

懒人

塑身操

徐铁 编著



从头美到脚

全新·实用·简单
教你完美修饰身材
健康瘦身 比实际

LANREN SUSHENGAO

31.5

0

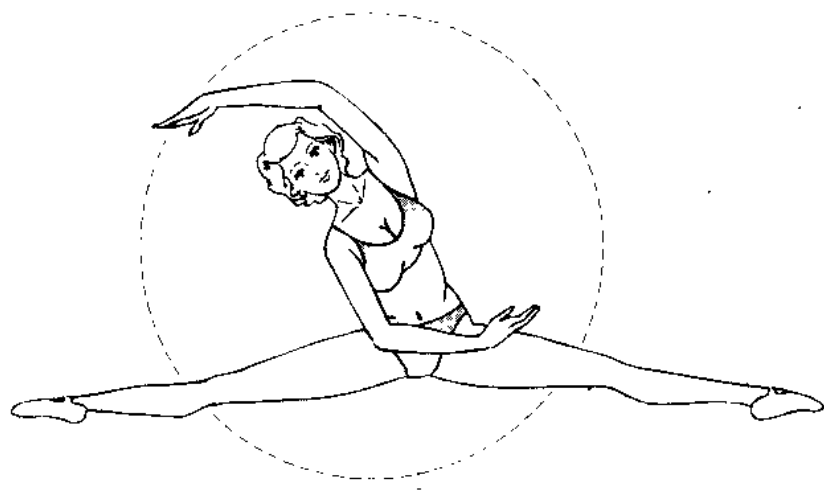
农村读物出版社

G831.5

90

懒人塑身操

徐铁 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人塑身操 / 徐铁编著. —北京: 农村读物出版社,
2004.3
ISBN 7-5048-4336-9

I. 懒... II. 徐... III. 健身运动 - 普及读物
IV. G883 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125525 号

出版人 傅玉祥
责任编辑 赵勤
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 787mm×960mm 1/16
印张 11.75
字数 100 千
版次 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月北京第 1 次印刷
印数 1~6 000 册
定价 20.00 元

(日本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

写在前面的话

长时间用某一姿势工作和学习，会使人体某些部位的肌肉长期处在紧张收缩状态，从而影响血液循环或发生挛缩、损伤。与此同时，另外一些肌肉则因长期处在松弛状态，因得不到应有的活动和锻炼而发生肌肉萎缩，造成肌肉软弱无力和肌力发展不平衡。人体肌力的减退不仅使骨骼结构发生改变，造成体型不良，而且会使全身各组织器官都受到影响，加速生理衰老过程，随之而来的心血管疾病、内脏下垂、便秘、代谢障碍性疾病等都可能发生。

书中介绍的近500种简单易行的身体各部位的锻炼方法，就是根据人体生理和运动系统解剖的特点，指导人们科学地进行系统训练（从头练到脚），从而达到矫正不良形体，塑造匀称、协调的健美体型，推迟衰老，提高人体的健康水平。

在运动时，您可以根据自身的体型情况有选择地进行锻炼；也可以从头到脚，每部分选几个动作，连贯起来组合为一套全身的训练方案；也可以根据您的爱好和条件，随时更换动作，组合成新的全身锻炼套路。在您选择动作时，请注意您感到最吃力的动作，也就是您身体最薄弱的部位，也是应多加锻炼的部位。

要提醒朋友们的是，每周大运动量的运动一次，是起不到健身作用的。而每周有规律地运动3~6次，每次用20分钟以上，对身体健康是最为有益的。科学地运动，如同吃饭、睡眠一样重要，只要您坚持，就会有收获。

在此，对关心和帮助我的朋友，以及特为本书设计、制作精美插图的郭如意、郭宁所付出的辛勤劳动，表示衷心地感谢。

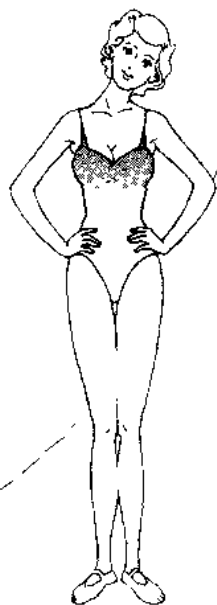
徐 铁

2004年1月

目 录

写在前面的话

一、 头面部锻炼	1
1. 头部按摩	2
2. 耳部按摩	3
3. 鼻部按摩	4
4. 眼部按摩	5
5. 口部按摩	7
6. 面部抗皱操	7
7. 消除双下巴	8
8. 面部按摩	10
二、 颈部锻炼	13
1. 美颈运动	14
2. 颈部美容操	16
3. 颈部按摩	20
三、 肩部锻炼	21
1. 伸展肩部柔韧法	22
2. 肩部哑铃操	25
3. 练出性感迷人的双肩	28
4. 窄肩练宽法	31
5. 矫正两肩不平	33
6. 肩部保健按摩	34



