



潘国建 著  
潘国建 摄影

# 美体塑形操



MEITISUXING  
MEITISUXING  
MEITISUXING  
MEITISUXING  
MEITISUXING

上海科学普及出版社

# 美体塑形操

江苏工业学院图书馆  
藏书章

潘国建 著  
潘国建 摄影

上海科学普及出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

美体塑形操/潘国建著. —上海: 上海科学普及出版社,  
2009. 2

ISBN 978-7-5427-4191-2

I. 美… II. 潘… III. 女性-健美操-基本知识  
IV. G831. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第211969号

责任编辑 史炎均

### 美体塑形操

潘国建 著

潘国建 摄影

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 6

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-4191-2 定价: 19.80元

本书如有缺页, 错装或损坏等严重质量问题  
请向出版社联系调换





你想有一个人人羡慕的好身段、好体魄吗？如果你想改变一下你的体型，无论是减去身体的脂肪还是增强肌肉力量，或者两者兼顾，《美体塑形秘笈》就是你最好的选择。

如何科学地进行形体锻炼，怎样使自己的体形更优美更迷人，达到美体健身的最佳效果，是爱美的女性关心的问题。为了指导和帮助广大形体塑身爱好者更好地了解 and 掌握形体塑身方法，有利于进行自我形体锻炼，本书作者根据多年来的人体运动学和健身理论与方法的教学实践，编写了这本《美体塑形秘笈》。

《美体塑形秘笈》采用了丰富的图片资料，通过柔韧性练习、球操和器械练习，以塑造形体、建立美感、提高自信心、发展身体素质，指导人们特别是爱美的女性进行系统的、科学的美体塑形锻炼，促进健身运动的普及。本书既能够开阔练习者的视野，丰富人们的形体健身知识，又能够为指导人们进行自觉的、科学的形体健身锻炼提供必要的参考素材，是一本值得学习和收藏的美体塑形书籍。

在本书的编写过程中，上海师范大学体育学院的朱彩虹（校友）和钱新月同学，音乐学院舞蹈系的黄峥玮和郭音然同学，人文学院的钱正忻和张敏同学担当了健身动作的模特，此外，还得到了贝菲特国际健身中心何进胜教练以及吉骞同学的热心支持和帮助，在此表示衷心的感谢！

作者

2006年12月于上海



## 序

### 柔美人门篇

- 一、性感美肩运动 3 法 /2
- 二、纤腰紧腹 9 法 /4
- 三、10 大方法柔韧肢体 /9
- 四、“6 字诀”塑造匀称美感身材 /16

### 球操瘦身篇

- 一、热身与控球运动 /20
- 二、削肩瘦手臂运动 /30
- 三、燃烧背部脂肪运动 /35
- 四、臀部塑形运动 /38
- 五、消除腿部赘肉运动 /41
- 六、细腰美腹运动 /51
- 七、玩球瘦身新法——哑铃球操 /64



## 整体塑形篇

- 一、胸部丰满坚挺4法 /70
- 二、用小器械改造溜肩膀 /74
- 三、用7日打造圆润有力的玉臂 /81
- 四、塑造背部S曲线的8种锻炼法 /88
- 五、5种方法锁住翘臀 /95
- 六、修长美腿7法 /98
- 七、塑造你的迷人小腿 /105
- 八、波西米亚腰腹训练法 /110

## 美体小常识

- 一、身高与体围的关系 /126
- 二、人体所需的营养 /128
- 三、健身运动中的饮水卫生 /133
- 四、形体锻炼中的运动损伤的处理方法 /133



摄影 潘国建  
模特 郭音然

# 柔美人门篇

柔韧性练习的主要作用是可以增加关节运动幅度,使僵硬紧绷的肌肉和关节周围的韧带得到松弛,增加身体的协调性和柔软性,提高工作能力和减少运动损伤。柔韧性运动还可以预防和矫正女子的不良体态,如塌肩和躬背,使女性体态更优美。开展柔韧性运动可以不受场地和气候条件的影响。人们通过一段时间的柔韧性锻炼,不但能有效增大全身肌肉和关节韧带的伸展性,提高肢体和关节的运动幅度,而且还能强化肌肉力量和去除人体多余的赘肉和脂肪,达到减肥美体的效果。



