

年过35岁的女子

腹部健美操

• 安·杜甘 等著 • 呈德 韦民 译



上海译文出版社

年过35岁的女子
腹部健美操

安·杜甘 等著

呈德 韦民 译

上海译文出版社

Ann Dugan
and the editors of Consumer Guide

**Flatten your Stomach
for women over 35**

Patrick Stephens Ltd. 1987

本书根据英国帕特里克·斯蒂芬斯出版公司

1987年版译出

年过35岁的女子腹部健美操

〔英〕安·杜甘等著

呈德韦民译

上海译文出版社出版、发行

上海延安中路955弄14号

全国新华书店经销

上海百科排版印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.375 字数 80,000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数: 00,001—13,000册

ISBN7-5327-0961-2/G·018

定价: 2.55元

国外新潮童装

本书荟萃国外最新流行的儿童服装 221 套，分春夏秋冬四季款式编排。每套童装都配有铜版纸精印的彩色着装照片和附有实样剪裁图。图样尺寸标注详尽，读者均可照图备料，直接进行制作。书中所选童装款式新颖别致，色彩鲜艳丰富，图案清雅活泼，充分体现国外童装设计上的独到之处。除供家长打扮子女时作参考外，本书还为专业服装设计师们提供了新思维。



年过 40 岁的男子腹部健美操



坚挺的腰干，结实的腹部，最能展现成功男士的奕奕神采。为帮助消除腹部的赘肉，保持匀称健美的体型，本书谨向男士们提供一套简便易行、安全有效的腹部健美体操。

男子腹部健美操的设计，旨在有效地锻炼腹部的各组肌肉组织；书中所规定的热身操和放松操，则确保操练者能从健美操练中获取最大效益，而无需劳力乏之虞。

当代国际标准交际舞教程

- 第一集 现代舞

- 第二集 拉丁舞

近半个世纪来, 国际标准交际舞已发展成为有着高度艺术性及技巧性的表演和竞赛项目, 从而风靡全球。本教程系统介绍当代国际交际舞的舞姿、舞步、跳法, 并附有最新材料和国际信息。作者在编写过程中参考了国外最新的教材和国际大赛的音像资料。根据舞蹈艺术特点本教程注重教学的形象性, 用照片人像图、脚迹图来介绍舞步, 辅以必要的文字说明, 做到图文并茂; 又教材由浅入深, 分初中高级三级, 作深浅不同的安排, 以适应不同层次读者的需要。

国际标准交际舞分为两大类, 共十个舞种: 第一类为现代舞(华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹); 第二类为拉丁舞(伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛舞、牛仔舞)。本书分两集编写, 选有国际大赛彩照、舞蹈的服饰、专业词汇中外文对照表, 并配有舞曲录音带, 一并发行。



- 第二集
- 拉丁舞

当代国际标准交际舞教程

杨威 袁永海编



目 录

腹部健美操要领	1
---------------	---

遵循本章所述各项要领,以获取腹部健美操的最佳效果。为实现身心体魄的年輕、健美作好准备。

1. 腹部健美的正确途径	1
2. 注意操练的各个环节	2
3. 如何使用这套健美操	2
4. 训练量:目标心律范围	4
5. 确定个人锻炼目标	6
6. 锻炼须与营养相结合	9
7. 进行操练时的要领	10
8. 努力锻炼吧!	11

热身操	13
-----------	----

每次正式操练之前,先用这些热身动作活动舒展一下身子。

初级腹部健美操	17
---------------	----

无论你目前具有何种体态,均宜以“初级腹部健美操”作为锻炼的起点。

中级腹部健美操 32

几星期后,你便可进一步作“中级腹部健美操”的各项操练。

高级腹部健美操 47

当你锻炼后,具备了一定的体力和耐力,即可进入“高级腹部健美操”的锻炼阶段。

放松操 62

每次锻炼之后,务必完成这套放松动作。

注 意

不管你着手哪一级的健美操练,事先都得征求一下医生的意见。如果你身体有什么特殊问题(如体重过重、有糖尿病等),或是患有某种疾病,或是酒瘾、烟瘾很大,你都应在开始锻炼之前先同医生充分讨论一下你的锻炼计划。

