

现

代

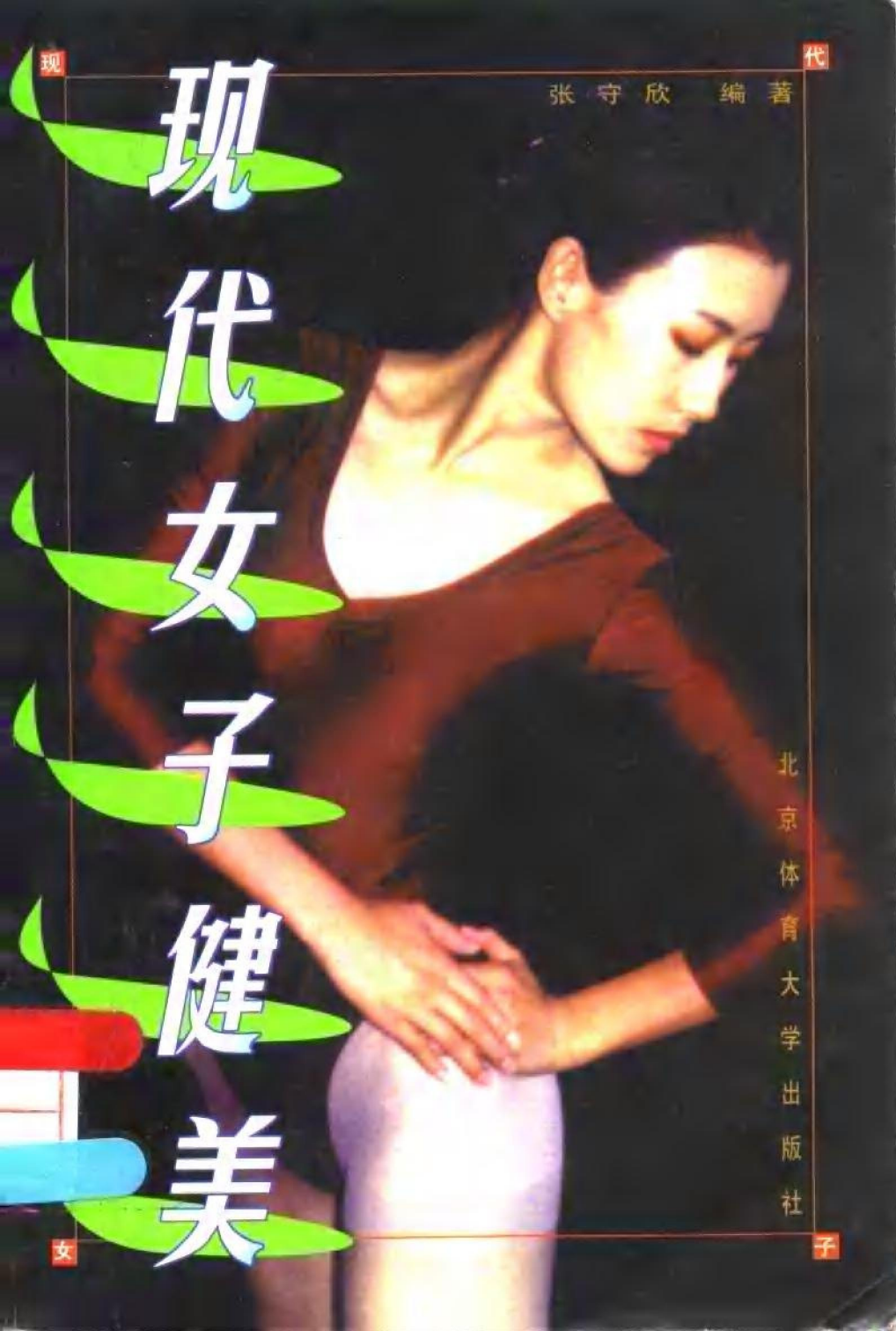
张守欣 编著

现代女子健美

北京体育大学出版社

女

子



现代女子健美

张守欣 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖 责任校对:未 茗
审稿编辑:鲁 牧 绘 图:叶 莱
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代女子健美/张守欣编著. —北京:北京体育大学出版社,
1998.3

