

新女性美体书/1

NEW FEMALE SHAPE

健康今典/著

美丽新主张

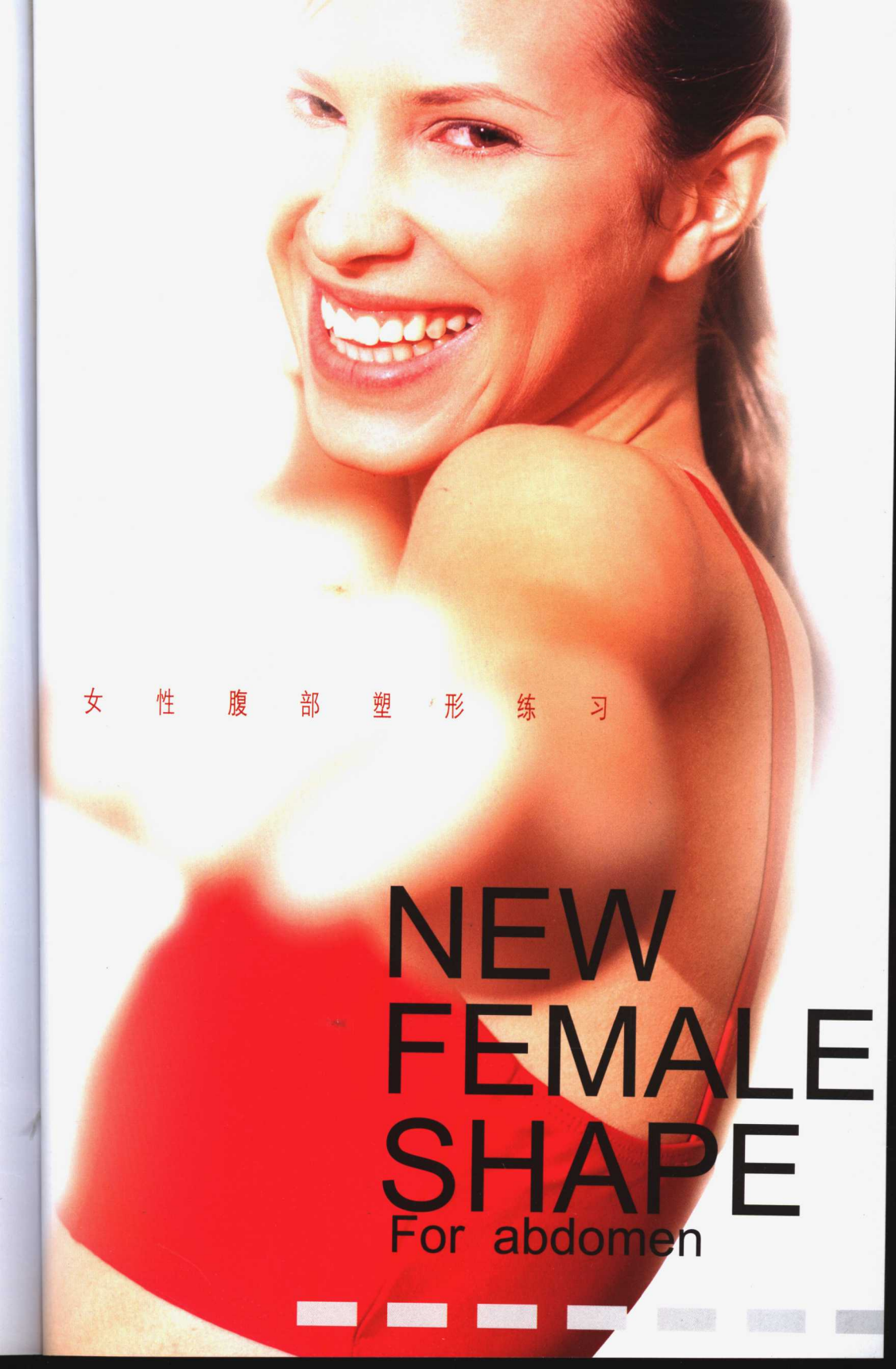
SHWENBOOK 健康今典
百世文库

for abdomen

女性腹部 塑形练习

塑造完美女性身材的健身练习

中国轻工业出版社

A close-up, high-angle shot of a woman with dark hair tied back, smiling broadly and showing her teeth. She is wearing a bright red, sleeveless top. The background is a soft, out-of-focus white. The overall mood is positive and energetic.

