

阳光女性系列之



# 塑身球操

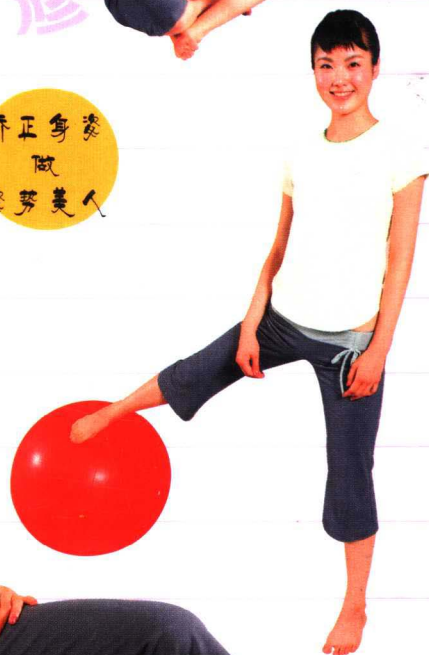
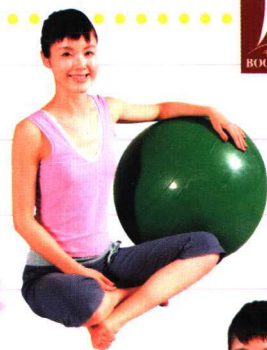
美女必修

塑造您在意的  
部位!!

饭岛庸一  
柿谷朱实  
松原贵弘  
肖 潇

著  
译

矫正身姿  
做  
漂亮女人



中国画报出版社

# 排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

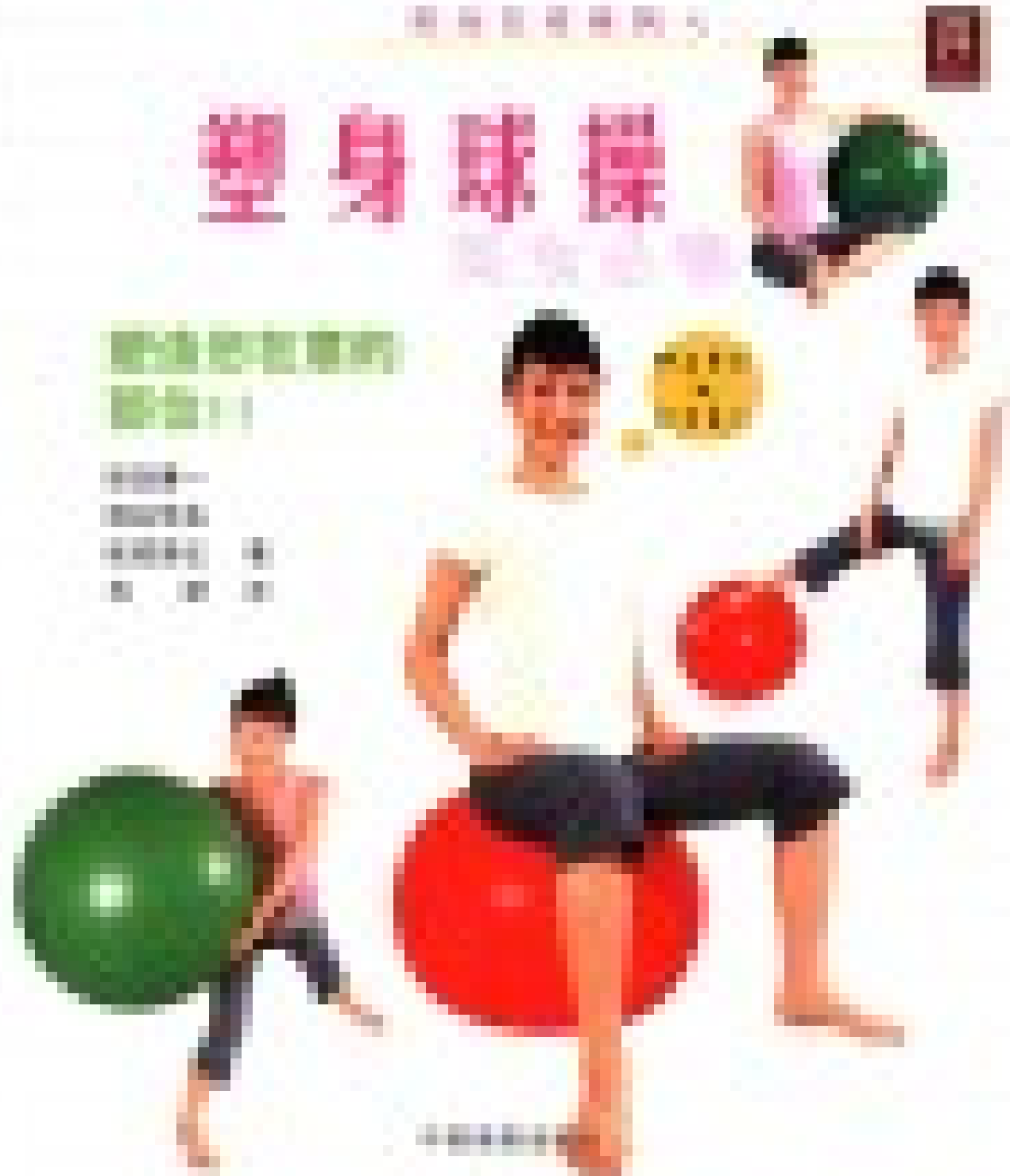
排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操

