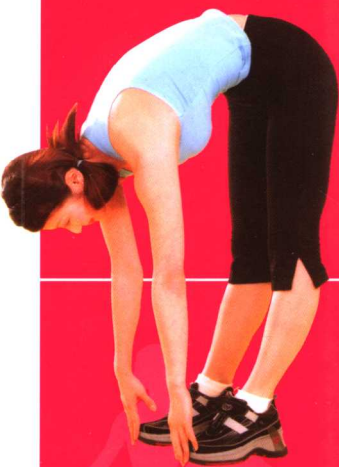


MiniBook



我的小肚肚不见了

Beauty Waist Beauty Belly



中国轻工业出版社

我的小肚肚不见了

图书在版编目(CIP)数据

我的小肚肚不见了 / 华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1
(minibook)
ISBN 7-5019-5666-9

I. 我... II. 华... III. ①女性—腰部—健美 ②女性—腹—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 122570 号

我的小肚肚不见了

责任编辑: 李 妍
责任校对: 郎静瀛

责任终审: 劳国强
责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2007年1月第1版第1次印刷
开 本: 787 × 1092 1/24 开 印张: 5.75
字 数: 95千字
书 号: ISBN 7-5019-5666-9/TS · 3283 定价: 22.00元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729
传 真: 010-85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293
网址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
60937S2X101ZBW

推荐序

跟“水桶腰”、“游泳圈”说拜拜了！

现代人吃得好、喝得好，营养过剩，胆固醇过高，而且每天坐在办公室里吹冷气、听音乐，活动空间狭小，缺乏适当运动，以致腰部、腹部脂肪不断的囤积，造成局部性或全身性的肥胖。女性朋友整天带着“水桶腰”、“游泳圈”挤公交车，或是男性朋友挺着“鲑鱼肚”、“啤酒肚”走几步路就汗流浹背、气喘吁吁的……旁人看似福相、福态，其实身体的负担和心里的压力却不断上升，而病魔更千方百计想要靠近你！

有时看到漂亮的衣服，也没勇气穿，只能用羡慕的眼光，看着别人靓丽的身影从眼前晃过，这是何等的悲哀与无奈啊！“爱美”是女人的天性，每个人都想拥有完美的身材、玲珑有致的曲线，但天底下没有丑女人，只有懒女人，只要持之以恒，少吃、多动，就能真正拥有均匀的体态。

《我的小肚肚不见了》是上班或居家女性健美腰部、腹部曲线的塑身宝典，爱美的你可随时随地通过简易、安全、方便的美腰收腹操，轻轻松松享受美腰、雕塑完美曲线的乐趣。每天坚持固定的少许时间做一做美腰运动，很快就可以帮你压缩“水桶腰”，扔掉“游泳圈”；也可以帮你的他跟“鲑鱼肚”、“啤酒肚”说拜拜了！

妮顿丝美容实业有限公司

张玉青

前言

美腰：削除腹部赘肉，雕塑完美曲线。

每个人都渴望拥有美丽动人的好身材，而健美、结实的腹部肌肉与玲珑、优美的腰部线条更是展现迷人体态的最重要关键。

“塑身”、“减肥”，似乎是现代人时尚的代名词，无论节食、抽脂、按摩或运动，任何有关减肥、瘦身的方法都不放过，可是一段时间后再次站在磅秤上时，那指针就好像结了怨似的还停在原位。

一个人虽有减肥的决心，并为此付出了具体的行动，但这并不代表就一定能够达到预期的目的地。追求完美身材的方式不得法，结果还是徒劳无功，甚至适得其反，付出的心血、精力不但毫无功用，有时更会造成反效果、后遗症、并发症等等，真是得不偿失。

很多人都知道用节食方法减肥不但不能达到效果，反而会影响自己的身体健康。比如不吃早餐，从医学的角度来讲，体内的胆固醇会升高，身体对胰岛素的敏感度下降。而运动减肥也是有讲究的，比如说跑步，前15分钟消耗的不过是身体的糖分，之后的15分钟消耗的是蛋白质，再后来消耗的才是脂肪。而且身体的每个部位需要的运动量与减肥方法也是各不相同的。

