

都市女性健美操系列



7分钟塑造

浑圆的臂 修长的腿

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克 著
朱小安 蔡甲福 译



让您的双臂更结实

让您的双腿更矫健

让您的胸部更丰满

让您的关节更柔韧

让您的体态更轻盈

让您的身材更窈窕

河南科学技术出版社



都市女性健美操系列

7分钟塑造 浑圆的臂 修长的腿

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯—萨玫克 著

朱小安 慕甲福 译



河南科学技术出版社

Original title: Straffe Arme & schlanke Beine

By Prof. Hannelore Pilss-Samek

Copyright © Verlag des Österreichischen Kneippbundes Ges.m.b.H., Leoben

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development

GmbH, Germany

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2002—032

图书在版编目 (CIP) 数据

7 分钟塑造浑圆的臂 修长的腿 / [奥] 皮尔斯—萨玫克(Pilss-Samek, H.) 著;
朱小安, 綦甲福译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2003.6

(都市女性健美操系列)

ISBN 7-5349-2982-2

I. 7… II. ①皮…②朱…③綦… III. 女性—健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 061512 号

责任编辑 刘欣 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1240mm 1/24 印张: 3.75 字数: 60 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-2982-2/R · 584

定价: 18.00 元

目 录

富有活力的开端	1
用拉力健身带锻炼	3
健臂操	5
美胸操	6
防止乳房下垂	7
巧用衣架进行丰胸练习	10
水中健美操	13
球和健身棒丰富您的水中锻炼	16
体操——让您永葆娇好的体态	19



拉力健身带使您拥有苗条柔韧的上体	27
在花园中锻炼	31
美腿操	35
攻关点：大腿	39
攻关点：膝关节	43
攻关点：脚	47
放松疲劳的双腿，防止静脉堵塞	51
拉力健身带使您拥有苗条柔韧的双腿	55

目 录

最佳选择：在工作间隙用拉力健身带锻炼	59
促进血液循环，保持皮肤弹性	63
克奈普水浇注疗法	63
每天自我按摩法	64
毛刷按摩法	65
适量健肌练习	66
用拉力健身带从头练到脚	70
至关重要的伸展运动	74
自助按摩技巧	78
结束语	83



富有活力的开端

“终于找到锻炼手臂和腿的好方法了！”

听到读者这样的感叹，我们喜上眉梢，这说明本书的内容不仅符合了读者的要求，而且对她们也确实非常有用。但是不能仅仅停留在好的愿望上，只有立刻满腔热情地投入锻炼，形成习惯并持之以恒，才会取得健美成效。

我们每个人心中都有这样一种愿望，或者说是一种本能，那就是希望自己的人生充满活力，拥有健康的体魄和苗条的身材，使生活充满情趣。当然，人的生命历程的各个阶段，有鼎盛也有低潮，有成功也有失败，但是，只要您能够“驾驭”好自己的身体，您就能对人生中的各种情况应付自如。

永葆青春从其本义来讲就是以积极健康的态度走完人生的道路。但是，如果软弱的胳膊和僵硬的双腿对您的人生自信造成消极的影响，该怎么办呢？您可以在这本书中找到解决这些问题的办法。

在本书中还向大家推出一种“新”的

绝活儿，那就是用拉力健身带进行的健美操！在下面的介绍中您马上就可以领略到这种简单易行的健身工具的独到之处。

需要强调的是，本套健美操丰富多样，应用范围广泛。尽管重点是锻炼我们的胳膊和双腿，但几乎每一个练习都有益于我们全身的各个部位。

在这本图文并茂的书中，我们有意设计了一些简单易行的锻炼方法，使那些即便至今从未练习过的人也愿意投入到锻炼中去，并能够持之以恒。这样，您在很短的时间内就会有成就感，就会觉得身体舒适，就会相信自己终于找到了最好的健美方法。

我们相信一套合理而又恰到好处，每天只需要几分钟就可以完成的健美操一定会成为您生活的一部分。

这套健美操的意义在于：

- 促进胳膊与腿部的血液循环。
- 使肌肉更加结实、富有弹性。

- 使关节与韧带更加灵活,更富有弹性,从而具有更大的承受力。
- 使过度疲劳的腿部得到放松。
- 通过肌肉的绷紧来塑造完美的胳膊和双腿。
- 预防蜂窝织炎。
- 预防腿部及胳膊在运动时受伤。
- 通过练习使呼吸更加协调。
- 获得对身体的控制能力以及对运动的乐趣。

尽管本书主要是锻炼臂部与腿部,但是,在练习过程中,只要遵循练习中的指导说明,很快就会发现,您的形体会得到改善、臀部肌肉会变得更加绷紧、腹部肌肉也会变得更加结实。

为了使运动过程更加清楚明了,书中的模特都是穿紧身衣进行练习的,图中使用的折叠椅也比较简单。您可以随意选择您的衣服和座椅!

理由不必多说,行动最为重要!



