

▶▶ 15 分钟就够!



附赠 DVD

打造完美小腹

abs workout



(美) 琼·帕加诺 著

世界图书出版公司

健康提醒

所有参加健身运动的人都必须对自己的行为和安全负责。如果你有健康问题或正在就医，在做本书列举的任何动作前请务必向医生咨询。合理的判断和正确的决定可以帮你降低受伤的风险，这是书中所含内容无法取代的。



15 分钟基础核心运动 /66

热身运动:

原地踏步, 向内收脚, 脚尖点地, 扭身提膝, 弯曲腿腱, 摇摆身体

垫上运动:

倾斜骨盆, 单腿伸直、放低, 90-90 式, 交替抬腿, 放低膝盖, 扭脊, 放低双腿, 螺旋形扭腹, 后仰, 扭身后仰, 伸长式拉伸, 跪式抬腿举臂, 前臂平板式, 前臂平板式附加动作, 孩童式, 侧面平板式, 蛤蚧状侧面平板式, 侧面拉伸, 深“V”式拉伸, 坐式扭脊, 向前屈身

15 分钟基础核心运动总结 /82

常见问题解答 /88

15 分钟挑战核心运动 /90

热身运动:

原地踏步, 向内收脚, 脚尖点地, 扭身提膝, 弯曲腿腱, 摇摆身体

垫上运动:

双重挤压, 收腹&转臀, 架桥式, 挤压&伸展, 死虫式, 拱起&弯曲脊椎, 跪式扭身, 跪式挤压, 抬腿平板式, 侧面平板扭身, 头顶拉伸, 坐式侧面拉

伸, 脚尖点地, 平衡&挤压, 交叉拉伸, 下背部拉伸, 绕圈, 背阔肌前推, 孩童式, 鳄鱼式, 穿针式

15 分钟挑战核心运动总结 /106

常见问题解答 /112

15 分钟腹部运动综述 /114

风险评估 /116

估量风险 /116

有益于健康的腹部运动 /118

核心力量的重要性 /118

完美姿势 /120

正确挺直 /120

腹部与日常生活 /122

身体力学和保持挺直的小提示 /122

致谢 /124

出版后记 /125

作者序



作者简介

琼·帕加诺,美国大学优等生荣誉学会会员,以优异的成绩毕业于美国康涅狄格大学,由最权威的美国运动医学学院(ACSM)授予健康和健身指导证书。从1988年开始,她就在曼哈顿上东区担任私人健身教练,为健身水平各异的人们提供专业指导和支持。在工作中,她创建了数百个为个人、群体、健身机构、学校、医院和公司量身定做的健身计划。

今天,琼管理着自己的健身专家团队,这个团队组成了琼·帕加诺健身集团。许多年来,她一直是玛利曼曼哈顿学院私人健身教练认证项目的主任,并在学院担任健身评估技术课的教员。现在,琼还是国家认证的,健身教练通过IDEA(提供专业健身教练的世界性组织)认可的教育课程的制定者,也是业界认可的,针对绝经、乳腺癌和骨质疏松等健康问题的女性健身运动效益方面的权威。她著有《从头到脚做运动》、《8周获得更年轻的身体》、《力量训练》、《女性力量训练》等书,这些书的版权都被Weight Watchers(世界知名健康瘦身公司)买走了。

在作为健身教练的21年职业生涯中,我的顾客跟我分享过许多私人问题,包括他们的健康、幸福,自然也包括外表。私人健身课程是非常个人化且私密的,因此人们得以从容地跟我探讨许多跟身体密切相关的问题。

通过这些私人谈话,我了解到我的顾客们最迫切的需要是保持身体健康和体形苗条。匀称健美的身体是他们共同的目标,如果要我说在达成这一目标的过程中最富挑战性的部分,那毫无疑问就是腹部。所有年龄段的人——从15岁到95岁——都问过我如何使腹部更有型的问题。女性将腹部凸出、腰线外扩和腹部肌肉松弛列为最困扰她们的三大身材问题,男性则关心如何减去腰部赘肉,并练出六块腹肌。

