

● 主 编 江 山

扁平胸

时尚
医疗体操

Shishangyiliaoticao

161.1
375

吉林科学技术出版社

R161.1
J375



郑州大学 *04010173683X*

● 主 编
● 编 者
江 山
江 山
江 含
杨 淑 华
江 榕

肩
平
胸



时尚
医疗体操

R161.1
J375

Shishangyiliaoticao

09x26 / 01c 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扁平胸时尚医疗体操 / 江山主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(医疗体操系列)

ISBN 7-5384-3051-2

I. 扁... II. 江... III. 胸—保健操
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118443 号

扁平胸时尚医疗体操

江 山 主 编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 张沐沉

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 24 开本 4.5 印张 84 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-3051-2/R·778

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



郑州大学 *04010173683X*

前言

当代人们越来越注重自我形象的塑造，尤其是年轻人，希望在激烈的竞争中脱颖而出，这时，男性健壮有力的胸廓，女性凹凸有致的曲线，阳刚与阴柔之美，都会大大增强自信心。

有很多年轻人为自己的扁平胸形象而苦恼，因为扁平胸给人的印象一是不美观，二是不健康。其实扁平胸并不是什么大病，只要加强营养，平衡膳食，按本书所介绍的医疗体操进行锻炼，都会促进胸部发育，改善胸部状态。持之以恒，扁平的胸部一定会变成丰满、挺拔、有魅力的胸部。

本书介绍了8套防治扁平胸的体操，虽然动作和形式不同，但都对防治扁平胸，健美胸部很有效果。健身者可根据自己的情况和爱好进行选择。几套操交叉着做也可以。各套操写明了每个动作的做法，并配以图片实例，图文并茂，便于健身者自学、掌握。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望健身者能够注意这些内容。

书中还介绍了有关扁平胸的基本常识，使读者对该病有一个基本了解。我们期待本书对您有所帮助，成为您的良师益友。

编者

2005年1月

目 录 MULU

您知道什么是扁平胸吗

..... ①

扁平胸患者日常应注意哪些问题

..... ②

做医疗体操积极防治扁平胸

..... ②

做医疗体操防治扁平胸注意事项

..... ③

第一套操

徒手操 ⑤

第二套操

拉力器操 ⑧

第三套操

哑铃操 ⑩

第四套操

杠操 ⑩

第五套操

毛巾操 ⑩

第六套操

木棍操 ⑩

第七套操

垫上操 ⑩

第八套操

杠铃操 ⑩



您知道什么是扁平胸吗

人的正常胸廓前后径与左右径之比为 1:1.5，两侧大致对称。如胸廓前后径短于左右径的一半，即为扁平胸。

哪些人易患扁平胸

1. 过瘦的人 这种过瘦可能是先天性的，也可能由于缺乏运动，致使胸部肌肉和骨骼发育不良造成的。
2. 慢性消耗性疾病患者 例如肺结核患者、贫血患者、长期腹泻患者等。
3. 营养不良者 这种营养不良可能是由于饮食不足造成的，也可能是节食过度，或者偏食造成的。
4. 女孩束胸过度 女孩束胸过度或者戴不合适的胸罩，也可能造成胸部发育不良。

扁平胸有哪些危害

1. 影响肺脏发育 继而影响肺活量，使人易患肺部疾病，如肺结核、气管炎、肺炎、肺支气管扩张等。
2. 造成胸部肌肉发育不良 从而影响人的上肢力量。

3. 女孩影响乳房发育 继而影响体形的健美。

扁平胸患者日常应注意哪些问题

1. 患有慢性疾病，如患有肺结核等疾病的人，要尽快医治好疾病，使身体恢复健康。
2. 营养不良的人要注意补充营养，要适量吃些牛奶、蛋类、肉类、豆类食品，以增加肌肉和脂肪，使身体得到良好发育。
3. 节食过度的人，要注意补充营养。节食瘦身是为了获得健美的体形，但节食过度造成扁平胸，就适得其反了。
4. 女孩在发育期不要过度束胸，以免影响乳房的发育。在晚上睡觉时要脱掉乳罩，将胸部放松。
5. 平日应注意保持良好的姿态。坐着、行走时要挺起胸脯，不要驼背、含胸。睡眠时不要采取俯卧姿势，要采取侧卧和仰卧的姿势。

