

家庭实用

健美 方法手册

足不出户便可塑造
美的身姿
举手投足之间练就
健康体魄





家庭生活百科丛书



家庭实用健美 方法手册

周范林 编著



中国盲文出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭实用健美方法手册 / 周范林编著. —北京: 中国盲文出版社, 2000. 4

(家庭生活百科丛书)

ISBN 7-5002-1376-X

I. 家… II. 周… III. ①健身运动-手册②健美-手册 IV. G806-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05367 号

家庭实用健美方法手册

编 著: 周范林

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 · 83895215

印 刷: 铁道部十六局印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 165 千字

印 张: 8

印 数: 1 - 5,000 册

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5002 - 1376 - X/G · 221

定 价: 11.20 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

内 容 提 要



健美运动是增强体质、美化人体的一门科学，是健康的体格和优美的体形同时得到发展的一项体育运动，并具有浓厚的时代感。为了进一步推动健美运动在我国健康地发展，使人们了解和掌握有关健美运动的方法，让人们生活得更健康美好，我们吸取了国内外有关健美方面著作中的精华，编写了这本独具特色的书。本书共分健美体操篇、运动健美篇、日常健美篇、减肥按摩篇和形体矫正篇等五个部分，是健美运动入门的指导读物，适合家庭、学校、机关等各个阶层的人士阅读。

目 录

JIATINGSHENGHUOBALIKECONGSU

健美体操篇

身段匀称健美操.....1	肩关节健美操.....50
面部健美操.....4	髋关节健美操.....51
颈部健美操.....7	膝关节健美操.....51
肩部健美操.....9	踝关节健美操.....52
背部健美操.....10	站姿健美操.....52
胸部健美操.....12	坐姿健美操.....53
腰部健美操.....16	步姿健美操.....54
腹部健美操.....20	跑姿健美操.....55
臂部健美操.....26	卧姿健美操.....55
脊柱健美操.....29	女性八式健美操.....56
臀部健美操.....30	少儿健美操.....57
增智手指健美操.....37	夫妻健美操.....60
腿部健美操.....40	母子健美操.....60
膝部健美操.....47	孕产妇健美操.....61
腕关节健美操.....49	产后健美操.....62
肘关节健美操.....49	老年健美操.....62
	男子哑铃健美操.....64
	女子哑铃健美操.....67
	男子徒手健美操.....71

女子徒手健美操	73
闲暇美容操	75
护眼健美操	76
晨练瑜伽健美操	76
家庭健美操	78
橡皮带健美操	78
床上健美操	81
踏板健美操	83
椅子健美操	84
板凳健美操	84
有氧健美操	85
整理放松健美操	86

运动健美篇

注重健美锻炼法	89
全身肌肉健美法	91
颈部肌肉健美法	92
背部肌肉健美法	94
肩部肌肉健美法	96
胸部肌肉健美法	97
腰部肌肉健美法	99
腹部肌肉健美法	100
腰腹肌肉健美法	102
臂部肌肉健美法	104
股四头肌健美法	106

腿部肌肉健美法	108
提高肌肉力量法	109
锻炼使你体形美	111

日常健美篇

健美形体训练法	114
日常脖颈健美法	115
女性胸部健美法	116
日常腹部健美法	120
日常腰部健美法	122
日常臀部健美法	126
手臂手腕健美法	129
日常手部健美法	130
日常指甲健美法	130
日常腿部健美法	131
日常小腿健美法	136
少女形体健美法	137
中年女性健美法	138
日常肩部健美法	139
日常双脚健美法	140
眼睛动人健美法	141
怎样使牙齿健美	143
注重皮肤健美法	144
怎样使头发秀美	147
养好习惯健美法	149

人体姿态健美法	151
注重女性步态美	153
走路健美法	154
利用楼梯健美法	154
晨间健美运动法	155
晚间锻炼健美法	157
擦身健美法	159
增强关节柔韧法	160
注重饮食健美法	161
怎样使嗓音美妙	163

减肥按摩篇

健美按摩常用方法	165
乳房按摩健美法	166
颈项按摩健美法	167
面部按摩健美法	168
头发按摩健美法	169
眼部按摩健美法	170
耳部按摩健美法	171
鼻部按摩健美法	172
齿部按摩健美法	172
背部减肥健美法	173
胸部减肥健美法	174
腹部减肥健美法	175
腰部减肥健美法	175

手臂减肥健美法	176
臀部减肥健美法	177
腿部减肥健美法	178
局部减肥健美法	179
中年减肥健美法	180
老年减肥健美法	181
女性减脂健美法	182
日常减肥健美法	185
水中减肥健美法	186
减肥医疗健美法	187

