

360度
女人健康系列

360度

动动操

随时随地

女性私人健康管理手册

王海玲 喻曦 编著

十数位健身教练的
瘦身秘诀大公开!

.....
动动就能瘦!

 中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

360度
女人健康系列

360°

女性私人健康管理手册

随时随地
动动操

王海玲 喻曦 编著



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

360度女性私人健康管理手册·随时随地动动操 / 王海玲，喻曦编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

（360度女人健康系列）

ISBN 978-7-121-27550-0

I. ①3… II. ①王… ②喻… III. ①女性—保健—基本知识 ②女性—健美操—基本知识 IV. ①R173 ②G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第266301号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：李 会

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：144千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

Part 1 居家瘦身操 009

清晨醒体瘦身操	010
起床健美瘦身操	012
阳台醒脑瘦身操	017
优美伸展晨练操	019
饭后减腹轻柔操	024
省时省心椅子操	027
居家凳子瘦身操	030
三招塑形沙发操	034
美化曲线地板操	037
睡前塑形瘦身操	042
睡前卧姿美体操	045
睡前美胸小动作	047

Part 2 塑形瘦身操 049

塑造魔鬼身材预备式	050
摇摆拉筋练平衡	052
妙招绝杀双下巴	055
巧招练出美人骨	058
摆手打造纤美臂	061
拉伸塑造迷人胸	064
拉扭转伸风情背	067
晃臀拉伸小蛮腰	070
曲线玲珑性感臀	072
动态塑造大长腿	074
动感柔美波姿操	078
舞蹈学院的塑形秘籍	079

Part 3 美容养颜操 081

洗脸醒肤美颜操	082
胖脸变瘦按摩操	083
消除浮肿按摩操	084
抚平面纹推拿操	085
祛斑亮肤按摩操	086
舒缓肌肤释压操	087
健康秀发摩头操	088

Part 4 瑜伽瘦身操 089

瘦身瑜伽调适式	090
瘦身瑜伽风吹树式	092

瘦身瑜伽耕犁式	093
瘦身瑜伽战斗式	094
瘦身瑜伽伸腿式	095
瘦身瑜伽骆驼式	096
瘦身瑜伽弯弓式	097
瘦身瑜伽回望式	098
瘦身瑜伽三角式	099
瘦身瑜伽半桥式	100
瘦身瑜伽 L 式	101
瘦身瑜伽提臀式	102
瘦身瑜伽游泳式	103
瘦身瑜伽双环式	104
瘦身瑜伽平沙落雁式	105
瘦身瑜伽乘风破浪式	106

Part 5 “器械”瘦身操

107

细腿瘦腰“毛巾操”	108
减肥塑身“纱巾操”	109
丰胸纤腰“手杖操”	112
去除肚腩“排球操”	113
简单易学“哑铃操”	114
瘦腰塑臀“靠枕操”	115
转走赘肉“呼啦操”	116
不蹦不跳“跳绳操”	118
减腹美腿“拖鞋操”	120
全身锻炼“小凳操”	122
简易马步“椅子操”	123

手脚颠倒“箱子操”	124
方便易行“图书操”	125
趣味横生“捡笔操”	127

Part 6 办公室瘦身操 129

办公室里爱美丽	130
不离座椅摇摆操	132
屈曲摇摆伸展操	134
健美身材室内操	137
四动作燃脂解乏	138
放松颈肩健美操	140
抡压法舒缓肩背	141
三体操放松身心	142
动感十足瘦腰操	144
拍拍打打健身操	147
五花八门下蹲操	149
摇摇晃晃书法操	152

Part 7 忙里偷闲瘦身操 153

排队等候健身小动作	154
公交车上简易健身法	155
上班途中瘦身小窍门	156
边看电视边快乐瘦身	157

360度
女人健康系列

360°

女性私人健康管理手册

随时随地
动动操

王海玲 喻曦 编著



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

360度女性私人健康管理手册·随时随地动动操 / 王海玲，喻曦编著. —北京：电子工业出版社，2016.1

（360度女人健康系列）

ISBN 978-7-121-27550-0

I. ①3… II. ①王… ②喻… III. ①女性—保健—基本知识 ②女性—健美操—基本知识 IV. ①R173 ②G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第266301号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：李 会

