

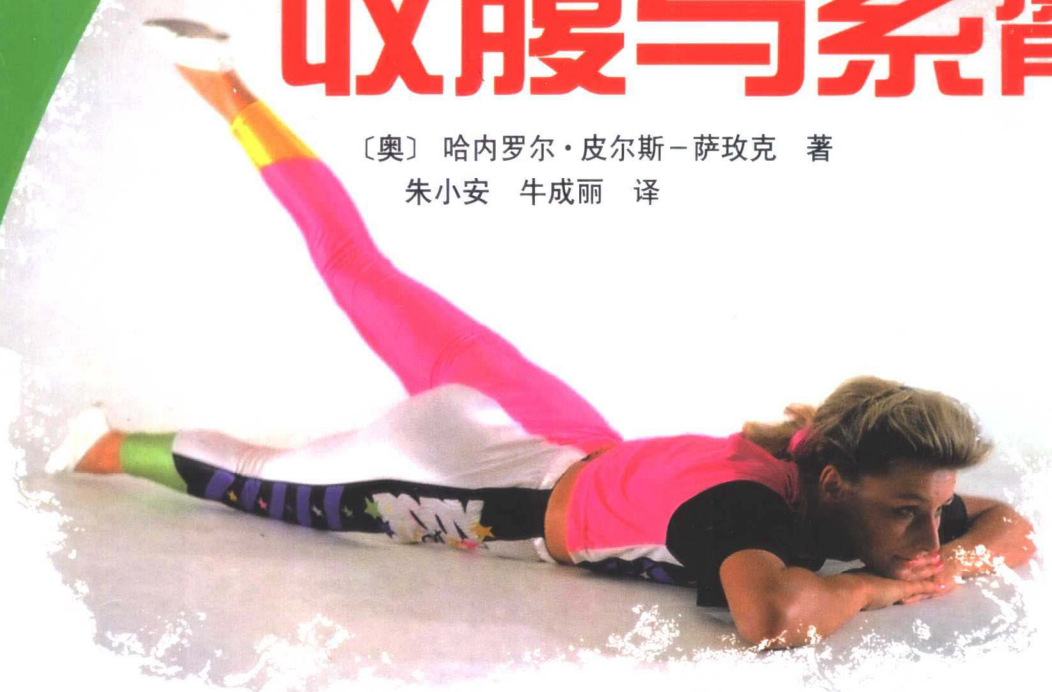
都市女性健美操系列

分钟塑身

收腹与紧臀

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克 著

朱小安 牛成丽 译



- 丰胸
- 瘦腰
- 收腹
- 健臀
- 美腿
- 健背

河南科学技术出版社

都市女性健美操系列

7分钟塑身

收腹与紧臀

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克 著

朱小安 牛成丽 译



河南科学技术出版社

Original title: Straffer Bauch und fester Po

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—031

图书在版编目 (CIP) 数据

7 分钟塑身 收腹与紧臀 / [奥] 皮尔斯—萨玫克(Pilss-Samek, H.) 著;
朱小安, 牛成丽译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2003.6

(都市女性健美操系列)

ISBN 7-5349-2983-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017644 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: 3.5 字数: 60 千字

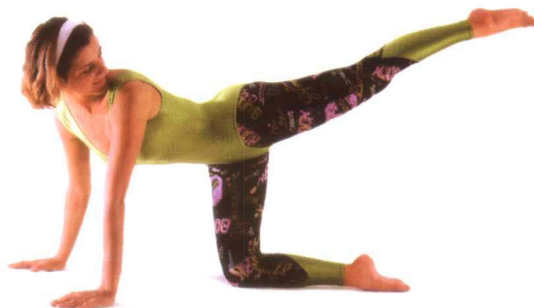
2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-2983-0/R · 585

定价: 18.00 元

目 录

让我们一起健美	1
您会正确呼吸吗	4
正确认识健美操	9
收腹操	13
健肠操	17
紧臀操	21
美腿操	25
美胸操	29
健背操	33
腕关节健美操	37
腰臀健美操	41
至关重要的伸展运动	45
起床健身操	49
办公间隙放松操	53
您会放松吗	57
活动颈部操	61
自助按摩技巧	65
水中健美操	69
心旷神怡的户外健美操	73
理想的运动项目	77
结束语	80



让我们一起健美

经验告诉我们，身体健康的好坏主要取决于我们自己。真正体会到了这一点，你就会坚持不懈地进行锻炼，就会有意识地为实现自己的健身目标而积极努力，只有这样，您拥有并保持结实和苗条身材的愿望才能得到实现。