做医疗体操积极防治扁平胸

我国自古就有运用体操防治疾病、强身健体的方法，如做“五禽戏”“八段锦”等。医疗体操是近年兴起的一项健身、祛病方法，它是根据患者的具体情况，有针对性地编排体操动作，适合患者增强体质、治疗疾病、

恢复功能。所以经常做操锻炼，会收到很好的效果。

扁平胸患者坚持做医疗体操，可以增强胸部骨骼的发育，从而使胸部挺立起来。坚持做医疗体操可以增强胸部肌肉的发育，使胸部发达起来，提高胸部和上肢的力量。坚持做医疗体操还可以促进呼吸系统的发育，增大肺活量，促进心脏的血液循环，对防治扁平胸，增强体质有很好的作用。

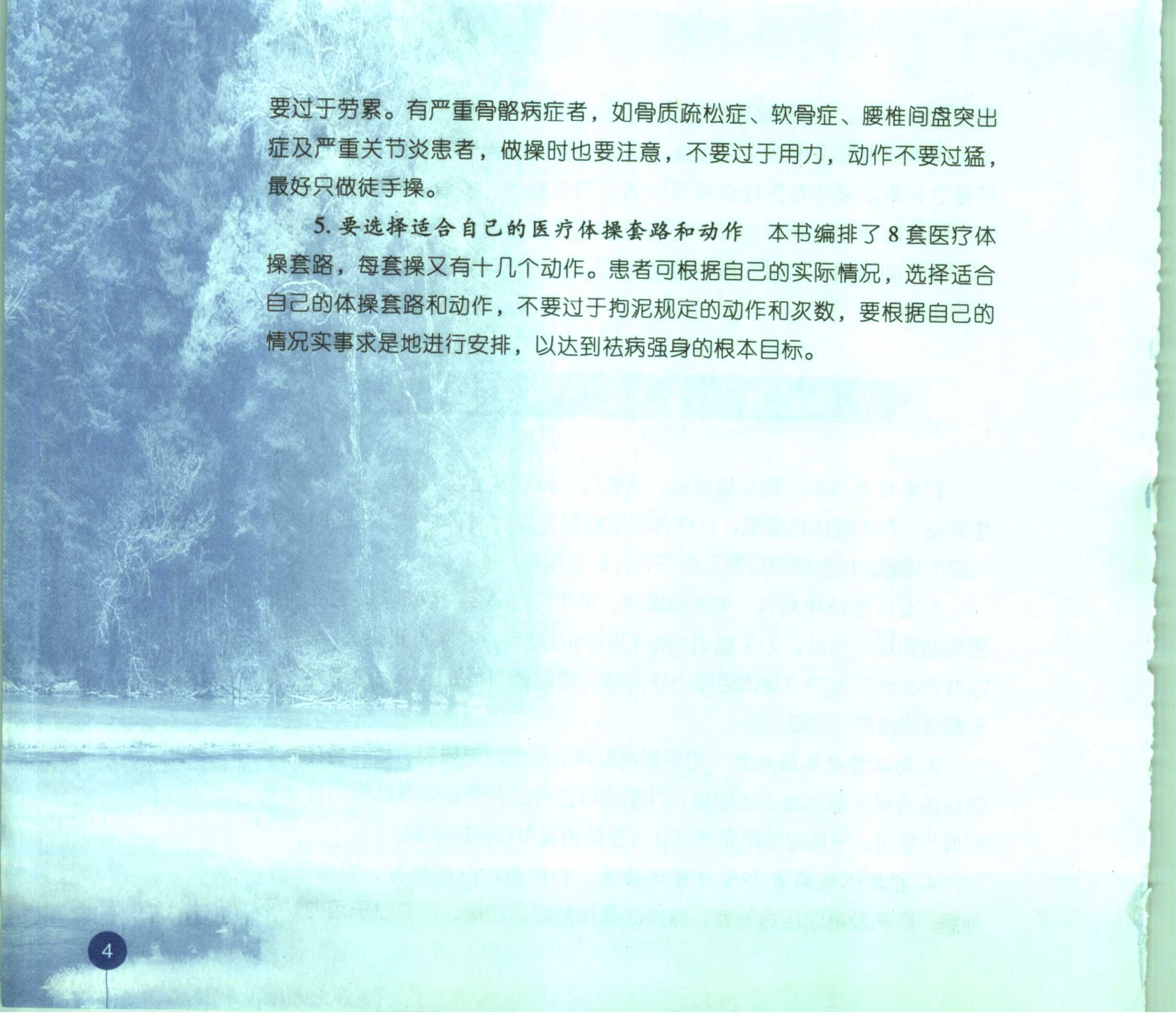
做医疗体操防治扁平胸注意事项

