

【感謝翻譯者於時間緊迫之下仍然完成翻譯工作。由於 Bolin 在會議上宣讀的將是最新撰寫的節縮版本，而此處翻譯的則是全文，因此其所搭配的圖片位置在此只是大略的推測，請讀者自行注意跟隨閱讀。】

挑釁與馴服的身體： 女子健身運動的順從 / 不馴故事

Anne Bolin 原著，毛雅芬、何宜玲翻譯，何春蕤校訂

導論：運動美學

1960 年代婦女運動，加上後來反性別歧視的 Title IX 宣言【譯註：1972 年美國政府在經歷 60 年代各種平權運動的衝擊後特別立法，規範在運動和體育教育方面都不得性別歧視】，以及其後的健體革命，共同推動拓展另類的女性美理想，甚至包容一個積極欣賞人工鍛鍊勻稱肌肉之「運動美學」(athletic aesthetic)。這套運動美學後來在眾多論點互異的流行論述中被一再複製，例如時尚雜誌以「行動美」(圖片 1) 來形塑 1970 年代理想女體以及後來女性健身運動的開展(圖片 2)。女性健身選手則將「女性化」的疆界向外推得更寬更遠(圖片 3)，因為她們的體態已經證明：「肌肉」特質並不專屬於男性軀體。這些運動女體的線條因此具有文化反叛的意味，它們以其顛覆性來挑戰那個建立在西方生物簡化主義性別秩序(bio-reductivist gender order) 上的父權霸權。

研究顯示，在新的千禧年中，女性美的理想在身體議題上已經發生一系列反挫(cf. Faludi, 1991)，這個反挫起於 1990 年代初並逐漸壯大進入 21 世紀，如今更已逐漸腐蝕原來體現女性身體肌力的那個體態潮流(圖片 4)。在這篇論文中，我將說明這種動盪不安如何透過健身舞台上的三種女性體格運動——健美(bodybuilding)、健力(fitness)、美體(figure)——來進行辯論(圖片 5)。相對於健美選手(圖片 6)，女子健力選手和美體選手的身體輪廓，看起來更順服於既有的文化價值，她們的體魄服膺於被 Connell 稱為「凸顯女性特質」(emphasized femininity) 的體態公式，也就是配合了一套由男性慾望主導的西方女性美標準(圖片 7)。以下要發表的內容只能淺顯的呈現我個人長達 16 年來對女子健美次文化所做的民族誌研究成果(圖片 8)，我個人則是從 1992 年起就加入女子健力士的競爭行列，更在 2000 年起加入女子美體競爭的行列。

反挫：時尚產業與時尚媒體

職業的女子健美競賽的最高頭銜比賽——「奧林匹亞小姐」(Ms Olympia)——在 1992 年之後逐漸轉向偏好具備大肌肉的健壯體型；巧的是，曾經在 1980 年代大放光芒的「運動美學」也恰好從 1992 年開始在時尚等大眾論述中逐漸式微。我的研究認定 1992 年至 1994 年為「運動美學」衰退、傳統女性纖細體態美觀念被時尚媒體重新引介的分水嶺。自此，這波「反挫的『體』現」發展漸趨熱烈，並於新千禧年後的五年內成為主導女性美論述的霸權模式，「超完美嬌妻」(The Stepford Wives) 式的纖瘦形象如今又重新流行。

男子健美運動向來重製、強化西方生物簡化主義者對本質性別差異的信仰，而女子健美運動展演的則是一套全然不同的文化邏輯：女子健美選手的體態輪廓，不但踰越了也攪擾了向來將肌肉視為體力與男性自然生理特權標誌的傳統性別秩序。她們挑戰那個將女性視為「弱勢性別」(the weaker sex) 的西方觀點，因而展現出一種蘊涵了力量與權力的女性特質，也因而成為具有「挑釁」意味的軀體。

女子健美運動運動自 1975 年建立後，經歷過一連串的變革。最初，參賽者尚須穿著高跟鞋，而像在軀幹前緊握雙拳以展露前二頭肌這種較能突顯肌肉的身體姿勢，在當時極少被展演，因為那會被貶斥為過於「男性化」。1980 年，隨著第一面女子健美奧林匹亞冠軍獎牌頒發，一套至今仍被沿用的國際職業女子健美評判準則也同步確立。

歲月推移，女子健美選手逐漸發展出過去人們認為女性身體不可能鍛鍊出來的肌力、協調性與明確線條。然而自從女子健美比賽創立以來，選手們也一直身陷關乎肌肉飽滿與女性特質的辯論中，這個辯論在不同時期的女子健美運動工業中甚至升高到了「道德危機」的程度。從一開始，女子健美運動就深受「男性化」與「女性化」的論證所擾，而這類論證的中心問題不外乎是：一個女人到底可以肌肉結實到什麼程度而無損其「女性特質」？女子健美選手們對這個問題的回應，就是重新定義女性特質以便把肌力與氣力包含在內。1979 年，Lisa Lyon 第一次摘下一個重要的女子健美競賽冠軍時就表示：「女人可以很強壯、有肌肉，但同時又很女性化。」今日，女子健身選手還在表達類似的關切。1998 年的奧林匹亞健美小姐 Kim Chizevsky 就曾經說：「大眾需要開始改變對女子健美選手的看法，我們是強壯多肌的女人，但是我們也是漂亮陰柔的女人。」這樣的論述策略或者正是一種「身體女性主義」(physical feminism)，就這種女性主義而言，健身房內的健美活動包含了一種身體的物質性，而這個物質性是以渴望並享受力量及權力來表達 (McCaughy, 1997)。然而就身體的再現而言，上述說法很容易被顛倒成為一種「亮麗選手論」，不但霸道的要求「凸顯女性特質」，把「展現性別」(doing of gender) 等同於「展現美貌與性感」(doing beauty and sexiness)，而且也繼續支持兩極化的性別二分秩序。儘管關乎女性特質和肌力展現的爭論似乎是被女子健美選手服用類固醇的爭議所引燃，但其實在 1980 年代末期，早在有關女子健美選手服用類固醇的報導出現之前，相關的爭論就已經在進行了。時間證明，幾乎任何可能威脅到既有性別霸權秩序的活動，都會使其參與者的性別真確性遭到質疑。

我在女子健美運動的發展史中看到四個深具分水嶺意義的年代與事件(圖片 9)。套用 Hochschild (1994: 4) 與 Messner (2004: 88) 的說法，這幾個分水嶺可以被看作「被放大的時刻……；具有高度重要性或啟發性的事件，是產生非凡領悟的時機，或者是天翻地覆但卻饒富深意的時刻。而不論是哪種情況，這些時刻都十分突顯，具有豐富的象徵意涵，非常複雜而不斷迴盪」(Hochschild, quoted in Messner, 2004: 88)。作為那被放大突顯的時刻，這四個分水嶺將女子健美運動凸顯為關乎女性身體特質疆界的辯論舞台，而在女子健美選手展演性別角色並確實影響健美比賽評判標準的同時，這些被放大的時刻也註記了有關個人能動性與結構侷限的理論議題。

弔詭的是，女子健美選手那超越常規的身體仍然同時受制於強調力量與操練

的男性健身體制。因為健身運動組織的霸權結構——尤其是「國際健美聯盟」(the International Federation of Bodybuilders) (圖片 10) 和「全國體態委員會」(National Physique Committee)——全面負責設定競賽評判標準和條例，並掌握企業贊助 (圖片 11)、產品代言、個人曝光率、媒體報導、以及其他相關生涯發展 (圖片 12) (Messner, 2004; Connell, 1987)。Lafferty 和 McKay (2004) 談及女子拳擊手時說到，這種體制的限制就是「父權的巨大結構」，不過，儘管艱險卻也不是不可攻破。

