

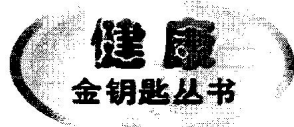
健康金钥匙丛书

青春健美

曹兵 编著

北京体育大学出版社





JIAN KANG JIN YAO SHI

青春健美

曹兵 编著



北京体育大学出版社

策划编辑:秦德斌

责任编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:黄 强 梁 园

绘 图:曹 兵 范美妃

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

青春健美/曹兵编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2002.6

(健康金钥匙丛书)

ISBN 7-81051-684-1

I. 青… II. 曹… III. 健美运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019014 号

青春健美

曹 兵 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:6.875

定价:14.00 元

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

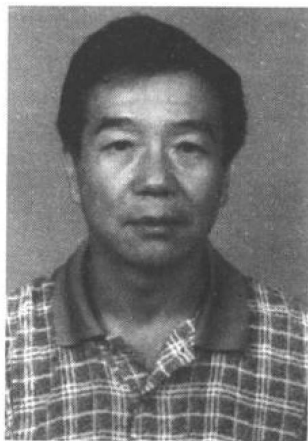
印数:6000 册

ISBN 7-81051-684-1/G·579

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

曹兵，1950 年出生，北京工商大学体育部主任，副教授。从事健美健身教学训练二十余年，曾获北京市优秀教师、省部级教学成果奖、健美课教学质量优秀奖。主编、参编了多部健美教材、著作。在“中国健美之父”



娄琢玉先生举办的韦德健美教练员培训班学习时，取得第一名的成绩，并在韦德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，荣获国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生亲笔签名和颁发的奖状。

MAE 78.19

前 言

生命在于运动，运动讲求科学。

随着经济的发展和人们生活水平的提高，随着《全民健身计划纲要》的颁布与实施，群众性的健身活动如春潮初涨，如山花烂漫。它不仅被人们普遍接受，而且成为一种时尚。

每当东方刚露出一抹鱼肚白，公园里、广场上就已涌动着晨练的人群。只见红扇铺锦、长剑游龙、舞步轻柔、拳操矫健，神州大地处处生机盎然，处处欢乐融融。在紧张的学习、工作之余，积极投身全民健身运动，不仅有效地增强了体质，增进了健康，而且陶冶了情操，交流了情感。所以，热爱生活的人们都非常热衷于参加各种健身活动，为工作与生活聚养着新的精神，倾注着新的活力。

生活中蕴涵着科学，体育健身更讲究科学锻炼。并不是每一项体育运动对所有的人都适合，也并不是每一种健身方法对所有的人都可行。开展健身活动，我们主张因人而异，从人体生理特征和生命规律出发，循序渐进，持之以恒；开展健身活动，我们提倡个性运动，选择最适合自己的锻炼方法，怡情养

性，益寿延年。

为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大体育爱好者懂得如何选择适合自身特点的健身方法，并正确掌握他们，我们将自己长期积累的体育教学经验和体育锻炼心得总结、提炼，编写了这套《健康金钥匙丛书》。

本丛书的编写力求贴近百姓，贴近生活，深入浅出，通俗易懂，图文并茂，易读易练。我们希望它能成为广大群众参加体育锻炼的良师益友，成为推行《全民健身计划纲要》的辅导教材和健身指南。

在编写本丛书时，我们参考了大量的著作和文章，由于数量众多，我们没有一一列出，在此谨向这些著作和文章的作者一并表示谢意。由于编写时间仓促，疏漏和不妥之处敬请广大专家、学者和读者批评指正。

全民健身，功在当代，利在千秋。为了强健的身体和愉悦的心情，为了风雨盼归的家人和幸福美满的家庭，为了您热爱的事业和喜欢的工作，为了祖国的强盛和民族的繁荣兴旺，行动起来吧，朋友。



目 录

第一章 女士篇

第一节 姿态美的标准	(3)
一、优美的坐姿	(3)
二、优美的站姿	(6)
三、优美的步态	(7)
第二节 女子形体美的标准和训练的依据	(9)
一、衡量形体美的标准	(10)
二、形体训练周期的安排	(16)
第三节 形体美的训练方法	(25)
一、训练前的必要准备	(25)
二、第一周期——降低脂肪训练阶段	(29)
三、第一周期训练方法	(30)
四、第二周期——雕塑形体训练阶段	(98)
五、第二周期训练方法	(101)
第四节 在生活中塑造优美的体型	(120)
一、美目训练	(120)
二、唇部训练	(122)
三、脸部健美操	(123)
四、头皮按摩健美操	(125)
五、头部健美操	(126)
六、起床操	(128)



