



张美江 著

形体美训练图解

华东师范大学出版社

形体美训练图解

张美江 著

华东师范大学出版社

(沪)新登字第201号

形体美训练图解

张美江 著

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号)

新华书店上海发行所经销 上海新文印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 6.5 字数: 130 千字

1994 年 11 月第一版

1994 年 11 月第一次印刷

印数: 1—5,000 本

ISBN 7-5617-0999-4/J·020 定价: [6.80]元

序

形体美是人类最崇高，也最为衷心和热切地向往的理想之一。从古希腊和世界各地史前时期的裸体雕塑，到现代健美运动的普遍开展，就可充分说明这一点。

自古以来，我国城乡广大青少年和学龄前儿童，在发育成长阶段的形体，没有得到妥善的关注和合乎科学方法的训练，以致不理想的形体，甚至畸形者触目皆是。近年来，现代健美运动在我国也日益呈现普及的趋势，亟待学有专长的有志者投入和指导人体健美训练工作的展开。

张美江女士曾就学于哈尔滨医科大学，有丰富的外科医生的实践经验，曾以精湛的外科手术挽救了许多垂危的病人。其后她又在北京体育学院跟随名师，在运动系接受了体操专业的严格训练。北京体院毕业后，她孜孜不倦地从事体育指导与教学的工作，曾获得体操一级裁判的称号。她不满足当时已取得的成绩，再次考入北京体院进一步深造，获得体育理论与方法专业研究生学位。她在华东师范大学体育系任教后，曾先后开了《竞技体操》、《艺术体操》、《健美操》和《舞蹈》等课程。现在她又在多年从事形体健美艺术训练和康复医疗的基础上，撰成《形体美训练图解》一书。

承张美江女士的好意，请我看了这本书稿。我看后觉得此书充分论述了形体训练的意义和作用，详尽地分组讲解了形体健美训练的各项动作要领，并配以400多幅动作插图，可谓通俗易懂，图文并茂。此书很适合自学，也很适用于形体健美训练的课程教学。本书并讲解了纠正不良形体的训练方法，给每一位有此需要的读者开出了“运动处方”。对于正在日益普及的人体健美班和广大愿意接受形体训练的读者来说，本书的出版可说是一个福音。

一个生活在现代社会的“现代人”，必须具有匀称健全的形体，旺盛健康的生理机能，端庄而又充满活力的外表和饱满而富于生气的精神面貌，并还应具有灵活地适应各种不同工作环境和生活环境的能力，以及顽强地抵抗疾病侵入的能力，以便在社会的不断发展和激烈的竞争中充分地保持良好的自我感觉，并在事业发展的不同阶段上都能不断地获得成功。而运用科学方法的系统的形体健美艺术训练，就能帮助你达到这一目标。

因此，谨向每一位有志于参加形体健美艺术训练的读者，推荐张美江女士的《形体美训练图解》一书。

前进企业集团董事长
前进进修学院院长

A large, stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Zhang Meijiang, the author mentioned in the text.

前 言

没有比人体的美,更能激起富有感官的柔情了。

——罗丹

世界上没有任何一件衣裳,能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。

——马雅可夫斯基

人体以它生动、柔和的线条和轮廓,有力的体魄和匀称的形态,滋润、光泽、透明的色彩,成为大自然中最完美的一部分,标志着我们这个地球上最高级生命的尊严。

——朱光潜

形体美是人类不分男女老幼最为向往的理想。法国最伟大的雕塑家罗丹、列宁最欣赏的杰出诗人马雅可夫斯基和我国著名美学研究前辈朱光潜的上述名言,充分说明了人体美的深刻意义和崇高价值。确实可以说,在人类全部审美对象中最完整、最动人、最深刻也最使人迷恋的是人体美。

人体美必须通过以形体训练为手段的健美运动予以实现。健美运动以徒手或附以器械的各种形体训练手段,有目的地使人体各部分的肌肉趋于发达,从而改善体型、体态,并增强体质、陶冶情操,有效地使人体的健、力、美充分地体现出来。

笔者在多年从事形体训练和康复医疗的基础上撰写本书。本书以图配文,采用形体操为主,并与轻器械锻炼相结合的方法,以增强和发展全身肌肉群为基础,促使体态正常发展,减少皮下脂肪含量,使身体柔软、协调、匀称,从而达到健、力、美的目标。