通过专注、系统的锻炼取得成效,对我的顾客和我而言都非常值得。我为本书选择的练习以从各个角度锻炼腹部为目的,用各种姿势帮你取得最好的效果,既能改善腹部的外形,又能强化其功能。通过这些练习收紧腰线、紧实腹部的同时,你还能享受到其他的益处。在锻炼肌肉,使身体更结实的同时,你的躯干线条也会变得更清晰。此外,还能强化核心力量,从而改善姿势,为下背部提供支撑,并缓解上背部和颈部的疼痛。强健的核心区域能为日常活动提供耐力、稳定性和力量,从而使外表和自我感觉都越来越好。

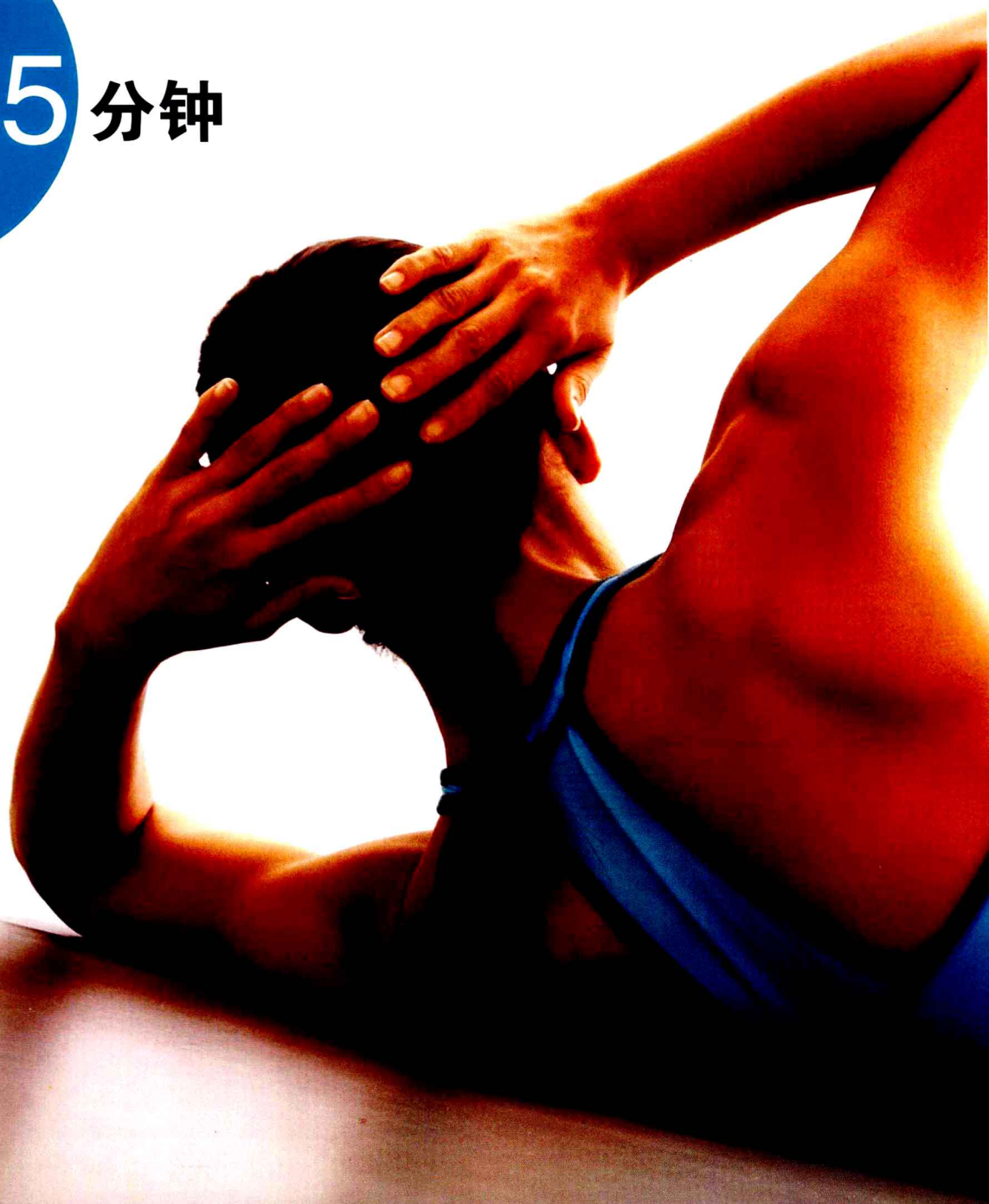
按书中的建议练习就可以紧实腹部,强化核心肌肉。想获得更好的效果,就将这些练习搭配有规律的有氧运动。有氧运动可以减去覆盖在肌肉上的脂肪堆积层,使脂肪覆盖下的肌肉轮廓变清晰,从而加强塑身效果。每周要做5次有氧运动,比如快走、慢跑、爬楼梯、骑车或游泳,每次至少30分钟。用不着一次就做到这个运动量,可以10分钟、15分钟慢慢增加,但一定要挤出时间来运动。

