

打造魔鬼身材

张英 编著

专业的体适能测试
帮助你了解自己的体型特征

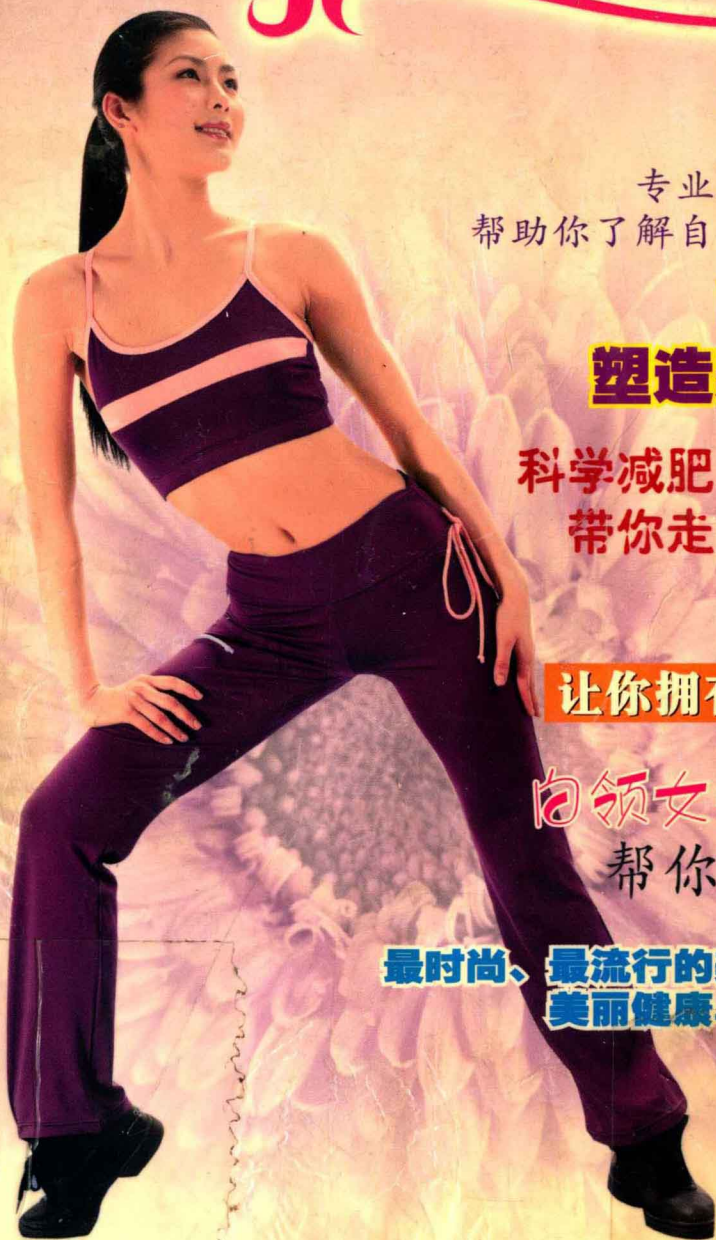
胸部魔法
塑造美丽双峰

科学减肥，时尚塑身
带你走出减肥误区

清晨5分钟
让你拥有迷人美颈

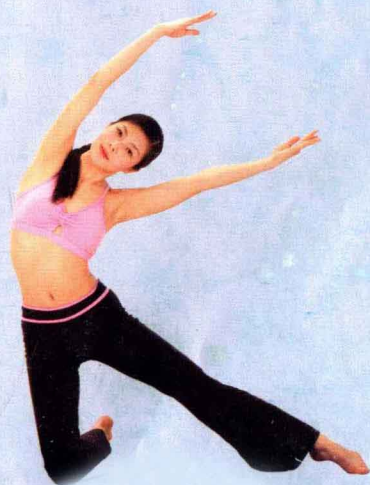
白领女士椅子操
帮你轻松减压

最时尚、最流行的美体健身运动
美丽健康与你永远相伴



打造魔鬼身材

编著 张英



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

打造魔鬼身材/张英编著。—青岛:

