

NUXINGJIANMEICAO

女性健美操

○梁竹 编



北京体育大学出版社

责任编辑：秋 圃
封面设计：文绍安
摄影：陶重光、蔡智勤

图书在版编目(C I P)数据

女性健美操 / 梁竹编. — 北京：北京体育大学出版社，
1996.8

ISBN 7-81051-139-4

I .女… II .梁… III 女性—健美操 IV .G831.3

中国版本图书馆C I P数据核字 (96) 第14767号

女性健美操

梁竹 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京华东印刷厂印刷

开本：889×1230毫米 1 / 16 印张：3 定价：19.80元
1996年8月第1版 1996年8月第1次印刷 印数：10000册

ISBN 7-81051-139-4/G · 124



女性健美操

北京体育大学出版社

□ 梁竹 编



目 录

一、脖颈部健美法…………(03)

消除脖颈部多余脂肪，使女性的颈部更有女人味——修长秀美、丰腴柔润。

二、肩部健美法…………(05)

美人肩的审美标准是两肩平衡，与头部呈相同的角度关系，不下塌、不上耸，肩头圆润如玉。

三、臂部健美法…………(07)

使女人行走时如风摆杨柳。首先得注意上肢的训练。

四、胸部健美法…………(10)

胸部美是成熟女性魅力的重要标志，即使您稍有遗憾之处，也不必烦恼，请照此法做，会给您一个惊喜。

五、腰部健美法…………(12)

“楚王好细腰”，“厨子的刀，女人的腰”，女性的细腰有锐不可挡的审美冲击力。女性细腰起着烘托胸部丰满坚挺和臀部丰满的作用。如果您发现自己的腰渐渐有点不妙起来，那就请您照此法去做。

六、腰部修长法…………(13)

女性腰部审美，讲究修长而柔软，欲达到“腰若束素”（腰像一捆绸缎），须用此训练法。

七、腰腿协调健美法……(15)

女性的腿部美支撑着腰部美，腰腿协调训练，还可防治腰椎及关节部位多种影响健美的病变。

八、膝踝健美法…………(16)

“静如处子，动如脱兔”，练就矫健的膝踝，可长久保持女性活泼的青春美感。

九、腿部健美法…………(18)

女性优雅的身姿步态的基础，是有两条修长健美的腿。腿部也是女性最经不起岁月磨损的部位——容易日渐堆积脂肪。为了您白皙修长而健美的大腿，请您照此法练习。

十、臀阴部健美法…………(21)

臀部美的要点是有弹性，珠圆玉润，不下垂。臀阴部肌肉训练还能防治多种妇科疾病。此外，此种练习还可提高女子性生活的质量。

十一、跑跳耗脂练习……(22)

女性都会对自己的身体曲线，做终生不懈的追求。而女性曲线最容易受到脂肪的破坏。为消除那些令人烦恼的脂肪堆积，有效的途径就是这种训练。

十二、地面健美法…………(35)

腰、腹、臀、腿、髋部位健美练习，能消除女性因年岁增添而日渐形成的臃肿、笨重，恢复您昔日轻盈如燕的身姿。

十三、顶髋健美法…………(38)

女性如有一个下垂、松弛的臀部，是不美妙的。如何改善，使它变得上拉、小巧、圆润，更富性感？请试此法。

十四、“背飞”臀部健美法…………(44)

“背飞”是锻炼女性腰臀部的极好方法，它对于女性臀阴部肌肉上收、上提有良好作用。它会为您塑造出一个新的形象感觉。

十五、俯卧跪撑法…………(45)

从示范动作可看出，这是怎样一种优美的曲线。此练习方法的目的，就是追求这样的曲线。

十六、收腹健美法…………(46)

消除女性腹部脂肪，最能收效的莫过于这套动作。

十七、臀部健美法…………(47)

“丰乳肥臀”可作为某种事物的象征，但绝非女性象征。女性如想有一个美妙的臀部，请照此法做。

十八、放松法…………(48)

现在，您到了大功告成的阶段，请注意放松，使心率、呼吸、肌肉逐渐恢复到平稳状态。



一、脖颈部健美法

女人的脖颈，是一目了然的美容部位，黄金首饰也难掩其不足。古人形容美人的颈部如昆虫幼体（颈如蝥蛄），白嫩细长而有褶。头颈伸拉的美容目的，就在于消除颈部堆积的脂肪，并使颈部肌肉既丰腴有褶，又富有弹性。