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：144千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序言

爱运动的女人更美丽

周末，和三五好友喝茶、聊天。某杂志上演员王珞丹的一组照片引起了大家的注意。照片上，她身穿白色系干练时装，搭配蓬松自然的头发，慵懒中流露出妩媚性感的女性魅力。其实，她以前虽然不错，但尚未这样魅惑动人。自从她爱上运动之后，不仅身材更加匀称，而且颜值和气质也升级爆棚。笔者和好友达成共识：爱运动的女人更美丽！

事实也的确如此！适当、有效的锻炼，能使女性拥有更美好的体态。相关机构曾做过一项调查，随机选择一些女性，在经过 4 个月的步行或瑜伽运动后，大多数人不仅减肥瘦身效果明显，而且都感觉自己比以前更加性感、更有吸引力。

那么，我们还等什么呢，赶紧动起来吧！可现实却让人叹息。就拿笔者身边的女性朋友来说，十个人中有良好运动习惯的仅有两人，时不时运动的也仅有三人，其他几个人已经至少两周没有专门运动了。

如果问她们为什么不经常运动，答案五花八门，但总结起来大多是没有时间。其实，在笔者看来，这完全是借口。事实上，只要我们想运动，即使

没有大把的时间，但在紧张的生活、工作间隙做一些简单的健身操，同样会有良好的锻炼效果！

笔者是个爱运动的人，从事的也是跟健康有关的工作，非常希望所有女性朋友都能养成积极运动的好习惯。为此，笔者花费大量精力，查阅众多资料，采访十多位健身教练，特意编写了这本书，旨在帮助广大女性朋友更好地锻炼身体，拥有苗条身材、健美体魄。

全书分为七章，每章都涵盖了许多内容。本书不但语言简洁，内容通俗易懂，而且所教方法简单易学，许多运动随手、随时、随地都可进行。只要按本书所说的方法进行锻炼，就一定能有所收获。此外，本书专门为许多动作配了相应的人物示范图，以帮助广大女性朋友加深印象、规范动作，用最短的时间收获最好的健身效果！

最后，再给阅读本书的朋友们一点特别的温馨小提示，希望能让大家有些许裨益。

☆**运动要适度**。不要想着立即就能瘦，运动瘦身是个循序渐进的过程。

☆**运动要多样**。单独一种或几种运动，易使身体某些部位长期紧张，形成劳损，而其他部位则少有锻炼。

☆**运动要科学**。运动前要热身；运动中要注意呼吸，及时补水；运动后要调整，不要立即大量饮水、吹空调、洗澡。

☆**运动要卸妆**。爱美的女人不会带妆运动，否则会阻塞毛孔，还可能成为大花脸。

目录

Part 1 居家瘦身操 009

清晨醒体瘦身操	010
起床健美瘦身操	012
阳台醒脑瘦身操	017
优美伸展晨练操	019
饭后减腹轻柔操	024
省时省心椅子操	027
居家凳子瘦身操	030
三招塑形沙发操	034
美化曲线地板操	037
睡前塑形瘦身操	042
睡前卧姿美体操	045
睡前美胸小动作	047

Part 2 塑形瘦身操 049

塑造魔鬼身材预备式	050
摇摆拉筋练平衡	052
妙招绝杀双下巴	055
巧招练出美人骨	058
摆手打造纤美臂	061
拉伸塑造迷人胸	064
拉扭转伸风情背	067
晃臀拉伸小蛮腰	070
曲线玲珑性感臀	072
动态塑造大长腿	074
动感柔美波姿操	078
舞蹈学院的塑形秘籍	079

Part 3 美容养颜操 081

洗脸醒肤美颜操	082
胖脸变瘦按摩操	083
消除浮肿按摩操	084
抚平面纹推拿操	085
祛斑亮肤按摩操	086
舒缓肌肤释压操	087
健康秀发摩头操	088

