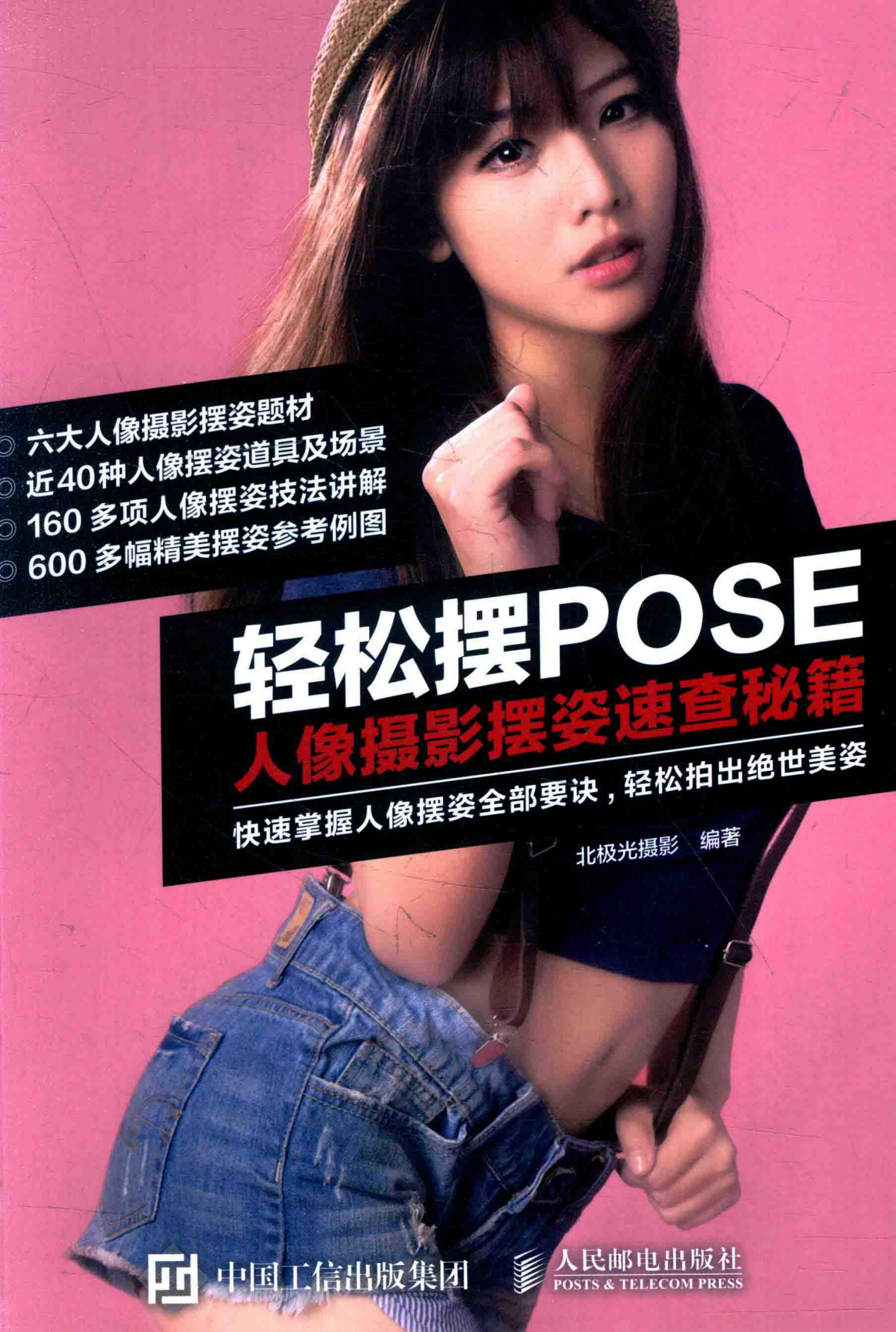


- 
- ◎ 六大人像摄影摆姿题材
 - ◎ 近40种人像摆姿道具及场景
 - ◎ 160多项人像摆姿技法讲解
 - ◎ 600多幅精美摆姿参考例图

轻松摆POSE

人像摄影摆姿速查秘籍

快速掌握人像摆姿全部要诀，轻松拍出绝世美姿

北极光摄影 编著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

轻松摆POSE
人像摄影摆姿速查秘籍

北极光摄影 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

轻松摆POSE:人像摄影摆姿速查秘籍/北极光摄影
编著. — 北京:人民邮电出版社, 2016.5
ISBN 978-7-115-41863-0

I. ①轻… II. ①北… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053869号

内 容 提 要

本书是一本介绍人像摄影摆姿实用技法的速查秘籍。书中从人像拍摄前的准备工作和注意事项讲起,而后根据摄影师及模特的需求,详细介绍了身体的各个部分、不同拍摄角度、不同景别的摆姿要点,站姿、坐姿、蹲姿、跪姿、躺姿、趴姿的变化规律。此外,书中还精选了眼镜、气球、玩偶等18种常见道具,咖啡馆、健身房、游泳池等20个典型场景,配以大量精美案例图片,分别讲述不同情景下的摆姿要领。

全书语言简洁,图示丰富、精美,读者能够通过阅读本书迅速掌握人像摄影摆姿要领,轻松拍出漂亮的人像摄影作品。

◆ 编 著 北极光摄影

责任编辑 张 贞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 15

2016年5月第1版

字数: 300千字

2016年5月北京第1次印刷

定价: 59.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

目录

01 人像摄影拍前准备与注意事项

拍前构思与准备工作 / 12

- ◎ 确定拍摄主题与风格 / 12
- ◎ 选择拍摄地点与布置场景 / 15
- ◎ 与模特进行良好的交流 / 15

拍摄中的注意事项 / 16

- ◎ 拍摄中的气氛把握 / 16
- ◎ 拍摄中的细节问题 / 17
- ◎ 拍摄中的尺度掌控 / 19

人像摄影师五忌 / 20

- ◎ 忌对模特开不恰当的玩笑 / 20
- ◎ 忌与模特肢体接触 / 21
- ◎ 忌偷拍无美感的照片 / 21