腹部健美操要领

不论你年龄多大,你都有可能保持优美的体型。尽管就妇女的一生来说,身体上会出现这种或那种变化,然而,你还是有可能使自己的外表和身心永葆青春。适当的健身计划,有助于你保持匀称、健美的体型。

“腹部健美操”是一整套专为 35 岁以上的女子而设计的快速见效的锻炼计划。这套健美操可以帮助你收紧腹肌,加强腹肌的力量,减少体内脂肪,获得适应繁忙而生气勃勃的生活所需要的体力和耐力。

1. 腹部健美的正确途径

如果你一直在从事锻炼,并十分注意自己的饮食,可是腹部的赘肉仍不见消减,那说明你的锻炼方案肯定有问题。腹部共有四组肌肉。其作用相当于一件天然的紧身褙,不仅将腹腔内的全部器官容纳其中,而且还得将它们支撑住。身躯中的骨柱在这方面,似乎是“爱莫能助”。一旦这件紧身褙失效,不再起“紧身”作用,这四组肌肉便越发变得松软无力,腹腔内的器官便开始下滑,压迫腹壁,同时由于重力作用,腹部日益下坠,结果就导致腹部的向前鼓凸。这说明很有必要采取一套均衡的锻炼计划,用以修整和加强那些使腹部定型并显示其轮廓的肌肉层。

这套“腹部健美操”之所以能奏效,是因为它全面锻炼了腹部的四组肌肉。这套操还能使肌肉的密集收缩同肌肉的舒展动作交替进行,因而确保对各组腹肌的锻炼调节,取得全面的平衡。对于

设计得当的一套操练计划,这些肌肉一般总能作出迅速的反应。采用这套“腹部健美操”进行锻炼,不消几星期你就会惊喜地发现,自己在外表和感觉上都同以前判若两人。

2. 注意操练的各个环节

“腹部健美操”分热身、腹肌锻炼及放松三个部分。腹肌锻炼又分初级、中级和高级三个阶段。不论你着手哪一阶段的腹部健美锻炼,你都得从热身操开始,以放松操为结束。

热身操帮助你放松身体,从而能适应较为剧烈的活动,减少受伤的可能性。一套好的热身操,能提高体内温度,促进体内氧气和血液的循环。为了调节并舒展关节周围的韧带和肌腱,热身操中也安排了一些伸展动作。做伸展运动时,动作宜缓慢,并有所节制。动作不宜过快,过猛,要防止损伤关节或撕裂肌肉纤维。

每次完成操练之后都得做放松操。这些放松动作可以帮助身体恢复到操练前的状态,也能使血液循环和呼吸逐渐回复到正常,从而防止出现虚弱及头晕目眩等现象。放松操是这套健美操的一个重要组成部分,不要忽视这一部分的操练。

3. 如何使用这套健美操

无论你现在的健康水平如何,均宜循序渐进,先从初级操做起,随后逐渐向中级操和高级操过渡。每节操的重复次数,在操练要求中都有说明。如果一时难以达到规定的要求,开始时不妨少做几次。随着体力的增强,可逐渐增加重复次数。切忌强行蛮干,造成劳累过度或损伤身体。开始时,动作要慢些,以自己感到舒适的速度进行操练为宜。

现将初级、中级、高级全套健美操的操练要领列述如下:

初级腹部健美操

着手实施这套操练项目时,整个操练过程应包括下列几项内容:

1. 逐一完成“热身操”的各项动作。
2. 从“初级腹部健美操”中自选 6 节动作进行锻炼。
3. 逐一完成“放松操”的各项动作。

随着体力和耐力的增强,每星期逐渐增加操练的运动量,直至你能轻松地完成初级操的全部动作为止(其中还包括热身操和放松操)。

中级腹部健美操

等到你对全套初级操已能应付裕如(通常在 4 至 6 星期之后),你不妨开始做下述的中级操:

1. 完成热身操的全部动作。
2. 从“中级健美操”中自选 10 节动作进行锻炼。
3. 完成放松操的全部动作。

随后,每星期逐渐增加运动量,直至你能轻松自如地按规定次数完成中级操的全部动作(外加热身操和放松操)。

高级腹部健美操

如果你做中级操已达到得心应手、轻松自如的程度,即可进一步作如下的高级操:

1. 完成热身操的全部动作。
2. 从“高级健美操”中自选 10 节动作进行锻炼。
3. 完成放松操的全部动作。

每星期逐渐增加操练动作,直至你能按规定次数完成高级操的全部动作(包括热身操和放松操)。你可以无限期地按高级操继

续锻炼,保持已达到的健身水平。

开始锻炼时由于动作较少,每次也许只花 20 分钟时间就能做完。随着动作的逐渐增多,为了从操练中获取最佳功效,每次锻炼时间应持续 40 分钟左右。

当你刚开始做腹部健美操时,每周最好做三天:一天做操,一天休息。坚持一段时间之后,可增至每星期锻炼五天。一旦形成习惯,最好能持之以恒,使锻炼成为你生活中必不可少的一部分。

如果你中断了锻炼,不论中断的时间是长是短,都得回过头去从初级操做起,然后再慢慢恢复到高级操阶段。须记住:就人体来说,仅仅荒疏 72 小时,就丧失了原有的体力和耐力! 所以一旦开始锻炼,就该锲而不舍,持之以恒。

4. 训练量:目标心律范围

热身操以及各级健美操中的第一组立式操,都属于耗氧健身操。也就是说,这些操练不但对腹部肌肉,而且对心肺器官,都能起到调节作用。耗氧健身操可以加快心跳,增强心肌功能,消耗多余的脂肪,同时还可以使体内温度升高,为后续的锻炼项目作好准备。

你做操时的心跳速度范围,应保持在 you 所属年龄组最高心律的 70—85% 之间。这个心律范围一般称之为“训练量”或“目标心律范围”。如果你做操时的心跳速度低于最高心律的 70%,那么你对心脏和循环系统的要求,显然偏低了。如果高于 85%,那么你对心脏和循环系统的要求又嫌过高了些。你应该停下来稍事休息,让你的心跳速度回复到目标心律范围。要知道你是否处于“目标心律范围”,你可在做完热身操以后,停下来切一切脉就知道了。

切脉时,将食指和中指按在拇指下方手腕的内侧。计数 10 秒钟内的脉搏跳动次数,然后将这个数字乘以 6,即得出 1 分钟的脉

搏跳动次数。参照本节附表,可以知道自己的心跳速度是否达到所建议的训练量。如在此范围内,即可继续锻炼下去;15至20分钟后,再切一次脉。

目标心律速度*				
(借以测定操练的锻炼效果)				
年 龄	10 秒钟心跳数		1 分钟心跳数	
	最 低	最 高	最 低	最 高
	70%	85%	70%	85%
35	21	26	126	156
40	21	26	126	156
45	21	25	126	150
50	20	24	120	144
55	19	23	114	138
60	19	23	114	138
65	18	22	108	132
70	17	21	102	126
* 表中所列数字系健康人的平均数。要确定你自己的目标心律,最好询问一下医生。如果你的年龄在表中所列的两档年龄之间,取比你大的那一档年龄的平均数。请注意:进行锻炼的人,其心血管的功能不会因年岁增高而出现很大的变化。				

请注意:你训练时的心跳速度,将随着操练的升级而有所改善。不要操之过急,别试图在刚开始做这套操时就达到上述心律目标。训练前先测出休息时的心律,然后在操练完成后10分钟再检测一下心律。此时的脉搏应该已回复到正常速度,即接近锻炼开始前的心律。

5. 确定个人锻炼目标

人们常说,腰围应比胸围小 10 英寸,比臀围小 12 英寸,其实,这只不过是种理想化的说法而已。具体情况因人而异,如骨骼、遗传、年龄及新陈代谢等情况都不尽相同。有时,甚至由于工作紧张或环境压力增大,体内的水份无法排除,腰围也会增加 2 英寸。因此,你在着手锻炼之前,就应根据这些因素对自己的身体作一具体分析。这样,就能为自己获得苗条的腰身、健美的腹部,确定一个切实可行的锻炼目标。

