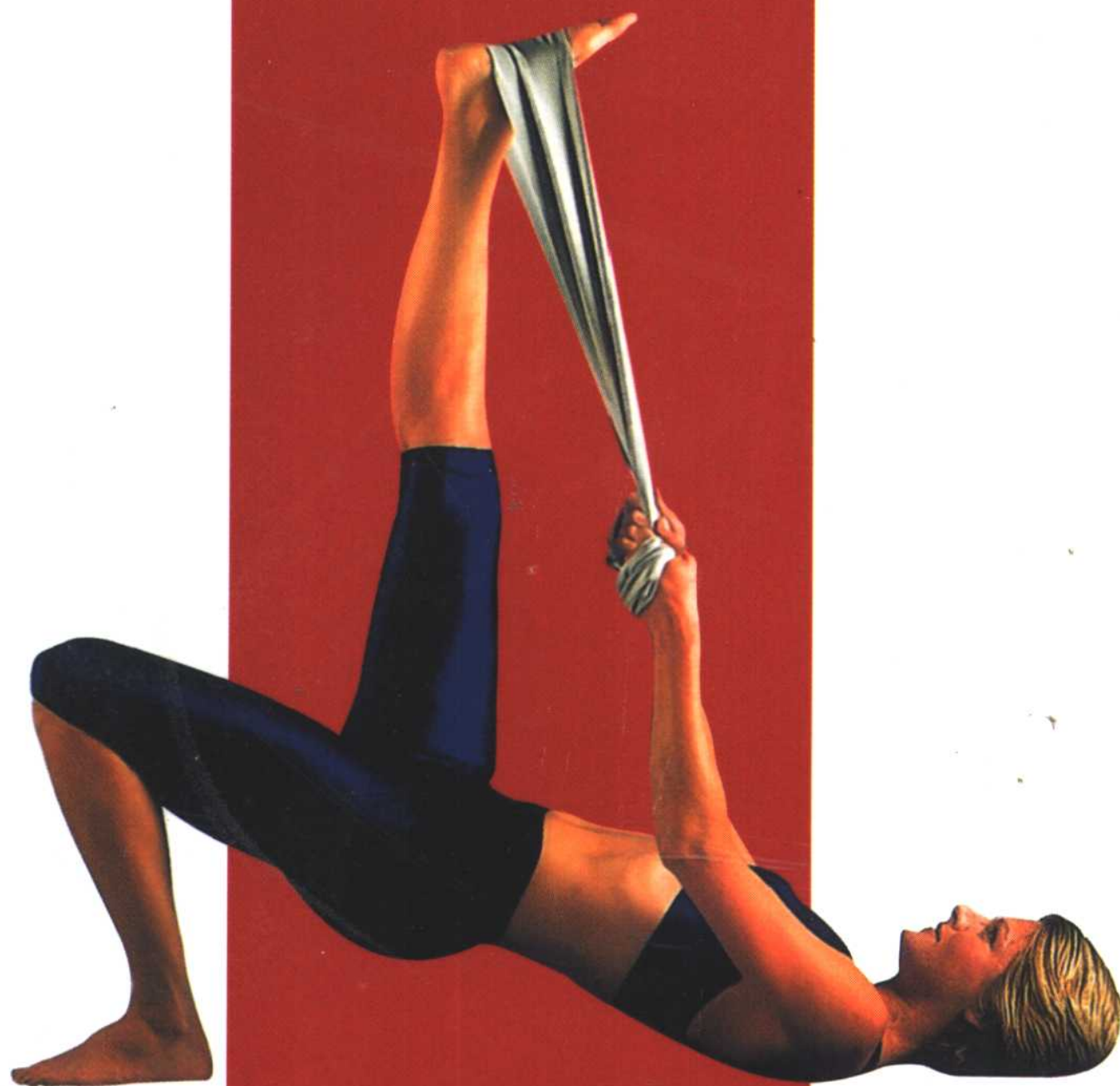


[德]海克·霍夫勒 著 邓二红 译



骨盆健美操

GUPENJIANMEICAO

人民体育出版社

骨盆健美操

[德]海克·霍夫勒 著
邓二红 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

版权声明

原书名:ATEMGYMNASTIK

© BLA Verlagsgesellschaft mbH, Hünchen 1999

本书中文版由德国 BLA Verlagsgesellschaft mbH 出版社
授权出版

图字:01 - 1999 - 3792

图书在版编目(CIP)数据

骨盆健美操/(德)海克·霍夫勒著,邓二红译
- 北京:人民体育出版社,2001
ISBN 7 - 5009 - 2199 - 3

I. 骨… II. ①海…②邓… III. 骨盆 - 健美操
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039825号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 3印张 60千字
2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷
印数:1-5,100册