ISBN 7-81051-272-2

I. 现… II. 张… III. 女性-健美运动 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02937 号

现代女子健美

张守欣 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 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:12.5

定价:18.00 元

1998 年 3 月第 1 版

1998 年 3 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-272-2/G·239

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

伴随着人类文明的发展,广大女性对健与美的追求越来越强烈。特别是近几年来,许多女性已把健美锻炼作为强健体魄,塑造自身的形体美,培养良好的风度、气质和陶冶情操的主要锻炼项目之一。

为满足广大女性从事健美锻炼的需要,笔者通过近 20 年来女子健美的教学与研究,以取得大量测定数据为基础,参照国内外的最新资料,并结合我国女性的体型特点和审美观,撰写了《现代女子健美》一书。全书共分九章,比较全面、系统、科学地介绍了形体美的标准、锻炼知识和锻炼方法,图文并茂,通俗易懂,其锻炼方法简单易行,行之有效,是广大女性的良师益友。

书中前七章为笔者撰写,在撰写的过程中,曾参阅和引用了同仁的有关文章,对此深表感谢。

书中第八章简·方达新创编的《新式健美操》和第九章琳达·爱文斯创编的《减肥健美操》两章,为笔者所译。在编译时,为了便于国内读者理解和掌握动作要领,对原著的语句、前后顺序稍加调整,特此说明。

由于本人水平有限,书中难免出现错误或不妥之处,敬请广大读者批评指正。

目 录

第一章 健美的基本知识

第一节 漫谈人体美.....	(1)
第二节 现代女性的健美标准.....	(3)
第三节 人体测量的内容和方法.....	(7)
第四节 姿态美的标准	(12)
第五节 心灵美与外表美的关系	(23)

第二章 肥胖与健美的关系

第一节 衡量肥胖的标准	(26)
第二节 肥胖的原因	(28)
第三节 肥胖的危害	(31)
第四节 肥胖者如何健美	(32)

第三章 消瘦与健美的关系

第一节 衡量消瘦的标准	(49)
第二节 消瘦的原因	(51)
第三节 消瘦的危害	(56)
第四节 消瘦者如何健美	(58)

第四章 女子健美与锻炼

第一节 胸部健美与锻炼法	(77)
--------------------	------

第二节	背部健美与锻炼法	(86)
第三节	腰部健美与锻炼法	(95)
第四节	臀部健美与锻炼法	(102)
第五节	腿部健美与锻炼法	(110)
第六节	臂部健美与锻炼法	(121)
第七节	手部健美与锻炼法	(127)
第八节	脖颈部健美与锻炼法	(130)
第九节	耳朵健美与修饰	(133)
第十节	眼睛健美与保护法	(135)
第十一节	皮肤健美与保护法	(137)
第十二节	头发健美与保护法	(142)

第五章 儿童肥胖与健美

第一节	儿童肥胖的原因	(150)
第二节	儿童肥胖的危害	(151)
第三节	肥胖儿童如何健美	(152)

第六章 中老年妇女健美与锻炼

第一节	中年妇女健美与锻炼	(164)
第二节	老年妇女健美与锻炼	(174)

第七章 孕妇和妇女分娩后健美锻炼

第一节	孕妇健美与锻炼法	(183)
第二节	分娩后健美锻炼法	(187)

第八章 简·方达新式健美操

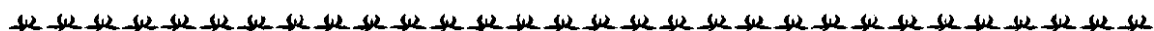
第一节	初级锻炼法	(194)
一、初级热身练习		(195)

二、初级上肢练习	(209)
三、初级有氧训练组合	(220)
四、初级垫上伸展练习	(226)
五、初级腹部练习	(232)
六、初级腿部和髋部练习	(239)
七、初级臀部练习	(252)
八、初级放松练习	(256)
第二节 高级锻炼法	(263)
一、高级热身练习	(266)
二、高级上肢练习	(285)
三、高级有氧训练组合	(297)
四、高级垫上伸展练习	(308)
五、高级腹部练习	(314)
六、高级腿部和髋部练习	(328)
七、高级臀部练习	(344)
八、高级放松练习	(348)

