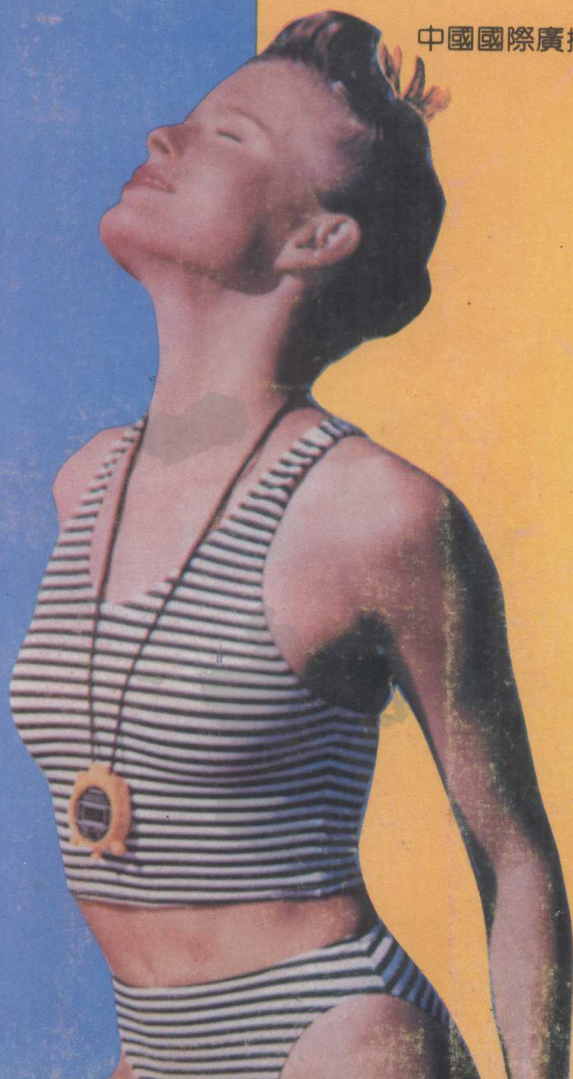


迷你三十天

——教你健美的計謀

中國國際廣播出版社



迷你三十天

教你健美的方法

陈鹤良 著

陈鹤良 著

陈鹤良 著

中国国际广播出版社

1991年 11月

R161
7:2-6

1057

责任编辑:杨 龙
封面设计:丁 一
版式设计:阿 诚

书 名	迷你三十天——教你健美的计谋
编 译 者	景晶、吴开颜
出 版	中国国际广播出版社
印 刷	兵器工业出版社印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
字 数	81千字
印 张	3.75
版 次	1991年7月 北京第1版
印 次	1991年7月 第1次印刷
印 数	20000册
书 号	ISBN7-5078-0090-3/Z·20
定 价	6.50元(共三册)



目 录

· 胸部篇 ·

- 前言 · 2 ·
1. 更健壮，更性感 · 3 ·
健身的好处。
2. 完美的胸部 · 7 ·
以及其他
完美十二项练习计划
3. 正确的穿着 · 43 ·
如何以衣服款式表现你的身材
4. 美丽的胸部 · 49 ·
基本的美容与健康保养
5. 即刻改善 · 55 ·
化妆整型的功效

· 腰部篇 ·

- 前言 · 62 ·
1. 预备 · 63 ·
运动的好处及其时间、地点与做法
2. 单人运动 · 68 ·
六种使你苗条、结实、姿美的激烈运动
3. 双人运动 · 89 ·
为你及你的伙伴带来益处的运动
4. 进一步的训练 · 99 ·
为了健身又有趣的有氧运动，最好
设立家庭健身房
5. 节食运动 · 105 ·
神奇的无饥饿减肥计划
6. 时髦的幻想 · 112 ·
最新的流行与淘汰