我们每个人的潜意识中都有这样的愿望（我称之为本能），即不论日常生活中有多少琐事和烦恼，我们都想保持健康的心态和旺盛的精力，积极地面对并克服种种烦恼，创造生命中最美好的东西，这一切都掌握在我们自己的手中。

有一点可以肯定：越能“驾驭”自己身体的人，就越能意识到身体的重要性，就会更加自信、更加充满活力地投入工作。如果我们感到自己身体结实灵活，身材苗条，那我们就会倍受鼓舞，就会更加坚定我们的自信心。

要达到这一目标的途径多种多样，请您选择最简单和最有效的途径。建议您马上使用本书中推荐的极具针对性的，编排效果极佳的健美操！不论何时何地，

每天只要锻炼7分钟，您就会乐此不疲，就会收到健美的效果，您就会感到身体健康、精神饱满、心情愉快。

在身体锻炼中，有人认为“只有大汗淋漓，才能达到健身之功效”。我对这样的信条不以为然。根据运动医学科学家的经验，本书认为只有重视以下五个重要问题，才能真正达到锻炼身体的意义：

- 如何正确呼吸？如何把运动过程同呼吸节奏协调起来？
- 锻炼的重点是什么？在哪一阶段？是在紧张状态阶段还是在放松状态阶段？
- 以怎样的运动速度才能达到最佳效果？
- 在运动过程中，头部姿势重要与否？
- 要多久进行一次重复训练才能达到预期的效果？

以上五点的重要性，您可以在以后的具体练习过程中体会到。

您可千万不要因为理论太多而对本书介绍的健美操望而生畏，对基本的东

西了解得稍微详细些，是有必要的。这样，您做起来就会容易些。随手翻阅一下这本图文并茂的书，您会感觉到有些练习动作比较熟悉，有一种似曾相识的感觉。

健美操的作用是：

- 使肌肉和关节得到活动与锻炼，强化呼吸协调。
- 消除肌肉紧张。
- 伸展并强健肌肉组织。
- 防治脊椎或髋关节疾病。
- 实现各个运动过程的协调。
- 提高运动的安全性和对身体的控制能力。

我们有意将本书中的训练计划安排得简单易懂，尽管如此，您还是想马上感受到成功的喜悦。建议您先做一些热身运动，使身体处于放松和有所准备的状态之中，例如您可以参照“正确认识健美操”一章里的练习动作2进行练习。

该注意些什么？

本书所介绍的所有练习动作都简单易学。需要提醒您的是，千万别认为它们



易如反掌，做练习时就马马虎虎。如果您不认真对待每一个动作，就不会取得预期的锻炼效果。

十项忠告：

- 认真按动作要领去做每个练习。
- 每个动作不能只是快速地试一两遍就放手，而是要经常按动作要领重复练习。
- 要有意识地练习并体会每个动作过程，因为注意力越集中于有关部位，锻炼就会越到位。
- 为了不影响肌肉的锻炼（例如腹肌），一定要把每个动作同正确的呼吸协调起来。
- 不能勉强！在没有兴趣或感觉不适的状态下强迫自己去锻炼，是没有多大意义的。
- 为了既能活动方便又能吸入新鲜空气，最好在空气清新的开阔场地练习。
- 不要穿太紧身的衣服。衣服太紧，不仅不利于呼吸，活动起来也不方便。
- 运动过后，肌肉可能会有些酸痛，第二天不要停止锻炼，这样反而能更快地消除疼痛。
- 饭后不要马上锻炼，因为这时候人的运动热情大大减少，运动时会感到不适，自然难以全身心投入练习。
- 最重要的一点：牢记您所制定的目标，通过健美操练习达到强身健体、保持身材苗条。



您会正确呼吸吗

一定要将呼吸和每个运动过程结合起来吗？呼吸对训练效果就真的那么重要？我们的回答是：绝对重要！因为呼吸是任何身体锻炼的前提和基础。呼吸节奏和运动过程协调得越好，就越能增强耐力。这样，肌肉，尤其是腹肌，工作起来就会更轻松，体内的氧气储备会更丰富，就会给我们的身体带来充足的“能源”。

