

NEW YORK
FITNESS BOOK
I ♥
FITNESS BOOK

〔美〕苏齐·查菲·比尔·艾德勒/著
莫星·陈凯·房祁/编译

女子健美手册

● 湖南科学技术出版社



女子健美手册

〔美〕苏齐·查菲比尔·艾德勒/ 著

莫星 陈凯 房祁/ 编译

● 湖南科学技术出版社

女子健美手册

〔美〕苏齐·查菲 比尔·艾德勒 著

莫星 陈凯 房祁 编译

责任编辑：李宇平

湖南科学技术出版社出版

（长沙市展览馆路3号）

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷三厂印刷

1987年3月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.5 字数：119,000

印数：1—23,300

ISBN 7—5357—0081—0 / G·5

统一书号：7204·25 定价：2.20元

湘目86—20

苏齐·查菲是最具有创造力、身体健美的人之一。每从事一种职业都要作出特殊的贡献。她的书有助于你用一种既有益于身心健康又有趣的方法来保护自己。

——
【美】唐娜·德·瓦罗娜

苏齐·查菲一直都是美国体育运动革命的先驱。她给健美这一形象带来了智慧、娱乐、美和灵魂。

——【美】健康委员会主席 乔治·爱伦

译者的话

本书作者苏齐·查菲，是美国著名的滑雪运动员、奥林匹克运动会金牌获得者，她曾以精湛的滑雪技巧名噪美国各州；然而，近十多年来，她那渐被人们淡忘的“滑雪皇后”的殊荣却被她在健美运动中取得的辉煌成绩取代了。本书就是她这些年来从事健美运动的经验的集成。原书一九八三年出版后，风靡美国，成为美国当年度十大畅销书之一。美国各界名流，包括总统在内，都纷纷为此书题词。

苏齐·查菲广泛地在美国宣传着她的这种观点：“人体——无论是你的还是我的——是一件伟大的艺术品，并且是见到过的最伟大的艺术品，应该受到尊敬、关心和爱护。”也就是说，人们不仅要从健康上来爱护自己的身体，而且也应当象对待一件艺术品一样从美的方面来关心和爱护身体。她认为，有了一个健美的身体，可使自己时刻都具有良好的感觉，这就能使你在做任何事情时都更加充满信心。她的这种观点，可以说是对健美目的的最好注解。

本书区别于其它健美书的一个重要特点就是，操的动作简单易学，并与趣味和生活结合

在一起，每做完一次操都使人感到是度过了一段愉快的时光。此书的精华是“漂亮级、优美级和极美级健美操”部分，读者可从中根据自己的具体情况择其所需，把自己塑造得更具有女性的魅力。

我们在翻译本书的过程中，得到了在我国任教的外籍专家和国内一些专家学者以及同事们的指教和帮助，在此一并致以谢意。

译 者

1986年4月于湖南师范大学

奥林匹克选手苏齐·查菲是最具有创造力，身体最健美的人之一。她每从事一种职业都要作出独一无二的贡献。她的书有助于你用一种既有益于身心健康又有趣的方法来保护自己。

——唐娜·德·瓦罗娜

奥林匹克金牌获得者

苏齐不但保持着她的健美冠军的体型，而且还是美国及世界上为运动员争取权力和机遇的积极拥护者。她的书透露了她的秘密，其中包括一些很有价值的柔韧性练习。

——布鲁斯·詹纳

苏齐·查菲已为四届健美委员会服过务，她一直是美国体育革命的先驱。她给健美这一形象带来了智慧、娱乐、美的灵魂。

——乔治·爱伦健美委员会主席

当我和苏齐一起在瓦尔滑雪时，只有她在健美和营养方面的知识能超过她的滑雪。

——杰拉尔德·福特 前总统

“苏齐·查菲是一个优秀的运动员。她首先提倡使操成为娱乐性的、有效的和有趣的事情。这一点是如此重要，以至通过做一整套精心设计的健美操，妇

女会增添更大的力量，男子会变得更具有柔韧性。苏齐，你说对啦！”

