

每天
10分钟

· 操练浴巾、碟子、塑料瓶

你也可以很艺术！很窈窕！

超简单！艺术体操塑身法

上半身



腰 腹



下半身



(日)山崎浩子 著

王其明 译

福建科学技术出版社



著作权合同登记号: 图字 13-2003-02 号

原书名: 《YAMAZAKI HIROKO NO SIN BODY KAKUMEI》

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2002 Shufunotomo Co., Ltd.

本书经日本主妇之友社正式授权, 在中国境内出版、发行

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单! 艺术体操塑身法 / (日) 山崎浩子著; 王其明译.

—福州: 福建科学技术出版社, 2004.10

ISBN 7-5335-2428-4

I. 超… II. ①山… ②王… III. 艺术体操 IV. G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073800 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 超简单! 艺术体操塑身法 |
| 作 者 | (日) 山崎浩子 |
| 译 者 | 王其明 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/16 |
| 印 张 | 5 |
| 图 文 | 76 码 |
| 版 次 | 2004 年 10 月第 1 版 |
| 印 次 | 2004 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-2428-4/G·301 |
| 定 价 | 24.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

每天
10 分钟

健康美丽自然来!



超简单! 艺术体操塑身法

(日)山崎浩子 著
王其明 译

福建科学技术出版社



轻松惬意塑造理想身材 4
 何为尽善尽美的艺术体操塑身法 6
 艺术体操塑身法的魅力初体验 8
 塑料瓶操 9
 单手托碟大回环 10
 单腿提拉浴巾 12
 塑身成功的五要诀 13



14

肩部、手臂、腋下、胸部、背部的塑身运动

上半身篇

直臂侧前举浴巾回旋 15
 直臂上举浴巾回旋 16
 体前浴巾横拉 17
 坐拉浴巾 V 字平衡 18
 双手持碟腰绕环 19
 双手持碟头绕环 20
 双臂夹碟上举 21
 直臂持碟旋转 22
 单手背部塑料瓶交接 23
 双手塑料瓶搓滚 23
 单手持瓶 8 字绕环 24



26

腰部、腹部
的塑身运动

腰腹篇

- 腰腹侧转浴巾松解 27
- 单臂拉浴巾体侧滑 28
- 直臂侧举浴巾横拉 29
- 仰卧浴巾体前卷 30
- 腰腹夹碟双腿上举 31
- 直腿坐腿下碟子交换 31
- 单手托碟体侧绕 32
- 直腿坐体后塑料瓶压滚 34
- V形坐塑料瓶腿上滑滚 35
- 屈腿坐塑料瓶腿下滚 36
- 侧卧塑料瓶体下滚 37



38

臀部、大腿、小腿
的塑身运动

下半身篇

- 单脚提拉浴巾体后转 39
- 单臂拉浴巾体侧拧 40
- 跪俯单腿浴巾后提 41
- 单手握碟胯下接① 42
- 单手握碟胯下接② 43
- 直体跪姿坐碟 44
- 仰卧屈膝握碟臀下接 45
- 仰卧屈膝塑料瓶腰腹滚 46
- 腰腹夹塑料瓶上顶 47
- 转体触摸塑料瓶盖 48
- 坐姿夹塑料瓶举腿横移 49



我的美体准则

- 身体保持一定的紧张感 21
- 按压运动, 减除赘肉 24
- 扬长避短, 讲究合身 32
- 开放表情, 练就脸形 36
- 注意姿势, 拥有翘臀 44
- 从小事做起, 锻炼美腿 47
- 因地制宜, 自办桑拿 75



