

精美彩图版

时尚美人馆

从头到脚

美丽计划

改变身体的美丽体操53招
200余式轻松实现美丽变身

许莉伶 等◎编著



化学工业出版社

时尚美人馆



从头到脚

美丽计划



许莉伶 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

太平公主、水桶腰、萝卜腿？告别这些难堪的字眼吧，美丽形体，通过运动完全可以实现！

本书特别介绍了塑造形体的美丽体操53招200余式，分美胸篇、收腹篇、美腿篇三部分，通过练习此体操，不仅可改变体形，更可减压保健。全书彩图配有详细图解，帮你轻松实现从头到脚的美丽大变身！

图书在版编目（CIP）数据

从头到脚美丽计划/许莉伶等编著.-北京：化学工业出版社，2010.3
（时尚美人馆）

ISBN 978-7-122-07677-9

I. 从… II. 许… III. 健美操-基础知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第015504号

责任编辑：李 娜

装帧设计：部落艺族设计工作室

责任校对：边 涛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16

印张8

字数260千字

2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员

许莉伶 徐雯雯

黄艳芳 陈 青

翟 赟 孙 捷

张嘉铭 徐 俊

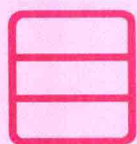
张 隽 吴唯唯

杨 蓓 唐小均

何晓珺 靳黎明

从头到脚美丽计划

CONGTOUDAOJIAOMEILIJIHUA



美胸篇



美胸秘技第 01 招	基础乳房按摩	2
美胸秘技第 02 招	胸部肌肉坚实操	3
美胸秘技第 03 招	黛妃美胸操	6
美胸秘技第 04 招	睡前美胸操	8
美胸秘技第 05 招	沐浴丰胸活力操	9
美胸秘技第 06 招	超快健胸操	12
美胸秘技第 07 招	饮食丰胸法	13
美胸秘技第 08 招	中药食补美胸	14
美胸秘技第 09 招	保健美胸法	15
美胸秘技第 10 招	内衣美胸法	16
美胸秘技第 11 招	提臀挺胸操	17
美胸秘技第 12 招	按摩丰胸操	18
美胸秘技第 13 招	伸展美胸操	19
美胸秘技第 14 招	折椅健胸操	22
美胸秘技第 15 招	自然挺胸操	23
美胸秘技第 16 招	魅力健胸操	26
美胸秘技第 17 招	伸展健胸操	28
美胸秘技第 18 招	胸部健美操	30



收腹篇

美胸秘技第 19 招	轻松展胸操	34
美胸秘技第 20 招	乳房特效按摩	36
美胸秘技第 21 招	舒压美胸操	41
美胸秘技第 22 招	柔体美胸六部曲	44
美胸秘技第 23 招	漂亮曲线塑胸操	46
美胸秘技第 24 招	经络丰胸操	47
乳癌检测 DIY	看一看，摸一摸	48

收腹秘技第 01 招	“腰”求曲线 打造标准尺寸	50
收腹秘技第 02 招	远离收腹四大误区	52
收腹秘技第 03 招	从呼吸开始 将收腹进行到底	54
收腹秘技第 04 招	收腹运动拥有小蛮腰	56
收腹秘技第 05 招	穴位指压按摩 最简单收腹法	58
收腹秘技第 06 招	每天30分钟 有氧运动窈窕腰身	61
收腹秘技第 07 招	小道具让你轻松甩掉“游泳圈”	62
收腹秘技第 08 招	实现盈盈一握的瘦腰操	65
收腹秘技第 09 招	脂肪变肌肉 打造平坦腹部	68
收腹秘技第 10 招	国际最时尚的减腹运动	70
收腹秘技第 11 招	收腹要有曲线美	73
收腹秘技第 12 招	水桶腰“作战”计划	76
收腹秘技第 13 招	完美腹部速成法	79
收腹秘技第 14 招	五步小诀窍 告别小肚腩	80
收腹秘技第 15 招	轻松打造S形曲线	84