四、手部鍛煉 35

1. 优美手形的鍛煉 36
2. 手部按摩 37

五、臂部鍛煉 39

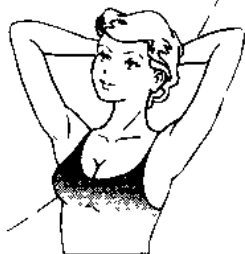
1. 臂部啞鈴操 40
2. 增强臂力的鍛煉 44
3. 收紧双臂贅肉 45
4. 臂部按摩 48

六、胸部鍛煉 49

1. 胸部啞鈴操 50
2. 丰满胸部的运动 51
3. 改变扁平胸的鍛煉 57
4. 胸部保健按摩 61

七、背部鍛煉 63

1. 伸展背部的练习 64
2. 背部啞鈴操 67
3. 减少背部脂肪的鍛煉 71
4. 挺拔背部的鍛煉 75
5. 矫正驼背的练习 78
6. 背部保健按摩 80



八、腰部锻炼 81

- 1. 挺拔腰枝的伸展锻炼 82
- 2. 腰部哑铃操 88
- 3. 纤细腰的锻炼 91
- 4. 矫正脊柱侧弯 96
- 5. 腰部按摩 98

九、腹部锻炼 99

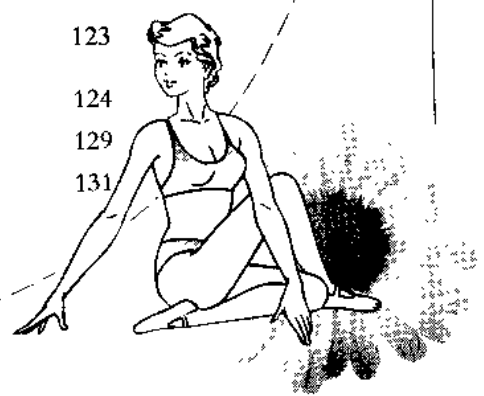
- 1. 腹部负重健美锻炼 100
- 2. 让腹部扁平的锻炼 102
- 3. 消除赘肉的缩腹运动 106
- 4. 腹部按摩 110

