

谁不爱美 只需 30 天

每天坚持锻炼 15 分钟



在轻松自如的动作中
你将获得意想不到的效果

30 天健美操

颈、肩、臂(上)

女子30天健美操

(上)

责任编辑:杨景昱

封面设计:穆 策

女子 30 天健美操

冯 文

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

重庆华林印务有限公司印制

开本:850×1168 1/32 印张:2.75 字数:67 千

1996 年 1 月 第一版 1996 年 1 月 第 1 次印刷

印数:1—20000

ISBN 7—5621—1424—2/G·918

定价:10.50 元

内 容 简 介

本书适用于每一位女性，包括年少的、中年的以及年长的。

30 天健美操可以把您塑造美，为您的美提供了切实可行、时短见效快的健美方法，在轻松自如的动作中，您会收到意想不到的效果！

只需 30 天，每天坚持锻炼 15 分钟！

本书详细地介绍了在 30 天中，不同年龄，不同体型的女性，如何对颈、肩、臂；胸、背、腰；腹、臀、腿进行科学锻炼的方法和技巧，以及身体各部位的按摩健美法。为您消除疲劳，防皱抗衰、祛除疾病开辟了一条捷径，是一本不可多得的好书。它不需教师进行辅导，不需昂贵的体育器械，也不需堂皇的锻炼场所，只需持之以恒的 30 天，不间断的 30 天，就会改变您的形体，给他人以美的感受，使自己充满青春的活力！

编 者

目 录

第一章	健美的意义	(1)
第二章	怎样制订健美锻炼计划	(7)
第三章	女子颈、肩、臂健美锻炼 30 天计划	(13)
第四章	健美锻炼的准备动作	(15)
第五章	女子颈、肩、臂健美锻炼操	(21)
第六章	健美锻炼后的整理运动	(36)
第七章	头、颈部按摩健美法	(50)
第八章	手、臂部按摩健美法	(74)

第一章 健美的意义

爱美之心，人皆有之。

谁都想使自己拥有一个优美的身段，漂亮的体形。其实，这是一件既困难又简单的事情。难的是：首先得具备健美方面的知识，就是说要得法，才知道怎样去作；其次是要有这方面的决心和毅力，要能循序渐进，持之以恒。具备了上述两条者，就一定能收到立竿见影的实效。您说简单不简单。

有人以为：健美锻炼是青年人和专业健美人员的事情，与自己关系不大。这种认识是不正确的。人都有一个成长以至衰老的过程，每一个人生的阶段都有其不同的美姿，应当珍视自己的这种美姿！当您步入青春年华时，会不会因为自己的体形欠美而感到自卑？当您进入恋爱阶段，会不会因为自己的体形不佳而感到自愧？当您有了做母亲的初喜时，会不会因为产后体形的雍肿而感到不便呢？当您发觉皱纹已悄悄爬上自己的脸庞时，会不会因为体形的发福而感到焦虑？当您看到晚霞的余辉已映红了自己整个生命的旅程时，会不会因为体形的枯缩而感到身体不灵活呢？

这是人一生每个阶段的焦虑，这说明人生每一个阶段都需要锻炼。锻炼的结果，不仅是使自己的每个人生阶段都能光彩照人，更重要的却是：增强了体质，抵御了各种疾病，这对延年益寿就不说自明了吧！

让健美锻炼从青年人和专业健美人员的圈子中走出来，

成为我们的日常生活，使自己健美起来。愿今天女性的这种共识，能成为自己明天的这种行动！

有人以为：我每天工作似乎太忙，哪有时间去作健美锻炼呢？其实，这无需占用您多少时间，可在午间或看电视时进行，而且每天只需坚持 15 分钟。

有人以为：健美锻炼不是一件很苦的事吗？其实不然，当您看到自己体形的优美、健壮时，当您感觉到自己的生命充满了极旺盛的生命力时，您会觉得自己的行动有意义极了。

健美能改变您的体形，弥补后天之不足！

健美能增强您的体质，让您的生命旅程，一直生机盎然！

健美能锻炼您的毅力，使您作任何事都能持之以恒！

健美能培养您的情操，使您对人生的认识不断得到升华！

健美能修身养性，使您变得温柔而美丽！

健美能延年益寿，使您步入高龄人的队伍！

● 女子健美体型的标准

现代女性美绝不是苗条、柔软、纤细和有病态，而是结实精干，肌肉强健，富有区别于男子的曲线美，既不失女性的妩媚，又能承受生活负担和担负起社会工作。

女子健美体型的标准概括起来主要表现在骨骼、肌肉和脂肪、肤色、姿态、教养等方面：

（一）、骨骼是体形的支架，是体型美的重要基础。骨架的大小要适度，比例要匀称。站立时，头颈、躯干和脚的纵轴在一垂线上；肩部稍宽，腰椎无后突，四肢发育良好，身体骨骼无畸形，头、躯干、四肢的比例及头、颈、胸的联结适度，即以肚脐为界，上、下身之比为 5：8。