Part 4 瑜伽瘦身操 089

瘦身瑜伽调适式	090
瘦身瑜伽风吹树式	092

瘦身瑜伽耕犁式	093
瘦身瑜伽战斗式	094
瘦身瑜伽伸腿式	095
瘦身瑜伽骆驼式	096
瘦身瑜伽弯弓式	097
瘦身瑜伽回望式	098
瘦身瑜伽三角式	099
瘦身瑜伽半桥式	100
瘦身瑜伽 L 式	101
瘦身瑜伽提臀式	102
瘦身瑜伽游泳式	103
瘦身瑜伽双环式	104
瘦身瑜伽平沙落雁式	105
瘦身瑜伽乘风破浪式	106

Part 5 “器械”瘦身操

107

细腿瘦腰“毛巾操”	108
减肥塑身“纱巾操”	109
丰胸纤腰“手杖操”	112
去除肚腩“排球操”	113
简单易学“哑铃操”	114
瘦腰塑臀“靠枕操”	115
转走赘肉“呼啦操”	116
不蹦不跳“跳绳操”	118
减腹美腿“拖鞋操”	120
全身锻炼“小凳操”	122
简易马步“椅子操”	123

手脚颠倒“箱子操”	124
方便易行“图书操”	125
趣味横生“捡笔操”	127

Part 6 办公室瘦身操 129

办公室里爱美丽	130
不离座椅摇摆操	132
屈曲摇摆伸展操	134
健美身材室内操	137
四动作燃脂解乏	138
放松颈肩健美操	140
抡压法舒缓肩背	141
三体操放松身心	142
动感十足瘦腰操	144
拍拍打打健身操	147
五花八门下蹲操	149
摇摇晃晃书法操	152

Part 7 忙里偷闲瘦身操 153

排队等候健身小动作	154
公交车上简易健身法	155
上班途中瘦身小窍门	156
边看电视边快乐瘦身	157

Part 1 居家瘦身操

有意瘦身塑形，去健身房没时间，去塑形会所费用又太高……
这些都不是问题，温馨舒适的家是极好的健身场：床、沙发、地板是
场地，毛巾、拖鞋做器材，再加上对瘦身的向往和运动的决心，一切
准备就绪！

清晨醒体瘦身操

清晨从醒来到穿衣起床，这段时间你在干什么？迷迷糊糊地发呆吗？不要再浪费时间了，赶紧做几个简单的动作，醒神、促排便、燃烧脂肪……每天坚持，保你身轻气爽！

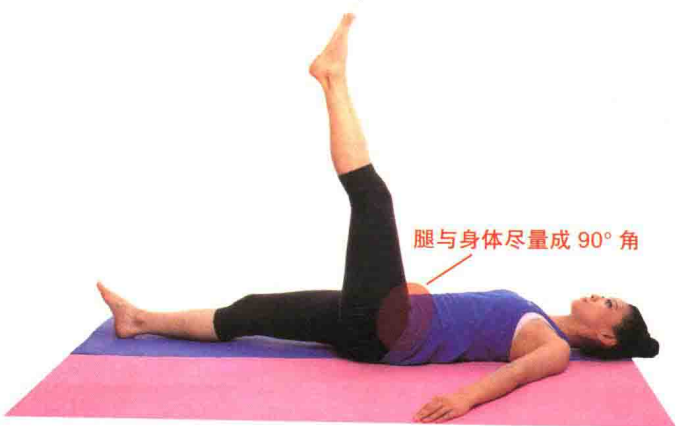
腹式呼吸鼓鼓气

仰面平卧，伸直双腿，做腹式深呼吸。吸气，腹部有力地向上挺起；呼气，腹部放松。反复 20 次。



踢腿赶走起床气

放松仰卧，双臂放在身体两侧；左腿伸直，缓慢抬起，与身体成 90° 角，慢慢放下；换右腿重复，双腿轮流各抬 10 次。



伸手抬腿成直角

放松仰卧，双腿向上屈膝，双臂向头后伸直，掌心向上。接着，将双腿伸直，慢慢抬起，与身体成 90° ，保持 5 秒，放松。重复 10 次。