相信大多数人都有这样的经验，全身上下最容易发胖的就是自己的腰部和腹部了，“小腹婆”们总是羞于穿短上衣和贴身裙装，以免暴露她们不完美的曲线。其实，只要进行适当的美腰收腹运动，可以有效减除腰部和腹部的赘肉，用更省时、更省

力、更有效的方式，避免没有章法的无为锻炼，让你轻松拥有婀娜动人的小蛮腰和性感迷人的小腹。

每天坚持按时锻炼是成功的重要因素。每天利用闲暇时光，做做美腰收腹操，是最经济、最简单又最有效的美腰、塑腹方法，只要你持续长期锻炼，必能让充满信心的你秀出令人称羡的迷人风采，当你大方、自信地穿着露背、露肩、露脐、紧身的小可爱等性感衣服上街，或在海边、游泳池畔穿着比基尼泳装时，你一定会深深感受到这是属于你的美丽时光。

美腰、塑腹的运动方法很多，各位爱美的朋友可依照个人身体情况与美腰、收腹的诉求，选择适当的美腰塑身运动，只要勤加锻炼，持之以恒，必能雕塑出完美的腰部曲线。

我们深信，美体是动出来的！

许莉伶



定价：20.00 元



定价：20.00 元



定价：20.00 元



定价：25.80 元



定价：25.80 元

邮购须知

一、邮局汇款

- 1.收款人地址：北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
- 2.收款人姓名：读者服务部收
- 3.邮编：100740
- 4.请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
- 5.汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数（如需发票请注明）

二、银行汇款

- 1.开户行：工商银行北京东长安街支行

- 2.账号 020005341 901 441 4793

- 3.开户名称：轻工业出版社发行部

- 4.请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

- 1.特别注意：每份订单加收 5.00 元邮挂投递费
- 2.如询问优惠促销详情请致电：010-65241695 010-85111729 或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

华文图景

总 策 划：蒋一谈

总 监 制：王恒中

文字作者：三意文化

图片摄影：三意文化

图片统筹：华文图景

图文编辑：李 妍

设计协助：商 庄

设计总监：阿 壮

技术编辑：曹 娜

目录 Contents

美腰秘技 第1招	“腰”求曲线，“腹”求完美	01
美腰秘技 第2招	瘦腰收腹的四大错误观念	07
美腰秘技 第3招	柳腰，摆动中的风采	13
美腰秘技 第4招	不要“水桶腰”，不要“游泳圈”	19
美腰秘技 第5招	收腹细腰操	25
美腰秘技 第6招	锻炼腰肌运动的妙招	33
美腰秘技 第7招	美化腰肌曲线“三部曲”	35
美腰秘技 第8招	消除“游泳圈”紧腹操	39
美腰秘技 第9招	居家瘦腰操	51
美腰秘技 第10招	摩擦减腹法	53
美腰秘技 第11招	平复腹部赘肉椅子操	55
美腰秘技 第12招	随时随地的收腹操	59
美腰秘技 第13招	消脂紧腹操	61
美腰秘技 第14招	收腹指压操	67

美腰秘技	第 15 招	印度瘦腰腹术	69
美腰秘技	第 16 招	简单纤腰八式	71
美腰秘技	第 17 招	瑜伽减腹法	79
美腰秘技	第 18 招	平坦小腹操	83
美腰秘技	第 19 招	腹肌伸展操	91
美腰秘技	第 20 招	神奇气功减腹操	93
美腰秘技	第 21 招	腹肌运动操	95
美腰秘技	第 22 招	收缩腹肌群	101
美腰秘技	第 23 招	简易减腰法	105
美腰秘技	第 24 招	捍卫纤腰操	107
美腰秘技	第 25 招	完美小腹滚球操	109
美腰秘技	第 26 招	快速窈窕腰身训练法	113
美腰秘技	第 27 招	腹肌功能增强操	115
美腰秘技	第 28 招	完美腰腹曲线操	121

“腰”求曲线，“腹”求完美

对女性来说，全身上下最容易囤积脂肪的部位，就是小腹和腰部了。造成肉肉囤积的最大原因是，每次吃完东西，不是坐着上课、上班，就是窝在沙发上看电视。这样一来，想不变成“小腹婆”都难呀！

不过，你也无需用嫉妒的眼光盯着别人的小蛮腰不放，只要你能痛改前非，将坏习惯统统赶跑，再加上适度的、正确的美腰运动，你也可以消除腰部的赘肉，穿上最时尚的超低腰露脐装了。