## 一、性感美肩运动 3 法

### 1、把杆压肩

伸展部位：胸大肌、胸小肌、三角肌等。

动作要点：两臂尽量前伸，展胸顶肩屈髋，两肩下沉。



训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	8	10	12
组数(组)	3	4	5

### 2、跪撑压肩

伸展部位：胸大肌、胸小肌、三角肌、臀大肌和胫骨前肌。

动作要点：两臂尽量前伸，抬头展胸顶肩屈髋，上体紧贴地面。

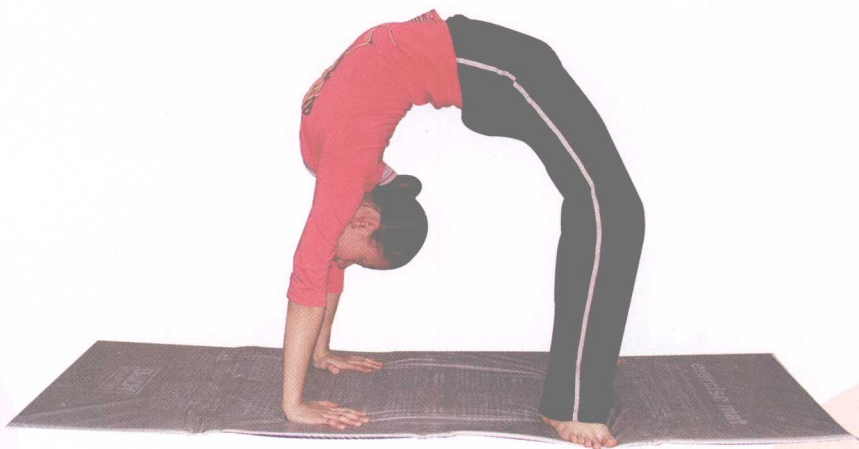
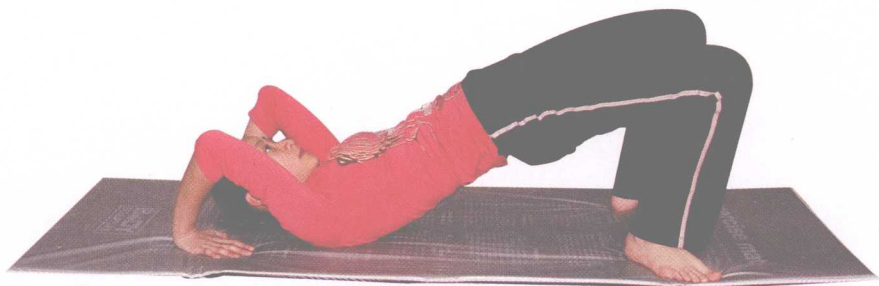


训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	8	10	12
组数(组)	3	4	5



### 3、体操桥

伸展部位：腹肌、髂腰肌、缝匠肌、股四头肌和胸大肌、三角肌前部等。  
 动作要点：抬头挺胸顶肩展髋，身体向上呈反弓形。



训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	12
组数(组)	3	4	5

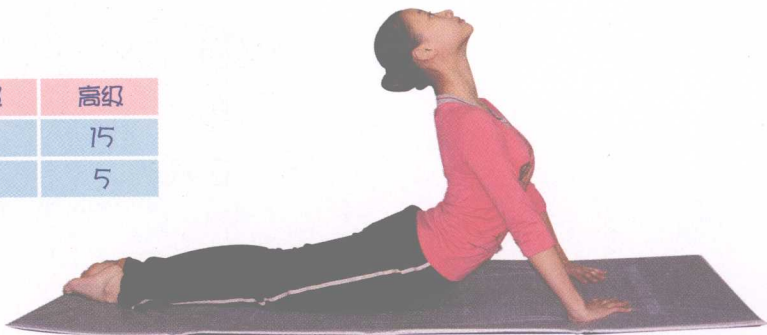
## 二、纤腰紧腹 9 法

### 1、俯撑挺胸

伸展部位：股直肌、髂腰肌、缝匠肌等腹肌以及屈髋肌群。

动作要点：抬头挺胸，上体后仰。

训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	8	12	15
组数(组)	3	4	5



4

### 2、俯卧展体

伸展部位：腹肌、髂腰肌、缝匠肌、股四头肌等。

动作要点：抬头挺胸，身体后仰呈反弓形。



训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	3	6	8
组数(组)	3	3	3

### 3、跪撑弓背

伸展部位：颈背部的斜方肌、背阔肌和竖脊肌等。

动作要点：低头含胸收腹，腰背尽量向上拱起。



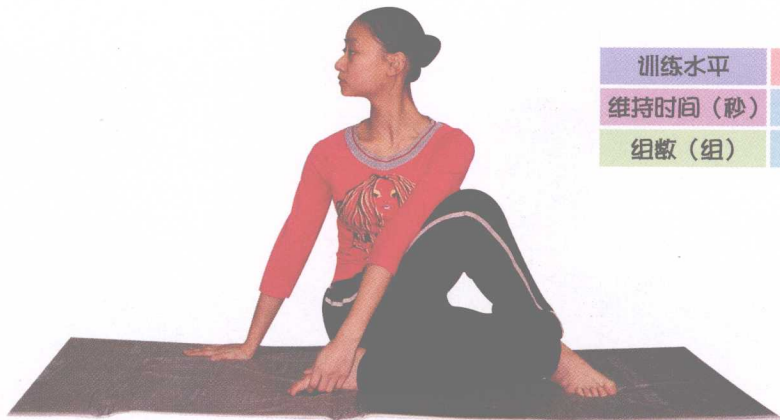
训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	12
组数(组)	3	4	5



