

都市屋
生活丛书


健美与健身

JianMei Yu JianShen

徐 铁 编著



农村读物出版社



小屋
生活丛书

健美与健身

徐 铁 编著
徐锡林 插图

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美与健身/徐铁编著. - 北京: 农村读物出版社,
1999. 10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3033-X

I. 健… II. 徐… III. ①健美-普及读物②健身运
动-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 30557 号

出版人 沈镇昭
责任编辑 李红枫
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 850mm×1168mm 1/32
印张 8
字数 184 千
版次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷
印数 1~15 000 册
定价 11.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

序 言

随着人民生活水平的逐步提高，在全民健身活动中，参加健美锻炼的人越来越多。如何科学地进行锻炼，怎样使形体更健美，达到健身的最佳效果，是人们普遍关心的问题。为了帮助大家了解和掌握更系统的健美知识，以利于指导自我健美锻炼，农村读物出版社特向读者奉献《健美与健身》一书，这是件值得称道和欢迎的好事。

这本书深入浅出，根据人体解剖学、运动生理学知识，阐述了健美锻炼的基理；介绍了人体健美的标准、体型测量方法、器械健美训练方案；并根据年龄、性别、爱好的不同需求，编排设计出各种类型的健身健美操；还就健身、健美锻炼中的注意事项和可能出现的问题进行了专题讲解；特别是针对女性不同生理时期特点创编的青春期、经期、孕期、产后及更年期等多种健美训练方法，更有其独到之处。全书文字通俗易懂，图文并茂，是普及健美锻炼，推广全民健身运动的实用教

材。

本书作者徐铁先生是位医生，从80年代初开始从事健美、健美操教练工作，有较丰富的专业知识和教学实践经验，曾编著出版多部健美、健美操书籍。值得一提的是，徐铁先生是我国女子健美、健美操运动的倡导者及推广者，为我国女子健美运动的发展作出了贡献。

愿读者把健身、健美锻炼计划列入到日常生活时间表中，做健康的人，享受丰富多彩的生活。

中国健美协会裁判委员会主任

田振华
体育学教授

1999年5月

目 录

出版者的话

序言

一、相约健身房

- (一) 健美运动 ABC 1
- (二) 健美锻炼与健康 6
- (三) 从健美角度认识人体运动系统 15
- (四) 健美锻炼七项法则 26

二、女子健身法

- (一) 写在前面 35
- (二) 分部位健美锻炼法 42
- (三) 经期健身操 63
- (四) 孕期健身操 68

(五) 产后健身操	71
-----------------	----

三、器械健美锻炼

(一) 理论准备	76
(二) 力度掌握	78
(三) 基本方法	79
(四) 训练法则	94
(五) 制定计划	96
(六) 训练方案	100

四、健身健美操

(一) 大众热身操	106
(二) 韵律健美操	119
(三) “氧吧”健美操	133
(四) 椅上健美操	146
(五) 垫上健美操	153
(六) 拉力健美操	165
(七) 哑铃健美操	172
(八) 早、晚健身操	178
(九) 腹部减肥操	183
(十) 臀部减肥操	191
(十一) 双腿健美操	195
(十二) 长高锻炼操	197
(十三) 夫妻健身操	201
(十四) 儿童形体健美操	206
(十五) 中老年健身操	212

五、健美训练锦囊

(一) 谈谈减肥	219
(二) 教练的关照	227
(三) 豆蔻年华健与美	236
(四) 桑榆未晚葆青春	239
后记	243

一、相约健身房

(一) 健美运动 ABC

1. 健美运动溯源。

健美运动，是一项集健、力、美三者于一体，塑造人体形体美的，有益身心健康的体育运动。

体育界普遍认为，健美运动是 19 世纪由德国大体育家——尤金·山道先生开创起来的。尤金·山道是 19 世纪 80 年代到 20 世纪 20 年代世界上最著名的大力士和体育家。1898 年 7 月山道先生创办了“山道”杂志，并准备举办“世界第一届健美比赛”，经过 3 年的筹备，终于在 1901 年 9 月 14 日于英国伦敦皇家阿尔勃脱格大厅举行了“伟大的体格比赛”，参加比赛的有来自世界各国的 150 名大力士，为健美运动的发展开拓了道路。