我為女子健美運動選擇的四個分水嶺如下：

- 1) 1992 年的國際健美聯盟女子奧林匹亞競賽 (職業女子健美選手的最高賽事)
- 2) 「國際健美聯盟」及其位於美國的業餘分支機構「全國體態委員會」(目前世上最大也最主要的健美運動組織) 於 2000 年起決議採用新的女子健美評判準則
- 3) 原屬選美性質的健力競賽於 1992 年開辦，1995 年起並舉辦健力奧林匹亞做為健力競賽的最高賽事
- 4) 美體競賽於 2000 年開辦，並自 2003 年起舉辦美體奧林匹亞做為美體競賽的最高賽事

時至 2000 年，健美比賽的後台已擁擠不堪；女子健美選手、健力選手和美體選手都齊聚一堂。

這四個分水嶺代表了女子健美選手在健美產業中遭遇男性霸權，並與健力選手及新近出現的美體選手共同爭奪媒體關注、產業資源時所進行的身體辯論以及性別軀體的政治操作。以下我將按粗略的事件發展時序，論證健美作為一種運動項目是一個弔詭的性別場域，其在展演與自主性的象徵、再現、結構層次上同時融合了攪擾與複製，並在分析的互動層次上融合了收編。

分水嶺一：1992 國際健美聯盟女子奧林匹亞競賽——轉向大肌肉

1980 到 1989 年間，奧林匹亞競賽具體而微的反映了女子健美運動轉向比較傳統的陰柔性質。當時的裁判們偏好具備運動活力、纖細且優雅的女性，因此選擇 Rachael McLish (圖片 13) 和 Cory Everson (圖片 14)，而不選擇體格較具肌肉感的 Bev Francis (圖片 15)。這樣的判準毫無批判意識地複製了 1980 年代「流行」的運動美學。

Cory Everson 在連續六屆贏得健美奧林匹亞冠軍後於 1989 年決定退休，女子健美競賽中的肌力問題於是成為一個開放的提問 (圖片 16)：裁判們究竟會繼續將獎盃頒給像 Cory Everson 這樣不以大肌肉聞名但是充滿「凸顯女性特質」

(emphasized femininity) 的選手？還是會轉向青睞更具肌力的體格典型？1990 至 1992 年可說是裁判價值尚「不確定」的時期 (圖片 17)，在那段時間裡，有關健美運動發展方向的論爭不斷反覆的透過詮釋競賽贏家的體態來進行。各樣不同的群體對健美運動的未來方向都有相關利益所在，其中包括各種運動組織及其

推動者（尤指 1990 年代鋒芒蓋過所有其他健美運動組織的「國際健美聯盟」和「全國體態委員會」）健身服務與健身商品的製造商、企業贊助廠商、媒體、裁判、選手，以及由健康／健力消費者和死忠的健美次文化觀眾群所組成的廣大觀眾人口。這些群體不但各具興趣與關懷，也各自有其途徑影響體態辯論的進行。

1990 年，Lenda Murray 打敗 Bev Francis 贏得女子奧林匹亞冠軍。Francis 因為擁有超乎其同代人想像的大肌肉而聞名於世，但是她在前一年的競賽中為了要贏過 Everson 而刻意修飾削減自己的壯碩體格（圖片 18），如今卻因此反而輸給了擁有厚實肌肉的 Murray。一年後，Francis 重新加強肌力，但仍在 1991 年的奧林匹亞競賽中輸給 Murray，而那年的比賽也因這兩位體型非常壯碩的女性選手而飽受爭議。到了 1992 年，體格論爭顯然已得出最後結果，肌力贏得了最終的青睞（圖片 19），Murray 因而又獲勝一次，並於此後長保其不敗地位，直到 1996 年，比 Murray 更具肌力的 Kim Chizevsky 贏得冠軍（圖片 20），並一直保有冠軍寶座到 1999 年。此後，Chizevsky 自健美體壇退休，投入健力競賽，相關細節容我稍後再報告。

在 Kim Chizevsky 蟬聯冠軍寶座的 1996 到 1999 年間，職業女子健美選手展現高度鍛鍊提升體格的意願，在短短三年期間便有了豐碩的成果（圖片 21）。一如社會批評家、女子健美比賽主辦者 Bill Dobbins 所言：「Lenda Murray 在肌力、體型、對稱各方面的表現已超越其他女子選手……之後的 Kim Chizevsky……更超越眾人，展現如『冰雕』般的健壯體格，自此，幾乎每個健美選手都投入追求這項新目標」（Dobbins, “The Evolution…”）。儘管健美工業的守門人表示關切，女子健美選手們卻抗拒一切關乎極端肌肉發展的道德訓誡，她們在裁判面前盡情展露愈來愈碩大的肌肉，為健美領域自 1992 年起發生的小型「肌肉叛變」提供前進的動力。她們的體格直接挑戰裁判的價值觀，強烈衝擊自 1992 年 Kate Moss 展露其瘦骨如材的「流浪兒」扮相後便取得優勢、發動反挫、並主導時尚工業理想女體形象的纖體價值觀。

除了女子健美選手們以高度的自主性會影響到競賽評審標準之外，健美次文化的死忠觀眾群也影響了強化肌力的潮流。他們對肌力的喜好最終並戰勝了「國際健美聯盟」和「全國體態委員會」在 1992 年想要尋求更容易獲得大眾認同並具備市場價值的女體形象的企圖。我的一個研究夥伴說：「健美運動的觀眾想看的就是怪胎，不論男怪胎還是女怪胎。要是有驚險刺激的 Indianapolis 500 大賽車可看，誰還會想看娃娃學步車呢？」於是整個健身產業，包括運動組織、主辦賽事者、贊助廠商和媒體，都被迫設法為這個高漲的肌肉趨勢創造市場行情，以便打入更寬廣、更有利可圖的健康和健力消費者市場。他們該怎麼辦呢？以下是幾個可行的途徑。

亮麗選手論：隱匿於女子健美運動下的議題

我並不是要在這裡宣稱女子健美運動是一個全然抗拒／踰越常規的性別場域；相反的，我認為它是一個相當弔詭的機制，其中的抗拒力道往往會遭遇一些其他價值系統的衝突耗損，後面這些價值系統則推動人們循守那些以「展露美感」為核心的異性戀女性特質。在另一篇論文裡，我曾稱這樣的折衝動力為一種「美女與野獸」（beauty and the beast）的拉鋸戰（Bolin, 2004）。健美領域是一個弔詭

的性別場域，其所展現的體魄信念同時含藏著對體制的抗拒與順從（Laffrty and McKay, 2004; Connell, 1987）。因此，就算強化的肌力已成為一股潮流，女子健美選手仍然被預設要維持其「女性化」本質，這種本質從不曾在台面上被清楚明說，然而它卻可以決定選手是否能透過健美媒體、贊助廠商、場內零售者、主辦單位來獲得經濟報償以維持其職業生涯。因此，不管女子健美選手們在鍛鍊發展強大肌力上表達多少自主性，她們仍難免感受到這種「凸顯女性特質」之文化要求的強大牽制力。

