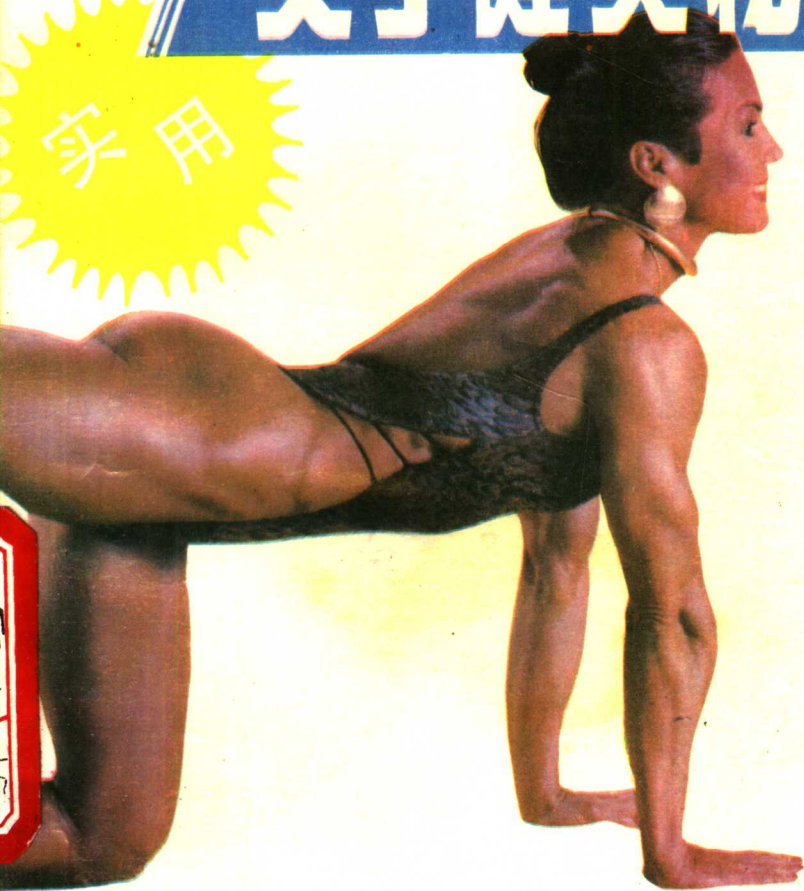


BRIGITTE

女子健美秘诀

实用



中国青年出版社

布 里 吉 特

女子健美秘诀

〔西德〕伊尔莎·德林

杨德利 周长喜

中国青年出版社

Ilse Döring
Brigitte, Gymnastik

Mosaik Verlag Gmbh, Hamburg, 1982

封面设计：田大义
责任编辑：荆其柱

女子健美秘诀

〔西德〕伊尔莎·德林著
杨德利 周长喜 译

中国青年出版社出版发行
内蒙古人民印刷厂印刷

787×1092 1/32 4.5印张 60千字

1988年11月内蒙第1版 1988年11月内蒙第1次印刷

印数1—100,000册 定价1.70元

前 言

持之以恒地从事体育锻炼，会使你体形健美，青春常驻；良好的举止、轻松的动作和敏锐的身体感觉，会使你增添新的活力。相反，缺乏运动及休息不当，则会使你无精打采，萎靡不振。事实证明，强健而精力充沛的体魄，可以提高对疾病的抵抗力，增强克服紧张情绪的精神力量。

那些看上去远比实际年轻的人，大都兴趣广泛，他们对周围的生活充满好奇心，并且有一种自发的运动欲望。做体操和从事体育锻炼会使你获得生活乐趣，并会使你充满活力和产生一种安全感。本书可以帮助你把这一切变为现实。