形体矫正篇

体态匀称健美法	189
脊柱侧弯矫正法	192
矫正驼背健美法	195
肩太窄者健美法	199
肩太宽者健美法	202
两肩不平矫正法	203
脖颈短者健美法	205
脖颈练粗健美法	206
胸挺丰满健美法	206
乳房过大健美法	208
乳房过小健美法	208
怎样矫正“八字脚”	209
矫治平足健美法	211

异形腿者矫正法	212	臀部肥大健美法	230
大腿过粗健美法	214	肌肉萎缩复原法	231
大腿过细健美法	215	怎样矫正招风耳	233
小腿过细健美法	217	身为人母健美法	233
腿过短者健美法	218	产后体形健美法	237
瘦弱女性健美法	220	讲究坐姿健美法	239
腹部减脂健美法	224	讲究步姿健美法	241
过胖者健美法	229	骑车姿势健美法	242

健美体操篇

身段匀称健美操

为保持女性的胸围、腰围和臀围的健美,这里介绍几种如何展现曲线美的方法。

1. 翻转运动:

- (1) 仰卧,膝盖蜷曲到胸前,双臂展开,与肩平齐;
- (2) 深呼吸,用肩膀顶住地面,慢慢地将臀部转向右边,双膝紧紧贴地,同时把头转向左边,然后,整个身体回到原来的位置;

(3) 再重复上述动作,转向与其相反。开始可做 10 次,以后逐渐增至 25 次。

2. 臀部升高:

- (1) 仰卧,双臂平放身体两侧,手掌朝下,双膝弯曲,脚底朝下,双脚之间距离为 30 厘米;
- (2) 深呼吸,将臀部慢慢抬起,直至身体由肩胛骨支撑,时间可延续 10 秒钟,再慢慢地将背部放下。开始可做 2 次,以后逐渐增至 5 次。

3. 后脚升高:

- (1) 俯卧,手掌朝下,双臂平放,用左或右脸颊朝下均可,

双腿分开,其距离为15厘米;

(2)深呼吸,左脚拇趾顶地,右腿抬高15厘米,延续5秒钟,然后放下;

(3)再用右脚拇趾顶地抬起左腿。可先做10次,以后逐渐增至50次。

4. 踢腿运动:

(1)俯卧,手臂弯曲,手掌朝下,双腿抬起15厘米;

(2)连续深呼吸,像游泳一样上下带动双腿运动。每次大腿可先摆动50次,以后逐渐增加到100次。

5. 跪腿运动:

(1)双臂直立,双膝跪立,双手之间、双膝之间距离均为20厘米~26厘米。抬起右腿,抬高26厘米;

(2)连续深呼吸,快速上下摆动右腿25次;

(3)再摆动左腿同样次数,以后可逐渐增至50次。

6. 拱腰运动:

(1)双臂直立,双膝跪立,弯腰,前额靠近膝盖;

(2)深呼吸,抬头,将右腿向上伸(此动作不宜过猛,以免腿部痉挛),连续做10次;

(3)再换左腿,连续做同样的次数,以后可逐渐增至25次。

7. 后仰运动:

(1)跪立,双臂自然合在腿部;

(2)深呼吸,身体与双腿合为一体后仰5秒钟,然后还原;以后可逐渐持续后仰15秒钟。

8. 含胸运动:

(1) 并腿半蹲,含胸低头,收腹,臂前摆;再挺胸抬头,翘臀,臂向后夹肘,重复练习;

(2) 并腿半蹲,含胸低头,收腹,臂前摆;再挺胸抬头,挺胸时左、右臂依次后夹;

(3) 前后半蹲开立,含胸收腹,臂上摆;再挺胸翘臀,臂肩侧屈后夹肘,重复练习;

(4) 并腿半蹲,含胸低头,含胸时,臂前摆;挺胸时,臂上下屈肘交替,身体稍左、右转;

(5) 前后开立,含胸收腹,臂上摆;再挺胸收腹呈半蹲,左、右臂上下后摆交换,重复练习;

(6) 前后半蹲开立,含胸收腹,臂上摆;再挺胸,臂上举后摆。

此节的要求是,含胸时,背部放松,胸肌紧张收缩;挺胸时,背部肌肉用力收缩,胸肌放松;收腹时,骨盆前上翻起;翘臀时,骨盆后上翻起。胸、腰、臀共同协调,充分用力,增加其肌肉收缩力度,促使脊柱大幅度运动。每个练习做八个八拍。

9. 出胯运动:

(1) 两脚开立半蹲,出左胯,左肘部触左胯,右臂屈肘侧摆;再出右胯,动作相同,重复练习;

