

都市女性健美操系列



5 分钟塑造

完美腿形

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克 著

朱小安 郎 曼 张金辉 译

河南科学技术出版社

- 帮您防治静脉曲张
- 使您的腿形更完美
- 帮您消除臀部脂肪
- 使您的双脚更强健
- 使您的皮肤更有弹性
- 提供最佳按摩方法



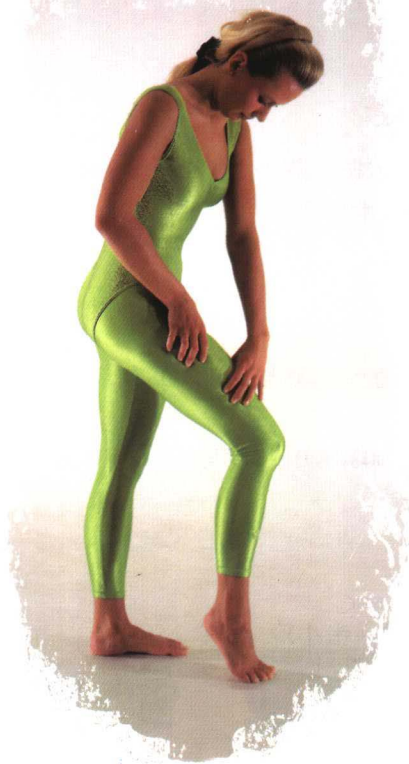
6831.3
14

都市女性健美操系列

5分钟塑造完美腿形

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯-萨孜克 著

朱小安 郎曼 张金辉 译



河南科学技术出版社

Original title: 5 Minuten fuer schoene 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—030

图书在版编目 (CIP) 数据

5 分钟塑造完美腿形 / [奥] 皮尔斯—萨玫克(Pilss-Samek, H.) 著;
朱小安等译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2003.6
(都市女性健美操系列)
ISBN 7-5349-2981-4

I. 5… II. ①皮…②朱… III. 女性—健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017647 号

责任编辑 管伟伟 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 7-5349-2981-4/R · 583

定价: 18.00 元

目 录

大家一起来健美	1
大腿锻炼法	3
膝关节锻炼法	7
小腿锻炼法	11
双脚锻炼法	15
腿部保护操	19
如何防治静脉曲张	20
如何预防膝关节疼痛	24
专门为坐着工作的人设计的练习	28
专门为站着工作的人设计的练习	32



放松疲劳的双腿，预防静脉堵塞	36
如何保持正确的坐姿	40
如何正确地搬起重物	42
如何正确地弯腰俯身	44
如何正确地手提重物	46
如何正确地站立和行走	48
防治蜂窝织炎	50
促进血液循环，保持皮肤弹性	51

目 录

克奈普水浇注疗法	52
自我按摩技巧	54
毛刷按摩	58



开车途中的健美操	78
长距离飞行途中的健美操	82
结束语	84

理想的运动项目	59
从腿部锻炼开始	59
徒步旅行, 跑步, 快速散步	63
游泳	65
骑自行车	66
越野滑雪	70
打网球	74



大家一起来健美

为了使您的双腿得到关爱，我们在此热情地邀请您参与我们的健美操锻炼！

很多人早就下决心要为腿部的健康和美丽付出努力，然而决心归决心，却很少有人付诸行动。现在就让我们一起开始吧。首先，我们要选择好适合自己的健美操。以下的建议和信息一定会使您倍受鼓舞并坚持不懈地锻炼下去。

众所周知，腿的长度和形状很大程度上是由遗传基因决定的，然而我们不能仅仅满足于遗传的双腿。固然，腿的长度很难改变，但行走的姿势可塑性很强。如果我们走起路来稳健灵活，就会给人留下良好的印象，没有人再去注意您那过于短小的双腿。请不要穿过高的高跟鞋，那样会影响您的健康。在有关章节中我们将会谈到这样做造成的不良后果。

