

for upper body

健康今典/著

SHENBOOK 健康今典
百世文库

美丽新主张

新女性美体书/3

NEW
FEMALE
SHAPE

女性上体
塑形练习

塑造完美女性身材的健身练习

新女性美体书 3



健康今典 / 著

NEW FEMALE SHAPE

For upper body

女性 上体 塑形练习



 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社

□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

女性上体塑形练习 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.7
(新女性美体书)

ISBN 7-5019-4993-X

I. 女… II. 健… III. 女性—健身运动 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 072894 号

责任编辑: 李 颖

责任终审: 劳国强

装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩印有限公司

(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 4

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 7-5019-4893-X/TS · 2885 定 价: 18.80 元

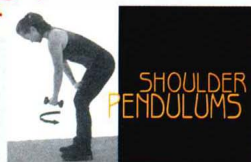
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50497S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

001
Up B.



010
Up B.

目 录

前言 /7

第一章 针对练习者的几点说明 /8

锻炼说明 /12

运动前后：如何进行热身、冷身 /14

第二章 上体塑形练习 /20

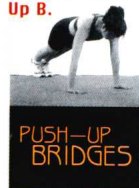
“剖”析上体肌肉 /24

32种上体塑形练习 /26

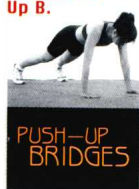
1. 单臂悬吊哑铃式画圆
2. 仰卧飞翔式扩胸
3. 卧提哑铃半弧式
4. 半卧哑铃上举式
5. 仰卧屈臂哑铃上举式
6. 弯腰提拉哑铃式
7. 跪蹲式肩部操
8. 直体哑铃平举式
9. 坐式哑铃侧平举
10. 坐式单臂提举哑铃
11. 腕部哑铃操
12. 双膝撑地式俯卧撑
13. 平移式俯卧撑
14. 扩胸式俯卧撑
15. 双臂交叉提肩式
16. 双臂上举哑铃压肩式

17. 双臂支撑上体下沉式
18. 双臂支撑全身下沉式
19. 提肩式跳绳
20. 仰卧推举杠铃式
21. 拉肩式引体向上
22. 上体前屈提拉横杠式
23. 坐姿杠铃上举式
24. 双臂前后伸展式
25. 双臂上下伸展式
26. 侧颈单臂伸展式
27. 单臂触肩伸展式
28. 眼镜蛇瑜伽式
29. 双臂换位画圆式
30. 背部器械提拉式
31. 坐式双臂器械拉伸
32. 坐式双臂器械上举

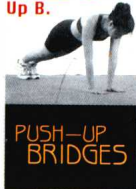
024
Up B.



026
Up B.



025
Up B.



DUMBBELL
ROWS

011
Up B.



DUMBBELL
ROWS

for upper body

健康今典/著

SHENBOOK 健康今典
吉世文库

美丽新主张

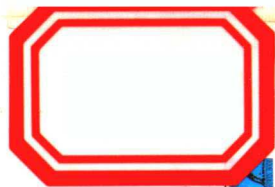
新女性美体书/3

NEW
FEMALE
SHAPE

女性上体
塑形练习

塑造完美女性身材的健身练习

美丽新主张



装帧设计



新女性美体书/3

NEW FEMALE SHAPE

什么样的锻炼动作能够给你一个更丰美有形的上肢体态？想知道答案吗？

《女性上体塑形练习》将使你的上体舒展匀称，更有弹性……

ISBN 7-5019-4993-X



9 787501 949939 >

购书
忠告

请认清并选择  正版图书
盗版书有损你的健康

ISBN 7-5019-4993-X/TS · 2885

定价：18.80元

新女性美体书 3



健康今典 / 著

NEW FEMALE SHAPE

For upper body

女性 上体 塑形练习



 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社
□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

女性上体塑形练习 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.7
(新女性美体书)

ISBN 7-5019-4993-X

I. 女… II. 健… III. 女性—健身运动 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 072894 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩印有限公司

(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 4

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 7-5019-4893-X/TS · 2885 定 价: 18.80 元

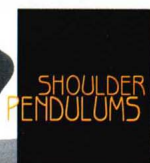
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50497S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

001
Up B.



010
Up B.

目 录

前言 /7

第一章 针对练习者的几点说明 /8

锻炼说明 /12

运动前后：如何进行热身、冷身 /14

第二章 上体塑形练习 /20

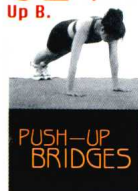
“剖”析上体肌肉 /24

32种上体塑形练习 /26

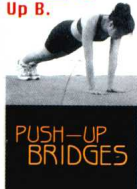
1. 单臂悬吊哑铃式画圆
2. 仰卧飞翔式扩胸
3. 卧提哑铃半弧式
4. 半卧哑铃上举式
5. 仰卧屈臂哑铃上举式
6. 弯腰提拉哑铃式
7. 跪蹲式肩部操
8. 直体哑铃平举式
9. 坐式哑铃侧平举
10. 坐式单臂提举哑铃
11. 腕部哑铃操
12. 双膝撑地式俯卧撑
13. 平移式俯卧撑
14. 扩胸式俯卧撑
15. 双臂交叉提肩式
16. 双臂上举哑铃压肩式