*

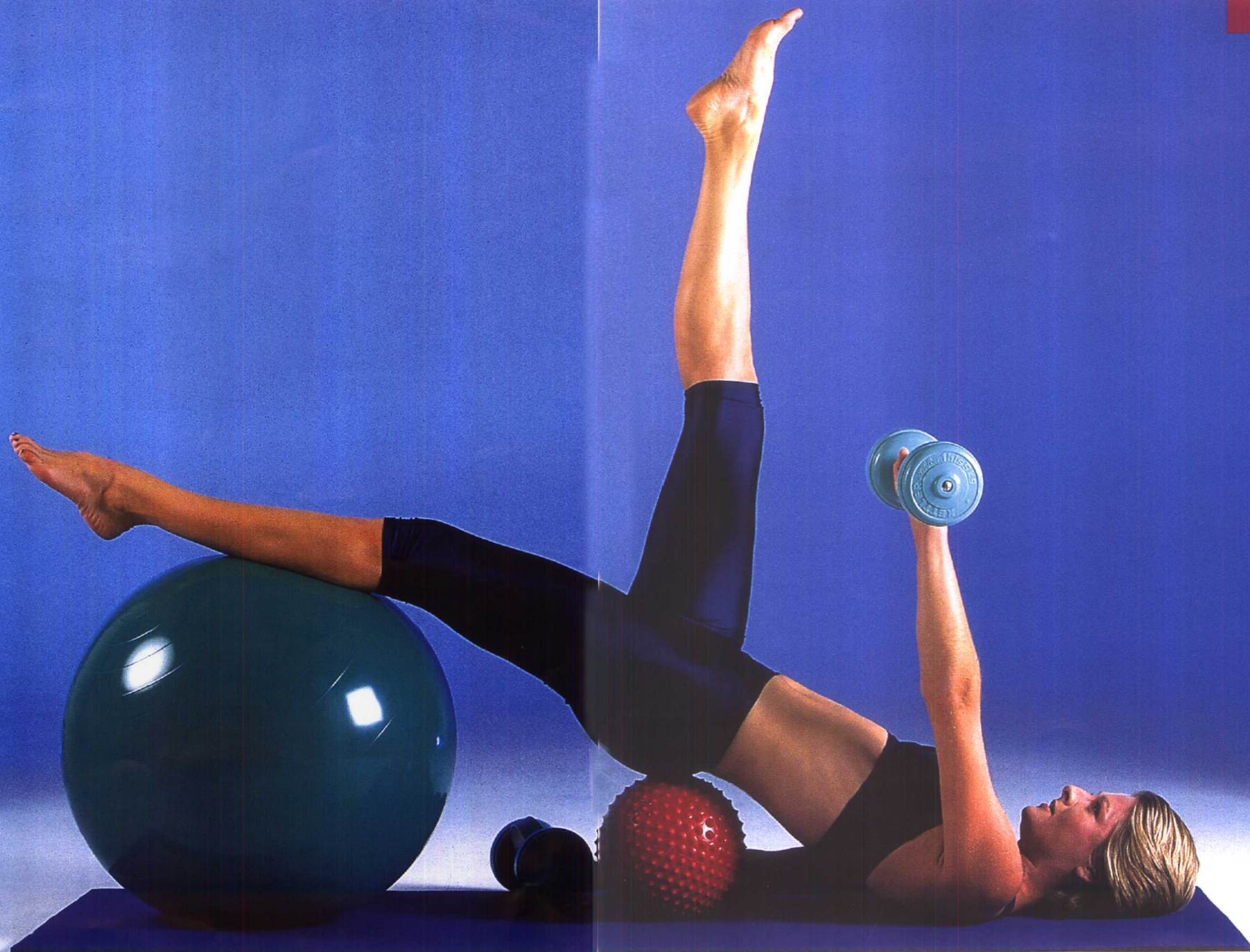
ISBN 7 - 5009 - 2199 - 3/G · 2098
定价:18.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

