

NÜREN
S QUXIAN

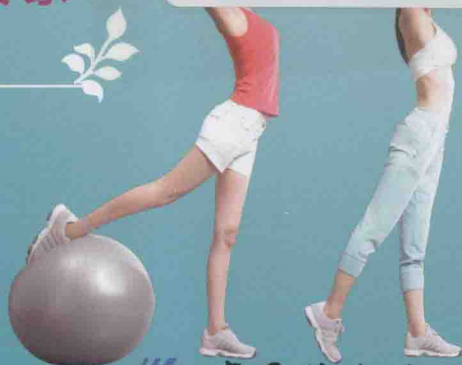
刘秀玲
双福
主编

4周 练出女人 S曲线

国际认证健身专家
教你摒弃束缚



最简单的方法
轻松4周
练出真正美丽S曲线



中国纺织出版社

超值附送
高品质
演示光盘



4周 练出女人 S曲线

刘秀玲 双福 主编



本书加入禅林瑜伽学习，可享受
1次瘦身课程体验（瑜伽、肚皮
舞、爵士舞、钢管舞等随意挑选），报
教练课程可获得**500**元现金，报会员课
程享受折上**85折**优惠！

内容简介

每天只要几分钟,4周就能练出S曲线。

本书精选44个塑身动作,针对全身各部位健身,方便易学,4周成就S曲线并持续保持。书中分步详解每个体式,通过学习“难易指数”、“练习时间”、“注意要点”、“功效”等细节内容让你快速掌握每个体式的要领,不论你是想减肥还是想塑形,都可以在这44个动作中找出最合适的。同时加入日常如何保持身材的生活、饮食知识。

随书附赠精美光盘,老师实景展示,精准把握动作和时间,让大家轻松学习各个具有针对性的动作。

图书在版编目(CIP)数据

4周练出女人S曲线 / 刘秀玲, 双福主编. — 北京 :
中国纺织出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5180-0310-5

I. ①4… II. ①刘… ②双… III. ①女性—减肥—基
本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000597号

责任编辑: 郭沫

责任印制: 何艳

版式设计: 双福文化·出品

封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: http://weibo.com/2119887771

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年4月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/12 印张: 12

字数: 78千字 定价: 36.80元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

4周 练出女人 S曲线

刘秀玲 双福 主编



本书加入禅林瑜伽学习，可享受
1次瘦身课程体验（瑜伽、肚皮
舞、爵士舞、钢管舞等随意挑选），报
教练课程可获得**500**元现金，报会员课
程享受折上**85折**优惠！

内容简介

每天只要几分钟，4周就能练出S曲线。

本书精选44个塑身动作，针对全身各部位健身，方便易学，4周成就S曲线并持续保持。书中分步详解每个体式，通过学习“难易指数”、“练习时间”、“注意要点”、“功效”等细节内容让你快速掌握每个体式的要领，不论你是想减肥还是想塑形，都可以在这44个动作中找出最合适的。同时加入日常如何保持身材的生活、饮食知识。

随书附赠精美光盘，老师实景展示，精准把握动作和时间，让大家轻松学习各个具有针对性的动作。

图书在版编目（C I P）数据

4周练出女人S曲线 / 刘秀玲，双福主编. — 北京：
中国纺织出版社，2014.4
ISBN 978-7-5180-0310-5

I. ①4… II. ①刘… ②双… III. ①女性—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000597号

责任编辑：郭沫

责任印制：何艳

版式设计：双福文化·出品
www.shuangfu.cn

封面设计：任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—87155894 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: http://weibo.com/2119887771

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年4月第1版第1次印刷

开本：710 × 1000 1/12 印张：12

字数：78千字 定价：36.80元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



岁月
斑驳了记忆
早习惯了花红柳绿的渐变
习惯了四季 只交替没交换
却无法阻挡我们追求的脚步
让我们摆脱慵懒的镣铐
摒弃束缚
顺延着肌肉线条
让魅力无限延伸
在广袤无垠的天地
我们边走边笑
在喧闹浮华的都市
不再让健康溜走
哼唱着欢快的小调
一同高呼
S S S 曲线
我来了
.....