七、随手健美操	(130)
第五节 女子健美比赛	(141)
一、女子健美比赛的 5 个规定动作	(141)
二、女子健美比赛经常采用的自选动作	(143)
三、如何观赏健美比赛	(150)

第二章 男士篇

第一节 男子健美的标准	(155)
一、男性美的标准	(155)
二、男子健美体型标准	(156)
第二节 适合男性参加的器械健美运动	(157)
一、常用健身器械	(157)
三、健身健美器械锻炼的方法和要点	(163)
三、用健身器械锻炼时的注意事项	(168)
第三节 男子健美训练方法	(171)
一、基本技术	(171)
二、健美训练计划的制定与安排	(173)
三、各部位肌群训练方法	(177)
四、发达全身肌肉训练例示例	(196)
第四节 男子健美比赛	(202)
一、男子健美比赛的七个规定动作	(202)
二、男子健美比赛经常采用的自选动作	(207)

第一章

女士篇

爱美之心，人皆有之。

每位女士都向往美，热爱美，追求美。同时，美也往往成为女性成功的诀窍。但是因年龄、身体条件、生育及家务和其他原因，使许多女性在40岁左右便会出现肌肉松弛、皮肤皱缩等问题，使其缺乏魅力。

本书为爱美的女士提供了一系列的训练方法，使您能够通过锻炼永葆青春，风度翩翩，美丽迷人。



第一节 姿态美的标准

姿态美可以反映一个人的内心世界，它不仅本身就是美的造型，而且可以弥补形体上的某些不足。稳健、优雅、端正、敏捷、准确、协调的动作，反映了人的气质、精神和文化修养。所以，对女性而言，姿态美比形体美更为重要。

姿态美着重反映在坐、立、行、走等外在活动方面。

一、优美的坐姿

对于女性来说，要特别注意在社交场合入座和坐的基本姿势。入座要轻盈，起座要稳重，切勿急坐猛起。正确坐姿的关键在于腰，只有挺直腰，才能始终保持端正的姿态。（图 1-1）

