

265



N 女性自我美化8分钟
NXZWMHBFZ



群华 主编

5分钟

健美术

辽宁科学技术出版社



目 录

有针对性地利用器械健美	1
美化肩部的锻炼方法	2
美化腹部的锻炼方法	3
美化腰部的锻炼方法	4
美化臀部的锻炼方法	5
使大腿变粗的锻炼方法	6
使小腿变粗的锻炼方法	7
游泳时健美的方法	8
孕妇在水中健美的方法	9
使乳房健美的锻炼方法	10
瘦弱女性的健美方法	11
使体态匀称的健美方法	12
在卧室里进行健美的方法	13
产后恢复体型的健美方法	15
夫妻互助进行健美的方法	16
锻炼脊柱舒展胸廓的方法	17
健美按摩的基础手法	18
明目健美的按摩法	19
减少眼角鱼尾纹的按摩健美法	20
减少前额皱纹的按摩健美法	21
减少嘴角八字纹的按摩健美法	22
增进头皮健康的按摩健美法	23

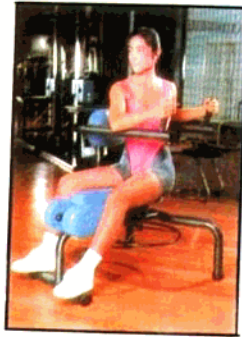
使手臂健美的按摩法	24
使手部健美的按摩法	25
使脚部健美的按摩法	26
沐浴后的按摩健美法	27
青年女子的减肥健美法	28
中年妇女的减肥健美法	29
使肩部和上肢减肥的按摩法	30
使腹部减肥的按摩健美法	31
使腰部减肥的按摩健美法	32
使臀部和下肢减肥的按摩健美法	33
心理健美法	34
骑车时使姿势健美的方法	35
培养良好站立姿势的方法	36
培养良好坐姿的方法	37
培养良好行走姿势的方法	38
跑步时使姿势健美的方法	39
说话时使仪态健美的方法	40
做客时使仪态健美的方法	41
使笑容显得可爱的方法	42
恋爱时使仪态健美的方法	43
在婚礼场合使仪态健美的方法	44
创造迷人神情的健美法	45
创造迷人表情的健美法	46

目 录



有针对性地利用器械健美

随着健美活动的日益普及，种类繁多的健美器械应运而生。利用器械进行健美锻炼，既不同于跑步、游泳和打球，也与舞蹈和健身操等项目有区别。为此，在锻炼时应根据自己的体质、体态条件，制订一个切实可行的计划。因为在锻炼时，如果运动量过大，会损害健康；量太小，对身体的刺激不大，效果不明显。另外，还要注重针对性，这主要是针对锻炼的部位而言。女性要特别重视胸部和腹部肌肉的锻炼，以促进胸部发育，减少腹部脂肪的堆积，使青春的健美持久。