当你着手练习之前，不妨先通读一下有关训练方法的说明。在正确理解训练要领与步骤的前提下，再开始做连贯的练习。

做操之前，你应首先进行热身运动，以活动肌肉，防止拉伤。热身运动可以是原地跑、机械跳跃，或是做几次深呼

吸和伸展运动。

体操可以使人永葆青春的活力，但刚开始时要循序渐进，切忌急躁。不能奢求很快就大见功效。无论是体操还是体育活动，尽力固然必要，但更要尽心。

不管是哪一种运动，在训练时都要求心清意静，摒除杂念，并且动作要规范和到位，以求平缓地伸展肌肉和韧带。

锻炼要持之以恒，最好每天坚持。如果你偶感乏味，那么也应坚持做日常体操。稍加运动总要强于停滞不动。

中午、下午，间或傍晚，是一个人身体状况的最佳时间，适于进行某些难度较大的练习，这样你会更易获得成功。

练习时以赤足为好，注意不要吃得过饱。要求空气新鲜，有足够的活动场地，脚下的垫子应软而不滑。

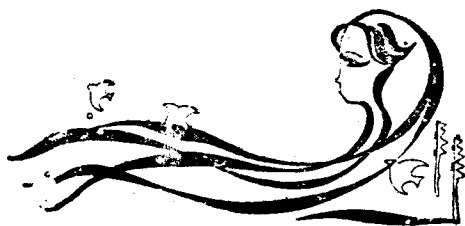
做操时有音乐伴奏效果会更好。在做头部和手臂的动作时，音乐会帮你增添节奏感，使动作更有生气。做放松运动时，应选择轻柔的古典音乐。

单凭体操并不能消除多余的脂肪，还应注意饮食。虽然体育活动和体操可以起到活动皮下脂肪，减少脂肪堆积，消耗体内热量的作用，但这也不过事倍功半。体操、体育活动和注意饮食三者互不偏废，才是获得健美体形的最佳途径。请记住：每一磅多余的脂肪都会有碍身体的平衡，加重脊椎的负担，从而导至损害健康。

蒸气浴和按摩可以促进体内循环，达到锻炼的目的，使人皮肤光润，体形健美，但是它们既不能代替身体锻炼，也不能代替合理的饮食。

初练体操，你肯定会感到肌肉酸痛。这更说明你需要运

动。不要半途而废，继续锻炼，肌肉酸痛的感觉便会很快消失。训练时可穿插进行放松练习，以减轻肌肉的过度紧张。热敷对减轻肌肉酸痛也有帮助。坚持锻炼，闯过这一关的人，定会随着时间的推移而获得最美好的褒奖：身心健康，体态轻盈，举止端庄，对人生充满乐趣。



目 录

前言.....	(1)
第 1 章 早安操.....	(1)
学会正确呼吸.....	(2)
助醒操.....	(3)
爽晨操.....	(6)
第 2 章 七日操.....	(10)
第 3 章 面部按摩.....	(23)
涂润肤膏与按摩.....	(25)
额头按摩.....	(25)
眼眶按摩.....	(25)
面颊按摩.....	(25)
嘴部按摩.....	(25)
颈部按摩.....	(25)
肩胛部按摩.....	(26)
面部防皱按摩十法.....	(26)
第 4 章 健美操.....	(30)
下颚与颈项的健美.....	(31)
肩部和脖颈的放松.....	(34)
颈部揉捏推拿法.....	(37)
手臂健美操.....	(38)
手保健操.....	(41)

乳房的保健.....	(43)
胸部健美法.....	(44)
乳房健美操.....	(44)
脊背的保健.....	(48)
脊背健美操.....	(48)
以行、站、坐来体现良好的举止.....	(53)
驼背矫正操.....	(54)
形体美练习.....	(56)
正确的行走姿式.....	(57)
为了优美的步态.....	(59)
正确的坐姿.....	(61)
腰部健美操.....	(63)
肩部健美操.....	(66)
腹部健美操.....	(70)
臀部健美操.....	(73)
腿部健美操.....	(76)
细腿型女子健美操.....	(78)
粗腿型女子健美操.....	(80)
粗大腿型女子健美操.....	(82)
短腿型女子健美操.....	(86)
脚的保健.....	(87)
脚保健操.....	(90)
第 5 章 体育运动.....	(93)
跑步—使生活更加充实.....	(95)
跑步前的准备活动.....	(95)
正确的跑步方法.....	(97)