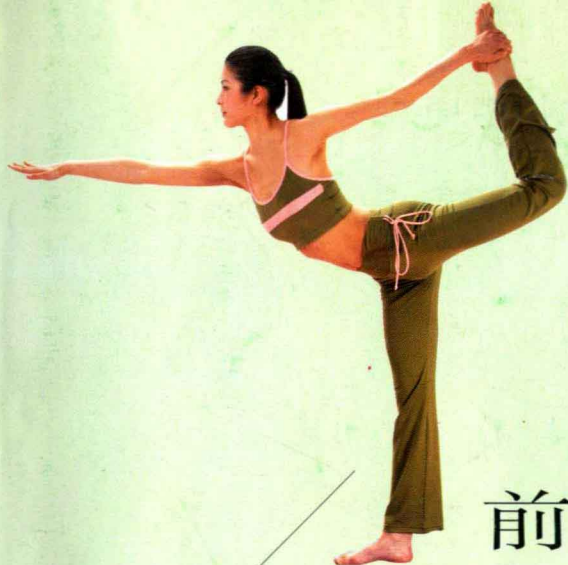
青岛出版社, 2005.5

ISBN 7-5436-3095-8

I.打... II.张... III.健美操—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核

书 名 打造魔鬼身材
编 著 张英
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新 周鸿媛
装帧设计 覃佳佳
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年5月第2版, 2005年5月第3次印刷
开 本 16开(710×1000毫米)
印 张 8
字 数 100千字
书 号 ISBN 7-5436-3095-8
定 价 25.00元(版权所有, 违者必究)



前言

能为大众健美事业出力，使科学健身的理念进一步深入人心，这也算实现了我多年以来的一桩心愿。

青岛的红瓦绿树、碧海蓝天孕育了我。我愿将家乡赋予我的灵气与激情化为优美的音符、跳跃的旋律，成就每一位爱美女性的美丽梦想。“快乐是福，健康是宝”是我的至理名言，我要帮助更多的人享受运动的快乐、健康的自由。为了实现这个愿望，我一直在努力着，奋斗着。作为青岛大学形体艺术教育的副教授，二十多年来的教学工作使我收获很多，也感悟很多。我辅导过的一批批优秀学生和教练员在各自的岗位上传承着老师为柔美而舞动的信念，实践着为健康而跳跃的誓言。作为中国健美操协会俱乐部委员会委员、全国健美操指导员培训师、国家级健美操裁判、青岛市健美协会副秘书长，我一直在分秒必争地为中国的健美事业奉献着自己的绵薄之力。

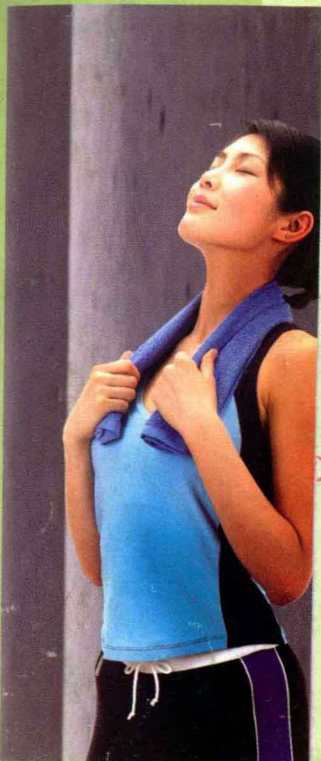
去年出版的《魔鬼身材——现代女性美体塑身报告》得到了广大读者的认可，为了让更多的女性朋友了解健美、健康塑身，我重新修订了这本书，增加了一些最新的健身小方法，多角度、全方位，通俗易懂地介绍了女性美体塑身的知识和技巧。《打造魔鬼身材》以崭新的面孔出现在广大读者面前，读者可从书中了解自己的体型特征，找到真正属于自己的科学有效的塑身方案，重树自信，展现自我。

