

# 淺談健美運動之身體美

蔡明達、沈易利  
國立台灣體育學院

## 摘 要

人都有追求美的本能，而身體美更是美中致美。運動員健美、勻衡的體型更成為自古至今藝術創作的標的物，時至今日，人們對身體美的追求與嚮往仍未停止，相關健身與美容產業亦不斷地擴張與發展開來，但人們對於身體美的概念卻仍有待釐清，若僅消極地依賴外科手術來改善體型，則只會距離「美」愈來愈遠。健美運動即提供愛美人士一個積極的管道，使他們能以正確的態度與方法來從事運動，並達到諧調、勻稱且健康的形體。

關鍵字：健美運動、身體美、美學

## 壹、前言

近年來，國內吹起一陣健身美容風潮，從各大健身中心的林立與美容機構如雨後春筍般地興起即可看出民眾對「身體美」的重視。美的觀點在不同的時空即有不同的體驗與感受，但對美的追求則是歷久不衰。處於二十一世紀的我們，身體美的觀念由於個人對美的自覺之外，亦受到廣告商與大眾傳媒的大量宣染，塑造出有別以往的身體文化。當代女性的身體美被認為應是豐胸、細腰、長腿的纖細美，由各大選美比賽的得獎者與伸展台上的名模即可看出端倪。而男性的身體美則被認為應是寬肩、厚胸、窄臀的雄壯美，相對之下，肥胖與大肚則不僅被視為「不美」的，更認為是懶惰與疾病的象徵。

健美運動在國內尚屬於起飛期，相較於歐美等國的普遍發展，國內仍非常有努力的空間。健美運動不受重視的原因，除了比賽評審標準與客觀性常遭外界質疑之外，民眾的接受度也是一大原因。前者是因為健美比賽的評審是用「看」的，而不是使用「度量衡」(黃阿文，2006)，無法如同其他運動項目般能以具體的數字來論輸贏，使得健美運動無法進入奧運的殿堂，而達到有效推廣的目的；後者則除了受限於國內文化風情的不同與政府有關單位的忽視等原因，另外，更重要的是，民眾不瞭解健美運動中的「美」是什麼。本文旨在說明健美運動中身體美的內涵與特性，幫助民眾學習如何瞭解美、欣賞美，甚至創造美的感受，使健美運動在國內能夠漸漸地發展開來。

## 貳、健美運動的內涵

欲提升國內健美運動的風氣，首先，必須先讓民眾瞭解健美運動中的「美」是什麼，否則一切都只是空談。以下即針對健美運動的定義與特性加以描述：

### 一、健美運動的定義

李書泉(2004)指出，健美運動是一種通過徒手利用其身體自身重量和各種輕器械、重器械、專門器械和方法進行鍛練，以發展肌肉、增強體力、改善形體、陶冶情操為目的的運動項目，同時又是促進健康的一種非常合理的鍛練方法。健美運動不僅是競技性運動項目，還是一種大眾體育鍛練的項目，他不僅具有一般體育運動場所共有的鍛練身體、增進健康、增強體質的作用，還具有全面發展身體各部位肌肉、增強體力、改善體型的作用，是「健」與「美」的統一。

「健美」(body building)到底是什麼？很多人到現在還把它和「舉重」、「健力」混在一起，分不清楚。雖然當今三者是三項完全不同的運動項目，但事實上，如要追溯健美運動的起源，早在遠古的希臘、羅馬時代，就會發現我們現在所謂的「健美」、「舉重」、「健力」確實是一體的。雖然大家看到神話裡的「力神赫克力斯」(Hercules)與「美男阿波羅」(Apollo)是代表兩種不同的「力」與「美」典型，但諸如類似的雕刻、畫像、記錄等不斷流傳下所歌頌的也不外乎是「健」、「力」、「美」三者，因為當時體格完美的健美先生通常也就是個大力士(黃阿文，2006)。

健美運動與其他運動項目最大的不同即在於，強壯的肌肉與協調的體格就是健美運動的全部，但在其他運動項目中，因刻苦訓練而獲得的強壯體格只是附加價值，運動成績或表現的增進才是最終目的。

健美運動自舉重項目中獨立出來後，相關的健美活動、表演會與協會組織亦與日俱增，時至今日，健美先生的身體是否就代表著完美體型與標準身材，仍受到多方的爭議，或許一般人不練健美或認為健美根本不「美」只是為了自己不想運動找的藉口，或認為這麼碩大的肌肉在日常生活中根本使用不到，但即使如此，從事健美運動者仍自詡為身體活動的實踐者、身體美的藝術創作者與健美文化的推動者，願為身型體態的精進作一切的努力。