001.预备姿势：两脚开立与肩宽，两手叉腰，收腹、立腰，臀部紧收。



002.头向前屈，下颏触胸，使颈后肌肉拉紧。



003.头向后屈，下颏抬起，身体直立。



004.头向右侧屈。

005.头向左侧屈，肩放松；不要耸肩、转体。



以上动作二拍一动，各个方向反复两次。



006.头从右向左
绕环一周。保持身体
直立，不要左右摇动
身体。

007.头从左向右
绕环一周。
以上动作八拍一
动，重复两次。

008.双腿屈膝，
抬头，挺胸，身体直
立，不能后仰上体。

009.双腿屈膝下
蹲，头向左转。
以上动作二拍一
动，3-4拍恢复直立。
各个方向重复一次。

010.双腿屈膝下
蹲，头向右转。
以上动作二拍一
动，3-4拍恢复直立。
各个方向重复一次。



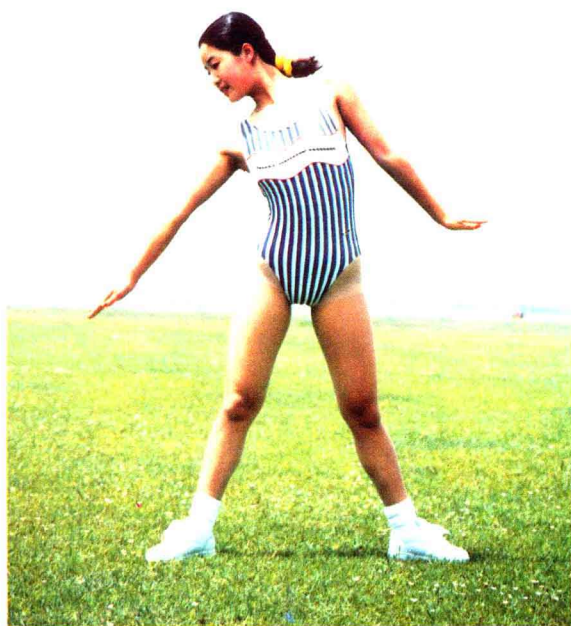
二、肩部健美法

女性肩部审美，东西方不同民族有不同的传统。中国人讲究柳条肩、削肩。其实女性肩部美对脖颈、胸腹的柔挺有相当支撑作用。肩伸拉对以上部位及手臂各关节的柔韧、协调是有立杆见影的效果的。女性的肩部是否平衡，不下塌、不上耸，对女人的行走、举止、形态影响重大。希望您通过这个动作的练习，收到显效。