女 性 腹 部 塑 形 练 习

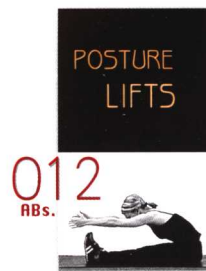
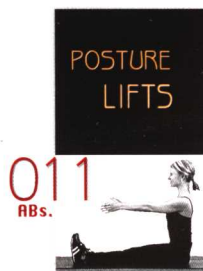
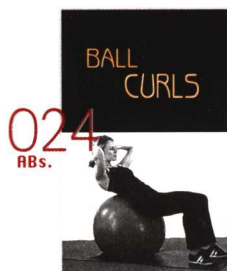
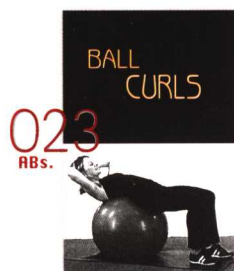
NEW FEMALE SHAPE

For abdomen

A horizontal line composed of several short, rectangular segments in a light gray color, located at the bottom of the page.

免责声明

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准确，并且是最新信息，但是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！



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.

新女性美体书 1



健康今典 / 著

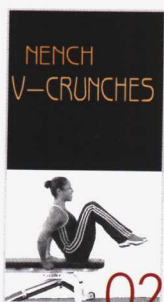
NEW FEMALE SHAPE

For abdomen

女性 腹部 塑形练习



027
ABs.



028
ABs.



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

女性腹部塑形练习 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.6
(新女性美体书)

ISBN 7-5019-4969-7

I. 女… II. 健… III. 女性—腹—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 063444 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: 北京朗翔印刷有限公司

(北京大兴区黄村镇李村开发区6号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 4

字 数: 40千字

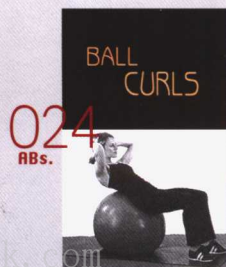
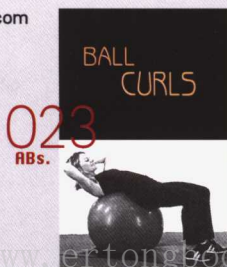
书 号: ISBN 7-5019-4969-7/TS · 2874 定 价: 18.80元

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

50496S2X101HBW

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



目 录

前言 /7

第一章 针对练习者的几点说明 /8

锻炼说明 /12

锻炼词典 /13

你无法坚持锻炼的各种借口 /17

第二章 20 种腹部塑形练习 /24

关于腹部塑形的错误观点 /30

正确的腹部塑形原则 /32

20 种腹部塑形练习 /34

1. 直体腹部增强式
2. 直体腹部伸展式
3. 仰卧起坐式球操
4. 屈臂式仰卧起坐
5. 半仰卧起坐
6. 优雅身姿提升式
7. 钟摆式紧腹操
8. 仰卧蹬车提腹式
9. 提臀收腹式
10. 伸腿提升腹肌式
11. 挥手数百式
12. 背滚式球操
13. 交叉击拳紧腹式
14. V 形健腹操
15. 悬挂提腿收腹式
16. 静式俯卧撑
17. 平式俯卧撑
18. 侧式俯卧撑
19. 猫牛瑜伽式
20. 动猫瑜伽式

POSTURE
LIFTS

011
ABs.



POSTURE
LIFTS

012
ABs.



CAT-COW

036
ABs.



CAT-COW

037
ABs.

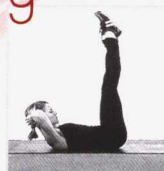


PARTIAL
ABDOMINAL
ROLL-UP

010
ABS.

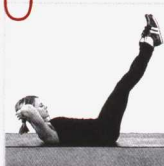


019
ABS.



MINI LEG
LOWERS

020
ABS.



MINI LEG
LOWERS

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形起来、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。

