

一天美容运动



黄骧 译

ASHI YI TIAN MEI ZI YUN DONG
中国青年出版社



二十一天美姿运动

黄骧 译

ER SHI YI TIAN MEI ZI YUN DONG
中国青年出版社



(京)新登字 083 号

台湾版

书 名 二十一天美姿运动

译 者 黄骧

出 版 者 徐氏基金会

初版日期 1979 年 4 月

图书在版编目(CIP)数据

二十一天美姿运动/黄骧译. —北京:中国青年出版社
,1993.8

ISBN 7-5006-1330-X

I. 二...

II. 黄...

III. 健身运动

IV. G883

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

河北省遵化市胶印厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 6.5 印张 2 插页 100 千字

1993 年 11 月北京第 1 版 1993 年 11 月北京第 1 次印刷

定价 5.90 元

绪 论

在过去的 33 年间，研究肌肉运动问题，是我的乐趣，也是我的职业，这些问题的性质，正像我的学生的年龄、身材和体形一样变化多端。我最初在哥伦比亚长老会医疗中心神经学社工作，我在那儿做了 7 年，主要的工作，是帮助男女及儿童重建他们因车祸受伤或因疾病或动手术而暂时失去效用的肌肉。我所受的训练，以及我教人怎样重新使用受伤的肌肉的经验，对于我后来在李查哈德健身院开始担任另一种重建肌肉的工作，以及在过去 16 年间在纽约市伊丽莎白·阿尔丁沙龙担任健身部主任兼私人运动教师，都有很大的帮助。

坦白地说，每年到阿尔丁沙龙来求教的各式各样的妇女，总有几千人。她们有一个共同的兴趣：改善她们的体形。有些人来学习可以变更她们体形的运动——她们相信通过运动，可以重塑她们的体态，一方面可以张紧已经松弛而下垂的肌肉，一方面可以消除身上臃肿不堪的部分。有些人是因为感到紧张和（或）疲倦而来，希望跟我学习运动，可以使她们感到身心上的安适。还有些人来求教，是想通过每天的运动，保持她们健美的身材。

做一个每天必须面对学生的教师，跟电视开关一扭就会消失的教师不同，我必须绞尽脑汁来研究我的运动课程，使它确实能达到我所预定的结果。这些年来，我曾经发明、采用、试验、修改及重试几百种运动，以适应所有学生的需要，最后写出了这个完整的课程，初次全部收刊在这一本书里。我发展这一课程的目的，不是为改革，也不是想标新立异——虽然我所

介绍的运动跟健身房里一般所教授的健身操不同，也跟我获得体育学士学位的阿诺德学院（现在改为桥港大学）所教给我的大有差别。我的课程之所以与众不同，是由于根据我每天的经验，我发现健身房式的运动，对于我所教过的大多数人不合适。幸而我很快地发现——这些年来我的学生也有同感——要锻炼身体，并无必要作气喘如牛、汗流浹背的激烈运动。更不必使肌肉紧张，并（或）使它们过分发达而变成一块块突出的肌肉。

在我的课程里没有挺直双脚或伏地挺身一类的徒手操——我相信这是我的学生在做完健身运动后不会感到腰酸背痛的理由。我的课程里大部分的运动，都是躺在地上做的。使用这种方式，可以获得最大的效果而不致使肌肉或身体上的各器官感到紧张。运动员也不必跟地心吸力相奋斗，而且还能利用地心吸力，以最小的劳力获得最大的效果。我首先对我的女学生说的几点中，有一点是“不要做你丈夫所做的运动；它们太费力气。让他们来做你所做的运动，那样他会比较舒泰，而且一样能获得他所希望的结果——一个修长而健美的体态”。我的女生常把我的建议告诉她们的丈夫。伊丽莎白阿尔丁沙龙虽然不收男生，但是他们可以向他们的妻子学习我的课程，我也曾在周末到他们的家里去施教。

由于我只采取个别教授的方式，每人每次运动半小时，每天能教的人数当然很有限。现在为应各方学子的要求，特将全部课程编印成书，公诸社会。希望每个人都能像我的学生一样觉得获益不浅。

