

40岁 开始的
健美体操

从下半身 开始 美丽

〔日〕山冈有美 著
赵 哲 译



河南科学技术出版社

40岁开始
的健美体操

从下半身 开始 美丽

〔日〕山冈有美 著
赵 哲 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



KAHANSHIN KARA KIREI WO TSUKURU!

by Yumi Yamaoka

Edited by ZOU JIMUSHO

Copyright © 2002 by Yumi Yamaoka

Illustration © 2002 by Chiaki Fujiwara

All rights reserved

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/China National Publications Import & Export(Group)
Corporation

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2005—7

图书在版编目 (CIP) 数据

从下半身开始美丽/〔日〕山冈有美著；赵哲译. —郑州：河南科学技术出版社，2005.9

ISBN 7-5349-3194-0

I. 从… II. ①山…②赵… III. 健身运动-基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040791 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371)65737028

责任编辑：刘欣 刘嘉

责任校对：申卫娟

封面设计：高银燕

印刷：河南第一新华印刷厂

经销：全国新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

印张：4 字数：100 千字

版次：2005 年 9 月第 1 版

2005 年 9 月第 1 次印刷

定价：15.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

发自内心的神采，优美的身姿

到目前为止，我体验并进行过芭蕾、现代舞、有氧健身运动、普拉提、瑜伽等各种各样的锻炼和健康方法，并从中吸取东方与西方的优秀之处，把传统和现代有机地结合起来，使之形成了现在的山冈式体操。

山冈式体操的最大的特征是，舒缓发僵的肌肉，均衡锻炼，收紧全身肌肉。练习体操不仅仅只是把身体变得苗条，如果身体能够按照其正常功能得到放松的话，在保持身体健康的同时，心情也会豁然开朗。充分且平衡地使用身体，也就是在调整身心的平衡。

本书是针对大多数女性烦恼的根源——下半身肥胖，消解所谓的梨形体型而编写的。不过，大多数的锻炼实际上是全身运动。在收紧下半身的同时，身姿会自然而然地保持优美状态，身体的动作会变得柔韧有弹性，提高身体的代谢功能和免疫力。

即使对于感到运动不足的人来说，也能够做到其中大部分的锻炼项目。请您真实地去感受发源于自己内心的神采、身姿趋向优美的变化吧！

Y. 身心康健团体主持 山冈有美

前言 发自内心的神采，优美的身姿 ● 3

序言 如果能够变得喜欢现在的自己，就一定会变得更加美丽 ● 8

第1课 检查不同场合的“身体使用方式”

早上 6:00 起床的时候 ● 16

上午 8:00 晾衣物的时候 ● 18

上午 9:00 使用吸尘器的时候 ● 20

上午 11:00 坐在沙发上读书的时候 ● 22

下午 2:00 在车站等公交车的时候 ● 24

下午 3:00 在喝下午茶或咖啡的时候 ● 26

下午 5:00 买东西的时候 ● 28

下午 7:00 在厨房操作的时候 ● 30

晚上 9:00 躺着睡觉的时候 ● 32

晚上 10:00 从浴室出来的时候 ● 34

〈塑造美丽的精髓 1〉 功劳卓越的“正确呼吸方式” ● 36

第2课 热身运动体操

把弓着的背轻松地完全伸展 ● 38

苏醒吧，身体！体侧伸展 ● 40

美腿的必要条件——舒缓髋关节 ● 42

目标是拥有芭蕾舞女演员一样健康而美丽的腿 ● 44

清除小腿的浮肿，使松弛的肌肉收紧 ● 46

解除全身紧张，彻底放松 ● 48

〈塑造美丽的精髓 2〉从崇拜的前辈那里学习年龄与美丽成正比增长的秘诀 ● 50

第 3 课

促使腹部平坦的体操

修正姿势，收紧松弛的腹部 ● 52

收紧腹部肌肉的体操使软塌塌的腹部平坦 ● 54

收紧腹肌的第 2 招！对腹部有利的踢腿运动 ● 56

慢慢舒展锻炼之后的腹肌 ● 58

腹部与臀部一起重塑 ● 60

腹侧面的松弛也完全消除 ● 62

平衡运动进一步加强体侧肌肉 ● 64

上半身的旋转运动使腰部纤细 ● 66

使全身充满活力！两肋与体侧的伸展 ● 68

〈塑造美丽的精髓 3〉肌肉强烈的酸痛感是塑造柔美身姿的第一关 ● 70

第4课 塑造优美臀部的体操

- 解决人们共有的烦恼——“下半身肥胖” ● 72
- 来回旋转骨盆，消除腰部的疲劳和疼痛 ● 74
- 运用“猫的姿势”使背与腰变得柔软 ● 76
- 运用“龟的姿势”放松疲劳的腰部 ● 78
- 强化腰部肌肉，不再有腰痛的感觉 ● 80
- 快速上提，塑造结实的臀部 ● 82
- 优美臀部+α的全身体操 ● 84
- 手臂和腿同时上举，臀部也会上翘 ● 86
- 躺着旋转腿，伸展腰部和臀部 ● 88
- 〈塑造美丽的精髓 4〉好奇心是年轻的源泉，期待挑战 ● 90

