

三天創造苗條身材

圖解啞鈴體操

每天輕鬆健美十分鐘，獲得人人稱羨的好身材！

只要三天就能感受到雕塑美體的輕鬆愉快，

趕快來舉起啞鈴加入窈窕行列吧！

宮崎廣子／著

許珀理／譯

完全圖解
一看圖就懂

三天創造苗條身材 ——圖解啞鈴體操

著者：宮崎廣子

譯者：許珀理

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雄

美術設計：林逸敏

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL: (02)2183277(代表號)・FAX: (02)2183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：好來屋電腦設計輸出中心

印刷：長紅印製企業有限公司

製作完成日期：1996年3月10日

初版一刷：1996年(民85)12月

合法授權・翻印必究

ICHINICHI JUPPUNKAN DE YASERU DANBERU TAISOU

© HIROKO MIYAZAKI 1996

Originally published in Japan in 1996 by SEIBIDO SHUPPAN CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO

and KEIO Cultural Enterprise CO.,LTD

・ 本書如有破損、缺頁、敬請寄回更換・

定價：200元

作者簡介

宮崎廣子

共立女子短大畢業，與RuthSoro-mon, VeraOrc, Tomiko Viera, Richard Amaro等教授學習現代舞、爵士舞、解剖學。一九九一年開始，每年都榮獲加州大學文化學院邀請演講。現在除了教授舞蹈以外，還從事國際交流，以及雜誌執筆等活動。

不論在任何時代，擁有健康快樂、活力充沛的人生，一直是人們最大的心願。即使是世界第一長壽國的日本，除了努力延長壽命之外，仍然有很多新的問題。

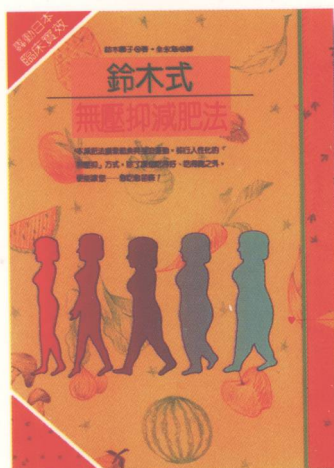
在眾多問題之中，什麼是不使他人困擾，又能生活得開朗健康又快樂的方法？也就是保持身心都健康的好方法，這個問題排列在第一位。

滿街都是誘人的美食，在這個可以稱為飽食時代的今天，越來越多的人對肥胖感到煩惱；所以減肥的資訊也充斥街坊，不勝枚舉；因為肥胖而引起的疾病和造成的弊害也層出不窮。肥胖是怎麼造成的呢？簡單的說，攝取的卡路里超過消耗的卡路里時，很容易就會造成肥胖。顯然的，如果攝取的卡路里比消耗的卡路里低，肥胖的問題即迎刃而解。