——比利·琼金

苏齐的书告知人们一种获得良好的身体、和良好的体型的办法。她还告诫世人，柔韧是健美的关键部份。

——坦利·奥尔布赖特

医学博士、奥林匹克金牌获得者

苏齐·查菲是美国重大的自然资源之一，根据她的书去做有助于发挥每个人的潜力，过一种健美的、充满活力的生活。

——欧内斯特·范德韦格

运动医学博士

我相信随时随地做操的好处。苏齐能告诉我们怎样做，更好的是她把操变成了一种艺术形式。

——森尼·格里芬

模特和电视明星

苏齐练就了这样一种优美苗条的体型，使我设计的服装看上去更易激起人们的情感。

——鲍勃·麦凯

著名服装设计师

著者的话

我叫苏齐·查菲。我的一生好象就是为了此书而作准备的。

我两岁半就穿上了第一双滑雪板。从此我爱上了运动和健美。我曾是美国头号滑雪能手，奥林匹克女子滑雪队队长。自由式滑雪运动是我帮助发展起来的新的体育运动项目。我是此项目的开拓者，曾三次获得该项目的世界冠军。我除了努力做好每日的健美操外，还打网球和高尔夫球，也跑步、游泳、跳舞（迪斯科、古典芭蕾舞、爵士舞，最爱好的是穿滑雪板在雪地跳舞），溜旱冰，滑冰、骑马、冲浪。

我是一位健美运动的积极分子。在近十四年这段美好的时光里，我一直在向美国人民传授运动和营养的知识。我和许多主要的促进健康的组织一起工作——总统健康和运动委员会是其中之一——我向全国各地传播了一种观点，这就是：人体——无论是你的还是我的——是一件伟大的艺术品，并且是见到过的最伟大的艺术品，应该受到尊敬、关心和爱护。

为了使这个观点付诸实践，在本书中我把我的健美和教授健美的经验全都写了出来。这

是一整套健美操，它既有趣又好做，对你的现在以及将来的生活都会起很大的作用。这套操与你以前所做过的或听到过的都不相同，因为这是我的方法：

这是能使你减肥和把体型塑造得很帅的高雅方法。

这是当你准备在人生活中从买东西到运动，从挣钱到恋爱进入高潮时，会从审美的角度来表现自己的方法。

这是当你饱食终日，无所事事之时，可将这些“死的时间”变活的方法。

尤其重要的是，这是我使你有美丽的面容，健康的身体，快乐的时光的方法。

你的目标与我的一样：能从镜子里看到一个见了就感到自豪的形象。我达到了目标，因此你也能——通过这本书达到目标。

我把这套健美操编得很简单，这样，你就能喜欢它，即使你以前从未定期的练习过，只要能坚持下去，你就能有所收益。

你可以首先做“漂亮级健美操”，这套操使你很快发现并显示出你的优点，然后再练习“优美级和极美级健美操”，这些操要求更高，但收益也更大。

假如某些日子你找不到时间来做这些操，那就可改做“随时随地做的健美操”。这些操适应于多种情况，在你最忙的时候也能做。

你可在基本的操上补上“夫妻同练的健美操”，试一试你就能感受到爱情生活中的一种新的亲密感。

目 录

■ 准备阶段	1
● 怎样逐步获得优美的姿势	1
● 准备活动	7
有氧准备练习	7
伸展准备练习	19
● 柔韧性测验	29
■ 漂亮级、优美级和极美级健美操	35
● 漂亮级健美操	37
手臂练习	37
卧撑练习	43
腹部练习	49
腰部练习	55
大腿与臀部练习	64
腿部与髋部练习	69
背部练习	74
平衡练习	78
慢收腹举腿放松练习	79
● 优美级和极美级的健美操	81
手臂练习	82
腹部练习	86

腰部练习	91
大腿与臀部练习	94
腿部与髋部练习	97
背部练习	103
平衡练习	107

■ 随时随地做的健美操 112

- 床上做的健美操 112
- 厨房里做的健美操 122
- 吹发时做的健美操 129
- 工作时做的健美操 132
- 等待时做的健美操 139
- 室外做的健美操 145
 - 在海滩上 146
 - 在树林和花草中 153

■ 夫妻同做的健美操 155

■ 附：《女子健美手册》编译中的基本 术语 164



准备阶段



●怎样逐步获得优美的姿势●

假如你的身体姿势不正确，那就要找出你姿势上的缺点，这是获得正确姿势的第一步。不良的姿势会影响整个身体，给骨骼和内脏器官增加负担，影响你的运动动作，有损于你自身的形象。我过去的姿势非常糟糕，我考虑应怎样来纠正它。这些操就是我领悟出来改进姿势的。哇！它确实生效。于是我想到何不从检查姿势着手呢？最好的办法是脱掉衣服，站在大镜子前，看看你是否有一些缺点：



头过分前伸



头过分后仰



胸部太挺



含胸过头



肩部太向前



肩部太向后



躬 腰



塌 腰



挺 髌