无论男性、女性或老年、中年、青年、少年和学龄前儿童,均可采用

本书作为健美班形体训练课本或用以自学的读本。从人体的正常发展规律来说,学龄前儿童阶段、少年和青年时期即从事形体训练,则更为理想。

本书形体操的“训练方法”共分为4组:柔韧性与协调性的练习、力量与线形的练习、灵巧性练习和整体组合练习,读者可根据自己的需要全部采用,或仅采用其中1组或2组,均为有效。在实践每一组的练习时,均有一个循序前进、逐步熟练的过程。“特殊形态的训练方法”,为形体不正或畸形者开出运动处方。事实证明,对此有需要的读者,只要准确而又熟练地掌握有关训练方法,并充满信心地持之以恒,不良形体都会逐步地得到矫治和纠正。

我国的经济体制正在改革、开放的大潮中转换成社会主义市场经济,今后的社会生活和经济活动将会日趋紧张,充满有力的竞争。因此,具备健美而坚强有力的体魄将会为人人所必需。通过健美运动的人体训练,将会最完美地改善人体的各种生理功能和精神状态,切实而最有成效地增强体质和培养、锻炼人的意志、品质,使人的身心更加优美、完善,更能承受人生历程的各种波折和工作与生活的负荷。

笔者在多年从事健美形体训练、艺术体操、竞技体操、舞蹈等课程的教学过程中,在近年撰写本书的过程中,《儿童形体训练》、《健美与体育》和《体操》等书,使笔者颇多受益。现谨向以上各书作者致以衷心的感谢和谢意。

被多次授予“世界名人”、“杰出领导人”称誉的著名教育家、企业家蔡光天先生,他以推行创造性的“以商养教”成就卓著而蜚声中外。他在百忙中仍不忘扶植本书这朵形体健美教材的新蕾,高瞻远瞩地为本书作序,鼓励健美运动的进一步开展,特向他致以衷心的感谢和谢意。

华东师范大学出版社为本书的顺利出版予以大力支持,张建荣先生为本书绘制了插图,笔者也在此一并深致谢意。

书中的缺点、错误,请专家和读者不吝赐正。

张美江

1992年12月18日于上海

目 录

一、形体美训练的意义和作用	(1)
二、身体基本方位图	(3)
三、手脚基本形态和位置	(4)
(一) 手的基本形态	(4)
①掌(4) ②拳(4) ③芭蕾手(4)	
(二) 手的基本位置	(4)
①前平举(4) ②上举(4) ③前上举(4) ④前下举(4) ⑤侧平举(4)	
⑥侧上举(4) ⑦侧下举(4) ⑧前斜平举(4) ⑨前斜上举(4) ⑩前斜	
下举(4) ⑪后斜上举(4) ⑫后斜下举(5) ⑬一位手(5) ⑭二位手	
(5) ⑮三位手(5) ⑯四位手(5) ⑰五位手(5) ⑱六位手(5) ⑲七	
位手(5)	
(三) 脚的基本形态	(7)
①勾脚(7) ②绷脚(7)	
(四) 脚的基本位置	(7)
①正步(7) ②小八字步(7) ③大八字步(7) ④丁字步(7) ⑤前弓剪	
步(8) ⑥侧弓剪步(8) ⑦前点地(8) ⑧侧点地(8) ⑨后点地(8)	
四、训练方法	(9)
(一) 柔韧性与协调性的练习	(9)
1. 下肢部分	(9)
①脚的勾、绷和绕环(9) ②压前腿(10) ③压侧腿(10) ④压髋(11) ⑤	
前吸腿伸直(11) ⑥侧吸腿伸直(12) ⑦单吸腿开髋(13) ⑧双吸腿开髋	
(13) ⑨双直腿开髋(13) ⑩踢前腿(14) ⑪踢侧腿(14) ⑫踢后腿(15)	
⑬跪撑踢后腿(15) ⑭横叉(16) ⑮纵叉(16)	
2. 躯干部分	(17)
①侧弯腰(17) ②拧腰(17) ③后弯胸腰(a)(18) ④后弯胸腰(b)(18) ⑤	
含胸、展胸(18) ⑥波浪(a)(19) ⑦波浪(b)(19) ⑧波浪(c)(20) ⑨全身	
向前波浪(21) ⑩全身向后波浪(21) ⑪侧波浪(22)	
3. 颈与上肢部分	(23)

- ①颈向前、侧、后屈(23) ②拧颈、颈绕环(23) ③耸肩、向前、后推肩、向前、后绕肩(24) ④压肩(24) ⑤手臂向前、侧、后摆动(25) ⑥手臂向前、后、内、外绕环(26) ⑦手臂波浪(27)

(二) 力量与线形的练习(28)

