

for upper body

健康今典/著

SHWENBOOK 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

全新彩装

中国轻工业出版社

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



女 性 上 体 塑 形 练 习

NEW FEMALE SHAPE

For upper body



Copyright

© 2005 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

Cover Copyright

© 2005 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

Cover design by

SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.

Editing and internal design by

SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

All rights reserved.

002
Up B.



003
Up B.



016
Up B.



声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容是准确的，并且是最新信息。但是由于健身的新资讯和新方法不断出现，而且在具体环境的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的健身教练和专家。

本书的内容绝不能作为专业建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺。

□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

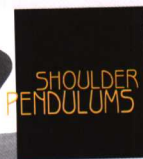
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

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

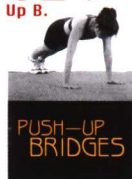
“剖”析上体肌肉 /24

32种上体塑形练习 /26

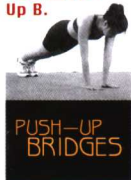
1. 单臂悬吊哑铃式画圆
2. 仰卧飞翔式扩胸
3. 卧提哑铃半弧式
4. 半卧哑铃上举式
5. 仰卧屈臂哑铃上举式
6. 弯腰提拉哑铃式
7. 跪蹲式肩部操
8. 直体哑铃平举式
9. 坐式哑铃侧平举
10. 坐式单臂提举哑铃
11. 腕部哑铃操
12. 双膝撑地式俯卧撑
13. 平移式俯卧撑
14. 扩胸式俯卧撑
15. 双臂交叉提肩式
16. 双臂上举哑铃压肩式

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

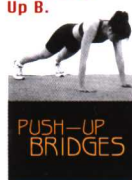
024
Up B.



025
Up B.



026
Up B.



011
Up B.



DUMBBELL
ROWS

DUMBBELL
ROWS



NEW NEW NEW
FEMALE FEMALE FEMALE
SHAPE SHAPE SHAPE

前言

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.



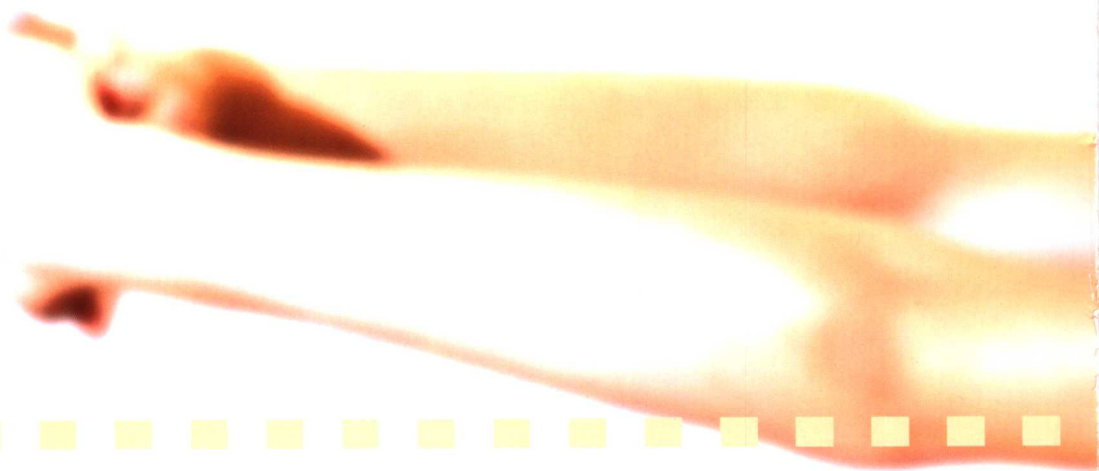
CONCENTRATION
CURLS

019
Up B.



CONCENTRATION
CURLS

第一章



针对练习者的 几点说明





NEW 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。

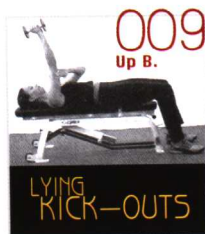
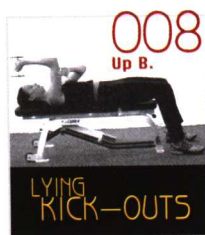
关于如何与顽固的身体走形问题做斗争，本书为你提供的信息是目前最好的。因为我们坚信：所有的秘诀都能归结为一句话，那就是坚持不懈地以正确的方法锻炼，最终达到你的既定目标。这是我们所知道的获得成功的惟一保证。而它也确实能够帮助你获得成功。