(2) 两脚开立半蹲,出左胯,左肘部触左胯,右臂屈肘侧摆;出胯时,直臂上下侧摆;

(3) 并腿稍屈膝,出左胯,右臂上伸,左臂屈肘下摆触左胯;相反方向做,重复练习;

(4) 并腿稍屈膝,出左胯,右臂上伸,左臂屈肘下摆触左

胯；出胯时，臂左右侧摆；

(5) 两脚开立半蹲，出左胯，左肘部触左胯，右臂屈肘侧摆；出左胯，上体左拧身，两手触左胯；相反方向做，重复练习；

(6) 两脚开立半蹲，出左胯，左肘部触左胯，右臂屈肘侧摆；出胯时，臂上举相握，左右侧摆。

此节的要求是，出胯时，同侧腰肌要用力收缩，异侧腰肌放松。完成动作要充分，每个部位都有片刻的停顿。每组练习完成八个八拍。

健美操完成之后，可做适当的自由运动来舒展放松身体，也可在房间里慢走，直至心脏跳动与呼吸恢复运动前的状况。做操时只要有毅力和信心，一个月就可使您的身段匀称苗条。

面部健美操

这套面部健美操，是一种十分有效的健美方法。如果你认真地、有规律地在家做这套面部健美操的话，那么在不太长的时间里，你会发现脸上的皱纹减少了，肌肉结实了，脸色红润了，皮肤也有光泽了。总之，你会觉得年轻了许多。这套面部健美操有如下几个部分，每次做的时间任定。

1. 消除眼下皱纹：

(1) 先在眼皮、眉毛和太阳穴上抹些护肤霜，然后将双手的食指按在双眼两侧，用力把皮肤和肌肉朝太阳穴方向拉，直到眼睛感到绷紧为止；

(2) 双眼闭张 6 次，然后松手。重复做 4 遍。此操能使眼皮肌肉健美，消除眼角和眼下的皱纹。

2. 消除眼角皱纹:

(1) 将食指和中指按在双眼两侧,同时用手指向上方轻轻推眼侧皮肤,同时闭眼;

(2) 当眼皮垂下时,手指缓缓地朝两旁耳朵方向拉,从1数到5,然后松手。重复做6遍。

3. 消除前额皱纹:

(1) 双手合掌,拇指朝向脸部,靠在额正中,即鼻的上方;

(2) 两手上下移动,用拇指至手腕部分的肌肉开始按摩额头;

(3) 以同样的方法从额的一侧(太阳穴开始)按摩至另一侧,往复3次,重复3遍。

4. 健美下巴肌肉:

(1) 先在下巴上抹些护肤霜;

(2) 用右手食指从右侧嘴角的下端开始,用力按摩下巴右半部分,来回10次,再调转方向,用左手食指按摩下巴左半部分;

(3) 还可以用手指将下巴尽量往上推,使下唇贴上唇,从1数到15。

5. 健美脸颊肌肉:

(1) 将食指和中指按在嘴角边,然后轻轻推向鼻子;

(2) 用力把手指经过脸颊,拉向两旁耳朵。

这节操能舒展并锻炼嘴周围的肌肉,消除嘴附近及脸颊的皱纹。

6. 下眼睑运动:

(1) 将左、右手的中指和无名指分别放在两边的太阳穴

上,以使面部固定不动;

(2)使下眼睑向上眼睑运动。

7. 脸颊运动:

(1)使嘴角两边肌肉向眼睛方向运动;

(2)用两手的食指使嘴角肌肉向下运动。

8. 鼻部运动:

(1)振动鼻孔,但注意不要使脸上其他部位起皱纹;

(2)当感觉到鼻部肌肉在运动时,便将双手的食指轻轻放在鼻孔上,然后用震动着的鼻孔推动手指。

9. 颈部运动:

(1)双手手指交叉放在额头上,然后先使头部向前摇动,再用交叉的双手推着头向后摇动;

(2)也可将胸部挺起,双手手指交叉放在颈窝上,在双手的压力下使头部向后摇动;

(3)还可将头倾向肩部,用手指轻轻地撑倾斜的头部。左右交替进行。

10. 下腭运动:

(1)为了预防双下巴,先轻轻活动耳部,然后将下巴向前;

(2)在伸出下巴的同时,继续轻轻活动耳部。这时,你会感到肌肉紧张。

11. 额部运动:

(1)用双手的指尖按着左、右眉毛,并注意眉毛下面不要起皱纹;

(2)收缩额部肌肉。

12. 上眼睑运动:

(1) 头部稍向后倾, 眼睑闭合;

