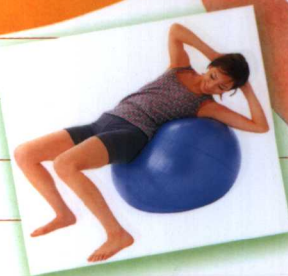
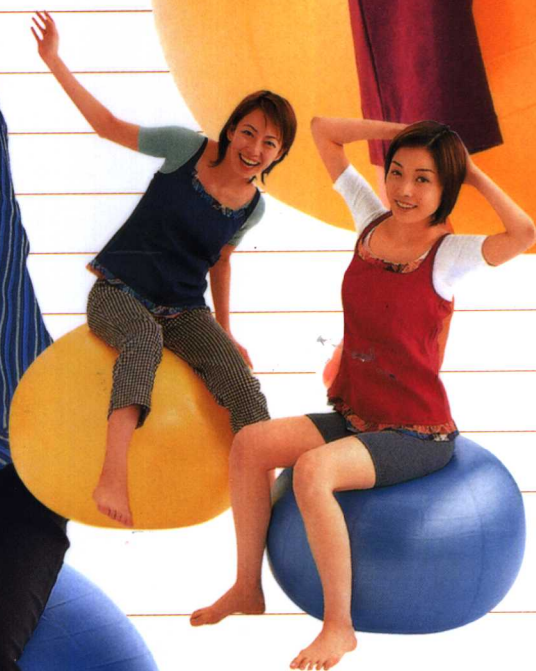




轻松健身 健身球操

选择适合自己的练习

玩着玩着就
变成了魔鬼
身材



中野·ジェームズ·修一 主编
余 静 译
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身球操 / 日本主妇之友社编; 余静译. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2004.7

(轻松健身)

ISBN 7-5341-2343-7

I. 健... II. ①日... ②余... III. 健身球运动
IV. G849.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第023946号

BALANCE BALL DIET

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd. Tokyo

Copyright © 2003 SHUFUNOTOMO CO.,Ltd.Tokyo

本书经中华版权代理总公司取得授权出版

版权所有, 翻印必究

浙江省版权局著作权合同登记号 图字: 11-2003-90号

轻松健身 健身球操

出版: 浙江科学技术出版社
印刷: 杭州富春印务有限公司
发行: 浙江省新华书店
开本: 787 × 1092 1/16
印张: 3.75
版次: 2004年7月第1版
印次: 2004年7月第1次
书号: ISBN 7-5341-2343-7
定价: 25.00元
主编: 中野·ジェームズ·修一
翻译: 余静
责任编辑: 钱璐
封面设计: 蹦蹦兔

Step 1

让身体由内变挺! 改变姿态的 快速练习 12

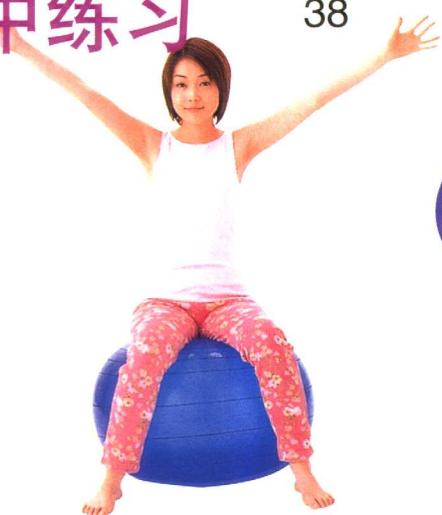
单腿抬膝保持
单腿上举保持平行
骨盆的前倾、后倾运动
骨盆的侧曲运动
骨盆的回旋运动
仰卧、左右腿上举
伸手、提臀运动
臀部左右运动



Step 3

再见, 高强度肌肉练习! 重点部位的 集中练习 38

胸
后背
上胳膊
腹部
腰部
臀部
大腿
小腿



目录

Contents



什么是健身球?	2
选择方法	4
充气方法	5
你的体态是否正确?	6
选择合适的课程	10
正确使用健身球	60

Step 2

把一天的疲劳完全消除!

身体彻底 伸展练习 28

伸展从手腕内侧到胸、腹部的肌肉
伸展从大腿根到大腿前面的肌肉
伸展手腕内侧、腋下、腹侧的肌肉
伸展从臀部到大腿后侧的肌肉
伸展肩到背部的肌肉



Step 4

可以在室内轻松进行的有氧运动!

