

第 1 讲

体操前的热身运动

正式健美体操开始前，一定要先练习这些准备操，使全身肌肉放松、柔软。

♠体操（一）

1. 两脚脚跟并拢，双手放腰际。如图 1。
2. 踮脚尖，但两膝盖与脚跟须保持并拢。如图 2。
3. 保持步骤 2 的姿势，两腿稍微屈曲。如图 3。
4. 再重复到步骤 2 做 2 次。

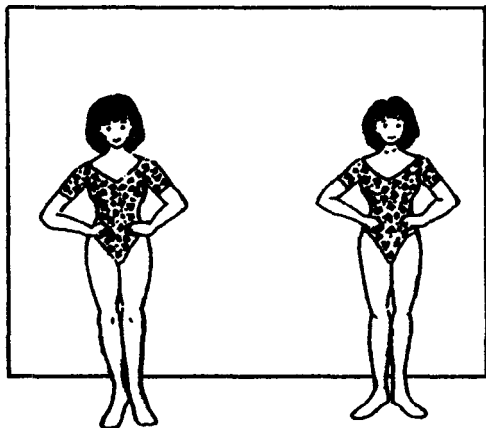


图 2

图 1

♠体操（二）

1. 两脚分立与肩同宽。如图 4。

2. 双手向左上方摆出。如图 5。

3. 将双手旋回右上方。如图 6。

4. 再摆回左上方，如图 5。

5. 重复将两手向右上方举起 右手须尽量伸展 左手稍稍放低，身体随手的摆动向左屈。如图 7。

6. 可使腋下肌肉柔软。

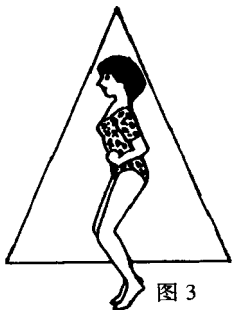


图 3



图 4

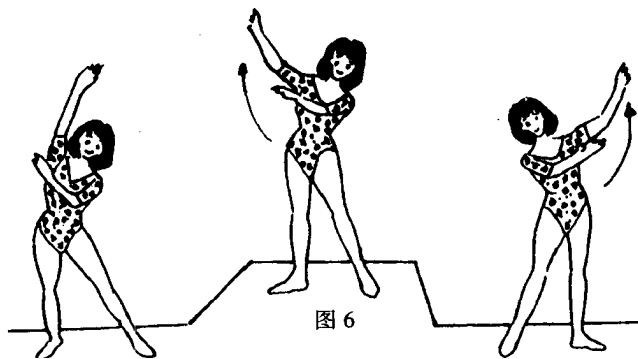


图 6

图 7

图 5

♠ 体操（三）

1. 两脚分立与肩同宽，两手自然下垂。如图 8。

2. 上半身向左旋转，两手亦自然摆动，腰部以下保持不动。如图 9。

3. 接着再向右方旋转。如图 10。

4. 两手张开，自然下垂。如图 11。左右旋转各 4 次。



图 8