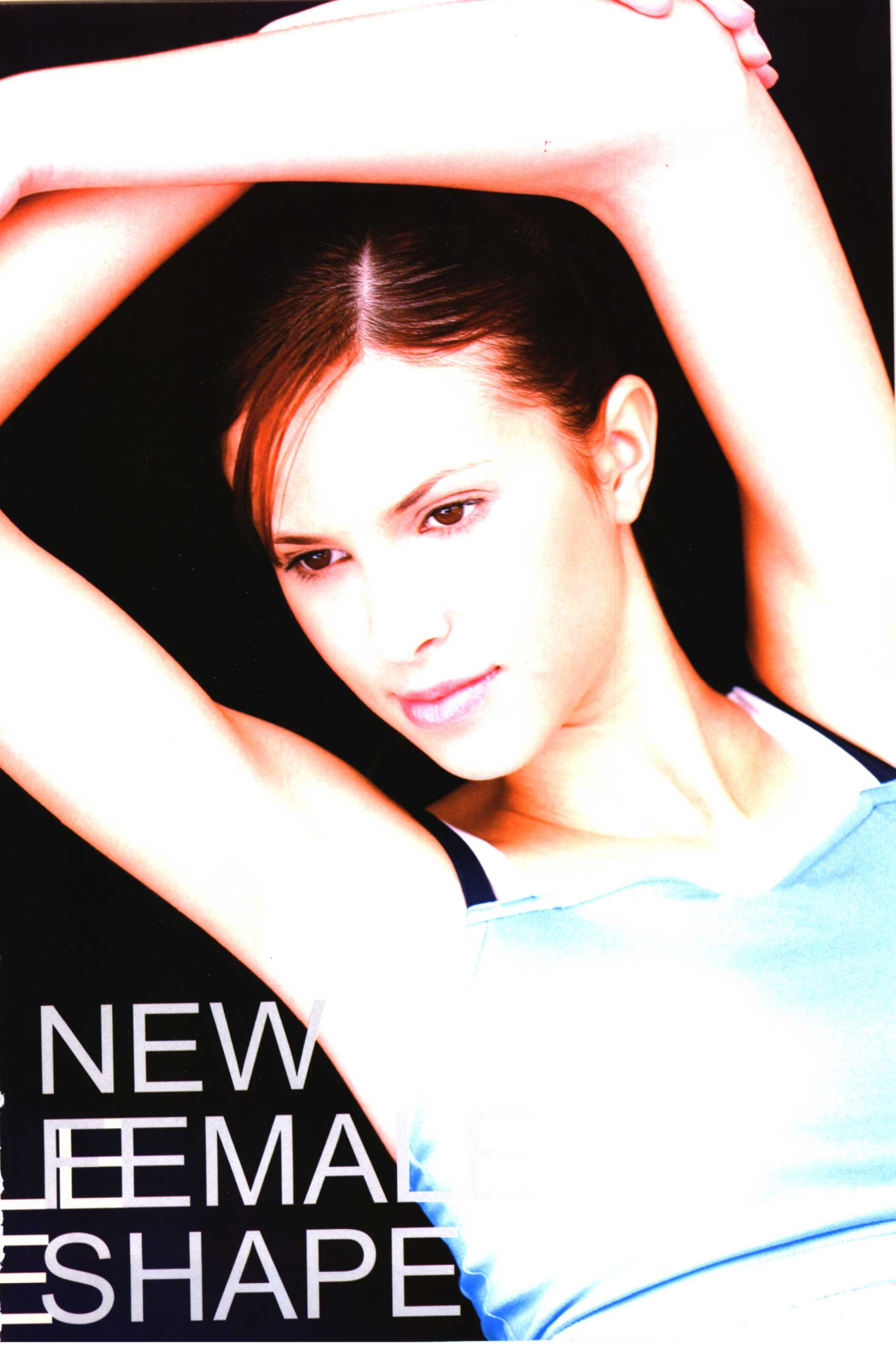
人们常常对健身所要付出的努力抱有侥幸的不现实的心理。这也不完全是他们的错。我们已经被那些商家洗了脑，认为要减肥或者重塑肩臂、胸部，所需要的无非就是几颗什么丸、几包粉或者几瓶什么液。你可能会有这样的体会，每次你随便翻开一本杂志，浏览互联网、翻开一本书或者打开电视机，你总会受到这样那样有关健身的错误信息的轰炸。