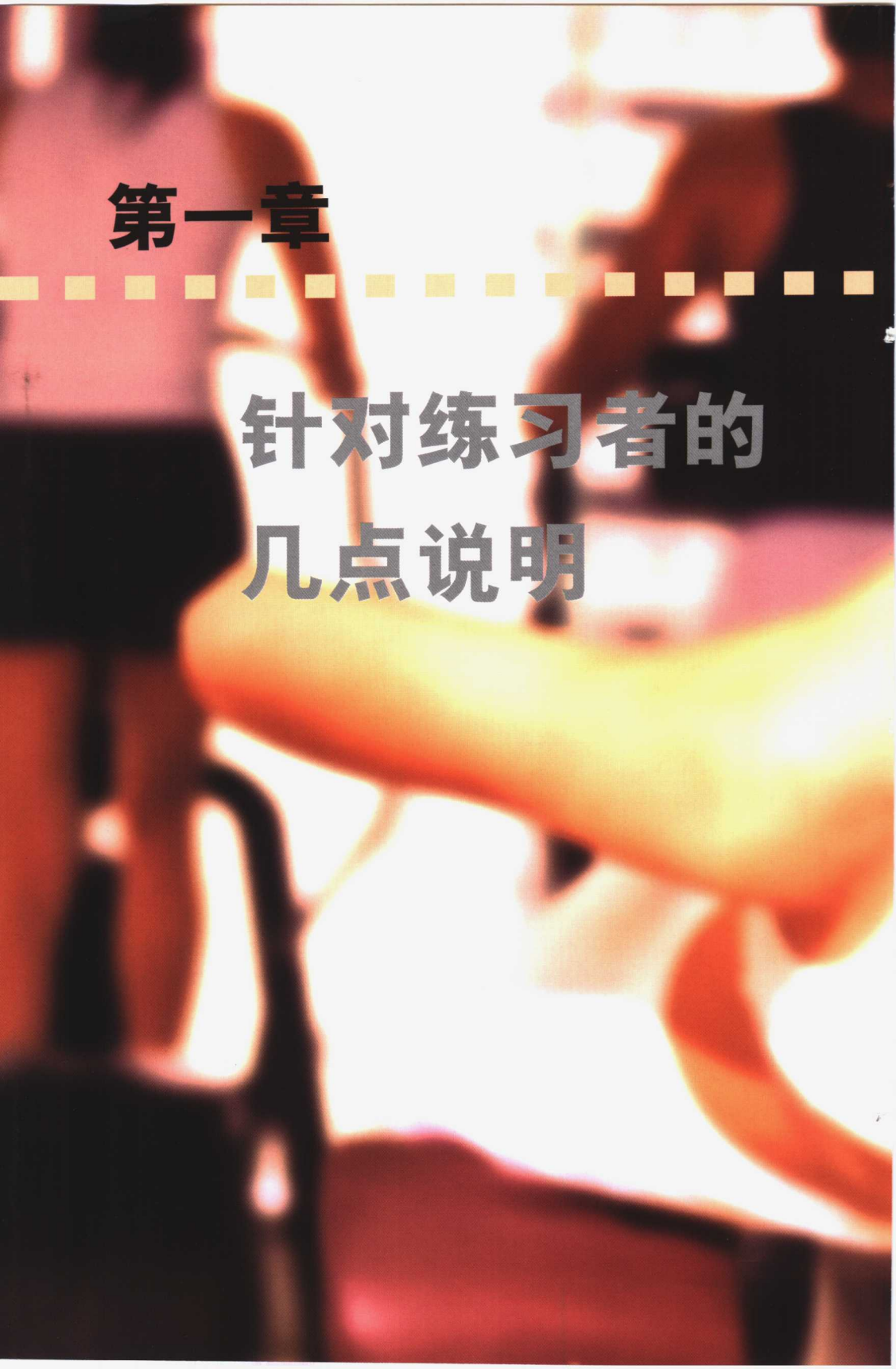
现代生活造就了许多超重或肥胖的群体，糖尿病大有蔓延之势，心脏病的发病率比以往任何时候都高，我们需要对自己那种快速健身的思维方式提出质疑，开始更严肃地考虑以一种健康的方式——正确的方式，也是持久的方式——达到健身目的了，而且刻不容缓！

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，其根据是某种带有偏见、毫无理论支撑的观点。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。但是，通过执行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，把这些误人子弟的错误信息统统抛到九霄云外。

