

女性魅力操

无师自通 效果惊人
充满魅力 永葆青春

长春出版社

〔日〕杉浦穗著·树广

出版说明

哪一位女性不希望自己健康而又苗条并具有魅力？当然，这与自己的身材条件有关，可是健康、苗条、魅力是完全可以塑造出来的。遗憾的是，许多人并不知道怎样去塑造，使健康、苗条和魅力随着时间悄然而去。

为了使女性们能够得到简便、速效的塑造方法，我们根据日本健美学者杉浦穗的著作，编译出版了这本《女性魅力操》

杉浦穗大学毕业后，一直从事女子柔道指导工作，并对女性的健美进行了深入的研究。经对主妇、职业妇女、学生的调查结果表明，73%的人对自己的体型不满意，觉得自己太胖的人占42%。虽然每一个女性都希望自己的体型优美动人，但在这方面下过功夫的人却不多，再通过某种方法使自己达到美丽而又健康者，可以说是少之又少。

杉浦穗从柔道中受到了极好的启示，经多年潜心研究，终于得到一套以柔道的某些基本技巧为训练动作的静态体操。他自己称之为“为女性而发明的美容体操”，“全身匀称苗条的体操”，是“最适合亚洲女性体型和体质的合理而又简单的方法”。一些女性试作以后，效果令人惊异，很快为许多女性

所接受，称这套体操为“女性魅力操”。的确，这套体操使她们增加了难以描述的魅力。

杉浦穗的会员们不断增加，没有人认为太难，也没有半途而废的，在一、两个月后就见到明显效果的占80%以上。

杉浦穗总结出了“女性魅力操”的五大效果：

1. 消除腰部、臀部等下半身的赘肉；
2. 可以使全身结实而健康，美丽又苗条，增强魅力；
3. 因同时也进行擦身运动，可发生双重效果，创造出完美的肌肤；
4. 可以治疗女性特有的慢性病；
5. 可以改善和丰富性生活。

以上这五种效果，任何一个女性，只要花上两个月，就会轻轻松松地体验出来。

进行这种体操，在饮食方面没有任何限制，不必费心。

请你拿到本书开始，只要每天抽出十分钟，以轻松的心情享受这种“魅力操”，两个月后，你就会变得更健康，更美丽，更苗条，更有生气，更有魅力。

目 录

序 章 练习基本方法就会有惊人的效果……〔1〕

- ① 为什么魅力操对女性有效……………〔2〕
- 1 早上的基本体操——可以轻松精神……………〔4〕
- 2 早上的基本体操——可以治疗便秘……………〔6〕
- 3 白天的基本体操——优美腰部曲线……………〔8〕
- 4 白天的基本体操——使脚部、手臂苗条……………〔10〕
- 5 晚上的基本体操——使腹部、大腿变细……………〔12〕
- 6 晚上的基本体操——治疗失眠症……………〔14〕
- 7 稳定心神的深呼吸法……………〔16〕
- 8 必能使你安眠的精神集中法……………〔18〕

第一章 腰部健美训练……………〔21〕

- ① 创造优美的曲线——唯一方法……………〔22〕
- 1 使腰部纤细的方法……………〔24〕

2	锻炼腰部形成曲线·····	[26]
3	消除腰部、臀部的赘肉·····	[28]
4	保持腰部柔软、匀称·····	[30]
5	消除腹部赘肉·····	[32]
6	增强下腹部的力量·····	[34]
7	消除产后的赘肉·····	[36]
8	不喜欢体操的人腹部练习·····	[38]
9	让懒得活动的人消除腹部赘肉·····	[40]
10	保持臀部健美·····	[42]
11	改善臀部下垂的方法·····	[44]

第二章 腿的健美训练····· [47]

④	创造优美的腿部曲线——唯一方法·····	[48]
1	大腿训练法·····	[50]
2	创造完美的腿·····	[52]
3	创造美丽的小腿·····	[54]
4	使脚踝变细·····	[56]
5	锻炼脚踝，预防扭伤·····	[58]
6	让不喜欢运动的人腿变修长·····	[60]
7	锻炼腰、腿部，使曲线优美·····	[62]
8	使腿结实，保持美丽的曲线·····	[64]
9	使大腿变瘦·····	[66]
10	对痔疮、便秘有效的腿部综合运动·····	[68]