本書列舉了很多啞鈴運動的基本動作與方法，非常容易而且有效。想要擁有健康與苗條的朋友，現在就讓我們一起動起來吧！

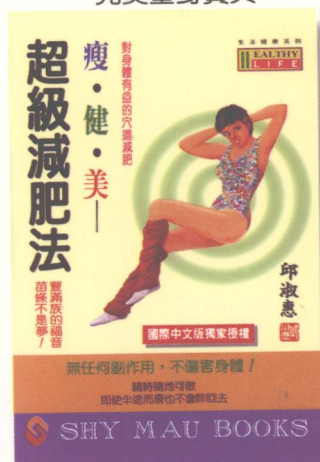
強力推薦

飲食減肥天書



鈴木式
無壓抑減肥法
NT.150元

完美塑身寶典

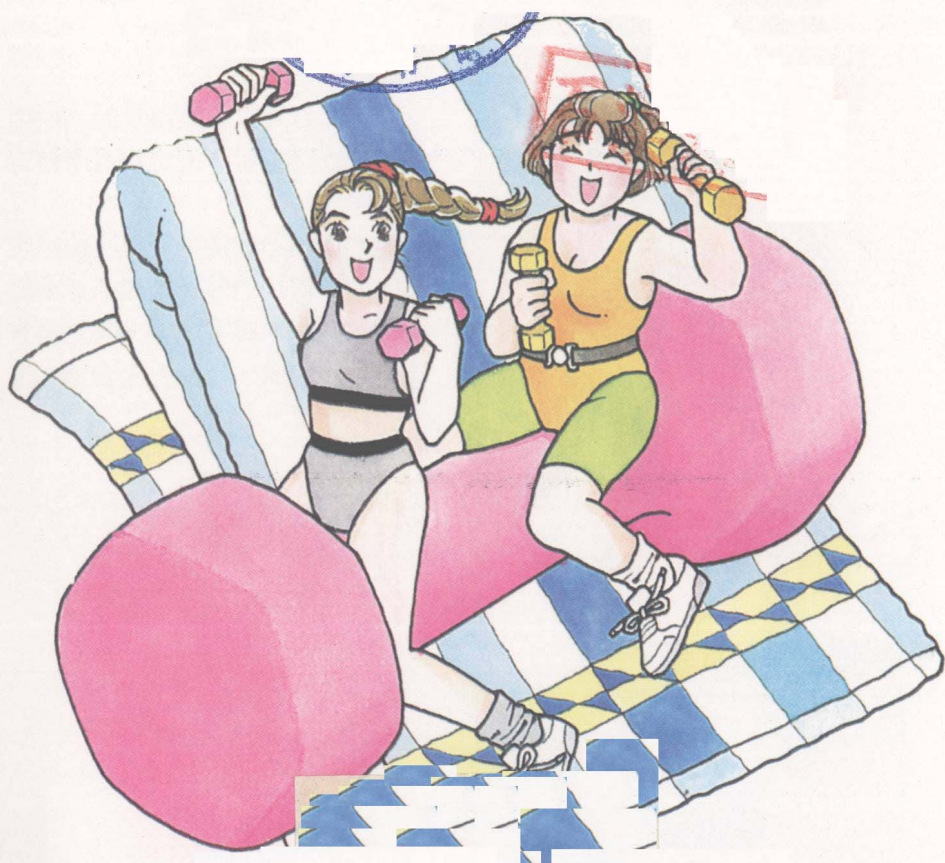


瘦健美超級減肥法
NT.140元

每個人都可以輕而易舉地擁有健康美麗與苗條！

三天創造苗條身材 圖解啞鈴體操

宮崎廣子／著



 世茂出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

啞鈴

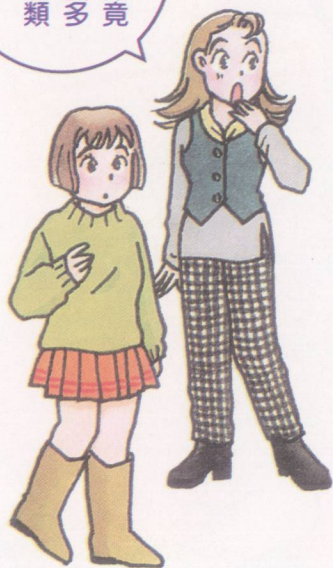
種類

選擇方法

使用方法

姿勢

哇！啞鈴竟
然有那麼多
不同的種類
！

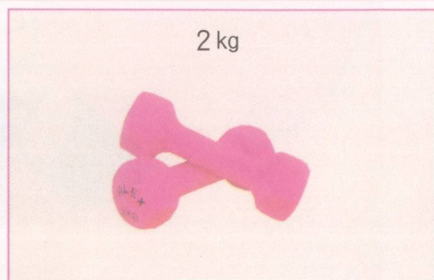
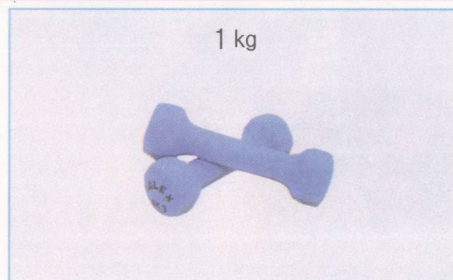