1. 下肢部分(28)

- ①擦地(28) ②小踢腿(29) ③正步蹲(29) ④大八字步蹲(30) ⑤向前后移重心(30) ⑥向侧移重心(31) ⑦压前腿(32) ⑧压侧腿(32) ⑨压后腿(33) ⑩大踢腿(33) ⑪起踵立(34) ⑫柔软步(34) ⑬足尖步(35) ⑭向前变换步(36) ⑮向前弹簧步(36) ⑯向侧弹簧步(37) ⑰向前华尔兹(37) ⑱向侧华尔兹(38) ⑲前踢腿跑(38) ⑳后踢腿跑(39) ㉑向前并步跳(39) ㉒向侧并步跳(39) ㉓跑跳步(40) ㉔踏跳步(41) ㉕单起双落跳(41) ㉖双起双落挺身跳(42) ㉗跨步跳(43) ㉘原地双脚跳(43) ㉙含胸、展胸跳(43)

2. 躯干部分(44)

- ①直腿仰卧起坐(44) ②屈腿仰卧起坐(45) ③仰卧举腿(a)(45) ④仰卧举腿(b)(46) ⑤仰卧二头起(46) ⑥仰卧屈体上下打腿(47) ⑦仰卧交叉举腿(47) ⑧俯卧起上体(48) ⑨俯卧二头起(48) ⑩俯卧屈体上下打腿(49) ⑪俯撑(49) ⑫侧卧起上体(49) ⑬腰部绕环(50) ⑭下桥(50)

3. 上肢部分(51)

- ①悬垂握杠(51) ②悬垂握杠屈膝举腿(51) ③悬垂臂屈伸(a)(52) ④悬垂臂屈伸(b)(52) ⑤悬垂臂屈伸(c)(53) ⑥俯卧撑(53) ⑦俯撑、侧撑、仰撑(54) ⑧引体向上(54)

(三) 灵巧性练习(55)

- ①前滚翻(55) ②后滚翻(55) ③肩肘倒立(56) ④肩肘倒立前滚团身起立(57) ⑤头手倒立(57) ⑥经单肩后滚翻成双膝跪撑(58) ⑦经单肩后滚翻成单膝跪撑平衡(59) ⑧经单肩挺身后滚翻(59) ⑨手倒立(60) ⑩前软翻(61) ⑪后软翻(62) ⑫侧手翻(62) ⑬头手翻(63) ⑭跪跳起(64) ⑮俯平衡(65) ⑯侧平衡(65)

(四) 整体组合练习(65)

- ①手位组合(65) ②摆臂组合(66) ③姿态组合(a)(68) ④姿态组合(b)(71) ⑤姿态组合(c)(72) ⑥波浪组合(a)(74) ⑦波浪组合(b)(76) ⑧柔软步组合(79) ⑨足尖步组合(79) ⑩变换步组合(80) ⑪弹簧步组合(81) ⑫华尔兹组合(82) ⑬跳步组合(84) ⑭跑跳步组合(85)

五、特殊形态训练方法(87)

(一) 脊柱形变(87)

1. 驼背(87)

①靠墙胸腰练习(87) ②两臂翻握胸腰练习(88) ③坐凳胸腰练习(88)	
2. 脊柱侧弯	(88)
①站立握杠侧胸腰练习(88) ②侧弯提物(89) ③体侧弯(89)	
(二) 下肢形变	(90)
1. 罗圈腿	(90)
①坐地外压膝(90) ②膝绕环(91) ③膝部负重(91) ④坐地捆膝(92)	
2. X形腿	(92)
①坐地内压膝(92) ②坐地捆踝(92)	

一、形体美训练的意义和作用

什么是形体美？形体美是指人的身体形状和样子能够给人们以美的感觉。衡量形体美的原则，主要是从人体的长（高）度和围度这两个方面能够表现出和谐和匀称，并在总体上能够显示出一个人的健康和活力。

人体的长（高）度是构成形体美的一个重要因素。虽说它在很大程度上受到遗传因素的影响，但这也不是完全绝对的。如能抓住有利时机，通过有效的活动并注重合理的营养摄入，那么人体的长（高）度也是完全可以改变和改善的。

使形体能够给人们以美的感觉，身体各部位的围度也是一个极其重要的因素，需要调节身体的胸围、腰围、臀围、腿围、臂围度，来表现一个美的体型。调节围度，首先是把分布在人体骨骼周围的肌肉和脂肪通过有效的活动并辅之以合理的营养摄入来改变它们的形状。