從最初到現在，女子健美選手都為這個要求她們展現女性特質、展露美感以便在身體市場中出人頭地的指令所苦。為了順服這類要求，她們被迫以表面的女性化標誌和異性戀觀點定義下的美貌來作為她們在群眾及媒體前的面貌呈現，以此掩蓋她們在肌力方面的超凡表現。這張幻燈片中所見的隆乳案例可以證實這個說法。

然而，女子健美選手也會很自覺的主動操弄自己的體態表現。（圖片 22）她們知道「女性特質」是在肌肉以外，所以會特意以傳統的女性特質或女性美來抵消碩大肌肉帶來的衝擊，例如她們會穿上粉紅色的競賽衣，把頭髮全染或挑染成金黃色，梳著蓬鬆髮型，留長指甲（圖片 23），或展現其他亮麗選手的標誌（Bolin, 1992 and 1998）。第三波女性主義者認為，這些傳統的女性特質並不會抵消女子健美選手的體力和氣勢，她們的身體決不是被動女性特質的標記。這個論點引領我們進入下一個分水嶺的探討。

分水嶺二：「國際健美聯盟」於 2000 年決議採用新的女子健美評判準則

2000 年 1 月 5 日，「國際健美聯盟」提供了一套將臉蛋和化妝納入評比的新評判標準（Manion, 2000）（圖片 24）。另外，新標準也將評價參賽選手的「均衡性、外觀呈現、表演節奏、與肌力，但不推崇極端的表現」（2000 年 1 月 5 日）。「國際健美聯盟」制定的評判準則第一章第四節對健美裁判做了如下的提醒：

「首先，裁判必須謹記，這畢竟是女子健美比賽，目標是找尋理想的女性體魄。因此，最重要的考量就是體型——一個既有肌力但又女性化的體型。除此之外的評判標準都和男體的相似，但是女性的肌力發展決不可過度以致於體魄看來太過類近男性……選手是否具備優雅的神態也應納入評價考量」（IFBB, Amateur Rules, 2001）。「評判女性體魄」施行細則（Appendix D, IFBB “Technical” Professional Rules: 52）也提醒裁判注意：女子健美選手「不應顯得過分巨大肥碩，或乾枯瘦弱……」

Bill Dobbins 認為，女性在鍛鍊肌肉方面有特殊長才，但是越成功就反而越容易使自身受害。肌肉壯碩度與堅實度在女子健美舞台上幾乎無人能及的 Kim Chizevsky 就被「國際健美聯盟」視為相當「危險」的先例（圖片 25）。然而更威脅到「凸顯女性特質」的，就是在她稱霸女子奧林匹亞競賽的 1996 到 1999 年間，其他職業選手竟然也都能在短期內練成她新設下的肌力標的。（圖片 26）

為了鞏固 2000 年新設的女子健美評判準則，在健美競賽中強調臉蛋、髮型等選美競賽的因素，並削弱對極端肌力發展的關注。「國際健美聯盟」將 2000 年的女子奧林匹亞競賽分設成輕量級與重量級兩組，之後又在 2001 年讓輕

量級與重量級選手混合競賽同一頭銜。從 2000 年至今，新評判標準的效應已經完全呈顯在獲勝選手的體型表現上：2001 年，本來已經在 1989 年退休的選手 Juliette Bergmann 重新以其軟性外貌出賽，並獲得混合競賽的冠軍（圖片 29）；2002 年，Lenda Murray 亦在睽違五年後重回女子奧林匹亞競賽，打敗 Juliette Bergmann 獲得其職業健美生涯的第七個冠軍，並於 2003 年又獲勝一次。Murray 以兼具肌力、對稱和比例的完美身體聞名（圖片 30），並且有著時尚雜誌封面女郎的女性美，而這種女性美正是今日商品世界中無數女性運動員得以獲得代言商機的保證。

雖然 Murray 的體魄（圖片 27）比不上 Kim Chizevsky 的巨碩堅硬，但是卻比 Juliette Bergmann 更為龐大結實。Murray 的體型比起在時尚雜誌及其他流行論述中獨領風騷的理想女體更為極端壯碩，但是她的身體仍然體現了既有文化和產業結構對女性美的要求，她以漂亮臉蛋和美好身材比例而知名，完全服膺「國際健美聯盟」於 2000 年新設立的女子健美評判標準：「整體外貌、注重臉蛋、化妝、皮膚質感和健康的氣色」（Manion, 2000）（圖片 28）。

Bill Dobbins 有一篇文章稱 Kim Chizevsky 為「有史以來最佳女子健美選手」，他認為沒有其他女子選手能夠在身材的壯碩度、對稱性、和線條的靈巧性上與 Kim Chizevsky 相提並論。然而，Kim Chizevsky 與 Racheel McLish、

Cory Everson、Lenda Murray（圖片 31）等其他曾在女子奧林匹亞競賽中榮獲冠軍的前輩不同：她缺乏傳統定義下的女性美，因此也不具備市場價值，而她在賽外期間往往會增重至 180 磅，完全挑戰「凸顯女性特質」的纖體觀念，更別提衝擊到那個將女性化、纖細體魄和美感概念相互混同的既有性別體制。

值得一提的是，即便評判標準已然改變，女子健美選手仍然持續以挑釁的態度加強其肌力、肌肉密度和線條呈現；我也不認為未來的女子健美選手會減縮其體型。事實上，自健美運動創立以來，女子選手的體重便一再攀升。對碩大肌肉的追求潮流也反映在不斷增加的體重中：1983 年，女子奧林匹亞參賽選手的平均體重是 121 磅，1997 年變成 155 磅，而身高五呎七吋的 Kim Chizevsky 則體重高達 165 磅。

「全國體態委員會」為女子選手設計的體重分組標準也有逐年上升的傾向，這反映出女子選手的肌力正在不斷加強。比較 1984 年與 2004 年的四個分組標準就可以看出這項趨勢。（圖片 32）

體重分組	1984 年	2004 年
輕型	105 ³ / ₄ 磅以下	115 磅（含）以下
中型	105 ³ / ₄ 磅以上，116 ³ / ₄ 磅以下	115 磅以上，125 磅（含）以下
微重型	116 ³ / ₄ 磅以上，123 ³ / ₄ 磅以下	125 磅以上，140 磅（含）以下
重型	123 ³ / ₄ 磅以上	140 磅以上

1985 到 2004 年間，「全國體態委員會」將女子選手按體重分成三組，這三個組別的體重標準也分別在三個時間點被逐次調升。1995 年之前，輕型體重指 114¹/₂磅以下，中型體重指超過 114¹/₂磅但是 125¹/₂磅以下，重型體重指超過 125¹/₂磅。1995 年，輕型體重調升成 118 磅以下，中等型為 118 磅（含）以上，但是

在 132 磅以下，重型則指超過 132 磅。到了 2004 年，這三組都有增重的趨勢，輕型組指 125 磅（含）以上的選手，比 1995 年以前的 114½ 磅多出了 9 磅；中型組標準為 125 磅以上但是在 140 磅以下，其最低點和最高點分別比 1995 年之前的標準多出 10 磅半和 14 磅半；至於重型組，相較於 1995 年以前的 125½ 磅，則調升成 140 磅以上。「全國體態委員會」是為了將參賽選手平均分成三組，才不斷根據參賽選手的實際體重調整分組標準，否則在女子選手不斷增重的潮流下，輕量組的選手人數勢必太少，而選手們自己也比較希望三組人數平均。這項資料完全證實了我們用肉眼也能判斷出來的趨勢：自 1970 年代中期女子健美運動開辦起，女子選手就不斷增加肌肉。

