而使体型“健”与“美”兼而有之。

人的体重是由脂肪、额外细胞水分、肌细胞和骨矿物质等部分组成的。当一个人发育成熟以后，骨骼的增长变化较少，肌细胞和脂肪的变化较为显著，尤其是妇女，脂肪的增长速度更快。一个人如果平时不注意锻炼，活动又较少，消耗的能量也就少，摄入能量所余部分就会转化为脂肪贮藏在体内。贮藏在皮肤下面的叫皮下脂肪，贮藏在腹、臀、腿等部位的，叫贮藏脂肪。脂肪是构成女性健美体型的条件之一。适量的皮下脂肪可以使女子体型具有优美而柔和的线条。但若脂肪过多，形成脂肪堆积，就会使体型变得臃肿笨拙，这是女性健美的最大缺陷。为了弥补这一缺陷，就必须坚持锻炼。根据化学分析的结果，一磅脂肪含有三千卡热量，而一磅肌肉只含六百卡热量。运动时，体内能量代谢不断加强，不仅要消耗体内的热量，而且还要动用体内的脂肪作为能源，把脂肪化为所需的能量原料来增长肌肉。这样，就可以帮助消耗体内积存的过剩脂肪，代之以健壮的肌肉组织，使肥胖的身体逐渐变得苗条。而身体过于单薄、干瘦的人，坚持锻炼则能增强肌肉力量，在肌肉力量增长的同时，肌肉体积也将相应增大，身体就丰满起来了。对青少年来说，由于他们正处于身体