当然,每天还要注意健康饮食。

希望大家的健身计划顺利进行。

琼·帕加诺

15分钟



挤 压 运 动 >>

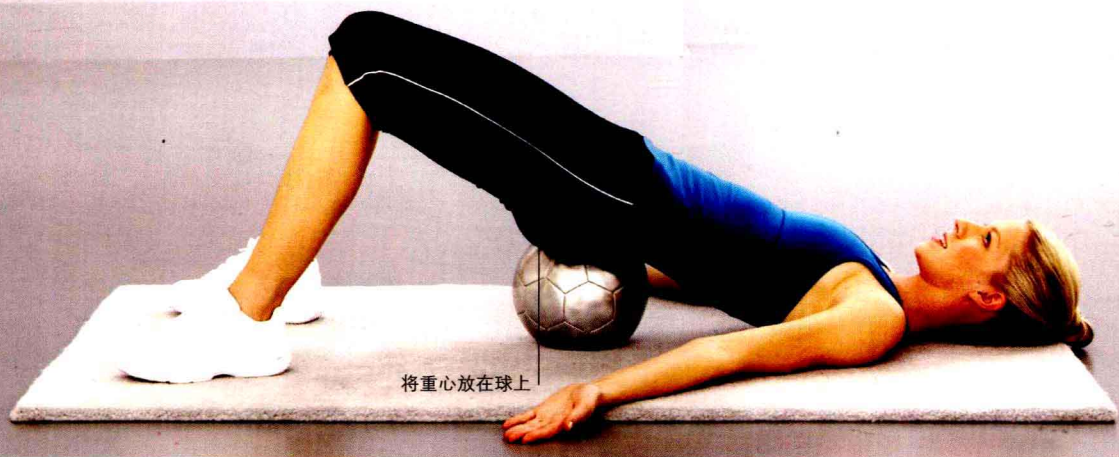
用最有效的腹部运动之一——经典的挤压运动来塑身。



>> 垫上运动 桥式拉伸 / 拉伸下背部

21

桥式拉伸：翻身，使背部着地，双膝弯曲，双脚放在垫子上。抬起臀部，将球放在骶骨下方撑起身体。吸气，然后边呼气边感觉下背部放松下来。需要的话，可以用双手扶住球。然后做几次深呼吸。



22

拉伸下背部：从桥式拉伸开始，一只膝盖向上弯到胸部上方，然后另一只，分开两只膝盖，依然用球撑起身体，双臂放在身体两侧，掌心向上，或继续用双手扶住球。伴随每一次呼气，将身体的重量逐渐转移到球上。结束动作时用手扶住球，依次放下双腿。