## 二、健美運動的特性

健康是健美的首要條件，是人的內在美和外在美的統一體。健康是指身心兩方面(即身體健康和心理健康)，健是強壯有力量，康是愉快安康，健康不僅能免於疾病和虛弱，而且能保持身體上、精神上 and 社會適應方面的完美狀態(李書泉，2004)。美的內涵必須在健康的前提下才能發揚光大，而因健康所帶來的美，更會回饋影響從事健美運動者的訓練動機，使其更願意為健美運動投入更多努力，無形之中也更健康，而成為一種正向的循環。

中華民國健美協會(2004)針對健美運動的特性作以下整理：

### 1. 從肌肉適能層面而言

肌肉適能是構成勻稱身材和優美曲線的重要條件。

從事競賽性運動，除高超技巧、旺盛的企圖心之外，更需要良好的肌肉適能為基礎。

培養肌肉適能必須仰賴阻力訓練。

### 2. 從藝術層面而言

肌肉骨骼是構成人體美的最重要因素。

### 3. 從健康層面而言

良好的肌肉適能是預防運動傷害、享受休閒生活的基礎。

由此可知，從事健美運動不僅可達到勻稱優美的體型，對於促進身心健康、增加運動表現與提升生活品質等方面也具有長足的影響。

### 叁、健美運動之身體美

從古代雅典奧運起，希臘羅馬人即強調身體發展在美學方面的重要性，人體美的形象也開始列入了人類美學的概念中，不懂得協調發展的肌體和健康，就不能理解人的內在美（曾欽德，2004）。中華民國健美協會（2004）指出不同時代對美的追求是不一樣的，古代的健美觀念以古希臘比較具有代表性。古希臘人認為健美的人體是呼吸寬暢的胸部、靈活而強壯的脖子、虎背熊腰的軀幹和塊塊隆起的肌肉。著名的古希臘哲學家蘇格拉底則認為人的一切活動不能脫離身體，身體必須保持高效率的工作，力量與肌肉的美只有通過身體才能達到，衰弱是恥辱。亞里斯多德更提出要養成健美的體格而非野蠻的獸性。除此之外，古希臘人還風行裸體藝術，並喜歡在運動場上從事裸體運動，欣賞裸體人的力量、健康、活潑的形態與姿勢。古希臘人便已從運動裏發現身體平衡與和諧，瞭解肌肉對身體的自信，發展出和諧之美，而當我們從運動裏使自己覺得有一種自信和健康時，就一定是美的（程峻、王丁財，2006）。

美的感受是相當主觀的，並無一定的標準，因個人背景或生長環境的不同即可能產生迥異的美感認知，但即使如此，「美」仍是有跡可循的。中華民國健美協會（2005）即提出健美運動中的審美方式，研究者整理如下：

#### 一、整體比例

##### （一）諧調的體格

選手的體型勻稱諧調是評分時的重點，局部肌肉的異常發展並無法獲得評審的青睞。常見的失調情形如前三角肌的過度發展，使得肩部從側面看來有「前傾」的趨勢，而有失平衡美。以國內的健美比賽現況來說，有過度著重胸部和上半身發展的情形，選手們應以此為戒。

##### （二）正確的體格構造

良好的基因與骨架是健美選手展現完美體型的重要條件，包括肩部寬廣、胸部上挺、腰部纖細、大腿粗壯等，以形成 V 字型的健美體型。

## 二、肌肉發達程度

### (一) 肌肉大小

發達而有彈性的肌肉是力量的泉源，是美的象徵（裔程洪，1998）。肌肉的發達程度或大小並無一定的衡量標準，需視個人的整體比例來論，亦即同樣大小的肌肉，在不同的身高、體重或體型的選手中就會造成不同的視覺美感效果。健美運動中有一句諺語：「健美是跟自己比，而不是跟別人比。」如身高較高的選手在健美比賽中不但無法顯示出其身高優勢，高度反而可能成爲一種負擔，因健美比賽是以體重來分級，相同的肌肉量散佈在身高較高者身上自然顯得較爲纖細，而無法充分展示出其肌肉型態與身體美感，尤其是闊背肌。

### (二) 肌肉密度

肌肉密度的美來自身體各部位肌肉的平均發展與分佈，最容易看出肌肉密度的部位是腹肌與背肌，尤其是背肌。因背部肌群是人體肌肉密度最高的肌群，要練的美也最不容易，不只要寬度與厚度兼具，甚至連較小或較深層的肌肉如小圓肌、菱形肌、脊下肌等也必須練得顯而易見。如要評斷選手的身體素質也可從背部中輕易地看出，這也是爲何歷屆的奧林匹亞先生 (Mr. Olympia) 得主皆投注相當多的心力於打造寬廣的背肌之主因。

### (三) 線條

線條是肌肉和皮膚之間的含脂量，肌肉的力度和肌肉紋理的明顯度（李書泉，2004）。影響選手身體線條美的主要因素有四：一爲選手的脂肪量，脂肪量愈低線條愈明顯；二爲身體含水量，含水量愈低則線條愈明顯；三爲皮膚顏色，膚色愈深則身體線條愈清晰；四爲肌肉形狀，一般而言渾圓飽滿的肌肉可更顯示出選手的身體線條。