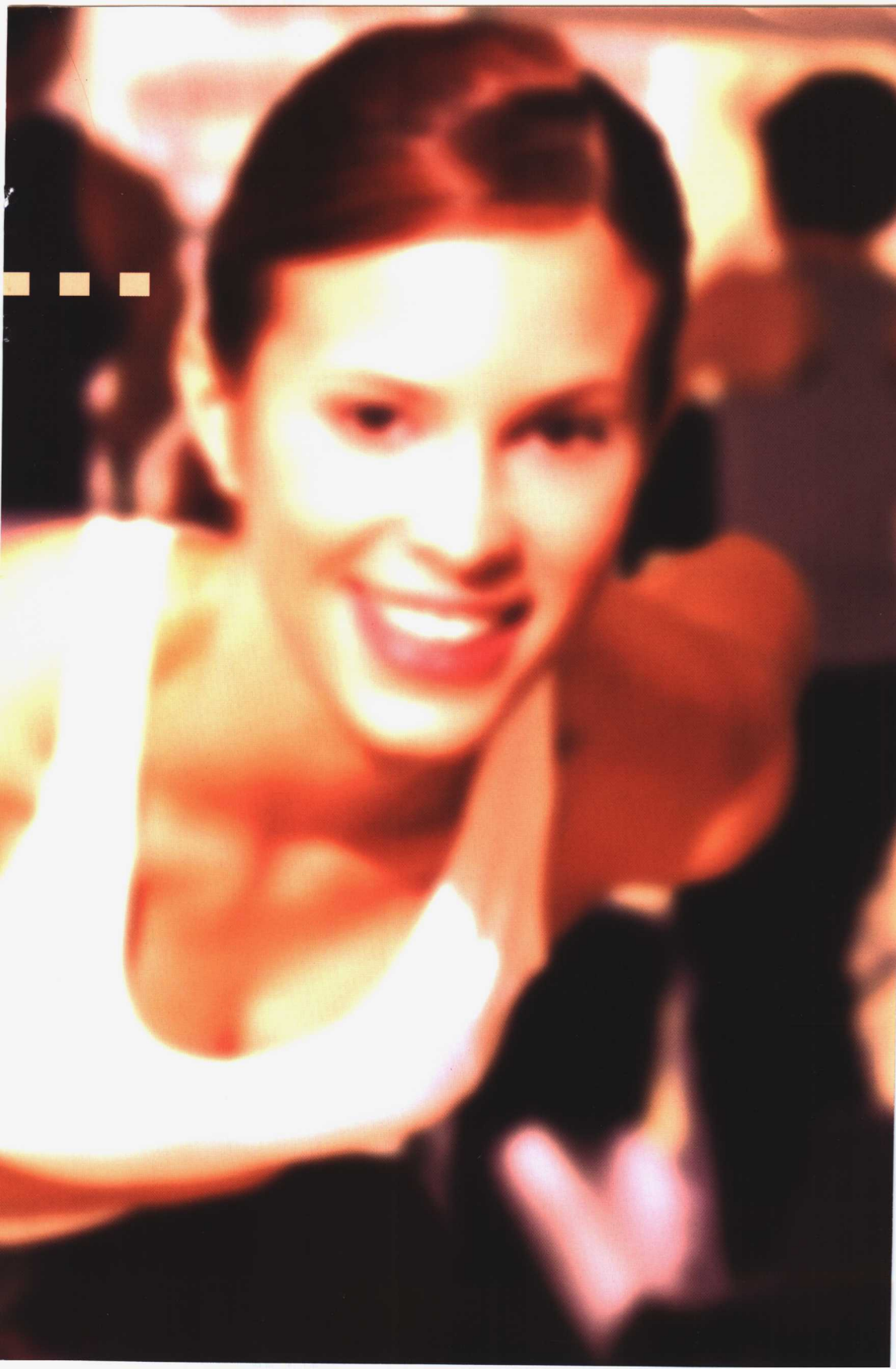
我们每个人只有一个身体，阅读本书来帮助自己健美起来无疑是正确的选择。还等什么？从今天就开始“塑身美体”吧！还有，别忘了邀请你的朋友、妻子、丈夫、孩子、母亲或父亲一起来“塑身美体”。

祝你在终生健身大道上一路平安！

第一章



针对练习者的 几点说明





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：“我怎样才能让腹部扁平紧绷呢？”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。

