



都市女性健美操系列

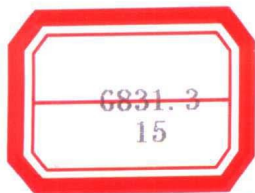
6 分钟 塑身

丰胸与纤腰

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克 著
朱小安 阮慧山 译

胸部更丰满
腰身更苗条
腹部更紧绷
臀部更漂亮
双腿更矫健
皮肤更有弹性

河南科学技术出版社



都市女性健美操系列

15分钟塑身 丰胸与纤腰

〔奥〕哈内罗尔·皮尔斯-萨玫克 著

朱小安 阮慧山 译

江苏工业学院图书馆
藏书章



河南科学技术出版社

Original title: Toller Busen, schlanke Taille

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—029

图书在版编目 (CIP) 数据

6 分钟塑身——丰胸与纤腰 / [奥] 皮尔斯—萨玫克(Pilss-Samek, H.) 著;
朱小安, 阮慧山译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2003.6
(都市女性健美操系列)
ISBN 7-5349-2979-2

I. 6… II. ①皮…②朱…③阮… III. 女性—健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017646 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: 3.5 字数: 60 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-2979-2/R · 582

定价: 18.00 元

目 录

让我们一起健美	1
胸部健美操	5
防止乳房松弛	6
巧用衣架进行锻炼	9
身体灵活性测试	12
肩部测试	13
背部测试	14
腰部测试	15
请注意头部姿势	16
腰部健美操	21
计划 A	22
计划 B	25



健美操——让您永葆娇好体态	28
办公间隙放松操	36
适量健肌练习	40
瑜 伽	44
仙鹤	45
三角形(一)	45
三角形(二)	46
眼镜蛇	46
鳄鱼	47
卷叶	47
伸展	48
骆驼	48
倒立	49
蝗虫	49



目 录

水中健美操	50
开车途中的健美操	56
花园里的健美操	61



克奈普水浇注疗法	67
自我按摩技巧	67
理想的运动项目	72
结束语	75

让我们一起健美

要达到某个目的，就必须坚持不懈，朝着既定目标前进。要想锻炼您的胸部，使之变得坚挺和富有弹性，最好的方法就是坚持做健美操。

您不是也常常下决心要克服懒惰，通过锻炼体态来纠正自己的胸部曲线吗？

通过阅读有关健美操的书籍而获得的重要信息，不仅可以使您更轻松地进行健美操练习，而且还会激发您积极参与的热情。我们在此向您隆重推荐这套健美操。切记，高昂的热情是使您坚持下去的关键。

在练习的过程中您会从本书中学到，哪些是练习的重点，练习中应怎样正确呼吸，应如何反复练习才能达到您所希望的效果等。

所谓年轻，就这个词的真正含义而言，是指人们容光焕发、精神抖擞。

但是，当下垂的双肩妨碍了呼吸，当弯曲的脊背挤压着双乳，当您对自己缺乏信心、情绪沮丧时，又怎么能保持年轻

呢？有的人在 30 岁就开始老态龙钟，

而有的人甚至在 70 岁高龄还步履矫健、充满青春活力，其原因是什么？答案很简单，那就是



让我们一起健美

一切取决于我们自己。假如用最简单的方法，比如做合理的健美操，就能帮助我们保持年轻，那么我们又何乐而不为呢？也正因为如此，许多人才坚持不懈地做健美操。

让我们从现在开始吧，因为做健美操的感觉是美好的，坚持不懈的锻炼可以使我们消除疾病，身体健康，心旷神怡；可以使我们纠正不良体态，使颈部肌肉得到放松，使胸部曲线更加完美。

冰冻三尺非一日之寒。只有那些勤学苦练，付出大量心血和汗水的人，才能在锻炼中取得成绩，达到所希望的效果。我们切不可在锻炼中半途而废，因为放弃

就意味着倒退，到头来还是身体臃肿，呼吸不畅，心肺衰弱，肌肉松弛，关节僵硬，腰背弯曲，一副老态龙钟的样子。我们都见过这样的女士，她们虽然年纪轻轻，但给人的印象却是老气横秋。我们也见过这样的老人，她们虽然年过80，但走路却昂首挺胸，举止轻盈，健康自信。