17. 双臂支撑上体下沉式
18. 双臂支撑全身下沉式
19. 提肩式跳绳
20. 仰卧推举杠铃式
21. 拉肩式引体向上
22. 上体前屈提拉横杠式
23. 坐姿杠铃上举式
24. 双臂前后伸展式
25. 双臂上下伸展式
26. 侧颈单臂伸展式
27. 单臂触肩伸展式
28. 眼镜蛇瑜伽式
29. 双臂换位画圆式
30. 背部器械提拉式
31. 坐式双臂器械拉伸
32. 坐式双臂器械上举

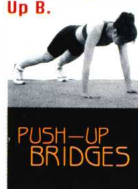
024
Up B.



025
Up B.



026
Up B.



DUMBBELL
ROWS

011
Up B.



DUMBBELL
ROWS



NEW NEW NEW
FEMALE FEMALE FEMALE
SHAPES SHAPES SHAPES

我们生活在一个快节奏的时代，生活的时钟每天都在催促我们快一些、再快一些。我们在做每一件事，触摸每一件物体，使用或消费每一种产品时都期望它让我们尽快达到目的或者产生更快更好的效果。社会上那些洞察万事、通晓古今的营销人员和信息商人已经将我们的思维和行为改造成了这种快捷的方式。那很可能就是为什么一发现有什么东西可以帮助我们立刻达到目的，我们就会毫不顾念当初赚钱的辛苦而一掷千金吧。

健身更是如此。只要有什么承诺帮助我们立即有型起来、健美起来、轻盈起来，我们就立刻变成了涉世未深的发烧友。我们对那些快速健身成功的保证，特别是不需要自己付出任何努力的健身法，简直是一点防御能力都没有，必定上钩无疑。我们每年花在减肥书和廉价而粗劣的健身设备上的钱加起来高达数十亿元。

后来我们发现瘦下来的只有钱袋，当时的感觉真是茫然。

现代生活造就了许多超重或肥胖的群体，糖尿病大有蔓延之势，心脏病的发病率比以往任何时候都高，我们需要对自己那种快速健身的思维方式质疑，开始更严肃地考虑以一种健康的方式——正确的方式，也是持久的方式——达到健身目的了，而且刻不容缓！

我们每天都受到大量关于锻炼和减轻体重方面的信息的轰炸，而其中的大多数都是不准确的，其根据的是某种带有偏见、毫无理论根据的观点。我们购买的多少产品最终不可避免地成了家里的晾衣架——就像“节约花钱”的实物广告一样摆在那里——而出售它们的人居然因此而腰缠万贯，想来真是令人沮丧。而通过执行了本书中所提出的健身练习，你将朝着一个全新的个性化健身目标迈出一大步，把那些误人子弟的错误信息统统抛到九霄云外。

我们每个人只有一个身体，阅读本书来帮助自己健美起来无疑是正确的选择。还等什么？从今天就开始“塑身美体”吧！还有，别忘了邀请你的朋友、妻子、丈夫、孩子、母亲或父亲一起来“塑身美体”。