分水嶺三：1992 年開辦健力競賽，1995 年開辦健力奧林匹亞作為健力競賽的最高賽事（圖片 33）

健力競賽起源於 1980 年代早期的「Wally Boyco 健力大觀」（Wally Boyco Fitness Pageants），其後的「Lou Zwick 美國健力大觀」（Lou Zwick's Fitness American Pageants），和 1993 年開辦的銀河小姐選拔（Ms Galaxy）（圖片 34）。這些比賽結合選美和有氧競賽，通常含括晚禮服（圖片 35）、泳裝（圖片 36）和健力賽三項。「國際健美聯盟」逐步將這項競賽從業餘性質提升成職業賽，並自 1995 年起開辦健力奧林匹亞。我認為，包含「國際健美聯盟」在內的整個健身產業機制之所以願意這樣迅速地認可健力賽事，是因為健力選手的體格較健美選手更符合社會建制，其設定的體格標準可以為健身產業提供較具市場價值的選手形象。（圖片 37）

在「國際健美聯盟」和「全國體態委員會」的業餘賽中，健力選手依身高分成矮、中、高三組，但是職業賽則沒有這種區分。在職業賽中，選手們要分別在一件式泳裝和兩件式泳裝兩個回合的競賽中參與外表評比，另外還有兩回合的表演評比，包括展演六個體力與彈性指定動作的 45 秒標準動作賽，以及包括依三段變化音樂編舞的兩分鐘自選動作賽。健力選手在各回合的賽事中必須同時展演體力、彈性、舞蹈能力、體操能力、有氧運動能力、以及心肺功能（圖片 38），此外，他們的評比標準也包括例行健力表演時所穿的一件式和兩件式服飾的合身程度與風格（圖片 39）。最終，四回合賽事的總分累進選出獲獎人。請注意，相對於赤腳上台的女子健美選手，女子健力選手在舞台上展露體格時通常總是穿著高跟鞋。

「國際健美聯盟」的一位官員指出：「健力奧林匹亞關注的是女性的外型、表演及優雅，我們不希望女子選手們以為一定要有大肌肉才會贏得比賽」（Clive, 1997: 88-89），「裁判找尋的是整體身材最協調勻稱的選手，而不是肌肉最發達的」（圖片 40），「過度的肌肉表現反而會遭到減分」（Kindela, 1996: 163）。健力裁判 Carla Dunlap-Kaan 過去也是健美選手，她認為女子健力比賽最主要的運作邏輯就是要「建立一個論壇來選擇健力產業的代言模特兒，裁判最主要的焦點就是選手的體型和臉蛋是否符合市場要求」（Dunlap-Kaan, 1994: 6）。

來自「國際健美聯盟」的裁判不斷被提醒，他們負責評比的是「健力競賽」，而不是「健美比賽」；而女子健美選手的肌力、血脈分布、肌肉美形、以及用飲食調理出來的精瘦，都不適合出現在健力選手身上，要是出現就要減分。根據「國

際健美聯盟」和「全國體態委員會」頒佈的評判標準，健力選手的體格必得展現「小量但線條分明的肌肉，沒有明顯的肌肉紋理，更不能有極端的肌力表現」（IFBB Amateur Rules for Women's Fitness, 2001: 31）。健力選手的整體外貌從頭到腳都要被評比，包括膚質、身材比例和「運動感」。這裡的「運動感」包含「評比其身材結實度、對稱性；整體身體外型則包括氣色、姿態、以及整體表演」。在為指定動作表演打分數時，裁判會考量選手的臉蛋、化妝、膚色、服裝。「選手的美貌備受關注，皮膚應該平滑堅實而沒有凹凸的橘皮組織。（真的！）（IFBB Amateur Rules for Women's Fitness 2001 Appendix 2）。這些評判標準清楚的區分了健力選手和健美選手的體格要求：在健力比賽中，凸顯女性特質」的操作往往選出美麗、動感、但肌肉不過分壯碩的女性，這些條件都是評審標準，連臉蛋的漂亮程度也被舉為冠軍的必備條件。

雖然「全國體態委員會」的評分原則宣稱選手不必一定要有體操背景才能參加健力比賽（圖片 41），畢竟，「常態評比的項目包括有氧運動、舞蹈、體操、或其他展現運動才華的動作，而且評審也關注選手的風格、個性、運動協調性、強有力的動作、耐力和整體表現。」然而，健力比賽開辦後的十年之內，健力的評選標準並非穩定，女子健力選手們則積極提升了指定動作競賽的表演水準。一開始時，指定動作賽對許多人來說與有氧舞蹈比賽沒什麼不同，但之後不久，評審開始賞識具有體操能力的選手，現在體操能力已經在各種競賽以及像 *Joe Weider's Flex* 這類健身媒體上主導了健力比賽的評比和相關論述。*Joe Weider's Flex* 雜誌的一位作者曾說：「1999 年，Monica Brant 只獲得第四名（圖片 44），而 Kelly Ryan 和 Susie Curry 卻因為體操表演而分別獲得第二名和第三名（圖片 45）。健力奧林匹亞顯然已經越來越趨向體操化」（Flex, 1999）。體操能力絕佳的 Susie Curry 在 2000 年獲得其職業生涯的第一個健力奧林匹亞冠軍（圖片 43），之後又連續三次打敗宿敵 Kelly Ryan 蟬聯冠軍寶座，而 Ryan 也因其絕佳的體操能力而被封號為「飛行 Ryan」（圖片 42）。自 1995 年第一屆開辦「健力小姐」競賽以來，健力奧林匹亞很清楚的逐漸轉向體操能力的表現（Dobbins, www.billdobbins.com/PUBLIC）2004 年，連續榮獲四屆健力奧林匹亞冠軍的 Susie Curry 宣佈退休，並轉向新興的美體競賽尋求發展，容我稍後再介紹美體競賽。

一如奧運體操選手的體型漸趨嬌小靈巧，越來越重視體操能力的健力指定動作賽也傾向選出體態嬌小的選手（Burstyn, 1999: 158-159）。這個趨勢可以用競賽的身高分組來證實：五呎二吋（含）以下、五呎二吋以上但是五呎四吋半（含）以下、超過五呎四吋。如果僅分兩組的比賽，便以五呎三吋作為分組標準（NPC Rules USA Fitness）。另外，體型運動的選手必須維持很低的脂肪水準才能有競爭力，然而在脂肪水準下降的同時，她們發現胸部的尺寸也大量縮減，為了對抗像奧運體操選手那樣因嬌小玲瓏而引發嬰兒化的聯想，健力選手們只好和女子健美選手及美體選手一樣成為隆乳手術的愛用者。在健力比賽初始的 1994 年，這項潮流在健力和健美競賽場便已清晰可見（cf. Burstyn, 1999: 155）。

儘管健力選手及其體型標準，相對於形象粗暴的肌肉型健美選手（圖片 46），顯得小眾又屈從既有的文化制約，然而健力競賽的常態表演卻證明她們是不折不扣的運動員。一如奧運體操選手，健力選手的專業表現常常引發觀眾的驚嘆崇拜，雖然這些專業表現很明顯的僅侷限於舞蹈、服飾、美貌、優雅等等相當女性化的範疇。健力比賽不像女子健美比賽，它沒有挑戰顛覆既有的性別秩序。

