



↑在女性追求男女平等的今天，擁有這般結實身材是女人的驕傲。

《有此一說》

肌肉美、女人味 孰優孰劣？ 女子健美標準怎拿捏 再引話題

記者 何長發／特稿

●女人與肌肉是現代健美運動嶄新的概念，不過，今天健美比賽仍然存在有將「女人味」列為評分準繩之一問題，於是很早以前有人倡議的女子健美賽2分法又被廣泛談論著。

現代女性健美比賽走上國際舞台，已有逾10年的歷史，但至今仍有人反對女性健美員的肌肉過度結實，而在現代女性健美運動開拓之時，即曾有建議採取將女性比賽一分為二的折衷說法，一種是肌肉競賽，另一種是體態美比賽，讓「男性化」的女運動

然而，近年所謂「美化身段」的概念又再重燃，這種美其名為「美化身段」比賽的項目，實際上都是讓一群身段美妙的泳裝女郎在台，對女

子健美運動上搖擺身軀大諷刺。

影響所及，健美裁判對他們認為不夠女性化的女選手扣減分數，問題在「女性化」沒有一定的標準，全憑個人的主觀判斷。

不過，還是有佔多數的裁判，會以重視比例均稱、肌肉線條明晰、身體優美等健美標準來評

分，他們覺得帶入「女性化」的概念，只有使問題更複雜，因此，各個裁判採用不同的評分標準，造成許多比賽成績不一致的結果。

當然，要接受這種以肌肉作為女性體態美的革命性觀念，需要一段時間。誠然，健美運動並非一項能適合每個人胃口。

然而在不久的將來，會有更多潛力好、訓練有素的女性健美員出現，使女子健美賽增添更多肌肉優美、線條明朗的出色選手，而且其中最佳者，必定屬於相貌身材俱美，同時也更具健美員特色的女性。



↑如此“健美女郎”才足以站在健美比賽台上亮相。

→這種“妙女郎”只能當健美男人的陪襯。

取自 / 肌肉與健康雜誌