1. 要持之以恒 扁平胸患者力量较弱，特别是上肢力量较弱，因而不愿活动，更不愿体育锻炼，这样会导致胸部发育迟缓，使不发达的胸部肌肉更加衰弱。所以要进行运动锻炼，并且长期坚持。

2. 要注意动作到位 如在做操时，平伸、抬举要四肢伸直，弯曲时也要弯曲到规定角度。为了增进骨骼和肌肉的发育，做操时要认真、努力，以做完操全身发热、身体略微出汗为好。更重要的是要坚持定时定量，每天都要坚持做，并做到量。

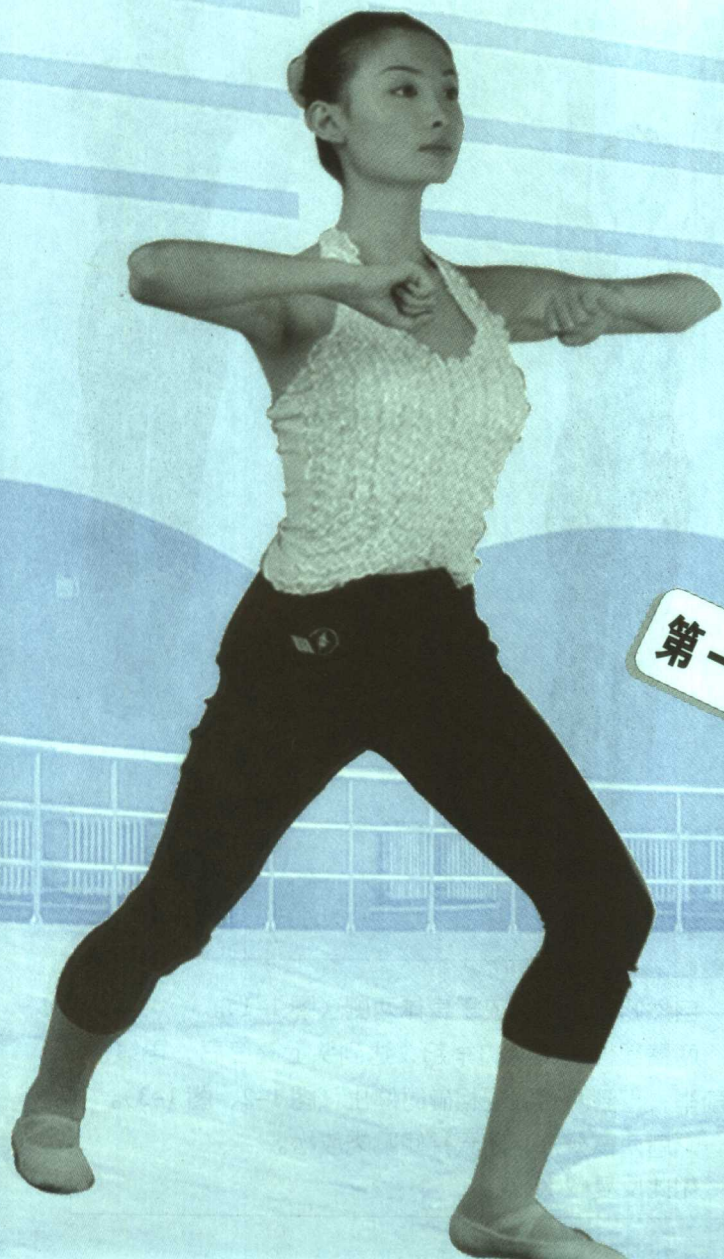
3. 要注意身体的感觉 如果要在较短时间内取得效果，可在身体能够适应的前提下适当增加运动量，并配合好营养的补充。如做体操后身体感到很不舒服，出现胸部疼痛等症状，要适当减少做操的次数。