塑身2周后的体验报告

- 家族遗传心意冷 塑身练习展风采 50
- 无拘无束塑我身 合家欢乐展英姿 52
- 得贵子青春依旧 遇塑身美梦成真 54

事半功倍的健身方法

- 一、可提高身体柔韧性的准备活动与整理运动 56
- 二、掌握良好身体姿势将魅力无穷 62
- 三、边做事边运动随时随地都能瘦身 68

塑身运动 Q & A 76

随意组合 运动塑身 78

轻松惬意塑造理想身材

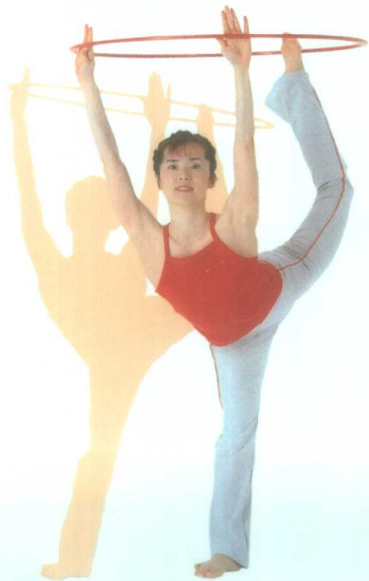


山崎浩子

艺术体操教练、体育运动作家、舞蹈家。

现担任日本体操协会理事、全日本艺术体操个人强化部副部长、全日本艺术体操俱乐部联盟常务理事。

她是日本鹿儿岛县人，在鹿儿岛纯心女子高中就读时即开始艺术体操训练，东京女子体育专科学校毕业后，考入东京女子体育大学，在校期间，连续5年获得全日本艺术体操锦标赛全能冠军。1984年她在美国洛杉矶奥林匹克运动会上获得第8名，从而掀起了日本的艺术体操的新浪潮，同年，在第一届全日本成年人艺术体操大会上获胜后，载誉引退。此后她致力于艺术体操的普及工作。



日常生活中的塑身运动

随着年龄的增长，人们的身材也在不断地发生变化。在不知不觉中，两臂与下腹部堆积了脂肪，并在重力的作用下，肌肉开始不断地下垂。这种情形一旦出现，人们往往开始寻求减肥之路：有的人吃减肥食品，有的人依靠紧缩的紧身胸衣、紧腰衣把下垂的肌肉向上提拉。但是，过度的节食减肥会引起贫血、内分泌失调等疾病，而紧身胸衣、紧腰衣的作用仅仅起到固定效果，不自然的体形将会损害身体。

那么怎样才能更好地解决问题呢？回答是简单的：通过运动增加身体的肌肉含量。通过运动提高人体的基础代谢（人体维持生命的最低能量代谢），使人变得不易发胖，容易变瘦，在不穿紧身胸衣、紧腰衣的情况下依靠自身的肌肉力量把下垂的肌肉扬起。

说到运动，工作繁忙的人们一定会认为“哪有那样的闲功夫。”假如你也有同感，那绝对是极大的误区。在日常生活中，不必刻意抽取大量的时间，进行健身运动是完全可能的。

比如，一边……一边健身。我的座右铭是：与其特意安排完整的时间进行健身运动，不如不间断地化整为零地健身。刷牙时、看电视时，等车时……只要我们有这种意识，有许多机会可以让我们的身体得到锻炼。只要我们经常地动动身体，就能自然地提高能量代谢，使人变得不易发胖。这种化整为零的运动习惯一旦养成，健身运动成为负担的感觉将自然消失，并在不知不觉中达到塑身效果。

艺术体操很适合用于塑造理想身材

除了化整为零的运动之外,艺术体操也可以塑造理想身材。多年前我从艺术体操队引退,现在是以指导者的角度与艺术体操接触。当运动员的时候,训练后第二天的肌肉酸痛感至今还使我感受到艺术体操是真正的全身性运动项目。艺术体操最大的特点是使用圈、球、带、棒等作为道具,要想让那些道具优美地动起来的话,我们日常生活中不常使用到的肌肉都会受到刺激。要正确地挥动那些道具,其运动量是不言而喻的。

而且艺术体操经常要求运动员保持笔直的身姿,同时要求运动员在收腹提臀的状态下完成动作。通过这一训练,就能够锻炼全身的大部分肌肉,达到依靠自身的肌肉力量支撑起自己,同时改善身体的基本姿势,使我们拥有令人羡慕的身段与线条。