十、臀部锻炼 111

- 1. 臀部负重健美锻炼 112
- 2. 椅上臀部健美操 115
- 3. 练出弹性美臀 118
- 4. 臀部按摩 122

十一、腿部锻炼 123

- 1. 腿部伸展练习 124
- 2. 腿部负重健美锻炼 129
- 3. 椅上美腿操 131



4. 修長美腿的鍛煉	135
5. 小腿健美的練習	141
6. 矯正羅圈腿和X型腿	144
7. 腿部按摩	148

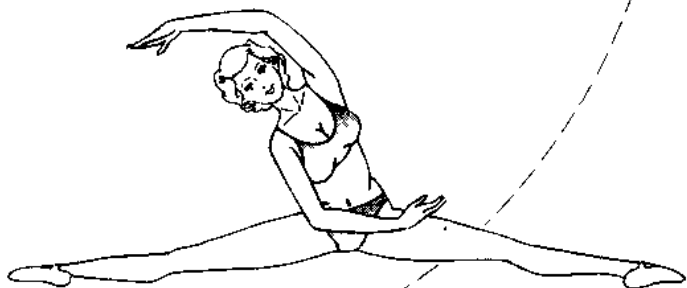
十二、足部鍛煉 151

1. 美足鍛煉	152
2. 矯正平足	155
3. 足部按摩	156

十三、瑜伽

——舒展形体健身操 157

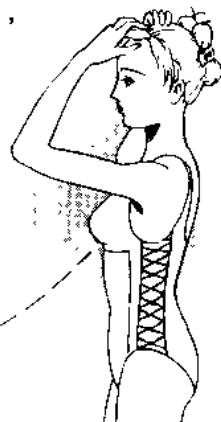
第一組	158
第二組	163
第三組	169
第四組	176





一、头面部锻炼

头面部的按摩和肌肉锻炼，
可消除疲劳、通畅血液，减少
和防止皱纹的产生。



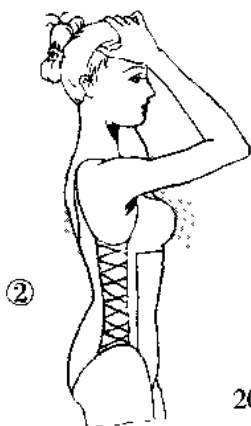
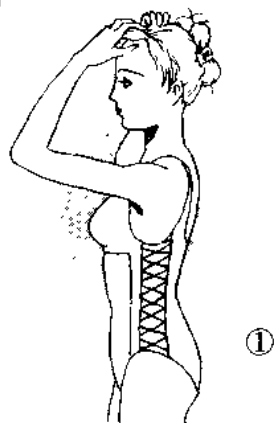


1. 头部按摩

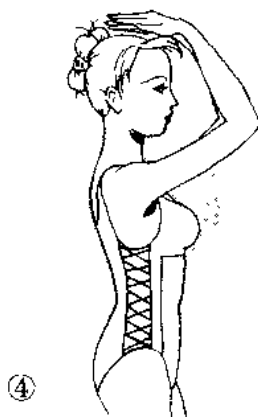
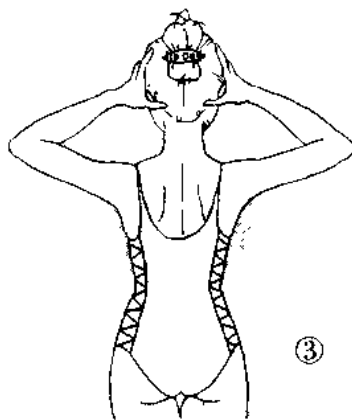
按摩头皮可刺激毛细血管和毛囊，促进头发生长，美化发质，并使头部轻松。

(1) 张开十指按在头皮上，由前额向头顶做环状揉动，再由头顶揉向脑后。最后，由脑后经头部两侧揉至前额。反复按摩 10 遍 (图①)。

(2) 以双手拇指紧按在两侧鬓发处，由前向后往返用力按摩 20~30 遍 (图②)。



(3) 以两手拇指紧按风池穴，用力做旋转按揉 20~30 遍 (图③)。



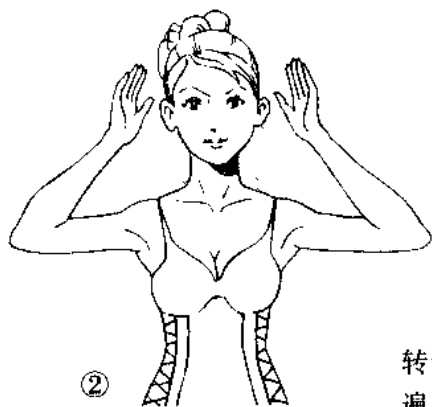
(4) 眼睛睁开，目光前视，咬紧牙齿，用手掌心在头上方处做有节律的拍击动作 10 次 (图④)。

2. 耳部按摩

按摩耳部，可增强听力，防治耳鸣、耳聋，并有助于消除头昏、头痛，解除疲劳。

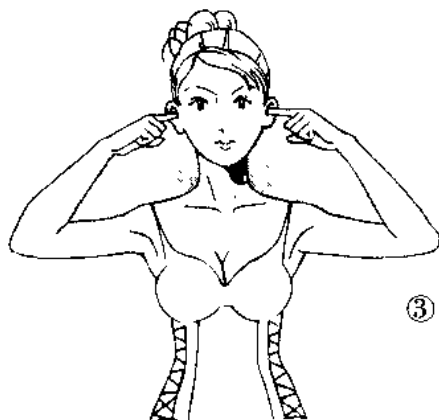
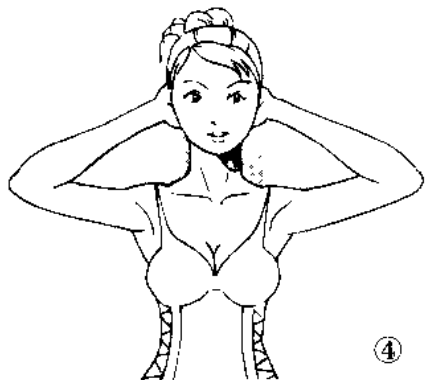
(1) 用两手指尖处掩住耳道，十指放在后脑部，用手指轻弹后脑部 20 次 (图①)。