(二)、肌肉和脂肪位于骨骼和皮肤之间，它们决定着体形的曲线健美。女子要有适度发达的肌肉，否则谈不上健美。但是，各个部位的皮下若没有适度的脂肪来衬垫，体型的健美也会大为逊色。因此，肌肉和脂肪要有个合适的比例搭配最好。

(三)、女子肤色美的标准是红润而有光泽，皮质表面光滑、细腻、柔韧、富有弹性。皮肤过于粗糙，松弛或有斑痕等都会影响肤色美。红润有光泽的皮肤给人以容光焕发，朝气蓬勃之感，这无疑会增加女性的魅力。

(四)、姿态美是指日常生活中的站、坐、走、跑动作姿势是否正确。俗话说：坐有坐相，站有站相；站立时，亭亭玉立，行走时，风度翩翩；坐时温文尔雅，将给人以美的感觉。

(五)、女子体型美不仅要具有外表的美，更主要的是内在的美。因此，要有较高的文化素养和审美能力，树立高尚的道德情操，文明的语言，适度的举止，协调的衣着，这些是女性美最重要的内涵。

● 女子体型的类别

根据女子的各种不同体型大致可分为地中海型、运动员型、模特儿型、北欧型、其它体型等五种类别：

(一)、地中海型的女性体型舒展，身体有曲线。胸部丰满，并富有弹性，胯部较宽，腿较短，有时甚至相当短。

(二)、运动员型的女性肌肉较发达，没有多余的脂肪。胸部、肩部、腹部和臀部的肌肉比较发达。但具有这样的肌肉并不排除她们女性的美。这种女子更加接近现代女性的形象

——体型匀称，动作轻盈、形象。

(三)、模特儿型的女性并不象商店里用的模特儿衣架那样动人，这种女子身材很高，最矮的也有 1.70 米。并且较瘦，面色苍白而透明，大腿和臀部肌肉萎缩，背稍驼，肩胛骨和锁骨突出，胸部下垂而不丰满。这种类型的女性，有一种无可指责的塑形美，在广告中占优势。进行健美锻炼，对改变体型有显著的作用。

(四)、北欧型的女性身材高大，骨骼结实，关节粗大；胸腔宽大，腰围较粗，胯部较宽，形象稳重，是典型的肥大身躯。

(五)、属其它类型的女性体型是正常的，没有必要增减体重，只需要发展一下自己认为不丰满的上半身，改善一下缺少美感的大腿，把腹部减小到正常的比例即可。

● 表现女子形体美的主要部位

人人都希望自己有一个匀称而健美的体型。而体型的健美是通过起伏的柔美线条和轮廓表现出来的。对女子来说，影响形体美的主要部位有胸部、腹部、臀部、腿部和皮肤。

胸部

丰满而富有弹性的胸部，是女子健美的象征。女子胸部与男子相比，其不同之处是有丰富的乳腺，以及包围在乳腺周围的脂肪和结缔组织。

女子的乳房从青春期的起在雌性激素的刺激下开始发育。一般要经过 4—5 年才能基本定型，变得丰满而隆起，这是女性特有的健美的一种表现，也为以后的育儿哺乳打下基础。

发育成熟的乳房，以脂肪居多，腺体不足 1/3，故脂肪的多少决定着乳房是否丰满和富有弹性。但是，过多的脂肪，特

别是妇女在哺乳期，因吃得太多，造成营养过剩。容易发胖，特别是在乳房部位的脂肪容易堆积，以致乳房下垂，乳房下垂与是否发达的胸肌支持和固定乳房的韧带有直接关系。因此，女子通过对胸部的锻炼，能够有效地延缓乳房的萎缩，防止乳房的松弛，又可减少乳房脂肪过多的堆积，增加胸部的美感。此外，在站立、行走和坐姿时，要注意保持挺胸收腹的正确姿势。

腹部

腹部是介于胸部和骨盆之间，构成人体的枢纽部位，也是人体皮下脂肪贮藏量最大的地方。女子到中年很容易发胖，腹部皮下脂肪明显增厚，尽管注意了饮食定量，但仍控制不了体重的增长。脂肪堆积，腹大腰粗，不仅影响了女子体态的曲线美，而且还会使人举止笨拙，直接影响健美。

对女子来说，加强腹部的锻炼，不仅可以使腹部肌肉强健，减少脂肪。而且，还可以改善内脏器官的功能，特别是对分娩时能起到助产和有利于产后腹壁较快的恢复。所以，女子坚持腹部肌肉锻炼非常重要。