然而健力選手符合女性化要求的體格標準，比健美選手更具媒體和產業能見度的事實，再加上健美選手不斷趨於肌肉化的體型趨向——這些因素都嚴重的衝擊了女子職業健美運動。1999年若不是因為「國際健美聯盟」伸出援手，女子健美奧林匹亞幾乎要因為缺乏贊助廠商和售票率不佳而面臨停辦的困境。如今，美體比賽也加入了女子健美運動這個不斷在體力、努力、資本各方面相互競爭的健身產業。

分水嶺四：美體競賽於 2000 年開辦，並自 2003 年舉辦美體奧林匹亞作為美體競賽的最高賽事（圖片 47）

最近，有一種新型態的體格競賽加入了健美運動的場地。美體競賽是一種不需要健力指定動作的健力競賽（圖片 48），選手們僅以表現運動員的體格外貌來被評選。美體競賽被「國際健美聯盟」稱為身體健力，「全國體態委員會」則於 2001 年為其設立業餘競賽，並於 2003 年建立體態奧林匹亞的職業賽。美體競賽可以說是這三項體格競賽中擁有最多選手並且成長最快速的；它就像健力選手一樣吸引那些想要加入模特兒／商品代言人／企業支援對象／演藝人員行列的女性，在以運動美學來販售商品的美容和健力場域中尋求成功生涯。由於美體的呈現不需要表演愈來愈傾向體操的那些指定動作，因此美體競賽在身體上的要求也就遠少於健力競賽。同時，美體競賽也不會吸引壯碩體型、肌肉結實的女性，不過，業餘和準國際賽的女子健美選手偶爾也會跨足美體競賽。如同一位官員所說：「簡單的說，美體競賽就是一種不需要例行訓練的健力競賽。它不是選拔『健力模特兒』的競賽，也不是尋找一個比我們現今的健力選手更為『柔軟的』身體形象，而是形象上看起來類似就好了。就這麼簡單。」（Skita 2003: 60-71）

美體選手的評選主要是看整體的運動外型。裁判會考量髮型和臉龐的美感，整體的肌肉組織發展，平衡而勻稱發展的體格展現，肌膚和肌膚彈性的狀況，以及運動員展現自我的自信、沉著與優雅的能力（圖片 49）。選手的肌肉群必須有一種渾圓而結實的外觀，還帶有一點身體的脂肪；這種體格不需要過度的肌肉發達，也不要過度的消瘦，而且不能有深層肌肉的線條形狀。過於肌肉發達和過於消瘦的體格都會被扣分。肌膚的質感看起來要平滑健康，沒有橘皮組織（2002 年國際健美聯盟業餘組的健力身體標準）除了些評判標準以外，「凸顯女性特質」瀰漫著整個衣著：就像健力選手一樣，美體選手在一件式和兩件式的兩回合競賽中，也必須穿著低於五吋的古典細跟性感高跟鞋（2002 年國際健美聯盟業餘組的健力身體標準）。這裡的形象使人想起灰姑娘的故事。

女性對於這項新的美體競賽反應驚人，「全國體態委員會」和「國際健美聯盟」很快便為這項新的體格競賽增加額外的機會。原本在 2001 年全國美體錦標賽中把身高分成三個等級，每個等級的前兩名可取得職業資格卡，到了 2002 年就增加了更多獲得職業資格卡的機會：在第二屆全國體態錦標賽中，三個身高等級中的前三名都可獲得職業資格卡，以便參加 2003 年首度開辦的職業錦標賽。（這條規可溯及既往到 2002 年，以便讓更多女性得以用職業身份參加競賽。）

到了 2003 年，「國際健美聯盟」和「全國體態委員會」將 2001 年開辦的業餘分級從三個身高等級增加到四個，藉著增加身高等級，也增加了取得職業資格的可能性，因此 2003 年發出了 17 張職業資格卡。到了 2004 年，「國際健美聯盟」

在全國美體競賽中再增加兩個身高等級，這六個身高等級共發出 25 張職業資格卡（圖片 50）。有鑑於此，我們只能得出一個結論：這些做法主要是回應這個新興的體態運動在短時間內所形成的大流行。這些新增的身高等級和轉成職業的機會，使得評審更為容易，也滿足了想在職業領域中競爭的消費者。相較於美體競賽的職業發卡率，9 年前轉為職業的女子健力選手在一年內只有 15 張職業資格卡，而早在 1980 年就開始參加職業競賽的女子健美選手更只得到 6 張職業資格卡（Manion NPC Fitness Rules NPC News On-Line 2001）。

相較於其先行者，美體競賽需要的專業技巧實在不多。健美競賽需要某種遺傳的潛能、激烈的訓練、以及一個可以承受艱難練習的倫理精神，在職業組內還需要有使用非法藥物的意願（圖片 51）。健力競賽則不但需要美貌和美學的體態，還需要體操和舞蹈的背景；健力競賽就像健美一樣有非常嚴格的要求，而且在例行的健力訓練過程中，即使是成熟的身體也很容易在激烈的鍛鍊過程中受傷或是發生意外。這也就是為什麼美體競賽會吸引像是 Monica Brant 之類的健力選手（圖片 52），因為這些人發現自己在指定動作比賽回合中無法達到越來越強的體操技術要求。曾獲得四次健力奧林匹亞冠軍的 Suzie Curry 在 2003 年退休，並且轉換跑道至美體競賽（圖片 53）。根據 *Muscle and Fitness* 期刊作者 Schmaltz（2003: 5）的說法：「美體競賽可以讓她的身體不至於在世界各地比賽中因為翻滾、扭轉、跳躍而受到嚴酷的傷害，她還想保護她的關節。」國際健美聯盟職業部門的副總裁 Wayne Demilia 表示：「去年參加健力競賽的選手大約有百分之二十五至三十轉進美體競賽，我估計現在大約有 50 個美體競賽選手，所以我們應該有足夠的選手來角逐這場競爭激烈而多樣化的比賽。」（2003 年專業美體競賽部門）（Wilkins 2003, 2）

「國際健美聯盟」總裁 Ben Wider 認為，美體競賽的興起是「另一種在世界各地推廣健美和健力運動的方式」（Wilkins, 2004: 1-2）。「全國體態委員會」成功地開辦業餘的體態競賽部門，「為這項運動帶來更多競賽者、贊助者、狂熱愛好者、以及金錢收入」，也為國際健美聯盟設立職業美體競賽部門鋪了路（Wilkins, 2004: 1-2）。有些作者則認為，美體競賽是一種吸引更多主流群眾加入邊緣的健美肌肉崇拜的手段。

在短短三年內，美體競賽已經開始蓋過健力競賽和健美比賽的風采。*Southern Muscle*（2004: 50）期刊報導有關 2004 年美國青少年競賽時提到，Peter Potter 認為「……女子美體運動越來越重要，美體選手在總參賽人數中已經佔了百分之六十二以上。」為了證實報導者和推動者所謂美體競賽越來越普及的這項說法，我以 2002 年 6 月到 2004 年 5 月的十二期 *Southern Muscle Magazine* 為樣本收集資料。我之所以用 *Southern Muscle* 期刊，是因為這本雜誌和其他雜誌（像是 *Joe Weider's Flex*、*NPC News*）不同，它列出了所有選手的名字，不管得名與否；就連「國際健美聯盟」、「全國體態委員會」的網站都只列出得獎者的名字，而不是有系統地列出所有選手的名字。我整理了 59 場女子健美、健力和美體選手的總參賽人數，這些資料顯示，和其他女子健美和健力運動的情況對比，美體選手的普及令人震驚。從 2002 年 6 月到 2004 年 5 月的 59 場表演裡，選手總數為：健美選手 383 個，健力選手 66 個，美體選手 707 個。