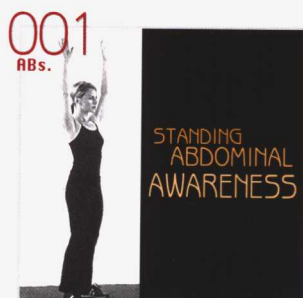
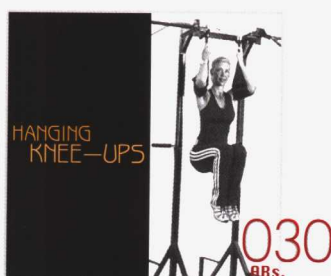
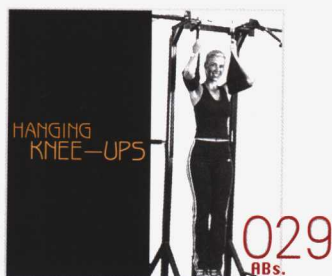
关于如何与顽固的身体走形问题作斗争，本书为你提供的信息是目前最好的。因为我们坚信，所有的秘诀都能归结为一句话，那就是“坚持不懈地以正确的方法锻炼”，最终达到你的既定目标。这是我们所知道的获得成功的惟一保证。而它也确实能够帮助你获得成功。

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大腿，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。

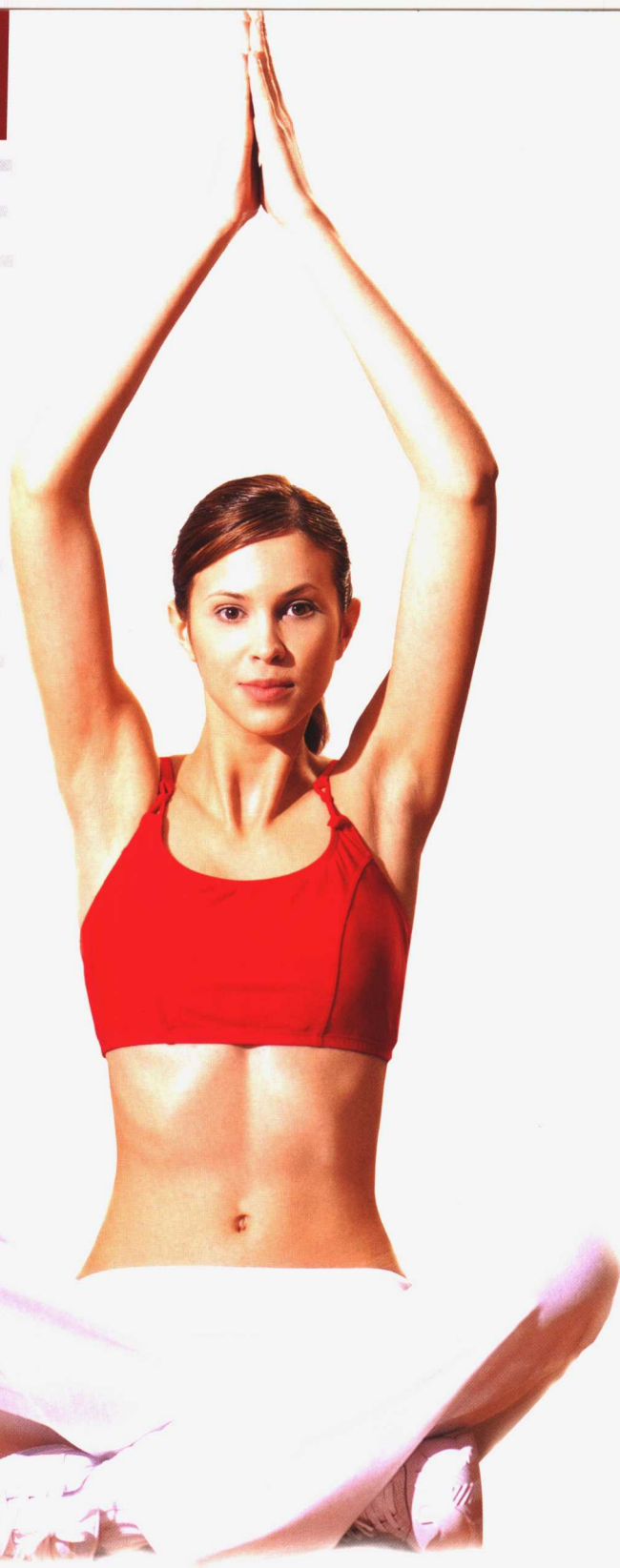
你真的能够在6周的时间里改变体形吗？完全可以。事实上，本书将告诉你如何达到这一目标。但是不需要坚持锻炼和正确饮食就能做到吗？当然不能。那些每个人都愿意相信的谎言真的太美妙了，但它不可能是真的。