燃烧脂肪的 快乐练习 54

打开、收拢
边转动球边前行
后跟触地的步伐运动

只要坐在上面就有效果

什么是健身球？

往往在不知不觉中姿势变坏，身体松弛下来。马上参加剧烈运动，又容易使身体受到伤害。这种时候尝试节食法往往效果也不理想。健身球运动是迄今为止运动中生理学中没有的，从新的理论中诞生的优秀运动法。

减肥的四大原则

成功的减肥有四个不可缺少的因素，那就是『有氧运动』、『肌肉练习』、『伸展』和『饮食』。饮食一天不超过2000大卡应该不成问题，更重要的是剩下的三个问题。『有氧运动』是指为消耗能量而让氧气参与的运动。步行、慢跑、自行车运动、游泳等



都属于有氧运动。要燃烧脂肪，除有氧运动以外是行不通的。

接下来是『肌肉练习』，通过增加肌肉活动量可以提高基础代谢，有氧运动的持久力也可以加强。

『伸展』是把因『肌肉练习』而变硬的肌肉松弛下来，使疲劳物质容易消除，有氧运动更加持久。

平衡性良好的肌体如此运动

笔直的状态

弯曲的状态



为什么选择健身球呢？

通过健身球锻炼有两个显著的效果。一是『改变身体的歪斜状态』，另一个是『使肌肉恢复良好的平衡状态』。

通过健身球锻炼的肌肉与通过肌肉练习锻炼的外肌肉（胸大肌、腹肌、臀大肌等）相比而言，是属于内侧的小肌肉。所

以，我『遗憾』地告诉大家，健身球不是用来减肥的。

但是，为什么健身球确实使减肥成为可能呢？

因为内肌肉掌管着体内的平衡，如果肌肉不结实的话，就会造成歪斜，不管进行多少腹肌训练，脂肪也许会减少，但肚子却依然会突出。

另外，迄今为止的减肥运动都是对局部的个别肌肉进行锻炼，没有产生让相关肌肉进行联动的效果。所以，就会发生肌肉转移或稍改变体姿就会受伤等情况。这

这都是因为歪斜造成的？



脂肪少却有肚腩的人应该考虑姿势是否正确

都是因为肌肉联动性差的缘故。

而健身球通过一个练习就可以使各种各样的肌肉得到联动使用。这样就可以使有氧运动的效果得到提高。另外，不良姿势得到矫正以后会促进血液循环，从而使疲劳物质更易去除，不易疲劳，更显活力。而人一有活力就会增加卡路里的消耗量，促进基础代谢。

总之，健身球运动可以使人不易肥胖，调理成易瘦的体质，使减肥更易成功。



腹肌练习虽然是减肥很重要的方法之一，但是……

选择方法

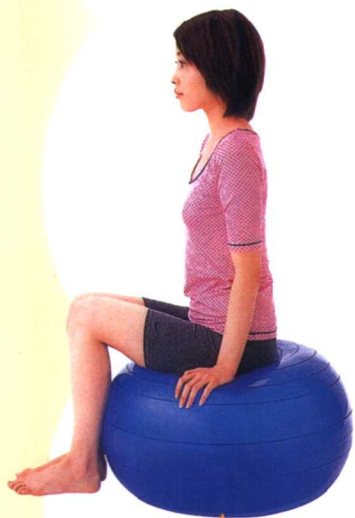
先在球上试坐一下。看一下脚能不能着地，观察一下关节角度。膝盖成 90° 左右是最理想的。

膝关节角度在 90° 以上时，角度越大，练习的难度越低，比较适合初学者和高龄者。但是，脚能够自然着地是基本条件。如果角度很大，而脚不能着地的大球是很不稳定的，要保持平衡非常困难。