臀部

臀部是显示女子身体健美的重要部位，主要是由臀大肌和适量的脂肪等构成。女子臀部如过于肥大和瘦小，都有损于身体的曲线美。

臀部的大小除与骨盆的大小有关外，还有脂肪的多少有关。一般瘦小的女子，不但全身脂肪少，臀部的脂肪层也较薄，且臀部显得干瘪、瘦削，必须通过健美锻炼才能获得丰满的臀部曲线。肥胖的女子，臀部的脂肪很多，因此，容易引起臀部下垂松弛。同时，臀部由于活动的范围小，动作幅

度不大，单靠臀部的运动减肥效果就不太好，必须进行全身性的有氧代谢锻炼，以消耗局部和全身多余的脂肪。在健美锻炼时，应注意保持收腹、挺胸和撅臀的姿势，以练出结实丰满而圆润的臀部。

腿部

腿部健美是女子健美的主要内容，女子腿围的大小与上体长度的比例对女子形体美有重要的影响。女子腿围应与上肢和上体肌肉协调发展，腿的长度应略长于上身，这样才使两腿给人以曲线柔美、修长、协调和匀称之感。

腿部也是女子容易贮存脂肪的地方，特别是大腿，这就要求经常进行腿部力量的练习，同时，与腿部肌肉柔韧性练习结合起来，以练出一双灵活、有力、富有弹性和健美的双腿。此外，平时走路要注意挺胸直腰，步伐稳健。

皮肤

皮肤美是女子健美的一个重要特征。光洁细腻，柔软富有弹性，色泽鲜明稍带有透红的皮肤，特别是面部的皮肤给人一种美感。皮肤的保养，应每天敷一些优质的护肤营养霜和进行轻柔的皮肤按摩，从而促进局部的血液循环，改善营养。对皮肤的细腻和光洁有良好作用。

第二章 怎样制订健美锻炼计划

1、制订计划要从实际出发

计划要有针对性、系统性、科学性。计划制订时，首先要考虑到自己的工作、学习、生理的实际情况，以及身体健康水平、体型欠缺部位和重点锻炼的肌肉群等；还要根据季节的变化，气温升降，体力消耗的大小，睡眠和休息的充足程度，营养摄入的多少等，全面合理而又灵活地进行安排。切忌好高骛远，急躁冒进。

锻炼前，应把自己的身高、体重和身体有关部位的围度，用皮尺一一测量并作记录，待练到1~2个月后再进行测量对比。以检验锻炼的效果。测量时皮尺不能时松时紧，按放部位都要一致，以保证数据的正确性。在锻炼前先拍摄自己的形体照片数张，照片要有正面、侧面、背面，以便今后对照。

体围测量的顺序、方法和要求：

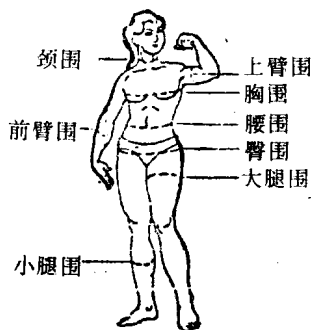
先测量颈围，再测量肩围、臂围、胸围、腰围、臀围和腿围，其中臂围又分上臂围和前臂围，腿围又分大腿围和小腿围。

(1) 测量时颈要直，口要闭，使肌肉既不紧张，又不太放松，将皮尺围在喉结部位上面。

(2) 量肩胛有两种方法。一种是量宽度：用一把直角木

尺将两肩侧三角肌外沿距测量下来。另一种方法比较简单,用皮尺沿两肩三角肌上沿围一个圈就行,但一定要注意每次所测部位上下相同。

(3) 量臂围时先量上臂围,左右两臂部都量。直臂量法:被量臂自然伸直下垂,将皮尺围在肩部三角骨下沿三头肌和肱二头肌最突出的部位。屈臂量法:被量胳膊弯曲,将上臂举起至肩成水平部位(状态),同时握紧拳头使肱二头肌收紧高高凸起,将皮尺围于最粗部位。



图一

(4) 量前臂时,被量臂先伸直肘关节,然后握紧拳头微扣手腕,然后将皮尺围在肘关节以下的前臂最粗部位。

(5) 胸围的测量分三种:

第一种:自然站立,两臂伸直下垂,皮尺从胸前乳头上绕向背后。

第二种:直立挺胸,两手叉腰,两肘稍向前,使背阔肌向两侧展开,同时吸气将胸廓隆起,皮尺经背后往腋下(比自然站立测量部位要稍提高些)环绕至胸前乳头上。

第三种:站立后将肺内气体全部呼出,保持含胸状态时测量。

如果要做到完善,每次测量都要记录上述三种数据,经过一段时期锻炼后,就能了解自己的胸腔增加了多少,呼吸差有多少变化,肺活量增大多少。

(6) 测腰围，用皮尺环绕放在髋关节上部和腹间脐部上面点，确定尺寸时既不吸足气，也不呼尽气，腹部要保持平直状态。

(7) 量臀围时，站立的两脚跟要靠紧，膝关节伸直，皮尺从臀大肌最后突部位处围环到大腿根部腹股沟处合拢。

(8) 测量大腿。皮尺应从臀部与腿部根处交接处通过胯下，围绕至腿前合拢。测量时两腿应自然开立，人体重心均匀地分落在两腿上，防止量左腿时重心偏左，量右腿时重心偏右的错误动作。

(9) 量小腿时，皮尺环绕在小腿肌肉突出最粗的部位即腓肠肌和胫骨前肌及小腿侧面的比目鱼肌上。

计划应分长打算、短安排两种。年度和季度的计划属于长打算，应针对自己的身体情况，提出某几个部位要求达到的指标，以及每周锻炼的次数。短安排就是月计划，要订得越具体越好。应根据本月的具体情况，提出对下月的各种要求和数据。确定月计划中每周练习次数，提出锻炼的主攻方向。如果是肥胖者，当然首先是减肥。采用哪几种练习，每次练几个动作，每个动作练几组，每组练几次。若是细瘦单薄的体弱者，身体哪部分显得更薄弱应首先加强锻炼，每周锻炼次数，每次锻炼多少动作、组数以及强度、密度等，每次锻炼后，都要根据自己感觉对计划进行修正补充。

体格测量记录表 (供参考)

姓名 _____

年龄 _____

性别 _____

年 月 日

测量日期		锻炼前	锻炼后	月	锻炼后	月	备 注
测 量							
体 重							
身 高							
肩 围							
胸 围	吸 尽						
	呼 尽						
上臂围 (伸直)	左						
	右						
前臂围	左						
	右						
腰 围							
臀 围							
大 小 腿围	左						
	右						
肺 活 量							

每次锻炼课的动作内容，不仅要依照自己所提出的各项数据的要求来进行，而且在一定程度上也应包含阶段计划的内在联系和锻炼系统性。此外，还要很好地考虑各种动作的难度和强度，使各种动作很好地组合，更好地生效。如练完一组后休息 30 秒，就比休息 1 分钟要求高得多，但作为锻炼了一年半载后具有一定基础者，为了加强对某部分肌肉的刺激，求得更好的锻炼效果，可以考虑锻炼同一性质的几种不同的动作，进行综合性的练习。

2、安排锻炼要因人而异

能否根据自己的具体情况，根据循序渐进的原则，只有循序渐进才能获得理想的效果。科学地合理地安排健美锻炼的运动量，是关系到能否有效地增强体质，匀称地发达全身的肌肉，使自己的身体日趋健美的问题。

3、怎样才是锻炼的最佳方案

至于怎样的锻炼安排才算是最佳方案，如每个动作应该练几组，每组练几次，要考虑到各人的具体情况，自然也有它的一般规律。总之，运动量的强度、密度都应恰到好处。

锻炼组数是根据肌肉体积的增长，力量的发展要求和人体肌肉群大小来考虑安排的。如大腿、腰、背等大肌肉群的锻炼组数可多些，而每组次数要少些。一般组数安排在 5~7 组；而胸、腹和肩部等中等肌肉群的锻炼组数可略少些，即 5 组左右；颈部、臂部等小肌肉群组数可再少些，约 3~5 组，对自己着重要加强的身体欠缺部位的肌肉群，锻炼组数自然要相应增加一些；相对较发达的肌肉群，锻炼组数自然要相应增加一些；相对较发达的肌肉群可少练些。

每个动作、每组练习次数，是根据全身肌肉的增强和局

部肌肉群发展的预定计划、目标、要求来确定的。

每组次数 8~12 次，是对发达肌肉最有效的组次。开始有些动作达不到上述要求，但最低也不能少于 6 次，最多不得超过 15 次。如果只能做 5 次以下，就仅仅是长力量而已，不利于快速发展肌肉体积（横断面）。如果超过 20 次以上，则不长力量同时也不长肌肉体积，只消耗脂肪和增加肌肉耐久力，只有肥胖者选择这种方法进行减肥是“对症下药”的。所以，一般人要肌肉发达使体格健美，当每组次数能自如地完成 12 次以上时就要增加下一组的重量，如果做不到 8 次就要毫不犹豫地减轻练习重量或者降低动作难度。总之，锻炼中所采用的重量和动作难度，应随着肌肉力量的增长，及时地加以调整。