多年的艺术体操生涯,使我深深地感受到其健身的意义。如何把艺术体操优雅的动作与日常生活相结合,使之满足广大女同胞塑身的需要呢?基于这一想法我出台了“艺术体操塑身法”。本塑身法是以艺术体操为主线,把艺术体操优美典雅的动作融入到日常生活之中,使练习者在练习过程中不会有运动训练的艰辛、乏味之感,而是在愉快的气氛中,让理想的身材悄悄地来到我们的身边。并且,艺术体操中的圈、球、带、棒等专门器具,在本健身法里被取而代之的是我们每一个家庭都具备的塑料瓶、碟子和浴巾。

好吧!心动不如行动,只要我们能够坚持每天花 10 分钟左右的时间,在轻松愉快的气氛中,健康与美丽就会与你同行!



何为尽善尽美的艺术体操塑身法

简单、
有效、愉快!

艺术体操塑身法是指用普通家庭里所拥有的浴巾、碟子、塑料瓶,把艺术体操中的动作改编到身体锻炼活动之中的一种轻松愉快的塑身法。一天仅需花二十分钟,只要持续四周,就能够提高人体的新陈代谢,使练习者从一个很难消瘦的体质向难以发胖的体质方向发展。

发胖的原因在于代谢量

吃得不多,但为什么总是瘦不下来?在当今的社会里,带着这种烦恼的人群在不断增多。而且,一边节食一边锻炼,体重还是无法像自己想像的那样减轻,不少人还因为这种烦恼增多而使体重不断增加。这种现象的发生,很主要的原因是在于每个人的代谢的好与坏。

所谓的代谢是指一个人在一天里所消耗的能量。它可分成基础代谢、生活活动代谢和饮食诱导性的产热三种。其中,为维持人的基本生存所必需的最低限度的能量被称为基础代谢,这个基础代谢所需要的能量大约占人体总能量的70%。因此,提高人体的基础代谢将成为塑身革命的绝对条件。



肌肉多的人不易发胖

接下来我们必须考虑的是如何才能提高人体的基础代谢。答案很简单,那就是通过运动提高人体的肌肉含量。

肌肉与脂肪相比,肌肉的代谢率要高于脂肪的代谢率。摄取等量的食物,肌肉含量多的人要比肌肉含量少的人更不容易发胖。而且,提到减肥运动,人们不禁会联想到有氧运动,这一运动对于肌肉含量高的人来说更具效果。

也就是说,肌肉多的人不易发胖。要想减肥,必须增加肌肉含量,这是每个练习者迈向塑造理想身段之门的的第一步。

艺术体操塑身法能够有效地增加肌肉

增加肌肉的训练法中有以哑铃操为首的各种各样的练习方法。但是,不管是哪一种练习法,都有较强的专业性与枯燥无味的重复性,许多练习者正是因此半途而废。

基于这一现象,我想向广大的练习者推荐艺术体



操塑身法。我们都知道，在通常增加肌肉的练习法中，基本上都是着重于锻炼身体的某一块肌肉。而艺术体操塑身法的一个动作，在锻炼某一肌群的同时还能够锻炼这一肌群周边的其他肌肉。比如“直臂侧前举浴巾回旋”（第15页）这一动作，它主要是锻炼两臂的肌肉群，但在锻炼这一肌群的同时，肩部、胸部、肩胛骨周边的各个肌群也得到了锻炼。

而且用轻巧的浴巾、碟子等作为道具，它能够使在日常生活中一般不太常用的肌群得到刺激。这一结果就可提高运动量，自然而然地提高训练效果。

塑身必须注意全身肌肉的平衡

下一个要点是要锻炼身体的哪些肌肉。“不用说也是想减肥的部位。”对于持有这种观点的人，我们可推测出其对自己不太满意的身体部位想拼命地锻炼的心态，但是，这种观点是错误的。要想减肥，我们不能光偏向于身体的某个部位，重要的是要注意身体各个部位的平衡。