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。



A woman with dark hair and a slight smile is looking directly at the camera. Her arms are raised and bent, with her hands clasped behind her head, creating a frame around her face. She is wearing a light blue tank top. The background is solid black.

NEW
FEMALE
ESHAPE



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东西，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。





运动前后：如何进行热身、冷身

也许你属于那种抵触伸展运动的那一个团体，而随之带来的问题就是你沉迷于一个自我实现的预言当中——如果你讨厌伸展运动并且认为这样做是没有意义的，你就根本不会在这方面花时间，当然你也不会有任何收获，你可以自己亲身来验证这一点。只需要花费几分钟的时间去做这些热身和冷身运动，你就会大有收获。

热身

关于热身最好的理由就是它可以使你感觉锻炼更加容易了。美国曼哈顿大学最近的一项研究结果表明，进行仅仅5分钟的热身运动的健身者能够比那些直接就开始练习的健身者锻炼持续的时间长。

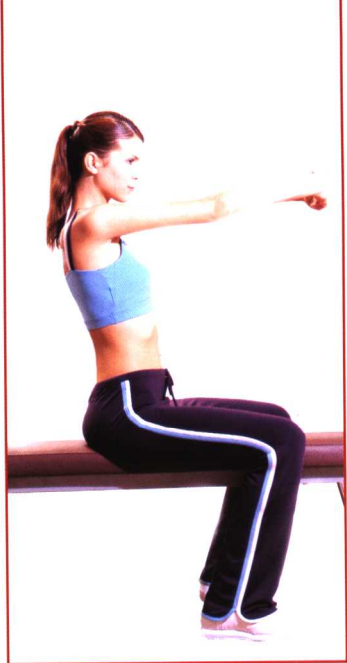
热身运动给你带来的好处

- 热身运动能够提高肌肉的温度，这可以让肌肉变得更加柔软而不容易被拉伤。
- 热身运动能够降低滑膜液体(包围关节的物质，对运动起润滑作用)的黏稠度，让身体更多部位健康地参与运动。
- 热身运动加快运动肌肉中的血液流动速度，更快地摄取氧气和营养成分并将代谢的人体排泄物排出体外。
- 热身运动增加身体的温度：身体在进行某些新陈代谢反应时需要达到一定的温度，热身运动能够使这一临界状态更快地形成。
- 热身运动能够增强神经肌肉的传导(连接肌肉和神经系统)，因而增加肌肉收缩的速度和效率。
- 热身运动让你在心理上对练习做好准备，让你有正确的心理状态。
- 热身运动能够减少损伤的危险，这是根据运动医学期刊上登载的大量有关热身运动的研究综合得出的。

总之一句话，这些简单易行的热身运动很可能会让你的健身练习更加愉快和健康。所以你应该如何去呢？热身运动并不是什么尖端的科学，仅仅是花费几分钟的时间做点柔和的准备运动，这些活动能够让你在生理和心理上都为后面真正的健身任务做好准备。总的说来，热身运动应该不少于5分钟，而且也可以长达20分钟。

其他

在中等强度的健身前进行的热身运动的时间要比高强度的健身的热身运动时间要短。



完美的热身运动

步骤 1

仰卧。这个练习非常有效——仰卧几分钟集中精力呼吸，这是准备健身练习的一个好办法，而且这使得你的脊椎骨得到减压，紧张的肌肉得到了放松。所以除非你刚从床上起来，否则就将仰卧作为你热身运动的开始。仰卧时脸部朝上，双膝弯曲，双手放松置于腹部，两肘向外。睁开你的眼睛或是你可以小睡一会儿！坚持 5 分钟。

