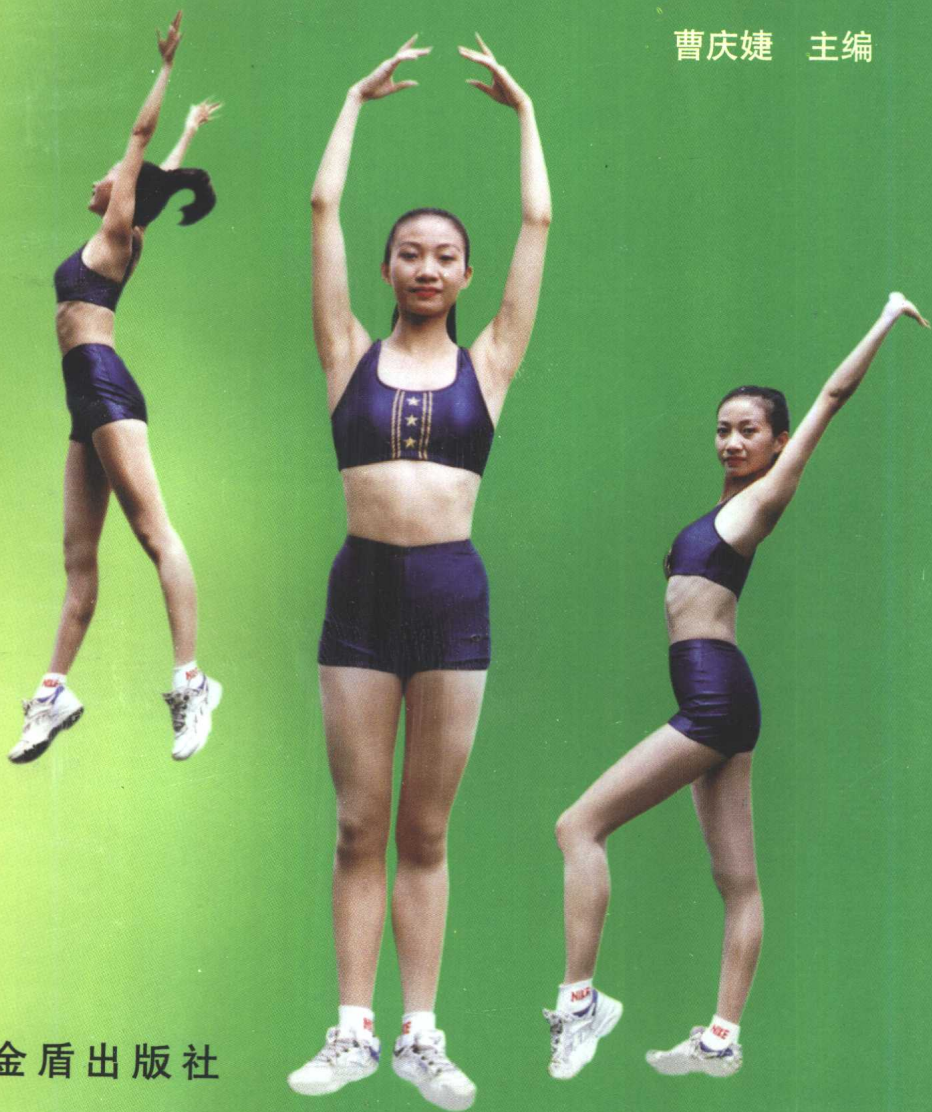


女子减肥健美操图解

NÜZI JIANFEI JIANMEICAO TUIJIE

曹庆婕 主编



金盾出版社

女子减肥健美操图解

主编：曹庆婕 策划：晨 曦 琳 琳

副主编：刘 萍 主编助理：尹 梅

体育摄影：朱天明 动作示范：尹 梅

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这本书是为身材过于丰满的女性读者准备的,目的是帮助读者通过体育锻炼,消除肥胖,增强体质,从而获得一个健美的身姿。运动减肥,是实现减肥与健美的最可靠、安全的途径。这里介绍的减肥健美操,内容包括整体减肥健美运动和局部形体减肥健美运动。其中每一个形体动作,都采用彩色图片来显示,同时配以简要的文字说明,讲解动作要领,以及一些注意事项和可以预测的效果。

本书图文并茂,技术可靠,示教直观,好学易懂,具有较强的实用性与可操作性,适合广大妇女阅读练习,也可供有关体校、训练班和健美俱乐部教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

女子减肥健美操图解/曹庆婕主编. —北京:金盾出版社, 1999. 1(1999. 7 重印)