膝关节角度在 90° 以下时，球就太小了，容易造成膝关节、股关节受伤。

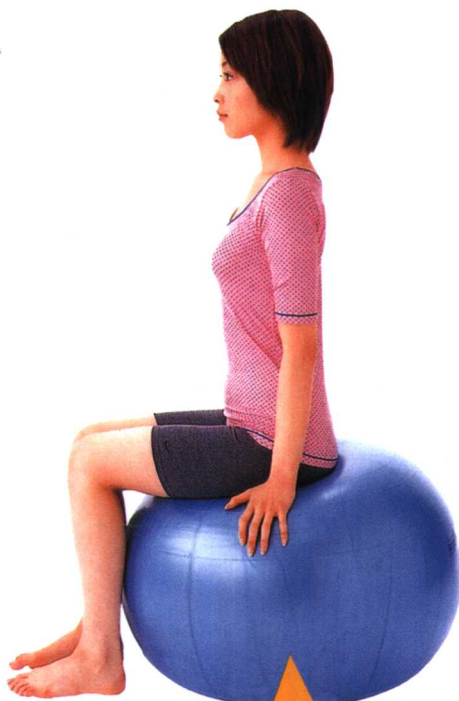


健身球的大小各不相同，55~75cm是最适合普通女性身高的尺寸



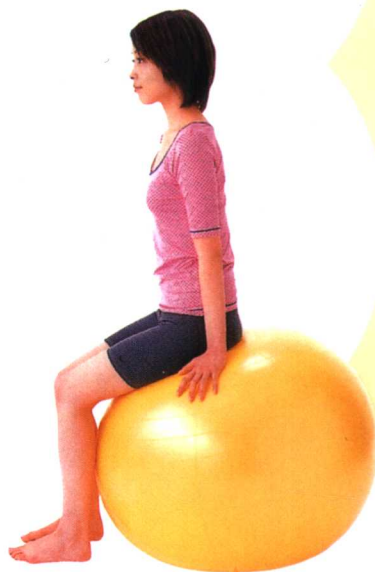
太小

把脚放在地上，膝关节的角度小于 90° 时球太小，容易造成膝关节、股关节受伤。



正好

把脚放在地上，膝关节的角度在 90° 左右时，大小刚好合适。



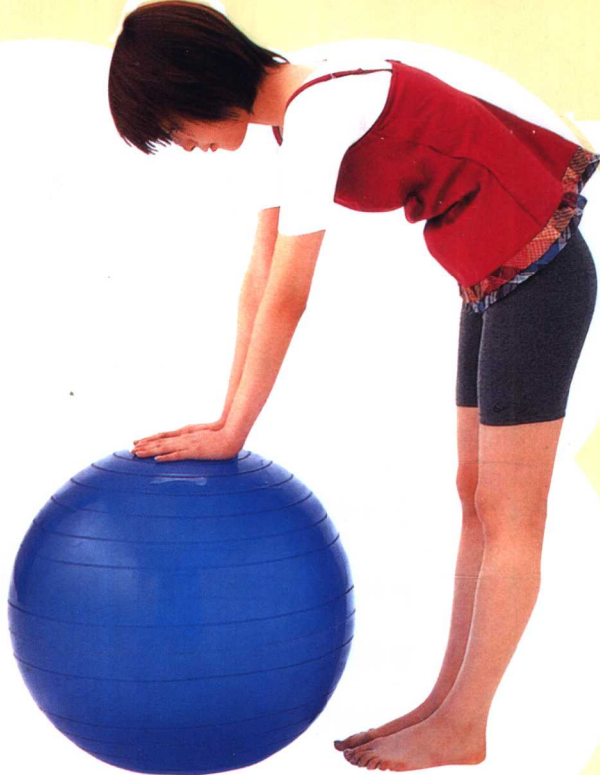
太大

球太大，腿部漂了起来。膝关节角度超过 90° 。

充气方法



对尚不习惯球的初学者可少充点气



习惯了以后可试着多充气

健身球有弹性，太大可挤压出空气，太小可充入空气，在一定程度上可控制球的大小。

空气减少，球和地的接触面积增大，球可以更稳定，难度变小，比较适合初学者。

如果把气打得足足的，球和地的接触面积就会减少，从而使练习难度增大。它比较适合平时保持运动或习惯于球类练习的人。往健身球里充气稍有点麻烦，可用专门的气泵。

哑铃、跳绳等是已经被接受的运动，而健身球则是在玩的感觉中进行的练习。健身球的优点是可以在日常生活中随意地进行锻炼。看电视、玩电脑的时候可以用健身球代替椅子，和朋友煲电话粥的时候也可以练习。一天之中时刻可以意识到在做瘦身练习，一定会有好的效果。

球	身高
55cm	155cm 以下
65cm	175cm 以下
75cm	175cm 以上

※上表为球的尺寸表，可以此表作为标准选择。

检查日常生活!