第三章 上半身的训练健美 [71]

- ① 创造有魅力的上半身——唯一方法 [72]
- 1 使乳房丰满而有魅力 [74]
- 2 利用深呼吸创造美丽的乳房 [76]
- 3 让手臂苗条 [78]
- 4 培养柔软美丽的手指 [80]
- 5 消除上臂的赘肉 [82]
- 6 使后颈部的曲线优美 [84]
- 7 使下巴美丽 [86]
- 8 使颈部美丽 [88]
- 9 优美肩膀至肋下的曲线 [90]
- 10 使上半身结实 [92]

第四章 具有双重效果的擦身运动 [95]

- ① 由内而外创造自然美——唯一方法 [96]
- 1 使肘部较黑的地方变白 [98]
- 2 使脚的曲线变美 [100]
- 3 使臂部健美 [102]
- 4 使肋下到腰部的曲线变美 [104]
- 5 创造有魅力的颈部 [106]
- 6 消除双下巴 [108]
- 7 创造优美的乳房 [110]

8	消除青春痘的美颜按摩.....	[112]
---	-----------------	-------

第五章 秘密的性感体操 [115]

◎	丰富性生活——唯一方法.....	[116]
1	结实下半身，柔软腰部.....	[118]
2	以轻松的姿势锻炼下半身.....	[120]
3	使你性感而有魅力.....	[122]
4	减肥并治疗经痛.....	[124]
5	减肥及治疗月经不顺.....	[126]
6	改善阴道的收缩力.....	[128]
7	改善机能，治好冷感症.....	[130]
8	改善产后的阴道机能.....	[132]
9	减肥并改善性机能.....	[134]
10	对正常作爱体位有用的提高性机能的 方法.....	[136]
11	对正常作爱体位有用的收缩腹部的运动.....	[138]
12	对侧后作爱体位有用并使背部曲线美丽.....	[140]
13	对女性上位作爱有用，并可束紧腹部的 运动.....	[142]
14	使性荷尔蒙分泌丰富.....	[144]
15	绝对有效的产后性感美容法.....	[146]

第六章 双人体操 [149]

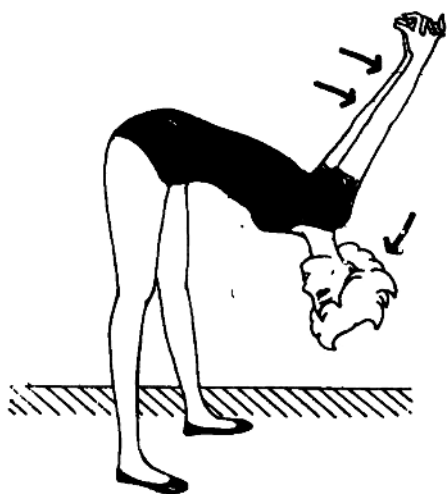
1	锻炼上半身的夫妻体操·····	〔150〕
2	保持腰部以下的线条美·····	〔152〕
3	强化腰盘的运动·····	〔154〕
4	可鼓励对方的美容体操·····	〔156〕
5	使不谐的夫妻关系恢复正常·····	〔158〕
6	可以和孩子一同做的腹肌运动·····	〔160〕
7	消除腿、腰疲劳的双人体操·····	〔162〕
8	提早恢复产后身材的双人体操·····	〔164〕
9	夫妻恩爱的稳定体操·····	〔166〕

第七章 使用简单器具的美姿运动·····〔169〕

1	运用健美绳索，使上半身苗条·····	〔170〕
2	培养富有女人味的肩膀线条·····	〔172〕
3	利用墙壁、柱子使腰部苗条·····	〔174〕
4	保持平衡，改善身材·····	〔176〕
5	使产后的腹部苗条·····	〔178〕
6	使性生活更有活力·····	〔180〕
7	利用绳索的后仰运动·····	〔182〕
8	利用绳索的大腿运动·····	〔184〕
9	利用绳索的脚踝运动·····	〔186〕
10	利用绳索的按摩法·····	〔188〕