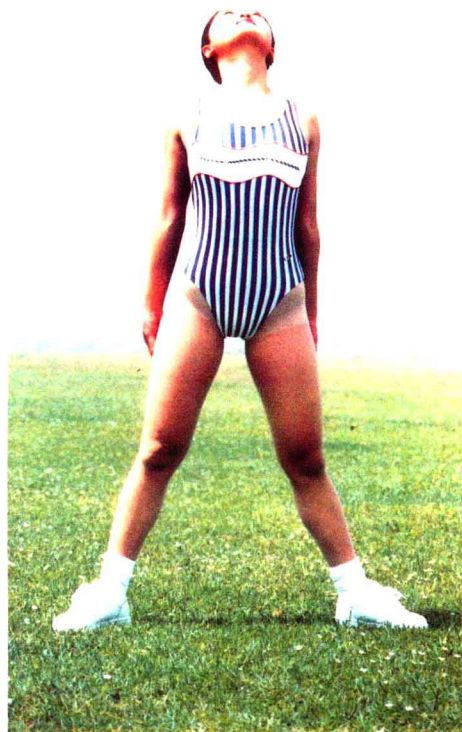
五指伸开，掌心向下。
011. 012. 左肩耸起，然后向下伸各4次，左手



手五指伸开，掌心向下。
013. 014. 右肩耸起，然后向下伸各4次，右
以上动作一拍一动，左右各重复一次。



015. 双肩耸起8次。
一拍一动。



016. 双肩向后绕环，挺胸、收腹。



017. 双肩向前绕环，不要屈髋。
四拍一动，向后、向前各4次。

三、臂部健美法

臂部的伸拉运动，涉及女人健美的全身。只有臂部与身体完全协调，才能使您行走时如风摆杨柳。

单臂伸拉

预备姿势：两腿开立，右手（或左手）叉腰，左手（或右手）体侧屈肘侧举，掌心向后。



018.左手上伸，指尖向上，心向外，同时左腿屈膝，向右顶髋；然后恢复预备姿势。二拍一动，各4次。



019.右手上伸，指尖向上，掌心向外，同时右腿屈膝，向左侧顶髋；然后恢复预备姿势。二拍一动，各4次。



020.右手上伸，左手屈肘侧举，同时向左顶髋两次。二拍一动。两臂交替各8次；然后一拍一动交替各8次。

021.左手上伸，右手屈肘侧举，同时向右顶髋两次。二拍一动，两臂交替各8次；然后一拍一动交替各8次。



双臂伸拉

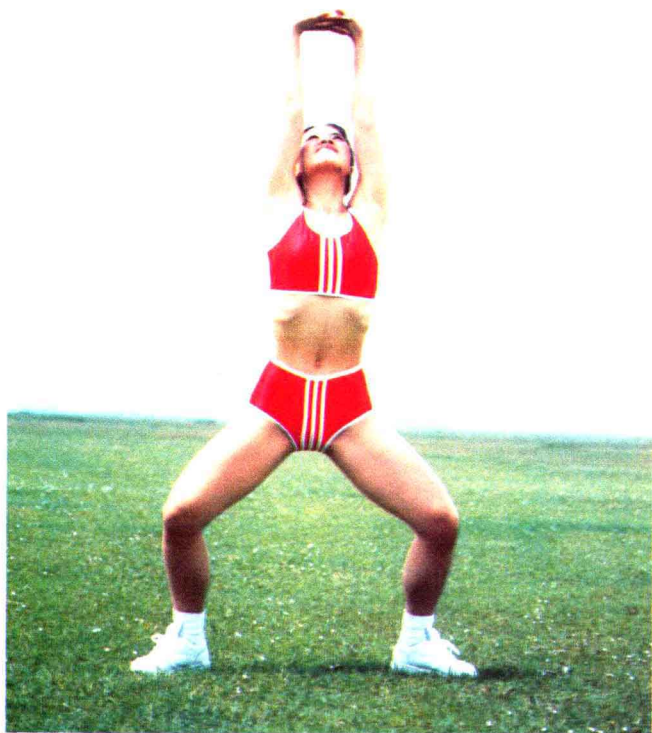
预备姿势：两腿开立，双手手指交叉，屈肘于胸前，眼平视前方。



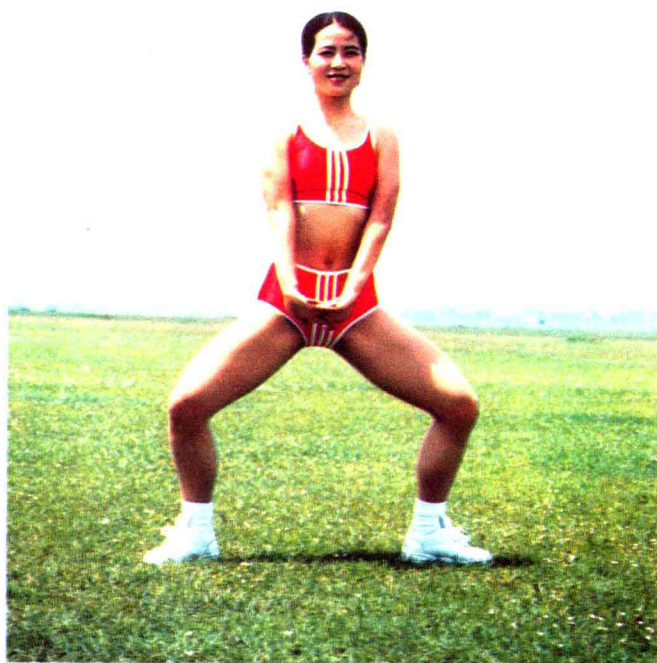
022.两腿屈膝下蹲，同时两手掌交叉外翻，向前推出，头转向左侧，手臂伸直，掌根尽量前推，二拍一动，3-4拍还原成预备姿势。下同。