- ◎ 忌连续拍摄 / 22
- ◎ 忌不专业指导 / 23

如何判断模特摆姿是否合适 / 24

- ◎ 被摄者的整体感觉是否协调 / 24
- ◎ 角度是否调整到位 / 25
- ◎ 视线方向是否正确 / 25
- ◎ 鼻形是否美观，鼻孔是否有黑洞 / 26
- ◎ 牙齿与嘴是否处理得恰当 / 26
- ◎ 脖颈的线条是否舒展 / 26
- ◎ 臂部与胸部线条是否流畅 / 27
- ◎ 手势是否正确 / 27
- ◎ 腿与脚的摆放是否合理 / 28
- ◎ 被摄者的表情与姿势是否和谐 / 28

如何运用摆姿弥补模特的缺陷 / 29

- ◎ 按脸型缺陷调整 / 29
- ◎ 按身形缺陷调整 / 30

02 身体各部分的摆姿要点与造型规律

头部造型要点 / 32

手与手臂造型要点 / 36

腰部造型要点 / 40

脚与腿的造型要点 / 43

03 不同拍摄角度摆姿要点

正身之正面角度 / 47

正身之七分面、三分面角度 / 49

正身之侧面角度 / 51

45° 侧身之正面角度 / 53

45° 侧身之七分面、三分面角度 / 55

45° 侧身之侧面角度 / 57

90° 侧身之正面角度 / 59

90° 侧身之七分面、三分面角度 / 61

90° 侧身之侧面角度 / 63

135° 侧身之七分面、三分面角度 / 65

135° 侧身之侧面角度 / 67

04 不同景别的摆姿要点

特写摆姿要点 / 70

半身景别摆姿要点 / 72

七分身景别摆姿要点 / 74

全身景别摆姿要点 / 76

05 站姿

站姿要点 / 79

站姿的变化规律 / 82

不同服饰的站姿详解 / 84

◎ 小洋裙站姿 / 84

◎ 晚礼服站姿 / 84

◎ 连帽衣站姿 / 85

◎ 泳装站姿 / 85

◎ 休闲装站姿 / 85

◎ 水手装站姿 / 86

◎ 穿高跟鞋的站姿 / 86

头部变化站姿详解 / 87

◎ 头向后扭转站姿 / 87

◎ 头向侧转站姿 / 87

手部变化站姿详解 / 88

◎ 单手抚头站姿 / 88

◎ 单手抚额站姿 / 88

◎ 单手叉腰站姿 / 88

◎ 单手抚脸站姿 / 89

◎ 单手搭在领口站姿 / 89

◎ 单手曲起站姿 / 89

◎ 单手触树枝站姿 / 90

◎ 单手抚腿站姿 / 90

◎ 扬裙摆站姿 / 90

◎ 倚墙站姿 / 90

◎ 双手背后站姿 / 91

- ◎ 双手做可爱动作站姿 / 91
- ◎ 双手拉门站姿 / 91
- ◎ 双手插兜站姿 / 92
- ◎ 双手叉腰站姿 / 92
- ◎ 双手拉衣领站姿 / 92