## 4、盘坐转体

伸展部位：盘曲腿的内收肌群和骑跨腿的臀大肌、臀中肌、臀小肌，以及腰腹背肌。

动作要点：抬头挺胸展髋扭腰，上体保持正直。



训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	12
组数(组)	3	4	5

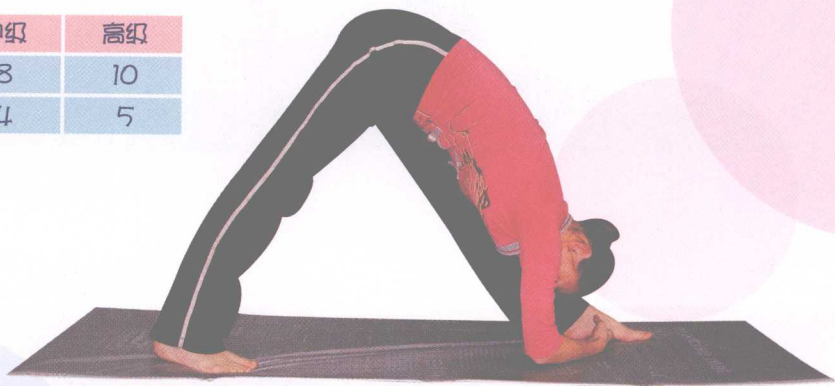
6

## 5、前后站姿体前屈

伸展部位：两腿的臀大肌、股后肌群、小腿三头肌。

动作要点：挺胸屈髋，上体前压贴近前腿。

训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	10
组数(组)	3	4	5



## 6、仰卧扭腰

伸展部位：腰腹背肌。

动作要点：上体保持伸展，扭腰幅度逐渐增加。



训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	12
组数(组)	3	4	5

## 7、仰卧转髋

伸展部位：臀大肌、臀中肌、臀小肌，以及腰腹背肌。

动作要点：抬头挺胸，上体保持伸展。



训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	10
组数(组)	3	4	5

## 8、仰卧收腹屈体

伸展部位：腰背肌以及臀大肌、股后肌群。

动作要点：收腹屈髋提臀时动作速度要慢。

训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	12
组数(组)	3	3	4



8

## 9、横劈叉体侧屈

伸展部位：腰腹背肌和大腿的内收肌群。

动作要点：抬头挺胸，体侧屈幅度尽量加大。

训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	12
次数(次)	3	4	5



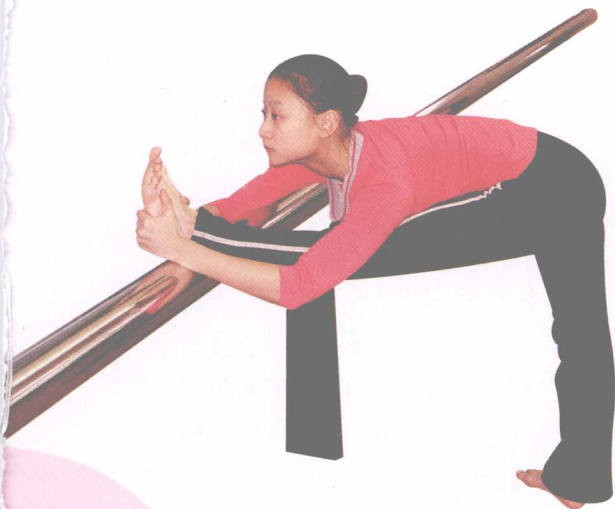


## 三、10大方法柔韧肢体

### 1、正压腿

伸展部位：臀大肌、股后肌群和小腿三头肌。

动作要点：两腿伸直，高位的脚尖尽量勾起，身体前倾下压。



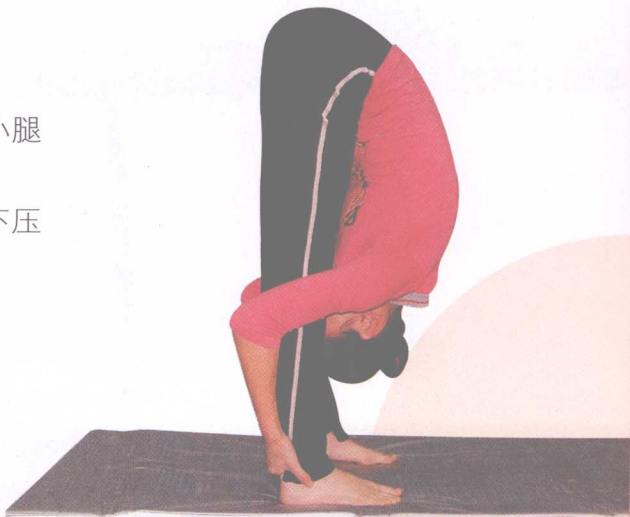
训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	10	15
次数(次)	3	4	5