本书内所有的各种运动的动作，都由我以教师的身份示范，并摄成照片，但是这并不是说它们是妇女专用的运动。包括在“二十一天美姿运动课程”里的及其他各节里的全部运动，对男

女双方甚至于对儿童都一样有益。

我认为，本书的读者，不论是男是女，都应该了解他们所以要运动的理由，更要了解是他们照着我所规定的课程锻炼身体，会获得怎样的结果。现在我把我的学生常常提出来的问题，连同我的答案，一并写在下面。

为什么要运动？

你的体形决定于你的骨骼结构依你的骨架而不同。每个人的骨架上都包着脂肪和肌肉，大部分的体重由脂肪和肌肉构成。不管一个人是不是超重，最后决定这个人的曲线的光滑，身上有没有凸块，肌肉皮肤是不是松弛的，一定是身体上的肌肉状况。

人体有一半以上是由肌肉组成的。每一块肌肉都有它的用途。肌肉通常成对或成群地发生作用。有一组肌肉收缩的时候，相反的一组就放松。没有一块肌肉能单独发生作用。如果有一组肌肉没有使用，或使用得太少，它们就会损伤而失去了它们的特质——即强度、硬度和弹性。不常用的肌肉会变弱变软变松。如果体内脂肪过多，就会堆积到软弱松弛的肌肉的周围。软弱的肌肉没法消除脂肪并将它排出系统以外。脂肪沉积在肌肉周围的时候，会发生伸展的作用。肌肉伸展后下垂，使周围的组织都向下垂落。脂肪也许可以使身体呈结实的外观，但是减少体重以后就可以证明那不是真的结实。减少体重不能使松垂的肌肉恢复原有的特质——只有运动能够。我所指的自然是适当的运动。因为有的肌肉不够发达，有的肌肉过分发达。如果肌肉时常紧张，或迫使它负担该由较大的肌肉来负担的荷重，则肌肉就会变大。要使身体的功能健全，并不需要过分发达的大肌肉。事实上，肌肉太发达的时候会侵入其他肌肉的范围内而使动作迟缓，同时也会使身体上发生突出的硬块。

肌肉产生全身的运动，保持身体的位置（立、坐、屈身等等），形成一个使内脏各安其位的天然护带，将食物沿着消化道推进，将空气吸进肺部并调节血压，心脏本身是一个肌肉的泵。人体内的 600 多块肌肉，全部需要作经常及适当的运动（使用），以保健康。这是我们每天都需要锻炼身体各部分肌肉的理由。肌肉的运动，切忌紧张，以免使它们过分发达。它们应该伸缩自如，不能过于勉强。只有这样，才能发展整块肌肉的强度、硬度和弹性，而且身体上不会发生出硬块来。“权威人士都支持一个观念”，健身委员会主席说：“那就是，经常的运动，可以预防未老先衰的疾病，并使上了年纪的人的健康不会过早的衰老。”因此，就卫生的观点来看，保持肌肉的强健，就跟刷牙、梳头或饮食一样重要。当然，就一个人的外表来说，我的学生已经一再证明，每天练习我所建议的体操，一定可以照自己的意思塑造自己的体形——唯一的限制是骨架。任何一个希望外表健美、内心快乐的人都必须要作运动——合适的运动。

运动需要多少时间？

有些体育家说，一个人每天只要做 10 分钟的运动，就可以使身体健康，我却认为十分钟是不够的。任何运动——小跑、散步、健身操、游泳、打网球、打高尔夫球、上健身机，都不能在每天 10 分钟的时间内，使身体确保健美。要使身体趋于并保持健美，必须有系统地锻炼身体各部分的肌肉。唯有这样，才能矫正不良的姿态，减少某些部分的肌肉，并使部分松弛的肌肉变得结实。照着我所订立的课程锻炼身体，包你可以达到这个目标。你不能希望发生奇迹；想使身体健美，使身体保持健美，都需要时间。