ISBN 7-5082-0694-0

I. 女… II. 曹… III. 女性-健美操-图解 IV. G831.3-64

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京民族印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.5 彩图:410幅

1999年1月第1版 1999年7月第2次印刷

印数:11001—22000册 定价:18.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

有一个健美的身姿，永远是爱美者的毕生追求。一些年轻的姑娘和小伙子常常为自己日渐“丰满”的体形而发愁，他们甚至连睡梦中也在巴望着怎样早一天告别肥胖，重获健美。至于中、老年人，更是把肥胖视为虎狼，因为肥胖不单是影响美，它还是直接或间接影响人体健康的因素。高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病以及乳腺癌、子宫内膜癌等，在其致病的根源里，都能找到肥胖的影子。现代社会中，肥胖已经成为人们的一大“公害”。但是，我们大可不必为肥胖而过分烦恼，更不必为此而悲观。事实证明，坚持科学而有计划的身体锻炼，即可消除肥胖，并拥有健美的身材。当今，运动减肥正在为越来越多的人所接受，并成为人们行之有效的健美手段。

曾被姑娘们大加推崇的美国著名影星简·方达，她那优美的身姿，就是运动的结果。年轻时的简·方达，体形相当肥胖。为了保持一个匀称的身材，塑造更美的银幕形象，她决定减肥，先是采用节食、服兴奋剂、减少睡眠、服利尿剂排除体内多余水分等方法，都收效甚微。最后，还是运动还了她青春健美。她创编的健美操，曾经风靡世界。

我们常说，生命在于运动，运动能够给人健康，也能创造出美的身姿。肥胖的一个重要原因是缺乏运动。所以，运动是减肥的一个重要手段，也是最安全最有效的减肥健美途径。

有关的科研工作者曾对 350 例肥胖者进行跟踪调查，发现其中 67.5% 的人平日活动很少。一些年轻的学生在上体育课时，大部分时间是站着不动或只做轻微的运动，他们的身体

素质都不是很好；而身体素质好的学生，往往是活跃在运动场上的健儿。从饮食方面观察，肥胖者的摄食量并不比健康的学生大，从而表明，在当前人们生活改善的情况下，如果缺乏体育锻炼，就会导致身体肥胖。

对人体减肥和锻炼，我们曾经算过一笔简单的账。如果要想从一个肥胖者的身体上减掉 0.5 千克的脂肪，那么他就必须额外多消耗 3855 焦耳的热量。一个人在每天摄食量不变的情况下，增加慢跑 30 分钟，大约可消耗 300 焦耳的热量。日积月累，一个月可多消耗 9000 焦耳，一年下来就是 108000 焦耳，也就是说可以去除脂肪 14 千克之多。你获得这样的锻炼效果，一定会对运动减肥更有信心；相反，如果你不运动，那么一年后你身上的脂肪将会增加 14 千克。

如果你是一个坚强者，对美的追求更为迫切，那么减肥的节奏可通过逐渐增大运动量的办法加以控制，那样会更容易达到目的。每天除了正常慢跑 30 分钟外，再增加仰卧起坐、俯卧撑、减肥健美操等运动，只需 30 分钟，大约还可以多消耗 200 焦耳的热量，一年下来就可多消耗 72000 焦耳，体重即可下降 23 千克。还可以适当地控制饮食（不改变原运动量），如果 100 克米饭或馒头所含的热量各为 350 焦耳，那么每天少食 100 克米饭或馒头，就相当于消耗热量 350 焦耳。

不过，作为科学的减肥，不能操之过急，也不能时紧时松。过快的减肥和时紧时松的弹性减肥，对身体健康不利。减肥健美运动要有长期打算，只有坚持锻炼，逐步深入，才会获得好的效果。美国耶鲁大学专门研究人的体重与健康的专家海利·布劳内尔说：体重起伏不定给人体带来的危害，跟干脆不减肥而让身体保持肥胖一样，都会使死亡率升高一倍。可以这样说，即当人的体重波动超过 11 千克的时候，其死亡的概率

比吸毒的瘾君子还要大。其根本原因：一是它会增加冠心病的概率。研究表明，体重起落较大的人比体重变化较小的人患冠心病的概率大两倍。二是血胆固醇、血压及血糖的指标，会随着体重的起落而比体重降低前升得更高。研究还表明，一个人，他的体重减少 20%，患冠心病的概率将减少 20%；但是如果体重增加 10%，那么他患冠心病的概率不是增加 10%，而是增加 30%！而且，体内新增加的脂肪容易堆积在腹部，会压迫膈肌，造成心肺功能下降，增加患心脏病及糖尿病的概率。