擁有活力充沛的身體，健美又苗條的身材是每一個人夢寐以求的事。使用啞鈴或鐵啞鈴，可以讓已經堆積的脂肪有效的燃燒。

鐵啞鈴是可以調整重量的，而啞鈴則是固定重量，這是兩者不同的地方。

雖然鐵啞鈴的造型簡單，使用也很方便，但是仍然不如顏色造型變化豐富的啞鈴吸引人，尤其是全家人一起使用時，啞鈴會更合適。

◆啞鈴的種類



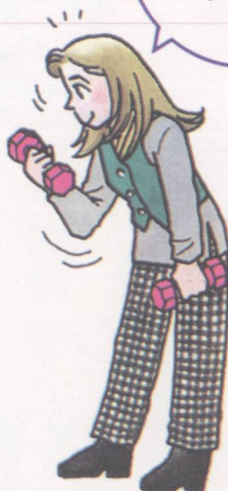
◆依據自己的體力選擇合適的重量

第一次選擇時，先兩手抓起啞鈴，從肩膀交互的上下舉舉看，反覆運動十次左右，可以感覺疲累的重量就是合適的選擇。

一般來說，健康的人通常使用 2 kg～5 kg，老年人或體力較差的女性可以從 1 kg 開始。

如果要增加重量時，一次增加 500g～1 kg，不要突然增加很多。

來回舉十次就可以選出適合的啞鈴。



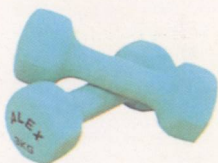
哈哈！
哈哈！



鐵啞鈴



3 kg

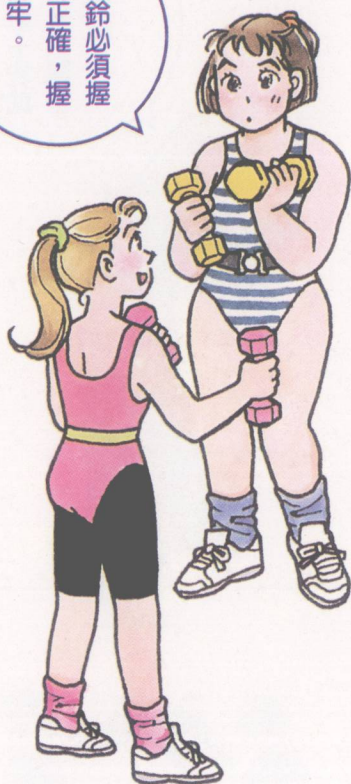


水啞鈴



◆ 正確握法

啞鈴必須握
得正確，握
得牢。



啞鈴的握法如果不正確，很容易就會脫落，這是非常危險的。

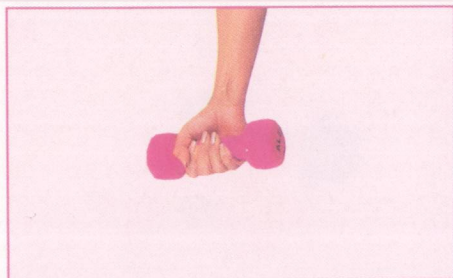
正確的握法是拇指按住食指，手掌包住啞鈴的軸心，緊緊的握住。

握得太鬆，常會發生手腕酸痛，或是掉在地上，打到腳等運動傷害。

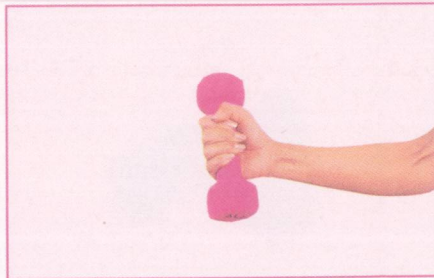