因此，为了使每个练习者都能够得到行之有效的锻炼，本塑身法被分成了上半身篇、腰腹篇、下半身篇三大部分（请参照第78页）。练习时，练习者只要从三大部分中各选择1~2个练习项目，也就是说整套练习中只要选择3~6个项目，就能够使身体的各个部位均衡地得到锻炼。而且，本塑身法对于想绷紧全身肌肉的练习者来说并不需要全套照搬，对于那些对自己的身体某一部位不满意的练习者来说，只要追加一个对那个部位有效的动作就能达到效果。

练习中有个重要的要点是：三大部分的练习项目中最少要选择一项。而且请练习者留意的是：练习时不要集中在身体的某个部位，要注意全身的平衡。

塑身就是这样简单、有效、愉快

关于艺术体操塑身法的效果与方法的介绍，我想到此该有个结论。提高身体的代谢量是我们接近理想身材的第一步。惟有艺术体操塑身法能够简单、有效、愉快地实现瘦身。女同胞们，马上行动吧！

运动处方的组合方法

只要从上半身篇、腰腹篇、下半身篇三部分中选出自己喜欢的练习项目，把它们组合在一起，这就是你的运动处方了。

★ 举例如下：



对肩部、手臂、腋下、胸部、背部有效！

上半身篇

第9页、第14~25页



对腹部、侧腹部有效！

腰腹篇

第10~11页、第26~37页



对臀部、大腿、小腿有效

下半身篇

第12页、第38~49页



也可以追加一些对自己不满意的部位有效的练习。



完美的身段

艺术体操塑身法的魅力初体验



此前,不少想开始进行塑身锻炼的练习者,常常会对制定运动处方中该选择哪些运动项目而感到困惑。而这种现象在本塑身法中并不存在,任何一位初学者在运动实践过程中,都可轻而易举地组合出自己喜欢的3个练习项目,而且该组合个个都能达到标准的水平,并且都具有艺术体操轻松愉快的运动特点。让我们从一天1~2次,持续两周的练习开始尝试吧!你一定会感受到身体的曲线、新陈代谢都得到良好改善的感觉。

当你习惯以后,既可增加练习的次数,也可增加一些对自己身体不太满意部位行之有效的练习项目。但是,重要的是要有持之以恒的毅力。刚开始的时候不要过于心切,在不委屈自己的情况下,轻松愉快地开始你的塑身之旅吧!

练习方法

① 一天1~2次集中进行

练习者可选择自己喜欢的时间段进行练习。无论是早上还是晚上,一天1次的练习是可行的,在有可能的情况下一天练习2次则效果更加明显。但是,练习者必须注意的是不可在临睡之前进行练习。临睡前的剧烈运动会刺激大脑神经的兴奋性,大脑神经的兴奋常常会使你难以入眠。

② 当你感到累的时候请再加把劲

练习的次数仅仅是一个目标。刚开始每个项目的练习次数原则上是以自己不感到勉强为准则。随着练习的不断深入,每个项目的练习次数也可慢慢地增加。在这里我想提醒练习者的是:当你感到有点累的时候请加把劲。

③ 集中注意力,并以正确的姿势进行练习

健身练习不是一个无意识的简单运动,在练习中对正在使用的肌肉投入意念,才会达到事半功倍的效果。刚开始练习时,要细心领会每一个动作,直到掌握这一动作为止。

④ 绝对不能屏息练习

运动过程中当某一动作进行到比较紧张时,有些人常常会无意识地屏住呼吸。保持自然呼吸进行运动是可行的,但是假如你能够有意识地做到“用力时吐气,放松时呼气”,那你的练习效果将大大地提高。

⑤ 运动前后的准备活动与放松运动

练习前后适当地做一些“准备活动”与“放松活动”(见第56页)将会更好地提高练习效果。而且,对平时不太运动的练习者来说,做“准备活动”与“放松活动”在预防运动损伤与消除肌肉疲劳方面有着积极的意义。