祝你在终生健身大道上一路平安！

018
Up B.



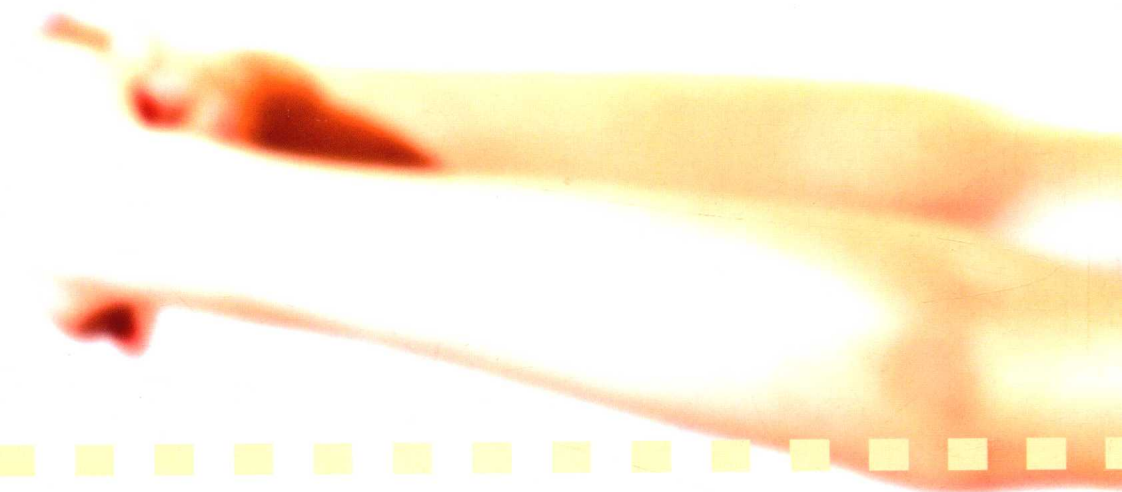
CONCENTRATION
CURLS

019
Up B.



CONCENTRATION
CURLS

第一章



针对练习者的 几点说明





FEMALE SHAPE

欢迎你打开本书。相信你一定是带着这样的问题打开本书的：“哪一种塑造匀称臂膀和坚挺胸部的最好、最有效的方法呢？”本书是你正确的选择，我们将为你提供真实、准确、可行的信息，帮助你锻炼身体，改善体形。

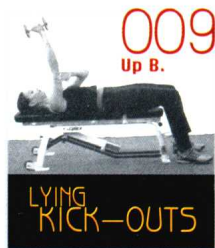
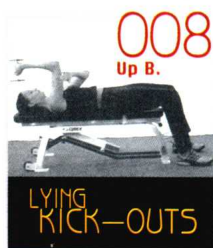
关于如何与顽固的身体走形问题做斗争，本书为你提供的信息是目前最好的。因为我们坚信：所有的秘诀都能归结为一句话，那就是坚持不懈地以正确的方法锻炼，最终达到你的既定目标。这是我们所知道的获得成功的惟一保证。而它也确实能够帮你获得成功。

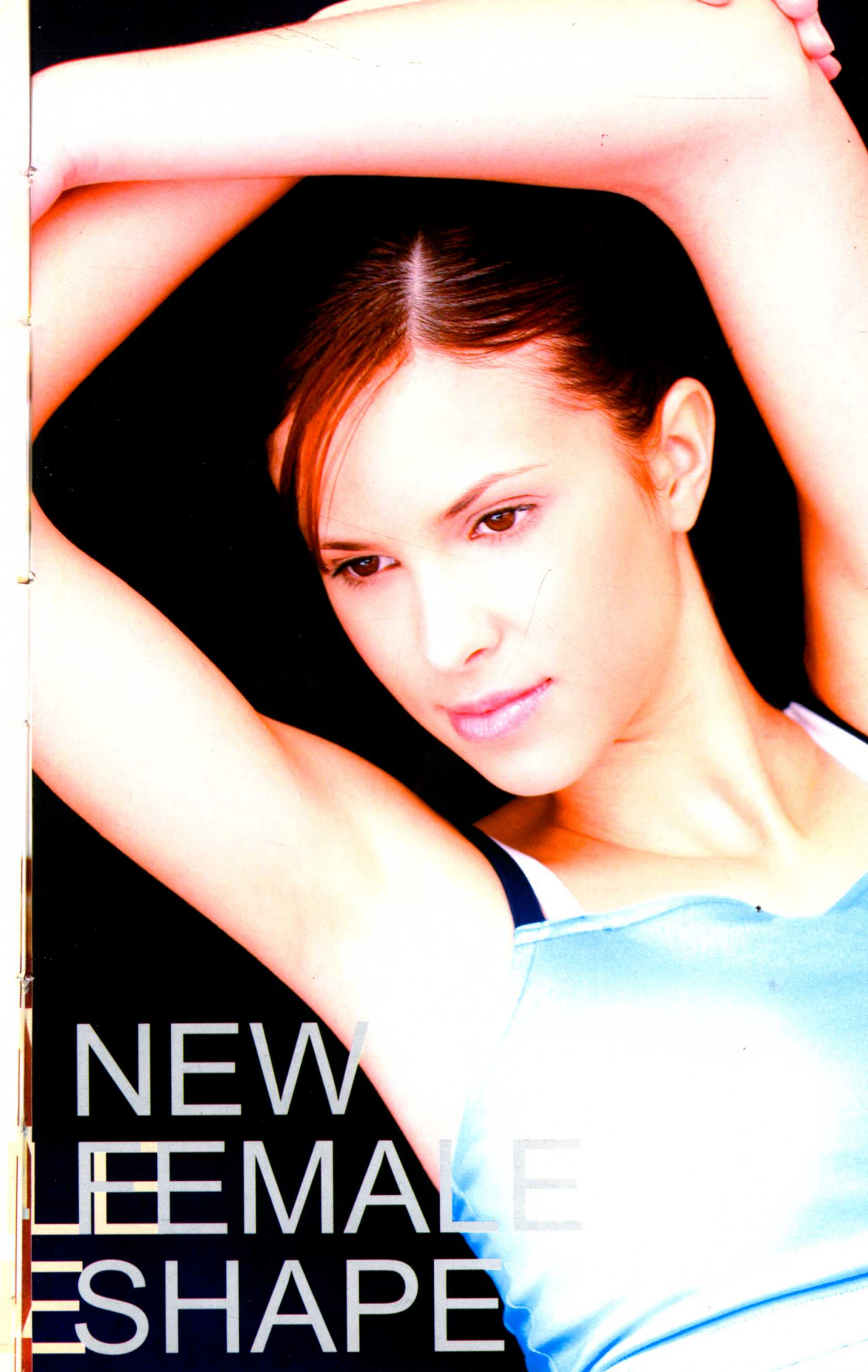
人们常常对健身所要付出的努力抱有侥幸的不现实的心理。这也不完全是他们的错。我们已经被那些商家洗了脑，认为要减肥或者重塑肩臂、胸部，所需要的无非就是几颗什么丸、几包粉或者几瓶什么液。你可能会有这样的体会，每次你随便翻开一本杂志，浏览互联网、翻开一本书或者打开电视机，你总会受到这样那样有关健身的错误信息的轰炸。