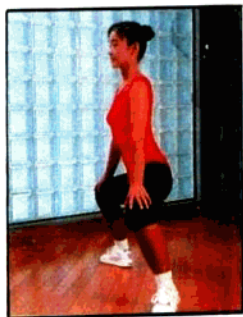


美化肩部的锻炼方法

肩是一个人上体的主要组成部分。通过美化肩部的运动，使肩的宽窄适度，与人体总身高的比例匀称协调，可显得稳健而有朝气，突出形体的曲线美。



1. 挺胸站立，单手轻扶头部成图示状，然后肘部前后摆动，做20次。换至另一侧，重复运动。



2. 双膝微屈成半蹲状，双手扶膝，按图示扭动肩部。每分钟20—25次。



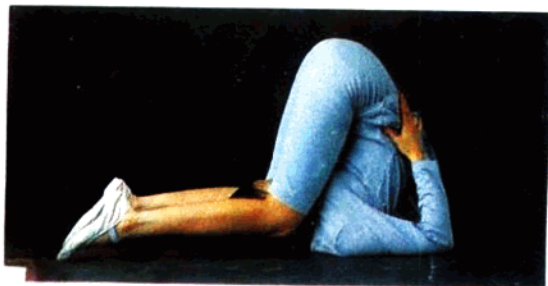
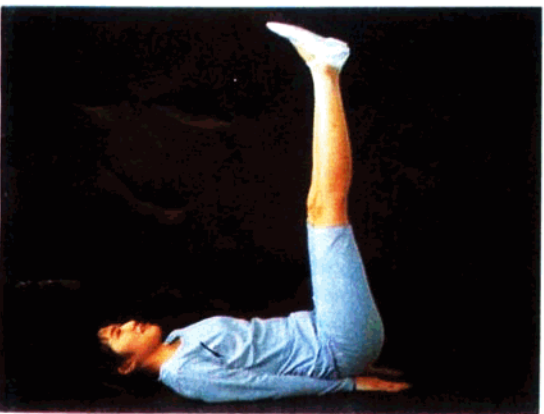
3. 双腿自然开立，双臂侧平举，双手手指分开。以肩、肘、腕关节为轴，按图示进行运动，然后换至另一侧。每分钟20—25次。



刚开始锻炼时，可从徒手操做起，逐步施以负重的物品，持之以恒，就能获得明显的效果。但需指出，锻炼时要注意配合全面的运动，如跑、跳、打球等，只有在改善整体健康的基础上，才能有明显的效果。

美化腹部的锻炼方法

人胖先胖肚，人未老肚先行。膨隆的大腹，既影响行动的灵活，又谈不到美观，而且对内脏器官正常的功能还有害。腹部的突出，大部分是由于腹部肌肉松弛、过于肥胖或其他因素造成的。这里按从上至下的顺序，介绍了使腹部平坦的健美方法。如果每天能按图进行5分钟的练习，可使腹部的肌肉结实、平坦。



这种健美法的运动量要因人而异。当通过锻炼，发觉腹部的肌肉开始变得越来越有力量了，这就是腹部要变平坦的先兆，再持续不断地运动，便会产生可喜的效果。

在进行健美锻炼的同时，应适当减少饮食，少吃糖、淀粉、动物脂肪等食品。宜辅以慢跑、爬山、游泳、体操等能加强腹肌弹性的运动，确保腹部的健美锻炼有显著的效果。



5分钟健美



1. 双腿自然开立，上体做体前屈，双臂下伸。此动作可连续进行50次。在运动时不要过分用力，目的在于提高腿部韧带的灵活性。

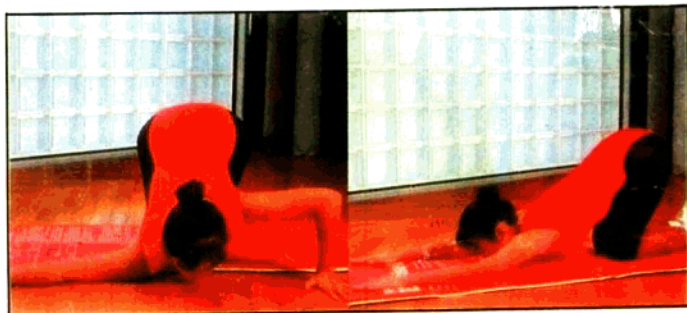
美化腰部的锻炼方法

进行美化腰部的运动时，训练阶段每节的重复次数可量力而行，应逐渐达到规定的次数。练习时的韵律和节奏应由慢到快，肢体的摆幅也应由小到大。

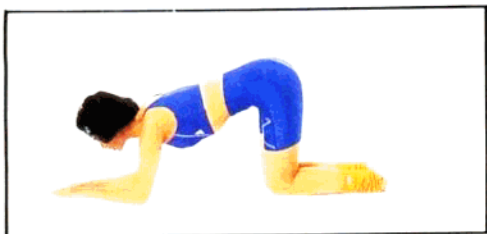


2. 坐姿，按图所示，掌心向下触地，用腰部的力量，最大限度地扭转上身，然后还原，再反方向重复运动，直至疲劳为止。

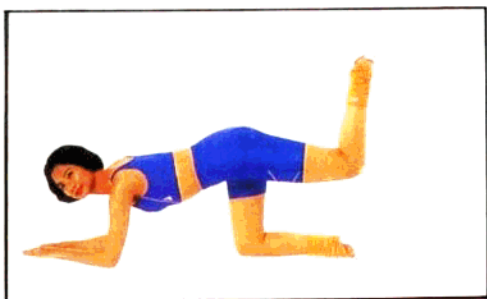
3. 双手撑地下跪，然后起身，一手滑向一侧，成图所示状。进行此项运动时应用腰部的力量，从开始到结束，身体要协调。两侧要交替进行重复运动，直至疲劳为止。