因此，减肥健美运动要科学安排，持之以恒。《女子减肥健美操图解》就是针对上述情况、依据这样的指导思想编创的。全书共分三部分：减肥健美操准备运动、整体减肥健美运动训练和局部形体减肥健美运动训练。其中第一部分属热身运动，算 1 个单元，共 5 节。第二部分是全书的重点内容，包括 14 个单元，共 108 节。这部分每一单元的训练，加上准备运动，就是一天的运动量；14 个单元做完，即为一个锻炼周期。只要长期打算，一次又一次地坚持锻炼，就一定能够达到预期的目的。第三部分是局部形体减肥健美运动训练，分 5 个单元，共 39 节，虽然它的重点是专攻局部，增强身段美，但对整体减肥健美运动训练也是很有益处的。

本书通过示范图解形式，向读者介绍许多有效的减肥健美运动锻炼方法，好学易懂，科学可靠，具有很强的实用性与可操作性，适合广大女性阅读练习，也可供有关院校、训练班、健美俱乐部教学参考。

朋友们，动起来、跳起来吧，让你减肥健美的梦想成真，让你的身材更健美，愿你为健美的身姿而感到自豪！

作 者

目 录

前言.....	(1)
一、减肥健美操准备运动	(5)
二、整体减肥健美运动训练	(16)
第一单元减肥健美运动训练.....	(16)
第二单元减肥健美运动训练.....	(23)
第三单元减肥健美运动训练.....	(29)
第四单元减肥健美运动训练.....	(34)
第五单元减肥健美运动训练.....	(40)
第六单元减肥健美运动训练.....	(45)
第七单元减肥健美运动训练.....	(49)
第八单元减肥健美运动训练.....	(55)
第九单元减肥健美运动训练.....	(61)
第十单元减肥健美运动训练.....	(67)
第十一单元减肥健美运动训练.....	(72)
第十二单元减肥健美运动训练.....	(78)
第十三单元减肥健美运动训练.....	(84)
第十四单元减肥健美运动训练.....	(90)
三、局部形体减肥健美运动训练	(101)
第一单元美臂减肥运动训练.....	(101)
第二单元腿部减肥健美运动训练.....	(106)
第三单元腰部减肥健美运动训练.....	(112)
第四单元臀部减肥健美运动训练.....	(120)
第五单元健胸减肥运动训练.....	(130)

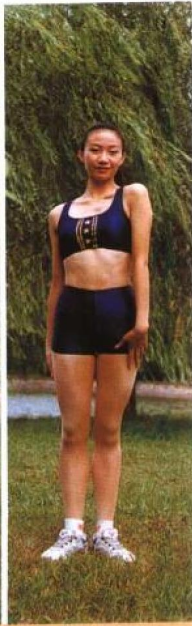
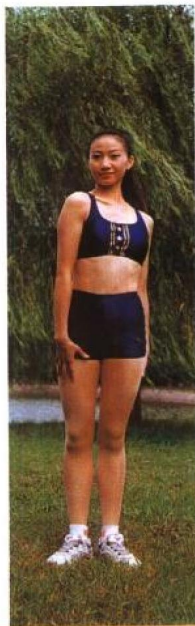
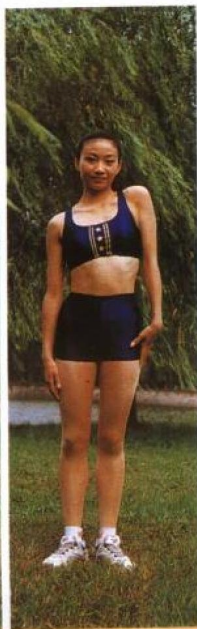
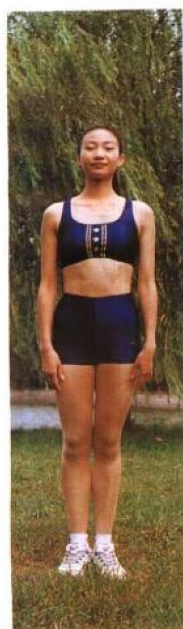
一、减肥健美操准备运动

减肥健美操,和其他体育运动项目一样,在正式训练前,也要做好准备活动,亦称“热身运动”。其目的是使身体的各器官系统、各关节经络都预先得到适当活动,使身体能够承受大运动量或剧烈动作的训练而不发生损伤事故。

