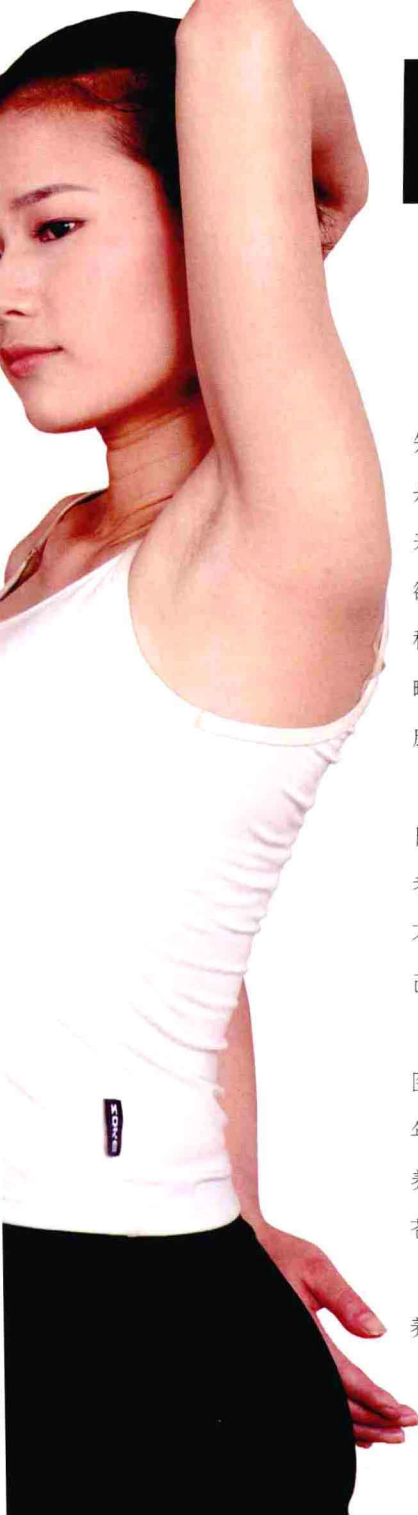




Preface

前言

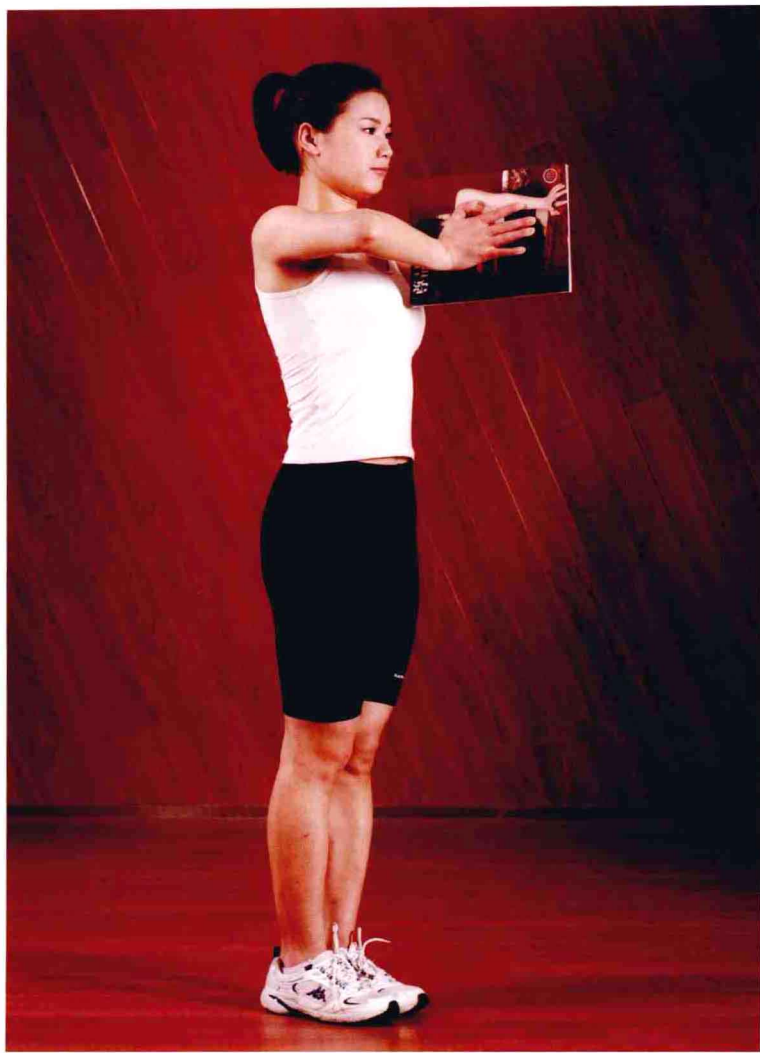
法国伟大的思想家伏尔泰的“生命在于运动”这句话，早已成了妇孺皆知的至理名言。健康的身体离不开积极的体育锻炼，这一点也早有定论。可是当今世界上，健康并不是人人都能拥有的，即便是现代科学技术给人们带来了日益优越的条件，人们的机体却仍经常受到这样或那样的困扰。例如食欲不振、疲乏无力、情绪不稳、头晕、失眠、关节疼痛等。人类社会现代化程度越高，人们在学习和工作中的脑力活动越多，长时间伏案忙碌，也就忽略了运动，而缺乏运动也就会使人体产生一系列的疾病，这是影响现代人健康的主要原因之一。

近年来，越来越多的人深刻地体会到了健康的重要，人们的健身热情也日益高涨，越来越热衷于参加各种健身活动，以此来强健自己的身体素质或者给自己的生活增添一些活力和强度。锻炼固然是一件好事情，但如果方法不对，走了极端，将会适得其反。健身要遵循一定的方式方法，不能由着自己的性子来，科学健康的健身方法才能让你拥有更健康的体魄。

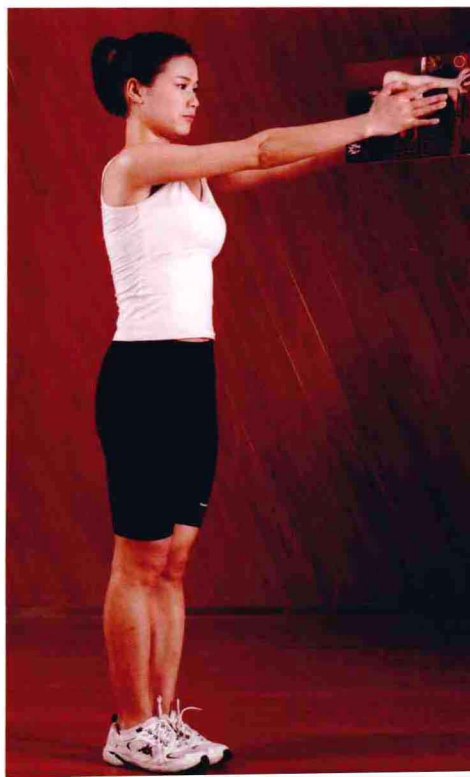
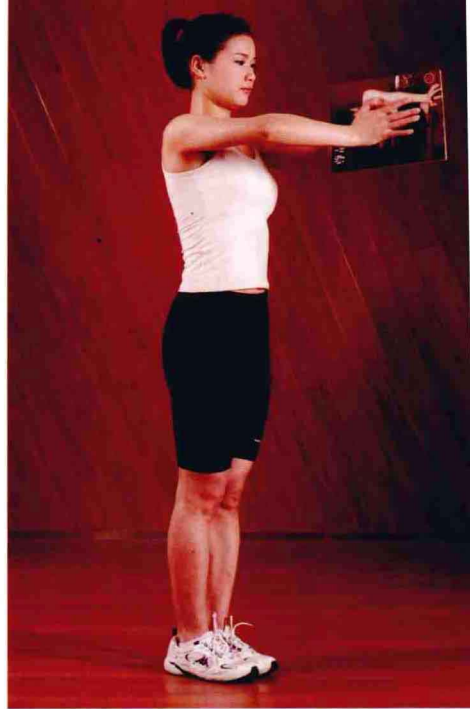
我们特别推出这套健身丛书，以专业翔实的健身知识配以正确姿势的图解来担当你的健身顾问，它将会为你的生活打开另一扇窗。从型男到中老年，从索女到孕妇，从如何在健身后消除全身的酸胀到怎样安排你的健身营养餐，从你单独在健身房挥汗如雨到带上爱人一起练习，甚至等你们都白发苍苍时，仍然还能用上这套书。