腿部变化站姿详解 / 93

- ◎ 单腿曲起站姿 / 93
- ◎ 单腿踢起站姿 / 93
- ◎ 单腿支起站姿 / 93
- ◎ 一腿在前站姿 / 93
- ◎ 单腿撑地站姿 / 94
- ◎ 背对镜头站姿 / 94

06 坐姿

坐姿要点 / 99

坐姿的变化规律 / 101

不同服饰的坐姿详解 / 105

- ◎ 泳装坐姿 / 105
- ◎ 水手服坐姿 / 106
- ◎ 休闲服坐姿 / 106
- ◎ 裙装坐姿 / 106
- ◎ 裤装坐姿 / 107
- ◎ 高跟鞋坐姿 / 107
- ◎ 白衬衣坐姿 / 107

头部变化坐姿详解 / 108

- ◎ 仰头坐姿 / 108
- ◎ 回头坐姿 / 108

手部变化坐姿详解 / 109

- ◎ 单手托腮坐姿 / 109
- ◎ 单手抚头坐姿 / 109
- ◎ 单手前撑坐姿 / 109
- ◎ 单手抱腿坐姿 / 110

- ◎ 正面站姿 / 94

- ◎ 侧身站姿 / 94

搭配道具站姿详解 / 95

- ◎ 头戴黑色小礼帽站姿 / 95
- ◎ 单手扶吉他站姿 / 95
- ◎ 手持帽子站姿 / 95
- ◎ 手持钱包站姿 / 96
- ◎ 双手抚琴站姿 / 96
- ◎ 双手扶自行车站姿 / 96
- ◎ 双手持剑站姿 / 97
- ◎ 双手撑梯子站姿 / 97
- ◎ 单腿曲在椅子上的站姿 / 97

- ◎ 单手遮脸坐姿 / 110

- ◎ 单手托下巴坐姿 / 110

- ◎ 双手后举坐姿 / 111

- ◎ 双手抱头坐姿 / 111

- ◎ 双手环胸坐姿 / 111

- ◎ 双手前撑坐姿 / 112

- ◎ 双手抱腿坐姿 / 112

- ◎ 双手后撑坐姿 / 112

腿部变化坐姿详解 / 113

- ◎ 单腿侧向伸直坐姿 / 113

- ◎ 单腿曲起正面坐姿 / 113

- ◎ 单腿前伸坐姿 / 113

- ◎ 单腿翘起坐姿 / 114

- ◎ 双腿盘起坐姿 / 114

- ◎ 双腿曲起的坐姿 / 114

搭配道具坐姿详解 / 115

- ◎ 摩托车上的坐姿 / 115
- ◎ 圆桌旁的坐姿 / 115

07 蹲姿

蹲姿要点 / 117

不同服饰的蹲姿详解 / 119

- ◎ 短裙蹲姿 / 119
- ◎ 高跟鞋蹲姿 / 119
- ◎ 短裤蹲姿 / 120
- ◎ 长裤蹲姿 / 120

头部变化蹲姿详解 / 121

- ◎ 扭头蹲姿 / 121
- ◎ 低头蹲姿 / 121

手部变化蹲姿详解 / 122

- ◎ 单手抚发蹲姿 / 122
- ◎ 单手抚肩蹲姿 / 122
- ◎ 单手抚帽蹲姿 / 122
- ◎ 单手叉腰蹲姿 / 123

- ◎ 单手托腮蹲姿 / 123
- ◎ 单手撑膝蹲姿 / 123
- ◎ 双手托脸蹲姿 / 124
- ◎ 双手向下蹲姿 / 124
- ◎ 双手撑膝蹲姿 / 124