另一位健美运动先驱者之一，被称为“美国健身之父”的

麦克法登，于1923年举办了一次“世界体格最完美的人”的盛大比赛。这对当时世界健美运动的发展，起到了积极地推动作用。

30年代后，健美运动在世界各国相继开展起来，并举行了各种类型的男子健美比赛。40年代后，加拿大的本·韦德和乔·韦德两兄弟积极宣传和推广健美运动，本·韦德先生不遗余力地周游了97个国家，终于在1946年创建了“国际健美协会”，并成为国际健美协会的终身主席。从1959年起，举办了名为“环球先生”的“世界业余男子健美锦标赛”。1965年开始创办了职业运动员参加的“奥林匹亚先生”大赛。1980年开始举行一年一度的“奥林匹亚小姐”大赛。只有在这一“大赛”中获得荣誉称号者，才被认为是当年最杰出的健美冠军。

亚洲健美运动，是从30年代中期开展起来的，正式比赛是1959年在当时的锡兰（现在的斯里兰卡）由健美联合会举办了“亚洲先生”比赛。两年后，亚洲健美协会已基本形成，当时的锡兰、巴基斯坦、印度、缅甸、泰国和马来西亚等六国为基本成员，并举行了第一次“亚洲健美锦标赛”。1970年亚洲健美协会被国际健美协会接纳。1983年举行了第一次“亚洲女子健美锦标赛”，当时有来自日本、印度、新加坡、澳大利亚、南朝鲜和中国台湾省的近20名选手参加。

中国的健美运动，一般认为开创于30年代中期。中国健美运动的先驱赵竹光先生在上海求学时期，就组织起“沪江大学健美会”，这是亚洲和中国最早的健美活动团体组织。40年代初，赵竹光先生、曾维祺先生分别创办了“上海健美学院”和“现代体育馆”，推动健美运动。1944年6月10日在上海青年会礼堂举行了中国第一次“上海男子健美比赛”。40年代中期中国的健美运动在上海、广州、南京、北京等地都已

开展起来，但自 50 年代初逐渐暂停了下来。从 1981 年开始，健美运动在广州、上海、北京等地，又逐渐恢复起来，并于 1983 年 6 月在上海举办了全国第一届“力士杯健美邀请赛”，之后每年举行一次。1985 年 5 月在福州举办的“全国男女健美邀请赛”中，女子首次登上了健美比赛的舞台。1986 年 11 月在第四届“力士杯健美邀请赛”中，中国女子首次穿着“比基尼”健美服，按国际健美比赛规则参加了比赛。同时女子健美正式列入中国健美比赛项目。在这次比赛期间成立了中国举重协会健美运动委员会。1985 年 11 月在瑞典哥德堡举行的第 39 届国际健美协会年会上，通过并接纳了中国为第 128 个国际健美协会会员国。

2. 健美运动的竞技特点。

健美运动是一门包括多学科的专项体育运动，和其他体育运动不同的是，它所较量的不是运动员的某项身体技能的高低，而是通过美的艺术造型，来呈现与竞赛运动员体型的完美程度。

为了展现出体型训练的成果，还要通过优美的姿态来体现。这就是我们看到的健美比赛中独特的动作与造型。

男子健美比赛有 7 个规定动作，即：(1)前展肱二头肌。(2)前展背阔肌。(3)侧展胸部。(4)后展肱二头肌。(5)后展背阔肌。(6)侧展肱三头肌。(7)前展腹部和腿部。男子主要展现异常发达的肌肉、清晰的肌肉线条和雄壮的体姿。女子健美比赛有 5 个规定动作，即：(1)前展肱二头肌。(2)侧展胸部。(3)后展肱二头肌。(4)侧展肱三头肌。(5)前展腹部和腿部。女子在规定动作中，主要看肌肉发展的是否匀称，对肌肉的发达程度，不能像对男子那样去要求和评价。因为女子体内的雄性激素很少，所以肌肉不会发展得像男子那样粗壮。但女子通过健美锻炼，肌肉会适度地得到增长，这不但不会失去女性的