我发现要使身体健康，要矫正姿态，要使胴体曲线分明，每天至少必须运动 30 分钟。一旦身体健美以后，要使它保持健美，每天仍必须运动半小时。这也是我的课程中所订的时间。运动

必须成为一个人每天必做的事情。我知道那些认真地做我所规定的课程的人，每天都感到身心愉快，总认为值得花这些时间来锻炼身体。你所花费的时间还有另一种收获——你每天运动时所利用的每一分钟都将增长你的寿命。

想使身材健美需要多少时间？

要是每天能够认真地做本书所规定的运动，在一个星期以内就可以看出效果（假定你没有因为运动而多吃食物），而在做完第一天的各项运动以后，就可能会感到身心舒泰。我的学生，在运动期间没有节食的，在用了两周时间做完全部课程后，曾使她们身体上的各部分减少了约 2.5 厘米。而运动期间兼作合理节食的，在一周内就曾使她们身体上的各部分减少了 2.5 厘米之多。每个人的生理状况不同，反应也随而异。使你的全身曲线分明，使你的肌肉坚强而富于弹性所需要的时间，当然要看你开始运动时候的身材而定。有许多人对我说，“我做了一辈子的运动，可是毫无结果”，要是你也这样说，那可能是由于你做的运动方法不对。我要把对别人说过的话告诉你：“如果你做本书中所规定的运动，持之以恒，则一定可以获得你所希望的结果。”要是做的运动合适，任何身材问题都可以解决。

甚么叫做“局部运动”？

不错，局部运动，像臀部、腿部、腹部等等的运动，也可锻炼别的肌肉。但是要使全身各部分的肌肉强健而富于弹性，则必须作有系统的运动。我常常告诉我的学生（本书的读者也一样），某一种运动是锻炼身体的某一部分，但这并不是暗示只需要做局部运动而不需要作我所建议的全部运动。我希望本书里的哪一种运动有益于身体哪一部分的说明，可以帮助读者自己决定减少练习某几种运动的次数。例如，如果你日常生活中的某些必要的活动可以使你身体的某一部分（如臀部）保持良好

的姿态，则你就可以减少（注意，我没有说不要做）臀部运动，而把节省下来的时间，加在本书第二节所规定的运动里，以改善身体的其余部分。

运动可以减轻体重吗？

根据哈佛大学公共卫生学院营养学系资深教授珍·梅逸博士的研究，“经常及适度的运动，对于体重有很好的影响……”每天运动半小时，每年可以减少或阻止增加体重约 11.8 公斤之多。我自己的经验证明运动可以消除“懒”肌周围的脂肪。如果你需要减低许多体重以及身体上的尺寸，单靠运动不一定能够如愿以偿，但是到后来你超重的部分会随肌肉的结实和强健而改变比例，脂肪块也会消失，而使身体的曲线较为光滑。单是矫正坏姿态一样，就可以使你的外观比真正的体重轻了约 4.5 公斤。

如果你的身体里有许多松软的脂肪，你一定很高兴地知道，经过运动以后，软脂肪消散起来，要比硬脂肪快得多。体内有硬脂肪的人，必须兼用运动及节食两者来消散沉积的脂肪。当他们体重减轻、腰围减小的时候，他们会发现，脂肪在消失之前，先会变软。只要继续运动，你的身体终于会变得很结实了。

目 录

绪论	i
为什么要运动?	
运动需要多少时间?	
想使身材健美需要多少时间?	
甚么叫做“局部运动”?	
运动可以减轻体重吗?	
第一节	2
二十一天美姿运动讲座	
第二节	83
五种改善身材的运动	
第三节	135
在日常生活中改善身材	
第四节	148
疲乏的肌肉	
第五节	163
妇女产后运动	
索引	199