人生财富何为贵？健康！只有获得健康才可能拥有一切，为了幸福，请养成良好的锻炼习惯，为健康打好坚实的基础，幸福一生。

许玲

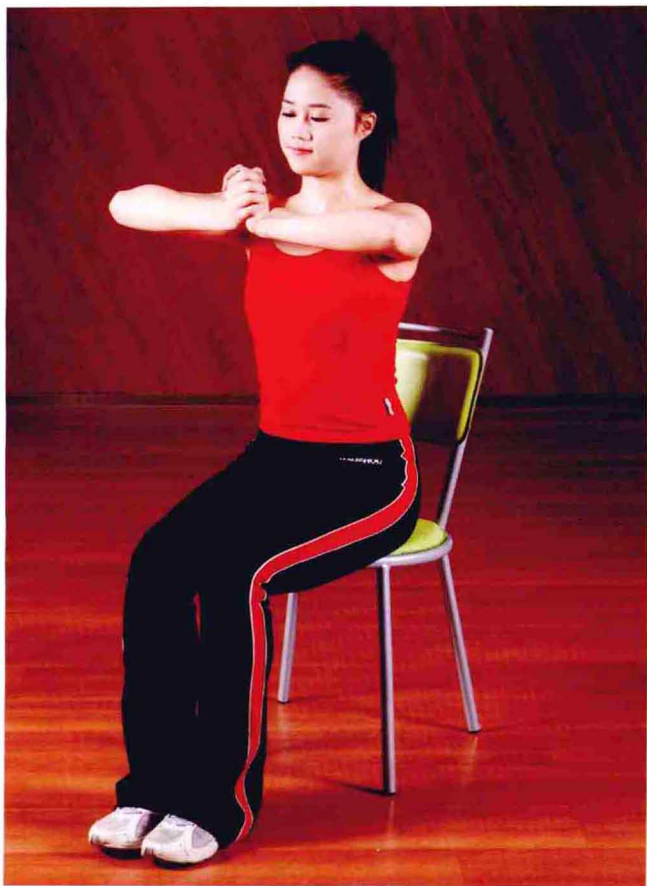


第二招：站立，抬头挺胸，向外张开手肘，双手夹住一本书，并置于胸前，将手臂慢慢向前伸直，注意双手要夹紧书本，并感觉胸部在用力，重复动作10~15次。此动作可以避免胸部外扩。



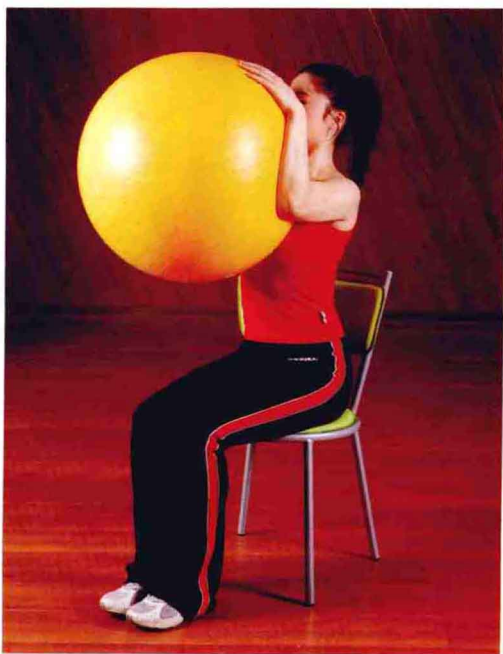
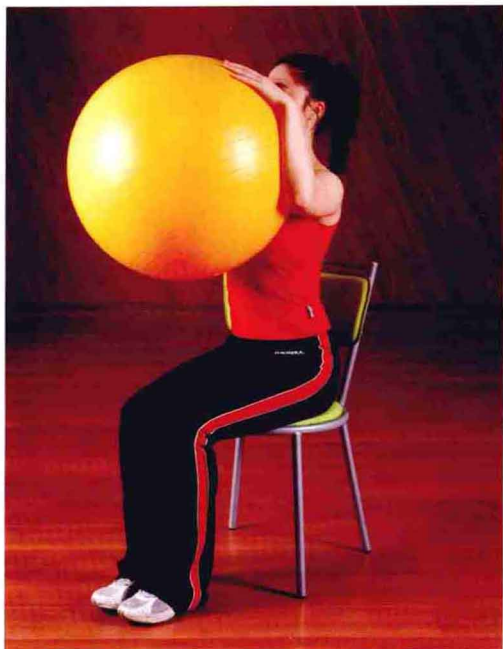
◎ 双手角力