4. 有其他疾病者要控制好运动量 有严重内脏疾病者，如心脏病、肺病、肝病及高血压病患者，做操时要控制好运动量，不要过于用力，不



要过于劳累。有严重骨骼病症者，如骨质疏松症、软骨症、腰椎间盘突出症及严重关节炎患者，做操时也要注意，不要过于用力，动作不要过猛，最好只做徒手操。

5. 要选择适合自己的医疗体操套路和动作 本书编排了8套医疗体操套路，每套操又有十几个动作。患者可根据自己的实际情况，选择适合自己的体操套路和动作，不要过于拘泥规定的动作和次数，要根据自己的情况实事求是地进行安排，以达到祛病强身的根本目标。



第一套操

徒手操

此操可以拉动、伸缩胸部肌肉和骨骼，促进胸部肌肉和骨骼发育，使胸部强壮、挺拔。

每天早晚各做此操 1 遍。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

第一节

自然站立，两臂放于身体两侧（图 1-1）。

两臂缓慢地向两边举起，达到头上高度后，再缓慢向前举，直到两臂快要相碰时停止（图 1-2、图 1-3）。

之后两臂分开，还原并使肌肉放松。

如此反复做 15 次。



图 1-4



图 1-5



图 1-6

第二节

站立，两手垂于体侧（图 1-4）。

身体前屈 90 度，两臂自然下垂（图 1-5）。

两臂同时左右分开成水平状，胸部挺起（图 1-6）。

然后恢复原状。

反复做 10 次。

第三节

两腿分开弯屈成马步，抱拳于腰际，拳心相对（图 1-7）。