### (四) 分離度

分離度是健美運動中特有的名詞，是指相連的肌肉區別開來的程度，以大腿肌群來說，即是指股外側肌、股內側肌與股直肌間明顯劃分的程度。上述影響肌肉線條的因素亦會連帶影響每塊肌肉的分離度。

## 三、儀容

### (一) 皮膚

皮膚的色澤、均勻度、斑點、瘡疤、刺青等亦都會影響身體美的展現。但在健美運動中，若選手具有很高水準的體格與肌肉，身體皮膚上的小瑕疵只要不影響選手的整體美感，其實是可以忽略不管的。

## (二) 健美褲

健美褲也是不容忽視的一環，考量因素包括健美褲的大小、顏色、剪裁方式、線條、質料等，需配合選手的膚色、體型與所選擇的音樂謹慎的思考，否則若挑選了不適當的健美褲，不但選手穿起來驚扭，更可能影響全程身體美的演出。

## 四、表演方式

### (一) 內容

健美運動的比賽內容，主要可以分為兩種：其一為七大規定動作的展示，選手需聽從比賽單位的指示變換動作，選手間肌肉型態與發展的不同在此即一目了然；其二為自選動作 (free posing)，選手可自由選擇喜愛的音樂與演出型態，可以是霹靂舞或角色扮演等，如八屆奧林匹亞先生羅尼柯爾曼(Ronnie Coleman)近年來的自選動作皆相當富有創意，上屆比賽即選擇「國王」的裝扮，不但充分傳達出「力」與「美」的感受，更顯出八屆冠軍的王者風範。

### (二) 姿勢

健美選手除了自身完美的體格外，動作姿態的演出也佔有非常重要的地位，早在阿諾史瓦辛格 (Arnold Schwarzenegger) 的時代選手們即會為了有效展現身體美而向芭蕾舞者請益。這些姿勢表演不只是一連串美麗漂亮的動作而已，選手必須顧及全身各部位肌肉的展示，包括正面、背面和側面等，並考量四肢擺放的角度、動作變換的方式、自信的眼神等，有經驗的選手更能作出有如古希臘時代的力士雕刻像一般靜中有動、動中有靜的身體美感。唯有體格與姿態兩者兼具下，身體美才有充分展現的可能。

運動是一種身體動態的過程，充分提供視、聽、觸、動等感官的刺激，隱含了豐沛的動力矢量與方向，在不斷的動作轉換中，運動呈現具體且連續的動力，於知覺的過程中留下如音樂般流暢的動力結構 (楊綺麗，2000)。健美運動之身體美，不僅具有觀賞性、表演性與愉樂性，更具有啟發性與教育性，每每使得觀賞者融入其中而不可自拔，畢竟，人性中本有追求「美」的本能。尤其在健美運動中，身體姿態的完美呈現就代表著一切，不論是身形、體態或姿勢皆應面面俱到，使每個觀賞者都能透過美的感受而達到身心釋放，並促使觀賞者逐漸成為實踐者。

## 肆、健美運動之身體美的發展

由於美國在健美運動中一直佔有領導的地位，因此，欲探討健美運動之「美」的發展，

就必須由美國談起。以下即將健美運動發展史中的「美」作一整理：

## 一、十八世紀

此時期的健美鍛練者，主要追求力量的增長，對於身體形態的美感較不重視。

## 二、十九世紀

健美之父尤金山道 (Eugen Sandow) 與西蒙克林 (Sigmund Klein) 皆為此時期之代表人物。由於他們二位健美先驅的啓蒙，健美運動逐漸開始著重體型比例的均衡協調與身體姿態的展現，即「線條美」，而有別於十八世紀的「粗壯美」。

## 三、二十世紀

進入 1960 年代後，那就是阿諾·史瓦辛格的時代，他幾乎完全主宰了當時的整個健美體壇（黃阿文，2006）。此時期由於運動藥物與健身科技的發展，使得健美選手的體格又進入另一個里程碑，除了肌肉更大之外，身體線條也更明顯。

## 四、二十一世紀

此時期的代表人物為蟬連八屆冠軍的羅尼柯爾曼 (Ronnie Coleman) 與杰卡特 (Jay Cutler)。健美運動至此已逐漸邁向成熟，體態的發展更直逼人體極限，爲了迎合評審與觀眾的審美標準，胸圍超過六十英吋或體重超過三百磅已經不是什麼稀奇之事，不論大小肌群皆要求要渾圓飽滿、塊壘分明。