坐立，抬头挺胸，双手屈肘，两手掌在胸前并拢，相互用力抵抗5~10秒，重复10次。



◎ 屈肘夹球丰胸

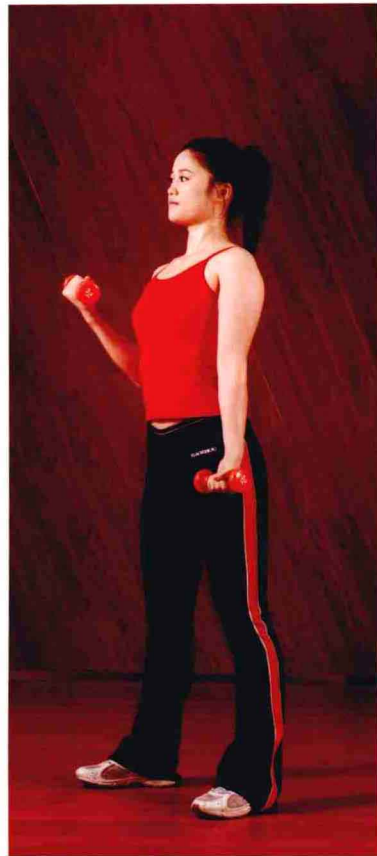
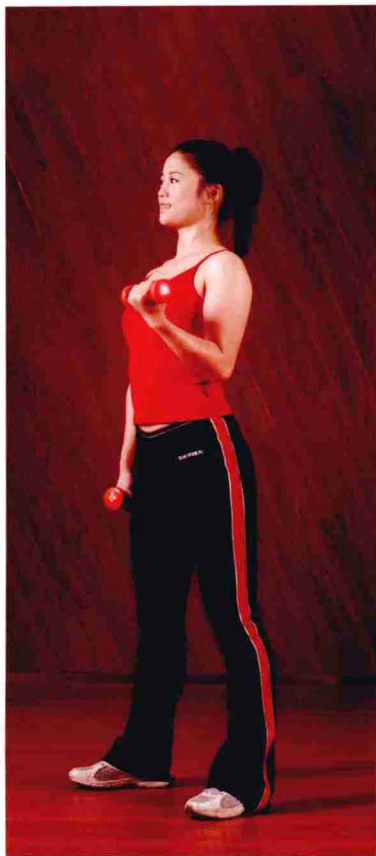
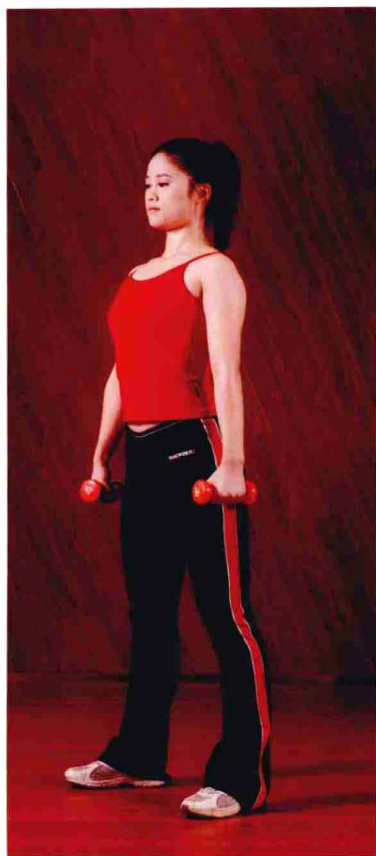
双手前平举，屈肘90°，将球放在肘部，呼气，双肘向内用力坚持10秒，吸气，慢慢还原，重复10次。