序 章

练习基本方法就会有惊人的效果



◎ 为什么魅力操对女性有效

有些人，尤其是有些男人，认为太胖大都是因为懒惰、好吃所造成，好象肥胖是一大罪过，是很不光彩的事情。这是不公平的。

前天，有位女性来找我。这位姑娘看来很健康，就是稍胖了点儿。见了我，一付无精打采的样子，从她吞吞吐吐的话里可以知道，她已经在社会上工作了两年，在她做事的那家公司里，有一位令她倾心的男士。今春，公司招待他们去旅游，她无意中听到这位男士酒后对同事说的话：“我喜欢高高瘦瘦的女孩子，那种女孩子看上去才有气质。”她受到了很大的打击，觉得眼前突然变得黑暗起来。

、如何才能使每一位女性都能更健康、更动人？几乎所有肥胖的人，都有一些小小的疏忽，例如：运动不足，食量过多，喜欢吃甜食等。这些小疏忽，只要得到适当的指导和改进，任何人都可以恢复原来动人的体态。

我相信我所独创的这种体操，最适合亚洲女性的体型。作法简单，而且效果卓著。

我所独创的体操法，不必费很大的力量，也不激烈。因此，女性朋友可以轻松、简单地进行，长久地做下去。

不但如此，这种体操可以配合你的体型及你想减肥的部分，自由组合体操的姿势。由于变化极多，天天做都不会厌倦，而且会成为一种享受。在这种享受中，你的体态会变得匀称婀娜，皮肤也会变得细致而有光泽。

有兴趣要做体操的人，可从序章说明的基本姿势练习，先选择你认为最简单的姿势做。

第一步骤，练习3——5种姿势（约用3——5分钟），再逐渐增加。先用一两个星期的时间，把身体练得柔软，习惯于体操。进行练习时要放松，切不可紧张、急躁。

我在序章里说明的体操，都是最基本的，只要想做，都可以马上做好。先学会这些方法，十分必要，它是以后做其它体操的预备动作。

这种体操，治疗女性特有的慢性病，也很有效果。

最后说明的是我独创的集中精神的深呼吸法，在体操完后，最后一个步骤做，非常有效果。当然，也可以单独做这种体操。

做魅力操，没有什么食物的限制。绝食或是极端节食，反而会使皮肤失去光泽，甚至干瘪，即或减肥成功，却失去了健康与活力，是得不偿失的。但要遵守某种程度的食物限制。如高糖分、高热量的东西不宜吃得太多，每次进餐不宜吃得太饱，吃到口里的东西也要细细咀嚼。总之，不但要减少量，还要研究什么是适合自己体格、体质的食物。想使自己健康又美丽，必须从适当的进食、适当的运动开始。

你想让自己健康、美丽又具女性的魅力吗？请充分运用本书说明的运动方法。

1 早上的基本体操 —— 可以轻松精神

你愿意让你所爱的人看到你起床时睡眠惺忪，或是神情倦怠的样子吗？

有些人早上可以一骨碌从床爬起，有些人却不能。早上是一天的开始，应该尽量以轻松的心情醒来。

为了使你能够从酣睡中愉快地醒来，请在床上做以下的体操。只要花一分钟的时间就可以了。

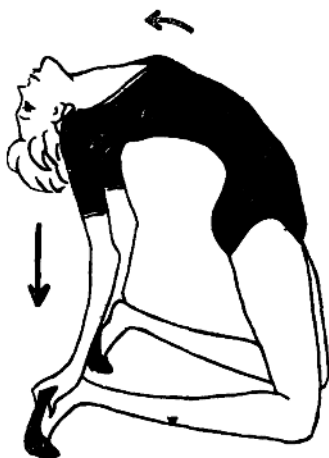
顺序是，首先跪在床上，垫起双脚脚尖。接着上身向后仰，双手抓住脚跟。这种姿势要保持一段时间。