海克·霍夫勒，生于1956年，著名的体育和健美操教师。长期在 Bad Dür rheim 的 Waldeck 的医疗诊所作为背部保健及呼吸健美操教练（师）的工作经历使她积累了极其丰富的专业知识及医疗经验。出版此书之前，她已先后出版了有关怀孕保健、背部保健、呼吸健美操等书籍。这些建树使她逐渐闻名于世。BLV 出版社还出版了一套解除颈部和肩部肌肉疲劳的保健书籍。

目 录

前言和引言

解剖学常识	9
骨盆	9
骨盆肌肉	9

为什么要进行骨盆健美操练习	15
骨盆练习在何时对谁会有帮助?	15
骨盆练习——不仅是女性所需	16
骨盆与性	17
骨盆与呼吸	17
防止下腹器官下垂或移位的特殊练习	20

骨盆的感觉能力	22
对骨盆的认识	22
对骨盆的了解	24

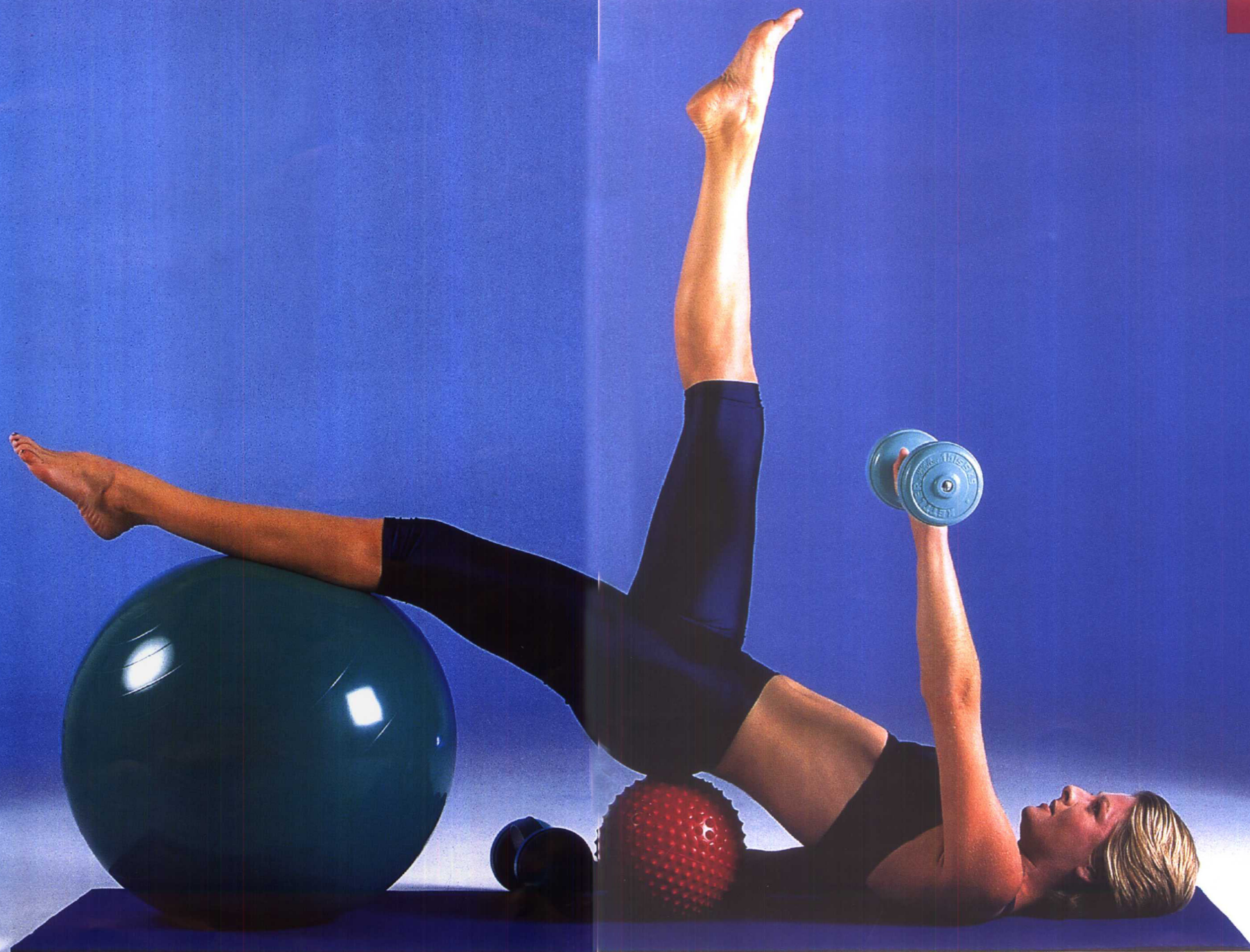
骨盆练习内容	30
练习原则	30
练习内容一	30
练习内容二	34
练习内容三	38
练习内容四	42
练习内容五	47
练习内容六	54
练习内容七	59
练习内容八	63
练习内容九	69
练习内容十	74
练习内容十一	79