4. 坐姿，按图所示固定双腿的位置。双臂侧平举，然后以肩的关节为轴，自行绕环，成图所示的形状，还原后再反向运动为1次。每分钟运动15~20次。



1. 跪在垫上，两肘和腿部支撑起上体。



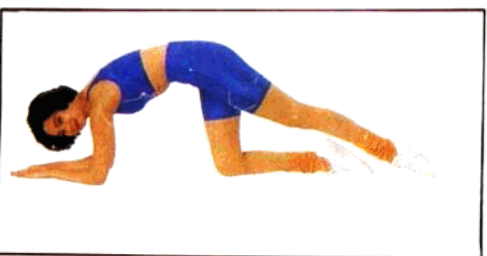
2. 将左腿向上部抬高，足尖与腿部平行成图示状，保持此姿势10秒，还原为1次。换至右腿重复同样的动作，各做6次。



3. 按图所示，左腿向后伸直，膝部不要弯曲，然后用左腿画一圆圈，还原为1次。换至右腿重复同样的动作，各做6次。



4. 伸直左腿，使其成为图3状，小腿用力朝臀部外运动，然后还原为1次。换至右腿重复同样的动作，各做10次。



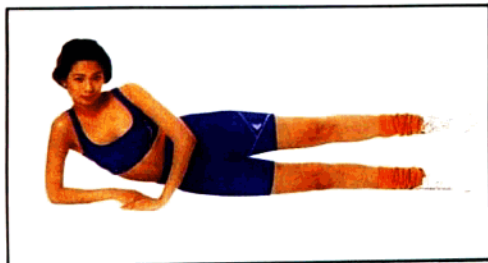
5. 按图所示跪在垫上，足背着地，含胸，低头，腰腹向后上拱起，重复2的动作。

美化臀部的锻炼方法

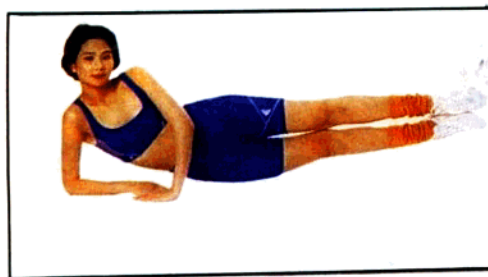
通常说，女性的腰、臀部及大腿是容易积聚脂肪及渐变松弛的。由于臀部下垂，使双腿看来就较短，如果能使臀部肌肉向上抬，从后面和侧面看，腿部就较为修长，使臀部向上抬的办法，就是锻炼臀部后面和外侧的肌肉，使之结实，不再松弛和下垂。这里介绍一种5分钟的臀部健美操：



1. 按图所示,在垫子上侧卧,用肘部支撑着上身,足面平直,和大腿、小腿、臀部成一条直线。



2. 将左腿尽量向上抬高,停留10秒,然后还原成1的姿势。这一动作重复10次。



3. 将左右腿同时尽量向上抬高,停留5秒,然后还原成1的姿势。这一动作重复10次。



4. 双腿屈膝成图示状,然后将左腿尽量向上抬高,停留10秒,然后还原。这一动作重复10次。

依次进行上述的锻炼之后,要将身体换至另一侧,然后重复进行1—4的动作。在进行锻炼之前,最好先做一定的预备运动,如慢跑、轻微向各方向踢腿、压腿等动作,以免拉伤肌肉。

使大腿变粗的锻炼方法

要想使细小的大腿变粗,必须全面发展大腿各肌群的力量和采取伸展性的运动方法,促使腿部的肌纤维加粗加大。比如,采取负重深蹲起,高抬腿跑,快速跑等运动项目,以增强大腿前外侧肌群的力量。还可用侧耗腿、侧踢腿、侧绕环等动作,以发展大腿的伸缩性。除上述的运动项目之外,平时可采取下面简便易行的方法进行锻炼。