当然，不重视呼吸同样也能进行锻炼，但那样很快就会使人感到疲劳，锻炼不能继续，达不到运动的效果，得不到锻炼的乐趣。为了证实这点，请做以下呼吸测试！

选一个熟悉的简单动作：比如仰卧起坐，怎样做更轻松？

是在坐起来的过程中吸气？

是在坐起来的过程中屏住呼吸？

还是在坐起来的过程中呼气？

我认为最后一种做法是对的，这是因为在上体的直起过程中需要腹肌的紧张活动，如果在此时吸气，势必会影响到

腹肌的紧张，坐起时就比较费劲。

如果按照第二种做法，屏住气，停止呼吸，就会突然加重心脏与血管的负担，导致血压上升。

从根本上来说，呼气是在紧张阶段进行，而吸气则在放松阶段进行，所以，只有与正确的呼吸协调起来，上述的锻炼才能取得良好的效果。

我们的测试已经证明了这一点。为了不减少您的运动乐趣，我们在此提供以下呼吸规则以供参考：



呼吸速度视运动过程而定,也就是说,运动速度越快,呼吸节奏也就越快。

为了充分发挥深呼吸的积极作用,应尽量避免练习速度过快。但有时候还是需要快速呼吸,例如,运动员为了取得优异成绩就必须这么做。正确的呼吸技术对运动员取得好成绩尤为重要。

在使肌肉结实而富有弹性的体操锻炼中,呼吸与运动的协调是关键。

相反,如果动作太慢,在运动中再屏住呼吸,就会导致肌肉痉挛和缺氧状态。

在做每个动作、每个练习时请从呼气开始,例如,在身体完全直立之前,先弯腰呼气。

这样从一开始就在肺里为进氧提供



了“场地”,整个运动过程就能和谐地进行。

一旦出现喘不过气的情况,千万不要连连吸气,而是要深呼气,这样就能重新找到合适的呼吸节奏。

出现“差气”时该怎么办?

在快速运动中,比如在跑步中有时会因呼吸不协调而出现“差气”,在这种情况下应采取的措施是:停住,双腿分开,上体尽量下垂,有意识地呼气!重复一两次,由“差气”而造成的刺痛很快就会消失!

在您了解了这些正确协调运动和呼吸的详尽而又重要的信息后,我们现在可以毫不夸张地说:只有掌握了正确的呼吸规律,做起健美操来或其他体育运动才能更轻松,您就会从中终身受益!



1

双脚分开站稳，双臂自然下垂。

练习过程

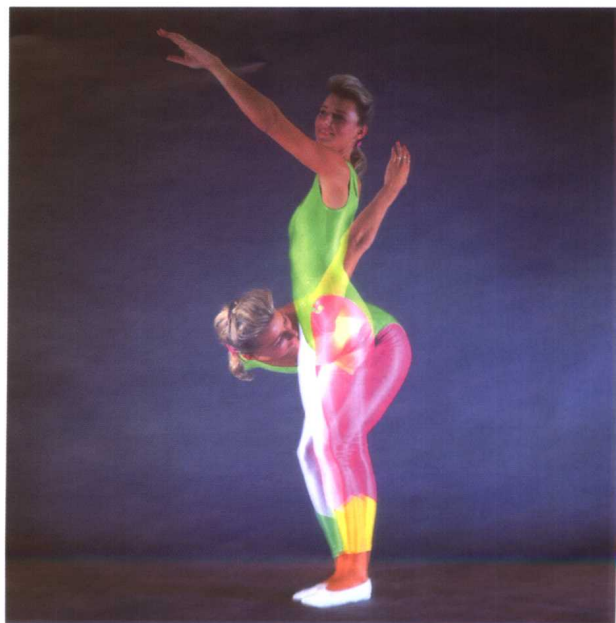
身体重心移向左腿，同时上体弯向左腿，左膝微屈，呼气。慢慢直起身，吸气。每侧重复练习 10 次。弯下腰时，头部自然下垂！