第5课 塑造健康美腿的体操

- 收紧大腿内侧松软的肌肉 ● 92
- 锻炼大腿前侧的半蹲姿势 ● 94
- 收紧大腿外侧肌肉，塑造苗条腿形 ● 96
- 锻炼大腿内侧肌肉，拥有舞蹈演员一样的腿形 ● 98
- 收紧大腿全部肌肉，检查腿形 ● 100
- 芭蕾的基本动作一下子绷紧脚踝 ● 102

伸展使小腿健康而有张力 ● 104

伸展髋关节和大腿内侧，塑造优美腿形 ● 106

舒缓大腿后侧肌肉，使腿部放松 ● 108

〈塑造美丽的精髓 5〉 精神抖擞的走姿是使腿部美丽健康的根本 ● 110

第6课

从脚、脚底开始重塑美丽的体操

伸展脚趾，消除全身疲劳 ● 112

脚部游戏促进脚底的血液循环 ● 114

两处精选的穴位使你从内到外变得美丽 ● 116

卷拉毛巾运动可保持脚底的弓形 ● 118

应当“未雨绸缪”，两种脚尖体操预防脚踝衰老 ● 120

〈塑造美丽的精髓 6〉 努力把对遥远世界的憧憬变为现实 ● 122

结束语 如果身心舒展，就能感受到不一样的自己和环境 ● 123

序言

如果能够变得喜欢现在的自己， 就一定会变得更加美丽

“女人的人生从40岁开始！”——信心十足的积极派也好，“现在做什么也都……”——缺乏自信的消极派也好，每天10分钟的体操，一定会让你找到“新的自我”。

随着年龄增加的“美丽”

不少女性会感受到“40岁”给予的特别影响。特别是已经40岁，或者刚刚40岁的女性，——“都已经40岁了”，好像不少人有这样消极的情绪。

对于本书标题所说的“美丽”，可能也有很多人会想：“这已经与我没有任何关系了。”现实的生活和身体状态，与“想要变得美丽”并理所当然地不惜为此进行努力的十几岁、二十几岁的女性相比，确实是不一样的。

“无论如何也不再有像年轻时那样的青春了”的这个现实，打消了40岁以上女性想要变美丽的念头。可是，随着

年龄增长而愈加美丽却是真实存在的。那么，就以此为目标，不管什么时候都要努力保持自己的魅力。

使女性顿然停止努力的“恐怖年代”

现在的女性与母亲那一代相比，不管什么时候都把保持“女性自我”放在重要位置的人变多了。即使生了孩子，也很少有人成为“胖妈妈”那样的体形，保持苗条的体形、靓丽的肌肤，注重装扮，追求美丽的主妇越来越多了。

不过，对于那些努力“即使生了孩子，成了主妇也保持美丽”的女性来说，“40岁的年龄，已经是不管怎么努力也不会有像年轻时那样青春和风采了吧？”——似乎到了有恐惧感的年龄。不管怎样减肥，很难恢复到以往的体重，肌肉的松弛无法消除，肌肤的弹性也衰减了，致使女性讨厌自己，甚至不少人感到40岁是“恐怖的年代”！

女人的一生“已经到站了”，像这样的想法真的是很可悲

虽然有些人在以前相当追随时尚，注意体形和装扮，可

是一到 40 岁，就有一种放弃的心态——“已经就这样了”。

“如果说要变得漂亮一点的话，都已是过了 40 岁的人了，谁也不会再多看一眼的。所以，多吃些自己喜欢的食物，悠悠然的活着不也挺好的吗？”如果这样想的话，是再也没有比这更快乐的事了。因为都已经到了即使被人称为“大妈”仍不生气也不感到受伤的地步了，还在乎什么？

不过，抱着“已经到站了”的想法生活下去的话，是会感到有些无情吧！虽然说“已经 40 岁了”，但实际上还远远未到人生走下坡路的转折点。

现在正是挑战自身、关爱自身的时刻

到了 40 岁，对于孩子是可以放一放手了，自己也有了富余的时间。在每天像打仗似地抚养孩子的时期，对自己身体的照顾仅仅是敷衍了事，那么，肯定会有不少人持有想要稍微照顾一下自己身体的想法。那么，就以得到这本书为开端，试着踏出第一步吧！