(六) 细臂

◎ 站立交替弯举腕外旋

两脚分开与肩同宽站立，掌心向内，双手抓握哑铃，呼气，臂弯举哑铃至肩部（可两手同时弯举或交替弯举），动作完成时吸气，重复15次。

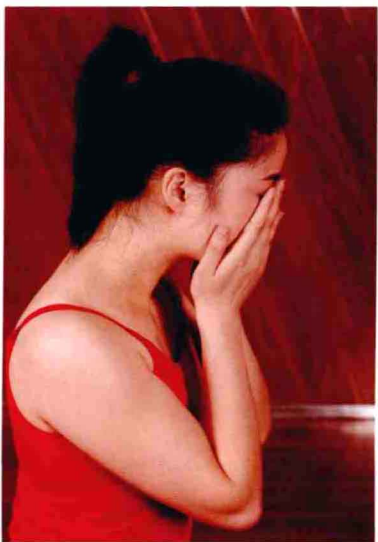


◎开始按摩



(1) 将掌心置于额头上，放松颈部，用额头向手掌施压，保持10~15秒。

★作用：预防并缓解额头细纹的出现，缓解疲劳。



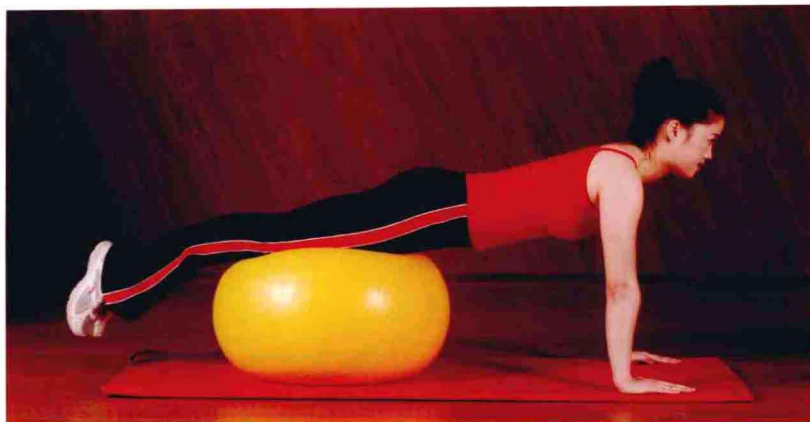
(2) 手掌下滑，使掌心轻轻覆盖住眼睛，保持10~15秒。

★作用：有效消除压力，促进眼部周围血液循环，改善眼袋及黑眼圈现象。



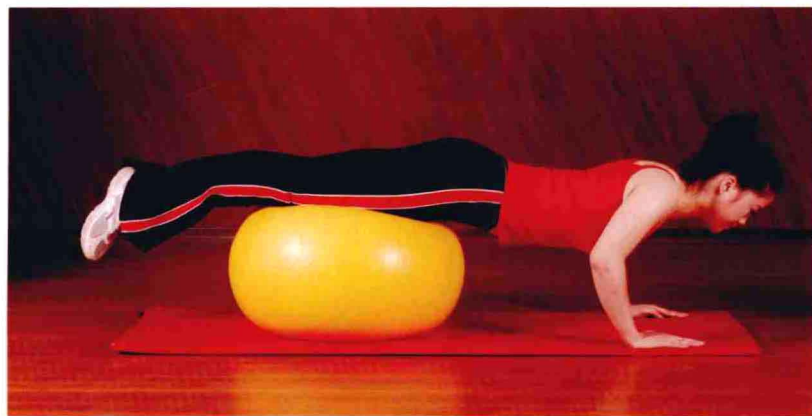
(3) 双手下滑至鼻子两侧，掌心轻轻按压面颊，保持10~15秒。

★作用：有效改善水分滞留现象，特别适用于缓解脸部浮肿。



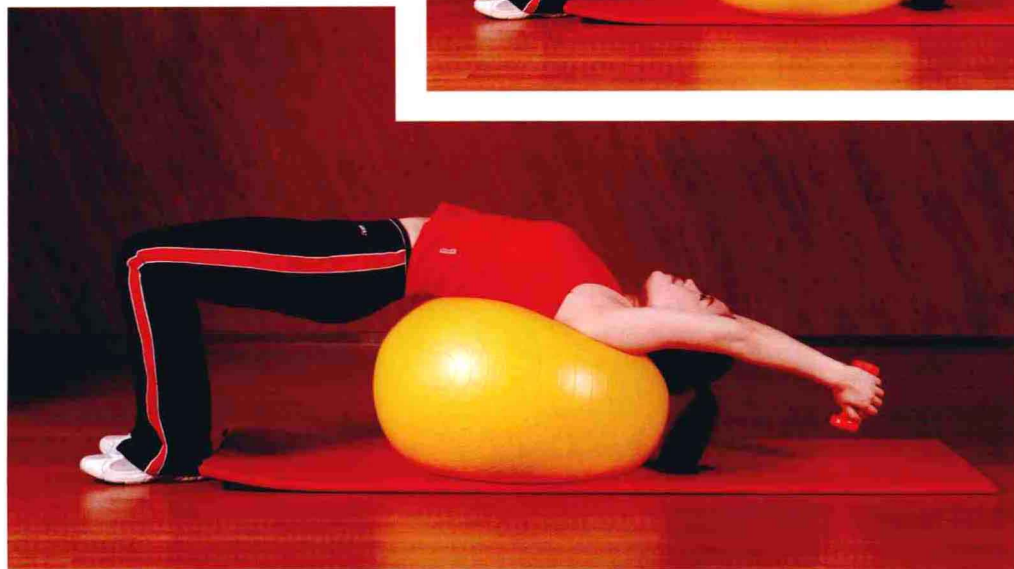
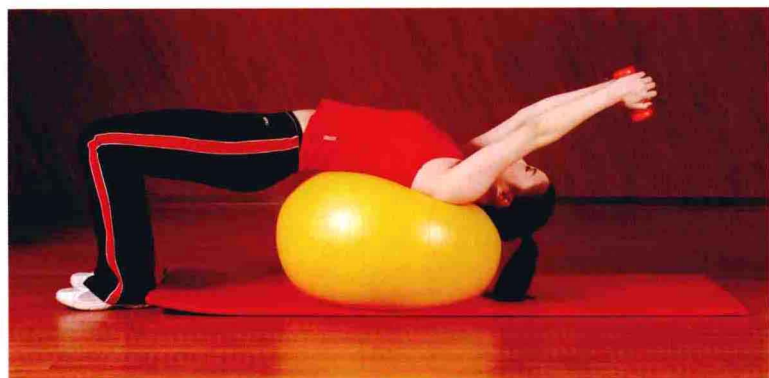
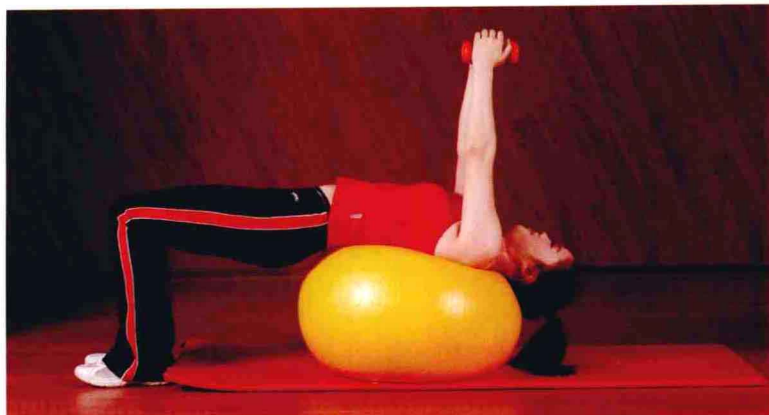
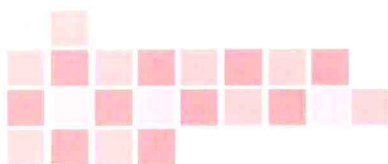
● 大腿支撑俯卧撑

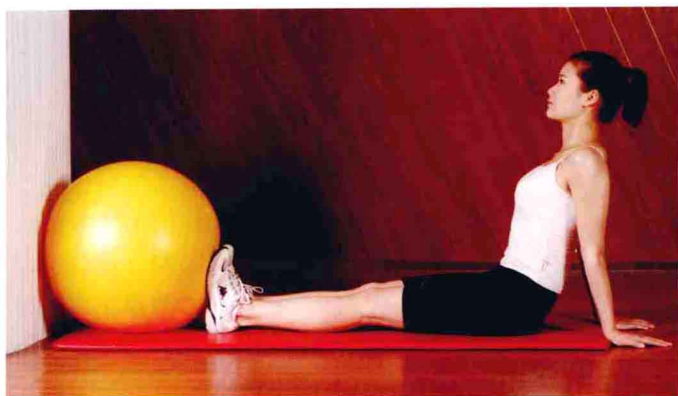
双腿并拢放在健身球上，俯卧，双臂伸直，双手分开与肩同宽，掌心向下平放于地面，吸气同时屈肘使躯干靠近地面，双肘朝后，控制1~2秒，呼气同时推举身体回到双臂伸直的位置，重复10次。