所谓有效的活动，是指以科学的系统方法对身体进行形体美的规范化训练，从而使身体形状能逐步地趋向和达到美的体型。

科学的形体训练，必须以人体解剖生理学为依据，对不同年龄和性别的人应采用不同的训练方法。对成年人应该采用针对性训练原则进行规范化训练，区别不同性别和年龄层次的成年学员，对其身体某一部位的薄弱环节以及不匀称的部位进行强化训练；对于学龄前儿童和在学青少年在采用针对性训练原则之外，更要强调贯彻全面系统的训练原则。只有这样才能普遍地使广大学员，真正达到形体美的要求。

科学化、规范化的形体训练，对老、中、青、妇、幼都具有增强体质，改善体型，加强身体灵活性和协调性等效应。然而，如果从儿童和少年时期即开始进行科学化、规范化的训练，那么其成效将更为显著和圆满。

以下着重以学龄前儿童和就学少年时期为例，从人体解剖生理学的角度，论述对身体进行科学化和规范化训练的重要意义和作用。

儿童和少年时期运动器官的发育特点，一般表现为肌肉组织的生长落后于骨骼系统。肌肉重量占体重的百分率约为 28%，儿童和少年时期肌肉的发育还不平衡，大肌群发育较小肌群快，但这一时期肌肉组织弹性好，富于水分。骨骼的特点为骨化还未完成（至 22—25 岁骨化完全），骨骼的弹性和柔韧性较大。儿童和少年

时期肌肉和骨骼的这些特点,说明在外界各种因素,如科学化和规范化的形体训练影响下,不但可使肌肉和骨骼向健康发育方向成长,而且可以有效地改变和改善因遗传因素而造成的不良体型,同时可以避免和矫治因姿势不正,某一肢体负荷过重形成肢体畸形以及脊柱侧弯等症象。

儿童和少年时期中枢神经系统的特点为兴奋过程占优势,神经过程易泛化,不易集中,但神经过程的灵活性也大,有较大的可塑性,容易养成运动性条件反射。因此,在这一年龄阶段进行科学的形体训练,能注意扬长避短,即可充分利用神经过程的灵活性和可塑性的长处,避免因持久而耐力不足的短处,将对中枢神经系统及其它系统的功能有较好的作用。

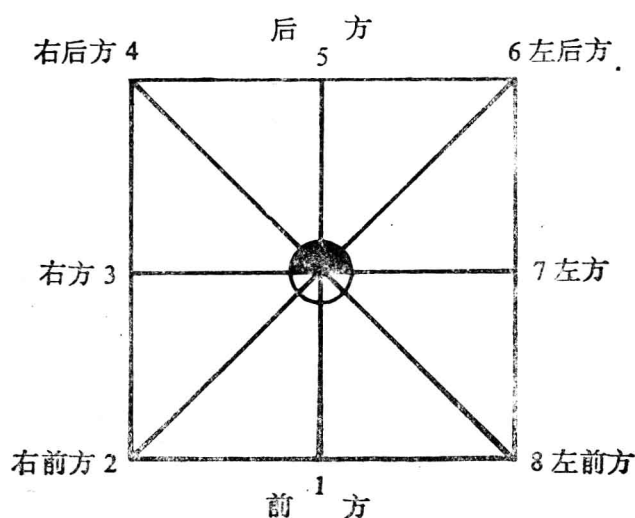
儿童和少年时期心血管系统的发育尚未完善,心脏的体积和容积较小,心跳频率较快,即年龄越小,心率越快,每分钟可达70—90次。但每一单位面积心肌纤维的毛细血管数量较多,血管壁的弹性良好,动脉血管的口径较大,比较容易把血液送到血管内,因而血压较低。这些特点决定了运动负荷后脉搏较快,收缩血压相对上升较少。儿童和少年时期呼吸系统的特点与心血管系统类似,呼吸系统兴奋性高,呼吸频率较快,又因胸廓窄小,呼吸肌力量弱,肺容量也较小,虽然少儿呼吸的体表面积较成人大,每分钟流经肺脏的血量也较多,但在运动负荷时,主要增加呼吸频率,每分钟达30—40次很常见。摄入量较成人少,最大摄入量的数值较小,导致耐力较差,这就限制了少儿在训练时不能负荷过大,但在适量的运动负荷后,一般恢复较快。科学的规范化形体训练,培养节奏感也是一个重要环节,通过对节奏感的培养,实际上是教会他们在做动作时,身体在承受负荷的情况下,如何掌握正确的呼吸方法。正确的呼吸动作一旦养成,既能有效地提高呼吸系统的功能,又能提高心血管系统的功能。