脚要张开，与肩膀同宽。下巴要尽量向上抬，胸部和腹部要往前挺。

慢慢向后仰，这是整个体操的关键。这个姿势不但对腰部、脚部良好，还可以丰满乳房，消除腹部赘肉，防止双重下巴。

如果你早上一醒来就做这种体操，保证会使你的头脑和身体感到轻松。

①上半身的运动



①跪在床上，踮起双脚脚尖。

②上半身向后仰，双手抓住脚跟。

③约20秒（可数数），把这个姿势恢复到①的姿势。反复做2、3次。

秘诀：脚要张开与肩同宽，下巴高抬，胸部挺出来，慢慢向后仰。

效果：消除腹部、腰部、肋下、下巴的赘肉，并丰满乳房。

2 早上的基本体操——可以治疗便秘

想使早上的情绪好，必须有良好的排便习惯。

便秘，不但会影响心情，对女性的皮肤也很有害。

我在这里介绍的体操，对治疗便秘很有效。到我这里来的学生，很多人被便秘所困扰。坚持做这种体操的人，大都在第二个星期就生效。讨厌的便秘一消失，皮肤也变得比以前细润。

这种体操的根本是腰部运动。方法很简单，早上起床时，跪在床上，把腰部慢慢的由左向右扭转。

首先，双手按在腰部，臀部向后突出转动。

一分钟至少转20~30次。如果你有耐心做下去，不但可以治疗便秘，还能使头脑清楚。

此外，早上无法立刻起床的人，在必须早起的时候，除了做这种腰部运动外，再用拇指和食指卷圈，轻轻敲打眼睛的周围，也十分有效。

② 强化内脏的运动



① 跪在床上，双手按在腰部。

② 由左向右慢慢转动腰部。一转约 2 秒，转 20 至 30 次。
习惯以后，可以转 60 次。

秘诀：背部不要弯曲，臀部向后突出转动。站着做也可以。

效果：防止内脏老化，使腰部、腹部结实，对治疗便秘及经痛都很有效。

3 白天的基本体操——优美腰部曲线

在白天，你一定有一点空闲的时间。

你抓住这一点空间，就可以进行这种使腰部曲线优美的体操。你可以站在办公室、走廊或是客厅、厨房等地方，做这种简易的体操。

这是运用柔道的反手、关节技的动作形成的体操，一点都不难做。

顺序是，站着，双手放在背后，一只手握住另一只手的手腕，然后扭动腰部，手配合着一直向腰扭腰的方向拉。

重要的是不要弯曲双膝，身体要保持笔直地扭转。

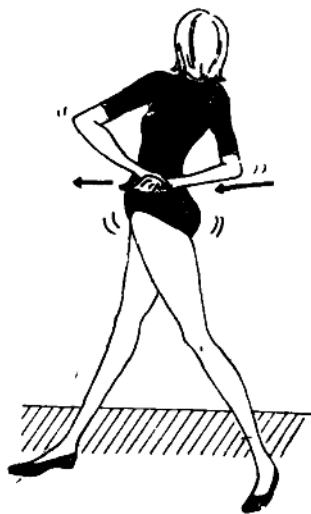
这个方法虽然简单，却能收到消除腰部、腹部多余的肌肉使腰部曲线优美的效果。

开始的时候，可能会觉得疼痛，那是因为这部分的肌肉平常都没有运动的关系。

习惯以后，就不再会有任何疼痛的感觉。

这种运动，对于消除腰部的疲劳很有效，不妨多多练习。

④结实腰部



①站着，双手放在背后，一只手握着另一只手的手腕。

②腰部向一个方向一直扭转。这个姿势要保持20秒。左、右各做两次。

秘诀：双膝不要弯曲，脚的宽度同肩膀宽，扭曲到手觉得痛的程度。

效果：可以使腰部变细，曲线优美，消除腰部的疲劳。