腿部变化蹲姿详解 / 125

- ◎ 单腿伸直蹲姿 / 125
- ◎ 双腿一高一低蹲姿 / 125
- ◎ 单腿撑地蹲姿 / 125

搭配道具蹲姿详解 / 126

- ◎ 手拿花束蹲姿 / 126
- ◎ 怀抱玩偶蹲姿 / 126
- ◎ 与鸽子互动蹲姿 / 127
- ◎ 牵狗蹲姿 / 127

08 跪姿

◎ 跪姿要点 / 129

◎ 不同服饰的跪姿详解 / 132

- ◎ 制服装跪姿 / 132
- ◎ 泳装跪姿 / 132
- ◎ 长裙跪姿 / 133
- ◎ 短裙跪姿 / 133

◎ 头部变化跪姿详解 / 134

- ◎ 歪头跪姿 / 134
- ◎ 低头跪姿 / 134

◎ 手部变化跪姿详解 / 135

- ◎ 单手叉腰跪姿 / 135
- ◎ 一手抚脚一手抚膝跪姿 / 135
- ◎ 单手抚头跪姿 / 135
- ◎ 双手搭腿跪姿 / 136
- ◎ 双手撩发跪姿 / 136
- ◎ 双手抚脚跪姿 / 136
- ◎ 双手上扬跪姿 / 137
- ◎ 双手撑地跪姿 / 137
- ◎ 双手叉腰跪姿 / 137
- ◎ 双手撑地跪姿 / 138