因为专业，所以权威。因为科学，所以值得信赖。希望这本书能成为读者真正的朋友。

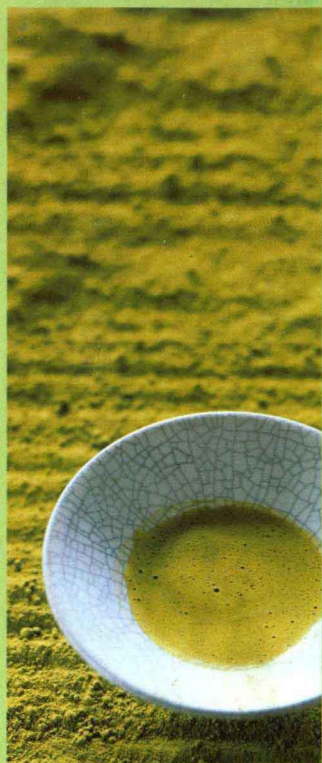
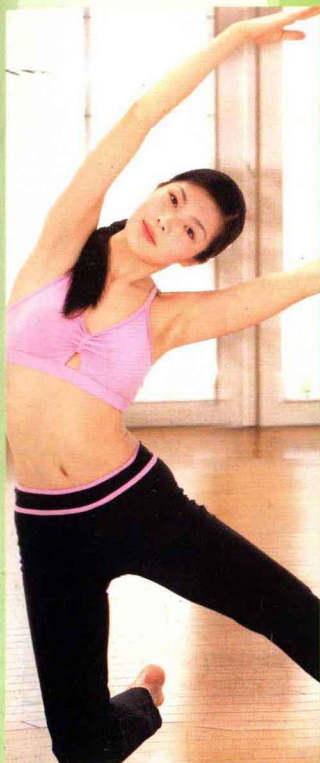
张英

2005年4月于青岛

FIGURE



- | | | | |
|-----|------------------|-----|------------------|
| 001 | 了解自己的体型特征 | 011 | 制定适合你的塑身计划 |
| 002 | 把握自己的体型特征 | 013 | 科学减肥 时尚塑身 |
| 003 | 女性身高及相关围度的最佳比例 | 014 | 什么是健康体重 |
| 006 | 体适能评测 | 014 | 苹果体型和梨体型 |
| 006 | BMI评测 | 014 | 走出减肥误区 |
| 007 | 体脂肪含量评测 | 017 | 不利于健康的减肥方法 |
| 007 | 肌耐力评测 | 018 | 适量的运动能有效控制体重 |
| 008 | 肌力评测 | 019 | 科学减肥的原则 |
| 008 | 柔韧性评测 | 020 | 针对性训练 |
| 009 | 静心率评测 | 021 | 饮食塑身不可忽视 |
| 009 | 血压评测 | 022 | 食物营养金字塔 |
| 010 | 有氧心肺功能评测 | 022 | 女性食物营养金字塔 |
| 010 | 制定适合你的塑身计划 | | |
| 010 | 体适能评测数据分析 | | |



- 027 能量从哪里来
- 027 能量是如何分配的
- 027 能量平衡
- 028 在饮食中削减脂肪
- 028 13种公认的减肥食品

- 030 **切实有效的局部塑身法**
- 031 正确站姿，塑造完美体型
- 032 拥有迷人美颈
- 036 健美肩部练习
- 042 塑造美丽双峰
- 046 平坦小腹和纤细细腰
- 048 翘翘美臀法
- 050 美腿是这样练成的

- 055 **快乐塑身 美丽健康永相随**
- 056 白领女士椅子操
- 060 减轻压力的瑜伽功
- 066 培养气质的芭蕾操
- 072 塑造形体的普拉提
- 080 健美纤肢的哑铃操
- 084 平衡美体的健身球
- 090 轻松伙伴休闲操
- 094 家庭趣味小凳操
- 100 睡前动一动，助你轻松入睡
- 110 清晨健身操
- 118 消除疲劳的上下肢体组合操

Contents

每个女性都想使自己变得更漂亮，希望自己拥有魔鬼般的身材。

体型是受遗传因素影响的，通过后天的训练可以改善身体各部位的围度，使身体的比例协调、美观，要做到这一点，首先要了解自己的体型特征。

了解自己的 体型特征

KNOW YOURSELF



Character 把握自己的体型特征

你不妨穿着紧身衣站在大镜子前，根据自己的高、矮、胖、瘦，看看自己属于哪一种体型，身体比例是否协调，各部位的围度是否匀称。每个人的审美标准不一样，有的女性喜欢苗条一点，有的女性喜欢丰满一点，还有的女性喜欢健美的身材，首先要清楚的是，不管你欣赏哪一种体型，健康美是形体美的基础。健康美包括以下几点：