腹部的标准尺寸测量

我们先来了解一下腹部的标准尺寸。

测量尺寸时站着测量会比较准确，尤其是测腰腹部时更不能坐着哦。

捏肤测试时，小腹可拉起赘肉2cm，侧腹部抓起1.5~2cm，若超出这个标准，就说明你的脂肪囤积啦。

形成赘肉的原因

东方人的多余脂肪非常容易囤积在下半身，尤其是腰部到膝盖之间的部位，由于此部位本身就有大量的脂肪分布，如果吃得太多又不运动，脂肪就更加容易囤积。

腰腹有许多肌肉，以便支撑身体的内脏。在身体后方，也就是下背部，人体的脊椎活动范围很小，因此活动也少。如果腹部及下背部的肌肉松弛，不仅给赘肉制造了生根蔓延的机会，也极易引起腰酸背痛等不舒服的情况。

最让女人苦恼的产后“腹围难收”，是因为怀孕生产过程中，原来的肌肉组织受到伤害，肌肉的天然张力及弹性降低，产后如果缺乏运动，多余脂肪囤积便是顺理成章的事了。



改善的方法

生活习惯中改善

运动当然是最好的改善法,另外还要透过控制饮食来使腰腹部的肌肉结实,如果严格控制饮食还无法改善,可能就要抽脂了。



通过外科手术来改善

目前腰腹部的抽脂一般是从鼠蹊及臀沟画出一个三角裤的形状，即比基尼线，然后沿着侧面三角点(可以由穿三角裤形状的各部位依需要抽脂)，利用内裤的三角形来隐藏伤口。抽的时候要两边均匀地抽，以免造成腹部凹凸不平。



通过穴位按摩来改善

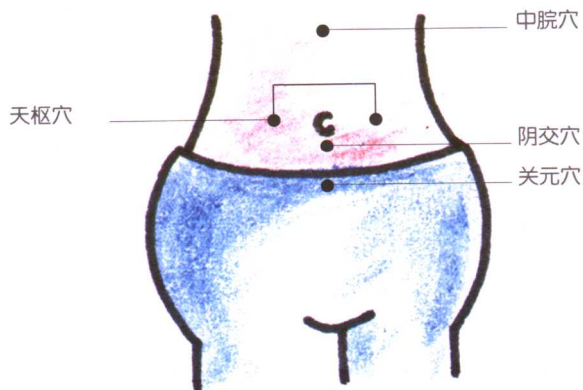
收缩腰腹部的穴位主要以阴交穴、关元穴、天枢穴及中脘穴为主。依次按压所有穴位为一个过程，每次按压15~20分钟才有效。主要功效是促进肌肉收缩，达到收腹效果。

阴交穴：肚脐正下方约3cm处。

关元穴：在肚脐下方约10cm处。

天枢穴：肚脐左右两侧约7cm处。

中脘穴：在肚脐上方约13cm处。



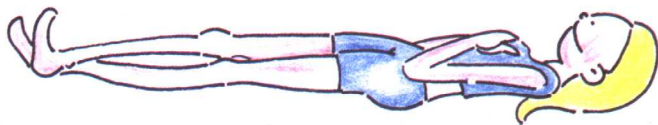
通过局部运动来改善

削减堆积的脂肪的方法很多，运动是最简单、最经济，也是最有效的方法。

例 直腿仰卧起坐：可消除腹部脂肪。

步骤 ①

平躺在地板上，下背尽量贴近地面，双腿在脚踝处交叉。双手交叉置于胸前，下巴微收。



步骤 ②

吸气后身体向上离地，吐气，双手打开呈“V”字形，双腿保持不动。每回运动8~12次，每天3~4回。



瘦腰收腹的四大错误观念

错误观念一：仰卧起坐是锻炼腹肌的最好方法。

实际情况：颈背疼痛，赘肉依旧。

一直被奉为平坦紧实腹部的看家宝——仰卧起坐，却没能跻身于美国权威健身机构公布的“最有效的健腹健身法”名单之列，原因就是在做仰卧起坐时，我们常常做不到位，通常使用了背部和手部的力量，不但腹部没有得到真正的锻炼，反而给颈部造成伤害。