- Q 1** 经常用同一个肩背包，拿东西。
- Q 2** 用另一侧肩背包会滑落下来。
- Q 3** 乘车时不知不觉就靠在某处。
- Q 4** 喜欢歪着坐。
- Q 5** 盘腿坐时，经常是同一个脚放在上面。
- Q 6** 一个鞋底更易变薄。
- Q 7** 穿运动鞋时，只有一只鞋的“舌头”是往外侧的。
- Q 8** 穿牛仔裤或系皮带时，腰骨的左侧或右侧经常有痛感。
- Q 9** 坐着架二郎腿时经常是同样的腿形。
- Q 10** 跑步时，裙子会绕弯（开叉位置斜掉）。

! 虽然还不得事，但要引起注意（对问题1、3打√的人）

当乘坐火车等不稳定的交通工具时，为了防止身体不稳，保持身体平衡的肌肉就会得到锻炼。如果靠在车壁上，保持身体平衡的肌肉就会松弛，从而造成歪斜。为了防止这种情况的发生，可以进行 Step1 的练习。

!! 身体可能已有歪斜现象（对问题4、5、9打√的人）

每个人都有自己的常用手和常用脚，所以可以说每个人都有歪斜的倾向，但不良的生活习惯会促进歪斜的发展。应该马上改变陋习，在练习 Step1 的过程中使身体左右均等。

!!! 身体已经歪斜了（对问题2、6、7、8、10打√的人）

你的身体肯定已经歪斜了。有没有肩痛、腰痛、易疲劳等症状呢？身体歪斜，姿势变坏，血液流通自然也就不畅了。减肥无法取得好的效果，可能身体歪斜也是原因之一。马上开始训练吧。即使这种不良习惯形成已经很长时间了，只要正确进行 Step1 的练习，也一定能够纠正过来。

有没有思考过左侧的问题？如果有一处吻合，那么姿势不正确的可能性就很大了。但是不用担心！根据下面的判断和建议，马上用健身球来纠正吧。

这就是肥胖的原因！ 你的体态是否正确？

自我检测身体的歪斜状况！

请好好观察一下自己的全身。你也许会发现自己的单肩耸。哪怕只有一处的姿势不正确，也会造成多处的肌肉平衡变坏，从而产生歪斜。先试一下第100页的10分钟课程。

检查 1

骨盆倾斜

仰卧，脚自然伸直时，脚尖的方向左右不同。

这里姿势
不对！

脚尖不太倒下的脚的
骨盆前倾。



检查 2

腰椎弯曲

仰卧时腰下能插入一个手。

这里姿势
不对！

腰椎过度向前弯曲。



检查 4

肩周围的肌肉不平衡

闭上眼睛,把肩放松后立于镜前,睁开眼后,左右肩高度不同。



这里姿势不对!

左右肩高度不同的人是因为肩周围的肌肉萎缩变硬了。一侧肩前突是从肩到胸的肌肉只有一侧变硬。双肩前突的人是双侧均变硬,背部肌肉变弱。

检查 3

骨盆倾斜

腰围线的高度左右不同(没有腰线的人可在腰骨处检查)。



这里姿势不对!