● 颈肌运动

1-1 动作要领:挺直腰部,两腿并拢,取正确的站立姿势,然后左右交替耸肩、沉肩 8 次。

1-2 动作要领:取如前的站立姿势,使两肩前、后筛动,共做 8 次。



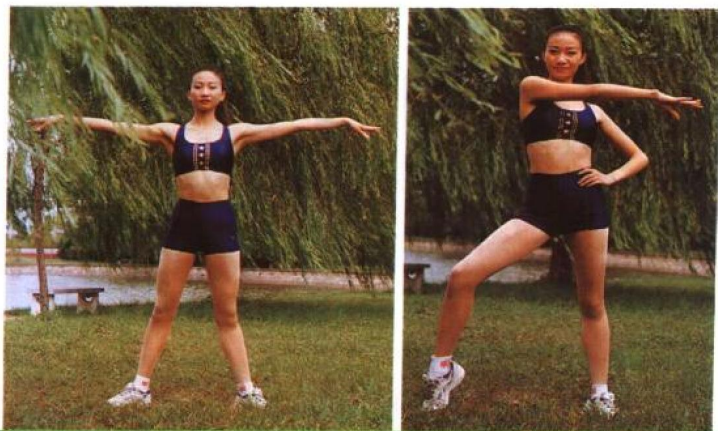
● 挺胸伸臂运动

1-3 动作要领:挺胸伸臂,两手交替上下摆动,做8次。



1-4 动作要领:两脚张开站立,站幅如肩宽,两手侧平举;然后两手分别向前、后摆。

注意:重心移于前手相反一侧腿上,于前手同侧的腿则微屈成丁字步。



1-5 动作要领:以正确的姿势站立,向反方向动作。随着膝和脚踝的活动而移动重心,共做 8 次。



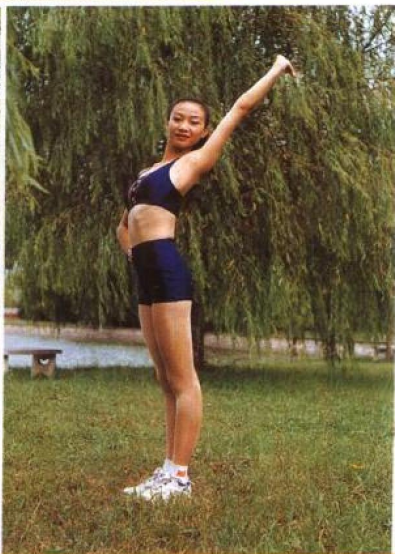
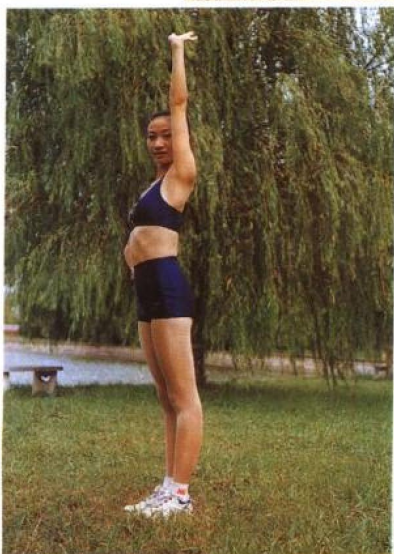
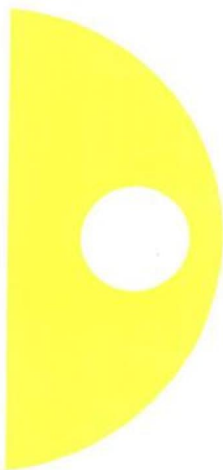
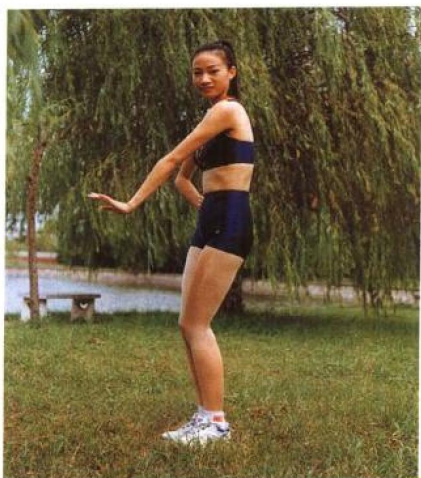
1-6 动作要领:以正确的姿势站立,两臂屈肘,两手握拳,伸出拇指;然后挺举右手,重心左移,右脚踏起;共做 8 次。还原后,朝相反方向做 8 次。