- 骨骼健全
- 五官端正
- 四肢匀称
- 肌肉富有弹性
- 皮肤滋润
- 精神饱满
- 精力旺盛
- 动作敏捷

美体，是女人一生都要悉心经营的事业，是为了美丽，更是为了健康。不同的年龄阶段、不同的身体状况、不同的体型特征，美体塑身的方法也不尽相同。爱美的女人始终坚持着这一信念，那就是要通过自己传达健康美丽的气息。

女人的体型大致可分为A、B、C三种，这三种体型各有特点。对照以下体型特征，

看看你属于哪种体型。

A型

四肢瘦长，臀及胸部较小，A型体型的人通常较瘦削，很少堆积脂肪，肌肉不太发达，大腿及臀部干瘪，不够圆润。

塑身建议：可以借助器械进行力量训练，以使体型健康匀称。

B型

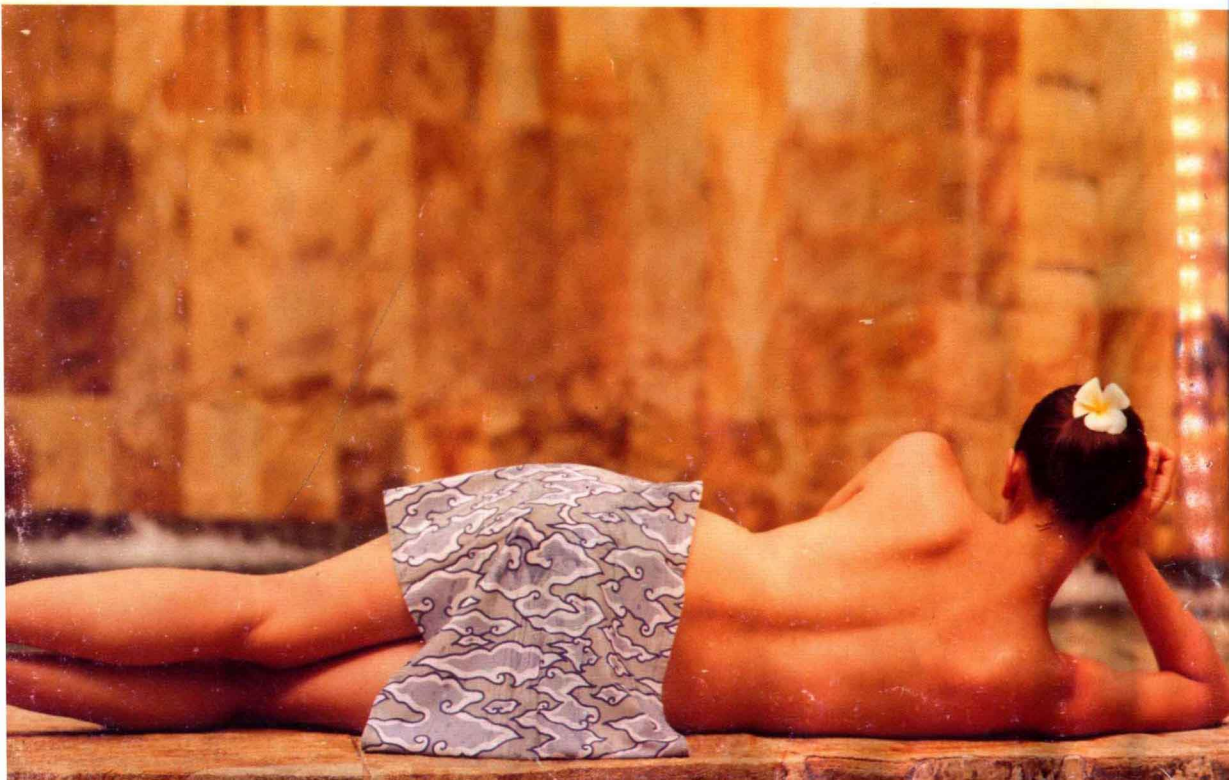
体态较均匀，曲线凹凸有致，属于女人的理想体型。

塑身建议：这种体型的人只要每天有规律地做适量的运动便能消耗体内多余的脂肪，让身段变得更加迷人。

C型

四肢较短而圆润，脖子短、身体丰满、臀部及大腿堆积了较多脂肪，容易发胖。

塑身建议：这种体型的人应该坚持运动并控制饮食，勿让体内积聚多余脂肪。



Proportion 女性身高

及围度的最佳比例

无论你属于哪一类体型，无论高、矮、胖、瘦，判断身材比例协调匀称的标准都是挺胸收腹、立腰、背直、四肢比例匀称协调，体型上自然呈现出胸线、腰线、臀线的曲线美，且没有过多的脂肪。