能否改善您的腿形和腿部健康完全掌握在您自己的手中，锻炼能否成功完全取决于您自己的努力。那么短短的5分

钟锻炼真的就能使您拥有美丽的双腿吗？从本书的目录和众多的章节中就能看出要解决的问题多种多样。比如，如何采取措施消除大腿无力或者双脚不灵活？怎样防止蜂窝织炎的出现？怎样预防静脉堵塞？如果已经出现这种情况，又该怎样消除？在日常生活中采取什么样的行为方式对双腿有益？要首选哪些运动形式锻炼双腿？这些运动又有什么作用？可以说是问题多多，一个接一个。

每一章都会使您受益匪浅：比如当您今天感到膝关节疼痛时，您马上就可以用我们介绍的简易按摩法消除疼痛。即使在长时间驾车或飞行的途中，您也可以按照本书做一些有益的练习，这样就可以保证您精神饱满地到达目的地。

我们有意在这本图文并茂的书中推荐了一些简单易学的练习方法，目的是使那些至今尚未锻炼过的人也乐意参加并且能够持之以恒。有一点非常明确，那就是一种练习只做两三次肯定达不到预期的目的。在练习的文字说明中我们既

大家一起来健美

指出了每个动作重复的次数，又指出了该动作需要达到的锻炼强度。在您满怀热情开始练习之前，请仔细阅读以下内容：

这套健美操的重要作用：

- 促进腿部血液循环。
- 使肌肉变结实。
- 使膝关节和韧带变得富有弹性并能增强其承受力。
- 缓解双腿的过度疲劳。
- 通过绷紧肌肉使双腿变得美丽。
- 防止蜂窝组织炎的出现。
- 增强您对自己的自我控制能力及步态的稳定性。
- 提高您双腿的使用率。
- 防止运动中受伤。

几条重要建议：

- 要自觉练习并持之以恒。
- 认真阅读练习说明，比如要搞清楚锻炼的主要部位以及动作重复的次数等。
- 即使第二天肌肉轻微疼痛也要坚持练习，疼痛会很快消除。
- 不要穿笨重的运动鞋，因为它们只会加重脚的负担使双脚活动不便。要尽可能地光脚练习，比如在地毯上练习。

- 为保证活动方便，不要穿太紧的衣服，如紧身胸衣，以免体内血液循环受阻。最好不要穿长筒袜练习。
- 在开始练习之前，最好先上厕所，以便练习时不受影响，并且不必中断练习。
- 为保证活动方便，练习前既不要吃东西，也不要喝太多的水。
- 要注意练习说明中有关呼吸的建议，因为只有和呼吸互相协调一致，运动才更有效果。

虽然这套健美操是专门针对您的双腿而设计的，但它也能改善您的体态，绷紧您的臀部肌肉，使您的身体变得灵活轻盈、充满活力。所有这些是本套健美操深受欢迎的优点！

祝您在为爱护您的双腿而进行的练习中获得乐趣，取得成效。

为了使运动的过程更加清楚明了，我们的示范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。您可以随自己的意愿自由选择您的运动衣和座椅。

大腿锻炼法

最令女人担忧的问题莫过于松弛而又滚圆的大腿。造成这种情况的原因一部分有可能是遗传基因。我们常常听到有人说：“我祖母的大腿就很粗！”这尽管是一个很大的遗憾，但它并不是一个无法解决的问题，比如我们可以通过有效的针对性练习使您的双腿变得美丽而强健。

以前，有一双圆滚滚的大腿人们或许还不以为然，而今天就不一样了，健身日渐为人们所接受，人们越来越注重保持自己的身材，有了滚圆的大腿总是让人感到不舒服，只能穿肥大的衣服遮丑。为了重树自信，现在就让我们向这一部位展开进攻吧！

对此我们有以下建议：

- 不要连续几个小时静坐不动，要不时地活动活动腿部。
- 不要穿太紧的紧身裤。穿这种紧身裤，看起来好像矫正了体形，但是却阻碍了腿部的血液循环，促使脂肪堆

积。

- 每天除了做体操外，还要在大腿部位深度按摩，会取得您意想不到的效果。
- 在水里不仅要游泳，还要背靠池边，像骑自行车那样，双脚蹬水。
- 多进行一些专门锻炼大腿的运动，如散步、长跑等。