◎ 仰卧球体直臂拉

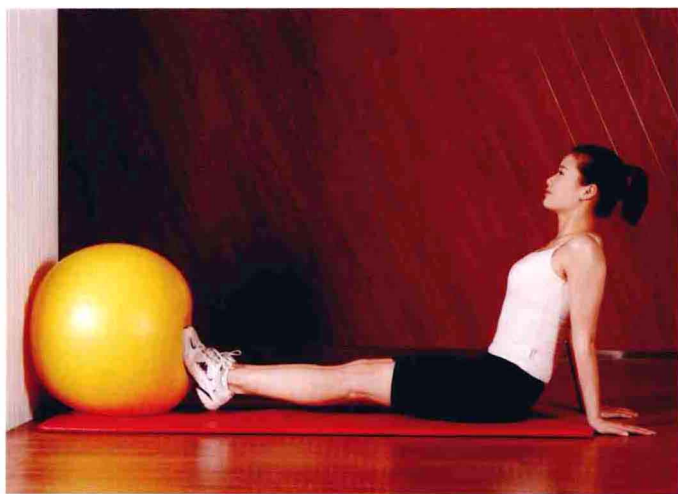
仰卧在球体上，双手直臂握哑铃于胸部上方，吸气，双手慢慢向头顶方向下落至最低处。





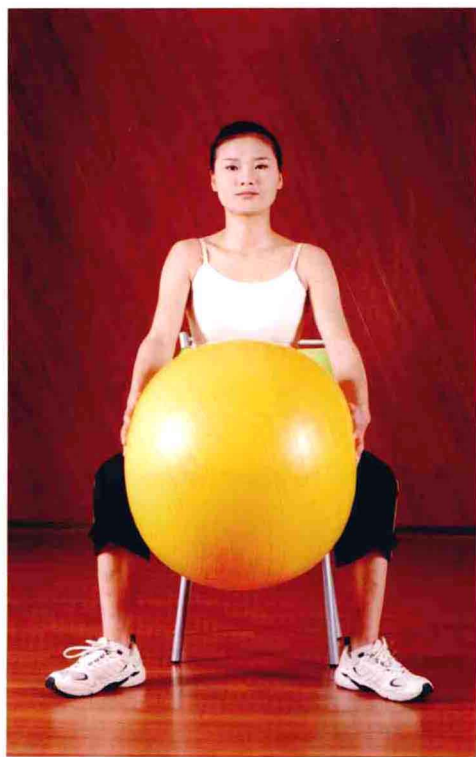
◎坐姿双腿夹球

坐姿，大小腿夹一健身球，呼气，双腿用力夹球，停顿15~30秒，重复20次。



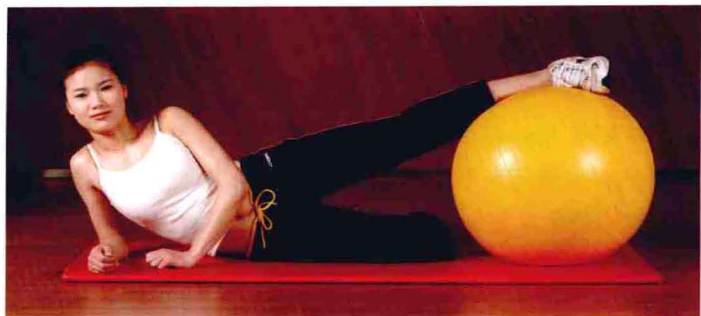
◎坐姿伸屈足蹬球

靠墙放一健身球，双腿伸直，坐在健身球前，呼气，小腿用力蹬球，停顿2~4秒，重复20次。



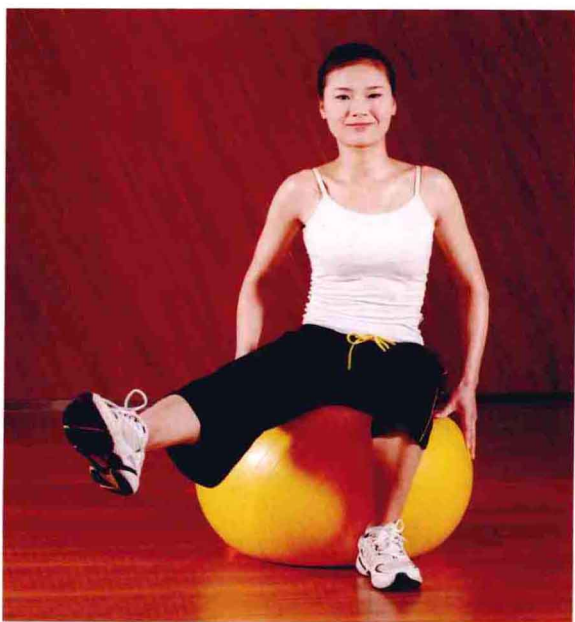
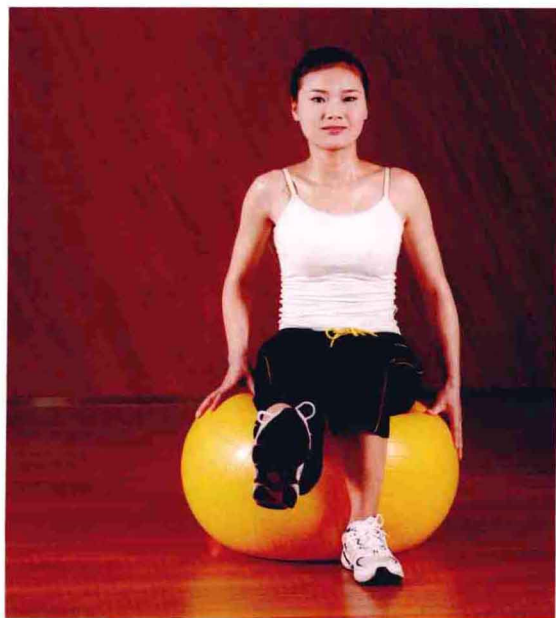
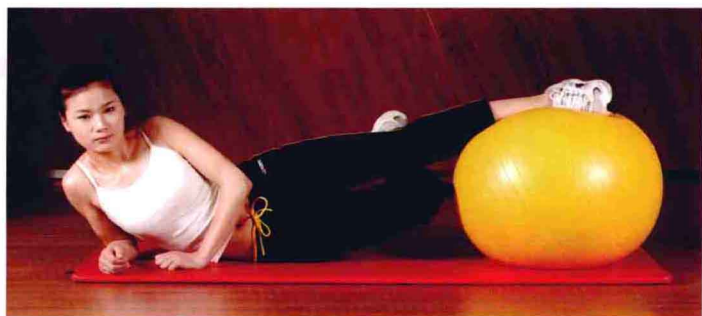
◎单腿撑球侧卧下方腿内收

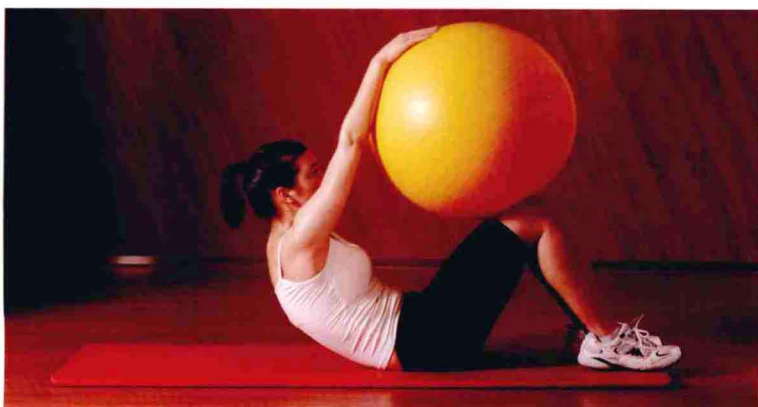
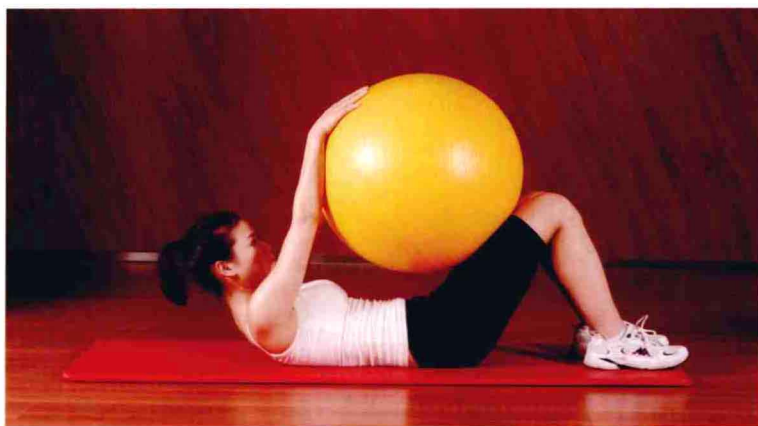
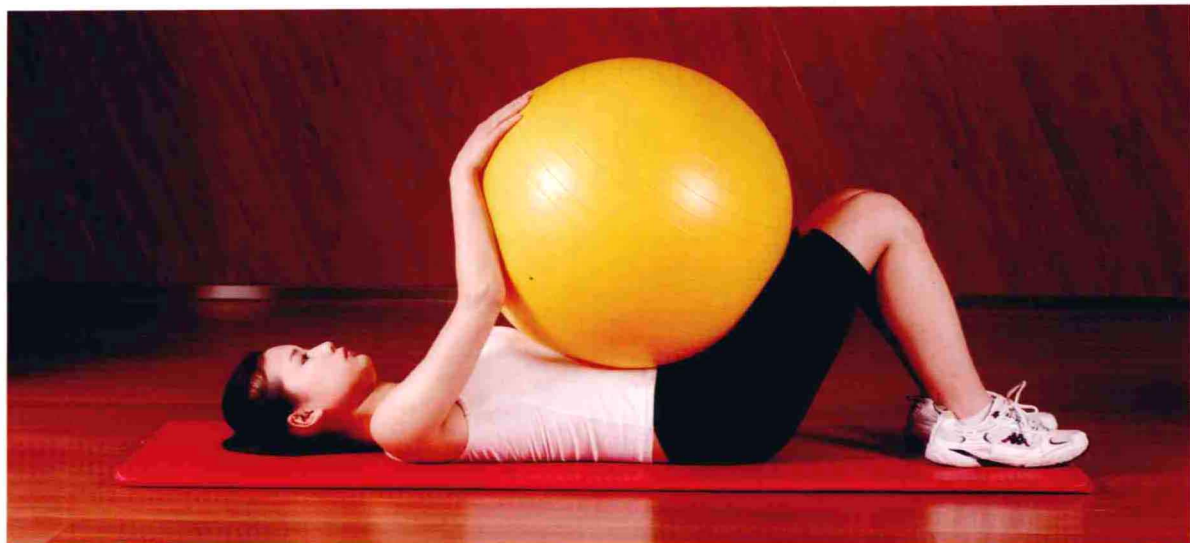
侧卧在垫子上，左脚伸直小腿放在健身球上，右腿屈膝放在垫子上，呼气，右腿向上抬起至与左腿并拢，停顿2~4秒，吸气，右腿落下，重复20次。