第九章 琳达·爱文斯减肥健美操

第一节 负重特殊锻炼法	(356)
第二节 背部强化锻炼法	(380)
第三节 按摩消除“脂肪胞”的方法	(386)
第四节 慢跑锻炼法	(390)

第一章 健美的基本知识



随着社会的进步,经济和科学技术的飞速发展,生活水平的提高和健美运动的普遍开展,人们的审美观也不断发生变化,广大女性对形体美的追求越来越强烈。现代女性形体美的标准,不但要求曲线美,而且越来越趋向于健壮和力量。健美专家认为:“健壮和力量更能增添女性的自然美。”

第一节 漫谈人体美

自古以来,人们把女性的人体美视为美中之至美。为什么人体美的表现主要集中在女性身上呢?这并非情欲所致,而是人们的审美感官从生理快感中分化出来的必然要求。因为只有在女性身上、面部、胸部、腰肢和臀部才能体现出多层次、多线条交合极其和谐的曲线,既有复杂多变而柔和的曲线美,又有自然物质难以媲美的皮肤色度和细腻丰满的质感。女性的这种人体美,是人类在长期改造自然的劳动中完美起来的集中体现。

然而,不同的国家,不同的民族,不同的阶级,不同的时代,人们对人体美的认识和评价有很大差异。

古希腊文化不朽之作,爱与美之神阿芙罗蒂德——维纳斯的精美雕像,她那充满智慧的眼睛,似乎给人带来了幸福希望,她那

丰腴饱满的优美体型，端庄典雅的神态，是女性美的化身。这两千多年前女性的健美身姿，至今还有很强的吸引力。可见古希腊时期艺术大师的审美观，也并非以纤巧娇柔为美，而是以丰满的神态美表现出青春的活力，以健康、朴实、自然的外在美衬托出高尚的道德和情操。

中国有句古语：“环肥燕瘦。”唐玄宗的贵妃杨玉环体态丰腴，推之为绝代佳人；汉武帝的皇后赵飞燕体态削瘦，是我国历史上有名的美人；从汉朝欣赏赵飞燕的秀丽美到唐代推崇杨玉环的丰腴美，这是两种截然不同的审美观。

人体美的阶级差异也表现得十分突出。车尔尼雪夫斯基在《生活与美学》中谈到，上流社会与农民对少女的美就有不同的看法。农民认为，“鲜嫩红润的面色，体格健壮，长得结实”这是少女美的必备条件；而上流社会的人则认为，“纤细的手足，苍白，慵倦，病态，甚至偏头痛”是美的条件。

人体美除有时代、阶级差异之外，还有民族的差异。在非洲一些原始部落，少女肥胖不仅是美的标志，也是价值的代表，越胖越值钱。少女出嫁时，以体重的轻重计算聘礼的贵贱。因此就有专门为少女而设的增肥屋。屋很小，仅可供一人居住，居住时间少则7个星期，多则两年，少女进了增肥屋，只吃不做，使身体不断肥胖起来。父母把女儿养肥视为“投资”。

赤道非洲巴托克族认为：“拔掉上门牙的人是美的，而没有拔掉上门牙的人是丑的。”

中国南唐时候，产生了对女性美的特殊而病态的欣赏模式——缠足。缠足的产生，出于为满足帝王官宦的变态感受。有个名叫肖宝卷的昏君，他对缠足有特殊的偏爱，他下令征收民间的黄金，做成金莲花（鞋），让宠姬潘贵妃行走，称之为“步步生莲”。以后，凡是女人走路姿势优美的，就称之为“轻移莲步”。于是缠了足的小脚获得了“三寸金莲”的美称。以后竞相效尤，蔚然成风。这种