传统的屈膝下蹲运动实际上是影响健康的。首先这将加重膝关节以及髌骨腱的负担，其次这种运动非常耗费体力，使人无法坚持反复练习，以致达不到所期望的效果。所以请您做下列这些有针对性的练习。





1

两腿并拢成站姿，挺胸、收腹，两臂自然下垂于体侧。

练习过程

两膝稍屈，同时上体向左转，左肩下压，左手下垂指向左脚跟，右臂向前平举，呼气。然后慢慢直起身，还原到准备动作，吸气。左右两侧各练习10次，屈膝幅度逐渐增大。

2

两腿伸直尽量分开成站立姿势，挺胸、收腹，两臂自然下垂。

练习过程

右手越过左脚触摸地面，左腿屈膝，呼气。然后重新直起身，吸气。重复做10次后换方向，即左手越过右脚触摸地面，右腿屈膝。

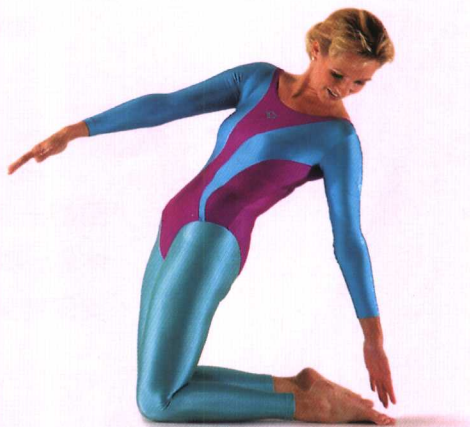


3

跪在一个软垫上,上体挺胸、收腹与大腿成一直线,并与地面垂直,两臂自然下垂于身体两侧。

练习过程

上体向左转,并缓缓向后倾,左手下垂至左脚处,右臂向前伸以保持平衡。保持这种姿势3分钟后重新直起身,还原到准备动作。左右两侧各练习10次。



4

跪姿,右腿向右侧伸出,右手叉腰。

练习过程

缓缓坐到左脚跟上,上体挺胸、收腹,左手可撑地,呼气。还原到准备动作,吸气。重复8~10次后换方向,坐在右脚跟上。



5

仰卧，两腿屈膝，两脚置于地面，身体放松。

练习过程

两腿竖直上举，然后交替上下摆动，每次用两臂围抱一条腿，两手拍掌，头抬起。摆腿 20 次后稍事休息，放松，然后再重新开始。注意腿要绷直，肌肉要保持紧张状态。



6

呈站姿，右手扶着椅子或墙壁以保持身体平衡。

练习过程

左小腿向后用力抬高，左手抓住左脚，尽力向后伸展左腿，使大腿有拉伸的感觉，吸气。然后放松，呼气。每条腿重复 10 次，逐渐延长拉伸腿的时间。



膝关节锻炼法

毫无疑问，我们极其敏感的膝关节不仅长期得不到足够的重视，而且甚至可以说，它们一直在遭受“虐待”。这是为什么呢？

请回忆一下您一天的活动。您会发现有很多活动完全可以坐着来完成，而没有必要长时间地站立。

您的体重情况又如何呢？如果体重能减少几千克，我们那不堪重负的膝关节会感到舒服一些。

同众多的脊椎病一样，不管是缺乏运动，还是过量运动，都会伤害膝关节。如果我们每天采取正确的行为方式，那么这种情况就可以避免。

我们对此的建议是：

- 尽量避免长时间静止不动，尤其要避免使膝关节过量负重。
- 即使坐着也要偶尔活动活动膝关节，晃动几下小腿。
- 要多爬楼梯。爬楼梯时，要放松膝

关节，不要一蹦一跳地走，而是均匀地迈步。

- 多从事对膝关节有益的运动，如骑自行车、游泳等。由于这些运动不是把全部的体重压到腿上，所以膝关节所承受的压力将大大减少。使膝关节承重最大的运动就是疾步下山和网球运动。