步骤 2

俯卧踢腿也是健身者应该坚持的一项热身运动。这一运动对膝关节的所有表面起到了激发和润滑作用而不会造成任何影响，因为这一运动让所有的关节完全得到了运动。这一运动还能够训练你在双腿单独运动时保持骨盆的稳定。俯卧，前额置于双手上，腹部里收，骨盆在中间位置保持水平。开始慢慢交替向上踢，脚后跟轻击你的臀部，要保证在两次抬脚之间双脚要完全落地伸直，而且骨盆要保持不动。继续进行时，加快踢打的速度。坚持 1~2 分钟或是踢打 120 下。

步骤 3

因为健身常常是一种全身运动，所以进行热身而且调动你身体中所有的主要关节是很重要的，这样可以防止你感到紧张和压力。柔和而且有节奏地按照程序完成下面的动作。

让你的耳朵触及你的肩膀，保持另外一侧肩膀的放松。从左到右扭动头部共 8 次。向耳朵的方向耸起肩膀，然后向后绕肩回到原位。重复 8 次。

双手在胸前交叉扣住，与臀部成直角，轻轻地从一侧向另一侧转动你的上身，尽力看自己的肩膀，重复 8 次。

将一侧膝盖慢慢抬至胸部高度，放松，然后抬起另外一侧膝盖。交替抬举 8 次，然后在进行每一侧的最后一次时，转动脚踝，每个方向 4 次。

向胸的方向低头，然后弯曲脊柱，双膝微微弯曲，直到你能够触及地面。暂停，然后再向后伸直脊柱，这能够大大改善脊椎骨的结构。



伸展运动

为什么要做伸展运动呢？这是一个很难去争论的问题，退一步说就是，有关伸展运动的研究以及其对身体状态的影响还模棱两可。不过拉伸未热的肌肉是一大禁忌，这是目前大家都知道的常识，一些健身者和健身教练认为健身前的热身和健身后的伸展（冷身）都是最基本的。

但是，许多最近的研究表明，没有任何科学依据证明锻炼之前进行伸展运动能够防止损伤——指肌肉拉伤或用力过度而造成的伤害。

即使有这样的例子存在，同时也要考虑到一旦你太急于锻炼却让你停下来做伸展运动，这也是不太现实的。许多健身专家对伸展运动达成的共识是，建议在锻炼之前进行热身运动并在锻炼之后进行适当的拉伸。

伸展运动的目的是为了保持，也希望能够提高身体的弹性。25岁以后你天生的弹性就会开始衰退，所以即使你不是特别在乎扩大你运动部位的范围和柔软度，你可能也想保持你原来已经拥有的。

伸展有什么作用

伸展运动并不仅仅是拉长肌肉，还会让关节扩大运动范围，这对于保持软骨强壮和健康、减轻紧张程度并保持肌肉与骨骼的正确排列是很重要的，而这些指标都面临着每



日无数小时地坐在电脑前、窝在沙发里、趴在方向盘上等现象的巨大挑战。我们的年纪越来越大，弹性甚至变得更加重要了，因为运动范围的缩小甚至能够使日常的行动，比如爬到高架子上，都变得非常困难。

如何有效地进行伸展

下面列出做到正确伸展的四点：

1. 你进行的伸展运动是正确的吗？关于伸展相对的优点和缺陷以及做什么类型的伸展，这样的内容已经写了很多了。从具体的技巧中你能够有所收获，这些技巧如积极的单独伸展，本体感受神经肌肉系统的简易伸展以及冲击型伸展。本书在这里没有把这些技巧归纳进来，因为由于许多类似的技巧十分复杂且耗时或要求有同伴一起完成，因此受损伤的危险程度和伸展后出现酸痛现象的频率都很高。最近的一项测试就有关伸展运动进行了60多例的研究，得出的结论是每组肌肉群进行15~30秒钟的静态伸展（就是你选取一个姿势并保持）对大多数人来说就已经足够了。这一结论奠定了稍后给出的伸展法的基础。你应该伸展的程度是你感觉到了紧张，并且有轻微的感觉延伸到了肌肉里但并不是疼痛。保持这个姿势直到压力放松而且肌肉上的受力也减少为止。如果你能够继续坚持的话，就可以加大伸展的力度。

2. 你伸展动作坚持的时间足够长了吗？你需要坚持15~30秒钟以此来提高你