(2) 两手掌心按住两耳，然后两手掌离开，停片刻；再按住两耳，再离开，反复做 20 遍 (图②)。



(3) 双手食指插入耳孔内，向前和向后各转动 3 次后把手指拔出。然后重复上述动作 8 遍 (图③)。

(4) 双手掌紧按两耳，两臂来回颤动，使两耳内有空气冲鼓耳膜，反复做 20 次 (图④)。



(5) 用两手食指和中指分别夹在两耳前后，然后上下搓擦 20 次 (图⑤)。



3. 鼻部按摩

按摩鼻部，可使血液畅通，增强人体抵御冷、热空气的刺激，预防感冒、鼻炎的发生，并能提高嗅觉。

(1) 用手指的腹部按在鼻尖上，顺时针和逆时针方向各旋转 10 周。

(2) 用双手中指腹部按压在鼻两侧，由鼻孔旁向上推至两眉间，再向下搓回鼻孔旁处。上、下共推搓 30 遍 (图①)。

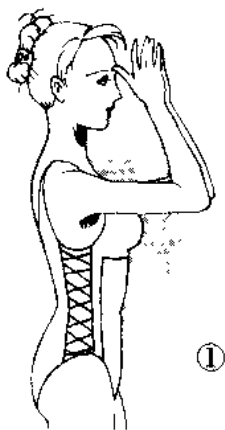
(3) 用双手食指按揉鼻翼外侧 0.5 厘米处的迎香穴，按揉 30 次。



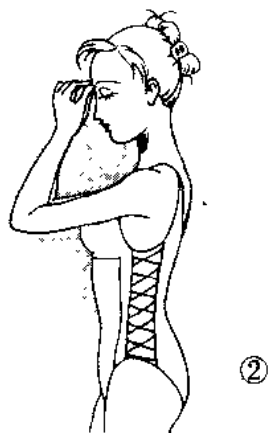
4. 眼部按摩

眼部保健按摩可以防治视物不清、头昏目眩等眼部疾患，增强视力，消除眼睛疲劳。

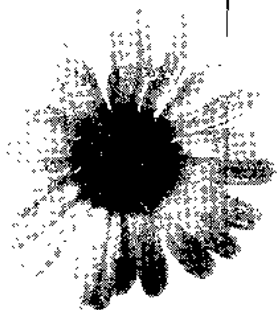
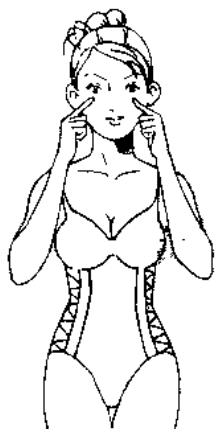
(1) 用左、右手拇指，分别按左、右肩内侧的陷凹处，轻揉攒竹穴（图①）。用力不宜过重，至酸胀为宜。



(2) 以左手或右手的拇、食两指，按在目内眦角上方 1 厘米陷凹中，先向下按，然后向上挤，一挤一按，重复进行，以感到酸胀为宜（图②）。



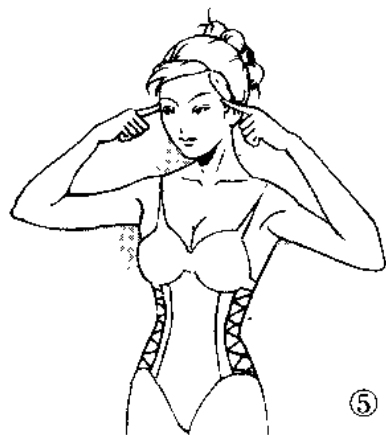
(3) 以左、右手食指，分别按在目下 3 厘米处，持续按揉，至酸胀为宜（图③）。