左手握拳向胸前做击拳动作（图 1-8）。

接着右手握拳向胸前做击拳动作（图 1-9）。

反复交叉做动作 20 次。

做此节出拳要有迅速、有力，胳膊要伸直。



图 1-7



图 1-8



图 1-9



图 1-10

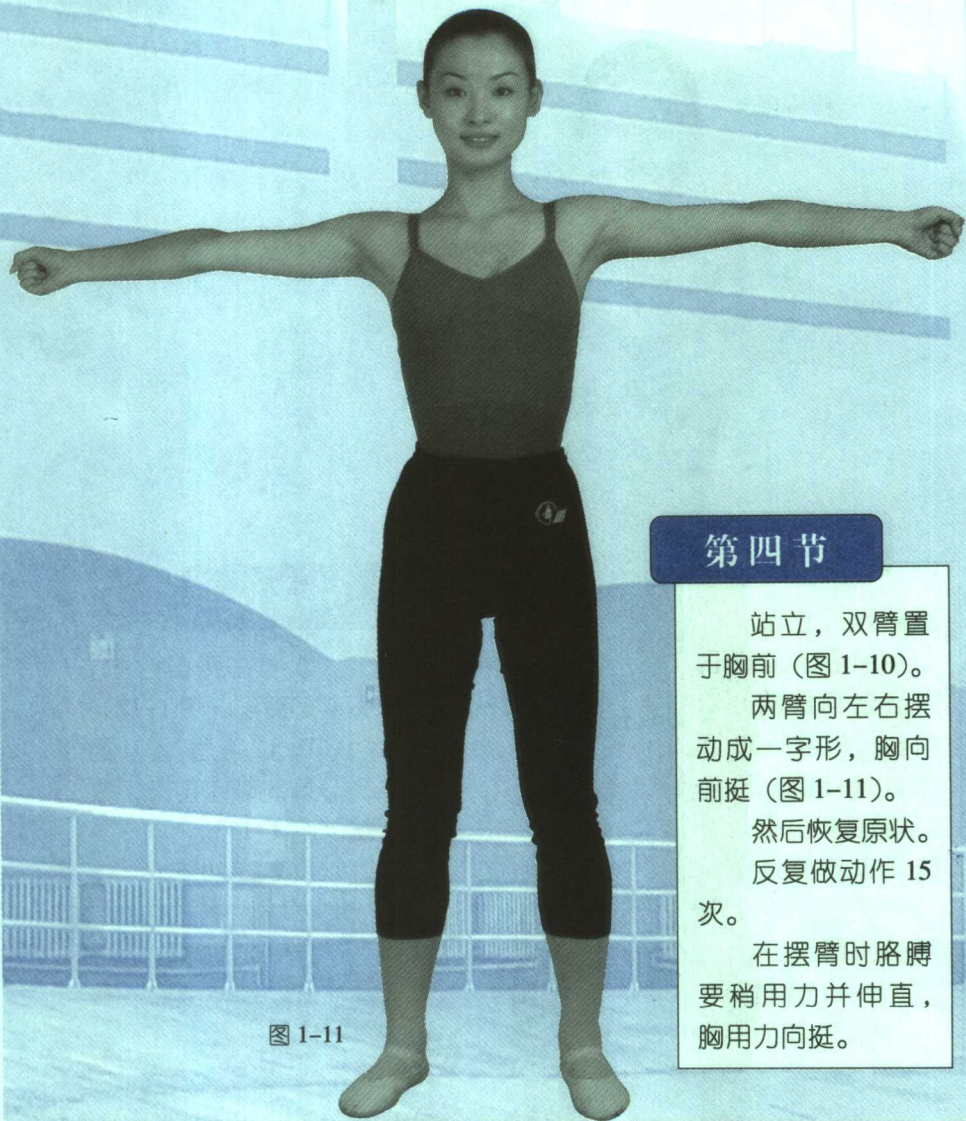


图 1-11

第四节

站立，双臂置于胸前（图 1-10）。

两臂向左右摆动成一字形，胸向前挺（图 1-11）。

然后恢复原状。

反复做动作 15 次。

在摆臂时胳膊要稍用力并伸直，胸用力向挺。

第五节

双肘在胸前弯曲，
双手贴胸前（图 1-12）。

双肘向后用力摆动，
同时胸向前挺，振
胸（图 1-13）。

反复做 20 次。

图 1-12

图 1-13



图 1-14

第六节

站立，双手垂于体侧（图 1-14）。

左臂伸直向头上摆动，同时右臂向身后摆动振胸（图 1-15）。

恢复原状。

右臂向头上摆动，左臂向身后摆动振胸（图 1-16）。

恢复原状。

反复做 20 次。



图 1-15



图 1-16

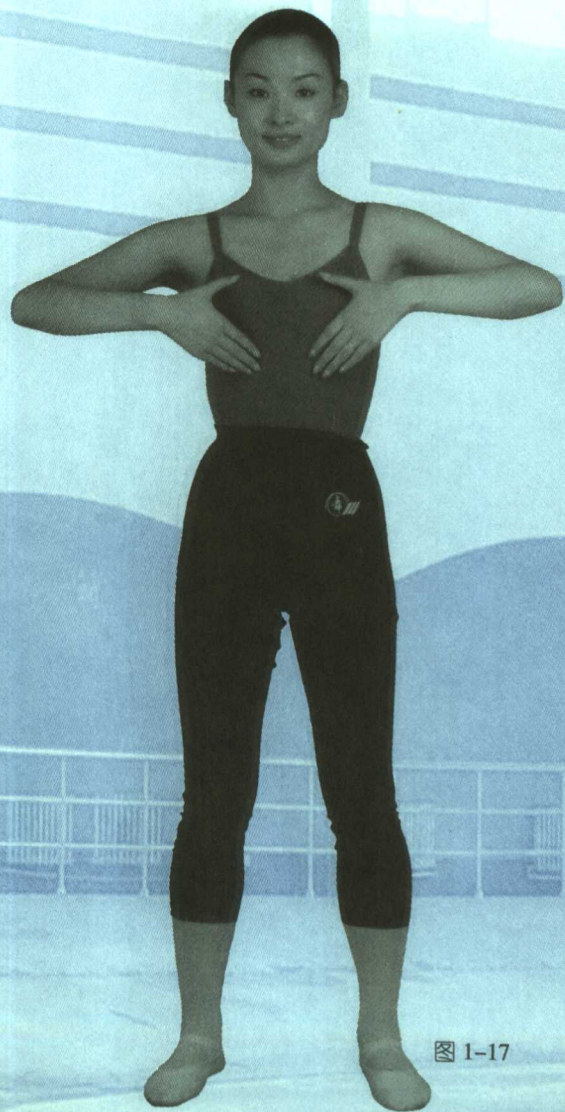


图 1-17



图 1-18



图 1-19

第七节

站立，双肘在胸前弯曲，双手贴胸前（图 1-17）。
双肘向左侧尽量摆动，拉动胸部肌肉（图 1-18）。
接着双肘向右侧尽量摆动（图 1-19）。
反复交叉做 20 次。