排球健身操



## 图书在版编目 (CIP) 数据

塑身球操 / (日) 饭岛庸一, (日) 柿谷朱实, (日) 松原贵弘著; 肖潇译. — 北京: 中国画报出版社, 2006.1

ISBN 7-80024-995-6

I. 塑... II. ①饭...②柿...③松...④肖... III. 健身球运动 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153128 号

TITLE: [ バランスボールでキレイになる! ]

By: [ 飯島庸一、柿谷朱実、松原貴弘 ]

Copyright © K.K.Ikeda Shoten 2005, Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.,

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号

图字: 01-2005-6180

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 王文丽

## 塑身球操

---

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

---

作 者: 饭岛庸一、柿谷朱实、松原贵弘

译 者: 肖 潇

责任编辑: 杨 辉

---

开 本: 787mm × 1092mm 24 开

印 张: 5.5

印 数: 1~10000

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

---

标准书号: ISBN 7-80024-995-6

定 价: 29.80 元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

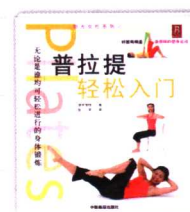
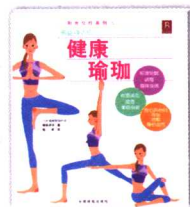


美女必修！腹部、臀部、手臂、  
大腿……所有您在意的部位，想瘦  
哪里就瘦哪里。

矫正身姿、缓解腰酸背痛、矫  
正O形腿、消除浮肿等。

做姿势美女，塑造完美身材。

# 阳光女性系列



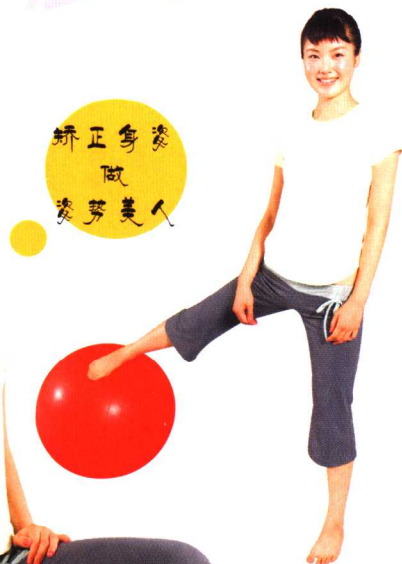
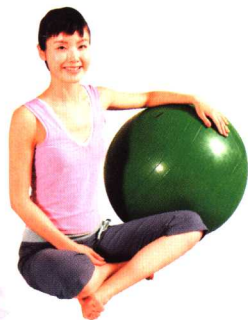
轻松打造 时尚美人

# 塑身球操

美女必修

塑造您在意的  
部位!!