第一节

二十一天美姿运动讲座

在美姿运动第一节到第三十五节各页下方，都印着一列表格，它的目的，在指导你练习二十一天美姿运动，和保持美姿的运动。

从表格上可以看出每天的进度。

开始做新运动的那一天，在日期上打着一个圆圈（注：本书为黑体字）。

	第一天	第二天	第三天	第二十	第二十一	保持美姿
次 数	6	6	6	10	10	10

这一行的数字，表示每天应做的每种运动的次数。

每天都从第一节做起，一直到做完当天应做的各节为止。每节运动做完以后，就变成次日全部课程中的一部分。有几天增加新的运动，有几天只改变某几项运动的练习次数。这样，你就不会对当天该做那一种发生疑问，记录进度的方法，可在每次做完运动后，把表格上的日期划掉。

到达保持健美身材的阶段，应按表格里所示的次数练习，每天做全部课程，约需 30 分钟。除非你做完二十一天美姿运动的全部课程，就不能保证全身各部分的肌肉都已经获得了适当的锻炼。

当然，每个人在开始做任何一种运动以前，都应该去看看他的私人医师。如果你根本不习惯运动，你必须去请教他，请他告诉你有没有能力做全部的运动。我的学生中，有些人只要花费一个星期就可以学完二十一天美姿运动的 35 节运动。按照你的体格状况以及是否习惯于运动，你一样可以用较表格上所规定为快的速度来完成。如果你缓慢地运动，不要紧张，则就是在第一个星期学完 35 节，也不会感到有腰酸背痛的情形。你学得愈快，见效也愈快。

在做运动时，任何动作都不能勉强，不要使肌肉感到紧张；从头到尾，都不要慌张。如果时间不够，可以在早上做一半，有时间再做另外的一半。各节运动，不一定要按照书上所示的次序，不过我认为这是一个很好的次序，因为按照这个进度，可以从躺在地上的位置转为坐姿再转为立姿，此外，这个次序里的各节之间都安排着让肌肉休息的时间。任何运动，如果没有做完书上所列的次数，而肌肉就感到疲倦，可以先休息几秒钟，再继续做完。

度 量

在开始做二十一天美姿运动以前，先要照下页所示，度量身体各部分的尺寸（注意，每次都要量同一条腿，因为右腿和左腿的尺度，可能会有差别）。记录胸围、上臂、乳围、腰围、肚围、上臀围、下臀围、上腿、中腿、膝围、小腿、脚踝等的尺度，并注明度量日期。开始练习运动后 10 天再量，以后每隔 10 天量一次，直到身体各部分比例良好为止。量得的尺寸，可以帮助你决定到底在本书第二节所述的五种改善身材的运动中，你需要哪一种运动来辅助你的美姿运动。你的尺寸变更后，辅助运动可能也需要变更。一旦你获得理想的身材，每个月还要量一次尺寸。