身体骨骼

在手腕处量一下手腕骨的粗细,就可以测出自己的骨骼情况。如果腕骨粗 5 英寸,那么身体骨架就属偏小;如果腕骨为 5 英寸半,骨架属于中等;6 英寸,则骨架偏大。如果骨架大,那么整个体重当然要高于骨骼小的人了。

站着作一次深呼吸,底部肋骨至臀部顶端的距离一般应为 4 至 6 英寸。如果小于这个尺寸,腰围两侧的肌肉则偏短、偏厚。怀孕时,肋骨框架与骨盆结构间的距离往往会拉开,整个腹部区则相应变大。怀孕也会使腹部的肌肉和皮肤趋于松弛,特别是所怀胎儿偏大,或怀孕时年龄仅十几岁或二十出头,因为处于这种年龄,肌肉尚未发育完全,肌肉也未完全长结实。如果动过手术,腹部肌肉也会变得松软。

遗 传

你或许由于体内脂肪细胞过多,生来就容易积聚脂肪性组织。既然这是出于遗传,这些脂肪细胞很可能会伴随你一辈子。如果不及早节食,这些细胞甚至会发展成更多的脂肪性组织。锻炼可以将

这些组织内的脂肪消耗掉，这样，脂肪就不会在体内，尤其不会在腹部，过量地积聚起来。

年 龄

25岁以后，每隔十年，体内肌肉就会丧失3—5%。如果不进行锻炼，肌肉往往会被脂肪性组织所替代。根据一般人所从事的职业以及业余活动所需的体力来看，到55岁时，肌肉的强壮程度可能会减弱40%。这种减弱程度在妇女身上发展较缓慢，因为妇女一生中始终处于较为积极的活动状态。

除腹部外，人体大多数部位的尺寸不会发生很大的变化。男子的腰围一般只增加6—16%，而女子往往会增加25—35%。因此要使腹部肌肉保持结实有力，最有效的办法之一就是进行锻炼。锻炼能使肌肉纤维保持原有的密度和弹性。也就是说，肌肉组织的退化现象越轻微，肌肉被相关组织及脂肪所替代的现象就越少。

除肌肉的变化之外，骨骼系统也在起变化。骨头本身的密度和重量都在增加，这在胸部表现得尤为明显：胸骨变重、重得难以支撑，于是双肩塌落或弓背，腹部也就自然而然随之向前鼓凸。除非腹部和椎骨十分结实，足以支撑住脊柱，否则，由于椎间盘逐渐磨损，也会引起腰背疼痛。

腰背虚弱与腹部虚弱，两者往往是相互牵连的。如果腹肌松弛无力，内脏就会下坠，压迫腹壁。如果内脏继续下滑，肌肉力量进一步减弱，腹部就会越发凸出。而腹部肌肉松软了，无力将臀部支撑在原来的部位，身体姿势便不能维持直线状。椎骨相互挤在一起，压迫周围的神经，结果就引起轻度的腰背疼痛。

对这种病痛固然有许多“治疗办法”，但采用得最为广泛的，就是进行锻炼，增强腹背肌肉。因此，做腹部健身操还能给你带来另一个好处——能对你的腰背起到修整、调节的作用。

新陈代谢

新陈代谢的基本速度,即能量的消耗速度,在成年以后便逐渐有所减缓。这意味着,我们在日常生活中消耗的热量在日趋减少。由于年龄、性别、体格、遗传和参加体育活动等情况不同,每个人的机体活动速度也不一样。肌肉组织所消耗的热量要比体内脂肪所消耗的热量多。既然男子的肌肉百分比较女子高,因而大多数男子就比较幸运:他们的新陈代谢速度较女子快。

那么你该采取什么对策呢?唯一能帮助你加快新陈代谢速度的有效途径,就是加强体育锻炼。一旦新陈代谢速度加快了,就得过几个小时才能回复至常态。经常性的刻苦锻炼,能使你形成不断消耗较多热量(甚至在睡觉时也不中断)的代谢机制。

焕发出青春活力!