◎ 双手抚膝跪姿 / 138

◎ 双手插兜跪姿 / 138

◎ 腿部变化跪姿详解 / 139

◎ 单腿跪姿 / 139

◎ 单腿撑地跪姿 / 139

◎ 单腿伸直跪姿 / 139

◎ 双腿后屈跪姿 / 140

◎ 双腿一前一后跪姿 / 140

◎ 直立跪姿 / 140

◎ 搭配道具跪姿详解 / 141

◎ 拎包跪姿 / 141

◎ 秋千上的跪姿 / 141

◎ 用气球作道具的跪姿 / 142

◎ 用摩托车作道具的跪姿 / 142

09 躺姿

躺姿要点 / 144

躺姿的变化规律 / 146

不同服饰的躺姿详解 / 147

◎ 短裤躺姿 / 147

◎ 比基尼躺姿 / 147

◎ 头部变化躺姿详解 / 148

◎ 仰头躺姿 / 148

◎ 扭头躺姿 / 148

◎ 手部变化躺姿详解 / 149

◎ 单手抚头躺姿 / 149

◎ 单手支撑躺姿 / 149

◎ 双手交叉躺姿 / 150

◎ 双肘支撑躺姿 / 150

◎ 腿部变化躺姿详解 / 151

◎ 单腿曲起躺姿 / 151

◎ 双腿曲起躺姿 / 151

◎ 不同拍摄环境的躺姿详解 / 152

◎ 铁轨上的躺姿 / 152

◎ 草地上的躺姿 / 152

◎ 小舟上的躺姿 / 153

10 趴姿

趴姿要点 / 155

不同服饰的趴姿详解 / 157

◎ 长裙趴姿 / 157

◎ 睡裙趴姿 / 157

◎ 短裙趴姿 / 157

◎ 居家服趴姿 / 158

◎ 比基尼趴姿 / 158

◎ 长裤趴姿 / 158

头部变化趴姿详解 / 159

◎ 低头趴姿 / 159

◎ 抬头趴姿 / 159

手部变化趴姿详解 / 160

◎ 单手托腮趴姿 / 160

◎ 手背托腮趴姿 / 160

◎ 单手撑地趴姿 / 160

◎ 双手托腮趴姿 / 161

◎ 双肘撑地趴姿 / 161

◎ 双手贴脸趴姿 / 161

腿部变化趴姿详解 / 162

◎ 双腿曲起趴姿 / 162

◎ 双脚翘起趴姿 / 162

11 利用道具烘托照片气氛

道具 1: 眼镜 / 164

道具 2: 帽子 / 166

道具 3: 花环 / 168

道具 4: 扇子 / 170

道具 5: 花伞 / 172

道具 6: 气球 / 174

道具 7: 节日彩球 / 176

道具 8: 玩偶 / 178

道具 9: 图书 / 180

道具 10: 画架 / 182

道具 11: 小提琴 / 184

道具 12: 吉他 / 186

道具 13: 钢琴 / 188

道具 14: 美食 / 190

道具 15: 秋千 / 192

道具 16: 球网 / 194

道具 17: 自行车 / 196

道具 18: 机车 / 198

12 借助场景营造照片风格

场景 1: 车内 / 201

场景 2: 工厂 / 204

场景 3: 花园 / 205

场景 4: 教室 / 207

场景 5: 酒吧 / 209

场景 6: 居家室内 / 211

场景 7: 咖啡馆 / 213

场景 8: 马厩 / 215

场景 9: 球场 / 217

场景 10: 书店 / 219

场景 11: 小巷 / 221

场景 12: 游泳池 / 223

场景 13: 游乐场 / 225

场景 14: 台球厅 / 227

场景 15: 拳击场 / 229

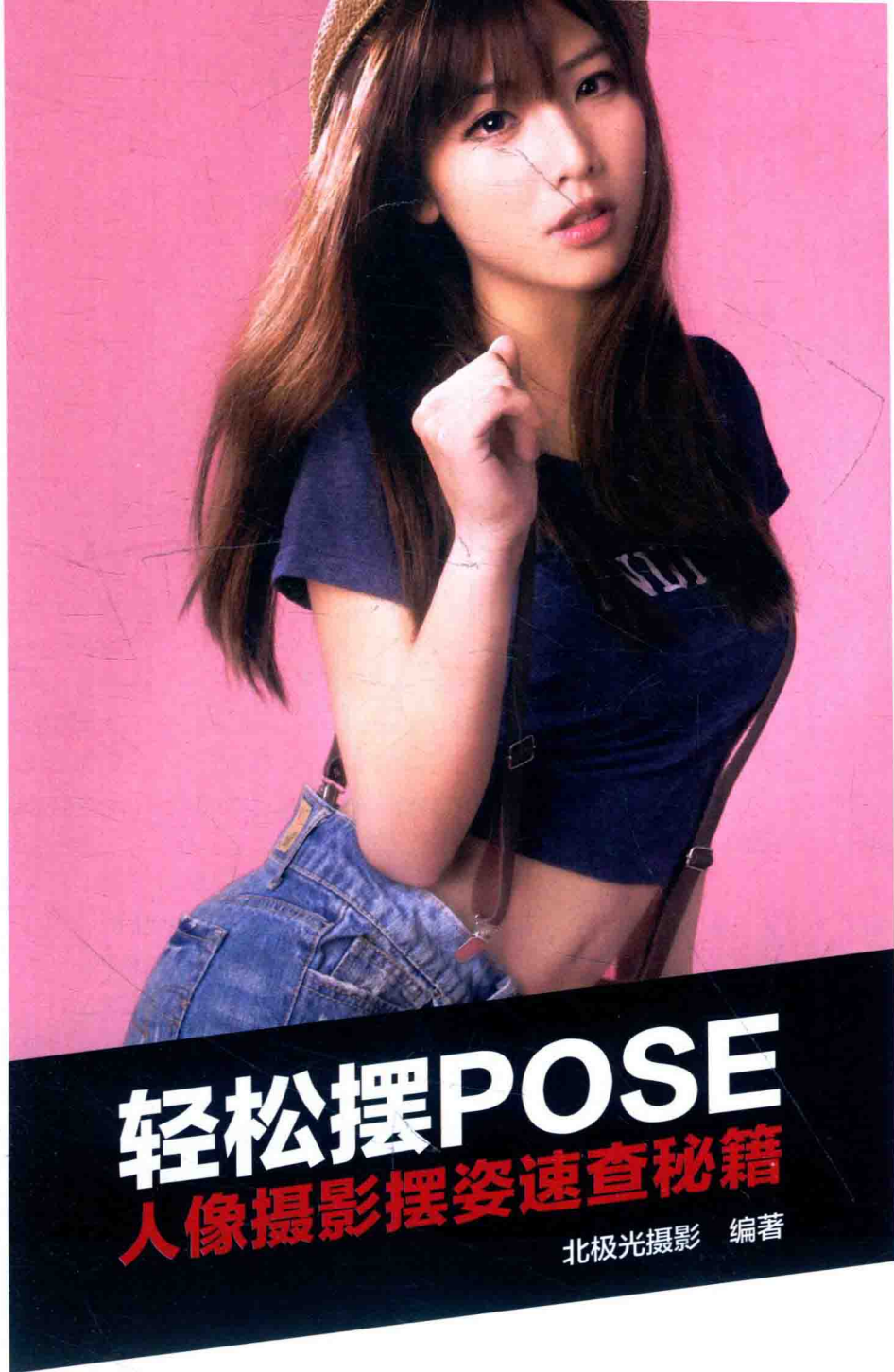
场景 16: 浴室 / 231

场景 17: 水下 / 233

场景 18: 健身房 / 235

场景 19: 水泥管道 / 237

场景 20: 小舟 / 239



轻松摆POSE

人像摄影摆姿速查秘籍

北极光摄影 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

轻松摆POSE：人像摄影摆姿速查秘籍 / 北极光摄影
编著. — 北京：人民邮电出版社，2016.5
ISBN 978-7-115-41863-0

I. ①轻… II. ①北… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053869号