女性的身高与体重、四肢与躯干等部位的比例应为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家进行了大量的研究，总结出一套较适合女性体型美的测量标准。理想的比例应为：两臂平伸的宽度等于身长，头长为身长的1/8，肩宽为身高的1/4减4厘米，大腿正面的宽度等于脸宽。

5:8



【上下身比例】符合“黄金分割”定律。

女性身高及围度的最佳比例

● 上下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为5:8，符合“黄金分割”定律。

● 颈围：在颈的中部最细处，颈围与小腿围相等。

● 肩宽：两肩峰之间的距离，肩宽应等于身高的1/4减4厘米。

● 上臂围：在肩关节与肘关节的中部，上臂围为大腿围的1/2。

● 胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的1/2。

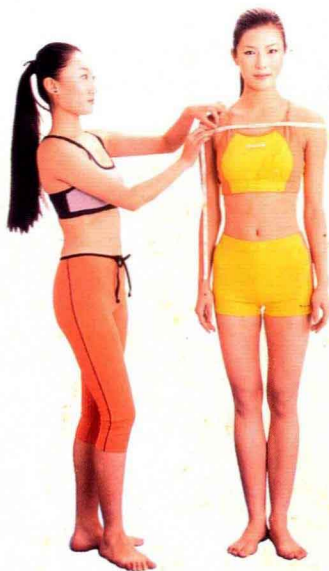
● 腰围：在正常情况下，测量腰的最细部位，腰围较胸围小20厘米。

● 臀围：测量体前耻骨平行于臀部的最大部位，臀围较胸围大4厘米。

● 大腿围：在大腿的最上部位，臀线以下，大腿围较腰围小10厘米。

● 小腿围：在小腿最丰满处，小腿围较大腿围小20厘米。

● 足颈围：在足颈的最细部位，足颈围较小腿围小10厘米。



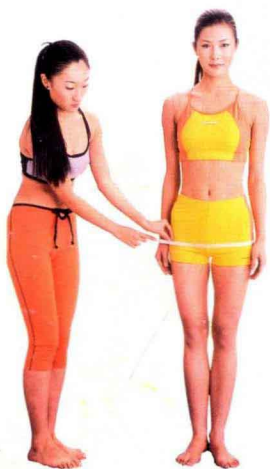
【肩宽】两肩峰之间的距离，肩宽应等于身高的1/4减4厘米。



【胸围】由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，胸围应为身高的1/2。



【腰围】在正常情况下，测量腰的最细部位，腰围较胸围小20厘米。



【臀围】测量体前耻骨平行于臀部的最大部位，臀围较胸围大4厘米。



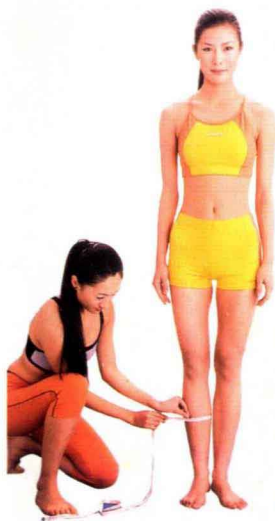
【身长】身长为第七颈椎到臀线的距离。



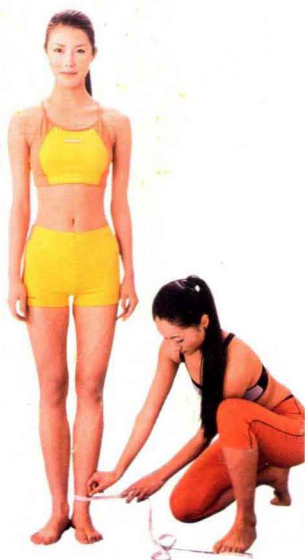
【腿长】 腿长为臀线到脚后跟的距离，腿长较身长大10厘米以上为佳。



【大腿围】 在大腿的最上部位，臀线以下，大腿围较腰围小10厘米。



【小腿围】 在小腿的最丰满处，小腿围较大腿围小20厘米。



【足颈围】 在足颈的最细部位，足颈围较小腿围小10厘米。





Text of body 体适能测评

在制定塑身计划之前，首先要进行健康体适能评测，包括对身体脂肪含量、肌耐力、肌力、柔韧性、静心率、血压、有氧心肺功能等一系列参数的评测，所测的每一项都给出一个数据，然后与标准数据相比较，私人教练会给你分析每一项数据并给出适当的训练目标，然后根据目标做出适合你的科学塑身计划，计划应包括训练时间、训练内容、最佳心率范围、运动中的营养，等等。