有时缺乏运动，有时又过量运动，当今的这种生活方式使人们在年轻时就使膝关节过度损伤。为使您的膝关节灵活而富有弹性，我们建议大家做下列的健美操。





1

两腿前后分立，右腿在前，两臂高高举起，深吸气。

练习过程

两臂经身体两侧用力往后甩，上体前倾，两膝稍屈，让膝关节自然放松，呼气。重新直起身体，还原到准备动作，吸气。重复 10 次，然后交换两腿位置，继续进行练习。

2

两腿伸直尽量分开成站立姿势，两臂自然下垂于体侧，收腹、挺胸，吸气。

练习过程

将身体重心移至左腿，左手支撑于左腿上，左膝用力弯曲，右臂向上摆到头部上方，呼气。然后重新回到起始状态，吸气。重复 10 次，然后换右腿继续练习。



3

仰卧，两臂放松置于身体两侧，两腿弯曲上举。

练习过程

两小腿交替上下甩动，如同要将鞋子从脚上甩掉一样，使膝关节不承受身体的压力。甩动20次后，将脚置于地板上，稍事休息，然后再甩动20次。



4

呈站姿，右手支撑于椅背上，收腹、挺胸。

练习过程

左手抓住左脚，将脚跟压向臀部3秒钟。然后松手，让脚落于地板。至少重复5次，按压时间逐渐加长，然后换另外一条腿继续练习。



5

站立于椅子前，双手扶住椅背，左脚置于椅子上。

练习过程

上体前压，左腿深度屈膝，呼气。然后直起上体，膝关节放松，吸气。重复10次，然后换腿继续练习。



6

呈站姿，一只脚小步跨出。

练习过程

两臂在身体两侧摆动，膝关节放松地跟着晃动。不断加大摆动的力度。重要的是，使腿部尤其是膝关节随之有弹性地晃动。练习该动作持续时间应长一些，力度应大一些。



小腿锻炼法

通过练习健美操，小腿肌肉也可以得到锻炼并加以改善。即便是简单的抬降脚跟的动作，只要您有意识去做，也能活动肌肉，其作用如同按摩小腿。

习惯于穿高跟鞋的人在赤脚或穿平跟运动鞋走路时，会感到小腿疼痛。

小腿长期得不到活动其肌肉就会逐渐萎缩而变得不灵活。最好是根据需要进行经常更换鞋跟的高度，穿平跟鞋是为了舒适和活动肌肉，而穿高跟鞋则是为了美观漂亮。

一谈到小腿，人们立即就会想到静脉曲张。

小腿肌肉也可以通过相应的体操得到锻炼，在“腿部保护操”一章中我们将会对此做详细介绍。

爱护小腿的几点建议：

- 改变您日常生活中的一些行为方式，避免那些伤害腿部的动作，如长时间站立或跷二郎腿坐着。



- 尽量多做高抬腿动作，动作幅度越大越好，这样有利于舒张静脉。要利用一切机会练习。
- 不要穿过紧的长筒袜或过紧的靴子，以保证小腿的血液循环畅通。
- 经常喝点酒，以促进血液循环。在“促进血液循环”这一章中我们将会对此做详细介绍。

以下的练习会使您的小腿肌肉变得结实，富有弹性。

1



两腿并拢，两臂自然下垂于身体两侧，挺胸、收腹，吸气。

练习过程

两臂前伸，同时屈膝，上体前俯，坚持一会儿。然后向前压膝，并轻微地上下晃动膝关节，注意脚后跟不能离地！只有这样才能充分伸展小腿。上下摆动 20 次后直起身，抖动双腿使其放松。

2

两腿并拢，两膝稍稍弯曲，身体前倾，两手握紧脚踝。

练习过程

逐渐伸直双膝，手不能离开脚踝，深呼吸，伸展小腿。然后臀部稍稍下沉，吸气。多重复几次，每次伸直双腿的时间逐渐加长。