自行确定跑步的方式.....	(98)
远足——令人心旷神怡.....	(99)
目的地的确定.....	(100)
训练与装备.....	(100)
鞋与袜.....	(102)
骑车——强身健体其乐无穷.....	(104)
写给初练骑车的朋友.....	(105)
建议.....	(106)
游泳——使你充满生机与活力.....	(107)
献给游泳者的八条建议.....	(109)
用水来促进健康.....	(110)
自由舞——发现新的自我.....	(112)
学习舞蹈的方法与可能.....	(114)
独自一人也可以跳舞.....	(114)
散步——同样也是体育.....	(116)
第 6 章 坐与站的协调与平衡	(118)
家庭放松十法.....	(121)
耐力锻炼.....	(124)
第 7 章 身心的放松	(128)
第一要则：有所事事.....	(129)
如此你会感到舒心惬意.....	(129)
静心十法.....	(131)



第1章 早安操

请以此开始你美好的一天。本章的体操适于那些清晨爱动者和善于早起的人根据各自的情况有选择地进行练习。

清晨，当你醒来时先别急于起床，而应先在床上伸几下懒腰，翻一翻身，舒展一下四肢，打几个呵欠。这可以促进血液循环，有益肺部呼吸和身体健康。因此，你不妨让闹钟提前一刻钟起床。这样，你就不会因时间紧迫而匆忙起床了。（图1—1）

学会正确呼吸

呼吸是在不知不觉中进行的。空气被吸入体内，流入肺部。这一过程无须我们

费力。但是大部分人只有在夜间入睡后，即处于高度松弛的情况下，才能正确地呼吸。请你练习正确的横膈膜呼吸法，以使你的肺部获得更充足的氧气。在进行这一练习时，注意要将体内的余气尽量呼出，这比吸气更加重要。练习的方法是：将双手放于腹上，以此来观察你的呼吸情况。用鼻子吸气和呼气。吸气时，胸腔扩张，腹部膨胀。要有意识地让气流深深流入体内；呼气时，腹部收缩，以便尽可能排出体内的废气。



1—1

进行呼吸练习时，无论采取坐姿、立姿或卧姿，均应注意保持脊椎挺直。如果你能持之以恒地进行深呼吸练习，那么正确的呼吸就会成其自然。

正确呼吸的好处是：

- 有助于心脏跳动，改善血液循环；
- 促进消化；
- 增强肝脏和肾脏的功能；
- 有助于克服紧张、恐惧和抑郁的心理；
- 使你心情更加愉快。

注意：你应该把早训练的方法和步骤事先记牢。因为谁也不会愿意在早晨6点至8点

这段时间照着书去进行练习。而懒于起床的人就更无此兴致了。

助 醒 操

如果你是位早晨不易清醒、懒于活动的人，那么你还是先安心躺在床上，做做下面这14节练习：

1. 舒展四肢，深打呵欠，翻滚身体。（图1—2）

2. 体会脚部感觉，向各方向活动脚趾并向下蹬足跟。

3. 眨动眼睛，上下左右各一次。共做两遍，然后深呼吸。（图1—3）



1—2



1—3

4. 两臂自然弯曲放在头的两侧，双手攥拳，然后慢慢松开并叉开五指。共做3遍。

5. 拿开枕头，平躺并尽力伸直右腿，似欲要伸长身体，数到10后放松。接着伸直左腿，重复上述动作。这一练习有益你的脊椎和健



1—4

康。

6. 掀开被子，双手抱膝，以背着床，使身体呈摇篮状上下摇摆。动作要轻柔缓和。摆动10次。（图1—4）

7. 双手放于臀下，两腿曲膝向上，慢慢抬起并放下胯部。重复3次。（图1—5）

8. 平身仰卧，双臂自然



1—5

放于身体两侧，右腿用力伸直上举，然后从身体左侧放下。将腿复原位。换左腿向右侧倒下。每条腿做10次。

（图1—6）

9. 坐起，用手从脚按摩至大腿，按摩时双手呈螺旋状揉动，用力要均匀和缓。



1—6

10.端坐，大腿分开，两脚掌相对合拢，双手握足，挺直脊背，意欲长高至天花板，同时双膝抬起，随即放松并深呼吸。躺下，伸展四肢。重复两次。(图1—7)