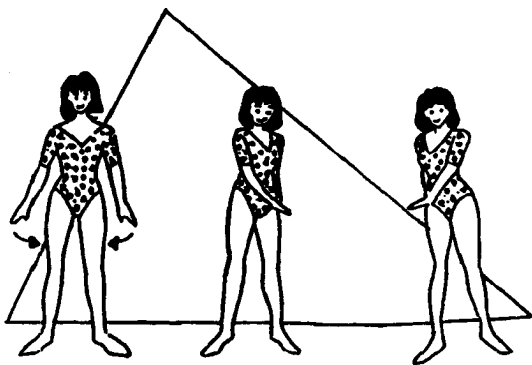


图 11

图 9

图 10

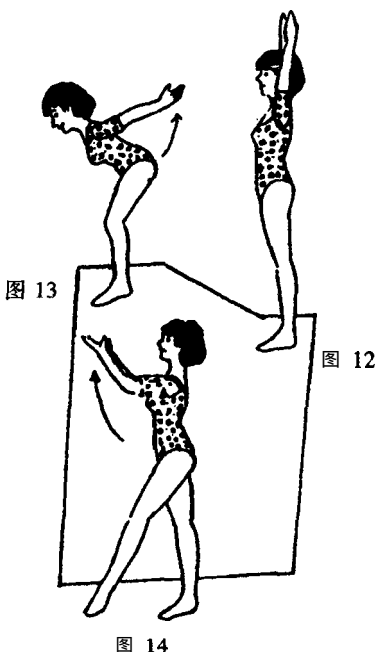
♠ 体操（四）

1. 双脚并拢，两臂上举。如图 12。

2. 两手由上方绕至身后，手掌朝上，同时两膝屈曲。如图 13。

3. 接续步骤 2，将身后的手往前绕一个大圈。如图 14。

4. 当双手停在身体前方时，左脚往前伸出。左右交替各 4 次。



第2讲

美丽的下颚

女性的优美曲线之一——颈部至下颚的滑溜线条。因此，如何在昂首抬颔之际，展示出迷人的弧线，便需仰赖平日的保养及下颔运动了。

♠ 体操（一）

1. 洗脸后，以手肘撑着桌面，在镜子前用大拇指按摩下颔骨的下方。如图 1。

2. 以两手轮流拍打的方式，拍打想要去除脂肪的部位。如图 2。

3. 将脸部往上抬。

4. 以下唇盖住上唇，连续 50 次。

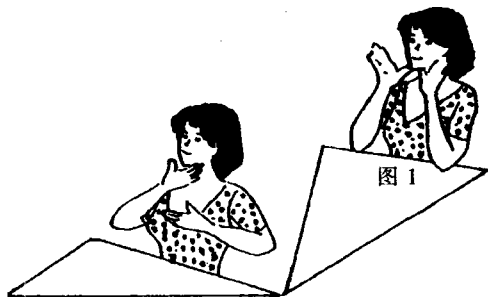


图 2

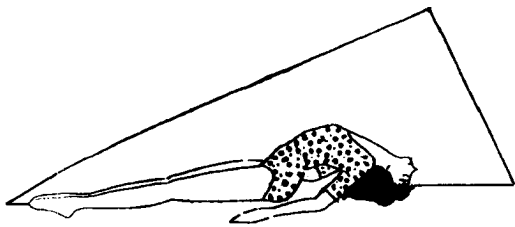


图 3

▲体操(二)

1. 坐在地板上，两腿伸直平放。
2. 两肘先缓缓支撑地，再将上半身逐渐向后倾倒。
3. 头部向后仰，直至接触地板，放松胳膊力量，不要加重其力。如图 3。
4. 闭上眼睛，缓缓呼吸。
5. 头部后移，紧贴地板，全身放松。