日常生活中对骨盆的锻炼	92
-------------------	----

骨盆健美操

[德]海克·霍夫勒 著
邓二红 译

人民体育出版社



作者简介

海克·霍夫勒，生于1956年，著名的体育和健美操教师。长期在 Bad Dür rheim 的 Waldeck 的医疗诊所作为背部保健及呼吸健美操教练（师）的工作经历使她积累了极其丰富的专业知识及医疗经验。出版此书之前，她已先后出版了有关怀孕保健、背部保健、呼吸健美操等书籍。这些建树使她逐渐闻名于世。BLV 出版社还出版了一套解除颈部和肩部肌肉疲劳的保健书籍。

目 录

前言和引言

解剖学常识	9
骨盆	9
骨盆肌肉	9

为什么要进行骨盆健美操练习	15
骨盆练习在何时对谁会有帮助?	15
骨盆练习——不仅是女性所需	16
骨盆与性	17
骨盆与呼吸	17
防止下腹器官下垂或移位的特殊练习	20

骨盆的感觉能力	22
对骨盆的认识	22
对骨盆的了解	24

骨盆练习内容	30
练习原则	30
练习内容一	30
练习内容二	34
练习内容三	38
练习内容四	42
练习内容五	47
练习内容六	54
练习内容七	59
练习内容八	63
练习内容九	69
练习内容十	74
练习内容十一	79

日常生活中对骨盆的锻炼	92
-------------------	----

前言

年龄在 35 ~ 50 岁之间的女性中有三分之一，50 岁以上的女性中有二分之一都没有意识到自己患有膀胱疾病。男性稍晚一些，尤其是经过前列腺手术之后，也会遇到这种情况。其实很多人都患有这种疾病，只是大部分人都不愿提及而已。出现此病的原因是因为结缔组织衰弱引起免疫力下降。女性患这种病的可能性要比男性大得多，这是因为随着年龄的增长，荷尔蒙的分泌量日益减少的缘故。

许多年来，我们一直都在从事膀胱功能减退原因的研究，并主要通过手术解决这些问题。但是现在我们不断看到：手术是可以避免的，因为在这期间，治疗膀胱疾病的健美操日趋成熟，利用这种健美操能够很好地控制病情。

这种健美操简单易学，每天练习所需的时间也不长。本书将向读者介绍一些有教学理论基础的练习，以帮助你们通过这些练习使骨盆肌肉更加结实，防止膀胱疾病的发生。

经过练习，能够增强身体各部位的感觉能力，增强性功能。大家对这种疾病千万不要羞于启齿，要征求医生或教练的建议，采取有效的预防和治疗措施。本书将对这些练习作详细介绍。

马丁·米勒

前 Villingen - Schwennigen
妇女诊所首席医师，医学博士

引 言

本书将着重介绍怎样使骨盆肌肉变得结实；骨盆是身体很重要的部分，但往往又是容易被忽视的部分。

身体的中心——骨盆

骨盆的中心地位不仅是因为它本身处于身体的中部，身体所有的内部器官都以它为基础，同时它还影响着膀胱与性器官。骨盆承受了许多压力，也必须承受这么多压力，但我们却经常不注意它。女性因为怀胎生育的关系，对骨盆的生理要求更高，男士如果患这种骨盆疾病，可能会出现性功能减退的现象。

试想一下，当男性或女性感到自己的生理基础有力而坚固时是什么样的心情与自我感觉呢？反之，如果骨盆松弛，他（她）们肯定对自己没信心，不满意。

身体的感觉与自信

每个人都因为不同的原因而希望有一个有力、功能正常、承受能力强、同时感觉灵敏的骨盆，这样能使自己更自信。当然，并不是每个人都已经为此下了工夫，或者说，正打算下一些工夫，但又不知到底怎么做。