看吧，在一时的沮丧和失望中，谁不曾买回点承诺“燃烧”腹部脂肪或减掉大腿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。



W
MALE
APE
W
MALE
APE



002
HBs.



STANDING
ABDOMINAL
AWARENESS



锻炼说明

在介绍锻炼内容之前，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。它们包含所有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。尽管如此，你还是应该避免所有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所有锻炼的关键所在。

练习 再强调一遍：好的技巧是进行所有锻炼最基本的方面。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什么样子的。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，就可以开始按照难度更大的版本进行锻炼了。



锻炼词典

几乎任何一种有组织的活动都有其本身的一套词汇。溜冰运动员有他们的脚尖翻板和控制板，葡萄酒迷们有他们的“酒香”和“单宁酸”，医生们有他们的幽门螺旋菌和降下唇肌韧带。健身锻炼也是一样。有一个通用的词汇表可以帮助你更好地了解每次你拿起一个加重物或系上跑鞋带时将要做的事情。

下面为在本书中频繁出现的词汇分别做了定义，你也一定听到其他健身的人用过它们。在你接下来阅读本书的过程中，将提示你回头来查阅这些定义，如果给你一些较为深入的解释并把它们集中在一处列出来会对你更有用一些，这样你也可以看出它们相互之间的关系。



NEW FEMALE SHAPE

基本词汇

心肺功能运动 这是指你所做的任何以增加心脏和肺系统功能、消耗热量为目的的活动。它也称为有氧或增氧健身法。心肺功能健身练习必须是以一种连续的、有节奏的方式来锻炼大的肌肉组，其持续时间应超过几分钟。跑步、走路、骑自行车和游泳是纯粹有氧运动的最常见形式。

力量 从理论上讲，力量的定义应该是你一次可以举起的最大重量，但那并不是大多数人使用这一词所指代的含义。我们认为力量是指一块肌肉所能够提起多少重量或者这块肌肉可以在大约一分钟的时间里做多大强度的运动。科学术语把它叫做肌肉耐力，但是为了简单起见，我们还是继续用“力量”这个词儿吧。

灵活性 灵活性是指你可以在多大程度上很容易地运动肌肉。在我们的身体里，各关节、各肌肉的灵活性各不相同。你可以通过定期伸展肌肉来改善灵活性。

健身练习 有时也被称为一套动作或健身动作，健身练习是指一个锻炼单元。从理论上来说，所有的健身练习都应该是为达到某一个特定目标而设计的。

健身计划 当退一步考虑所有的健身练习是如何在一日、一周及一个月内综合起来达到健身目的时，你所考虑的就是整个健身计划的问题了。你或许的确应该隔一段时间对健身计划做一个全局性的审视，这会帮助你确定你所做的哪些健身练习的效果较好，或者是否需要加大锻炼力度。这样做还有助于规划你未来的健身锻炼。

热身 本书的每一套健身练习都包括一个热身建议或者其本身就是一套热身动作。在每一套练习开始之前做一个5~10分钟的热身是很必要的，它可以增加体温、增加血液流向运动肌肉的流量、增加肌肉的灵活性。所有这些都有助于你为更剧烈的运动、更好地达到锻炼效果并防止受伤做好充分准备。

冷身 本书中的健身练习还包括每套练习结束时的一个5~10分钟的冷身练习，从而使你的身体不致从锻炼状态立即转入休息状态。这既可防止受伤，也可防止你在洗澡后仍然出汗而湿透了衣服。



举重词汇

举重训练 “举重训练”这个词有好几个同义词——“举重”、“耐力训练”、“力量训练”以及“健美锻炼”。事实上，“举重训练”这个名词从某种程度上说是错误的。你并不需要举起一个加重物来增加肌肉和健美体形。任何与正常情况相比在你的肌肉上增加了额外压力(或阻力)的东西都可用于增加肌肉、塑体强身。除哑铃、杠铃、举重机外，用很粗的橡皮管制成的特殊的健身带也可以提供阻力。就连你自己的身体都可以用作“加重物”。在做本书中的任何要求你俯下身成坐姿的下蹲训练时，或许在前几周的练习中都需要加力，这是因为你的身体重量对你来说还很难控制。