3

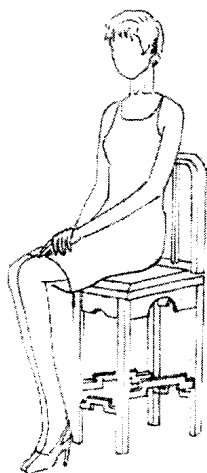


图 1-1



（一）标准坐姿

1. 稳坐、挺背

上体自然挺直，腰背部稍前倾，臀部坐在椅子的中后部，稳稳地坐在椅子上。

2. 并膝

两腿并拢，两脚平行。如将腿斜摆放时，把内侧的腿稍向内缩一点，这样看起来更优美。

3. 两手放于膝上

肩部放松，两臂屈肘，两手重叠，轻轻放于膝上，或小臂平放在坐椅两侧的扶手上。

（二）优美坐姿的应用

1. 靠背座位较低时，走到座位前，轻轻入座。臀部与后背保持一定的距离。

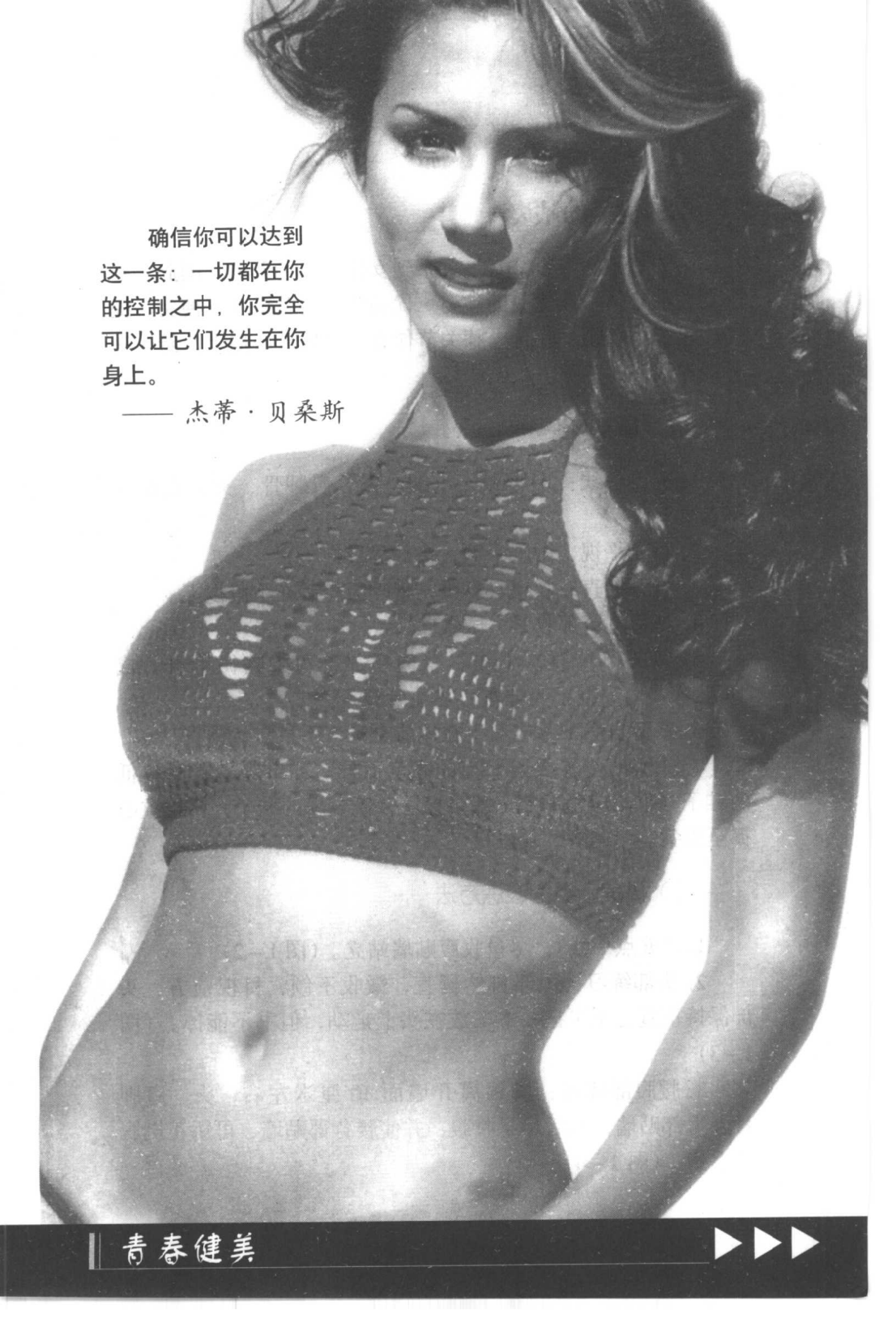
2. 如果两膝高过腰部时，则要求两腿并拢，两膝相靠。

3. 座位较高时，上体仍要保持正直。

4. 如果座位不高不低，可取曲线型坐姿。两腿并拢，两腿尽量伸向后左方，使大腿和上体成 90 度的夹角，把右脚从左脚外伸出，使两脚的外侧相靠，使身体成一个“S”型，这样使人既感到雅致，也显得文静优美。

5. 坐沙发时，因座位较低，要特别注意脚摆放的姿势，双脚侧放或稍加交叠。腿不要向前伸，要控制自己的身体不要往下滑。

6. 与对方交谈时，上体可略向前倾，既可听清对方的谈话，又表示对对方的尊重，还使人感到彬彬有礼、恭顺谦和。



确信你可以达到
这一条：一切都在你
的控制之中，你完全
可以让它们发生在你
身上。

—— 杰蒂·贝桑斯

二、优美的站姿

站姿的正确与否，直接关系到女性自身的形象。因此，每个女性都必须掌握优美的站姿。优美的站姿关键在于梗头、提气、收腹、立腰、收臀、膝关节伸直、身体重心向上，给人一种精神振奋的感觉。