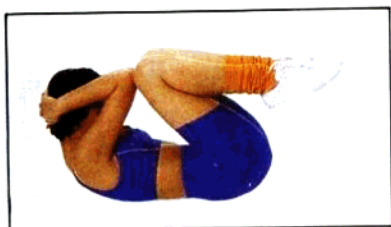




1. 按图所示仰卧在垫子上，双手放在脑后，屈膝，足面平直，脚尖着地。

使小腿变粗的锻炼方法

小腿肌群，特别是后肌群及踝关节周围的肌群，如体积过小，小腿就显得细弱无力，不健美。只有进行增强小腿部、后、侧面肌群的力量和伸展性的锻炼，使小腿各肌群肌纤维加粗加大，才能使过细的小腿变粗。锻炼的方法很多，如采用负重足尖上屈（勾足尖）、后蹬跑、原地纵跳、负重深蹲起等动作，可增强和发展小腿后肌群的力量和伸展性。此外，还要进行能增强大腿肌肉力量及伸展性的锻炼，否则变成下粗上细的腿型也非常不美观。除上述的运动项目之外，平时可采取下面简便易行的方法进行锻炼。



2. 收紧腹肌，将头部和双腿抬起成图示状，然后小腿向上伸直，再轮流交替上下摆动两条小腿，直至疲劳。



3. 屈曲右膝，足面平直，同时举高左腿，脚尖向上。



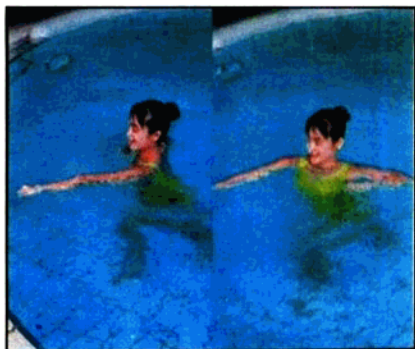
4. 在3的基础上，抬起头部和右腿成图示状，保持2分钟然后还原，换到另一侧重复锻炼。在进行上述的运动时，要在小腿部绑置沙袋或其他重物，可取得明显的效果。



游泳时健美的方法

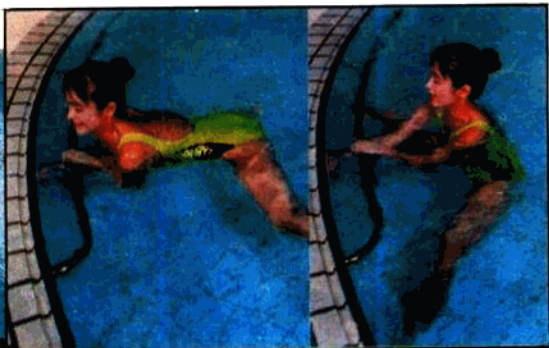
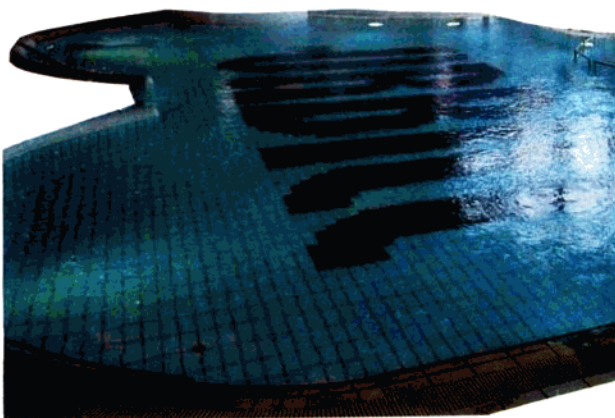
在诸多运动项目中，游泳具有明显的健美作用，它不仅能使体重过重的人减肥，还可使发愁

于体重达不到标准要求的瘦子们增加身体的重量，真可谓是一举两得。



左图：站在齐胸深的水中，左腿屈膝，左脚贴池底向外慢慢滑行，还原，然后换腿做。左右腿各做10次。

下图：面向池壁，双手攀住池边，身体成图示状。双腿分开至最大限度，足尖绷直。双腿并拢时吸气，分开时呼气，各做10次。





孕妇在水中健美的方法

孕期至第四个月的孕妇，可根据孕期的不同阶段和爱好，选择不同的健美运动项目，而水中健美运动法便是其中之一。这种健美法对每个孕妇都是有益的，它不仅安全，还能保持体型和有利于分娩。