用拉力健身带锻炼

拉力健身带是一种理想的健身辅助器材。它不仅能给您的体操锻炼带来丰富多彩的变化，而且还有助于强化练习，尤其适用于肩部、背部、腿部以及腹部肌肉的锻炼。

用拉力健身带进行健美练习的最大优点是：

- 该健身带可随时随地使用，不管是在家中、旅途中，还是在度假或日常工作中，都是您锻炼身体的好帮手。它携带方便，攥在一起也就跟一条手帕差不多大。
- 它还是一种理想的测试器材，可以用来检查某些肌肉的力量状况。
- 不用拉力健身带进行练习，有时可能会出现一只肩膀活动多，另一只肩膀活动少的情况，使用拉力健身带则可以使相对较弱的那只肩膀同样得到锻炼。
- 要想达到预期的锻炼效果，每个练习不能仅做几次，而是应该不断地反复

练习。一开始最好使用 125 厘米长的带子，然后慢慢地但是要安全地逐步提高要求。以后可以根据需要换成一条“弹力大一些的”拉力健身带练习。

- 用拉力健身带进行健美，可以产生良好的刺激效果，使肌肉活跃起来。拉力健身带不仅适合各种年龄层次的锻炼人群，训练形式也可多种多样。拉力既可用于强化训练，也可用在简化训练中。总而言之，它是一种适合于每一个人的健身器材！

几条重要的建议：

- 每个练习重复10遍，因为只有这样才能达到锻炼效果。每周应该专门抽出2次时间来锻炼。
- 用拉力健身带锻炼前，必须先做热身运动，例如原地轻微抬膝走动，或者双臂贴身挥动，使身体完全放松，促进血液循环，为肌肉的用力做好准备。
- 为了达到理想的用力（即为了避免因紧张而出现抽筋的状况），在紧张状态时要深呼吸！
- 对穿着没有特别的要求，但是一定要保证运动自如。为了使练习过程看得清楚，便于模仿，书中的模特穿体操服并且赤脚做示范。您在练习时，完全可以按照您自己的感觉进行，只要活动自如，感到舒服、愉快并保持乐观就行。
- 在练习说明中我们总是只强调重点。我的建议是：不要仅仅锻炼您的“问题区域”，比如说仅仅锻炼腿部，腹部以及臀部肌肉的锻炼也同样重要。
- 拉健身带时动作要慢，同样，放松时也要慢慢进行，千万不要突然放手让其抽回，因为这样一来，肌肉的活动就会突然减弱，从而大大影响练习的效果。

祝您在使用拉力健身带锻炼的过程中充满乐趣，富有成效！



健臂操

与男性相比，胳膊是女性身体较弱的部位，然而她们在身体的灵活性与耐力上却胜于“强壮的男人”，尤其是她们的健身决心和注重自身健康的意识更是胜于男性。为什么要特别强调锻炼我们的胳膊呢？

众所周知，我们每天有很多工作都需要我们的手臂和双肩来完成，不仅仅干家务活或者是在花园里干活，而且在职业工作或者是在所有的运动项目中都离不开手臂和双肩。

本健臂操的目的在于：

- 防止肌肉松弛无力。
- 使肌肉更加结实，关节更加灵活。
- 加强胳膊的耐力，使工作更轻松。
- 使胸部肌肉绷紧且富有弹性。

从锻炼效果来看，所有的练习不仅对胳膊有益，使胳膊上的肌肉变得结实，而且肩部以及背部的肌肉也同样得到锻炼，更重要的是这些练习还可使体态得到改善。

为了取得最好的成效，您应该遵照练习指导中的每一项说明。通过本套练习，您的臂力会得到增强，胳膊上的肌肉会更加结实，您将会有一双美丽而富有弹性的手臂！

美胸操

几乎每个年轻的女孩子都有结实、绷紧、富有弹性的胸部，但总有一些女孩子担心自己的胸部过平或过大。还有一些女孩子甚至会为追求时髦的胸部形状而煞费苦心。

随着年龄的增长，身体的结缔组织变得一年比一年松弛，因此，有许多人求助于药物，因为它们会在短时间内对胸部的外形或身体的内部起到补救的作用。

怎样才能阻止或延缓胸部结缔组织变松弛呢？我们知道，乳腺是被固定在结缔组织之中的，在怀孕和哺乳期间会发生一定的变化，当然月经和更年期也会对其产生一定的影响。

对乳房很大的人来说，胸部结缔组织所承受的压力会年复一年地增加。

如何有效防止胸部松弛下垂？

- 每天早晚用冷水冲洗乳房。如果没有莲蓬喷嘴，可以将上体俯在洗漱盆上，让冷水从下往上冲洗胸部。这样做主要是为了刺激血液循环，使结缔组织

变得结实有力。然后对胸部肌肉进行按摩，只按摩胸肌（即由肩部通向乳房的肌肉）。用右手手指捏住左胸肌，往深处用劲揉捏。然后再用左手按摩右胸肌。

- 不要用束缚或挤压乳房的小胸罩。这种胸罩会影响正常的血液循环，导致乳房部位的肌肉功能减退，乳房也会因此而更快地下垂。
- 只有乳房较小的人才可以不戴胸罩。尤其是在运动中我们更需要用胸罩托起乳房，以防止乳房在跑步或是跳跃过程中过度下垂。
- 最重要的是：通过简单的练习来锻炼胸部肌肉，也就是支撑乳房的那些肌肉，可使乳房更加丰满。