（一）标准站姿

1. 五点一线：即脚跟、小腿、臀、肩胛骨、头五点在同一条直线上。

2. 目光平视，微收下颚，头部尽量向上顶。

3. 脊背挺直，收腹、挺胸，将呼吸控制在胸膈以上。

4. 尽量将臀部收紧，微微向后。

5. 膝关节伸直，小腿尽量向后靠，双脚略微分开。成“丁”字步时，要把身体重心放在后腿上。

6. 双臂自然下垂或双手在体前交叉，手指自然伸直。

7. 重心的位置要因靴筒的高度而异。如果穿着鞋筒较低的鞋子，重心应稍靠后；如果穿着鞋筒较高的鞋子，就把重心挪至脚尖。

（二）优美站姿的锻炼方法

1. “五点一线”，尽量收腹贴墙站立。（图 1-2）

2. 头部练习：颈部自然挺直，微收下颌，目视前方，头部保持正直。也可把一本书放在头上走动，但书不能掉。（图 1-3）

3. 腰腹部练习：脚跟离开墙面 10 厘米左右；头、肩胛骨、臀部贴墙，然后尽量收腹，并使腰背部贴墙，可矫正挺腹的毛病。（图 1-4）





图 1-2



图 1-3



图 1-4



上面的几种练习方法，在刚开始练习时坚持的时间可以稍微短一些。时间的掌握可以从 5 分钟至 10 分钟……40 分钟甚至更长时间，循序渐进练习直到养成优美的站姿为止。

三、优美的步态

步态是表现女子姿态美的一个重要方面，然而在现实生活中并非每个爱美女性都能走出优美的步态。优美的步态，只有在掌握良好的站姿的基础上才能得以表现。

（一）标准的步态

1. 收腹、立腰、提臀是保持步态美的关键。（图 1-5、图 1-6、图 1-7）

2. 起步时的姿势，基本上是站立时的姿势，然后从腰部开始移动。

3. 开始迈步时，以腰部和髋关节带动大、小腿向前迈步。



图 1-5



图 1-6



图 1-7

4. 迈步的同时可将膝、踝关节稍向内扣；脚跟先着地，然后迅速过渡到全脚掌，脚落地的同时一定要将膝关节伸直，脚尖可以稍向外“八”字，双脚内侧要落在一条直线上。

5. 肩、颈和头放松，但一定要保持平直，不可有任何摆动。

6. 手臂自然下垂，手指伸直。摆臂时要以大臂带动小臂摆动，可稍屈肘；前摆的高度不可以超过上衣的下数第二个纽扣，手指尖的位置不能超过身体中线；后摆以肘关节领先，后摆幅度一般在 30 度左右。

7. 步长一般在 75 厘米左右。

8. 根据亚洲女性的身材特点，在条件允许的情况下最好穿高跟鞋。

（二）标准步态的要点

1. 重心平稳：不可以一步大、一步小，重心不稳；也不



可以一步轻、一步重，形成上下跳动。

2. 肩平：肩部以上的部位始终保持平直，如果两肩前后摆动或上体左右晃动，会给人懒散没有精神的感觉。

3. 摆腰：腰部应向斜前方摆动，即腰左右摆幅应成“V”字型。如果出现腰、臀部左右扭动，会给人轻浮的感觉。

4. 穿裙子行走时，膝关节一定要稍向内侧合拢，两脚落在一条直线上；穿长裤行走时，要昂首阔步，膝关节向前，两脚可沿着两条平行的直线行走。

第二节 女子形体美的标准和训练的依据

9



形体是一门艺术，人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态优美、体型匀称的整体美。

人体美的形体要求为：头部五官端正、面部红润、眼光有神、头发光泽、颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。双肩对称，男宽女沉。两臂修长，两臂之长与身高相等。胸部宽厚，比例协调，男性胸肌圆隆，女性乳房丰满，挺而不垂。腰部是连接上下体的主柱，呈圆柱形，细而有力。腹部应扁平。臀部圆满，微显上翘，不下坠，男性臀大肌鼓实，女性健而隆起。大腿修长，小腿长而腓肠肌位置高，并稍突出。人体骨骼发育正常，无畸形，身体各部位比例匀称。男子形体强调上肢力量及肌肉发达，整个体型呈倒梯形；女子形体强调身体比例匀称，线条流畅，整个体形呈曲线形。均匀的体型与正确的姿态能塑造形体美。形体本身非常讲究姿态美、体态美、线条美和外部形态和内部情感的统一和谐美。