胸部篇



前 言

“30 天健胸术”是改善胸部的完整指南，包括肌肉调理练习的计划，另外也有对美容、型式的建议，使你看来更显得美丽，散发出迷人的魅力。

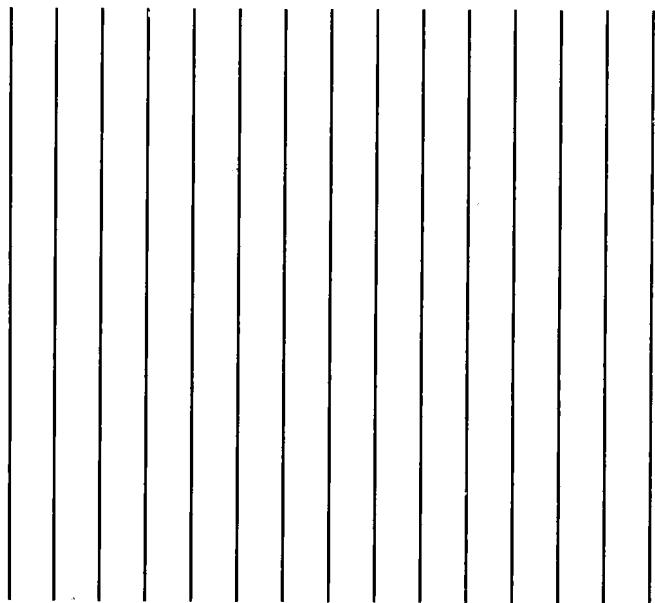
这其中并没有隐藏任何的花招。不象是杂志上所广告的工具，也不象催眠技巧，更不象最近市面上所流行的健胸术，如在皮肤下注射电波，我们并不打算戏剧化，或是奇迹式地去增长你的 3 围。

我们提供的是完整、直接的计划，以健美你的胸部，但你必需付出相当的努力（你将发现付出的愈多，得到的就愈多），不过其中也充满了乐趣。更况且，“30 天健胸术”，会使你对自己有很美妙的感觉，使你比任何时候都要性感！

No.1

更健壮，

更性感



每个女人都很关心她的身材，尤其是她的胸部，常常以胸部尺寸，来衡量她的自我价值。这一问题，并不只是属于生理而已，这也牵涉到感情。当然若能拥有最佳的身材，那是再好不过的事了，但是更重要的是，对你目前所拥有的身材，要有很棒的感觉。

你的第一个目标，是拥有一个较好的态度。有太多的女人，对自己过于挑剔，为自己制定一个达不到的理想标准，（这种情形，同时发生在天生丽质，以及自认为有缺点的人身上。）这种负面的自我形象，是很要不得的，所以应该采取正面、实质的态度。告诉自己，应该做什么事，使自己看来最好看，并对自己付出的努力，感到满意。要决定自己愿意花多少生理和心理上的努力在身体上，达到最美好的境界。但要永远记住一点，那就是不要拿自己和别人比，因为你是一个个体，是个很特殊的人，唯一你应该取悦的，就是你自己。

你的第二个目标，就是生理的改进。接着发展上躯干的轮廓，能够改善胸部的外貌，更重要的是，增加你的力量。女人通常很少让她们的手臂、肩膀、胸部肌肉，作适当的运动。如何去调理以上这些部位的肌肉，是很有必要的，因为这样可以预防或延缓上臂变得软弱无力，胸部下垂，这些都是老化的征兆。

女人已经花了很长的时间，和男人争取平等的身份，现在正是到达“前线”的关键时候，这实在来之不易，为什么不坚持下去？如果用自己的力量，来改变自己，是一种美好天然的有趣感觉，同样只要多花一点上半身的工作，每个女人就能够享受这种感觉。

我们都知道，乳房大部分是由脂肪组织构成的，周围的肌肉，则是用来起支持作用的，而且不管乳房大小如何，这些肌肉若能得到适当的发展，就能使乳房看来更高更坚实。调理、发展这些肌肉的方法，就是运动，并且是一连串使用重量的运动。

不必担心会成为一位肌肉累累、失去女人味的健美女性，这是不太可能的。要达成健美先生身上那种肌肉分明、体态庞大的情形，必须有男性荷尔蒙。女性健美者，即使花了许多时间在伸展拉铁器上，也无法达到这种效果。