● 不正確的握法



● 正確握法



● 正確握法



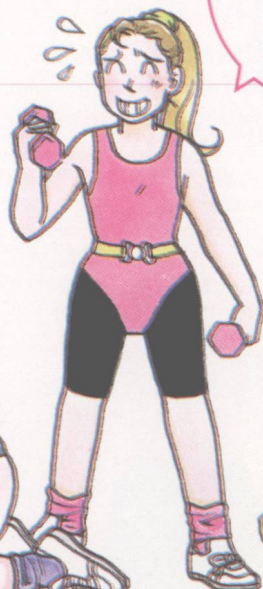
◆正確舉法

舉起啞鈴時，手腕要與手肘呈一直線，而且內側朝向身體，牢牢的舉起來。

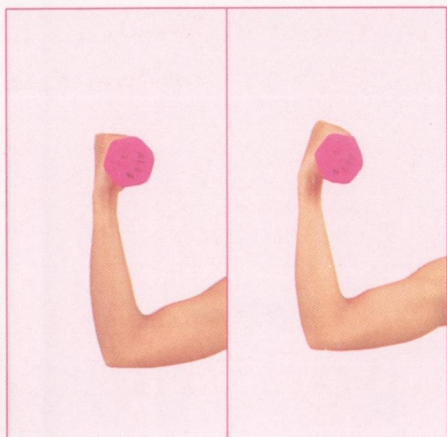
好像要伸長手臂似的，牢牢舉起。

手腕不用力，讓握在手上的啞鈴四處晃動，很容易使肌腱或韌帶受傷，要特別注意。

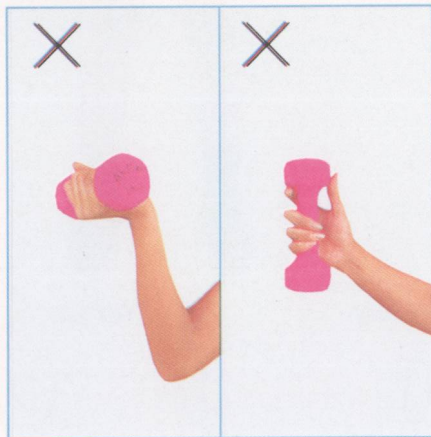
啞鈴在上下舉動時，仍要保持手腕的正確位置。



●正確舉法

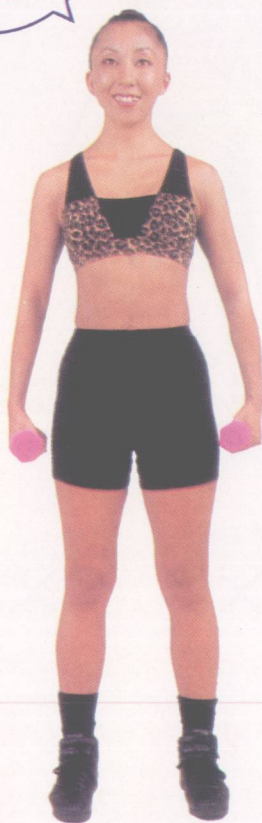


●不正確的舉法

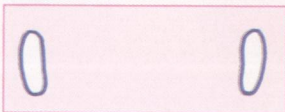


◆ 站立的姿勢

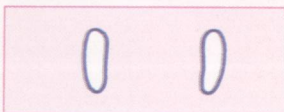
兩腳張開，
與肩同寬的
站立姿勢是
標準站姿。



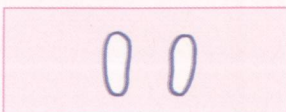
● 寬步站姿



● 標準站姿



● 窄步站姿



站立的姿勢包括標準站姿，寬步站姿，窄步站姿。

標準站姿是指兩腳張開，與肩同寬的站立姿勢。

寬步站姿是指兩腳張開的幅度比標準站姿寬一步的站立姿勢。

窄步站姿是指站立時兩腳之間僅可容下一隻腳左右的寬度。

不同的站立姿勢，將會使舉啞鈴時身體的負擔有些改變。