◎坐立球体单腿伸直画“十”字形

坐立在球体上，双手扶球，单腿伸直画“十”字形，重复20次。



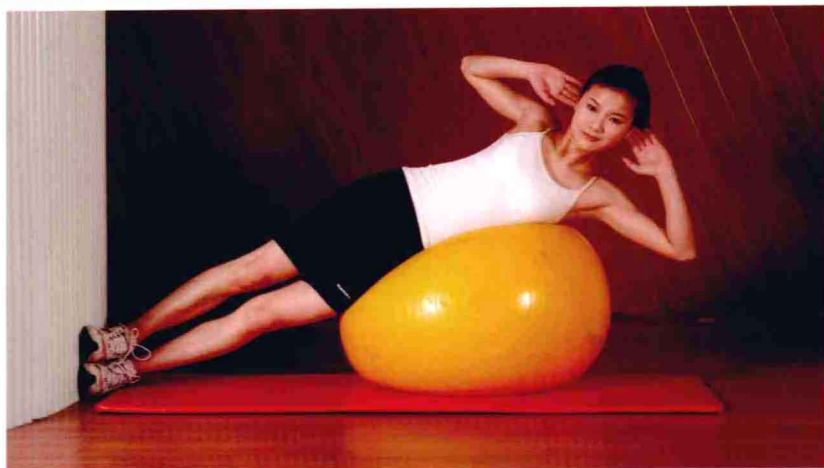


(四) 细腰

◎ 仰卧起坐向上推球

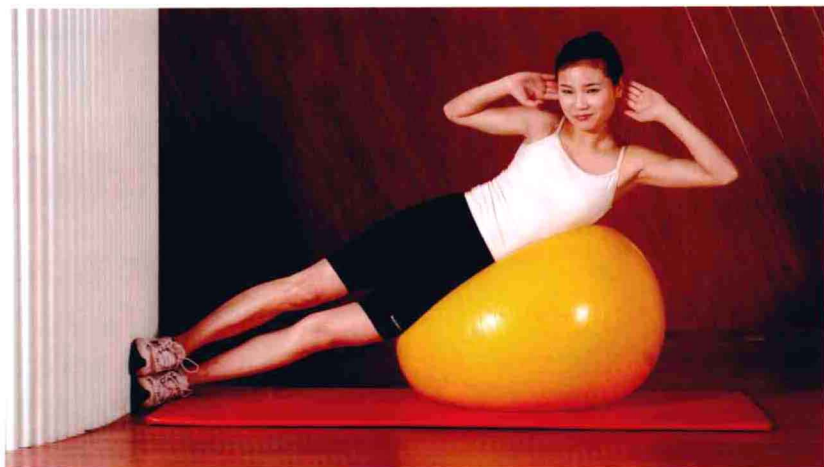
屈膝平卧在垫子上，双脚着地，健身球放在大腿处，双臂扶球，呼气，将健身球推至膝盖处，同时屈身将躯干抬起，吸气，身体返回起始位置，重复20次。





◎侧卧球体转体

双脚放在墙角，侧卧在健身球上，呼气，躯干向下侧屈，吸气，躯干向上抬起同时转体，重复20次。

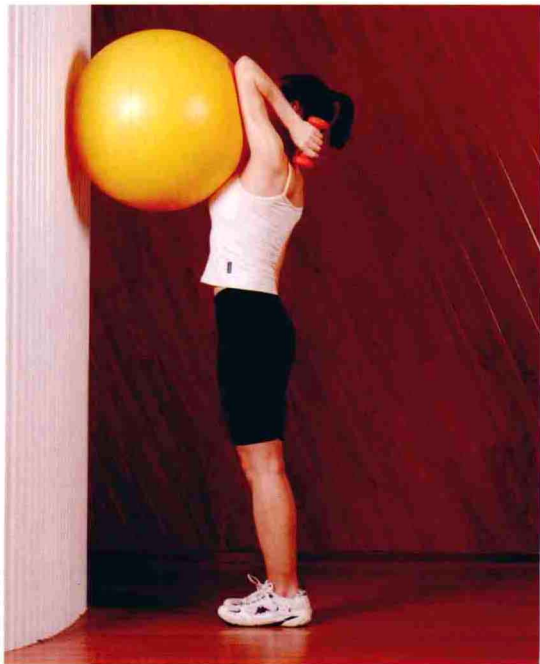
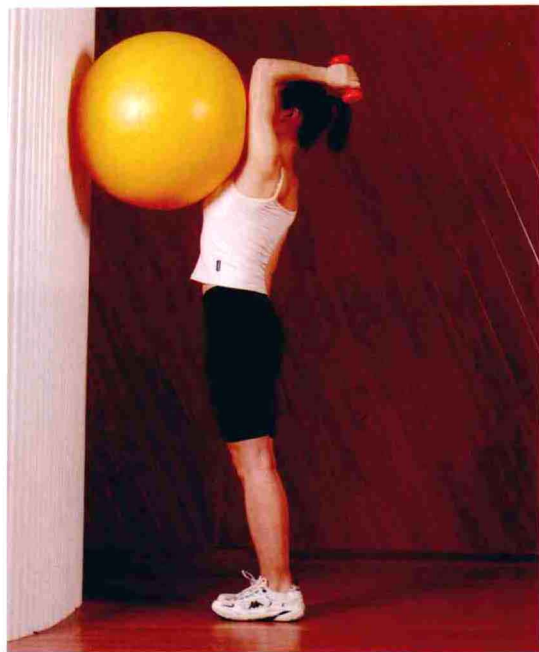
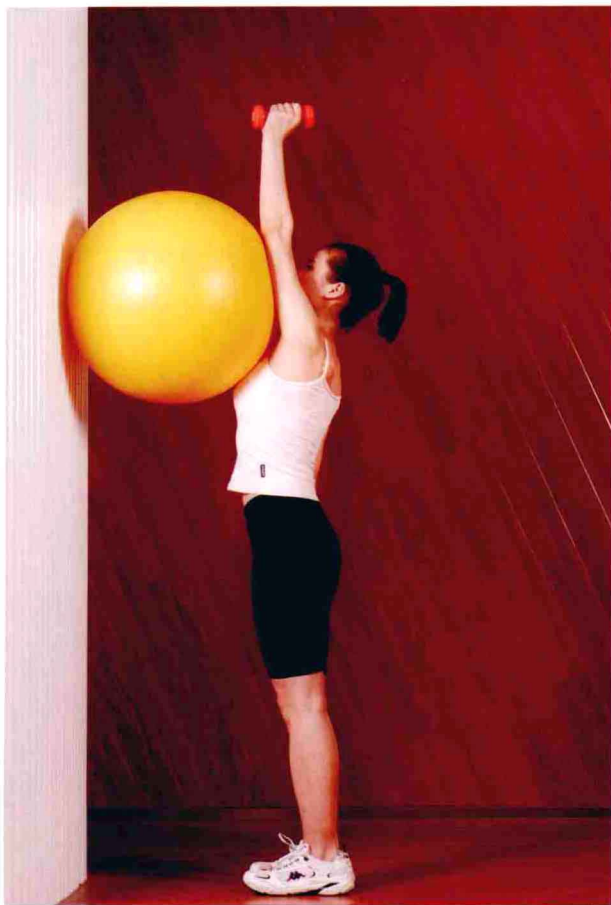