023.同上动，头转向右侧。



024.双手手指交叉向上推出，同时抬头，身体正直，不要后仰。



025.双手手指交叉下压，上体不要前倾。

026. 双手体后握手，向上摆动。



四、胸部健美法

胸部美是女性美中最具魅力的部分，是女性性征的关键部位。胸部美影响女人整个人的体态、曲线与轮廓。胸伸拉是女性胸部自我健美的有效途径。胸部是女性随着年龄增长最易起变化的部位，事关重大，应特别引起注意。

胸展

左

027. 两腿屈膝，两臂体前屈肘，握拳，体前绕动两次。



右

028. 两腿直立，两臂伸直，向后振动两次。要保持两臂水平，不得向下振动。收腹、立腰。二拍一动，各反复8次。



交叉臂

交叉臂是锻炼胸肌的极好动作。胸肌的好坏，对胸部线条有较大影响。

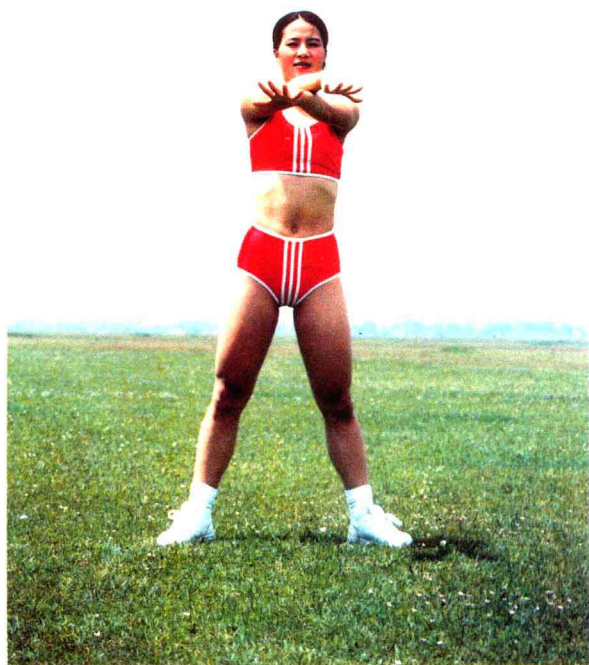
029. 预备姿势：两腿开立，体前屈，两臂体前交叉。



030. 身体逐渐由前屈恢复直立，两臂逐渐上举。



031. 手臂交叉时，动作的开合幅度要尽可能做大，以充分锻炼胸肌，身体要保持正直，两腿保持直立，不要弯曲，两手既可五指张开，亦可握拳。



032. 手臂交替交叉上举后，逐渐继续向下做开合动作，上下各做八拍，反复8次。



五、腰部健美法

胸部是身体的中轴部位，腰部更起着承上启下的作用。“楚王好细腰”，细腰起着烘托女性胸部丰满和臀部丰腴的作用。腰转动练习的目的是消除腹部多余脂肪，保持腰部柔韧性。

034. 向右转动4次。
二拍一动，左右各重复一次。



033. 预备姿势：两腿屈膝开立，两臂体前抱肘，抱肘向左转4次，头转向左侧，保持两腿前屈，不要转动膝部。



六、腰部修长法

伸拉操的目的是练习韧带。可使韧带更柔韧，身体更显修长，着上合体的时装，更显优雅潇洒。
动作要领是不要猛烈，动作一定要到位。

体侧屈

上： 035.预备姿势：两腿开立，两臂侧平举。

下左： 036.右手上举，左手微屈于体前，身体向左侧屈，振动4次。保持髋正，身体不要前屈，重心在两腿之间。

下右： 037.身体向右振动4次。
以上动作，二拍一动，左右各重复一次之后，保持此姿势不动，左右各四个八拍。身体侧部肌肉要尽量拉长。





侧伸拉

上左: 038. 预备姿势: 两腿开立, 两手体前交叉, 掌心向内。

上右: 039. 身体向左侧屈, 同时右臂屈肘, 尽量向上抬。左臂向下、向外伸拉, 掌心向后, 右侧肌肉最大限度拉长。重心在两腿之间, 不得前屈。拉开、收回成预备姿势共用一拍。

下: 040. 向右侧重复以上动作。
以上动作一拍一动, 左右各做16次。