准备用品



浴巾

平常家庭使用的浴巾,大小尺寸在60cm×120cm左右即可。运动用的,质地较厚的浴巾不易操作,还是以适合自己的浴巾为准。



碟子

碟子的种类很多,这里推荐的碟子是我们日常生活中用于装菜的瓷碟,其直径大约在25cm即可。当然,再小一点的碟子有便于操作的优点,也可在练习中使用。但是,纸碟子与塑料碟子因重量较轻,稳定性较差,还是不用为好。



塑料瓶

将500ml的空塑料瓶灌满水。水若灌不满,容易造成塑料瓶重心不稳,给练习造成不便。由于使用塑料瓶的练习多是在地板与人体上滚动,所以应避免使用凹凸不平、带有棱角的塑料瓶。

注意事项

1. 不可过分勉强

由于每个人的体力与身体的柔韧性存在着较大的差异,所以在练习中不可强求与照片上完全相同的姿势。请在认真阅读本书的说明之后,在理解的基础上再进行练习。错误姿势的练习不仅得不到练习效果,反而会给身体增加负担。

2. 慎重地使用碟子

在瓷砖、地板等坚硬的地面上进行健身活动时,请注意避免因碟子下落而造成的地面破损以及人员的受伤。

3. 赤脚进行练习

穿袜子或脚套在室内进行练习时,容易摔倒,建议练习者赤脚进行练习。

塑料瓶操

锻炼两臂、腋下、胸部、背部肌肉

这是艺术体操中棒操的改编动作。通过双手握住塑料瓶一边旋转一边直臂上举的动作,来锻炼两臂、腋下、胸部、背部等上半身的肌肉。伴着瓶中咕嘟咕嘟的水流声,在愉快的气氛中锻炼身体。