(五) 细臂

◎ 站立上臂压球头后臂屈伸

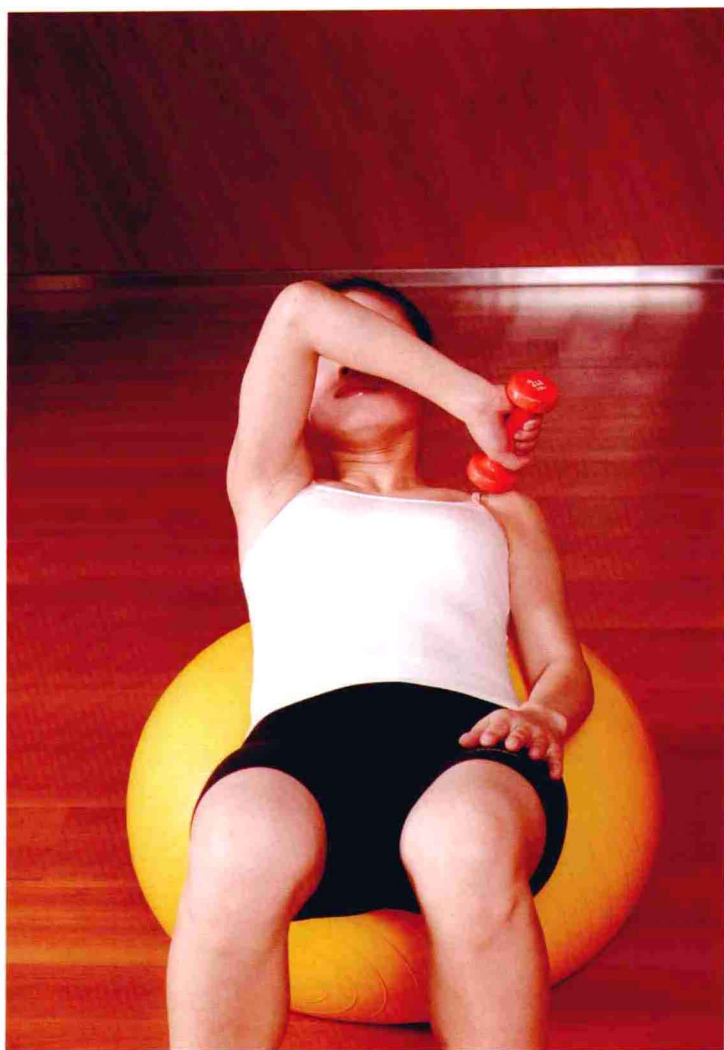
面对健身球站立，上臂压球持哑铃上举，吸气，屈臂使哑铃下降至颈后，呼气，回到起始位置，重复20次。



◎ 站立单臂屈肘压球侧上举

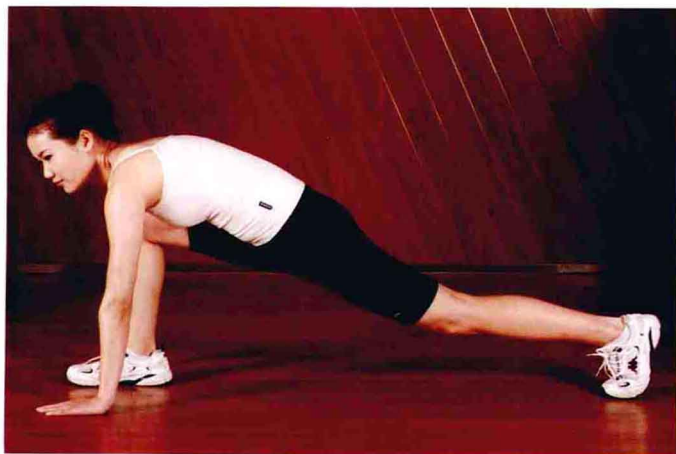
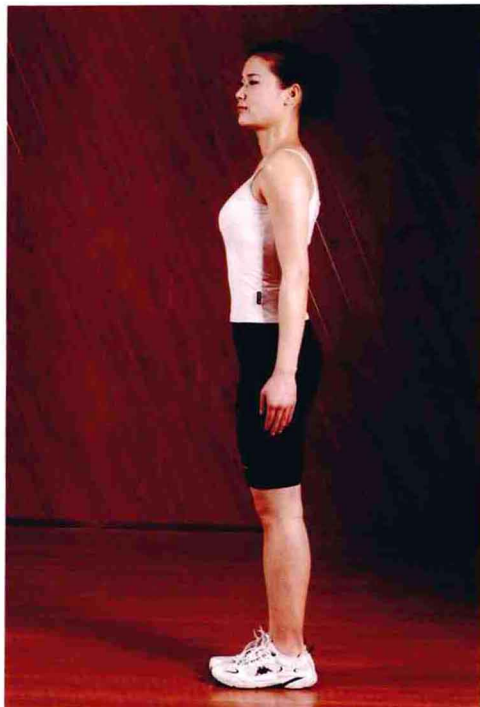
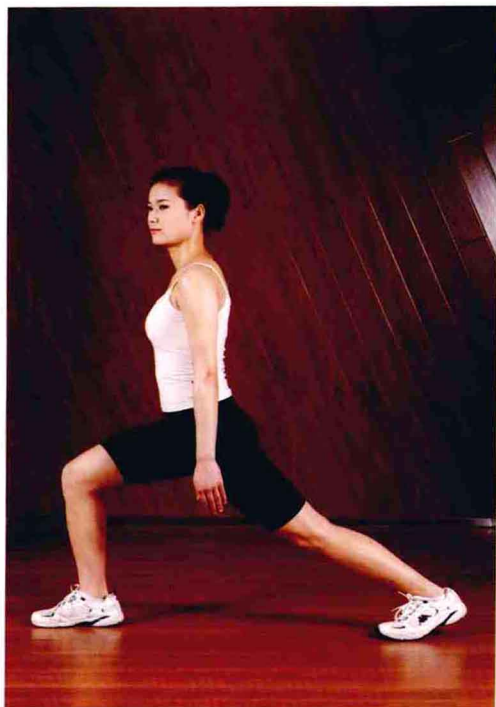
身体侧对健身球站立，上臂压球持哑铃上举，吸气，侧屈臂使哑铃下降至颈后，呼气，回到起始位置，重复20次。