“30天健胸术”计划，每周不超过3次，每次不超过30分钟，每两天做一次即可（星期天一般是空闲的），这种频率，不会让你有更高发展的情形发生，但其结果却能：

- 改善你的身材
- 调理你的肌肉
- 以美丽的方式，增加你的力量。

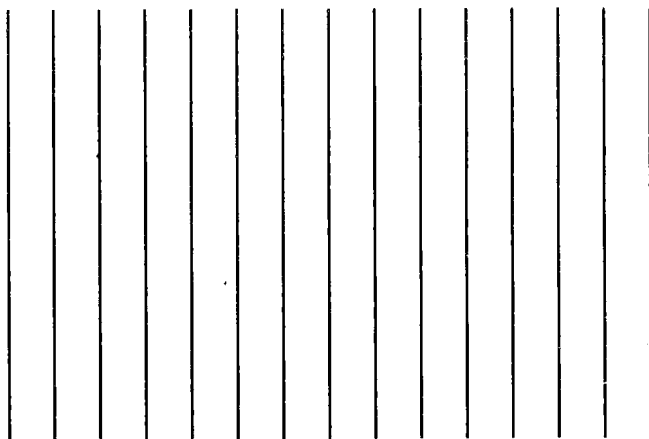
正确的态度，加上适当生理的活动，结合你的个人风格，将帮助你达成一直所想要的身材。必须注意你所穿的衣服，能改善运动计划的结果，我们这里并不是在谈衬垫的胸罩，但谨慎选择的衣服，能使你的天然资产更加美丽。

你如何关怀自己，也非常重要。大部分的女性，把颈子当成美丽关怀的下限。从头到脚的皮肤，应该都像纱缎般的平滑。多花点额外的时间“纵容”自己，会使你对自己的感觉方式，有很大的差别，而且别人对你的看法，也会随之得到改变。

对某些女性而言，缺少化妆整型也无妨。和天然的资产开玩笑，是种剧烈的步骤。如果你曾想到过乳房整型，则会在后面有一些篇章，针对这一主题，来回答你的问题。

NO.2

完美的 胸部……以及 其他

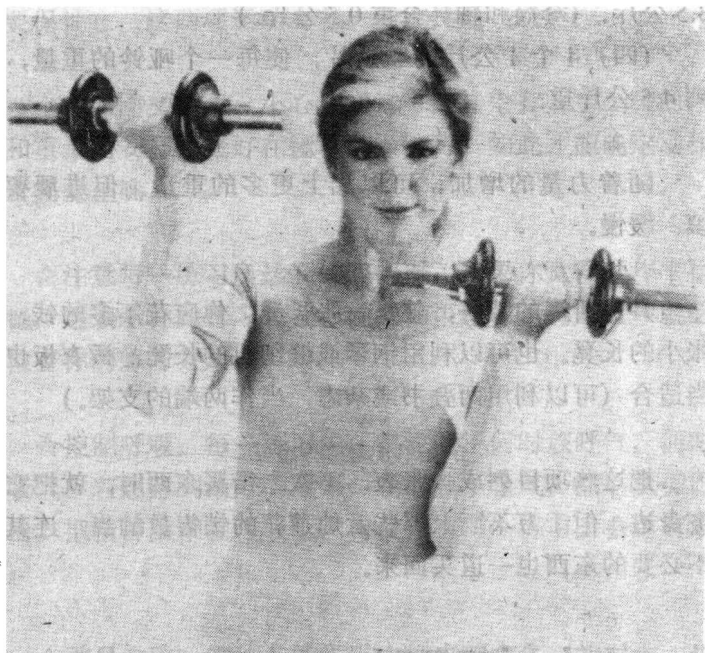


想改善胸部的外貌，不仅要运动胸部的肌肉，同时乳房下的肌肉，肩膀的三角肌，背部的肌肉，和上臂的肌肉，也都在运动的范围之内。这些肌肉群，能使你的上躯干显出更为漂亮的轮廓。你除了拥有更好的乳房外，也应该有个优美的肩膀，形状美好的上臂，和细长的背部。请你认真地按书中所列的 12 项计划去练习。