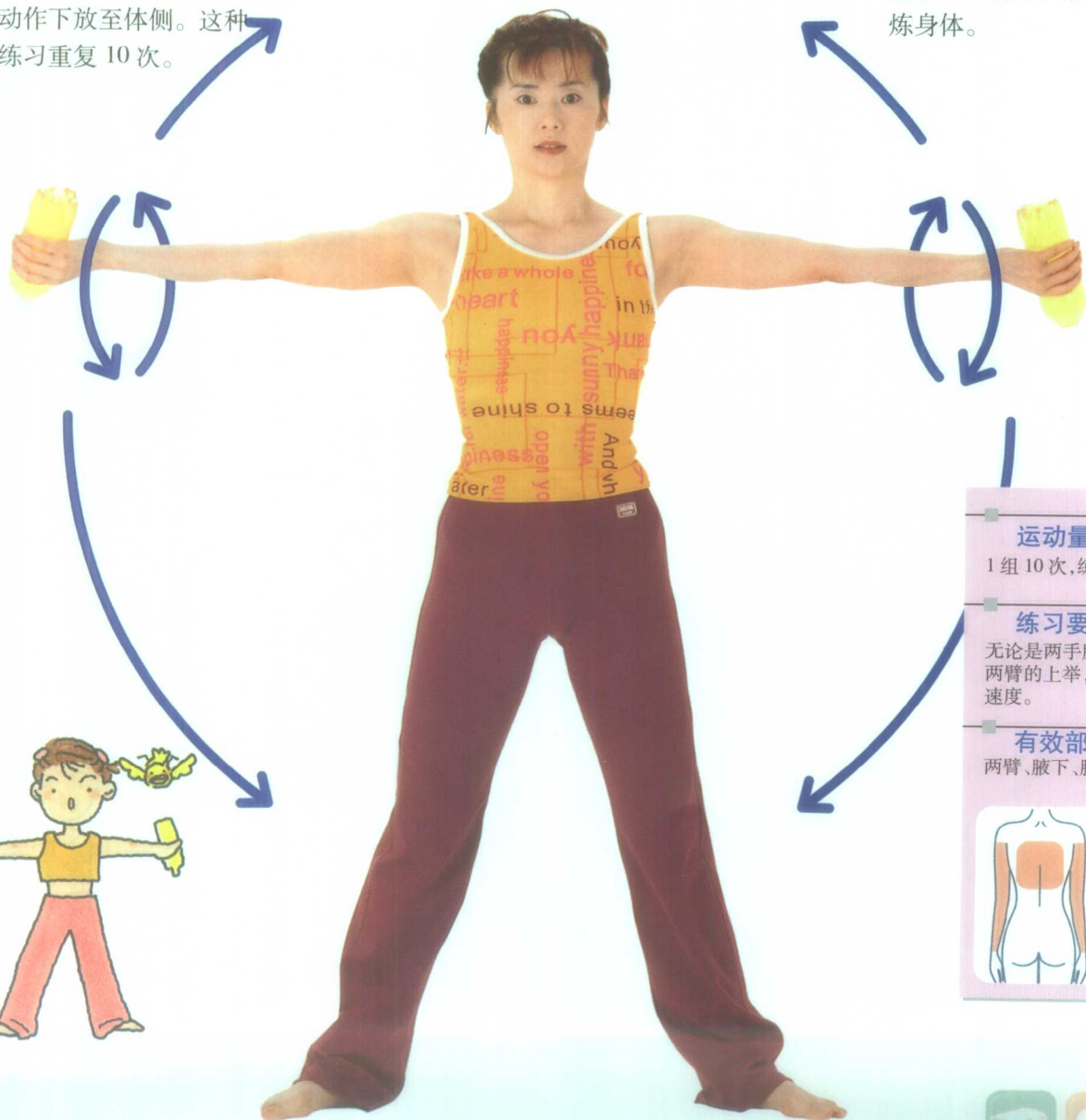


1

准备两个塑料瓶。两手各持一瓶置于体侧,两眼平视,挺胸提臀,两脚左右开立与肩同宽。

2

一边旋转两手腕,一边将两臂侧上举至耳侧,然后再以同样的动作下放至体侧。这种练习重复 10 次。



运动量

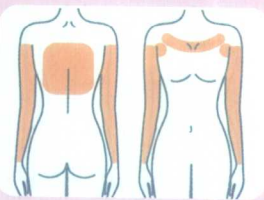
1 组 10 次,练习 1~2 组。

练习要领

无论是两手腕的旋转,还是两臂的上举,都要尽量放慢速度。

有效部位

两臂、腋下、胸部、背部。



锻炼腹部、腹侧、腰部、两臂、背部肌肉 单手托碟大回环

这是艺术体操中球操的改编动作：把托在手上的碟子在空中画一个大圆形。要是能够把托碟子的手臂尽可能地向远处伸长，则能够锻炼腹部、手臂、背部等上半身的肌肉。



1
右手肘关节微微下沉，侧举托碟于右侧，两眼平视，挺胸提臀，两脚左右开立与肩同宽。

2
上体前倾收腹，肘关节不动，右手掌心向上。把碟向胸部回旋。



6
碟子送到身体右侧后，上体向前倾，恢复到图 2。如此连续 5 次后，把碟子换到左手练习 5 次。

运动量
左右手各 5 次为 1 组，练习 1~2 组。

练习要领
为了减轻腰部的负担，刚开始的幅度可适当减小。

有效部位
腹部、腹侧、腰部、手臂、背部。



3

在上一动作的基础上,将碟继续从腋下通过,肘关节伸直,把碟送至身体的正右侧。这时的肩是向内侧。由于掌心朝上,注意碟子不要掉落。

4

直臂托碟在身体的前方画弧至身体的左侧。这时托碟的右臂与地面平行。

5

右臂运行至左侧后,上体后仰,右臂在头后方画一大弧,把碟送至身体的右侧。这时要注意身体的平衡,防止摔倒。



单腿提拉浴巾

这是艺术体操中球操的改编动作。单腿的膝关节后侧夹住浴巾，以腿的前提后拉动作来锻炼臀部、下肢肌肉，特别是对大腿内侧肌群有很好的锻炼效果。动作熟练以后，可以不扶椅子或墙壁，边练习边注意平衡。