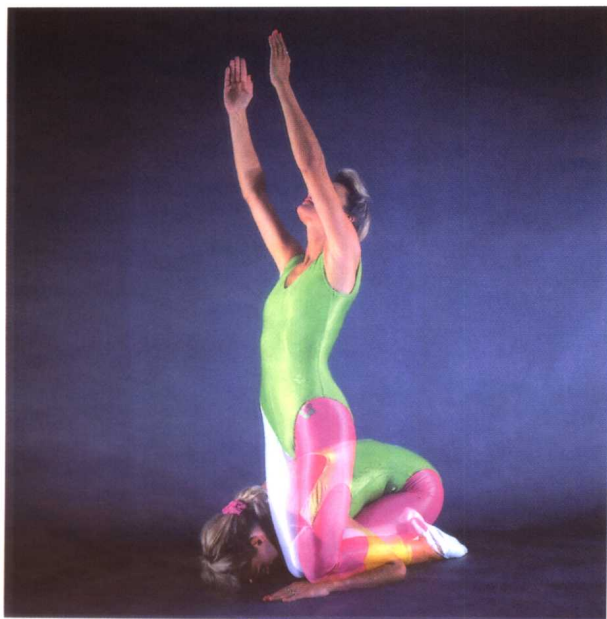
2

双脚并拢站稳，左臂抬高伸直，挺胸，收腹。

练习过程

上体弯曲前倾，同时两膝弯曲，左臂经腿侧后摆，呼气，目光朝向左臂。然后恢复原姿，吸气。双臂各重复练习 5 次。





3

跪姿(最好跪在软垫上), 双臂高举。

练习过程

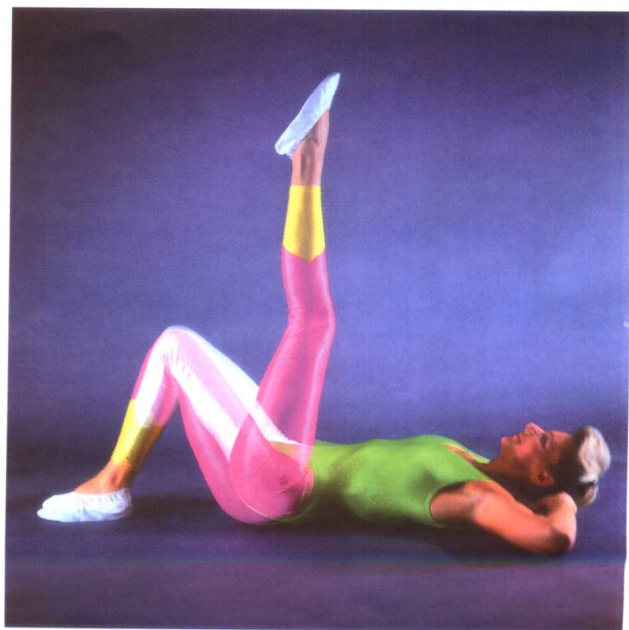
上体前倾伏下, 臀部坐在脚后跟上, 双臂放松在双腿两侧着地, 头低垂, 呼气, 保持一会儿。然后慢慢直起上体, 吸气, 举起双臂。以很慢的速度重复10次, 有意识地深呼吸!