綜觀整個健美運動中「美」的發展可以發現，從早期的「大即是美」、中期的「線條美」到後來的「精益求精」，當今的健美運動對於美的要求是愈來愈仔細與嚴苛了，不只臉蛋要美、體型要美、線條要更美，三者兼俱的選手才能在現今的健美運動中搶佔一片天。

## 伍、健美運動之「美」的省思

由健美運動之身體美的發展中不難發現，肌肉量仍是當今健美運動的主流，但是否肌肉愈大、體脂愈低就一定代表了身體美，仍受到多方的討論與爭議，以下即針對健美運動中常見之身體迷思加以分析討論：

### 一、大即是美

健美愛好者想把自己的肌肉練的結實、粗壯是可以理解的，但若過份追求和強調肌肉的體積，忽視肌肉的型態和質量，反而不能給人美的感受（郭宏、黨希平、宋應華，1999）。健美運動之審美標準是以視覺上的感覺爲主，對於選手肌肉尺寸的大小或者選手能舉起多

少重量並不重視。只要選手的體型「看起來」美，且能以適當的方式展示出美，自然能獲得評審與觀眾的青睞。

## 二、體脂愈低愈美

當身體脂肪量愈低時，身體肌肉的線條就愈明顯，這是眾所週知的道理。

職業級的健美選手為了維持極低的體脂率，於賽前幾週甚至必須限制鹽與水的服用量，以讓身體達到「脫水」狀態，使身體每條細小的肌纖維都能顯而易見。但是，這其實並不符合健美運動最根本的特性－健康是身體美的基礎，亦即沒有「健」，就沒有「美」。健美選手在比賽時其實是非常不健康的，不但體脂肪過低，且身體含水量更低，對選手本身的健康無疑有著負面影響。

## 三、胸肌和肱二頭肌練的好就是美

時至今日，仍有不少健美運動者甚至選手認為胸肌與肱二頭肌練得好就是美，每日不斷重複地訓練這兩個部位。但事實上，如此的訓練方法不但無法使胸肌與肱二頭肌獲得良好的發展，更有違健美運動所重視的均衡與協調。

## 四、女性不宜練健美

女性不從事健美運動的理由，最常聽到的原因就是怕肌肉會如同健美先生一般地碩大，而失去女性應有的纖細美。但如果從生理學的角度來看，女性因雄性荷爾蒙的分泌較男性少的多，且女性的脂肪普遍比男性多 5% 左右，而肌肉發達程度和肌力只能達到同級男性的 75%~80%（喬程洪，1998），要練就碩大的肌肉相較之下其實並不容易。

在健美運動中，美與不美之間的界線相當模糊，但仍應以健美運動之基本特性為基準，如健康、平衡與諧調等，否則只會距離美愈來愈遠。

## 陸、結語

生命就是要表現，沒有表現就是沒有生命（陳定雄，2006）。透過健美運動，不僅表演者的身體美感得以有效地傳達，觀賞者也因美的感受而觸發內心的悸動，使健美運動成爲一種雙向互動的美感享受。美的種類有相當多種，以健美運動來說，即是以雄壯美爲主，但若能適時加入其他美的感受，不但可提升評審與觀眾的視覺美感，更可能因此而增加比賽得分，是一舉兩得的作法。

現代的體育不只是追求身體的健康美，還要求進一步的曲線美、比例美、體態美、肌肉美、皮膚美等外在形式的美麗（曾欽德，2004）。民眾對於「美」的追求是不會停止的，

健美運動即提供愛美人士一個追求「自然美」、「健康美」的積極管道，而不是僅依靠外科整形或抽脂手術來改善體型與外貌。事實上，因從事健美運動所帶來的美，不但更自然、更健康、更接近美，最重要的是更長久。健美運動中有一句諺語：「健美不只是一種運動，而是一種生活習慣。」身體美感的追求唯有從「心」做起，並實踐於日常生活中才能達到盡善盡美，而不是消極地去尋求外科手術。

## 參考文獻

- 中華民國健美協會（2004）。*C 級教練講習會*。台北：作者。
- 中華民國健美協會（2005）。*B 級教練講習會*。台北：作者。
- 李書泉（2004）。*普通高校公共體育選項課教材～健美*。台北：諾亞文化。
- 陳定雄（2006）。*體育運動科學講座上課講義*。國立台灣體育學院。
- 郭宏、黨希平、宋應華（1999）。*健美運動與健康*。鄭州：河南醫科大學。
- 黃阿文（2006）。*最新健美運動詳解*。台北：文景。
- 曾欽德（2004）。體育教育中的美。*東師體育*，11，43-47。
- 程峻、王丁財（2006）。運動美學之探討。*大專體育*，85，86-91。
- 裔程洪（1998）。*跟專家練健美、減肥、健身*。北京：北京體育大學。
- 楊綺儷（2000）。競爭之美學視境：以安海姆之知覺動力說。*體育學報*，28，69-78。