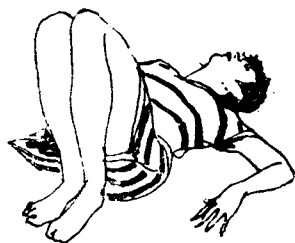
1—7

11.平身仰卧，两臂交叉枕于脑后，深吸气。曲膝上摆，使大腿尽可能靠近身体。而后将双腿慢慢伸直放平并呼气。重复10次。(图1—8)



1—8

12.仰卧，双臂自然弯曲放于身体两侧，曲膝向上，双腿靠拢向右倒下并深吸气，随即抬起双腿并将其迅速上举，接着再曲膝向左倒下，两侧交换练习，各做10次。(图1—9)



1—9

13. 仰卧，身体放松，双臂自然放于身体两侧，双腿伸直，略抬起后悬空交叉，数到30后放下。（图1—10）

14. 俯卧，曲膝竖小腿，同时摆臂向后，双手抓住双脚脚腕，停留数秒钟后还



1—10

• 原地慢跑（在室内或室外的软地上进行）；

• 游泳；

• 在清新的空气中骑一圈自行车；



1—11

原。做10次。（图 1—11）

爽 晨 操

如果你是一位早晨醒来就准备向世界挑战的人，那也不要忘记这样一句格言：

“磨刀不误砍柴功。”像你这样一睁眼就躺不住的人，也应先做些不费力且轻松活泼的运动，以使自己逐渐兴奋起来。

对于那些善于早起而且喜爱活动的人，下述运动项目是有益的：

• 机械跳跃，方法是：
两腿并拢，两手位于大腿
侧。分腿跳跃，同时两手上
举于头上击掌；再次跳跃，
成还原状态。做20次。

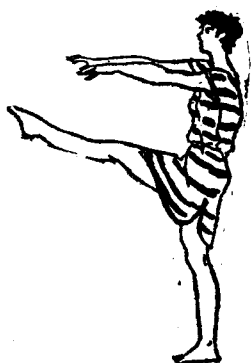
下面的10节练习是为早
起者编排的：

1. 打开窗子，深呼吸三
次。

2. 双臂用力后摆，同时
顺势弯腰，使面部尽可能靠
近膝部，随即直身，双臂前
摆并举过头顶，然后再次弯
腰并向后摆臂。快速做4次。

3. 分腿直立，两臂向前
平伸，先踢右腿，用脚够左
手，还原后换左腿踢右手。
注意双腿不要弯曲且身体保
持直立。每条腿做6次。

(图1—12)



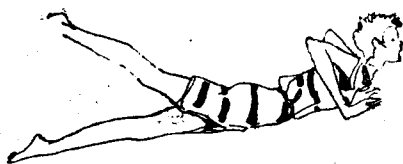
1—12

4. 直立，两臂向前平伸
，蹲起5次。(图1—13)



1—13

5. 仰卧，两臂平放于身
体两侧。深吸气，迅速起身，
双手抱左膝并使大腿靠近身
体，同时呼气。重新躺下，
吸气，迅速起身抱右膝。各
做7次。



1—14

6. 平身俯卧，曲臂，双手于肩下撑地。随即两腿伸直，交替上下摆动，同时仰头，并绷紧背部肌肉。每条腿摆动10次。（图1—14）

7. 跪姿，坐于足跟上。用力摆臂引身向上，且上身稍向左倾，重臂后重新坐在足跟上。接着重复上述动作，上身向右倾。每侧做10次。（图1—15）



1—15

8. 仰卧，两臂贴身平放，曲膝收腿，两小腿交替上举。各做20次。（图—16）



1—16

9. 直腿端坐。缓慢向后倒身成卧姿，两臂平放于身体两侧，同时双腿伸直上举，向头部摆腿至足尖在头的上部触地。然后将双腿慢慢回摆，复位，坐起。共做3次。（图1—17）



1—17