——刘秀玲（玲子）

写给初学者

当你初次接触本书中的体式时，或许你会发现自己并不能完成书中的全部动作，不要为此耿耿于怀，反而要恭喜你，这说明本书对你是有使用价值的，相信通过坚持跟随书中的体式进行练习，你的身体柔韧性会得到进一步的提升，身体的S曲线也会很快显现的。



当接触稍有难度的运动体式时，要保持愉快的心境，欣然接受自己的身体状态，平静客观地对待。你应该了解自己有多久没运动了，身体僵硬多久了，是1年、3年、5年，还是更久？那身体可能在1天或1周内练出迷人的S曲线吗？非也。所谓冰冻三尺非一日之寒，要想身体以最快的速度练出S曲线，就要正确认识自己，打开心中的结，坚持不懈地练习，相信身体的“结”很快就会舒展，诱人的S曲线也会在不远处向你挥手。

但每个人的身体素质不同，身体的力量性、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力等都不尽相同，所以在练习时不要过分苛求自己，一定要由易到难，循序渐进地完成锻炼身体各个部位的运动体式。遇到你练几次都不能流畅完成的体式，也不要灰心，可以先绕过去，继续坚持练习其他体式，等感觉身体的各方面素质都差不多时，可以再回来“啃”硬骨头，几个回合下来，你一定会有惊喜。



安全练习，您要注意的

◇ 练习前仔细阅读所有的体式要领。

◇ 热身很重要，要先做简单的动作，再逐步接触高难度动作，一定要由易到难，给自己身体一个慢慢接受、慢慢适应的过程。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动损伤。

◇ 练习过程中要参照每个动作的呼吸方法，进行舒缓的练习，使身体与心灵合二为一，不可骤然用力。

◇ 要量力而行，请一定不能超出自己的极限，不要刻意追求“标准”，伸展到自己能承受的最大限度时，就是做正确了。如果过程中有任何不适，请及时停止。

◇ 如果之前你不经常做运动，那一定要注意肌肉的舒展和拉伤的区别。最初的几天里，你会感到肌肉酸痛，这是正常现象，几日后症状就会减缓消失。而拉伤是一种紧张的，甚至撕裂的疼痛，是有害的。如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即停止，加以按摩。

◇ 如果身体在这之前已有不适或做过手术，请一定在应用此书前咨询医生。

◇ 初次练习，有的朋友会有轻微的头晕、憋气、恶心等症状，是因为身体不能够协调好体式与呼吸的关系，练习2~3次后，症状会减缓。若身体持续出现严重不适者，一定马上停止练习，并遵循医嘱。



如何使用本书

可以结合本书中图片详解、光盘练习，让您的4周S曲线塑造过程更简单、快捷。

◎分步图解

每个动作都有细节的步骤图解，让4周S曲线的塑造从理论到实践变得更加通俗易懂。

细节指导

练习时间、难易指数清晰明确。

功效

详细讲解每个体式的作用。

膝关节热身操

热身运动与拉伸运动

练习时间：5分钟
难易指数：★★

步骤

1 站立，双脚并拢，双手自然垂放在身体两侧。

2 吸气，挺直背部，呼气，身体前屈下压，双手放于双膝上。

3 吸气，抬臀，延长脊柱，抬头。

4 呼气，弯曲双膝。

5 自然呼吸，双手扶住双膝顺时针和逆时针转圈，慢慢增强幅度。

6 吸气，回正，呼气，屈膝下蹲，上下5-8次。

Tips

呼吸无法控制时，全程都可以自然呼吸，或用自己认为最舒适的呼吸也可以。

注意要点

膝关节受伤的同學，就不要做屈膝下蹲的运动，以及站立屈膝抬腿的热身。

【功效】

灵活膝关节，为运动前做好充分的热身准备，将腿部肌肉充分活动起来，增强腿部力量。

Tips

此处表明规范性要点、练习诀窍及呼吸方法。

注意要点

最专业、最贴心的老师指导让你能避免常见问题。

对症讲解

针对不同的需求讲解对应的动作，对症练习，效果明显。

锻炼部位

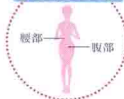
每一个动作都标有锻炼部位，清晰准确。

第1周 打造小蛮腰

腰部运动

练习时间：3分钟
难易指数：★★

【锻炼部位】



Tips

每两个方向为一次呼吸；向下时使用呼气，向上回正就使用吸气。

步骤

1 站立。



2 双腿分开同肩宽1.5倍宽，吸气，双手高举过头顶交叉双臂。



3 呼气，身体向右侧弯。



4 到达极限时，翻转身体向下。



5 吸气，身体翻转向左侧。



【你也可以这样做】

双手高举过头顶，弯曲手臂环抱住。



6 再慢慢直立上身，换反方向练习。左右反复5-8遍。



【注意要点】



挺直腰背部
尽量大范围转动腰部，不要含胸。

【功效】

- ☒ 灵活腰部。
- ☒ 减少腰部脂肪。
- ☒ 缓解腰部疲劳，做个美丽的小“腰”精。

高清精美大图

图片精美，模特亮丽。

你也可以这样做

是对步骤的补充，可以根据自己的实际情况进行选择。

◎全图解

每个动作通过全图解的形式呈现，一看就懂，一学就会，充满动感。

◎方便选择

本书中的系列动作是根据不同需求来安排的，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。

◎随书附赠实景光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音练习，时间随心、动作易把握，效果更好。