沙滩球运动一览图



▲热身运动，原地踏步，第44页



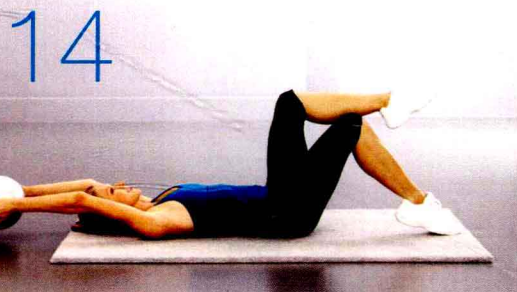
▲热身运动，向内收脚，第44页



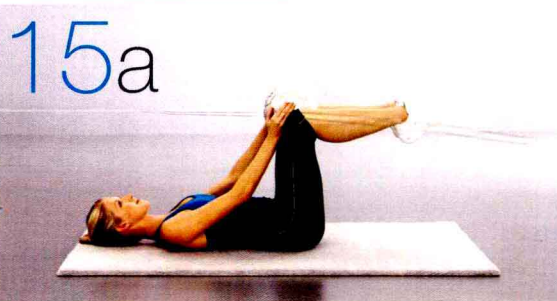
▲热身运动，脚尖点地，第45页



▲热身运动，扭身提膝，第45页



▲垫上运动，脚尖点地，第52页



▲垫上运动，转移球，第52-53页



▲垫上运动，转移球，第52-53页



▲垫上运动，

沙滩球运动

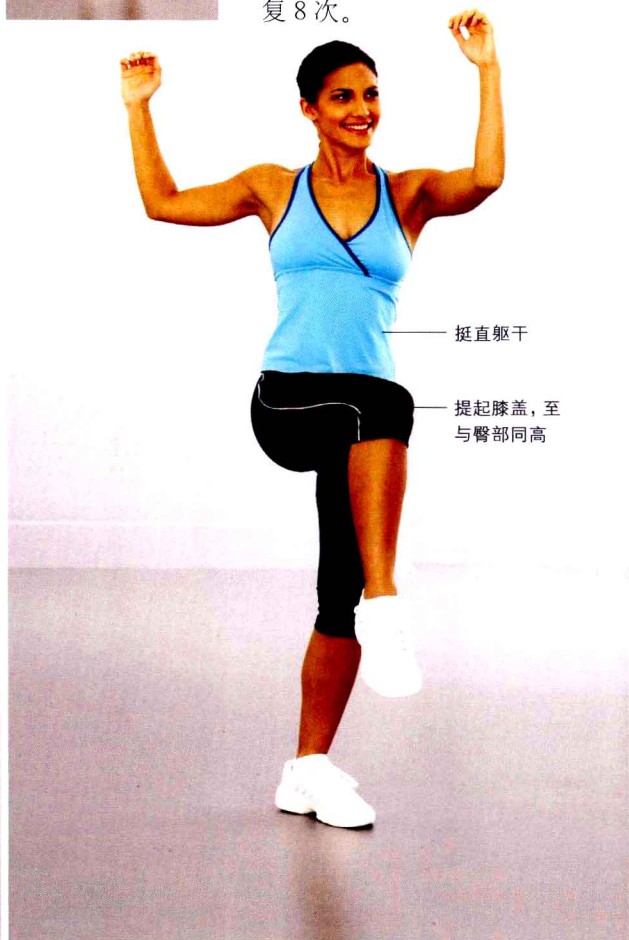


>> 热身运动 脚尖点地 / 扭身提膝

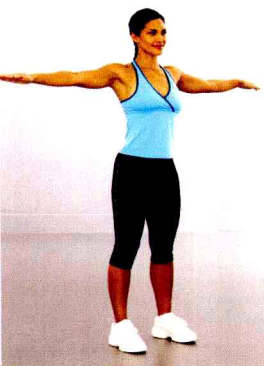
3 脚尖点地：双脚分开，双臂放在身体两侧。将双臂摆向身体一侧，至与肩同高。抬起另一侧的脚，用脚尖点地。换另一边重复，两侧交替将动作重复8次。



4 扭身提膝：双腿分开，双臂向身体两侧抬起，至与肩同高，双肘弯成90°，掌心向前。背部挺直，提起一只膝盖，至与臀部同高。扭转躯干，将另一侧的手肘扭向提起的膝盖。重复一遍，两侧交替将动作重复8次。



>> 热身运动 弯曲腿腱 / 摇摆身体



5 弯曲腿腱：双腿分得更开，双臂在身体两侧举起，至与肩同高，掌心向下。一只膝盖向后弯，用另一侧的手去触碰抬起的脚，另一只手臂向对角线方向上举。重复一遍，两侧交替将动作重复8次。

伸展手指



6 摇摆身体：双腿分开，双臂高举。一条腿向同一侧迈出，另一条腿向迈出的腿靠拢。弯腰，头位于双臂中间。重复一遍，两侧交替将动作重复8次。

以手触脚

肩胛骨向下

躯干和头部同时向下

重复步骤5-1(逆序)，完成热身运动。

>> 垫上运动 扭身后仰 / 伸长式拉伸



16 扭身后仰：加上扭身的动作。双臂向前伸（小图），后仰，将脊椎弯成“C”字形。然后将躯干扭向一侧，弯曲同一侧手肘并向后转。然后伸直双臂，恢复起始姿势。换另一边重复，两侧交替将动作重复4次。