内 容 提 要

本书是一本介绍人像摄影摆姿实用技法的速查秘籍。书中从人像拍摄前的准备工作和注意事项讲起，而后根据摄影师及模特的需求，详细介绍了身体的各个部分、不同拍摄角度、不同景别的摆姿要点，站姿、坐姿、蹲姿、跪姿、躺姿、趴姿的变化规律。此外，书中还精选了眼镜、气球、玩偶等18种常见道具，咖啡馆、健身房、游泳池等20个典型场景，配以大量精美案例图片，分别讲述不同情景下的摆姿要领。

全书语言简洁，图示丰富、精美，读者能够通过阅读本书迅速掌握人像摄影摆姿要领，轻松拍出漂亮的人像摄影作品。

◆ 编 著 北极光摄影

责任编辑 张 贞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：15

2016年5月第1版

字数：300千字

2016年5月北京第1次印刷

定价：59.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

前言

对于人像摄影而言，除了优美的姿势外，真正打动欣赏者的是照片背后的故事与意境。在拍摄时，摄影师应该对被拍摄者的情绪与姿势做好引导，尽可能地让被拍摄者领悟到动作的精髓，从而摆出自然、流畅的动作，而不是一味地按照图示生搬硬套。

本着“术业有专攻”的原则，本书通过12章、600多张照片，着重讲解了在拍摄人像时的摆姿问题。每张照片都从拍摄的风格、场景和姿势要点三方面进行了解析。具体内容如下：

第1章主要介绍了人像摄影拍摄前的准备工作与注意事项，并介绍了如何判断模特摆姿是否合适的几个要点和人像摄影师的五大忌。

第2章详细介绍了身体各部分的摆姿要点。

第3章重点介绍了11种不同拍摄角度的摆姿要点，如正身正面角度、45°侧身七分面或三分面角度、90°侧身正面角度等。

第4章详细介绍了特写、半身、七分身、全身四种景别的摆姿要点。

第5~10章详细介绍了站姿、坐姿、蹲姿、跪姿、躺姿、趴姿的要点，并通过多张美姿照片进行示例讲解。

第11章借用18种道具对人物摆姿的要领进行了介绍。

第12章通过20个不同场景、20组精彩写真对不同场景中的摆姿要领进行了详细介绍。

在本书的编写过程中，编者得到了很多朋友的帮助。他们提供了很多精美、实用的图片，编者在此表示感谢！

本书是集体劳动的结晶，参与本书编写工作的人员包括：雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、车宇霞、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、佟晓旭、江海艳、陈秋娣、陈炎、谢子龙、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、刘星龙、马俊南、孙雅丽、田少博、蔚熔、葛露露、李阆琪、李洁等。

各位读者可以通过以下方式与编者进行互动，以及获得疑难问题的解答。

新浪微博：<http://weibo.com/bjgsygy>

微信公众号：funphoto

QQ群：247292794、341699682、190318868

北极光摄影论坛：<http://www.bjgphoto.com.cn>

我们将在微博及微信公众号中定期发布最新摄影理念、精彩摄影作品、实用摄影技法，并不定期举行比赛及抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者可以关注北极光摄影论坛，我们将在论坛中不定期发布外拍采风活动的信息。

如果希望直接与编者团队联系，请拨打电话4008-367-388。

为了帮助各位读者更好地学习摄影知识，我们还开发了专业的摄影学习APP“好机友摄影”。各位读者可以通过扫描下面的二维码下载该软件，或在各大应用商店搜索“好机友摄影”。读者可以在此APP中学习到海量的摄影技法并欣赏到各类摄影美图。



可以说，本书及后续的相关服务为读者提供了一个完整的摄影学习体系，其中图书为主要载体，网络为后续支持。任何一个有意学习摄影的读者都能够借助这个体系轻松掌握所需的摄影知识，并通过练习拍摄出令人满意的作品。