你真的能够在6周的时间里改善体形吗？完全可以。事实上，本书将告诉你如何达到这一目标。但是不需要坚持锻炼和正确饮食就能做到吗？当然不能。这是每个人都愿意相信的谎言，但它太美妙了，不可能是真的。

看吧，在一时的沮丧和失望中，谁不曾买回点承诺“燃烧”多余脂肪或减掉某处赘肉的花哨玩意儿？看了本书，希望你将不再把自己的时间、精力和大量的金钱浪费在那些快速减肥健身计划上，真正开始关注现实：如果你希望自己拥有健美身材，你就必须放弃幻想、开始努力。

这可不是说为了想要的身材你得把自己饿死累死。恰恰相反，本书将教给你更加巧妙的，而不是更高强度的锻炼方法。如果你采纳了本书的建议，你就能够在相当大的程度上改善体形、提高健身水平和生活质量。





NEW
FEMALE
RESHAPE



锻炼说明

在锻炼内容的开始，你会看到一个关于该节内容的简要说明以及一个清单，上面列出了为执行该类健身动作你所需要的锻炼设备。

所有的练习说明基本上都是以相同的方式列出的。它们包含任何你需要知道的、关于这套健身练习和如何正确执行的信息。

所锻炼的肌肉 这一项列出了本节的健身练习主要是针对哪些肌肉进行锻炼的。本书通常都先列出起“牵引”作用的肌肉，然后再按照大小顺序，从最大的到最小的列出所有“辅助”肌肉。

关节警告 如果在某一套锻炼动作前给出了一个关节警告，那并不意味着这套动作就是危险的或者不安全的。我们在选取本书中的锻炼动作时考虑的不仅是它们的有效性，同时还有它们的安全性。给出一个关节警告只是说，如果你在所列的关节或肌肉上有问题，应该特别注意，确保动作不会造成疼痛或不适。多数时候，锻炼实际上可以通过增强某一出现病痛的肌肉和周围的所有肌肉的力量来帮助你改善较弱区域的情况并缓解病痛。不过尽管如此，你应该避免任何造成尖锐刺痛的锻炼。如果你的某一个关节或肌肉出现了较大的问题，建议你先使用该健身练习中最容易的版本，看看情况再说。

起始姿势 技巧应该是任何锻炼中最重要的方面——它远比你做了多少次反复或多少套动作或者减轻了多少体重来得重要得多。如果你只是看看每套动作的照片而不细读内容的话，将会错过本书中关于如何正确进行该练习的重要提示。显然，有一个正确的起始姿势是正确进行任何锻炼的关键所在。

练习 再强调一遍：好的技巧是进行任何锻炼最基本的方面。本部分内容将告诉你，为了正确完成该套动作你需要知道些什么。

要考虑的问题 在本节中将告诉你做该套动作时你确切的感觉应该是怎样的；这会帮助你确定你的动作是否正确。有时本书在教授该动作时介绍一些其他的東西，从而给你一个大致印象，帮助你了解在进行此锻炼时你应该是样子的。同时还会给你一些关于正确技巧的重要提示，并让你充分了解你可能会犯的一些常见错误。

变化版本 本书中几乎每一套健身动作都有至少一种比基本版本难度更大的变化形式和至少一种难度较小的变化版本。这就给了你很大的灵活性和主动权。如果目前你在做基本版本的动作时感觉不对，或者觉得它的难度对你来说太大了，你可以先做较容易的变化版本。如果你在循序渐进的过程中获得了进步，感觉自己可以做更难的动作了，就可以开始进行难度更大的版本了。