(2) 然后将手指小心轻放在靠近睫毛的地方, 在手指的压力下打开上眼睑。

颈部健美操

颈部是头颅连接躯干的枢纽, 支撑着整个头部的重量, 又经常暴露在外面, 与人接触时, 一看见颜面, 便看见颈部。颈部有长、短、粗、细之分, 它和整个身材与头部必须协调相称, 才能显得健康美丽。而颈部健美操能使颈部的肌肉得到活动, 并使其健美。坚持练颈部健美操, 可使颈部多余的脂肪消除, 皮肤富有弹性, 并保持青春迷人的活力。同时, 它能促使头皮血液畅通, 对头发生长和脑髓的滋润都会产生良好的效果。可以使颈部、下额松垂的肌肉收紧, 减少皮肤皱纹, 加强颈部肌肉的力量和颈椎间韧带的弹性, 提高颈部关节的灵活性, 防止颈椎病, 改善脑部的血液循环。每节操可根据自身需要, 反复做数遍; 也可以从中挑选几节操晨练。

1. 坐在凳子上, 挺起胸部, 头先向下低, 以下颌骨接触胸部为止; 然后尽量向后仰头, 脸朝上, 停 3~4 秒钟后再低头。如此反复做 20 次。

2. 坐在凳子上, 胸部挺起, 向左右摇摆下颌, 先轻后重, 连续做 20 次。

3. 坐在凳子上, 胸部挺起, 先将颈部尽量向上伸, 再将颈部尽量向下缩, 使颈部肌肉先伸长后缩短。连续做 20 次。

4. 坐在凳子上,身体不动,头部先从左边尽量向后扭,扭至不能再扭为止;然后再从右边尽量向后扭,扭至不能再扭为止。连续做 20 次。

5. 双肩提起,从前向后环绕夹背;下唇盖住上唇,头尽量后仰。头缓慢前垂,以下颌触胸骨,然后双肩提起,从后向前环绕至含胸。

6. 双肩提起,头分别顺时针和逆时针环绕。双肩下降,头分别顺时针和逆时针环绕。

7. 身体俯卧在床上,将头部努力上抬,再慢慢降下来至平直状态,停留片刻再慢慢上抬,如此重复,直到不能坚持时止。

8. 全身放松,头部从下颌方向向肩部转动,停留几秒钟后复原位。左右两侧交替做。

9. 双手握拳,撑住下颌,头后仰,两肘内靠,然后头要慢慢地尽最大可能往下压,做数次。

10. 仰卧,头部抬起,将下巴尽可能向胸前方向慢慢移动,直至不能再移为止,然后慢慢将头部恢复原位,并停留片刻。每分钟做 15~20 次。

11. 仰卧,头部抬起,朝右、左转动,转动时头部要转到极限;每分钟做 15~20 次。

12. 俯卧,抬头后仰至最大限度,然后下落。每分钟做 15~20 次。

13. 双手叉于脑后,下颌贴于胸上部,然后抬头向后仰,双手要给头部以阻力,使后颈部肌肉用力拉紧。每分钟做 15~20 次。

14. 前腿弯曲，后腿蹬地，手握拉力器上举，向后伸展双臂，头随后仰至极限。每分钟 25 ~ 30 次。

15. 立姿，双臂支撑墙壁，身体保持垂直，胯部尽力向前移动，挺胸，头颈部尽量后仰。

16. 选重量适宜的物体置于头上，头部、颈部、身体保持垂直，然后两腿交替前行，注意保持平衡。

肩部健美操

对称、圆滑、宽阔、饱满、线条优美的肩膀，给人以健美的感觉，而窄肩膀和溜肩，则会给人以瘦弱的感觉。要想使自己的肩膀健美，可以每天练肩部健美操，具体有如下方法：

1. 两腿自然开立，两手握拳，两臂伸直，以肩为轴，做大回环，直做到疲劳为止，动作速度以每分钟重复 40 次以上为好。

2. 立正站好，双手握紧拳，双臂侧平举，然后直臂在体前迅速交叉。还原成侧平举，迅速体前交叉，再还原侧平举，不停歇地连续动作，直至产生疲劳为止。运动速度以每分钟 40 次为宜。

3. 立正站好，两臂侧平举，肩、肘、腕以各自关节为轴，同时自行环绕，运动速度不要太快，以每分钟 15 ~ 20 次为宜。

4. 双臂侧平举，紧握双拳，做直臂体前迅速交叉再还原动作，至感到劳累为止。每分钟做 40 次为宜。

5. 两腿自然分开，与肩同宽，两手半握拳，先将右手置于体侧下垂，左手直臂上举，然后还原，两臂一上一下，如此交替