饭岛庸一  
柿谷朱实  
松原贵弘 著  
肖 潇 译



中国画报出版社

# 本书的使用方法

在本书中，我们要用到的健身工具是在健身中心和一般家庭里经常见到的健身球。只要坐在健身球上，就可以调节身体平衡，它是矫正身姿、塑造姿势美人的便利工具。虽然只坐在健身球上就可以达到矫正身姿的目的，但是如果再进行适当的运动，就可以更好地实现锻炼的目的，成就众人羡慕的曲线身材！用健身球可以拉伸身体的各个部位，使全身肌肉得到锻炼。现在，就让我们以塑造曲线身材为目标，开始学习如何愉快地使用健身球吧！

## ●小腹周围、手臂、大腿……

想让这些容易产生赘肉的地方统统得到拉伸锻炼

## ●随时都可以进行、即使看电视的时间，也能够得到有效利用的曲线塑造方法是……？

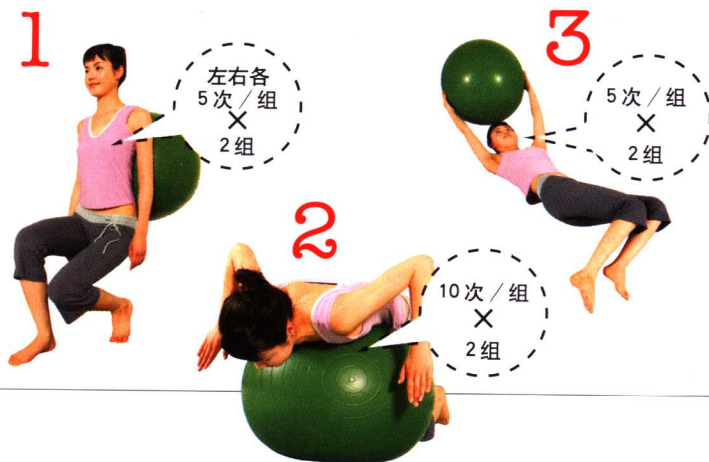


### 第一部分 (第17页 ~ 第51页)

#### 刺激肌肉！增强代谢！

#### 锻炼时间表大揭密

在时间紧张的清晨，在想重新振作一下的午后，在希望彻底舒展身体的夜晚……这里为您提供的是配合锻炼目的、在各个时间段不同的锻炼计划。当然，您也可以根据自己的实际情况对希望改善的部位实施集中锻炼。



- 想缓解肩部酸痛和腰痛的状况
- 想改变 O 型腿和驼背的不雅身姿
- 想消除浮肿、还原清爽的身体

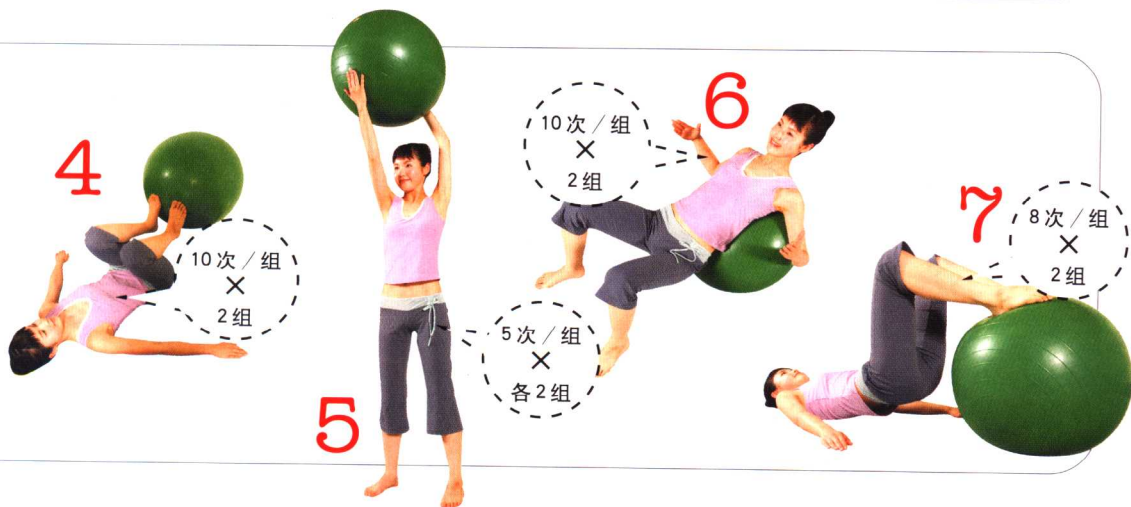
## 第二部分 (第 53 页 ~ 第 93 页)