● 胸腹灵活运动

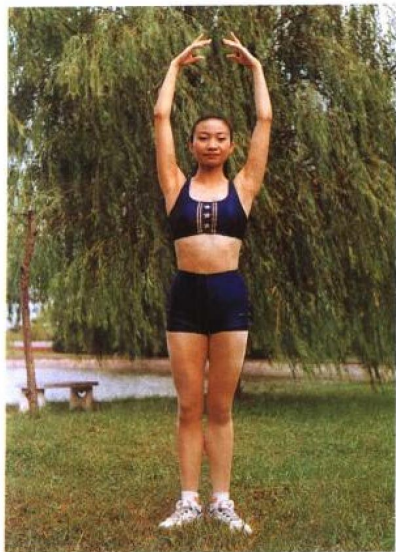
1-7 动作要领:两腿并拢,一手叉腰,另一手运力于拇指和中指,直伸绕大圈,手在前时收腹弯腰,手上伸时挺胸提臀。动作按8拍节奏绕4圈。

注意:完成后,以另一只手进行此动作。

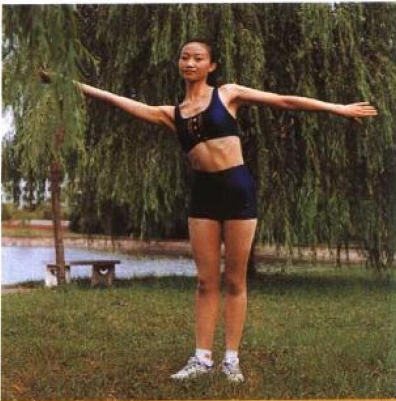
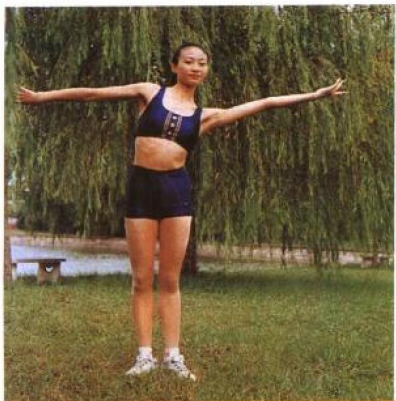


● 美臂运动

1-8 **动作要领:**挺直腰部,双手直伸向上,然后向两侧降至水平。按照 8 拍节奏重复做 4 次。

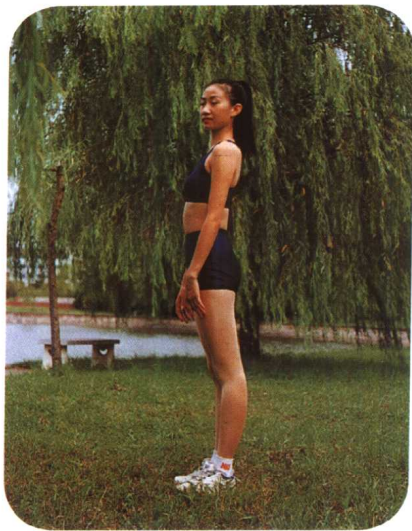


1-9 **动作要领:**两腿并拢,两手侧平举,手腕交替反向捻转,使掌心向上,与此同时肩部交替升沉,共做 8 次。



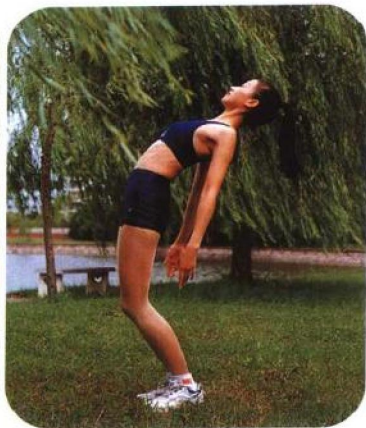
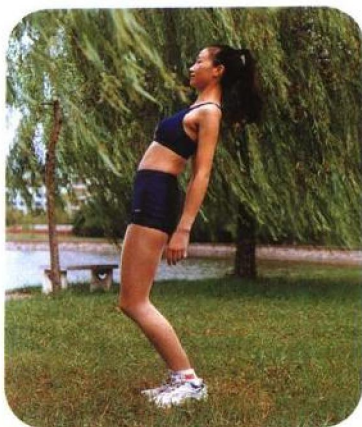
● 身躯柔软运动