体适能评测大多运用电脑输入法操作，既方便省时，又安全准确。现在，就让你的私人教练带你开始进行体适能评测吧。第一项就是BMI评测……

【BMI评测】

BMI (Body Mass Index) 指数可以反

映你当前的体重是否适合你的身高。

一般情况下，BMI指数维持在18.5~24.9之间是一个比较理想的范围。BMI指数偏高通常意味着有较多的体脂肪存在（当然，有的时候也可能是由于肌肉或骨骼占的比重较大而造成的，例如健美运动员）。BMI指数也并不是越低越好，过低的BMI指数预示着你可能存在某些健康问题或者是营养不良。

【BMI的计算方法】

个人BMI指数 = $\frac{\text{体重 (kg)}}{[\text{身高 (m)}]^2}$

【BMI的评测标准】

- 偏高（体重偏重） BMI>24.9
- 正常 18.5<BMI<24.9
- 偏低 BMI<18.5

II 次 | [体脂肪含量评测]

体脂肪含量是体表脂肪在总体重中所占的百分比。过高或过低的体脂肪水平都会直接或间接影响到人体健康，只有将其控制在一定范围内，才能维持个体健康的最佳状态。

[体脂肪含量的计算方法]

测量个人体脂肪含量的方法分为直接测量法和间接测量法两种。前一种测量法对于环境及设施的要求比较高，不适用于个人测量；后一种测量法尽管测量结果会存在一定误差，但因其对周围条件的要求较低，因此被广泛应用于个人体脂肪含量评估。间接测量法中最为常见的有“电阻测量法”和“皮褶厚度估测法”。这里给大家介绍“皮褶厚度估测法”，它是指通过测量身体某些部位的皮褶厚度，利用生物几何学估算体脂肪含量。具体的计算公式如下：

$$\begin{aligned} \text{女性皮褶厚度 (mm)} &= \text{肱三头肌 (mm)} + \text{髂骨部 (mm)} + \text{腹部 (mm)} \\ \text{中间值} &= 1.089733 - 0.0009245 \times (\text{皮褶厚度}) + 0.0000025 \times (\text{皮褶厚度})^2 \\ &\quad - 0.0000979 \times (\text{年龄}) \\ \text{女性体脂肪含量} &= [(5.01 / \text{中间值}) - 4.57] \times 100\% \end{aligned}$$

II 次 | [肌耐力评测]

简单地说，肌耐力就是肌肉能够保证有效的收缩舒张的持久力。你是否经常会因为长时间地进行或维持某个动作或者是频繁地重复某个动作而感到肌肉酸痛？这正是肌耐力较差导致的。良好的肌耐力是提高工作及生活效率的有效保证。

[肌耐力的评测方法]

我们可以选取身体某部位的肌肉作为评测对象，测试其在一定时间内所能完成的最大收缩次数，通过此数值来反映整个身体的

[体脂肪含量的评测标准]

由于身体结构及生理功能的差异性，男性和女性的体脂肪含量评测标准也有所差异，女性为了维持其特有的生理功能，其体脂肪水平会略高于男性，具体评测标准如下：

脂肪含量 男性

必需脂肪含量

10%~15%

必需脂肪含量

15%~20%

必需脂肪含量

20%~25%

必需脂肪含量

25%~30%

必需脂肪含量

30%~35%

必需脂肪含量

35%~40%

必需脂肪含量

40%~45%

必需脂肪含量

45%~50%

必需脂肪含量

50%~55%

必需脂肪含量

55%~60%

必需脂肪含量

60%~65%

必需脂肪含量

65%~70%

必需脂肪含量

70%~75%

必需脂肪含量

75%~80%

必需脂肪含量

80%~85%

必需脂肪含量

85%~90%

必需脂肪含量

90%~95%

必需脂肪含量

95%~100%

必需脂肪含量

100%~105%

必需脂肪含量

105%~110%

必需脂肪含量

110%~115%

必需脂肪含量

115%~120%

必需脂肪含量

120%~125%



肌耐力水平。1分钟仰卧起坐测试，方法简单、灵活性大，成为目前采用最为广泛的肌耐力评测方法。

[肌耐力的评测标准]