基于上述原因，我们编了这本书，本书将向你们介绍骨盆的许多不同的、重要的功能；骨盆的构造以及它所包括的肌肉；尤其要介绍通过练习对它可能产生的影响。因为只有通过经常的、有意识的锻炼，才能让你的骨盆即使在年老时都保持强壮、有力、感觉灵敏，另外，通过这些练习还可增强身体的感觉能力。

有些人的骨盆肌肉不仅虚弱而且还痉挛，他们刚开始时对此没有引起足够的重视，不然也会有完全康复的可能。在这种情况下，应该消除心理障碍进行治疗，使骨盆重新获得感觉能力。

进行骨盆力量练习来预防疾病

当你阅读此书时，可能已饱受骨盆疾病折磨。如经过长途跋涉或长时间站立之后会感到骨盆松弛无力或若有所失，这种感觉会使人逐渐失去自信。如果对此不采取行之有效的措施就可能出现膈膜或子宫下垂的现象，情况严重时还可能大小便失禁。

编写此书的目的是让你们准确地认识一个十分重要的肌肉群（这个肌肉群主要包括尿道、肛门肌等），并通过对此肌肉的锻炼而摆脱上述各种疾病的困扰。

本书中的练习内容丰富且妙趣横生，这样即使在日常生活中也能从容进行练习。当然除了非常日常化的练习外，还要一些相对较专业的练习。因此在某些练习中，需要准备一个绒球、一张桌子、一把椅子和一根扫帚柄。

书中的练习能减缓疼痛、控制大小便失禁、增强骨盆的稳定性、增强性欲，使经过分娩或前列腺手术的肌肉重新强健有力

许多妇科专家、泌尿科专家、矫形外科专家、性病治疗专家都对书中的练习提供了很多实际有效的建议，使读者能轻松地选择适当的时间和地点进行练习

总之，骨盆练习是预防和治疗妇科疾病、泌尿疾病及性病最行之有效的方法。虚弱的骨盆将再次变得强健有力。随着练习的不断进行，不管是身体还是心灵的健康都会与日俱增。

解剖学常识

骨 盆

骨盆与我们最重要的呼吸肌肉膈肌相似：两者都无任何关节，相对比较软弱，但都起着非常重要的作用。两者的区别在于：吸气时，膈肌将腹部向上隔离，自身往下沉，而骨盆紧张时恰好与之相反。

因为这些肌肉不含骨骼，所以许多练习者对这些处于身体深层的肌群没有引起足够重视。

由于受传统文化的影响，我们从小就形成了这样一种看法：骨盆是身体的禁区，人们不能谈论与此有关的话题，不能触摸这个部位。就像自己没有骨盆一样，人们居然都做到了这一点。因此骨盆肌肉根本不会有好的感觉能力，而这种感觉能力大都必须经过长时间锻炼才能形成。

让人高兴的是，越来越多的人开始重视自己的骨盆，逐渐抛弃以前的观点。骨盆肌肉最终将同其他肌肉一样得到很好的锻炼。

骨盆肌肉

如上所述，强健的骨盆肌肉对腹腔器官、内脏器官和生殖器官的功能以及性反应能力都起着决定性作用。然而，大部分人的骨盆肌肉都功能不强、虚弱无力。最主要的原因是：

结缔组织虚弱。

体重超负。

长时间承受过大的压力。

不断咳嗽也会给骨盆肌肉带来巨大的压力，骨盆肌肉紧张的同时也不能对腹部施加太大的压力，因为此时骨盆及其韧带都向下运动。同样，大小便时对骨盆施加压力，也会对它有所损坏。

很少对骨盆肌肉进行专门锻炼。

因此：在日常生活中应该经常使自己的骨盆肌肉适当紧张起来。

更年期荷尔蒙的分泌变化，使尿道、膀胱、骨盆功能减退，血液流量减少。

生育或生育过多对骨盆造成极大的损害。

因此：产后进行这种练习显得尤为重要。

骨盆肌肉

骨盆肌肉可分为三层（图1），上下重叠，总共大概只有手掌那么厚。最里层的肌纤维纵向排列，中间的肌纤维横向排列，最外层的有的呈纵向排列，这样便形成了栅栏形的稳固结构。在会阴部分——骨盆