对自己作了一番分析,了解自己身体的这些正常变化之后,你该忘掉自己按岁月计算的年龄。你应该采取积极的态度,翻开生活新的一页。你可以使岁月倒流,回复到你过去的年代,那时,你拥有年轻的身段,具有奋发向上的青春活力和精神状态。用年月来表明年龄大小,并不能确切地描述你的外表、生命活力和预期寿命,也说明不了你骨骼的健康状况,心脏的强壮与否,以及你肺活量、肌肉耐力、皮肤弹性和荷尔蒙分泌等方面的情况。对上述诸因素的测试,可以得出你生理上的真正年龄。或许你已年近 40 或 50,而说不定你的生理年龄才 20 或 30。遵照本书介绍的健身计划,再配以一套良好的营养计划,你就可以实现你所期待的目标:具备苗条、结实、年轻、健美的身段和体型。

6. 锻炼须与营养相结合

在做这套健美操的同时,要注意饮食营养。食品宜多样化,四大类基本食物不可偏废,进食还须有节制。因为所有的食物都可能转化为体内脂肪,所以你的食量及能量的摄入,必须少于或等于你所消耗的能量。两者应该保持平衡,否则脂肪就会过剩。这个道理听起来很简单,但做起来却不容易。心理因素不仅影响到我们身体如何从食物中摄取营养,而且还影响到进食量和对食品的选择。饮食习惯并非凭空出现,而是从孩提时代起逐渐形成的,因此并非一朝一夕就改变得了的。首先要做的,是把每天的营养作一分析。营养,即每天的食物保持均衡,对身体的健康关系很大。对妇女来说,如果身体摄取的营养得当,极有可能使自己毕生充满活力,永葆青春。

发胖还是浮肿?

眼皮鼓胀,手和脚踝肿起,腹部肥大——这些现象通常是由水肿引起的。有数以百万计的妇女经常出现水肿,有时候,体重在一夜之间会增加2至3磅。与此同时,还会感到头痛、疲劳和烦躁。如果你有些担心,不妨去看看医生。但是一般的水肿倒也无关紧要。多数是由于肾脏刺激了荷尔蒙的活动,体内保留了盐和水份。水份最后在肌肉组织里淤积了起来。水肿的确切原因还不太清楚,但许多医生认为,很可能与雌性荷尔蒙激素有关:雌性荷尔蒙激素促使身体保留了盐份,而盐份中的钠引起了水份的淤积。当你感到身体出现浮肿时,锻炼可以给你帮助。锻炼可以迫使体液从肌肉组织内流出,保持血液循环畅通,防止血液和体液的淤积。下列措施有助于消除水肿:

△ 减少盐的摄入量(这对患有高血压的妇女尤为重要)。

- △ 把腿搁起,特别是在傍晚或晚上。
- △ 穿有弹性的护袜。
- △ 坐时别翘二郎腿。
- △ 经常锻炼。这套“腹部健美操”中的许多动作对消除水肿特别有效。

7. 进行操练时的要领

1. 建议你开始做这套或其他任何保健操之前,先征求一下医生的意见。
2. 如果你从未进行过经常性的锻炼,或者你有不宜进行某种活动的病史,最好请教医生:这套健美操中哪些动作对你最为适宜。
3. 穿舒适宽松的服装,以免身体的活动受到妨碍。
4. 穿运动鞋或别的承受力强的鞋子,这有助于消除对脚踝、膝和腰部的震动。
5. 做操时要保持正常呼吸,不要屏息敛气。
6. 转身改变方向时动作不宜太猛,以免头晕。
7. 如果感到头晕或恶心,应停止锻炼。
8. 开始时动作要缓慢,按规定的次数(或少于规定的次数)进行操练,然后逐渐增加重复次数。
9. 锻炼前的两小时只能适量进食,否则会产生恶心的感觉。
10. 每天尽量按时进行操练,以便形成习惯。至于具体放在什么时候,这并不重要。只要你认为是最佳锻炼时间,选定之后就该恪守不渝。
11. 别指望自己每天都有同样的体力和精力。经过一段时间的锻炼,你会逐渐接近这一目标的。
12. 别操练过度。一感到疲劳即停止操练,别把自己搞得精疲