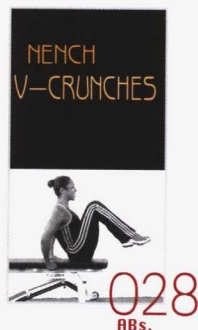
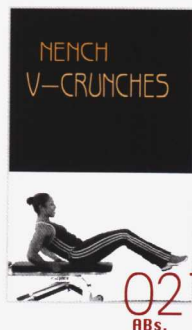
加重物 加重物有着各自不同的形状和大小。例如，杠铃是长的金属棒，两端各有一个加重盘；有时这两个加重盘是可以移动和替换的，有时它们则被永久性地锁定在一个位置上。哑铃则是较短的金属棒。它们与杠铃相似，只是它们需要你用手而不是一只手来举。举重机则是很大的机械装置，通常包括一个加重器和一系列杠杆、缆绳、滑轮之类的东西。你在多数健身房里看到的举重机一般都只适用于一两种锻炼，而你买回家的举重机则可以进行多种锻炼。尽管可自由使用的加重器和举重机在健身房里的和家里的有所区别，但只要你姿势正确并坚持不懈地锻炼，它们都能够产生很不错的效果。同时让自己觉得最舒服、最开心的方式就是正确的训练方式。

练习 即动作。这是指你为了达到某种效果让自己的身体进行的运动。

反复 有时也简称为“循环”。一个反复是指一套练习中的一个完整动作，比如俯下身伸直双臂做一个二头肌旋转动作。

一套动作 一套动作是指完整的一组循环。比如说一次连续做15个俯卧撑，就叫做一套动作。

休息 休息是指你在各套动作之间的休息时间和各个健身练习之间的休息时间。各套动作之间的休息时间为0~9秒不等，这时的休息可以让你的肌肉恢复并“复位”，从而使身体可以在其后的各套动作中发挥最大力量。你在各个健身练习之间所进





行的休息则可以使肌肉从举重训练的撕拉动作中修复。为了充分休息，肌肉必须在两次锻炼之间休息48小时。不过只要你不在连续两天的时间里拉伸同一组肌肉，你还是可以每天进行举重训练的。你或许可以一天锻炼腿部肌肉，而接下来的一天进行上体的健身练习。

呼吸 在做举重训练和主动伸展练习时，应该在用力时用嘴呼气、在放力时用鼻子吸气。而对任何需要长时间保持一个姿势的动作来说，只要在你保持这个动作的时候均匀地进行深呼吸就可以了。还搞不清楚？别担心！许多人都因为记不住这些规则而甚为沮丧。除非你做的是很大重量级的力量举重或者一次将很粗的树干举过头顶，你要注意的事项只有一件——别让自己停止呼吸就行了！

有氧运动和灵活性词汇

最大心率 你的心脏可以跳动的最快速度就是你的最大心率；它是以心脏每分钟的跳动次数来衡量的，其单位为bpm。要测试自己的最大心率，用220减你的年龄就可以了。（研究表明人的心脏每分钟最多可跳动220下，这一最大值似乎应该在我们过了20岁后每年下降1个数字。）记住，这最多不过是个估计值而已。你的最大心率可以比这个根据年龄计算的估计值高出或低出15次/分钟，它取决于遗传、身体状况和总的健康情况。要知道你的真实的最大心率，可以去看医生或者进行一项应激测试，还可以由一位技巧纯熟、经验丰富的教练通过自行车或者步行踏车测试评估出来。

标的心区 也称为标的训练区，标的心区是指在锻炼时你的心脏应该跳动的正常心率的界限。你的标的心区是你的最大心率的一个百分数；多数专家认为，为了安全并取得最好的效果，你锻炼时的心跳速度应该是最大心率的50%~90%。如果你用根据年龄估算出的最大心率来计算这些数字，它们可能相去甚远。要确定锻炼时的心率界限，可以用你的最大心率乘以0.5和0.9。当然，那是一个相当大的范围。

间歇 间歇训练要求你的锻炼最强端的脉冲与最弱端的脉冲交替进行。这是尝试更快速度和更高强度，而不需要在整个练习过程中将自己推至极限的好办法。它还能让整个健身练习中的反复动作显得不那么枯燥无味。

关节活动范围 这是一个灵活性词汇，指你能够在多大程度上活动关节。因此，比方说你可以毫不费力地俯下身够到你的脚趾，那就是腿筋的活动范围。如果你不能够到你的脚趾，就说明你的腿筋活动范围受限。