的中心，肌纤维形成一个十字交叉，这样便能承受更大的负荷。经过会阴切除手术之后，就必须对此部位重新练习以增强其坚固性。

虽然骨盆与膈肌有一些共同点，但它并不仅仅是一块肌肉，而是能看得见的、由许多不同的元素构成的封闭组织。当膈肌向下收缩呈圆顶时，骨盆肌肉呈漏斗形，肌纤维四处发散（图2）。

骨盆肌肉从耻骨到尾骨

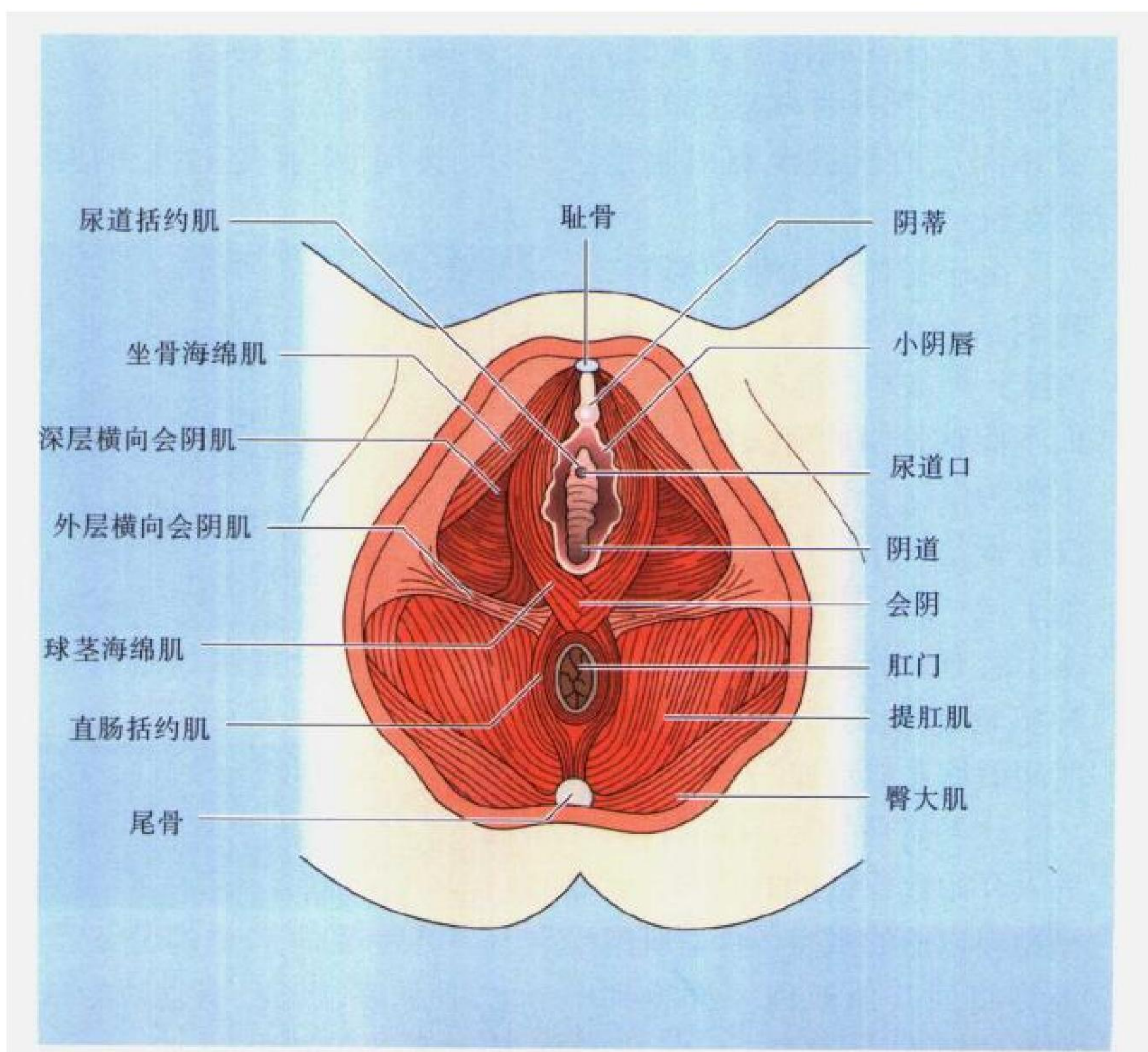


图1 整个骨盆的肌肉

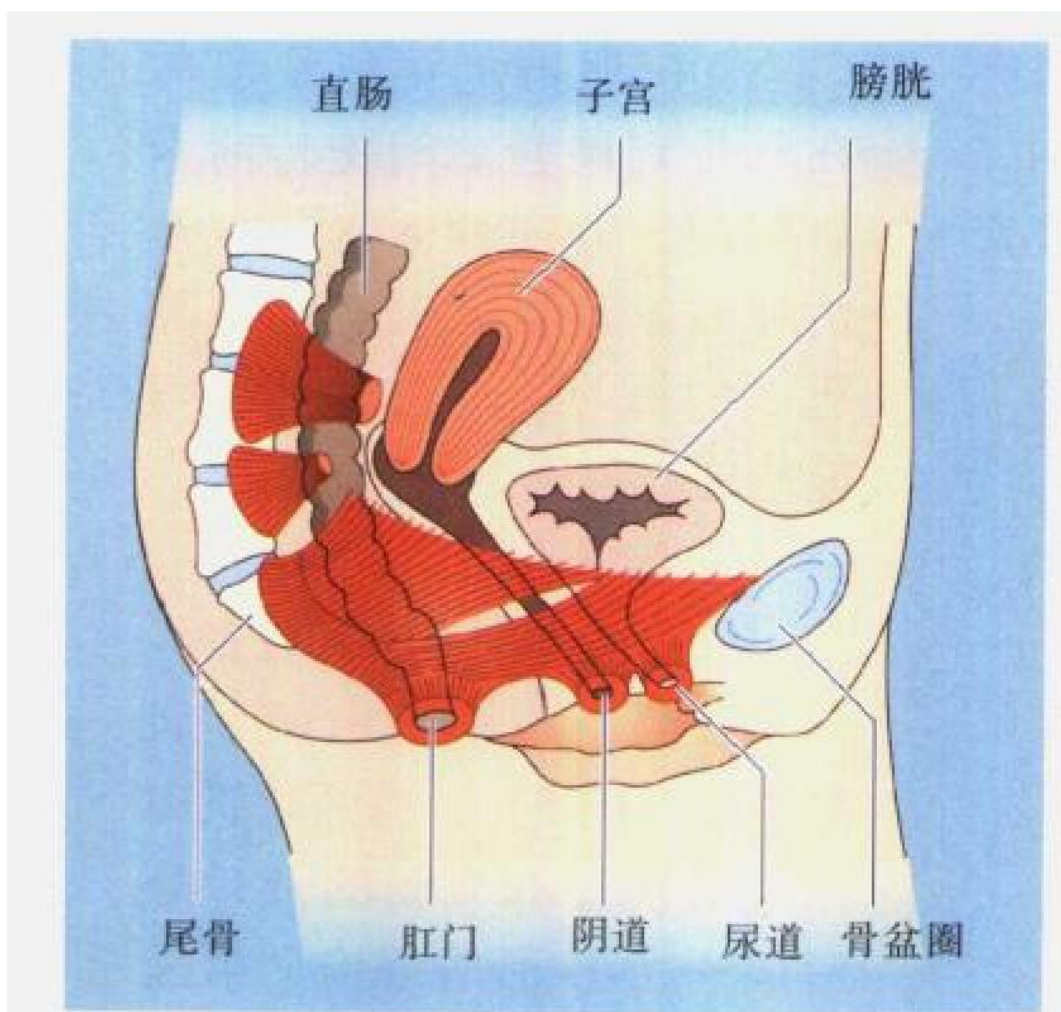


图2 骨盆呈漏斗形。
此为侧面图形

均有分布,在侧面以两个坐骨突起为界,按解剖学,可以把骨盆分为三个部分:

1. 骨盆膈膜
2. 泌尿器官与性器官的膈膜
3. 会阴与泌尿组织的括约肌

骨盆膈膜

骨盆膈膜是骨盆中最深、最里层的一层肌肉。它把骨盆与以下的部位(骨盆出口)隔离开来,这层表面很平滑的肌肉层对内脏器官的承受能力起着决定性作用,对它们的平衡也有着巨大影响。骨盆的紧张状态也由骨盆膈膜来决定。此肌肉层主要由肛门肌构成,肛门肌又包含四个肌群。骨盆膈膜在骨盆内呈扇形分布,将上下肌肉层向上隔