本書中以最穩定的標準站姿來做的體操居多，雙腳確實站在地板上，伸直背部，運動中不要隨意變更重心的位置。

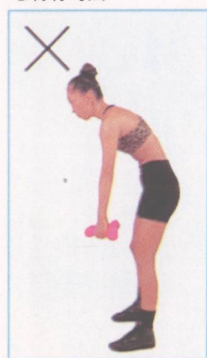
◆ 正確姿勢應伸直背脊

以標準站姿，雙腳確實著地，背脊伸直。

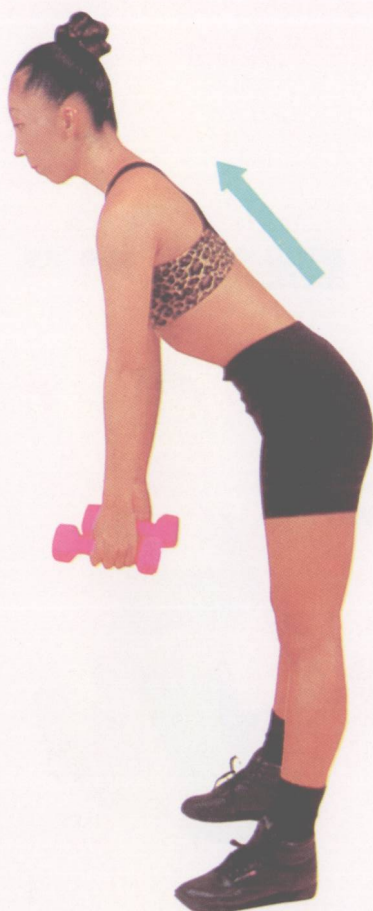
即使是前傾的姿勢，頭的位置應該在脊柱骨的延長線上，確實伸直，然後上身再慢慢向前傾。注意力集中在下腹部。

緩緩吐氣，挺直背脊，以最正確的姿勢來運動！

● 背脊彎曲



● 背脊用力挺直



暖身的準備運動

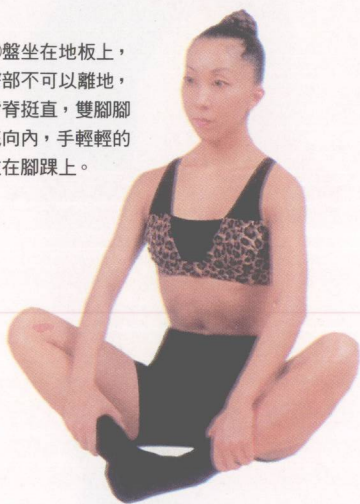
暖身就是指拉筋，暖身運動的主要目的是為了增加柔軟性，運動時速度應該放慢，採取自然的呼吸，效果更好。使僵硬的肌肉放鬆，不僅可以預防受傷，還能提高接下來要做的運動效果。暖身還包括運動後的調和運動，調和運動的作用是儘速消除疲勞。

1

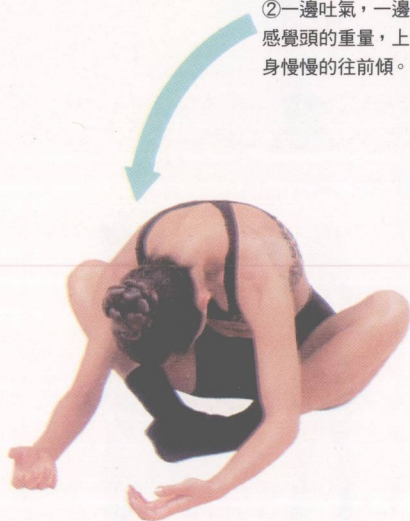
盤坐前屈

股關節 背部

①盤坐在地板上，臀部不可以離地，背脊挺直，雙腳腳底向內，手輕輕的放在腳踝上。



②一邊吐氣，一邊感覺頭的重量，上身慢慢的往前傾。

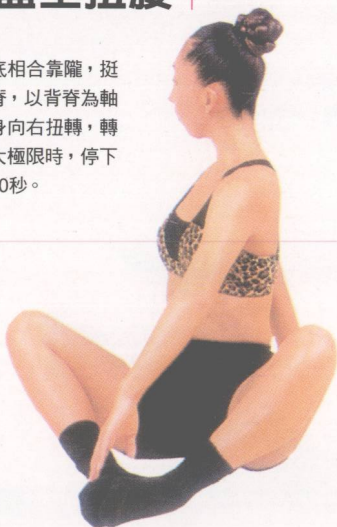


2

盤坐扭腰

背部 腰部 股關節 大腿外側

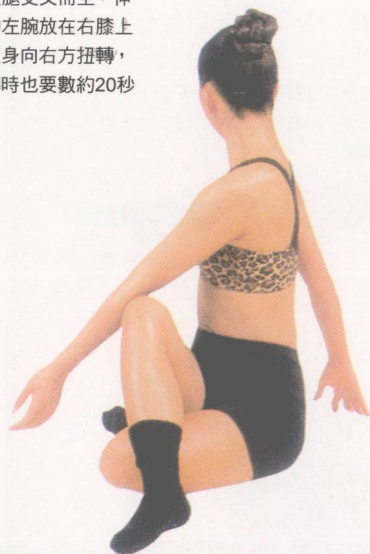
①腳底相合靠攏，挺直背脊，以背脊為軸，上身向右扭轉，轉到最大極限時，停下來數20秒。