防止乳房下垂

1

端坐，脚尖着地，双臂伸直举高，五指并拢伸直，背部挺直。

练习过程

一只手臂伸直并用力落下至水平位置，同时将手掌握成拳（如同用手做挤压的动作），呼气。再将落下的手臂举起，吸气。

每只手臂反复练习10次，双臂交替进行。也可做双臂同时落下的练习动作。



2

挺胸，收腹，端坐，脚尖着地，双手如图握在胸前，胳膊肘向外。

练习过程

双臂向外拉，做欲将手指拉开的动作，呼气。

双臂放松，然后落下，同时吸气。

该练习至少重复10次，拉的过程可以越来越长，大约持续3秒钟。



3

端坐，脚尖着地，双手高举至头部后上方合掌，注意保持身体挺直。

练习过程

手掌用力相互挤压，同时呼气，收腹。
放松，手臂从身体两侧落下，吸气。
多次重复练习，逐渐加大挤压的强度。



4

站在椅背后，双手如图支撑在椅背上，双腿呈迈大步姿势。

练习过程

双臂弯曲，身体重心前移，胳膊肘向外，呼气。重新直起身体，手臂伸直，吸气。

重复练习 10 次后交换双腿的姿势，再练习 10 次。





5

如图仰卧屈膝，一条腿抬起，垂直向上伸直。

练习过程

双手握住抬起的那条腿的小腿肚，将腿朝上体的方向拉，同时两肘向外形成一定弯曲，呼气。腿放回原位，放松胸部和手臂的肌肉，吸气。

重复练习 10 次，然后换另一只腿做同样的练习。

6

跪在一个软垫上，双手指尖相对撑在地上，呈跪伏姿势。

练习过程

手臂弯曲，胳膊肘向外，呼气，背挺直，低头。然后重新抬起上体，吸气。这样肩部的肌肉也得到了练习。重复练习 10 次。



巧用衣架进行丰胸练习

衣架操可使您的丰胸练习计划更加完美！

1

两脚微微分开站稳，双手握住衣架两端，使之与胸同高。

练习过程

如图抬起双肘，做双手挤压衣架的动作，呼气。同时收紧臀部和腹部。双手、臀部及腹部均放松，深吸气。目光落在其中一只手上，头部不要下垂，背部挺直。

多次重复练习。



2

两脚分开站稳，双手握衣架呈水平状置于臀后。

练习过程

上体不要前倾，手臂伸直，在臀后向上抬起，吸气。缓慢下降，呼气。这一动作可使胸腔得到扩展，并能纠正体态、改善胸部曲线。

至少重复练习 10 次。



3

两脚分开站稳，双手持衣架两端，将其置于大腿前方。

练习过程

抬起手臂，向左转动身体，左手用力向后拉，吸气。然后回转身体，手臂和上体前倾，至衣架接触到地面，呼气。

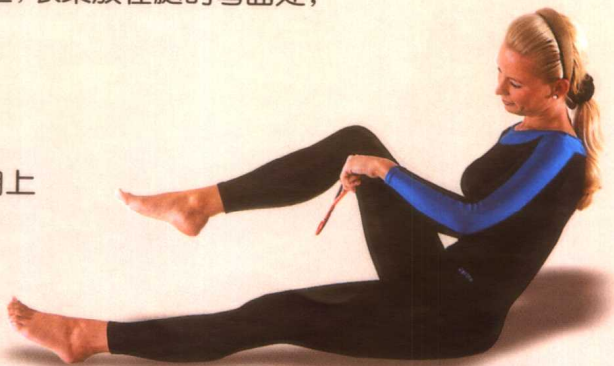
每一侧重复练习4次。

4

呈坐姿，一条腿弯曲并抬起，衣架放在腿的弯曲处，双手持衣架两端。

练习过程

弯曲手臂，将衣架及腿朝上体的方向拉，呼气。恢复原姿，吸气。重复练习10次，然后换另一条腿做同样的练习。此练习同时可锻炼背部肌肉的弹性！



5

仰卧屈膝，以防止腰椎弯曲姿势的形成。

练习过程

双手持衣架两端，双臂向头部上方伸直，落地，吸气。
再将手臂朝腿的方向摆动，呼气，有意识地让
背部贴紧地面。双臂尽量向头上方
伸直，以纠正胸部曲线，放
松肩部。

重复练习 20 次。



6

左脚在前呈迈步姿势，双手呈拉弓姿势紧
握衣架两端，衣架与肩同高。

练习过程

右手做纵向拉弓的动作，同时将重心移至
右腿，呼气。此动作保持片刻，然后恢复原姿，
吸气。重复练习 4 次，然后交换双腿姿势，左
手向后拉 4 次。