要打消“从今天起变得漂亮些，会不会被人家笑话”等

的胆怯。胆怯,别人从外表看是看不到的。即使内心忐忑不安,也不要表露在外,要鼓足勇气,最好是快乐地采取行动。

“这么大年龄了,还……”即使被人这么看,也不要介意别人的说法,每个人都要过自己的人生。对于年龄来说,不管做什么事情只要能够开始,就都不算晚。

那么,就不要管别人的说长道短,这是一个不断地挑战自己想要做的事情,保重自身,关注自我的好年代。

用“美丽”的根源进行刺激,感觉敏锐,感性新鲜

简单地说,一提起“40岁”,人们就有各种各样的拒绝方式。不过应当知道,这是任何人都必需经历的,那么就应该努力触发人的感觉,让人受到美的强烈刺激。

年轻的年代,是注重打扮的年代,肯定从杂志、影视和朋友那里受过不少的刺激!即使到了40岁,也应像年轻时一样,给予自己的感性以大量的刺激。

如果这样做的话,现在自己也就逐渐地会有使自己看起来也应该有“这样美丽的身姿”的想法。即使对于错过了年轻

时光——过了40岁或年龄更大的女性来说，也应该有与年龄相称的神采奕奕的美丽身姿，那么，请你重新发现自我吧！

不仅从杂志和影视，当不无意地走在时装街上的时候，也会受到好多刺激。有机会进行稍远距离出游的时候，不要仅仅坐车直达目的地，试着在时装街的中途下车，就像坐在巴黎的咖啡店中一样，一边看着街上过往的人群，一边喝茶。其中一定会发现那种适合自己学习的身姿，自己也会有“变得像那样”的想法。

“为了能够敏感地捕捉刺激，无论何时，感性的触角都要保持敏锐状态”。不管怎样，拥有这样的心态生活着是很重要的。即使是反复做相同的事情，也要把每一天当作新的一天去对待——像白纸一样去迎接每一个清晨。

接受“现在的自己”，试着迈出新的一步

“我即使再怎样努力保持美丽，也掩藏不了衰老”，“我没有必要像年轻时那样美丽”，“我不修边幅，生孩子以后就听之任之了”……这些，都是各种类型的女性在40岁之前努力保

持美丽的证据。

如果这样想，并且继续与其他人一样的生活，不是太可怜了吗？接受“现在的自己”，首先要肯定自己“以前也是努力的”。从现在再一次重新开始，无论怎样，修正都是很有有效的，是重新塑造自我的年龄——我认为这就是40岁。

40岁之前，大家各自有着不同的生活方式，但不管如何，有一点是相同的，即将所见所闻尽力往自己的大脑里塞。现在就要停止这种做法，因为已经到了能够分清“必要”和“不必要”的年龄了。

现在一下子把大脑清空，今后才能够装进去更多的新东西。当然，也不是把所有的东西都丢掉，重要的东西还是要保存的。

有了空间，才能够装入新的事物。10年后，20年后，肯定会变成现在无法想象的“梦想中的自己”。

从现在起下定决心，为了美好的生活重塑形体吧

下面介绍的体操，正是基于“想面对崭新的自己”的思想，

针对 40 岁以后的女性而推出的。增加赏心悦目的“美丽”就不用说了，更重要的是从健康着手，拥有积极地度过今后人生的充沛体力，塑造一个优美身姿的基础体形——从现在开始试一下吧！

特别应指出的是，以身体中心的躯干部位和髋关节为主的下半身体操，不管是为了维持体形也好，还是为了自己不管到任何时候都能够健康、自立地做事情也好，都是不可或缺的。

这儿推出的重点是“下半身体操”，是为了自立于今后的人生，踏实安心地生活，让我们去塑造身体的基础——使下半身更加健康而优美吧！



检查不同场合的『身体使用方式』

第 1 课

开始做体操之前，应先检查你的“身体使用方式”。在日常不经意的动作中，隐藏着使身体肌肉松弛、僵硬、疲劳的种种原因。你身体的动作有没有问题？按照一天日常生活的规律，下面将举出错误的例子和正确的例子，在阅读中，你自然而然地也就开始了体操。

错误!! “啪—”地猛然起床

早上 6:00

当下定决心起床，或者意识到“睡过头了”的时候，慌张地突然挺直身体起床，会增大腰部的负担。这也是造成脑部供血不足——头晕、恶心的原因。



正确!! 一边伸展颈部和侧身，一边优雅地起床



身体侧躺，双手支撑身体，从腹部开始，然后肩膀，最后是较重的头部，使身体慢慢地坐起来。感觉头部是最后抬起来的。一方面伸展脖子和侧身，并且动作至始至终都保持着优雅。

正因为是一天的开始，必然想要舒适地去迎接它。每天的充实感也就会变得不同。

起床的时候