②保持相同的姿勢，這一次上身向左扭轉，扭轉的同時緩緩的吐氣，轉到最大極限時，停下來數20秒。



③雙腿交叉而坐，伸直的左腕放在右膝上，上身向右方扭轉，扭轉時也要數約20秒。



④保持相同的姿勢，這一次上身向左扭轉，扭轉時一邊吐氣。重覆做①②之後，接著重覆做③④。



3

張腳扭腰前彎與側彎

腰部 體側 大腿

①雙腳張開到最大極限，坐在地上，上身向右轉，身體慢慢的倒在右腳上。



②換邊做相同的動作，一邊向左腳倒下，一邊數8秒。



③保持雙腳張開的坐姿，這一次只有脖子向右轉，上身慢慢的向右邊側彎。



④脖子向左轉，這一次是向左邊側彎，一邊彎下的同時，一邊數8秒。



4

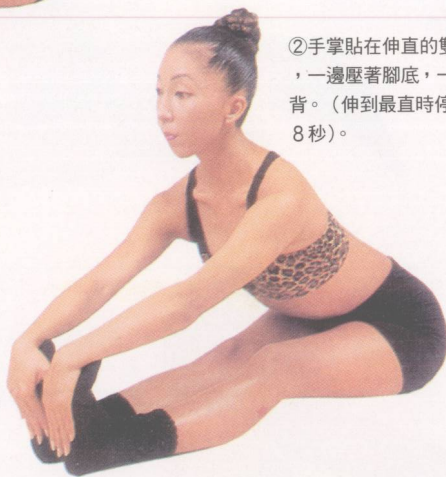
前彎與單腳彎曲

背部 大腿 膝關節 肩膀

①坐下時雙腳向前伸直，上身緩緩的向前傾，頭靠到腳上約8秒。



②手掌貼在伸直的雙腳腳底，一邊壓著腳底，一邊伸直背。（伸到最直時停下來數8秒）。



③單腳彎曲坐著，上身慢慢向後倒，手肘支在地板上，彎曲的膝蓋不要離開地板。



④相同的坐姿，彎曲的換另外一隻腳，請數15秒左右。

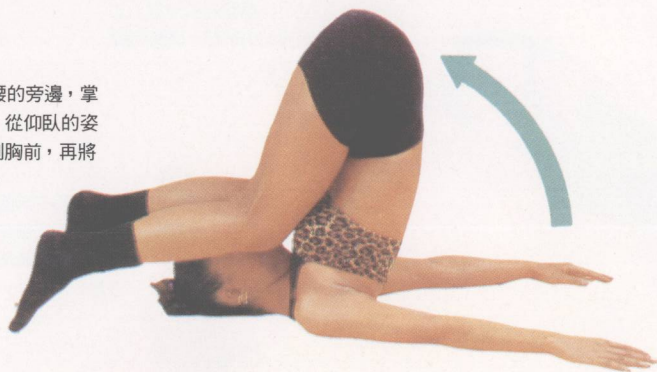


5

臀部抬高

腰肌 背肌 肩膀 後頸部

①雙手置於腰的旁邊，掌心貼在地面，從仰臥的姿勢，膝蓋舉到胸前，再將腳伸到頭頂。



②保持這個姿勢，胸部不動，扭動下半身，腳尖向頭的左斜方向移動。（數8秒鐘）



③腳尖回到中央，這一次朝頭的右斜方向移動。做完①②③，膝蓋慢慢放下。



6

老虎之姿

臀肌 股關節、大腿 膝關節
腳踝 阿基里斯腱

①右膝靠在胸前，右腳彎曲，雙手扶在地上，左腳伸直，股關節盡量向下推，腹部離地面越近越好。



②相同的姿勢，換腳再做。彎曲的那隻腳，腳踝的位置不可以超越膝蓋前面。