因为年龄、性别的差异，肌耐力的评测标准也被划分为若干部分，不同年龄、不同性别的人群有不同的评测标准。以1分钟仰卧起坐为例，具体评测标准如右表：

年龄组	差	一般	良好	优秀
17-24岁	11-24	25-34	35-43	44-49
25-34岁	12	14-24	25-34	35-44
35-44岁	13	14-21	22-31	32-38

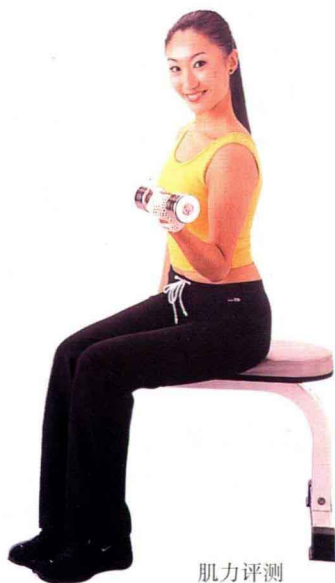
(单位：个/分)

二次 [肌力评测]

肌力就是肌肉在一次收缩过程中所能克服的最大外力。对于健康人群而言，良好的肌肉力量是减少意外伤害的有效保证；对于运动员而言，肌力更是提高运动水平的必要条件。

[最大肌力的评测方法]

肌力的评测原理类似于肌耐力的评测原理，也是选定某块肌肉作为测试对象，以其在一次收缩过程中所能承受（完成）的最大力量来反映整个人体肌力水平的高低。通常我们选取握力或者是肱二头肌弯举力量作为主要的评测方法。



肌力评测

二次 [柔韧性评测]

柔韧性是指人体一个关节或者是一系列关节所能达到的动作幅度。良好的柔韧性可以有效地增强身体活动能力，降低运动及生活中的受伤几率。

[柔韧性的评测标准]

同其他几项体适能评测一样，柔韧性的高低也受到性别、年龄等因素的影响。因此，不同性别、不同年龄段的人群会有不同的评测标准。不同年龄段女性的柔韧性评测标准如下页表所示：

[柔韧性的评测方法]

最为常见的柔韧性评测方法是坐姿体前屈，通过对大腿后侧肌群及下背部肌群的伸展程度评测，来反映整个人体柔韧性的高低。



柔韧性评测

年龄组	差	一般	良好	优秀
20~24	21~27 (bpm)	18~22 (bpm)	13~17 (bpm)	10~14 (bpm)
30~34	25~31 (bpm)	21~27 (bpm)	17~21 (bpm)	13~17 (bpm)
40~44	27~33 (bpm)	23~29 (bpm)	18~22 (bpm)	14~18 (bpm)



静心率评测

TEXT [静心率评测]

静心率是人体经过充分休息（睡眠）后刚起床时测量出的每分钟的心跳次数。通常情况下，静心率越低者（病理性除外），其心脏所承受的负担就越小，从某种意义上说，其寿命要长于静心率较高者。

[静心率的测量方法]

测量静心率时可采取和测量一般心率相同的方式，即桡动脉或颈动脉的测量方式，前提是经过充足休息（睡眠）后，即时测量。

TEXT [血压评测]

血压是指在心脏收缩舒张过程中，动脉壁所受到的压强。心室收缩时，动脉壁所受到的压强称为收缩压（高压）；心室舒张时，动脉壁所受到的压强称为舒张压（低压）。

[血压的评测方法]

目前市面上测量血压的工具种类繁多，但是应用最为广泛的还是水银式血压测量计。它测量精度较高、操作简单，从专业医疗机构到普通家庭你都能见到它的身影。

[血压的评测标准]

收缩压（高压）

- 差 141~180mmHg
- 一般 131~140mmHg
- 良好 121~130mmHg
- 优秀 <120mmHg

舒张压（低压）

- 差 91~110mmHg
- 一般 86~90mmHg
- 良好 81~85mmHg
- 优秀 <80mmHg



[静心率的评测标准] (bpm: 次/分钟)