目录

01 人像摄影拍前准备与注意事项

拍前构思与准备工作 / 12

- ◎ 确定拍摄主题与风格 / 12
- ◎ 选择拍摄地点与布置场景 / 15
- ◎ 与模特进行良好的交流 / 15

拍摄中的注意事项 / 16

- ◎ 拍摄中的气氛把握 / 16
- ◎ 拍摄中的细节问题 / 17
- ◎ 拍摄中的尺度掌控 / 19

人像摄影师五忌 / 20

- ◎ 忌对模特开不恰当的玩笑 / 20
- ◎ 忌与模特肢体接触 / 21
- ◎ 忌偷拍无美感的照片 / 21
- ◎ 忌连续拍摄 / 22
- ◎ 忌不专业指导 / 23

如何判断模特摆姿是否合适 / 24

- ◎ 被摄者的整体感觉是否协调 / 24
- ◎ 角度是否调整到位 / 25
- ◎ 视线方向是否正确 / 25
- ◎ 鼻形是否美观，鼻孔是否有黑洞 / 26
- ◎ 牙齿与嘴是否处理得恰当 / 26
- ◎ 脖颈的线条是否舒展 / 26
- ◎ 臂部与胸部线条是否流畅 / 27
- ◎ 手势是否正确 / 27
- ◎ 腿与脚的摆放是否合理 / 28
- ◎ 被摄者的表情与姿势是否和谐 / 28

如何运用摆姿弥补模特的缺陷 / 29

- ◎ 按脸型缺陷调整 / 29
- ◎ 按身形缺陷调整 / 30

02 身体各部分的摆姿要点与造型规律

头部造型要点 / 32

手与手臂造型要点 / 36

腰部造型要点 / 40

脚与腿的造型要点 / 43

03 不同拍摄角度摆姿要点

正身之正面角度 / 47

正身之七分面、三分面角度 / 49

正身之侧面角度 / 51

45° 侧身之正面角度 / 53

45° 侧身之七分面、三分面角度 / 55

45° 侧身之侧面角度 / 57

90° 侧身之正面角度 / 59

90° 侧身之七分面、三分面角度 / 61

90° 侧身之侧面角度 / 63

135° 侧身之七分面、三分面角度 / 65

135° 侧身之侧面角度 / 67

04 不同景别的摆姿要点

特写摆姿要点 / 70

半身景别摆姿要点 / 72

七分身景别摆姿要点 / 74

全身景别摆姿要点 / 76

05 站姿

站姿要点 / 79

站姿的变化规律 / 82

不同服饰的站姿详解 / 84

◎ 小洋裙站姿 / 84

◎ 晚礼服站姿 / 84

◎ 连帽衣站姿 / 85

◎ 泳装站姿 / 85

◎ 休闲装站姿 / 85

◎ 水手装站姿 / 86

◎ 穿高跟鞋的站姿 / 86

头部变化站姿详解 / 87

◎ 头向后扭站姿 / 87

◎ 头向侧转站姿 / 87

手部变化站姿详解 / 88

◎ 单手抚头站姿 / 88

◎ 单手抚额站姿 / 88

◎ 单手叉腰站姿 / 88

◎ 单手抚脸站姿 / 89

◎ 单手搭在领口站姿 / 89

◎ 单手曲起站姿 / 89

◎ 单手触树枝站姿 / 90

◎ 单手抚腿站姿 / 90

◎ 扬裙摆站姿 / 90

◎ 倚墙站姿 / 90

◎ 双手背后站姿 / 91

- ◎ 双手做可爱动作站姿 / 91
- ◎ 双手拉门站姿 / 91
- ◎ 双手插兜站姿 / 92
- ◎ 双手叉腰站姿 / 92
- ◎ 双手拉衣领站姿 / 92

腿部变化站姿详解 / 93

- ◎ 单腿曲起站姿 / 93
- ◎ 单腿踢起站姿 / 93
- ◎ 单腿支起站姿 / 93
- ◎ 一腿在前站姿 / 93
- ◎ 单腿撑地站姿 / 94
- ◎ 背对镜头站姿 / 94

06 坐姿

坐姿要点 / 99

坐姿的变化规律 / 101

不同服饰的坐姿详解 / 105

- ◎ 泳装坐姿 / 105
- ◎ 水手服坐姿 / 106
- ◎ 休闲服坐姿 / 106
- ◎ 裙装坐姿 / 106
- ◎ 裤装坐姿 / 107
- ◎ 高跟鞋坐姿 / 107
- ◎ 白衬衣坐姿 / 107