离(图3)。骨盆内部主要的肌肉从侧面看呈漏斗形(图4)。从耻骨到尾骨都有横向分布的肌纤维,尿道、阴道和肛门都分布在两腿交汇处。此处肌肉有很强的收缩能力,如果收缩此处肌肉,就能抑制大小便。

两腿的肌肉从耻骨开始与肛门以及阴道形成U形结构,最终回到

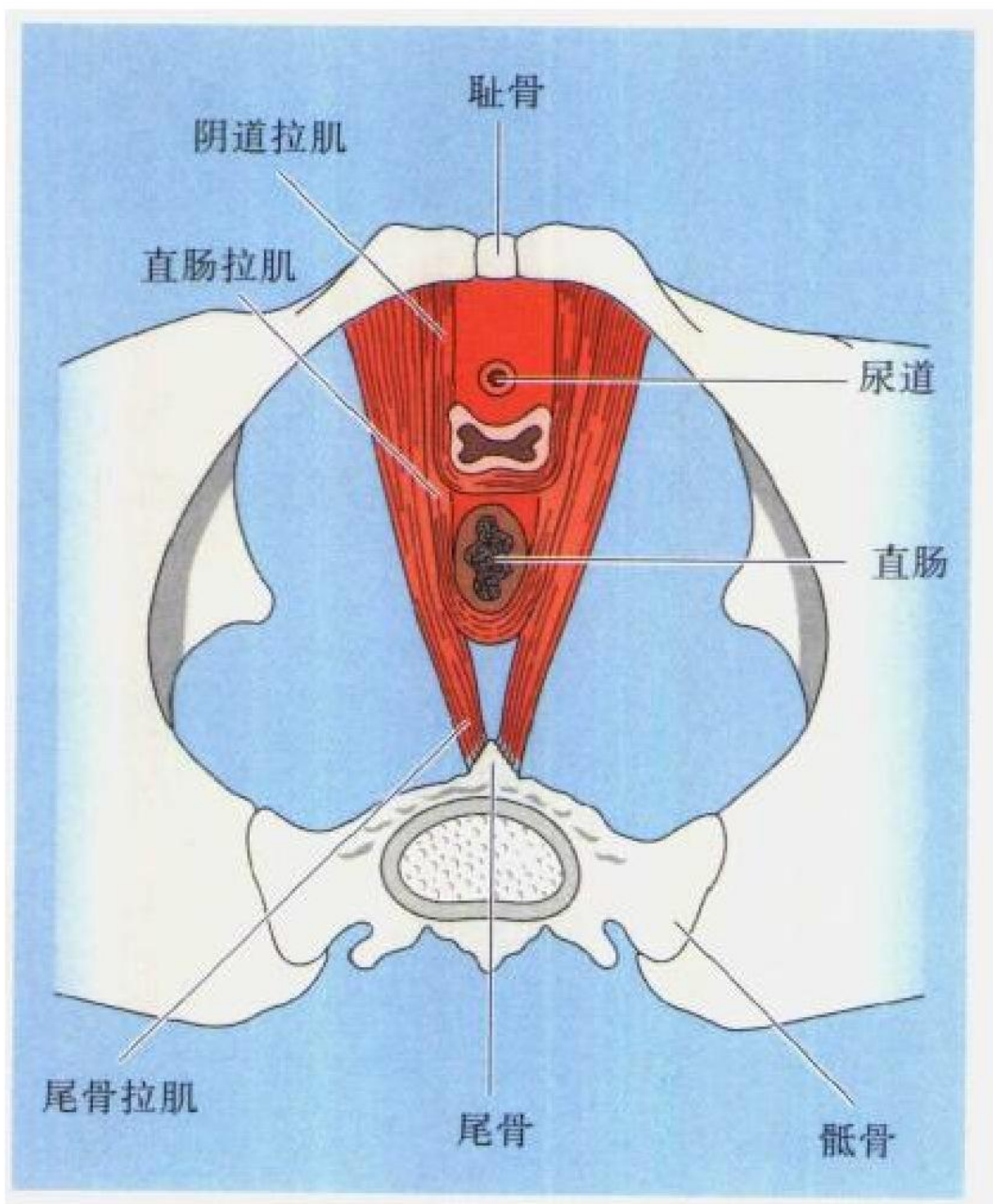


图3 肛门处的肌肉

耻骨,因此当人们收缩这块U形肌肉时便会引