第3讲

脸部与颈部运动

脸部和颈部的皱纹，是女人最容易暴露年龄的部位。因此常练习脸部、颈部运动不但皮肤能更加光滑、撑紧还能使颈部得以放松。

♠脸部运动

1. 噘起嘴唇、吸气储存于面颊中。

2. 将食指、中指、无名指放在鼓着气的面颊上。如图1。

3. 8~10秒后吐气。重复10次并逐步增加为30秒。



图1

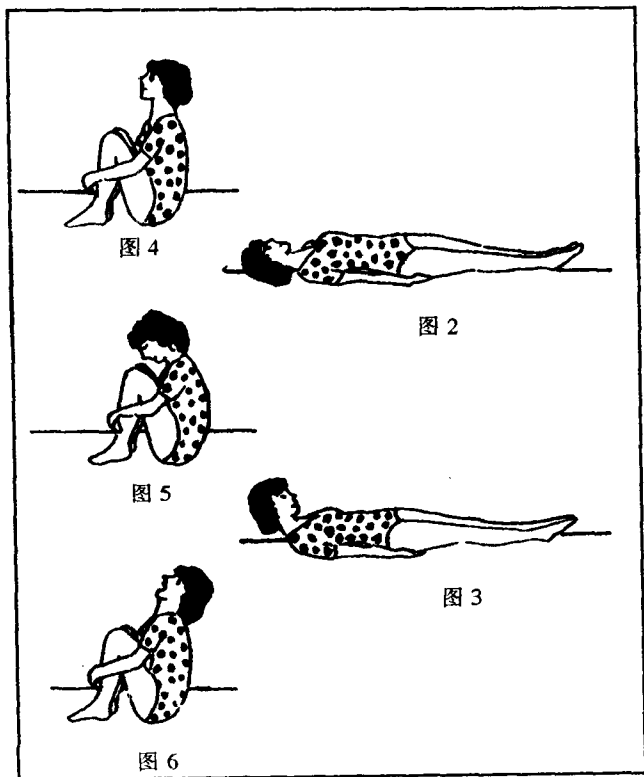
♠颈部运动

1. 双脚并拢平放，仰卧在地板上，两手放在体侧。如图2。

2. 缓缓抬起颈部及头部，尽量伸长颈部，再徐徐放下。重复5~20次。如图3。

3. 坐在地板上，屈膝收小腿，放松肩膀，伸直颈部如图4。

4. 头往前倾，再慢慢后仰，嘴巴张开，重复5次。如图 5、6。



第4讲

健美柔软的颈部

保养颈部应注重平时习惯的养成。不论行走或上楼梯时，都应抬高头部、缩紧下巴；尽量利用机会向左、右看而不挪动肩膀。

避免趴着看书、使用单肘支撑阅读或使用又厚又高的枕头。注意日常诸如此类的小动作及练习颈部运动，便不难拥有健康柔美的颈部了。

♠体操（一）

1. 下巴紧贴胸口 停留 2 秒钟。
2. 再缓缓将头往后仰。反复练习。直至颈部完全放松为止。

♠体操（二）

1. 将头部向右侧倾，仿佛耳朵将触及肩膀。
2. 缓缓将头部摆正，再将头部向左侧倾。

♠体操（三）

1. 闭眼 低头。
2. 使头部分别做顺时针及逆时针的旋转，并配合平缓稳定的呼吸。

♠ 体操 (四)

1. 平坐地板上 双腿分开约呈 30° 角。两手分别平放腿上，腰部挺直。如图 1。

2. 头部尽量向左右两侧来回转动。

♠ 体操 (五)

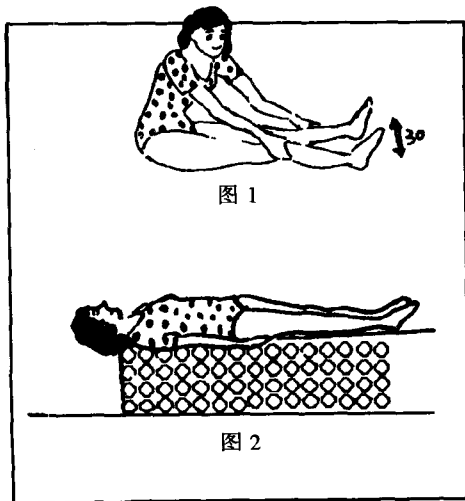
1. 平躺床上，将头置于床沿，使之完全悬空。如图 2。

2. 慢慢抬起头部，尽量使下巴碰到胸口。

♠ 体操 (六)

1. 找一物体放置头顶。

2. 抬头挺胸行走、蹲下。反复运行。



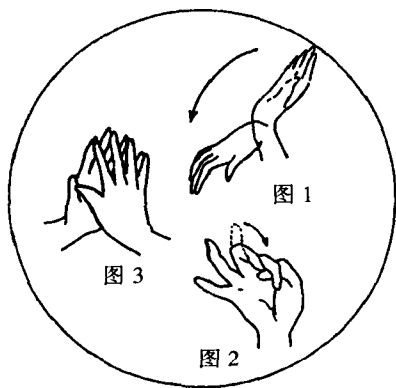
第5讲

美丽的手

人的双手因常年累月的活动，所受的伤害也相应提高，除了脸上的皱纹，一个人的手指，可说是一个人的历史，老化速度很快。经常做手指操，必能留住手的青春。

♠体操（一）

1. 放松整个手掌、手指，上下甩动手腕。如图1。
2. 按顺序一根根地屈手指，然后再按同样顺序展开，速度应渐次加快。如图2。
3. 双手合掌，指尖对指尖，相互用力推。如图3。



4. 两掌完全相贴，用力推。
5. 双手涂乳液，仔细按摩每根手指。

♠体操(二)

将毛巾放在背部，以双手握住，像拧毛巾般扭转手臂 若毛巾太长 可以对折。

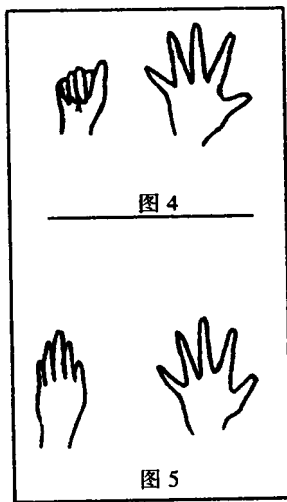
♠体操(三)

两脚分开站立，双臂左右平举与肩同高，转动手腕。

♠体操(四)