1. 背靠游泳池的池壁，双手攀住池边，屈膝靠向前胸还原为一次，共做10次。



2. 保持1的姿势，身体浮成水平状。右腿屈膝靠向前胸，还原为一次，然后换至左腿，每条腿各做10次。

3. 单手扶池壁，双腿一开一合为一次，共做10次。注意，当双腿伸开时要用嘴呼气，当两腿合上时用鼻吸气。

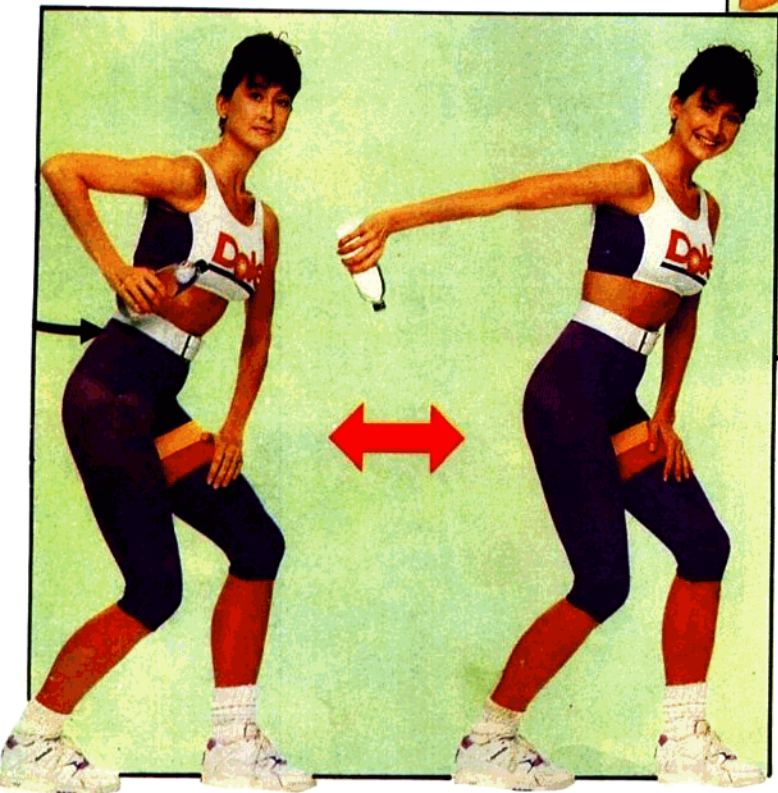


4. 保持1的姿势，以腰部为轴进行水中的转身运动，向左右各转5圈。注意，转身时足尖要绷直。



使乳房健美的锻炼方法

从美学的角度来看，隆起的胸峰，会给人以美的视觉印象，构成了女性身段美的最主要方面。这里所介绍的方法，可增加乳房下层肌肉的厚度，使其更加结实而坚挺，特别是对孕后乳房下垂的女性来说，更有实用价值。



躯体微蹲，两膝盖紧紧地靠在一起，手握注入水的玻璃瓶，手臂上下运动。当手臂伸直时，呼气完成，反复运动，直至疲劳。

左腿向前半步微蹲，手臂向后弧形运动，极限时，呼气完成。当运动回至起始位置时，左腿向后收回，身体成站立式。注意，身体从微蹲到站立是帮助乳房对抗“地心引力”最有效的方法。运动时的频率要逐渐加快，运动量要视体力而定，但每天不得少于5分钟。

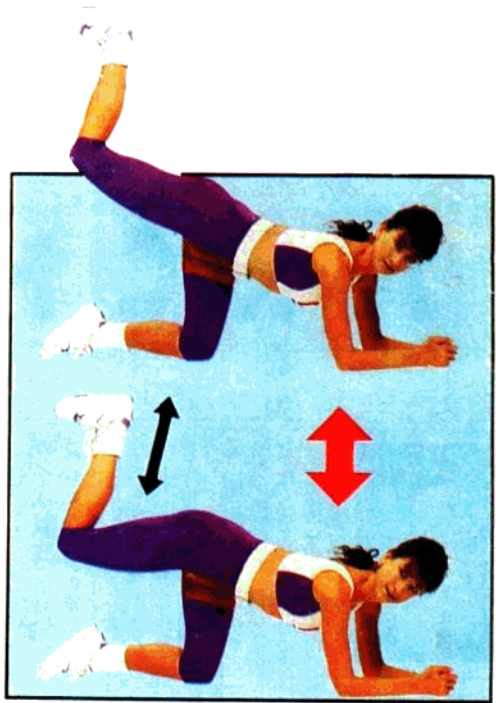
瘦弱女性的健美方法

瘦弱的女性要想使体型丰满，除了注重饮食之外，更重要的是应有科学的锻炼方法，可利用持哑铃（轻量）或实心球进行负重锻炼，以增大肌肉。另外，还应进行增强身体各部位肌肉体积和力量的体操。