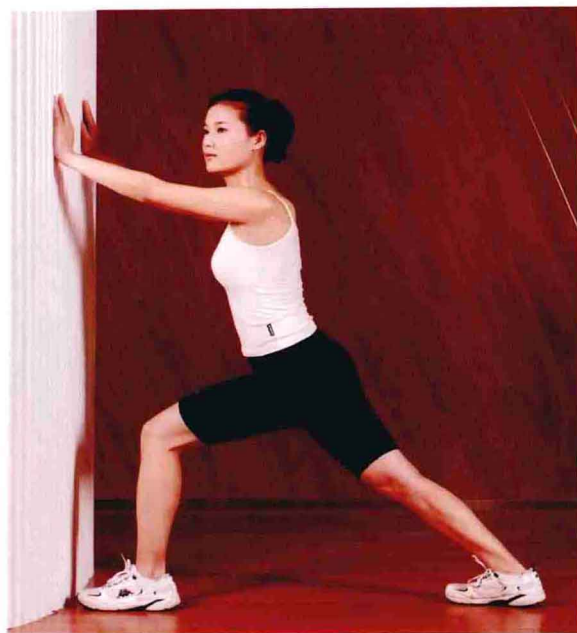
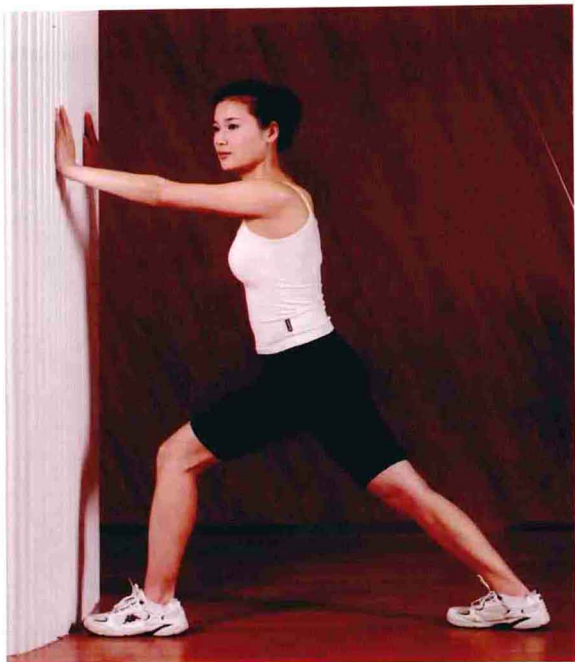
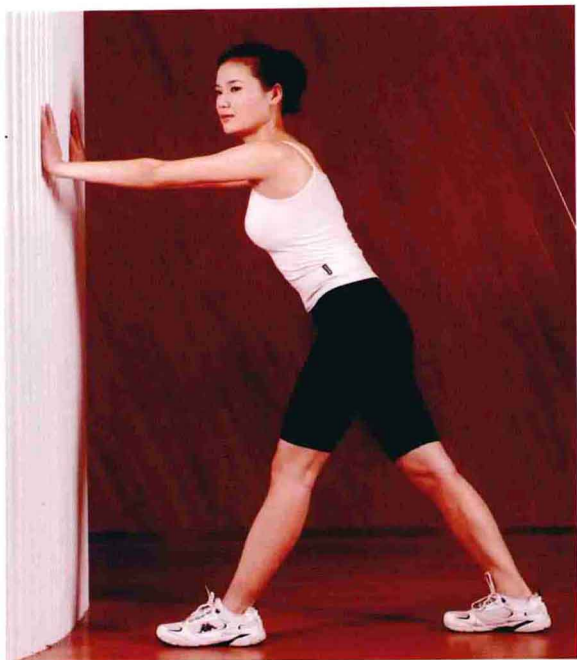
◎ 屈肘上举仰卧球体侧上举

仰卧球体，单臂持哑铃上举，吸气，侧屈臂使哑铃下降至身体另一侧，呼气，回到起始位置，重复20次。



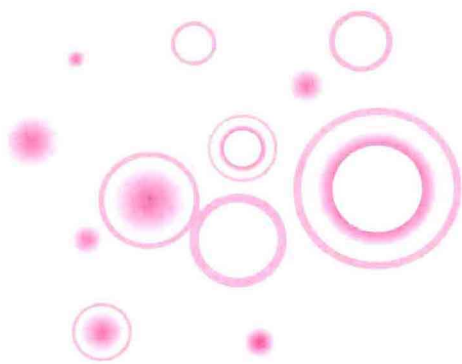
(3) 跨步伸展。

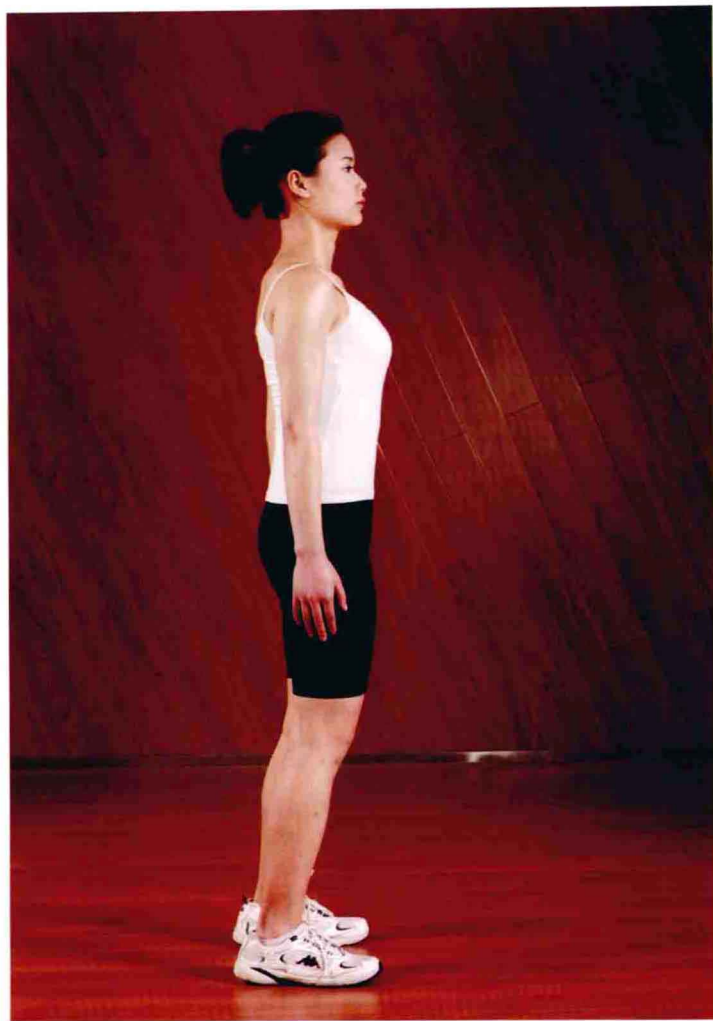
站立，缓慢滑步成跨步姿态，将前面的脚平放在地上，膝盖与脚踝成一条直线，后脚脚尖踮地，双手放在地上保持平衡，保持这个姿势10秒，换另外一条腿重复以上动作。这个练习能够锻炼小腿和大腿的肌肉。



(5) 对墙伸展。

站在距离墙约90厘米远的地方，双脚前后分开，双手撑在墙上，脚跟着地，身体缓慢向前倾，感觉小腿肌肉拉伸，保持姿势15~20秒，重复做几次。这个练习能使小腿肌肉得到伸展。





(6) 屈体腿背伸展。

身体直立，双脚分开与肩同宽站立，膝盖略弯曲，缓慢地弯下腰，双手触及双脚之间的地板，保持10秒钟，重复做几次。这个练习能够使双腿和背部肌肉得到拉伸。