调节身体平衡、改善由于不良身姿导致的  
身体不良反应

- 渴望拥有凹凸有致的曲线身材
- 不想让肌肉变得僵硬（不想进行艰苦的肌肉锻炼）
- 不想让肌肉发展不平衡

## 第三部分 (第 95 页 ~ 第 123 页)

调节身体平衡、塑造完美身姿！  
成就理想身材！



本书的使用方法……2

使用健身球进行塑身的特点

利用球状工具轻松地进行拉伸练习……8

健身球的正确使用方法

利用球体的特性塑造美好身姿……10

健身球的选择方法

选择可以使膝关节弯曲成 90 度的健身球……12

打气方法

通过健身球内的气压调节训练强度……14

使用健身球的注意要点

选择开阔的场地，慢慢练习，以保证动作的正确性……16



## 第一部分 重点部位的塑身练习……17

提高新陈代谢、塑造美好身姿

利用健身球改善身体的代谢机能……18

### 塑造平坦小腹

塑造平坦小腹 1 俯卧 (Prone Tuck) ……20

塑造平坦小腹 2 仰卧屈膝 (Supine Tuck with Knee Bent) ……22

塑造平坦小腹 3 下腹部 (The Lower Abdomen) ……24

### 塑造纤细腰肢

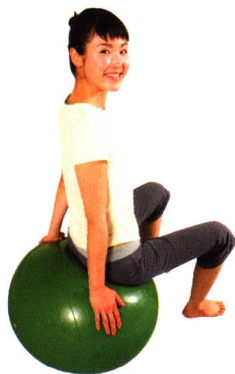
塑造纤细腰肢 1 侧转伸展 (Side Roll Stretch) ……26

塑造纤细腰肢 2 高举双臂身躯旋转 (Double Arm Lifts Trunk Rotation) ……28

### 塑造紧致翘臀

塑造紧致翘臀 1 大腿旋转 (Thigh Rotation) ……30

塑造紧致翘臀 2 倚墙蹲坐 (Wall Squat) ……32



## 塑造修长大腿

- 塑造修长大腿 1 内收肌拉伸 (Adductor Stretch) .....34  
塑造修长大腿 2 腿肌稳定 (Hip and Hamstring Stabilization) .....36

## 塑造纤细手臂

- 塑造纤细手臂 1 颈后臂屈伸 (Triceps Dip) .....38  
塑造纤细手臂 2 上斜俯卧撑 (Incline Push-up) .....40

## 矫正背部姿势

- 矫正背部姿势 1 肩胛骨功能训练 (Scapulohumoral Functional Exercise) .....42  
矫正背部姿势 2 卧姿背部伸展 (Prone Back Extension) .....44