上图：增长臂肌群的锻炼。躯体微蹲，两膝盖紧紧靠在一起，手握注入水的玻璃瓶，按图所示进行运动，反复做，直至疲劳。



下图：增强腰腹背肌力量的锻炼。按图所示跪卧，腿部向上用力运动。开始时的动作幅度要大，但速度不宜过快，而后要逐步加快，直至疲劳。



在进行上述运动时，如果还有体力，可进行增长腿肌群力量的锻炼。方法是两足先跳后蹲，要连续跳，直至疲劳为止。在连续跳的过程中，宜前进跳和后退跳交替进行。

使体态匀称的健美方法

如果在每天早晨起床之后认真地坚持做下面的这套健美操，一定能使自己的体态匀称健美，动作灵敏，精力旺盛。

1. 直立地上，双手合并高举过头，然后将双臂尽量向上伸，保持此姿势1分钟。接着双手向前垂下，弯腰前俯，双膝微曲，上下重复动作4次。

2. 原地步行3分钟。刚起步的时候，步行的动作要轻松缓慢，然后逐渐加速，再放慢。即缓步1分钟，加速1分钟，再缓步1分钟。这里所说的“加速”，是原地步行时脚与地面距离的增加，以及双手摆动的次数频密有力。

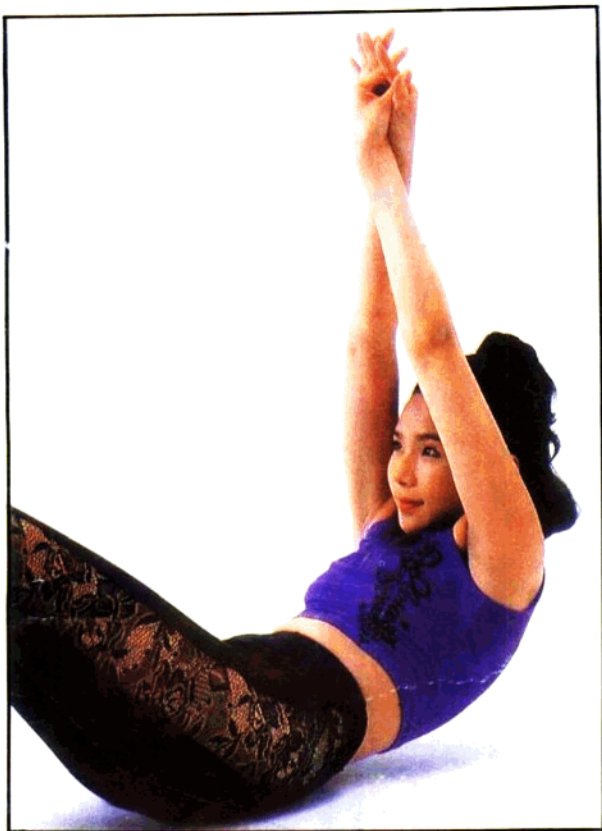
3. 直立地上，双臂伸向背后，接着，将一腿抬起，离地20厘米，另一条腿维持笔直。保持此姿势10秒，更换动作，将另一条腿弯曲。交替进行，每条腿弯3次。