### 2、直立体前屈

伸展部位：臀大肌、股后肌群和小腿三头肌以及腰背肌。

动作要点：两腿伸直，身体前倾下压，尽量贴近大腿。

训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	5	8	12
次数(次)	3	4	5



### 3、前踢腿

伸展部位：前腿的臀大肌、股后肌群。

动作要点：腿要伸直摆动，身体保持正直。



10

#### 小知识 女性形体美的标准

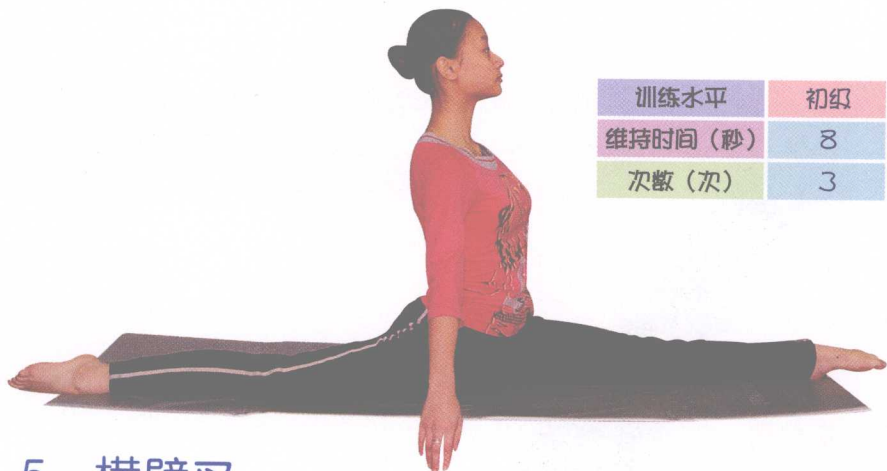
体态丰满，四肢匀称修长，肌肤红润光滑，充满青春活力。五官端正，眼大明亮，牙齿整齐洁白，脖颈修长。双肩圆润，微呈下削。胸廓挺拔丰满，乳房圆隆有弹性。脊柱侧视有女性特有的S形曲线美感。腰细而有力，微呈圆柱形，腹部平坦，无明显脂肪堆积。臀部鼓实，微呈上翘。双臂匀称，十指纤细。小腿肌肉结实稍隆起。体现女性丰满圆润及曲线美的特征。

训练水平	初级	中级	高级
次数(次)	左右各6	左右各8	左右各10
组数(组)	3	3	3

## 4、前后劈叉

伸展部位：前腿的臀大肌、股后肌群；后腿的髂腰肌、缝匠肌、股四头肌、胫骨前肌等。

动作要点：抬头挺胸，两腿伸直，上体正直。

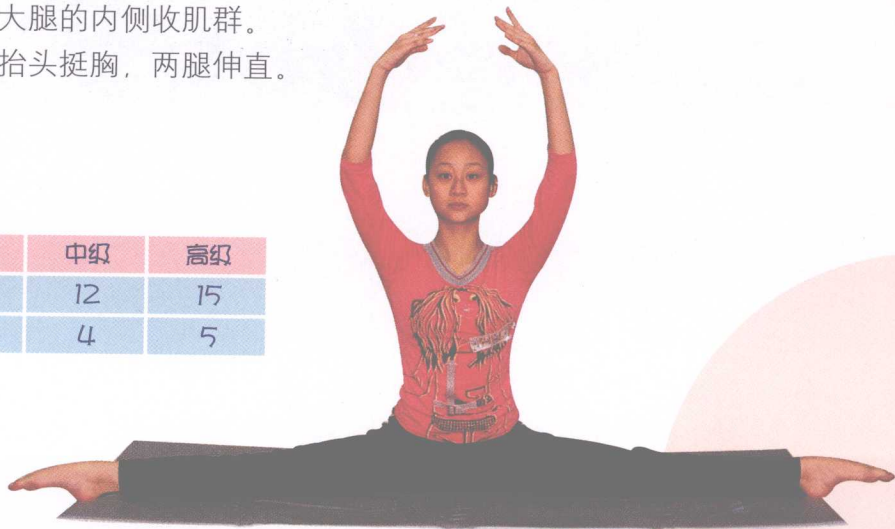


训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	8	12	15
次数(次)	3	4	5

## 5、横劈叉

伸展部位：大腿的内侧收肌群。

动作要点：抬头挺胸，两腿伸直。



训练水平	初级	中级	高级
维持时间(秒)	8	12	15
次数(次)	3	4	5