## 早间锻炼 (MORNING EXERCISE)

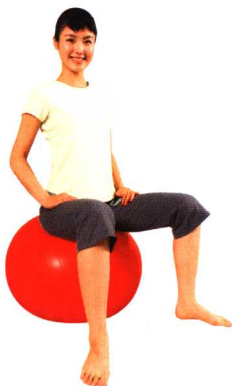
轻松完成！清晨 10 分钟的拉伸练习 .....46

## 午间锻炼 (AFTERNOON EXERCISE)

见缝插针！利用空闲的 15 分钟进行塑身训练 .....48

## 晚间锻炼 (NIGHT EXERCISE)

30 分钟的练习 每周 3 次轻松完成 .....50



## 第二部分

## 矫正身姿成就姿势美人 .....53

### 加强肌肉锻炼成就姿势美人

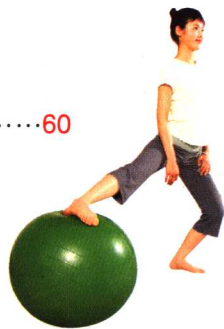
完美的身姿要靠调节全身肌肉的平衡来实现 .....54

### 缓解肩部酸痛

- 缓解肩部酸痛 1 肩胛骨外展 (Scapular Abduction) .....56  
缓解肩部酸痛 2 过顶扭转 / 侧屈 (Overhead Twist/Side Bent) .....58  
缓解肩部酸痛 3 过顶举球并扭动 / 侧屈 (Overhead Ball Holding and Twist/Side Bent) .....60  
缓解肩部酸痛 4 肩胛骨外展 (Scapular Adduction) .....62