一侧腰线向下斜的原因是中臀肌肉(从腰下朝大腿方向纵向延伸的肌肉)变硬不能舒展而使骨盆下倾。

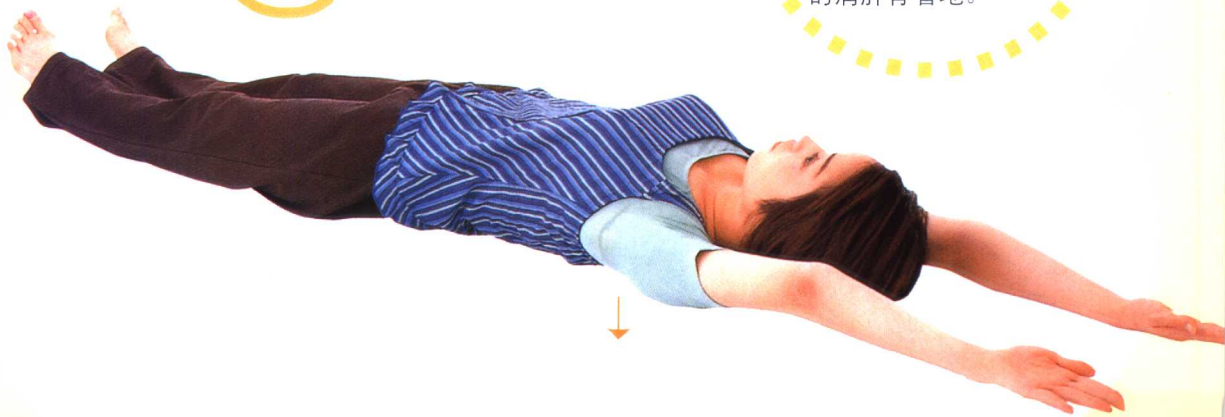
检查 5

肩胛骨

仰卧,双手缓慢上举(手掌朝上),只有一侧的肩胛骨着地。

这里姿势不对!

着地的肩胛骨周边肌肉硬化,造成歪斜。



检查 6

中臀肌肉不平衡

对着镜子左右斜坐观察，肩线和地不能保持平行(或不能斜坐)。

这里姿势
不对!

肩线和地不能保持平行，或不能斜坐，都是因为中臀肌肉太硬的缘故。可能不能斜坐的这一侧腰也有下垂的现象。



检查 7

骨盆倾斜

伸腿坐时，膝盖的位置明显左右不同。

这里姿势
不对!

膝盖位置在下的一方，其骨盆也下垂。



你是哪种类型的？

选择合适的课程

为了想早点出效果，于是制订一些做不到的计划，反而会中途受挫，你有没有经历过这种事情呢？减肥要取得成功，坚持是最重要的。所以，要准备两种方案，想一下「这样做能不能坚持下去？」不管采用哪种方案，最初肯定较费时间，习惯了以后花费的时间就不会太多。

适合时间少的人

10

分钟课程



Step 1 改变姿态的快速练习
单腿上举保持平行 (P14)

加

- 骨盆的前倾、后倾运动 (P16)
- 骨盆的侧曲运动 (P18)
- 骨盆的回旋运动 (P20)

花时间能显著变瘦的人

30

分钟课程



Step 4 燃烧脂肪的快乐练习
打开、收拢 (P55)

加

- 边转动球边前行 (P56)
- 后跟触地的步伐运动 (P59)



希望减脂的人

改变不良姿态，你会更有活力。你已经感觉到脂肪的存在了，燃烧脂肪不可欠缺的是有氧运动。试试每天提前一个站下车，快速步行去上班，通过这种日常生活方式的改变就可以进行有氧运动。

为了进一步提高有氧运动的效果，增加肌肉练习(P38)。



Step 2 身体彻底伸展练习
伸展从大腿根到大腿前面的肌肉 (P30)

加

● 伸展从臀部到大腿后侧的肌肉 (P34)



Step 2 身体彻底伸展练习
伸展从手腕内侧到胸、腹部的肌肉 (P29)

加

- 伸展从大腿根到大腿前面的肌肉 (P30)
- 伸展手腕内侧、腋下、腹侧的肌肉 (P32)
- 伸展从臀部到大腿后侧的肌肉 (P34)
- 伸展肩到背部的肌肉 (P36)

Step 3 重点部位的集中练习
撑起来 (P39)

加

- 背肌 (P40)
- 反转俯卧撑 (P42)
- 腹肌 (P44)
- 扭转运动 (P47)
- 臀部练习 (P48)
- 拉球到近旁 (P49)
- 背夹球靠墙下蹲 (P50)

Step 1 改变姿态的快速练习
单腿抬膝保持 (P12)

加

- 单腿上举保持平行 (P14)
- 骨盆的前倾、后倾运动 (P16)
- 骨盆的侧曲运动 (P18)
- 骨盆的回旋运动 (P20)
- 仰卧、左右腿上举 (P22)
- 伸手、提臀运动 (P24)
- 臀部左右运动 (P26)