科学化、规范化的形体训练确实有助于少儿的形体改变和完善,特别是在长(高)度和围度两个方面。因为形体训练可以加快全身血液循环,使新陈代谢转为旺盛,从而改善肌肉和骨骼系统的营养,还可以增强对长骨起主要作用的骨端骺板的刺激,长骨两端的骨骺软骨就会经常地挤压和磨擦,加快骨细胞的增殖,从而促进骨骼的生长。形体训练还可以调节人的神经和内分泌的功能,刺激脑垂体分泌生长激素,增加血液中雄激素的浓度。这些都会加快少儿的生长发育过程。据统计调查,同样性别和年龄的少儿,参加形体训练的比不参加形体训练的,身高平均要高4—8厘米,身体各部位的围度测量的指标也比不参加形体训练的少儿为匀称。因此可以认为,科学的形体训练是促进少儿长高和调节身体围度的重要因素之一。

充分了解少儿的解剖生理特点,抓住其可变性的时机,进行科学化、规范化的形体训练,为今后能有一个理想的体型打下良好的基础。

二、身体基本方位图

身体的方位一般以学员自身为基点,以面对教员做方向为正前方,每右转 45° 为一个方向,共分八个方向。本书为了记述方便,用 1—8 八个数字来代表八个方向,称作 1 点,2 点……8 点。《身体基本方位图》如下:



身体基本方位图

三、手脚基本形态和位置

(一) 手的基本形态

1. 掌 五指并拢伸直(如图 1)。
2. 拳 四指并拢弯曲,拇指弯曲紧贴于食指和中指(如图 2)。
3. 芭蕾手 五指自然放松稍带弧形,大拇指和中指稍里合(如图 3)。



图 1



图 2



图 3

(二) 手的基本位置

1. 前平举 手臂向前伸直,同肩平,五指并拢,掌心向内(如图 4)。
2. 上 举 手臂向上伸直,五指并拢,掌心向内(如图 5)。
3. 前上举 手臂向前平举位上 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下(如图 6)。
4. 前下举 手臂向前平举位下 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下(如图 7)。
5. 侧平举 手臂向侧伸直,同肩平,五指并拢,掌心向下(如图 8)。
6. 侧上举 手臂向侧平举位上 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下(如图 9)。
7. 侧下举 手臂向侧平举位下 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下(如图 10)。
8. 前斜平举 手臂向侧平举位前 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下 (如图 11)。
9. 前斜上举 手臂向侧上举位前 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下 (如图 12)。
10. 前斜下举 手臂向侧下举位前 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下 (如图 13)。
11. 后斜上举 手臂向侧上举位后 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下 (如图 14)。

12. 后斜下举 手臂向侧下举位后 45° 方向伸直,五指并拢,掌心向下 (如图 15)。

13. 一位手 手臂弧形下垂在体前,掌心向上(如图 16)。

14. 二位手 两臂保持一位手的弧形抬至胸前,掌心向内(如图 17)。

15. 三位手 两臂保持弧形上举至头上方,掌心向下(如图 18)。

16. 四位手 一臂弧形上举,一臂弧形前举(如图 19)。

17. 五位手 一臂弧形上举,一臂弧形侧举(如图 20)。

18. 六位手 一臂弧形前举,一臂弧形侧举(如图 21)。

19. 七位手 两臂弧形侧举,掌心向前下方(如图 22)。



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13



图 14



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22

(三) 脚的基本形态

1. 勾脚 脚跟用力向前伸,同时脚趾、脚背勾起(如图 23)。
2. 绷脚 脚背、脚趾用力向地面伸(如图 24)。



图 23



图 24

(四) 脚的基本位置

在练习中,脚的位置有一定的规格和要求,与自然状态有严格的区别。脚的位置准确与否,直接影响到身体的重心,腿部肌肉的形状,以及整体的形态。

1. 正步 面对 1 点,两脚并拢,脚尖对 1 点,重心在两脚上(如图 25)。
2. 小八字步 面对 1 点,两脚跟并拢,两脚尖分别对 2 点和 8 点,重心在两脚跟上(如图 26)。
3. 大八字步 在小八字步的基础上,两脚跟之间距离一脚宽,重心在两脚中间(如图 27)。
4. 丁字步 面对 1 点,左脚在前,脚尖对 8 点,脚跟靠拢右脚窝处,右脚尖对 2 点,重心在两脚上,称左丁字步(如图 28)。右丁字步即两脚方向相反。



图 25



图 26



图 27



图 28