### 缓解腰部疼痛

- 缓解腰部疼痛 1 交替抬腿 (Alternate Leg Raise) .....64



缓解腰部疼痛 2 交替触球 (Alternate Ball Touch) .....66

缓解腰部疼痛 3 提臀收缩腿 (Hip Up Leg Pull In) .....68

### 矫正O型腿

矫正O型腿 1 侧向伸展 (Side Stretch) .....70

矫正O型腿 2 侧弓箭步 (Side Lunge) .....72

矫正O型腿 3 屈膝大腿外展 (Knee Bent Leg Abduction) .....74

矫正O型腿 4 倚墙腿下蹲 (Wall Single Leg Lunge) .....76



### 消除浮肿

消除浮肿 1 脊椎旋转运动 (Spinal Rotation) .....78

消除浮肿 2 倚墙转动 (Wall Roll) .....80

### 矫正驼背

矫正驼背 1 肩胛骨外展 (俯卧) Scapular Adduction (Prone) .....82

矫正驼背 2 健身球下移 (Ball Squat) .....84

矫正驼背 3 在健身球上来回滚动 (Roll In and Out) .....86



### 早间锻炼 (MORNING EXERCISE)

5 分钟轻松完成 清晨的快速训练 .....88

### 午间锻炼 (AFTERNOON EXERCISE)

15 分钟振作精神 午后的塑身训练 .....90

### 晚间锻炼 (NIGHT EXERCISE)

25 分钟舒展练习 就寝前的塑身训练 .....92

## 第三部分

## 塑造凹凸有致的动人曲线 .....95

### 有意识地对重点部位进行锻炼

有意识地对重点部位进行拉伸训练，塑造凹凸有致的动人曲线 .....96

### 热身练习

热身练习 1 骨盆倾斜 (Pelvic Tilt) .....98

热身练习 2 体重侧移与骨盆环绕 (Lateral Weight Shift and Pelvic Circles) .....100

## 胸部练习

胸部练习 1 肩部水平内收 (Horizontal Shoulder Adduction) .....102

胸部练习 2 向前滚转健身球 (Forward Ball Roll) .....104

胸部练习 3 健身球上俯卧撑 (Push-up on Ball) .....106

胸部练习 4 屈膝俯卧撑 (Kneeling Push-up) .....108

## 臀部练习

臀部练习 1 提臀 (Hip Lift) .....110

臀部练习 2 臀部上移 (Bottom Lift) .....112

臀部练习 3 腿部转动 (Rotation of Legs) .....114

## 腹部练习

腹部练习 收腿 (Leg Pull) .....116

## 背部拉伸练习

背部拉伸练习 1 背部拉伸与肩部划动 (Back Extension and Shoulder Rowing) .....118

背部拉伸练习 2 斜式背部拉伸 (Diagonal Back Extension) .....120

## 总结 (WORKOUT)

每周 3 次轻松完成！拉伸身体的练习 .....122

## 选择橡胶球

使用橡胶球进行辅助练习 .....124

后记 .....126

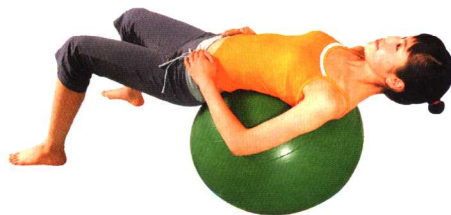
## 小专栏

专栏 1 使用健身球舒缓、拉伸身体

使用健身球进行 1 分钟的拉伸练习 .....52

专栏 2 使用平衡垫增强肌肉力量

采用站立姿势进行平衡训练 .....94



使用健身球进行塑身的特点

# 利用球状工具轻松地 进行拉伸练习

身姿的不良习惯也可以得到改善。

只是坐在富有弹性的健身球上就可以使身体各个部位的肌肉得到锻炼。



## 养成坐在健身球上的习惯，塑造理想身材！

球状富有弹力的健身球有很多其他健身工具无法比拟的优点。首先，在不稳定的球上坐下或者仰卧的时候，为了保持平衡，会无意识地不断调节身体角度，使身体各部分的肌肉得到相应的刺激。特别是腹部、侧肋、后背、臀部等部位的肌肉能够得到锻炼，从而达到矫正身姿、改善身体不良习惯的目的。

其次，利用球形的特性可以使平时很难拉伸的部位得到锻炼，坐在健身球上或者俯卧，将上半身放在健身球上，可以在不增加身体负担的前提下使肌肉得到锻炼。另外，将身体放置在球上，可以通过缓慢滚动球体达到舒缓身体的效果。

从现在开始就养成坐在健身球上的习惯，向着塑造理想身材的目标努力吧！

平时难以拉伸的部位也可以结合球的形状轻松达到拉伸的目的。

只是通过球体的缓慢滚动就可以达到舒缓身体的效果。



健身球的正确使用方法

# 利用球体的特性塑造美好身姿

## 拉伸训练

通过拉伸训练刺激肌肉和筋骨，  
使重点部位得到锻炼！



利用健身球的球状特性可以使平时  
难以拉伸的部位得到锻炼。

## 机能线

调节身体平衡，改善  
由于不良身姿导致的  
身体不良反应！



## 使用“拉伸训练”“机能线”和“身体练习”

在本书当中主要分为“拉伸训练”、“机能线”和“身体锻炼”三个目的使用健身球进行练习。

首先是“拉伸训练”。一般来讲，利用健身球可以使平时难以拉伸的部位得到正确有效的锻炼。特别是利用健身球的球状特性拉伸背部的肌肉是健身球特有的健身功能。

所谓的“机能线”是指使身体处于一种协调的状态。利用健身球可以滚动的特性，在调节身体平衡的同时，使身姿自然得到矫正，恢复正确挺拔的身姿。

所谓“身体锻炼”，是利用健身球的球状特性，增强肌肉力量。可能在开始练习的时候有点困难，但是只要坚持练习，一定会实现重塑美好身姿的愿望。

### 身体锻炼

利用健身球的球状特性，使身体各部位肌肉得到均衡锻炼！

为了塑造美好身姿，可以利用健身球的球状特性使全身肌肉得到均衡的伸展锻炼。

利用球体可以向任意方向滚动的特点矫正身姿，重塑身体的机能线。

即使对于肌肉力量比较弱的女性来说，如果坚持使用健身球进行锻炼，也可以有效增强肌肉力量。通过使用健身球可以减轻身体支撑部位（手臂等）的负担，达到锻炼的目的。



## 健身球的选择方法

# 选择可以使膝关节弯曲成 90 度的健身球

| 身高        | 健身球型号 |
|-----------|-------|
| 150~164cm | 55cm  |
| 164~182cm | 65cm  |
| 182~cm    | 75cm  |

※ 健身球的型号是指健身球的直径

健身球有不同的型号。根据自己的身高选择合适的健身球非常重要。