· 声明 ·

本书示范及指导的塑造4周S曲线的动作仅供参考及资料用途，适用于一般读者，若个人体质存在差异，使用前请咨询医生或塑身教练。

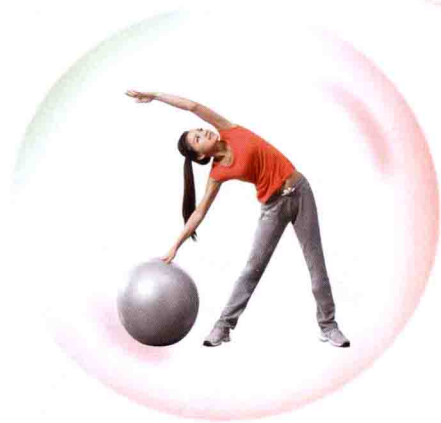
目 录

Part 1



女人到底为什么要塑身

女人到底为什么要减肥、要塑身·····	12
运动塑身的五大好处·····	16
怎样才能锻炼出理想的体型·····	16
制订适宜的运动瘦身计划·····	17
科学的饮食与系统训练同等重要·····	17
塑身常见 Q&A·····	18



Part 2

热身运动与放松运动

锻炼前须谨记·····	22
各部位的伸展运动操·····	24
头部伸展操·····	24
肩部热身操·····	28
胸部热身操·····	30
腰胯部热身操·····	32
膝关节热身操·····	34
各部位的放松运动操·····	36
头部按摩放松·····	36
肩膀放松·····	40
腰部放松·····	42
腿部放松·····	44



Part 3

极简塑身练习法



迅速消灭体内脂肪·····	48
站立运动·····	52
站立转体·····	52
伸展四肢运动·····	54
三角运动转体·····	56
原地赛跑式·····	58
蹲式·····	60
笨拙式·····	62
跪趴运动·····	65
侧腿平衡·····	65
虎式·····	67
坐躺运动·····	69
双腿腹部伸展式·····	69
小桥式——小腿画圈·····	71
侧体扭转触膝·····	73
半仰卧起坐·····	75
屈肘木板·····	77
云雀式·····	79
屈肘腿部伸展·····	82

Part 4

4周练出S曲线



第1周 打造小蛮腰·····	86
腰部运动·····	86
磨豆功·····	88
侧腰腿部伸展·····	91
美人侧转·····	93
球上伸展·····	95

第2周 打造美胸·····	97
蛇击式·····	97
开合式·····	100
屈膝撑体·····	102
上体伸拉·····	104
胸部聚拢式·····	106

第3周 打造美背·····	108
双角式·····	108
背起一式·····	110
背起二式·····	112
蜥蜴式·····	114
球上俯卧撑·····	116

第4周 打造纤细的上肢和美腿·····	118
单腿蹲起平衡式·····	118
臂部伸展·····	120
战士式·····	123
手臂支撑·····	126
球上桥式·····	128

Part 5

特别指导



常见运动损伤的应急处理·····	132
肌肉拉伤·····	133
扭伤·····	135
挫伤·····	135
擦伤·····	135
运动饮食指导·····	136
运动之后忌饱餐·····	136
看“颜色”吃对食物·····	137
吃对一日三餐·····	140

附录

全身塑形速查对照表·····	141
----------------	-----



Part 1

女人到底 为什么要塑身

减肥瘦身一直是热门话题，越来越多的人加入减肥大军中来，减肥瘦身的方法也是花样百出。可为什么有的人年年减却年年肥？为什么肥胖的烦恼总是如影随形？你想跳出这个怪圈吗？快随我来看一下如何破解身体肥胖的密码吧！

- ◇ 女人到底为什么要减肥、要塑身
- ◇ 运动塑身的五大好处
- ◇ 怎样才能锻炼出理想的体型
- ◇ 制订适宜的运动瘦身计划
- ◇ 科学的饮食与系统训练同等重要
- ◇ 塑身常见 Q&A