对病态美的追求,一千多年来毒害了千百万妇女的身心健康。

上面提到的维纳斯、杨玉环、赵飞燕、东家之子等,为什么使人觉得美?主要是在她们的身上最突出体现了人们的审美观,或丰满、或秀媚、或强健、或妖娆,集中了许多人的优点,又各自具有鲜明的个性,她们的人体美可谓出类拔萃,足以引起人们的注目和赞美。

人们对人体美的追求,最初产生于青年人的求偶心理。因此,社会对人体美的鉴赏和推崇至今还以青年人的审美标准为转移。当代青年人心中美的典型,已不再是一个或一种人,而是一个多层次、多因素的复杂模式,其中包括她们的肤色、相貌、身材、线条、姿态、气质、风度等许多方面。经过反复衡量之后,越来越多的人终于认定:现代女性人体美,绝不是苗条、柔软、纤细,真正的女性美,应该是结实、精干、肌肉强健,富有区别于男子特有的曲线美。既不失女性的妩媚,又足以承担生活竞争的压力,担当起社会责任。这样的美,才是广大女性更加向往、追求和渴望的。

第二节 现代女性的健美标准

马克思说过:“社会的进步,是人类对美的追求的结晶。”爱美之心,人皆有之。爱美是人类的天性,谁都想有一个健康的身体,优美的体形。但从健美的角度来说,并非人人都称得上健美。那么,怎样才称得上健美呢?

所谓健美,顾名思义,就是既健康,又美观。

一、健康的标准

车尔尼雪夫斯基说:“生命是美丽的,对人来说,美丽不可能与人的健康分开。”那么,什么是健康呢?联合国卫生组织给健康所下的定义是:“健康不但是没有身体缺欠和疾病,还要有完整的生

理、心理状态和社会适应能力。”为了让人们更具体的了解人体健康的标准,最近世界卫生组织又公布了 10 条健康标准:

(一)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。

(二)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(三)善于休息,睡眠良好。

(四)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(五)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(六)体重得当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

(七)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(八)牙龈颜色正常,无出血现象。

(九)头发有光泽,无头屑。

(十)肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

中国女性健康的基本标准应具备:身体发育良好,生理器官和系统完整,机能正常,心理状态积极,有良好的心理自控和平衡能力,学习和工作效率高,对生活充满信心和希望,对自然环境和社会环境的变化有较强的适应能力。

总之,健与美是相辅相成的,健是美的基础,美是健的客观反映。

二、形体美的标准

女性的形体,可谓千姿百态,但并非人人都称得上美。人是爱美的,特别是青春少女。要想使自己的形体在先天和遗传的基础上更加优美,就必须首先了解身体各部分的比例关系,身体各部分的围度与身高的关系。针对自身的不足,通过合理营养和经常科学从事健美锻炼,才能使自己的身高与体重相称,身体各部分的比例合度,身姿体态更加匀称、丰满、柔韧和强健。

那么,究竟女子的围度与身高、四肢与躯干等各部位的比例为

多少,才合乎形体美的标准呢?在这方面,西方及日本的学者都曾进行过大量的研究,我国有关专家、学者也越来越重视这方面的研究。笔者通过十几年来女子健美课的教学与研究,以取得大量测定数据为基础;参照国内外的最新资料,并结合我国女性的体型特点和审美观,总结和归纳出了一套适用于我国女性健美的测量标准(包括测量部位、数据及比例)。其方法简单易行,只要知道身高,便可计算出身体各部位的有关参数。

(一)标准

1. 以肚脐为界,肚脐到头顶与肚脐到脚跟的比例应是 5 : 8 (接近于黄金分割)。

2. 女性身体的中点应在耻骨联合处。

3. 平伸双臂,两中指指尖之间的距离应等于身高。

4. 头高应等于身长的 $1/8$ 。

6. 乳部与肩胛骨应在同一水平线上。

7. 大腿正面的宽度应等于脸宽。

8. 人跪下的高度应等于身高的 $3/4$ 。

9. 颈围应等于小腿围。

10. 肩宽应等于身高的 $1/4$ 减 4 厘米。

11. 胸围应等于身高的 $1/2$ 。

12. 腰围应等于胸围减 20 厘米。

13. 臀围应等于胸围加 4 厘米。

14. 大腿围应等于腰围减 10 厘米。

15. 小腿围应等于大腿围减 20 厘米。

16. 足颈围应等于小腿围减 10 厘米。

17. 大臂围应等于 $1/2$ 大腿围。

18. 前臂围应等于大臂围减 5 厘米。

19. 手腕围应等于前臂围减 5 厘米。

(二)条 件

综合中外专家、学者对女性健美体型的标准,笔者认为应具备下列条件:

1. 精力充沛,态度积极,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到十分紧张。

2. 对自然界和社会各种复杂环境的变化有较强的适应能力,能抵抗一般性的感冒和传染病。

3. 从整体看,体态匀称协调,无粗笨、虚胖或过于纤细之感。

4. 乳房丰满,富有弹性而不下垂。无论从正面还是从侧面来看,都能显示出女性所特有的曲线美。

5. 腰细而有力,微呈圆柱形,腹部扁平。

6. 臀部圆满,结实而不下垂。

7. 两腿修长,大腿线条柔和,小腿长而腓肠肌位置较高并稍突出。足弓高,两腿并拢时无屈曲感。

8. 骨骼发育正常,站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂线上。

9. 眼睛明亮、有神,五官端正与脸的配合协调。

10. 牙齿洁白、光亮,排列整齐。

11. 头发有光泽、柔顺而无头屑。

12. 肤色红润而有光泽,肌肉强健而富有弹性。

另外,适度身高是构成女性形体美的重要因素。根据我国女子的实际情况,身高在170厘米左右为佳,160厘米左右为中等,150厘米左右就显得矮小。身高受遗传因素影响较大,而围度却较小。在身高不太容易改变的情况下,通过科学的健美锻炼和合理的营养,可使围度与身高相称。当然,女性的形体美,并非是高个子的专利,仅有身高,而围度与身高不相称,也是枉然。而身材矮小的女性,若有标准的围度,同样婀娜多姿。

第三节 人体测量的内容和方法

在参加健美锻炼之前,将自身的健康状况、生长发育的形态指标记录在卡片上(表1)。经过一个月锻炼后,再测量上述指标,把测量的结果与锻炼前相比较,评定出健美锻炼的效果,以便更科学地安排锻炼计划,不断提高身体素质和健康水平,使自身的形体更加健美。

表1 指标测量登记卡

日期 内 容					
脉 搏					
血 压					
肺活量					
身 高					
体 重					
颈 围					
肩 宽					
胸 围					
腰 围					
臀 围					
大腿围					
小腿围					
踝 围					
大臂围					
前臂围					
手腕围					
上下身比例					