1-10 动作要领:挺胸站立,两腿并拢,手垂于两侧,然后上体前躬,直至两掌着地,这一动作以4拍节奏完成,共做2次。



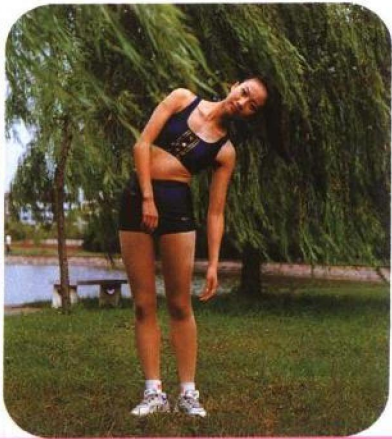
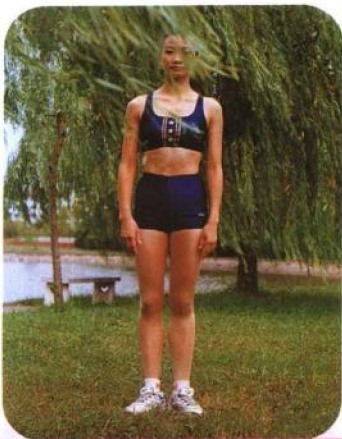
1-11 动作要领:以正确的姿势站立,将身体向后尽可能弯腰。也以4拍节奏完成,共做2次。

注意:手、腿动作要正确。

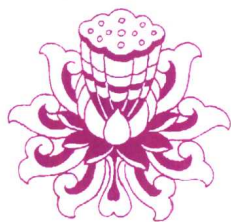


1-12 动作要领:以正确姿势站立,身体向一侧弯腰,手、肩自然下垂。

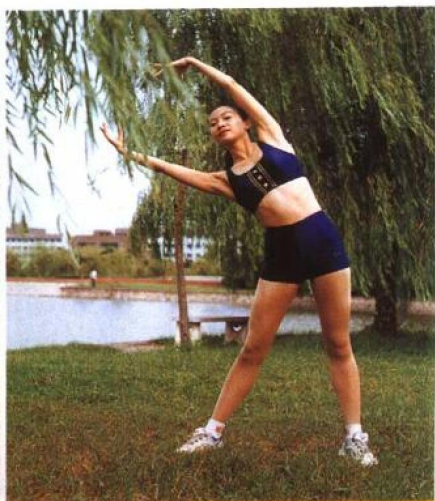
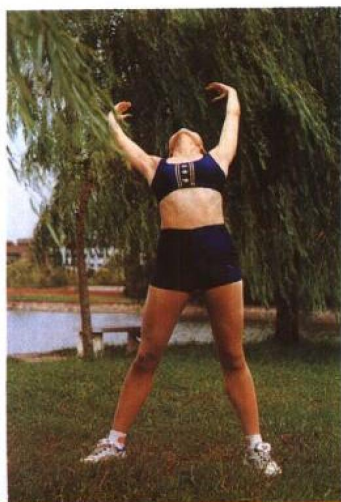
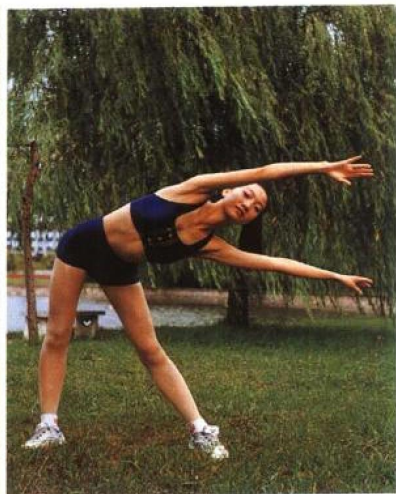
效果预测:这是舒筋活络的运动,能获得消除腰肌赘肉的效果。



1-13 动作要领:这一动作应连接上一动作做。身体弯向另一侧,然后还原,共做 8 次。



1-14 动作要领:这是身躯回环运动。先向前俯弯,跟着往左、后、右回环扭腰摆身,手要自然随动,背不要曲。转向前面的时候,尽可能俯低至手掌可触地的程度。左、右方向各做8次。



1-15 动作要领:采取正确的站立姿势,两手在前下方垂,指尖靠拢,然后往上举,直伸至头顶。继则两手分开摆平向两侧,同时上身前倾至约 90° ,像蛙泳一样,然后回复到原来的姿势。每次分 8 拍节奏完成,共做 2 次。

注意:做此动时,背要保持挺直。