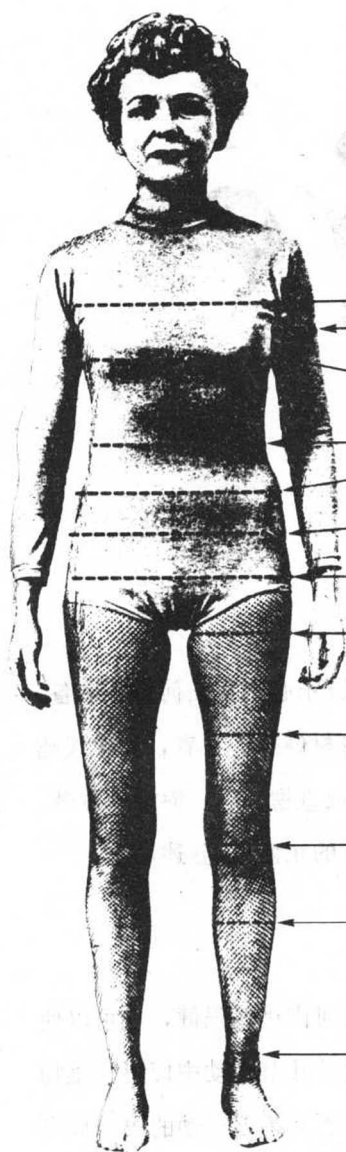
理想的比例

女性：

乳围和下臀围的尺寸应相等；腰围应较下臀围及乳围小 25 厘米。

男性：

胸围尺寸应较下臀围为大，腰围尺寸应较下臀围为小。



量什么地方：

胸围—在腋窝下方，横量胸围

上臂—腋下 10 厘米，量臂围

乳围通过乳峰部分的周围

腰围—最小的部分

肚围—通过肚脐量一周，在腰围下方。

上臀—量下臀围及肚围的中间

下臀—量臀部最大部分

上腿—越高越好，平量

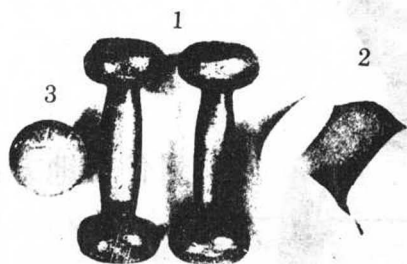
中腿—量上腿及膝盖的中间

膝盖—量中围

小腿—量最大部分周围

脚踝—量最小部分，在踝骨上方。

装 备



做二十一天美姿运动的时候,可以不必购买任何特种装备,但是,对于希望能既容易又快些使身材健美的学者,我建议购买几种运动器材,包括哑铃(1)脚踝重物;(2)海绵橡皮球。所需要的全部装备(大部分家里已有的东西),分述如下:

重物:

使用重物配合某几种运动,可使肌肉迅速强健,也可以使身材加速健美。不过重物只能在指定的几节运动中使用。重物的重量,也不能超过本书的规定。学者在练习运动的第一周可以使用拿在手里的重物。应用在脚踝上的重物,则要在到达二

十一天美姿运动的保持美姿阶段才能使用。在这个时间以前，不宜使用。

凡是后背或颈椎骨有过问题的人，在使用重物以前，都应该去请教医师。如在运动时因某种理由而不能使用重物，则凡属本书规定应加重物的运动，都必须把练习的次数加倍。

我建议使用的重物是：

哑铃：我认为最实用的哑铃是用铸铁制成的那一种，因为它们完全平衡，而且容易握持。女性所使用的成对哑铃，每个的重量不宜超过 1.3 公斤。男性用的成对哑铃，每个的重量不宜超过 2 公斤。除非学者想发展突出的肌肉，不宜采用较重的哑铃。学者只能在采取卧姿时使用哑铃，因为在坐姿及立姿时使用哑铃，会使颈部肌肉加厚。

脚踝重物：我认为最实用的脚踝重物，是内填沙土的皮革长袋。这种重物两端都有吸口，可以固定在粗细不同的脚踝上。脚踝重物有种种重量，不过我建议使用成对的重物，每个各重 1.3 公斤。

脚踝重物及哑铃，通常在体育用品店里都有出售。哑铃每磅售价约美金 3 角。脚踝重物每磅售价约美金 2 元。

海绵橡皮球：使用皮球来配合某几节运动，可以使某些肌肉加快地强健起来，因为手里拿着皮球，则这些肌肉必须用力收缩。所用的皮球，应较网球略小（直径约 5 厘米），而且应容易握在掌间。这一类皮球可向玩具店或杂货店购买。

浴巾：两块浴巾卷在一起，在某几节运动里，要把它垫在臀部下面。卷紧的毛巾照这种方式使用的时候，可以在做脚部及大腿部运动时保护背的下半部肌肉，以防这些肌肉过度紧张。什么时候需要垫毛巾，本书内都有说明，希望照着说明使用。

运动垫：不要在没有运动垫的地板上或地毯上做运动。否则身上会起青黑色的伤块，或被地毯擦伤皮肤。你不一定要买垫子；用厚床单，海滩席或一块折叠的毯子就成了。

运动衣：不要穿着妨碍动作的服装去做运动。如果妇女认为有带乳罩的必要，必须戴松软的一种。我建议穿的运动衣，女性及儿童应穿长袖短裤的紧身连体运动装，男性则应穿宽松的汗衫裤。