相較於女子健美選手「挑釁」的身體，健力選手和美體選手的身體體現當然相當馴順。她們比較溫馴的體態在爭取注意力和產業資源時嚴重衝擊女子健美運

動，更不要說也衝擊女子健力運動。接下來，我想轉向健美、健力和美體競賽如何透過上述四個被放大的時刻來進行身體辯論，我的理論分析將以 Connoll 式（1987, 1995, 2000, 2002）的方式來關注性別秩序的再現、結構、及文化脈絡，也關注嬉戲和主體性的可能機會。

作為反挫和辯論的健美、健力與美體

我們正處於一個特殊的身體歷史時刻：運動選美賽在辯論肌肉的密度，而亮麗和性感已經變成冠軍的必要特質。健力選手的無畏精神依舊根深蒂固的根植於美麗和女性的典範中，而在很多健力競賽和現有的體態中，運動界顯然已經被性感攻佔。例如，拉斯維加斯的「塔吉馬哈健力選美賽」在舉辦第一屆「運動小姐」競賽時還包括丁字褲、高跟鞋的泳裝競賽。關於這一點，職業健美選手 Debby McKnight 表示：「健力選手總是努力更符合社會規範，她們用一種低調的、可以被大眾接受的方式展現體魄——也就是更多的爆奶露屁（a lot more T and A），其中隱含的則是把異性戀的性感當成美。」

健力競賽也開始吸引過去的健美選手。例如 Raye Hollitt 就說：「我想變瘦小一點，我不想再有這麼大的體型了，我要體態勻稱而適中，像 Rachel 和 Cory 一樣。龐大的體型再也贏不了了」（Dayton, 1994: 73）。龐大體型再也無法獲得企業支持或曝光場合了。Melissa Coates 在說到她對健力選手的意見時就說出了女子健美選手的矛盾兩難，也特別批評了健力競賽和美體競賽：「當我看到那種在 Arnold Classic 健美競賽中得勝的女孩時，我覺得自己必須妥協，把身體弄得更強大粗壯。但是那卻會減少我上雜誌的機會。也就是說，不大不行，大也不行，……有時候會有人來問我是不是健力選手，過去我會覺得很丟臉，但是現在我知道這是一種讚美。健力選手比較有工作做，因為他們花更多時間來打造自己的主流形象，大眾比較能夠和這種健力形象認同」（1997: 121）。

Kim Chizevsky 連續獲得四次奧林匹亞小姐之後，於 1999 年從健美比賽中退休（圖片 57），也獲得了一個非正式的頭銜：在肌肉發展、均衡比例和身體線條方面都被封為「最佳女子健美選手」（Dobbins, “The Best Female Bodybuilder of All Time” 2004: 1-2），並且從此轉向健力比賽。*Flex* 雜誌根據訪談紀錄推測這個轉進的可能動機：或者經歷十年的健美比賽之後，她想要換個跑道；或者她看到奧林匹亞小姐的獎金在 1997 年從 115,000 美元縮減為 60,000 美元，1998 年的 50,000 美元在 1999 年幾乎被取消，最後則縮水成 25,000 美元。Kim 自己也不滿在淡季必須增重以便在舞台上呈現競爭實力，有時甚至高達 180 磅，有人還建議她需要更重些。但是她轉換跑道卻可以引發當時健身雜誌的熱烈討論（*Flex* 2000 and 2001），雜誌還附上了她的前後期照片以強調她從「野獸」變成「美女」的變化，具體呈現她成功減重三十磅肌肉（圖片 58），並附上以下引文：「當她走向後台時，有一個運動迷見到她，倒抽了一口氣說：『那是 Kim 嗎？不是吧？我的天啊！Kim 真是個美女！』當她還是健美盟主的時候，沒有人會說她漂亮；龐大、怪異、魁武——所有對這個運動的稱讚之詞——但是就是沒有漂亮二字」（Gardner, 2001: 188）。這種修辭上的差異主要是把健力和美體隱喻為漂亮、嬌小、順服、侷限，而健美選手的英雄般身材則被視為超凡、巨大、而令人畏懼（cf. Thomas, 2000: 88-99）。

1995 年健力開始出現在健美的舞台上後，兩者間的辯論就不言而自明（圖片 54）。這個辯論不但可能由個人的生涯故事來展開，例如 Kim Chizevsky 從野獸變成美女的轉型，也會在很多不同的形式和再現中表述。例如，澳洲《鐵人雜誌》*Ironman Magazine* 就問過：「哪個比較性感？女子健美選手還是女子健力選手？」（Redden, 1996: 52-63）。Bill Dobbins 的問題則是：「要肌肉還是健力？」（1997: 158-161, 239）一場《展現肌肉》*Flex* 雜誌所贊助的「動力嘶嘶叫」（power and sizzle）比賽就問：「誰是運動界最性感最健力的女人？你不只可以瀏覽我們已經刊出的養眼照片，還可以自己投票選出贏家」（*Flex*, 1998）（圖片 55）。媒體工業把女子健美選手和健力/美體選手擺在相互辯論的位置上，但是卻用展現性感來作為整個體態運動的標準；而只要繼續把女子健美運動當成是健力體態的競賽，就可以繼續性化女子健美選手，而不必正視她們的運動形象（圖片 56）。通俗健美雜誌的編輯們承認，只有這樣才能賣雜誌。既然如此，或許也可以說，廣大的體制支撐著一個由凸顯女性特質來支持霸權陽剛的性別秩序（圖片 59），在其中，踰越常規的身體往往會被要求要展現其性感以訴求男性目光（圖片 60），她們也因為被商品化、物化而被馴服，這樣的安排，在女性爭取工作和收益時都可以配合產業的利益。

削減體格的健力選手和美體選手確實為女子健美選手提供了一個更新的、大膽的身體挑戰。女子健力和美體選手的體格會蓋過女子健美選手碩大肌肉的體格嗎？健力體型和美體體型 作為女子健美運動的反挫體現 不但不挑釁反而順服於那個社會階層不平等的霸權性別秩序；而女子健美選手的極度肌肉和她們對於壯大體型的追求，則顛覆了那個把苗條、嬌小和傳統美接合成為女性特質的性別秩序（Bolin, 1992 and Bolin, 1998）。儘管女子健美選手的能動性不斷開闢女性特質的疆界，但是父權架構（特別是那些多樣面貌的利益團體，包括主要的健美組織如「國際健美聯盟」和「全國體態委員會」、媒體、贊助廠商、現場零售商、以及各種健力產業）卻以各種方式共謀控制女子健美選手。就像上文提過的，這種共謀控制可能是透過積極主導女子健美比賽的評審標準來進行，在這方面，選手們可以抵抗到某種程度，但是別的控制模式就不見得那麼容易抵抗。（圖片 61）

例如，健美產業的媒體 尤其是主要的健美雜誌 已經被指控削減女子健美報導而增加健力和美體比賽（圖片 62）。Kim Chizevsky 堅稱：「健力選手已經接管了過去由我們填滿的 *Flex* 雜誌版面。我所關心的是，這本雜誌似乎已經決定，只能發揚一種女子運動，而不能兩種表現都並重。」*Flex* 雜誌則回應：「辦雜誌就是要賣雜誌。我們之所以改變方向 著重以圖像呈現健力選手而非健美選手 就正是因為這個理由」（Bernal, 2000 106-107）。這裡的男性霸權昭然若揭。