头部变化坐姿详解 / 108

- ◎ 仰头坐姿 / 108
- ◎ 回头坐姿 / 108

手部变化坐姿详解 / 109

- ◎ 单手托腮坐姿 / 109
- ◎ 单手抚头坐姿 / 109
- ◎ 单手前撑坐姿 / 109
- ◎ 单手抱腿坐姿 / 110

- ◎ 正面站姿 / 94

- ◎ 侧身站姿 / 94

搭配道具站姿详解 / 95

- ◎ 头戴黑色小礼帽站姿 / 95
- ◎ 单手扶吉他站姿 / 95
- ◎ 手持帽子站姿 / 95
- ◎ 手持钱包站姿 / 96
- ◎ 双手抚琴站姿 / 96
- ◎ 双手扶自行车站姿 / 96
- ◎ 双手持剑站姿 / 97
- ◎ 双手撑梯子站姿 / 97
- ◎ 单腿曲在椅子上的站姿 / 97

- ◎ 单手遮脸坐姿 / 110

- ◎ 单手托下巴坐姿 / 110

- ◎ 双手后举坐姿 / 111

- ◎ 双手抱头坐姿 / 111

- ◎ 双手环胸坐姿 / 111

- ◎ 双手前撑坐姿 / 112

- ◎ 双手抱腿坐姿 / 112

- ◎ 双手后撑坐姿 / 112

腿部变化坐姿详解 / 113

- ◎ 单腿侧向伸直坐姿 / 113

- ◎ 单腿曲起正面坐姿 / 113

- ◎ 单腿前伸坐姿 / 113

- ◎ 单腿翘起坐姿 / 114

- ◎ 双腿盘起坐姿 / 114

- ◎ 双腿曲起的坐姿 / 114

搭配道具坐姿详解 / 115

- ◎ 摩托车上的坐姿 / 115
- ◎ 圆桌旁的坐姿 / 115

07 蹲姿

蹲姿要点 / 117

不同服饰的蹲姿详解 / 119

- ◎ 短裙蹲姿 / 119
- ◎ 高跟鞋蹲姿 / 119
- ◎ 短裤蹲姿 / 120
- ◎ 长裤蹲姿 / 120

头部变化蹲姿详解 / 121

- ◎ 扭头蹲姿 / 121
- ◎ 低头蹲姿 / 121

手部变化蹲姿详解 / 122

- ◎ 单手抚发蹲姿 / 122
- ◎ 单手抚肩蹲姿 / 122
- ◎ 单手抚帽蹲姿 / 122
- ◎ 单手叉腰蹲姿 / 123

- ◎ 单手托腮蹲姿 / 123
- ◎ 单手撑膝蹲姿 / 123
- ◎ 双手托脸蹲姿 / 124
- ◎ 双手向下蹲姿 / 124
- ◎ 双手撑膝蹲姿 / 124

腿部变化蹲姿详解 / 125

- ◎ 单腿伸直蹲姿 / 125
- ◎ 双腿一高一低蹲姿 / 125
- ◎ 单腿撑地蹲姿 / 125

搭配道具蹲姿详解 / 126

- ◎ 手拿花束蹲姿 / 126
- ◎ 怀抱玩偶蹲姿 / 126
- ◎ 与鸽子互动蹲姿 / 127
- ◎ 牵狗蹲姿 / 127

08 跪姿

◎ 跪姿要点 / 129

◎ 不同服饰的跪姿详解 / 132

- ◎ 制服装跪姿 / 132
- ◎ 泳装跪姿 / 132
- ◎ 长裙跪姿 / 133
- ◎ 短裙跪姿 / 133

◎ 头部变化跪姿详解 / 134

- ◎ 歪头跪姿 / 134
- ◎ 低头跪姿 / 134

◎ 手部变化跪姿详解 / 135

- ◎ 单手叉腰跪姿 / 135
- ◎ 一手抚脚一手抚膝跪姿 / 135
- ◎ 单手抚头跪姿 / 135
- ◎ 双手搭腿跪姿 / 136
- ◎ 双手撩发跪姿 / 136
- ◎ 双手抚脚跪姿 / 136
- ◎ 双手上扬跪姿 / 137
- ◎ 双手撑地跪姿 / 137
- ◎ 双手叉腰跪姿 / 137
- ◎ 双手撑地跪姿 / 138