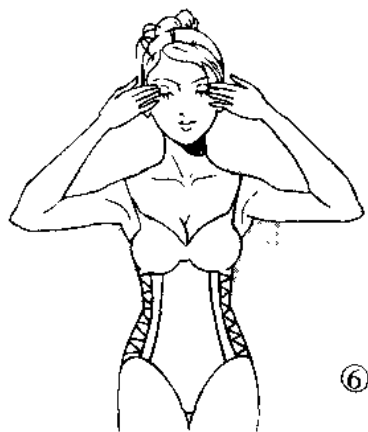
懒人塑身操

(4) 左、右手食指屈成弓状，以第二指节的内侧面紧贴上眼眶，自内而外，先上后下刮眼眶，反复进行，感到酸胀为宜(图④)。



(5) 以左、右手中指，紧贴眉梢与外眼角中间向后约3厘米凹陷处，按揉太阳穴，至酸胀为宜(图⑤)。

(6) 闭上眼睛，双手的中指和无名指分别从两眼的上眼皮和下眼皮处，由眼角内向眼角外轻轻顺擦20遍(图⑥)。



(7) 两臂侧平举。眼睛看左手拇指，并很快地从左拇指移到右拇指，反复做10遍。接着，两臂前平举，然后眼睛望一只拇指，再转到另一只拇指上，反复做10遍。眼睛动、头不动。

(8) 两眼同时顺时针和逆时针各旋转6圈，然后向远处瞭望。接着，紧闭双眼，再眨几次眼。

提示：以上方法，每天早、晚可各做一次，也可在视物过久、眼睛疲劳、视物不清或视力减退时运用。

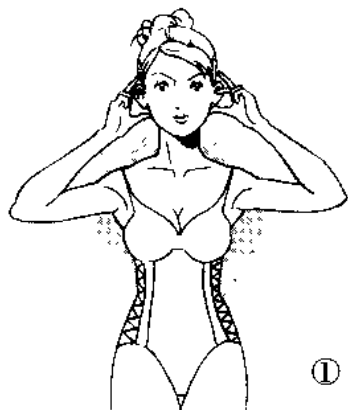
5. 口部按摩

口部按摩，可改善牙齿周围的血液循环，防治牙龈萎缩，保持牙齿坚固，增强消化功能。

(1) 将舌头伸出牙齿外，紧闭双唇，舌头在牙齿外向左、向右各旋转40周。

(2) 用两手中指按在左右太阳穴上，两食指插入两耳孔内，两拇指按在两腮的凹陷处，口腔放松，三个指头用力推按，上、下牙齿轻扣40次(图①)。

(3) 双手拇指和食指捏住下颌两侧肌肉，向左、右方向伸动40次。



6. 面部抗皱操

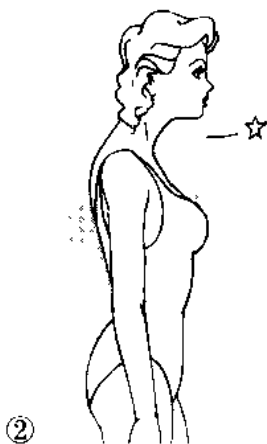
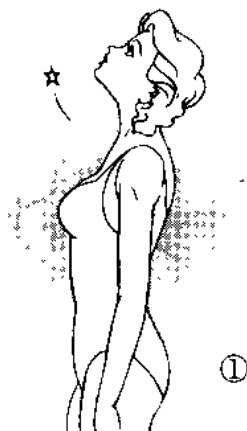
通过不断锻炼脸部肌肉可防止皱纹产生。