特点，反而其肌肤会显得更加滑润美观。

健美比赛还设有自然站立，即保持放松的直立姿势，向右转体4次。在规定动作中已重点观察了各部肌肉情况，现在主要全面观察体格状态，如骨架是否正常，比例是否匀称，体型是否健美，皮肤的色泽是否健康，头发是否整洁，体姿是否端正，举止是否自然，精神是否饱满等。

健美比赛还设有自选动作，主要是对体型相近的运动员作进一步的比较。男子在1分钟内，女子则在1分半钟内，配上音乐，完成自己编排的动作造型组合。动作不应单纯是艺术性的优美造型，而要求每个动作造型都要有针对性，即从前、后、左、右充分展现出全身各部主要肌肉群的发达程度，均衡的比例，清晰的线条，健美的体魄。要求把每个造型做得协调优美，动作的衔接要流畅自如，动作造型的气势与音乐的节奏要达到和谐统一。

3. 女子健美标准。

关于女子体型美的观念和标准，是随着时代的发展而发展变化的。20世纪初，女性的形体美是以肩稍窄，胸部丰满，细腰和饱满的臀部的“正三角形”为标准。到80年代，女性的体型逐渐趋向于男性的“倒三角形”，以体型均匀、骨骼轻盈、肌肉强健，但不失女性妩媚的“曲线美”为特征，而绝非是柔软、纤细和病态的修长。那么女子健美的具体标准是什么呢？

(1) 骨骼发育成比例。以骨骼为支架构成的人体各部比例要匀称、适度，左右要对称，脊柱无后突，胸骨无前凸，膝、肘部无外翻或内翻，骨骼发育无畸形等，全身各部骨架要有整体协调性。以肚脐为界，上、下身之比为5:8。

(2) 肌肉发育良好。肌肉的健美，主要要求肌肉发展的整体均衡，即上体与下肢肌肉比例匀称，左右发展对称，以及肌

肉纹理要清晰。肌肉是构成身体各部围度的基础，而各部围度比例适度又是构成女性形体美的重要条件。一般讲主要看女子的“六围”，即肩围、胸围、腰围、臀围、臂围、腿围，要有丰满的胸，苗条的腰，紧而有弹性的臀，修长有力的四肢。

(3) 皮肤美。皮肤美是指无论是何种肤色的人，其皮肤光洁度要好，皮质不能过粗或过细，皮肤富有弹性，不能过松或过紧，皮肤上无痣、斑纹、刺花、粉刺、疤痕等。

(4) 体姿动作协调优美。一个女性，尽管骨骼肌肉很匀称，线条也很清晰，但还不能说已达到健美的要求。还要通过姿态来检验其健美的程度。走、坐、跑、站以及各种动作的准确、规范，体姿的协调、优美，是健美的重要标准之一。

(5) 内外美要统一。外貌要整洁、端庄，发型要与脸型般配，举止要大方，神采要自然，精神要饱满，具有优雅风度及文明修养等。

达·芬奇说过，美感完全建立在各部分之间神圣的比例关系上。这一美学基本原理说明了女子身体各部位比例适度的重要性。下面介绍一种简便围度标准自检方法，即用您的身高与下面的比值（见表1）通过比例换算，就能求出您所需要了解的身体某一部位的标准数据。

表 1 标准围度比值系数

部位	身高	肩围	胸围	腰围	臀围	上臂围	大腿围	小腿围
比值	2.65	1.59	1.42	1	1.46	0.44	0.85	0.52

另外，女子标准体重(千克) = 身高(厘米) - (105 ~ 110)。

举例：某女士身高 160 厘米，求：标准胸围、体重。

设标准胸围为 x 厘米，则

$$160 : 2.65(\text{身高比值}) = x : 1.42(\text{胸围比值})$$

$$x(\text{标准胸围}) \approx 85.7(\text{厘米})$$

标准体重 = $160 - (105 \sim 110) = 50 \sim 55$ (千克)