手肘向后转，与肩膀同高

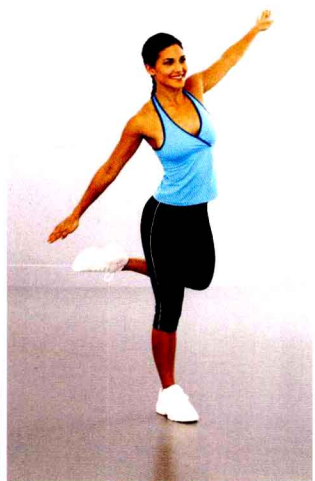


17 伸长式拉伸：扶住大腿慢慢躺到垫子上，双臂和双腿向外伸展。深深吸一口气，尽力向外拉伸。呼气，放松，将一个脚踝交叉到另一个脚踝上，同一侧手腕放到另一只手里。向另一侧拉伸身体，伸展身体的整个侧面。换另一边重复。

握住另一只手的手腕，
向一侧伸展身体

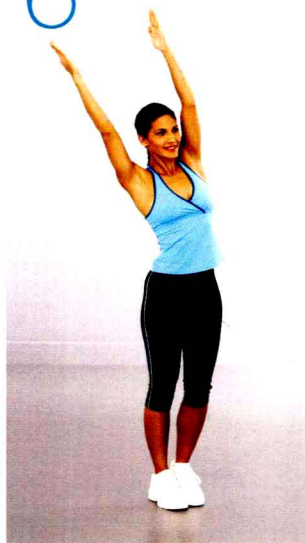


5



▲热身运动，弯曲腿腿，第70页

6



▲热身运动，摇摆身体，第70页

7



▲垫上运动，倾斜骨盆，第71页

8



▲垫上运动，单腿伸直、放低，第71页

20

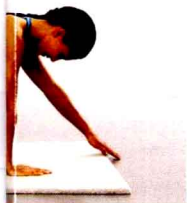


▲垫上运动，前臂平板式附加动作，第78页

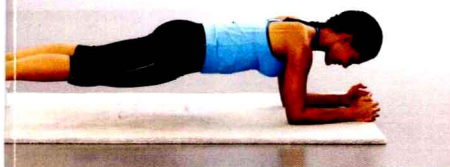
21



▲垫上运动，孩童式，第78页



前臂平板式，第77页





基础核心运动



9



▲垫上运动，90-90式，第72页

10



▲垫上运动，交替抬腿，第72页

11



▲垫上运动，放低膝盖，第73页

12



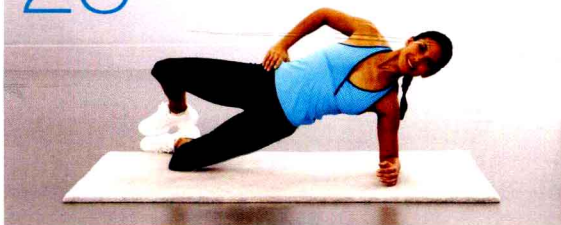
▲垫上运动，扭脊，第73页

22



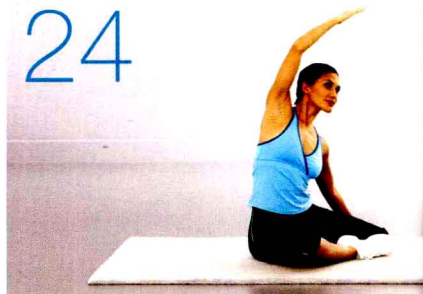
▲垫上运动，侧面平板式，第79页

23



▲垫上运动，蛤蜊状侧面平板式，第79页

24



▲垫上运动，侧面拉伸，第80页

25



▲垫上运动，蛤深

>> 热身运动 原地踏步 / 向内收脚

- 1 原地踏步：**双脚平行站立，膝盖放松，双臂放在身体两侧，开始踏步。加上手臂，向上举起，然后放下。举起时掌心向上，放下时掌心向下。重复 16 次。



- 2 向内收脚：**一条腿向同一侧迈出，双臂放在身体两侧。另一条腿向迈出的腿靠拢。双肘摆向同一侧，双手摆至与肩同高。重复一遍，两侧交替将动作重复 8 次。



>> 垫上运动 双重挤压

7a

双重挤压：依次抬起双腿，做 90—90 式，膝盖位于臀部上方，小腿与地面平行（见第 17 页）。双手放在头后，不交叉。呼气，抬起肩胛骨，收紧腹部。



7b

保持姿势的同时抬起臀部，然后放松，接着是肩膀，头不要放到垫子上。重复 10 次，最后将双膝抱在胸前以拉伸背部。