在卧室里进行健美的方法

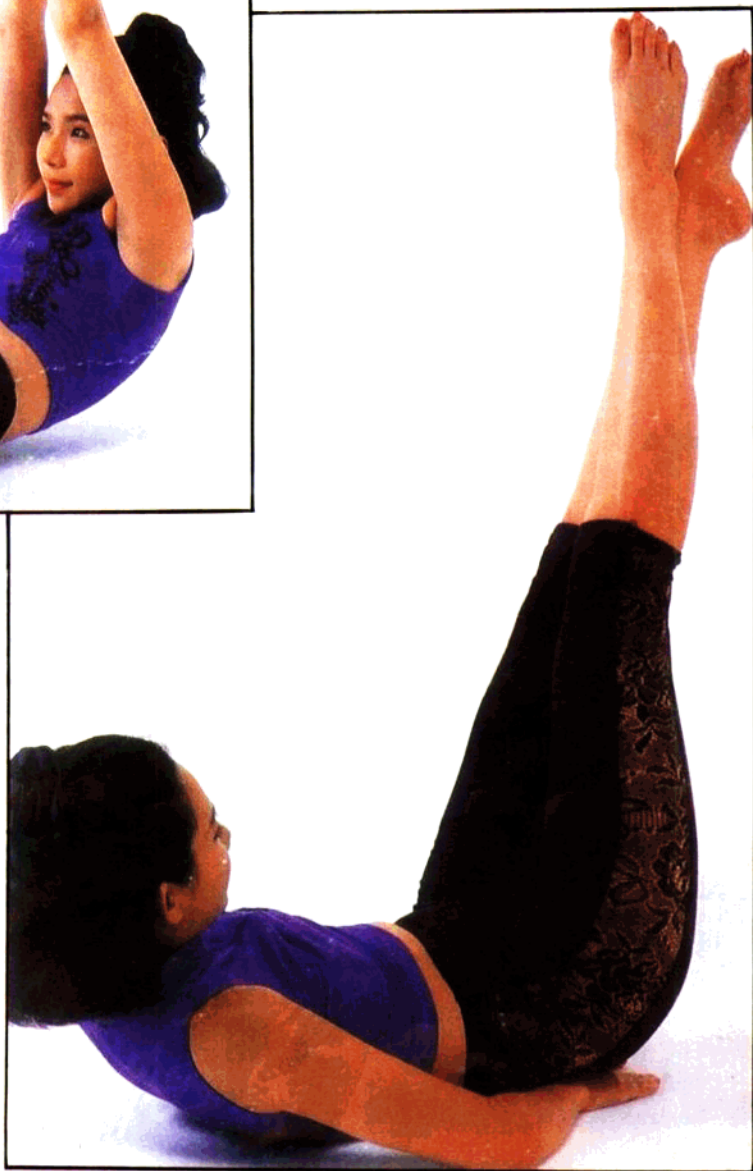
在卧室里进行健美，非常适合长期坐写字台的职业女性，它既能保持身体的健美，又能增加体力。这种健美的方法所需的活动空间极小，时间也较短，只需每天起床之后做5分钟，便可使你整日精力充沛。

1. 按上图所示，仰卧在床上，以臀部为支点，慢抬双腿和双臂，吸气，慢下落，呼气。抬腿和下落为一次，共做30—50次。

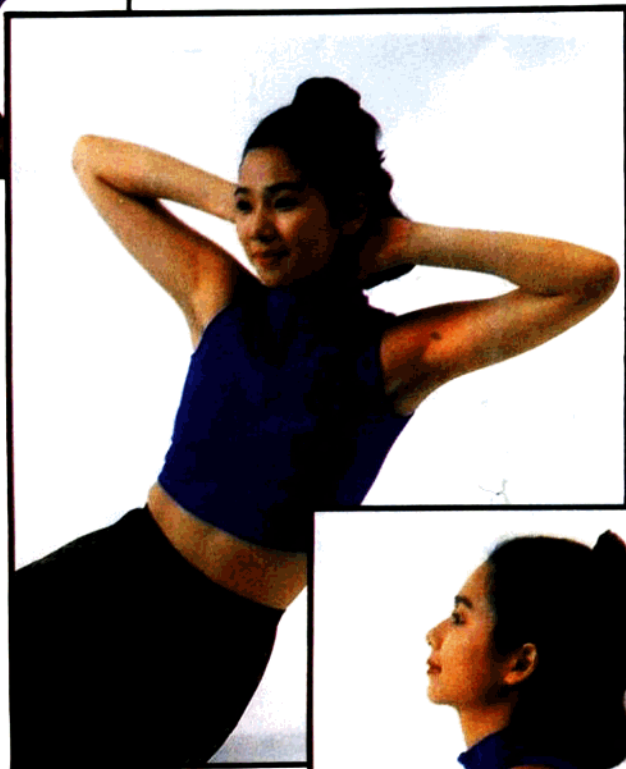
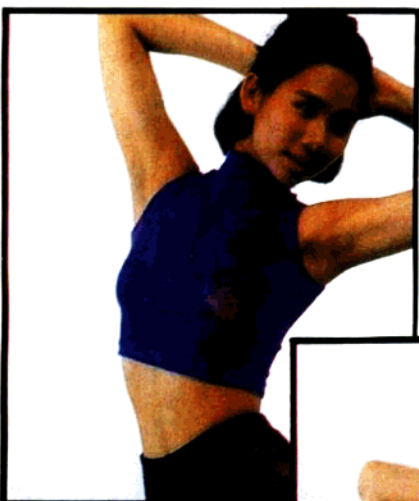