计算结果说明, 假设您的身高为 160 厘米, 那么, 胸围应达到 85.7 厘米, 体重应在 50~55 千克之间, 才算符合女子健美标准。其他各部位数据的计算方法依次类推。

只要持之以恒地进行健美锻炼, 是完全有可能达到理想的健美体型标准的。

4. 男子健美标准。

男子健美更强调健、力、美三者的有机结合, 它的具体标准如下。

(1) 骨骼匀称。站立时, 头、颈、躯干和脚的纵轴在一垂线上。头、躯干、四肢骨发育良好, 无畸形, 身体各部位骨骼, 其整体外观比例上、下、左、右对称, 协调, 符合“黄金分割”定律, 即以肚脐为界, 上、下身之比为 5:8。

(2) 肌肉发达。肌肉围度要大, 皮下脂肪要薄, 肌肉形状要美, 肌肉线条要清晰。肌肉发达程度指数 $\{[(\text{两上臂围} + \text{胸围} + \text{两大腿围} + \text{两小腿围}) \div 2] \div [(\text{两腕围} + \text{两膝围} + \text{两胫骨围}) \div 2]\}$ 的数值大者为好。

(3) 肤色滑润。皮肤健康, 色泽红润, 皮表光滑, 和谐, 无斑痕和疮疤、刺花等。

(4) 仪表与气质。五官端正, 举止端庄大方, 外表与内涵显示独特的个性和男性魅力。

(二) 健美锻炼与健康

1. 健美锻炼益处多多。

随着社会主义现代化建设的发展, 我国人民的物质和文化生活水平逐年提高, 人们普遍希望有一个健壮的体魄, 不断追求着精神美与外在美的和谐统一。

我们知道，人如果长时间处于某一固定姿势下工作和劳动，就会使某些肌肉长期处在紧张收缩状态，从而影响了血液循环或易发生挛缩、损伤。与此同时，另一些肌肉则因长期处在松弛状态，得不到应有的活动和锻炼而发生肌肉萎缩，造成肌肉软弱无力和肌力的不平衡。人体是一个有机统一的整体，肌力的减退，不仅使骨骼结构发生改变，而且使全身各组织器官都受到影响，使生理衰老过程加速，随之而来心血管疾病、内脏下垂、便秘、代谢障碍性疾病等都可发生。

任何灵丹妙药都不能代替体育运动。健美锻炼就是根据人体运动系统解剖特点，科学地进行系统训练，以增强肌肉的活力，提高肌力保持平衡的能力；同时有意识地锻炼特定肌肉群，还可达到保持人的体型匀称协调、健壮有力的目的。

健美锻炼包括健美操锻炼和器械锻炼，把两者有机地结合起来，才能达到体格健美与体态美的和谐统一。

健美操锻炼不仅增强人体内脏器官功能，而且能加强身体各部位的协调性和保持良好的体态；器械锻炼不仅使人增长力量，而且在塑造体型上起重要作用。因此，健美锻炼的真正价值就是保持自身的健与美。

进行健美锻炼能够加强身体各部位的协调性。动作的协调是通过神经系统的调节而实现的。我们知道，任何动作和掌握运动技能的过程，都是大脑皮质对动作的控制日趋完善的过程。健美锻炼时，人体的肌纤维要进行协调地收缩、舒张。这种协调地收缩、舒张，使肌肉对神经刺激所产生的反应速度和准确性，以及肌肉互相协调配合的能力得到提高，从而使人感觉敏锐，反应迅速，动作准确，体态健美。

健美锻炼能够弥补人体形态的缺陷。因为保持人体形态的关键除了骨骼之外，肌肉的增减对改变身体各部围度也起着非常重要的作用。人体肌肉有个特点，那就是只有给肌肉极限负