美腿篇



收腹秘技第 16 招	产后轻松减腹操	86
美腿秘技第 01 招	正确的走路姿势	90
美腿秘技第 02 招	改善O形腿	91
美腿秘技第 03 招	腿部平衡健美操	92
美腿秘技第 04 招	毛巾美腿操	95
美腿秘技第 05 招	膝盖脂肪燃烧操	98
美腿秘技第 06 招	下蹲瘦腿操	100
美腿秘技第 07 招	哑铃拉腿操	102
美腿秘技第 08 招	芭蕾美腿椅子操	104
美腿秘技第 09 招	无所不在塑腿操	108
美腿秘技第 10 招	美腿按摩操	112
美腿秘技第 11 招	收紧腿肌操	117
美腿秘技第 12 招	乒乓美腿操	118
美腿秘技第 13 招	腿部保健操	120



美胸篇

拥有健康、完美的身材不是梦！

利用闲暇时光，做做美胸操吧！美胸操是最经济、最简单又最有效的美胸方法，只要你坚持长期操作，必能让你展现出令人艳羡的迷人风采。

美胸方法，种类繁多，美胸运动亦然。各位爱美的朋友可依照个人身体情况与美胸需求，选择适当的方式来美胸，只要勤加运动，持之以恒，必能达到预期的美胸目标。





美胸秘技第01招

基础乳房按摩



- ★ 左手由外向内推左边乳房，右手将左乳上推，随后换右乳，重复按摩15次。



- ★ 沿着乳房边缘，涂抹润胸精油，用指腹螺旋式按摩双乳，可以保持双乳弹性。

精油按摩

简单轻松的精油按摩，利用手部刺激乳房神经系统，促进淋巴和血液循环，增强肌肤的新陈代谢，强化血管，消除肌肉的疲惫感。

按摩还能促进乳房皮肤的吸收力，让乳腺更通畅，令乳房吸收到微细血管的营养，从而真正达到挺翘的效果。

美胸小叮咛

- ✿ 想要拥有傲人双峰并不难，持之以恒做乳房按摩运动，乳房会自然挺翘！
- ✿ 乳房环绕按摩力量适当即可，每日重复两遍乳房环绕按摩，可促进乳房发育，让胸部肌肉更结实、紧致。

美胸秘技第02招

胸部肌肉坚实操



1 伏地丰胸——促进胸部肌肉坚挺、结实

- (1) 双手与肩膀同宽撑地，身体向后挺直，脚尖抵地。
- (2) 双肘弯曲，胸部向下靠近地面。
- (3) 双手慢慢撑起，直到双臂挺直。重复动作，做10次。



2 跪伏健胸——促进胸肌、腹肌坚实

- (1) 双膝自然跪地，小腿弯曲上抬。身体向前，双手保持与肩同宽撑地。
- (2) 双肘弯曲，胸部向下尽量靠近地面。
- (3) 双手慢慢撑起，直到双臂挺直。重复动作5次。

3 哑铃丰胸——扩展胸肌、促进乳房挺翘

- (1) 身体平躺自然仰卧，双腿伸直并拢，双手握哑铃，双臂紧贴双耳，哑铃离地约2cm，静止5秒钟。
- (2) 吸气同时，双臂缓缓伸直上举，至胸部上方哑铃相碰，停止5秒。



- (3) 呼气的同时，双臂向两侧慢慢放下，哑铃与地面保持平行，并离地约2cm，静止5秒钟。
- (4) 双臂再缓缓伸直上举，停止5秒，再向两侧慢慢放下，离地约2cm，静止5秒钟，随后放下哑铃。整套动作重复做5次。

美胸小叮咛

- ❖ 哑铃上举时吸气，放下时吐气，规律地运用呼吸频率，让身体血液保持充沛含氧量，促进血液循环。

美胸小语 没有丑女人，只有懒女人。运动的女人最健康，最美丽！

每天只要抽15分钟做做美胸操，持续30天后就能看到成效，若持之以恒，乳房自然娇挺的梦想必能实现！

4 哑铃扩胸——伸展臂肌、促进乳房坚挺

- (1) 身体自然站立，双脚与肩同宽，脚尖朝外。双手平握哑铃，手肘向后弯曲，置于肩膀上方。
- (2) 双膝弯曲缓慢下蹲，2秒后慢慢站起至双腿挺直。重复做5次。