2. 按下图所示，仰卧在床上，双手平放在臀部，慢抬又腿，至90度，吸气，头部也同时上抬，慢下落，呼气。抬腿和下落为一次，共做20—30次。

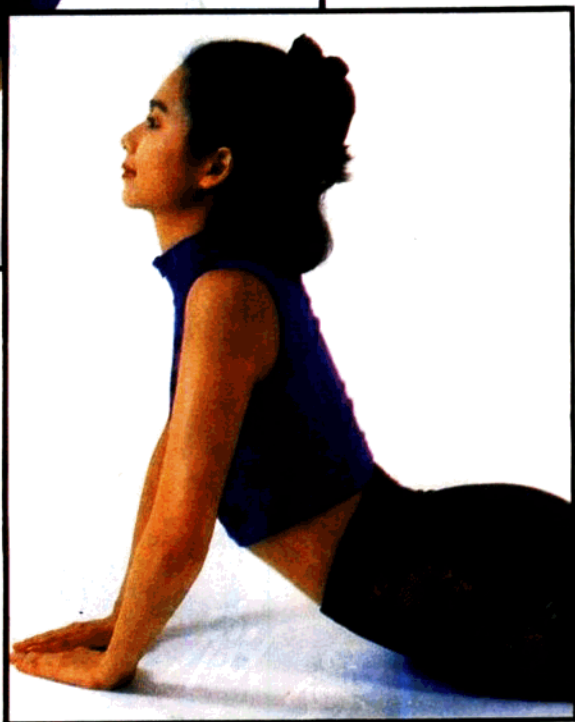
在进行上述运动时，慢抬双腿要有收缩腹下肌肉的感觉，下落时，腹肌要有对抗下落的感受，直至腿全部落地。



3. 按上图和中图所示侧卧，双手枕于脑后，上体向上向前抬起，成侧屈状，吸气，然后慢下落，呼气。抬身和下落为一次，共做10—20次。这一运动可增强腰侧肌群的力量，速度按四拍做，稍慢一些。当上体侧屈时，腿部不要动，保持正直，尽量拉引上体的侧肌群，以确保健美的效果。



4. 按下图所示俯撑，两足尖依次向前移动至前胸部，身体成俯撑弯腰状，然后再渐次退移至俯撑。共做10—15次。这一运动能消耗较多的脂肪，使两腿的外形变得匀称，同时还可使肌纤维弹性变大，力量增强。如果腿部过粗，单一地进行这一锻炼，不会有效果，还应每天坚持进行长时间的慢跑、走路、慢骑自行车或游泳等运动项目，即可使粗腿变细。





产后恢复体型的健美方法

妇女怀孕后,随着胎儿的发育,形体变得臃肿,分娩后,腹肌由于怀孕期过分的拉伸而变得松弛。如果不及时锻炼,腹肌等肌群就会变得较为松弛,体型也会变得不像原来那样苗条了。因此,分娩后要尽快重现青春健美的体型,就应该在产后及早有计划地进行健美锻炼。

恢复体型的锻炼方法较多,最常见的是“跪立法”。即按图所示,手撑地跪立,吸气,腰部脊柱向上拱起,同时收腹,使骨盆底肌收缩。呼气收回臀部,还原。每天早晚各锻炼5分钟。

“转腰法”也有显著的效果,即按图所示端起一腿带动上身依次向左右扭转,头和另一腿保持稳定。或者坐在凳子上,两手抱头,左右旋转腰肢。每天早晚各锻炼5分钟。据测定,只要坚持锻炼一个月,腰围就会减少3厘米。