(1) 舌头伸出口外，并尽量往上伸，两眼看上方，使两颊绷紧。

(2) 脖子往后仰，使下巴往上提，并尽量使舌尖碰上鼻子，以此绷紧下巴(图①)。

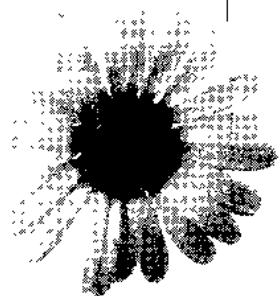
(3) 头往后仰，伸长脖子，下颌骨往外推，再往上提，绷紧颈部肌肉(图②)。

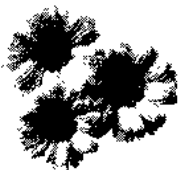
(4) 头向后仰，脖子往后伸，再向上拉起，以此绷紧脖子的肌肉。



(5) 右颊连同嘴巴尽量往左拉，两眼往相反方向看。用同样方法锻炼左颊，以此绷紧两颊肌肉。

提示：做面部抗皱操时，每个动作保持姿势10秒钟，反复练习4~6遍。

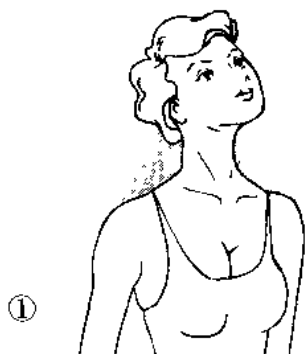




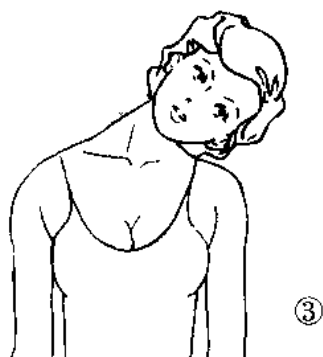
7. 消除双下巴

通过锻炼，可使下巴外形坚实，松垂的情况可得到改善。如过于肥胖，还需减少饮食中热量的摄入，并增加每天的活动量。

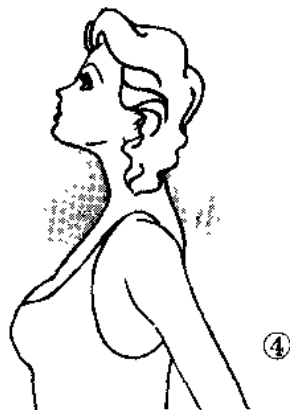
(1) 尽力向上耸起双肩，力图用肩部去触耳朵。抬起下巴，尽量使头部靠近肩、背部，至颈部肌肉绷紧为止（图①）。



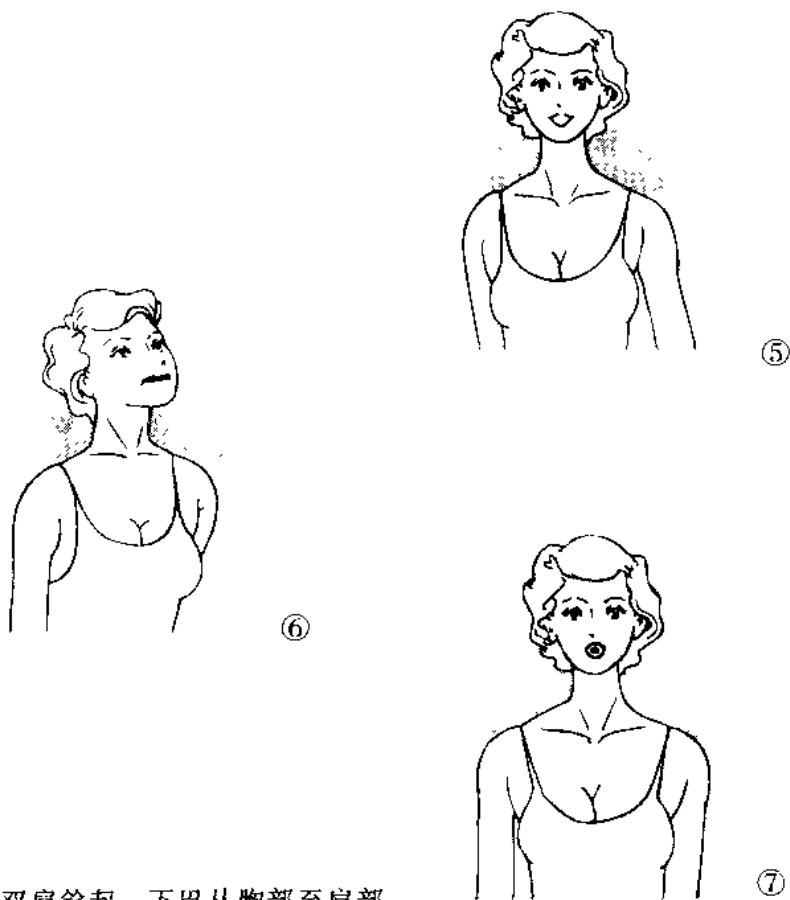
(2) 翘起下唇包住上唇，下牙兜住上牙，下巴部位肌肉绷紧。然后使下巴触右肩（图②）。再用右耳触右肩（图③）。用上述方法再在左侧做。



(3) 把下巴往外和向上伸，头部后仰，使下唇盖住上唇，尽量用下唇够鼻尖，使颈部肌肉往上移动（图④）



(4) 将下巴往上抬起，尽量张大嘴（图⑤），再尽力咧嘴（图⑥）。然后撅嘴（图⑦）。反复做。



(5) 双肩耸起，下巴从胸部至肩部按顺时针方向转动1周。然后，按同样方法逆时针方向转动头部1周。

提示：做操时动作始终缓慢、平稳。每个动作保持姿势5~10秒钟，每个动作反复做5遍。

运动时，如颈部肌肉有僵硬不适感，可用热毛巾敷几分钟颈部，并轻微地左、右转动头部。