我對女子健美選手和健美文化死忠擁護者的指控感到好奇，也對歷史趨勢感到興趣，因此便著手對 1983 年到 2004 年 *Flex* 雜誌的封面進行具體的文本分析。我比較了女子健美選手和健力/美體選手出現在 *Flex* 雜誌封面的次數，其中包含大張的封面照片，也包含小張的插入照片，只要是佔據封面版面四分之一的照片都在計數之列。我所統計的 259 個封面很清楚的可以被分成三個時期（圖片 63）：

1985 年 4 月到 1994 年 3 月的女子健美比賽黃金時期。在這段期間，27 位女

子健美選手出現在 *Flex* 的封面上，期間只有一位健力 美體選手模特兒上封面。你或許記得，「全國體態委員會」、「國際健美聯盟」是在 1995 年才將專業健力比賽納入健美殿堂。

我將 1994 年 4 月到 1998 年 3 月這段時間定為「過渡階段」，因為健力比賽在這段期間興起，健力形象也比過去增加。在這段期間，女子健美選手的大幅封面照從 24 張減至 4 張，當然這裡還有一個變數，那就是 *Flex* 雜誌開始採用一個新的圖像策略，也就是採用大量小張的插入照片而少用大張封面照，但是這並不影響相關趨勢：這些小張插入照片的分布同樣顯示女子健力和美體選手在 *Flex* 裡出現的次數增加。

從 1998 年到現在，圖像數字顯示這是女子健美選手登上 *Flex* 封面的「衰退期」。在下一張幻燈片裡，我把 *Flex* 雜誌封面肖像分布做了一個統計，並提供了圖表顯示這些歷史趨勢。這些數字是很有說服力的（圖片 64）：不管是封面或插入照，女子健美選手幾乎都已經被健力選手取代。

另外一件證據也記錄了女子健美選手從健美雜誌中的消失（圖片 65）。我發現 *Joe Weider's Flex* 雜誌原本設置了兩個分開的常設專欄給當屆的奧林匹亞先生和小姐，讓她們提供一些技巧和建議給讀者，但是 2001 年 2 月號起，「奧林匹亞小姐答客問」的專欄悄悄的消失了。

為了搜尋更多產業證據來追溯這三項體格競賽的發展趨勢，我也整理了 Weider 公司另一個代表「全國體態委員會」、「國際健美聯盟」發言的刊物，那就是 *Muscle and Fitness*。就像我研究 *Flex Magazine* 封面時一樣，我想要看的是有關權力和工作的問題。被媒體報導對參賽選手而言可以說是一種獲益的管道，因為可以藉此在健身事業的各種產品和服務中得到產品代言、促銷、走秀、或其他生涯機會。我的研究關注的是在「國際健美聯盟」健美、健力、美體等三項競賽奧林匹亞中獲獎冠軍個別名字出現的頻率，因為這可以反映職業頭銜的發展高峰。我用兩年為單位來呈現這個資料（圖片 66），以便反映雜誌對於當期競賽報導的延遲處理，或者對下一年競賽的賽前造勢做何宣傳。這張幻燈片上的圖表顯示一些很清楚的趨勢：從 1994 年開始，健美賽奧林匹亞小姐的優勝者被提到的次數遞減，而健力小姐的名字則逐漸增加，遠超過健美選手；而且雖然美體奧林匹亞仍處於發展初期，美體選手的名字出現率卻已經高過健美選手。下一張幻燈片以總數和趨勢圖來說明這個事實。（圖片 67）

我用計算選手總數來做為另外一種對產業現況的素樸衡量方法。選手總數是一個重要指標，因為健美、健力和美體比賽的主辦單位可以透過選手的註冊費來謀取利潤；「全國體態委員會」、「國際健美聯盟」這些組織則透過收取會費來獲利，因為選手必須先成為會員才能參加比賽；場中的零售攤位也可以從賽事獲得利益，因為賽事提供許多不同的機會給秀迷們和選手們去購買相關產品，例如衣著、設備、營養食品、蛋白質棒、以及一系列飲食營養和塑肌產品；特約表演的選手也可以透過娛樂觀眾或幫攤販促銷產品而獲利。接下來這張幻燈片比較了 *NPC News* 雜誌 2003 年、2004 年五 / 六月號的內容。統計顯示明顯的趨勢：不管在地方的、州的、和區域的層次上，健美、健力和美體競賽的總數都整體增加了，這三種體格運動參賽選手的數字有了最大幅度的成長。全國的美體競賽不斷成長，健力競賽則隨之削減，例如，一場重要專業健美競賽（GNC 健力秀）的

贊助廠商宣佈，GNC 已經決定取消女子健美表演，因為入場票的銷售情形不足以證明應該包含這個項目。根據「國際健美聯盟」專家 Lisa Bavington 的說法，GNC 還雪上加霜的用美體競賽來取代女子健美賽，不確定未來是否還會保住健力賽 (2004: 1-3)。

結語：

本文的分析聚焦於身體自我，因為它是文化的建構，以隱喻的方式建構，也內嵌於社會結構中。把這些資料集結起來看，女子健美選手想要在這個維繫霸權性別秩序的產業中獲得權力、工作、實質利益，前景實在黯淡；因為既有的性別秩序總是優先厚待男性，而只提供機會給那些在體型上實現並複製凸顯女性特質的女人。無論女子健美選手如何以女性特質的標記來裝飾她們雄偉的身體，這些逾越常規的身體都比健力和美體選手的馴服身體更少市場。在這篇論文中，我指出健美運動是一個吊詭的身體政權，雖然跨越常規但是有時卻也支持現有性別秩序；我也以相對的角度來看這個議題，把女子健美運動當成一個回應健力及美體競賽歷史變化的肉體節點。我認為健力和美體代表了對女子健美選手那挑釁而不馴的女性身體的一種反挫。最後，在那些維繫霸權陽剛和凸顯女性陰柔特質的商品化、權力和勞動過程中，仍然有著抵抗和能動性 (圖片 68)，它們埋藏在歷史文化的特殊時刻中，也體現在我們女子健美選手不馴而英武的身軀裡。

Bibliography

- Bavington, Lisa, 2004. "A Show Solidarity Against GNC," GNC Replaces Female Bodybuilding with Women's Figure," "Gathering consensus Against GNC." <http://Competition.bodybuilding.about.com/cs/women/a/gncsos.htm> Pages 1-3. 7-27-04
- Birrell, Susan, 1988. "Discourses on the Gender/Sport Relationship: From Women in Sport to the Study of Gender Relations". *Exercise and Sport Science Review* 16: 459-502.
- Blanchard, Kendall, 1995. *The Anthropology of Sport*. South Hadley, MA: Bergin and Garvey.
- Bolin, Anne, 1992. "Vandalized Vanity: Feminine Physiques Betrayed and Portrayed." In *Tattoo, Torture, Adornment and Disfigurement: The Denaturalization of the Body in Culture and Text*. Francis Mascia-Lees and Patricia Sharpe, (Eds.). Albany, NY: SUNY Press, pp.79-99.
- Bolin, Anne, 1998. "Muscularity and Femininity: Women Bodybuilders and Women's Bodies in Culturo-Historical Context." In *Fitness as Cultural Phenomenon*. Karin A. Volkwein, ed. New York, NY: Waxmann Musnster.
- Bolin, Anne, 2003. "Beauty or the Beast: The Subversive Soma." In *Athletic Intruders: Ethnographic Research on Women, Culture and Exercise*. Anne Bolin and Jane Granskog, eds. Albany, NY: State University of New York Press, pp.107-130.