1

把折叠成八等分的浴巾夹在右腿膝关节后面的大小腿之间，双手扶在靠背椅的靠背或墙壁上，两眼平视，挺胸提臀，左腿直立。



2

上肢与左腿直立，右腿在夹紧浴巾的同时，将右膝关节向胸部处上提。注意浴巾不要掉落。



3

在左膝关节弯曲的同时，将右膝关节尽可能地向自己的身后提拉。这时在头部的带动下，背部尽可能地向后仰。这种练习在重复 10 次后，换成左腿后同样重复 10 次。动作熟练后，两手可不扶墙壁等辅助物，在注意平衡的情况下进行练习。

运动量

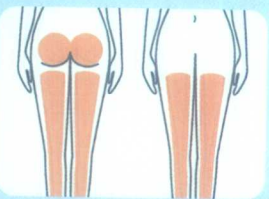
左右腿各重复 10 次为一组，练习 1~2 组。

练习要领

尽可能地放慢动作的速度。

有效部位

两腿与臀部。



塑身成功的五要诀

协调地进行全身锻炼

1

从上半身篇、腰腹篇、下半身篇的三大部分中各挑选出一种自己喜欢的练习项目作为塑身的基本方法。不同的练习项目对不同的身体部位有着不同的练习效果。同时,可针对性地增加些对自己想改善部位的行之有效的练习,再以这些有效的练习为主进行各种尝试。



掌握正确的身体姿势

2

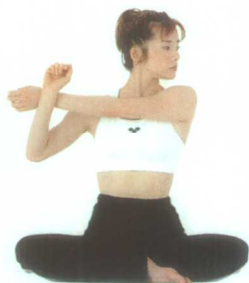
仅仅一个正确的站立都将是全身性的肌肉锻炼过程。反过来说,肌力不足是无法持久地保持正确身体姿势的。倘若按照本书第 65 页所介绍的练习方法进行锻炼的话,就能掌握正确的身体姿势。正确的身体姿势不仅能给人以美的感受,还将大大地增强塑身运动的效果。



改善身体的循环

3

僵硬的肌肉是造成人体循环系统不顺畅的因素之一,也是引起浮肿、肢冷的主要原因。参考本书第 56 页所介绍的“准备活动与整理运动”,一天进行一次简短的练习,定将促进血液、淋巴循环系统的流畅。要是能在塑身活动前后加入准备活动与整理运动,必将达到更好的塑身效果。



塑身运动的日常生活化

4

新陈代谢良好的身体,除了要通过塑身运动,增加单位面积内肌肉纤维含量之外,日常生活中的运动也是很重要的。平时动作要利落,并合理地把本书第 68 页介绍的“边做事边运动”应用到日常生活中,随时随地不间断地进行塑身运动。



确立自己的目标

5

与其把自我体形停留在想像之中,不如把这一想像具体化,使之更有效地提高塑身效果。此外,确立定时、定量的努力目标也十分重要。可进行追踪偶像之路、记录练习状况等具有自我特色的塑身运动。



肩部、手臂、腋下、胸部、背部的塑身运动

上半身篇



匀称的双臂,修长的脖子,毫无赘肉的背部,高高耸立的胸部……每位女性都憧憬着这样的理想身材。

只要我们改编了艺术体操中的彩带操与球操,同时加以塑身练习,就能使上半身的整体肌肉得到锻炼,从而轻而易举地实现这种理想的身体曲线目标。

其要点是,要时常保持挺胸、收腹、提臀的基本身体姿势。在大弧度地锻炼两臂肌肉的同时,锻炼那些在日常生活中不常使用的背部肌肉,对于缓解肩部酸痛与腰痛有着明显的效果。