- 差 101 ~ 110 bpm
- 一般 81 ~ 100 bpm
- 良好 71 ~ 80 bpm
- 优秀 50 ~ 70 bpm

【有氧心肺功能评测】

有氧心肺功能是用来衡量人体在中等强度下工作或运动时的耐力强弱的指标。良好的有氧心肺功能使你有充足的精力去完成工作，并能够轻松自如地进行各项娱乐活动。

[有氧心肺功能的评测方法]

有氧心肺功能的强弱，不能单纯地通过静心率或者是肺活量等指标来进行衡量，为此，人们引入了一个新的概念——用最大吸氧量来衡量人体有氧心肺功能的强弱。最大吸氧量就是人体每分钟每千克体重所能够吸收并利用氧气的最大体积。根据测量原理的不同，我们将最大吸氧量的测量方法分为直接测量法和间接测量法两种。从测量结果的精确度来看，直接测量法得出的数据通常较为准确，但是由于其对测量环境的要求较为严格，同时具有一定的危险性，只有在实验室才能实现。间接测量法安全性高、测试方法简单，因而被广泛应用。最常见的间接测量法是利用台阶及节拍器，通过观察人体心率的变化来估算最大吸氧量。

[有氧心肺功能的评测标准]

女性：（单位：ml/kg/min）

年龄组	差	一般	良好	优秀
20~29	16~29.9	20~34.9	25~40	42~57
30~39	14~27.9	18~32.9	23~38.9	39~56
40~49	13~24.9	16~29.9	20~34.9	25~51

Example 制定适合你的塑身计划

如果你的体适能评测结果没有达到理想中的目标，没关系，私人教练已为你制定了科学的塑身计划，只要你按照教练的计划持之以恒、有规律地进行训练，3个月以后，你就会达到你的最初目标，再接着坚持锻炼，奇迹就会在不经意间出现。

记住：恒心 + 毅力 + 自信 = 永葆青春。

[体适能评测数据分析]

[体适能评测数据]

王女士 44岁

体适能评测数据如下：

BMI (身高体重之比) 31.1

体脂肪含量 26.3%

肌耐力 (仰卧起坐) 26个

肌力 (肱二头肌弯举力量) 40kg

柔韧性 (坐姿体前屈) 46cm

有氧心肺功能 (最大吸氧量)

25.5ml/kg/min

将王女士各项评测结果对照相应的评测标准，具体分析如下：

- BMI指数偏高，体重偏重。
- 体脂肪含量为26.3%，偏高。可以在塑身计划中安排每周3次中低强度的有氧运动，以改善其体脂肪水平。同时，为了配合王女士想要塑造体型的健身目标，可以为她安排小重量多次数的肌肉训练（局部训练），以达到增加肌肉密度、改善局部曲线、提高肌

肉力量的目的。

- 肌力和肌耐力的指标在其年龄段上属于较好的范围。
- 柔韧性（坐姿体前屈）为46cm，柔韧度较好。可将伸展运动作为锻炼柔韧性的主要训练手段，且相对于其他训练来说仅仅为一种辅助练习。
- 有氧心肺功能较差，可通过加强有氧运动来改善心肺功能。

[制定塑身计划]

[在健身俱乐部的塑身计划]

- 热身：椭圆机（跑步机）10分钟。
- 进行全身伸展运动。
- 进行局部塑身运动。

坐姿大腿推举（股四头肌）	3组	15次/组
俯卧大腿弯举（股二头肌）	3组	15次/组
坐姿腿伸展（股四头肌）	3组	15次/组
坐姿胸部推举（胸大肌）	3组	15次/组
坐姿水平飞鸟（胸大肌）	3组	15次/组
坐姿肩部推举（三角肌）	3组	15次/组
坐姿下拉（背阔肌）	3组	15次/组
坐姿划船（斜方肌）	3组	15次/组
仰卧卷腹（腹直肌）	3组	15次/组

- 燃烧脂肪心肺功能训练：椭圆机（跑步机）30分钟（走、跑结合），心率接近最大心率的60%（106次/分钟）。

注意：以上计划每周进行3次，如果增加锻炼次数，可将塑身运动按局部进行分组（一天练习上身肌肉，另一天练习下身肌肉）。