1. 握拳 1 秒钟 然后张开 用力伸展，两手同时进行 6 次。如图 4。

2. 两手手指各自紧贴，然后尽量展开，反复做 6 次。如图 5。



第6讲

脸部运动

除了日常的脸部表情可牵动面部肌肉外，脸部的“运动动量”几乎等于零，容易产生肌肉松弛现象。因此必须加强脸部各器官向上拉高的肌肉运动。

▲额头的运动

1. 尽量将双眉上抬，使额头出现皱纹。再恢复原状，反复8次。

2. 双眉往眉心挤，使眉宇间产生皱纹，再放松恢复原状，反复练习。如图1。

3. 将左、右两眉尽量往左、右展开，可借由两手推开双眉。再放松，反复8次。如图2。

4. 此体操能防止脸部肌肉松弛及预防皱纹的出现，并使眉毛能灵活运动。



图1



图2

♠眼球的运动

1. 眼睛注视正前方，再用力阖上眼皮，5秒钟后睁开眼睛，如此反复8次。

2. 眼球自上往下，自下往上，由左而右，由右而左转动，反复8次。

3. 让眼球从右斜上方向左斜下方转动，再由右斜下方向左斜上方转动。练习此交叉眼球运动8次。

4. 让眼球以顺时针及逆时针方向，各旋转8次。

5. 快速眨眼，连续做几十次。

6. 此体操可消除疲劳，并使眼睛灵活。

♠太阳穴和下巴运动

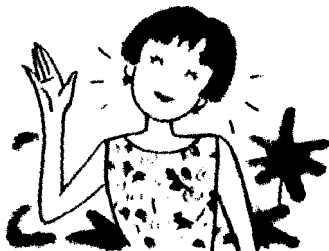
1. 尽量张大嘴巴，并缩下巴。

2. 用力咬紧上下臼齿，并以手指将嘴角往左、右展开。

3. 紧闭嘴巴，使下巴往前突出、向内缩回。

4. 咬紧牙齿，如此反复8次。

5. 此体操可防止眼尾下垂。



第7讲

让手臂苗条

♣体操（一）

1. 两腿开立，上体前屈。

2. 两臂往后平伸，手指互握。

3. 颈部向下低垂，双手随之抬高。保持 20 秒钟。如图 1。

4. 深呼吸，松开手指，恢复站立姿势，反复 2~3 次。

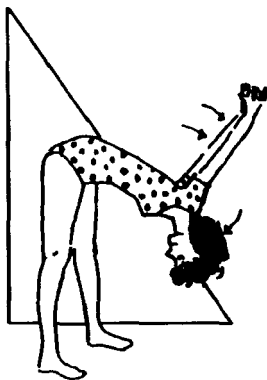


图 1

5. 可消除手臂、腰部及腿部赘肉。

♣体操（二）

1. 将右手举至后脑勺的部位，由左手握住右手腕。

2. 利用左手力量，将右手往左下方拉。须避免右手往前屈。如图 2。

3. 每次练习 20 秒钟。左右手各做 2 次。

4. 对于消除肩膀僵硬也很有效。

♠体操(三)

1. 双臂往前平伸。
2. 右手背向内，再以左手握住右手手指。如图
3.
3. 手肘不要屈曲，尽量将手指往后扳，保持
20秒。
4. 左右交替各做3次。
5. 可柔软手腕及手指，亦能解除手臂与手腕
疲劳。

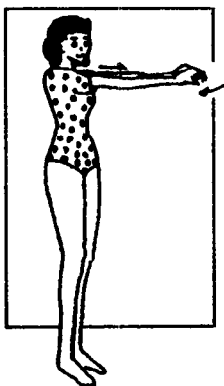


图3

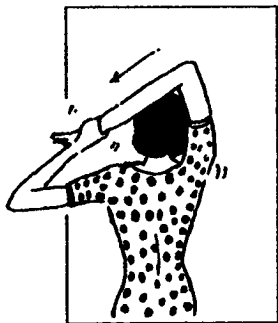


图 2

第8讲

柳腰

♣体操（一）

1. 两腿开立与肩同宽，双手向左右张开。如图 1。

2. 将右脚移至左脚前方，身体随着脚步的移动往下沉。如图 2。

3. 恢复原来姿势后 抬起右脚跟。如图 3。

4. 将左脚移至右脚前方，身体随之下沉。

5. 恢复原姿势，抬左脚。如此重复配合两首 4 拍的音乐。

♣体操（二）

1. 坐在椅子上，如同欲取身后某项

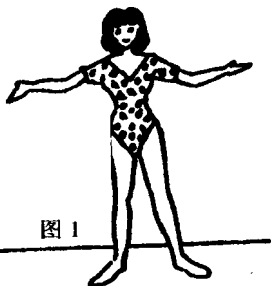


图 1

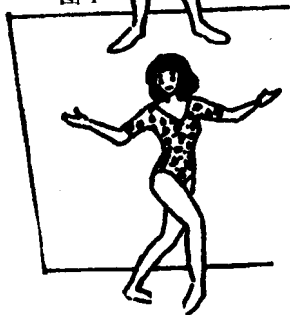


图 2