一、测量的内容

(一) 身体健康状况

通常测量脉搏、血压和肺活量。

(二) 体型指标

体型指标测量的内容和顺序如下：身高、体重、颈围、肩宽、胸围、腰围、臀围、大腿围、小腿围、踝围、大臂围、前臂围、手腕围、上下身的比例。

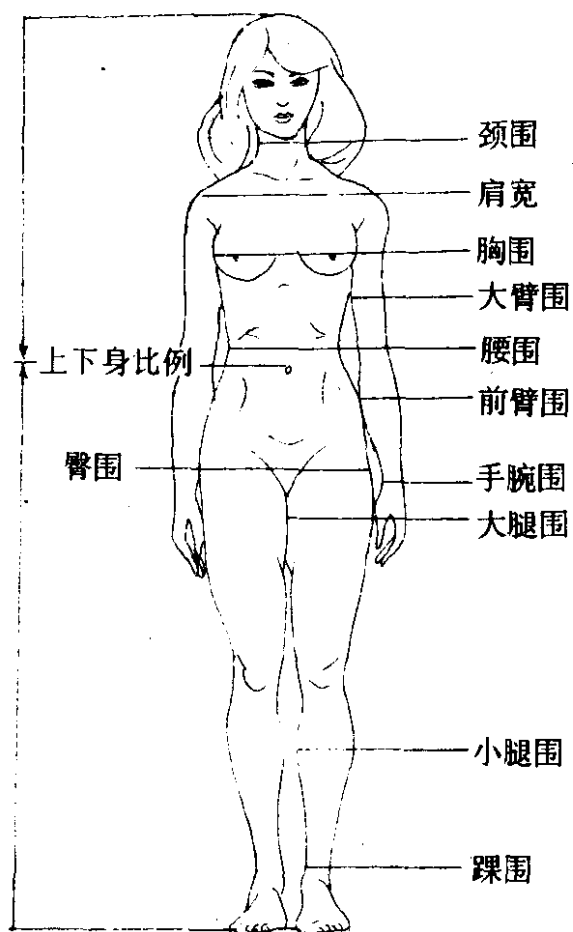


图 1

二、测量方法

(一)健康测量法

1. 脉搏测量法

安静时脉搏可在早晨起床前测量:用食指、中指和无名指指端轻轻按压手腕桡侧的桡动脉,在摸到桡动脉后,就可测量脉搏 1 分钟的跳动次数,连续测 3 次,取平均值;运动时的脉搏(方法同安静时的测量方法):运动结束后马上以 10 秒钟为单位,连续测 3 次,取平均值再乘以 6,则是 1 分钟的脉搏跳动次数。

2. 血 压

血压是指心脏排出的血液在血管内流动时对血管壁产生的压力。收缩时压力的最高值为收缩压,也叫高压。舒张时压力的最低值为舒张压,也叫低压。测量血压时用血压计,可请医生给测量。

3. 肺活量

测量肺活量时要用肺活量计。受测者成站立姿势,尽量深吸气,吸满气后,接着尽力呼出,直到不能再呼为止。最好测量 3 次,取其中最大值。

(二)人体测量法

1. 身 高

将身高计放置于平坦的地面。测量身高时,受测者要赤脚,背靠立柱,成立正姿势,颈部、躯干、胯部和膝关节要充分伸直,脚跟并拢,两臂自然下垂。测试者站在受测者侧面,将水平板轻轻沿着柱下滑,当水平板接触到受测者头顶时,水平板所指的刻度,即为身高。

2. 体 重

测量体重时,要求受测者脱鞋,尽量穿单薄的衣裤,自然站立

在体重计或磅秤的中央,身体要保持平衡,指针所指的刻度即为体重值。

3. 颈 围

测量颈围时,受测者自然站立,两臂下垂,保持正常呼吸,头正直,颈部放松。测试者用软皮尺围绕受测者颈部的中间部位,即可得出颈部的围度。

4. 肩 宽

测量肩宽时,受测者成直立姿势,上体保持正直,两臂自然下垂,不要挺胸或含胸,也不要耸肩或垂肩,用软皮尺测量两肩峰之间的距离。

5. 胸 围

测量胸围时,受测者两脚左右分开与肩同宽,上体正直,两臂自然下垂,保持自然呼吸。测试者面对受测者,将软皮尺围绕背部两肩胛骨下角经腋下至胸前乳头上上方第四肋骨处,即可测量出胸的围度,这称之为常态胸围。常态胸围测完后,挺胸站立,两手叉腰,两肘稍向前,背阔肌向两侧展开,同时吸气将胸廓隆起,当吸气达到最大程度时,测试者将软皮尺围绕背部两肩胛骨下角线经腋下至胸前乳头上上方第四肋骨处,即可测出胸的最大围度,然后受测者将肺内气体完全排出,测试者将软皮尺围绕背部两肩胛骨下角线经腋下至胸前乳头上上方第四肋骨处,即可测出胸最小时的围度,也叫呼气时围度。

6. 腰 围

在测量腰围时,受测者两脚左右分开与肩同宽,上体保持正直,两臂下垂,自然呼吸。测试者将软皮尺围绕受测者肚脐和骨盆上沿即可测出腰的围度。

7. 臀 围

测量臀围时,受测者两腿并拢站立,上体保持正直,两臂自然下垂,测试者用软皮尺沿体前耻骨联合处平行于臀的最大部位量