5 哑铃扩胸——伸展臂肌、促进乳房坚挺

- (1) 手握哑铃，自然站立，两脚与肩同宽，双臂平举，与肩同高。
- (2) 双肘向内弯曲，再向后伸展肩胛骨，回复双臂至平举位置。重复做10次。



6 托胸——促进乳房弹性

身体自然站立，左手放左胸，右手放右胸，做上下托胸运动10次。

美胸秘技第03招

黛妃美胸操

1 伸展胸肌——促进胸部血液循环

双膝跪地，双手沿着膝盖向前由近及远逐渐平伸，让胸部上方慢慢贴于地面，静止5秒后慢慢起身，如此重复做10次。



2 伸展运动——锻炼胸肌，保持胸部挺翘

- (1) 身体自然站姿，双手手心朝前自背后抓住椅背。
- (2) 身体缓缓下蹲，蹲至极限后静止5秒，慢慢起身站直。如此动作重复10次。



3 伸展运动——伸展侧胸肌

双腿分开站立，挺胸；双臂交替做敬礼动作，重复做10次。



4 胸肌运动——伸展胸肌与臂肌

(1) 双腿分开，与肩同宽，双手向两侧张开平伸。



(2) 双臂慢慢向前、向内合拢，双手手掌并拢后手指向下伸展，再缓慢回复至双臂两侧平伸。重复做10次。



5 扩胸扭肩——扩展胸肌、锻炼胸大肌

(1) 抱膝坐在地上，双手向后撑住地面，腹部慢慢向上挺起，双臂伸直、用力支撑地面，臀部离地，小腿与大腿成90度，整个身体与地面保持平行，静止5秒后还原，重复做10次。



(2) 身体跪撑在地上，躯干与地面保持平行，身体略向左侧弯曲，将左臂从胸下伸至右肩，右臂支撑身体重量，坚持5秒，再换右臂从胸下伸至左肩。双臂重复运动各10次。

美胸秘技第04招

睡前美胸操

1 提胸运动——伸展、上提胸肌

(1) 身体自然平躺，双腿弯曲，双手拿哑铃，右臂伸直，放在大腿处，左臂向头部后伸展，上臂贴于耳旁，哑铃离开地面约20cm，静止5秒后，逐渐上举。换手交替进行10次。



(2) 双腿弯曲并拢，双手握哑铃向后伸直，并向上抬高至离开地面20cm，静止5秒后，双臂慢慢放下，再慢慢抬高，反复做10次。



2 张臂运动——伸展上臂，削减“嘟嘟肉”

(1) 双腿分开站立，双脚与肩同宽，右手向上尽量伸直，左手向前伸直，五指张开向上，做挥手状，持续5秒。两手交替做10次。



(2) 双手握拳，双脚分开，双臂屈肘并向左右伸展，头部往后抬，胸部向上挺，静止5秒后，姿势还原。重复10次。



3 摸背运动——促进血液循环

右手由上向后摸颈部下，静止5秒后，换左手后摸。重复8次。



美胸小叮咛

如果没有哑铃，用饮料瓶装细沙或水，同样可达到运动功效。睡觉前做简单的美胸小运动，能促进身体血液循环，并能让乳房肌肉获得充分舒放与调适，塑造完美胸部。

美胸秘技第05招

沐浴丰胸活力操

- 1 缓缓入浴，将水调到适宜温度。



- 2 用沐浴手套或毛巾搓揉全身，让肌肤发热。



- 3 (1) 进浴缸前，先行按摩乳房。

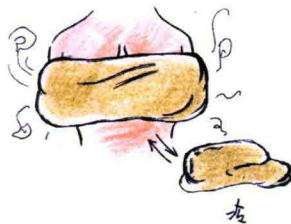


- (2) 手持沐浴刷自乳房内侧，沿乳房下方，依弧线清洗乳房。



- (3) 将水龙头开大，用莲蓬头冲淋乳房。

- 4 用毛巾交替在乳房上冷敷、热敷。





- 5 用莲蓬头自乳房下部往上冲水，同时，用手环形按摩乳头四周，可防止乳房下垂。

- 6 泡浴时加入适量的海藻、泡澡盐和SPA粉等泡浴用品，在浴缸中浸浴身体；或将海藻切碎，擦抹、按摩乳房。清洗出浴后再涂抹乳房滋养霜，轻轻按摩10分钟，让乳房充分吸收，同时也可促进乳房血液循环。



- 7 坐在浴缸中，将左膝尽量靠近胸部，静止5秒，随后换腿，重复5次。



美胸小叮咛

- ❖ 沐浴丰胸时浴水温度大约40℃，比体温略高些。
- ❖ 浴室内要有冷/暖水管喷头，注意通风。
- ❖ 沐浴前、沐浴后各喝一杯水，以补充体内流失的水分。