这种情况难道不令人感到鼓舞吗？难道我们不应该以此为榜样，现在就挺直自己的腰板吗？

在本书中我们会不断谈到胸部的健美方法，因为只有当胸部具有完美的曲线，当支撑胸部的肌肉结实而富有弹性时，您的胸部才会迷人且令人羡慕。



让我们一起健美

驼背不可能使人富有魅力，即使胸部本身美丽而坚挺，也会由于受到背部弯曲的挤压而不能显现迷人的风采。因此，在锻炼胸部肌肉的同时也应该锻炼肩部和背部。

另外，您还将在本书中获悉如何在日常生活的压力中保持正确体态的方法。为了使您的胸部曲线更加完美，我们在本书中还推荐了水中健美操的练习方法，并向您推荐简单易行的家用辅助训练器材，使您的训练计划更加完善，使您在做健美操时不感到枯燥无味。

我相信，通过最短的练习您就会感到身体舒适，在锻炼身体的过程中得到真正的乐趣，并会取得显著的效果。

有一天您会发现，生活中假如没有健美操，就会有一种与某种重要的东西失之交臂的感觉。您就会暗下决心：决不能半途而废。

实际上，每天只需花上短短的几分钟就足够了，这一点每个人都很容易做到，您可以在工作间隙稍加锻炼，当然也可以利用零碎的业余时间进行锻炼。



本书所介绍的健美操要达到的训练目的是：

- 锻炼胸部肌肉。
- 使腰部变得苗条、灵活。
- 消除肌肉、尤其是颈部肌肉的紧张不适。
- 改善上身的体态。
- 加强肌肉和关节的功能。
- 使呼吸更加强健有力。
- 增强您的自信。
- 使您焕发青春活力。

如果您迄今为止对锻炼身体尚无丝毫激情，那也没关系，我相信您在仔细阅

读本书之后，并按照建议去做，一定会从中获得乐趣，并取得成效。需要强调的是，我们的健美操虽然主要锻炼上体和腰部，但腹部、臀部和腿部等身体部位也会得到相应的锻炼。您当然也会在练习步骤中获得诸如练习应该重复几次、练习中如何正确地进行呼吸以及练习中应该注意避免哪些问题等建议。

总而言之，我们推荐的这套健美操设计合理、针对性强，肯定会给您带来惊喜。

祝您在练习中获得乐趣，取得成效！



胸部健美操

年轻姑娘们通常拥有坚挺、紧绷的胸部，但是其中一些人却忧心忡忡：她们为自己过于平坦或过于丰满的胸部而担忧，甚至会为追求时髦的胸部形状而煞费苦心。

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。

胸部的结缔组织会随着年龄的增长逐渐松弛。尤其是对胸围很大的人来说，其结缔组织所承受的压力会年复一年地增加。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。

但是，药物疗法会对身体产生副作用，胸部健

美操才是防止乳房松弛的最好方法。

如何防止乳房松弛？

应该加强对胸部的保养，刺激血液循环。下面是几条相关的建议：

- 每天早晚用冷水冲洗乳房。如果没有莲蓬喷嘴，可以将身体俯在洗漱盆上，让冷水从下往上冲洗胸部。
- 不要使用束缚和挤压乳房的尺码过小的胸罩，它们会阻碍血液循环，您的乳房部位的肌肉会逐渐功能减退，乳房也会因此更快地松弛下来。
- 只有乳房较小的人才可以不戴胸罩。尤其是在运动时我们更需要戴上合适的胸罩，以防止在跑步或跳跃过程中乳房逐渐下垂。
- 最重要的是：通过简单的练习来锻炼胸部肌肉，也就是从腋窝到胸部，支撑乳房的那部分肌肉。为此请做下列健美操。