12 项练习中的任何一项，都是重量练习，全部都需要推压、高举哑铃。如果你动作正确，则通过重量训练的练习后，所产生的结果，比起没有使用哑铃来练习、要来的快速而且明显，这都是因为，要完成这些动作，肌肉必须更加用力，你将使用的哑铃，每个均重 2 公斤，大部分的女性都负荷得起，但是为了你的健康着想，在你开始任何一项练习之前，一定要征得你的医生的同意。

如何选择轻便的重量

其他重量练习的器具，例如那提拉斯等包括重量扣，是绑在手腕和脚脖子上，而哑铃则是使用在手上。



完美的 12 项练习，需要两个哑铃，这可在体育用品店买到。因为每人练习时的重量要求，会有所不同，所以买的哑铃，最好是能调整的。以下就是你所需要的：

(一) 两个 2 公斤重的哑铃杆。

(二) 套筒和轴环以固定哑铃。

(三) 4个0.5公斤的哑铃片，使每个哑铃的重量达到3.5公斤。(套筒和轴环合重0.5公斤。)

(四) 4个1公斤的哑铃片，使每一个哑铃的重量，达到4.5公斤重。

随着力量的增加，可以加上更多的重量。但进展要谨慎、缓慢。

其他所需的装备，就是一张长凳。你应花不多的钱，买张小的长凳。也可以利用钢琴或缝纫机的长凳，烫衣板也相当适合(可以利用两叠书或杂志，当作两端的支架。)

把这些项目列成一张表，下次上街买东西时，就把它带在身边，但千万不要上那些舌灿莲花的销售员的当，连其他不必要的东西也一道买回来。

如何开始

☆每两天做一次，一星期3次。重量练习会分裂你的肌肉组织(这听来似乎很可怕，其实不然。)，你的身体必需有时间，来重建此一组织。

☆在休息的那一天，做些有氧的运动，以完成你的身体训练，(参照40页，)以择取最佳的选择。

☆在练习时，要穿戴运动胸罩和运动鞋，关怀身体，包括要保护它，这两项运动衣着，能发挥此一功能。

☆遵照图文指示，小心注意每一图片中有关手、脚的位置和重量的安排，最好在镜子前做练习，如此才能确定动作是否完全正确。

☆注意每一练习所达及的肌肉群。如果你觉得动作平稳流畅，这表示你的练习完全正确；如果感觉不到这点，就必须检查你的练习方式。

☆控制呼吸。每一练习中，都注明了何时该呼气，何时该吸气。若想达到最好的效果，则以鼻子吸气，然后从嘴巴呼出。把精神集中在呼吸上，将使你在每一练习上会更有成效。

☆重量愈重，则所花的举重力气也就愈多，相对地，也就愈快达成目标。

☆缓慢地重复每一练习动作。在身体完全回到它的起点之后，方才作下一个动作。不要看钟，要看身体。练习时要全神贯注，这样在 30 天之内，你将看到绝大的成果呈现在你眼前。

热身运动

在做任何一项的练习之前，要先做热身运动，可以避免扭筋，也可以使你的运动达到顶点。在进行重量练习之前，花点时间，作热身运动，以下就是热身运动的内容：

（一）耸肩。

举起双肩，直到碰到耳朵为止，停约 1 秒钟，然后才放下。如此重复 3 至 5 次。

（二）转肩。

将双肩举至耳朵处，然后向后放下，恢复到原来的位置。

重复顺时针方向 5 次，逆时针方向 5 次。

（三）双臂转动。

两臂垂放两侧，然后举至双肩处，以顺时针的方向，以手臂转动 10 圈。从最小的圈，做到最大的圈。接着以逆时针的方向，转动的圆圈逐渐变小，直到恢复原来的起点。整个练习重复 3 次。

（四）原地跳跃。

这种动作做 25 次，使你的血液能充塞在肌肉之中。