- Burstyn, Varda 1999. *The Rites of Men: Manhood, Politics, and the Culture of Sport*. Toronto, Ontario: University of Toronto Press.
- Cole, Cheryl and Nancy Birrell (Eds.), 1994. *Women, Sport, and Culture*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Connell, R.W., 1987. *Gender and Power*. Stanford, CA: Stanford University Press, pp. 32, 83.
- Connell, R.W., 1995. *Masculinities*. Berkeley and Los Angeles, CA: University of California Press, pp. 21, 45, 67, 151, 154.
- Connell, R.W., 2000. *The Men and the Boys*. Berkeley and Los Angeles, CA: University of California Press.
- Connell, R.W., 2002. *Gender*. Cambridge: Polity Press.
- Costa, D. Margaret and Sharon Guthrie (Eds.), 1994. *Women and Sport, Interdisciplinary Perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Diamond, Irene and Lee Quinby (eds.), 1988. *Feminism and Foucault: Reflections on Resistance*. Boston: Northeastern University Press.
- Dobbins, Bill. "Kim Chizevsky: The Best Female Bodybuilder of all Time." Gee, I wish I'd Said that: Women's Bodybuilding and Fitness. The Bill Dobbins Female Physique Webzine Gallery, Cool Free Stuff. Page 2 (2 pgs). www.billdobbins.com/PUBLIC/pages/coolfree/Kimbest.html. 10-10-04.
- Dobbins, Bill. "What Kind of Body Should Win Fitness Contests?" Gee, I wish I'd Said that: Women's Bodybuilding and Fitness. The Bill Dobbins Female Physique Webzine Gallery, Cool Free Stuff. Page 2 (2 pgs). www.billdobbins.com/PUBLIC/pages/coolfree/Kimbest.html. 10-10-04.
- Dobbins, Bill. "Fitness and Figure competitors: The Struggles, The Pain, and the Beauty." Bodybuilding.com Articles, Contest, Fitness and Figure Competitors. www.bodybuilding.com/fun/billdobbins2.htm. Pgs 1-6. 7-22-04.
- Dobbins, Bill, 1999. "Professional Bodybuilding for Women: A Victim of its Own Success." Gee, I wish I'd Said that: Women's Bodybuilding and Fitness. The Bill Dobbins Female Physique Webzine Gallery, Cool Free Stuff. Page 2 (7 pgs). www.billdobbins.com/PUBLIC/pages/coolfree/Kimbest.html
- Faludi, Susan, 1991. *Backlash: The Undeclared War Against American Women*. New York: Anchor Books.
- Ferree, Myra Marx, Beth B. Hess, and Judith Lorber, 2000. *Revisioning Gender*. Walnut Creek, CA: Altamira Press.
- Garner, Bob. "180 Degrees of Separation: Kim Chizevsky's Moment of Truth." *Joe Weider's Flex* 19 (5): 186-188, 190.
- Hall, Ann, 1990. "How Should We Theorize Gender in the Context of Sport?" In *Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives*. Michael Messner and Donald Sabo, Eds. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hall, Ann, 1993. "Gender and Sport in the 1990's: Feminism, Culture and Politics".

- Social Science Review* 2 (1): 48-68.
- Hall, Ann 1996. *Feminism and Sporting Bodies: Essays on Theory and Practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hargreaves, Jennifer, 1994. *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*. New York, NY: Routledge.
- Huizinga, Johan, 1950. *Homo Ludens: A Study of Play Elements in Culture*. Boston MA: Beacon Press
- International Federation of Bodybuilders. Amateur Rules for Bodybuilding, Women's Fitness, Body Fitness, Men's Fitness, Code of Ethics, Directives, The Deviation Method, Judging Forms. www.ifbb.com/amarules/index.html, 10-06-04.
- International Federation of Bodybuilders Professional Division. IFBB Professional Rules, 2003, IFBB Constitution 2003, IFBB Code of Ethics, Amendments to IFBB Pro Rules March 4, 2004; Oct. 23, 2003, May 29, 2003. www.ifbb.com/ifbbprorules/rules.htm, 10-06-04.
- Kilmer, Scott, 1977. "Sport as Ritual: A Theoretical Approach." In *The Study of Play: Problems and Prospects*. David Lancy and Alan Tindall eds. West Point, NY: Leisure Press, pp. 44-49.
- Kim Chizevsky Vital Stats. A Section of Bodybuilding.com. Pro Bodybuilders. www.bodybuilders.com/kim.htm?femalemuscle.com. 10-09-04.
- Lafferty, Yvonne and Jim McKay 2004. "'Suffragettes in Satin Shorts'?: Gender and Competitive Boxing." *Qualitative Sociology*, 27 (3): 249-276.
- Loy, John W., 1968. "The Nature of Sport: A definitional effort." *Quest* 10:1-5.
- Messner, Michael A. and Donald F. Sabo, 1994. *Sex, Violence, and Power in Sports: Rethinking Masculinity*. Freedom, Ca: Crossing Press.
- Messner, Michael A. and Donald F. Sabo (eds.), 1990. *Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Messner, Michael A., 2004. "Barbie Girls versus Sea Monsters: Children Constructing Gender." In *Men's Lives*. Michael S. Kimmel and Michael A. Messner, eds. Boston, MA: Pearson AB.
- Moore, Pamela L. (ed.), 1997. *Building Bodies*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- National Physique Committee Rules USA Bodybuilding. New NPC Rule Changes for 2004; New NPC Rule Changes for 2003; New Rule Changes for NPC Bodybuilding and Fitness and the Creation of a New Division-Figure; Bodybuilding; Fitness, NPC Internet Event Press Policy. www.npcnewsonline.com/new/npcrules.htm, 10/6/2004.
- O'Connell, Jeff, 2003. "Curry Takes Fitness Title Again." *Joe Weiders's Muscle and Fitness* 64 (7) 172-173.
- Therberge, Nancy, 1984. "On the Need for a More Adequate Theory of Sport Participation". *Sociology of Sport Journal* 1: 26-35.

- Therberge, Nancy, 1994. "Toward a Feminist Alternative to Sport as a Male Preserve." In *Women, Sport, and Culture*, Cole and Birrell (eds.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thomas, Al, 1999. "Toward a New Aesthetics of Body for the Modern Woman." In *The Modern Amazon*. Joanna Frueh, Lauri Fierstein, and Judith Stein, eds. Rizzoli, NY: New Museum Books, pp 86-99.
- Wennerstrom, Steve 2004. "The Light-Heavyweight Class: A History." *Joe Weider's Flex* 22 (4): 219.
- Wilkins, Rob. "All About the New IFBB Figure Division." *Bodybuilding. COM* Articles, Fitness and Figure Competitions. Pages 1-5. www.bodybuilding.com/fun/rob7.htm, 10-03-04.
- Whitson, David 1994. "The Embodiment of Gender: Discipline, Domination, and Empowerment." In *Women, Sport, and Culture*, Cole and Birrell (eds.). Champaign, IL: Human Kinetics.