防止乳房松弛

1



坐在椅子上，挺胸、收腹。两腿并拢，以前脚掌着地，两臂竖直举起，由手臂到指尖完全伸直。

练习过程

让一只手臂用力落下至水平位置，同时握拳，呼气。再将落下的手臂举高，吸气。

每只手臂反复练习 10 次，也可练习一下两臂同时落下的动作。

2

坐在椅子上，挺胸、收腹。两腿并拢，以前脚掌着地，屈肘，两手相握。

练习过程

两臂各自向外拉，做欲将手指拉开的动作，呼气。

然后放松，让手臂落下，吸气。

该练习至少重复 10 次，每次大约持续 3 秒钟，时间可以越来越长。



3

呈坐姿，两腿并拢，以前脚掌着地，两手合掌于头部上方，肘部弯曲，注意保持身体挺直。

练习过程

手掌使劲相互挤压，同时呼气，收腹。然后放松，让手臂从身体两侧落下，吸气。

多次重复练习，加大挤压的强度。



4

面对椅背站立，两手支撑在椅背上，两腿呈迈大步姿势。

练习过程

两臂弯曲，身体重心前移，胳膊肘向外，呼气。然后重新直起身体，手臂伸直，吸气。

如此重复练习 10 次后交换两腿的姿势，继续练习 10 次。





5

仰卧，一条腿屈膝，另一条腿
竖直抬起。

练习过程

双手握住抬起的那条腿的小腿
肚，将腿朝上体方向拉，同时两肘
向外弯曲，呼气。将腿放回原位，同
时放松胸部和手臂的肌肉，吸气。

重复练习10次，换另一条腿做
同样的练习。

6

跪在一个软垫上，双手向前
撑在地上，呈跪伏姿势。

练习过程

低头，背挺直，肘部向身体
外侧弯曲，两手指尖相对，呼气。
然后重新抬起身体，吸气。这样肩
胛部位的肌肉也得到了练习。重
复练习10次。



巧用衣架进行锻炼

这套衣架操可使您的美胸练习计划更加完善！

1

两脚分开与肩等宽，两手握住衣架两端，使之与胸同高。

练习过程

抬起两肘，用手挤压衣架，同时收紧臀部和腹部，呼气。全身放松，深吸气。注意让目光落在其中一只手上，不要低头，保持挺胸、收腹。

多次重复练习。



2

两脚分开与肩等宽，两手将衣架呈水平状置于臀部后方。

练习过程

上体不要前倾，将手臂及衣架伸直，在臀部后方向上抬起，吸气。缓慢下降，呼气。这一动作同时也使胸腔得到扩展，并能纠正体态和改善胸部曲线。

至少重复练习 10 次。





3

两脚分开比肩宽，两手持衣架两端，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，将衣架下垂至地面，呼气。

每一侧重复练习4次。

4

呈坐姿，一条腿伸直，另一条腿弯曲并抬起，将衣架放在腿的弯曲处，手持衣架两端。

练习过程

弯曲手臂，将衣架及腿朝上体方向拉，呼气。然后恢复原位，吸气。重复练习10次，换另一条腿继续做同样的练习。该练习同时也锻炼背部肌肉的弹性。



5

仰卧，两腿用力弯曲，两脚置于盆骨附近，以防止腰椎弯曲。

练习过程

两手持衣架两端，手臂伸直，落向头部上方地面，吸气。然后将手臂朝腿的方向摆动，呼气，有意识地让背部贴紧地面。应尽量向头部上方伸直手臂，可以纠正胸部曲线，放松肩部。

重复练习 20 次。



6

两腿呈迈步姿势，左脚在前，衣架与肩同高，两手呈拉弓箭姿势紧握衣架两端。

练习过程

用右手做纵向拉弓箭的动作，同时将重心移至右腿，呼气，保持片刻。然后恢复原位，吸气。重复练习 4 次，然后交换两腿姿势，用左手向后拉 4 次。



身体灵活性测试

您的身体是否能跟上日常生活的节奏，是否还能灵活地完成各项任务？

为什么保持身体的灵活性如此重要？

我们当然也可以带着僵硬的关节过日子，但我们常常会感到做某个动作很困难。您不妨想想干某些家务活时的情景，或是回忆一下您从事业余活动时所碰到的情况。

我们经常会听到有人说：“不管怎样，我在干家务活和在花园里劳动时已经做了很多的运动。”然而这种运动确实能够防止关节硬化、增强血液循环吗？

也许会有人摆出这样的理由：“这不过是常年使用磨损的结果，没什么值得大惊小怪的。”

这话令人难以置信，尤其是当这句话出自一位 30 岁的女士口中时。

总之，如果我们的身体变得笨拙，并且因此而不能感受到运动的乐趣时，这多半是我们自己的过错。

如果一个人常年累月极少锻炼她的肌肉、关节和韧带，那么她就不应该为自己身体的不灵活而感到诧异。

那么，您的身体是否灵活呢？

因为本书主要涉及胸部和腰部的健美，所以您可以在这方面借助一些简单的运动练习来做一个“灵活性测试”。

从逻辑上讲，在做完这一测试之后，您就会想马上开始做行之有效的健美操，并且会在您的训练计划中更有针对性地锻炼那些不如以往那么灵活的身体部位。

那么接下来的问题就是：“您能不能……”