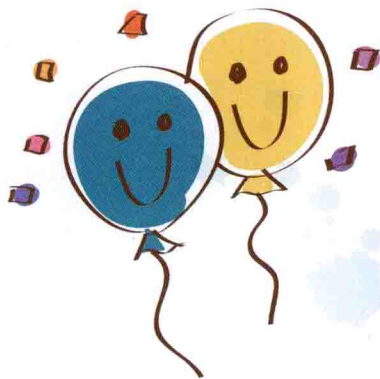
女人到底为什么要减肥、要塑身

“我要瘦！”“要么瘦、要么死！”“宁愿瘦死，也不要做个可爱的胖子！”“胖子是没有未来的！”……这样的减肥誓言我相信你和我一样都快纳入“唐诗三百首”开篇文章了。减肥已经成了女人生活甚至生命的一部分，为了减肥不知道付出了多少，不吃饭、狂节食、啃药、喝减肥茶、花费几万或者更高费用纤体、各类奇怪的能用的减肥方法女人都会去尝试，最后健康不见了，小命也危在旦夕了，不惜一切代价的减肥，到底为什么？

我们为什么要减肥、要塑身？相信大多数人会认为一是为了美丽，二是为了健康。但实际上为了健康和能正确健康减肥的人少之又少，为求美丽的人居多，从我从事瑜伽教学十一年收集的数据来看，为了漂亮而忽略健康的减肥者多达90%，其中她们甚至有很多不惜在毁坏健康的前提下以达到瘦身的目的。其实，只要你愿意，还是有既轻松有趣，又能雕塑完美体态的方法的。



解析肥胖一：肥胖对我们的影响



●肥胖会危及心理健康和人际交往

体型肥胖容易买不到合适尺寸的漂亮衣服，被周围的人拿来开玩笑；坐公交车，也总觉得有异样的眼光上下打量自己……这些事积累下来，或多或少会影响自己的心理。如果内心不够强大，甚至会慢慢形成自我贬低、毫无希望的负面情绪，甚至发展到自我厌恶、自暴自弃。这些负面情绪慢慢发酵，会让你不喜欢融入社会、融入朋友圈，从而对心理与人际交往产生不利影响。

●肥胖会窃取身体健康

肥胖诱发疾病的可能性较大，如糖尿病、心脏病、高血脂、高血压、脑中风、妊娠并发症以及各种癌症等。

●肥胖会影响生活品质

肥胖可能致使我们无法更好地享受生活乐趣。例如，无法穿漂亮的衣服，没有勇气参加集体活动，如跳舞、游泳等。

●肥胖会减少工作机会

在“以瘦为美”的社会中，女性超重会在一定程度上减少工作机会，即便你能力很强。因为，大家通常对肥胖者的印象是打瞌睡、懒散、自我控制能力低。



总之，除去疾病、遗传等不可控制的因素，肥胖的体型会与自我管理弱、无毅力等负面词汇挂钩，而这些性格上的特点（也可以称之为缺点）会对我们的生活产生最长远、最不利的影响。

解析肥胖二：是什么导致了肥胖以及如何改变



社会的进步，让我们的生活发生了较大的变化，什么都变快了，如快速的短途旅行、快递公司、快餐等，足不出户一切就能轻松搞定。三餐没规律，经常熬夜，不吃早饭，高油、高脂肪、高热量、高糖、高盐食物摄入量偏多，全谷类、新鲜蔬菜摄入量越来越少，选择快餐、加工食品增多，选择天然的食材越来越少，极少运动，久坐的时间较长……于是肥胖便与我们如影随形。那我们如何在这种快捷环境中既能保证健康又能保持完美的身材呢？

首要的是三餐尽量做到规律，尤其是晚餐不要吃太多、太晚；多吃天然的食物，包括全谷类、新鲜蔬果、少量坚果、豆蛋类、适量的少油肉类；减少在外就餐，并减少高脂肪、高油、高盐、高糖等食物的摄入量，不选择油炸食品等。

另外，每天保证一定的运动量。如果实在没有时间，在一周内至少也保证三次、每次40分钟以上的运动时间。不但可以减少脂肪的囤积，更重要的是，让因工作而僵硬的身体得到适度锻炼，保证健康。

最后，一定要保证充足的睡眠。人每天有1/3的时间需要在床上度过，这是身体自我恢复和休整的重要时间，需要保证。否则，容易造成身体的内分泌失衡、生物钟错乱等负面影响。

只有做到以上并持之以恒，才能从根本上改善身体的健康状况和精神状态，获得更好的生活。