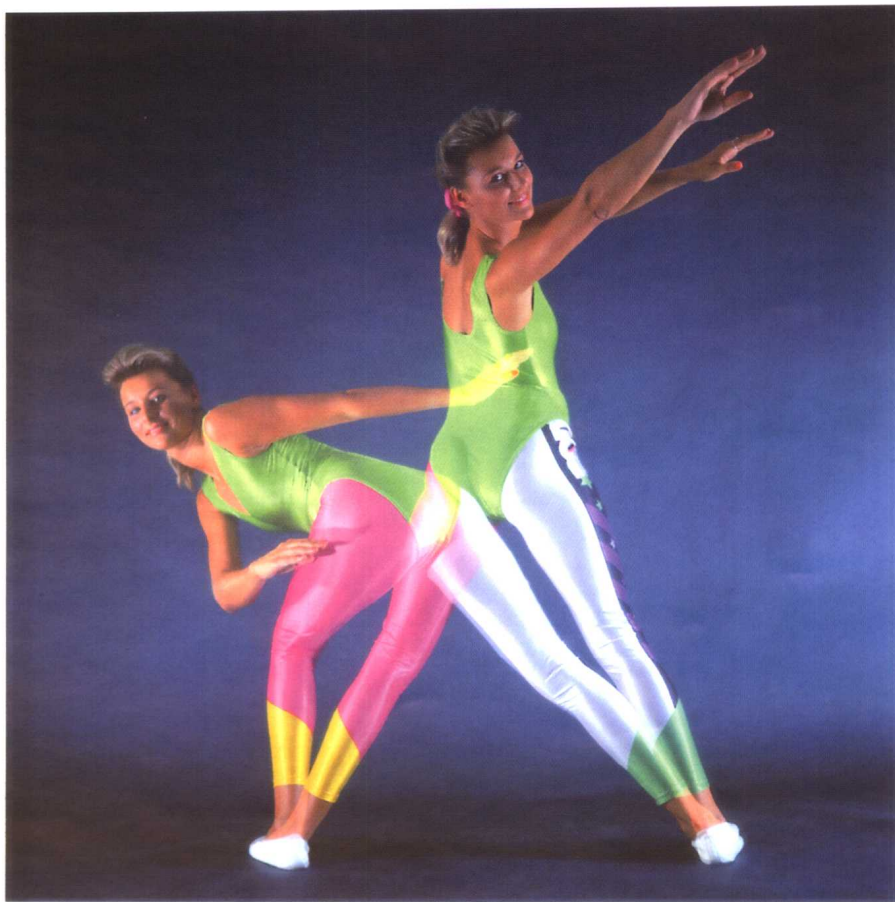
4

仰卧, 双腿屈膝, 双手放于头下或放在身体两侧。

练习过程

一条腿伸直抬高, 同时呼气, 背部有意识地下压。腿复位, 放松, 吸气。双腿各练5次。





5

双脚跨开站稳，双臂斜向右上方高举。

练习过程

左腿稍微屈膝，将双臂成弧形向左腿后方甩，目视左侧，重心左移，呼气。重新直起上体，双臂向右上方高举，吸气。重复 6~8 次，然后换方向练习。

正确认识健美操

“健美操可没给我带来什么乐趣。我也参加过几个不同的训练班，但我总觉得训练得都太快太复杂，我总是练得上气不接下气，没过多久就放弃了。这到底是怎么回事？是我自己的原因吗？”我总是听到有人这样抱怨道。

平息这种抱怨声的惟一方法，就是要找到一套合适的简单易行的练习计划。

初练者常认为，练得越快，就越容易达到训练目标；他们认为，运动中如果不很快就练得满头大汗、筋疲力尽，那么，就失去了运动的意义。

这种没有经过专家论证的观点早就过时了。经验丰富的运动教育学家的建议：要明智地、有针对性地锻炼身体。可以这么说，从肌肉到韧带再到关节要一步一步地锻炼，目的是激起那些至今都不经常活动的人的运动热情，并向她们传授她们确实需要的东西。例如有些人太瘦、太苗条，她们的身体大多也显得很僵硬。这些人就需要轻松的运动，做些简单的肌肉锻炼就行了，这种运动能够激



起她们的食欲，稳定血液循环。有些过于丰满和肥胖的人也许认为，健美操对她们根本不起作用。根本不是这么回事！关键是能否找到合适的训练计划。简言之，本章的练习动作就适合于您，它们一定会使也许从未做过健美操的您激动起来，以饱满的热情参与训练，而且从一开始就会使您爱不释手、乐此不疲！



1

做挥臂准备：双脚分开站立，右腿微屈膝，右臂侧伸，与肩同高。

练习过程

右臂由前方经腿部向左挥动，同时身体重心有意识地移到左腿上，呼气。然后回到原来的姿势，吸气。

重复10次，然后换手臂和方向练习。

2

活动腹肌：坐姿，双腿伸直，双手在身体斜后方撑地。

练习过程

双腿屈膝上抬，双肘关节微屈，呼气。重新伸直双腿，背部挺直，吸气。慢慢重复10次。也可只弯曲一条腿。



3

按摩臀肌：坐姿，双脚并拢放于臀部，双手在身后撑起。

练习过程

两膝和大腿慢慢地左右翻动，着地，同时腰部灵活扭动。膝盖朝左，呼气；膝盖朝右，吸气。来回翻动 20 次。



4

腰骶部的放松：仰卧，双脚并拢放于臀前，双臂张开，放于体侧。

练习过程

单腿屈膝，双手抱膝压向上体，抬头，背部下压，呼气。放下脚，吸气。双腿各重复 6~8 次。





5

锻炼双腿的控制力：仰卧，右腿屈膝，左腿伸直平放。

练习过程

左腿绷紧抬高，抬到最高，呼气。然后慢慢放下，吸气。抬腿的同时，腰骶部下压。重复10次，然后换另一条腿练习。

6

增强站立的稳定性：站姿，双手叉腰，挺胸，收腹。

练习过程

右腿交叉到左腿前，右脚尖点地，呼气。右脚恢复原位，吸气。重复10次，然后换左脚交叉在前，继续练习。



收腹操

在镜子中观察一下自己臃肿的身体就足以促使您下定决心做收腹操了。

坐得时间太长，缺乏运动，再加上吃得太饱就会导致体形肥胖，腹肌松弛。

为什么肌肉不结实的人更易疲劳？为什么这些人经常抱怨腰背疼痛、消化不良？答案很简单，那就是肌肉运动得太少！如果骨盆区的肌肉像天然支架那样结实有力，就不会出现骨盆错位、脊柱弯曲和便秘等问题了。

锻炼时应集中注意力于腹肌的紧张

和放松，必须有意识地不断用力才能使腹肌进入紧张状态。重要的是，在肌肉紧张的同时要一直呼气，这样能够使腹肌收缩得有力、彻底。

收紧腹肌，既有利于塑造苗条身材，又有利于健康！

我们为您提出的忠告是：随时随地抓住机会锻炼，绷紧腹肌和臀肌，然后保持2~3秒，呼气。

无论是站着或坐着，都要尽量多活动自己的腹部。