exercise 1

练习

单腿抬膝保持



1 牢牢地坐在健身球上

牢牢地坐在健身球上，不要让它产生不稳定感。伸腿，舒展背肌，脸朝正前方。同时，双手轻轻放在大腿上。

Step 1

让身体由内变挺！

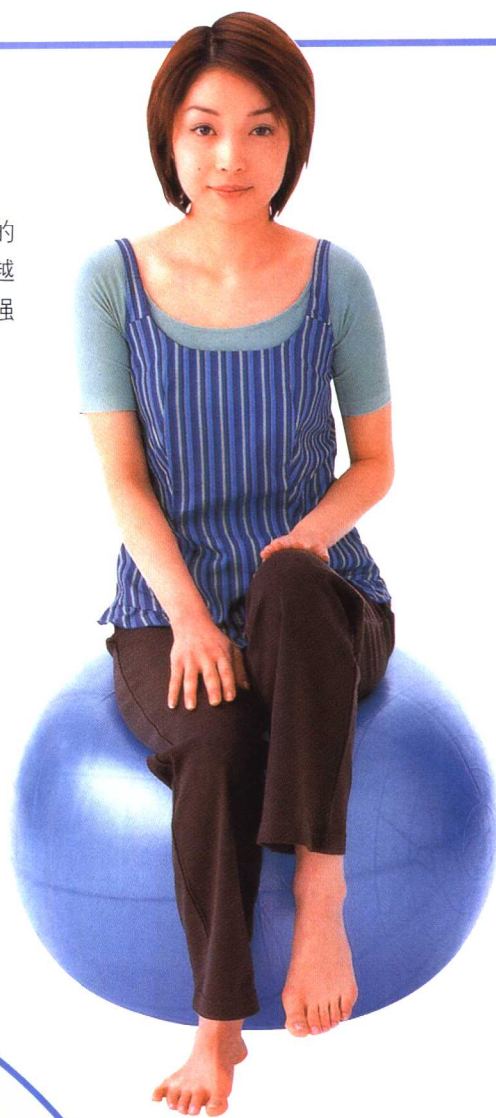
改变姿态的快速练习

为了健康地提高减肥的效果，不要生硬地去运动，首先要解决身体的姿态问题。先用健身球来纠正长年生活习惯养成的不良姿态吧。

Step 1

2 慢慢地抬起一条腿的膝盖

边保持平衡边慢慢地抬起一条腿的膝盖，静止 10 秒钟左右。腿抬得越高越难以取得平衡，最初不必勉强自己抬得过高。另一腿同样练习。



要点

后背不要弓起，背肌保持直线

单腿上举容易不稳定，为了保持平衡，后背容易弓起来。腿不要抬得太高，背肌要保持直线。

exercise 2

练习

单腿上举保持平行

1 展开双手，保持身体的平衡

坐在健身球上，双手横向展开。这种姿势比练习1中的①更加不稳定，所以需要在腹部充分用力以保持平衡。这个练习比练习1难度更高。

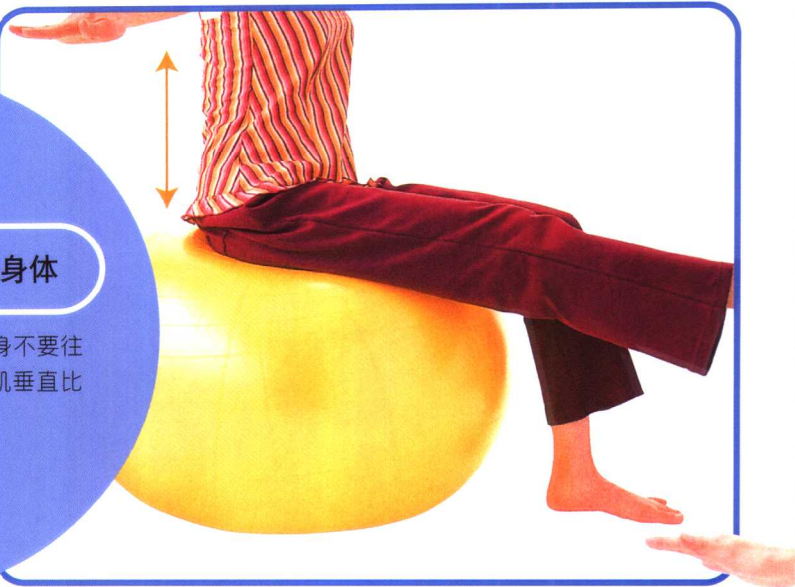


Step 1

要点

不要前倾，控制住身体

如果把脚上举，要注意上半身不要往前倾。同时要记住：保持背肌垂直比抬高脚更重要。



2 伸脚，保持和地面平行

伸脚，缓缓上抬，直至与地面平行。最初阶段做不到平行也没有关系。习惯了以后再上举到平行位置，保持10秒钟。左右脚同样练习。

