

周小菁健身塑体系列丛书

轻松打造完美 “S”身材

周小菁 编著

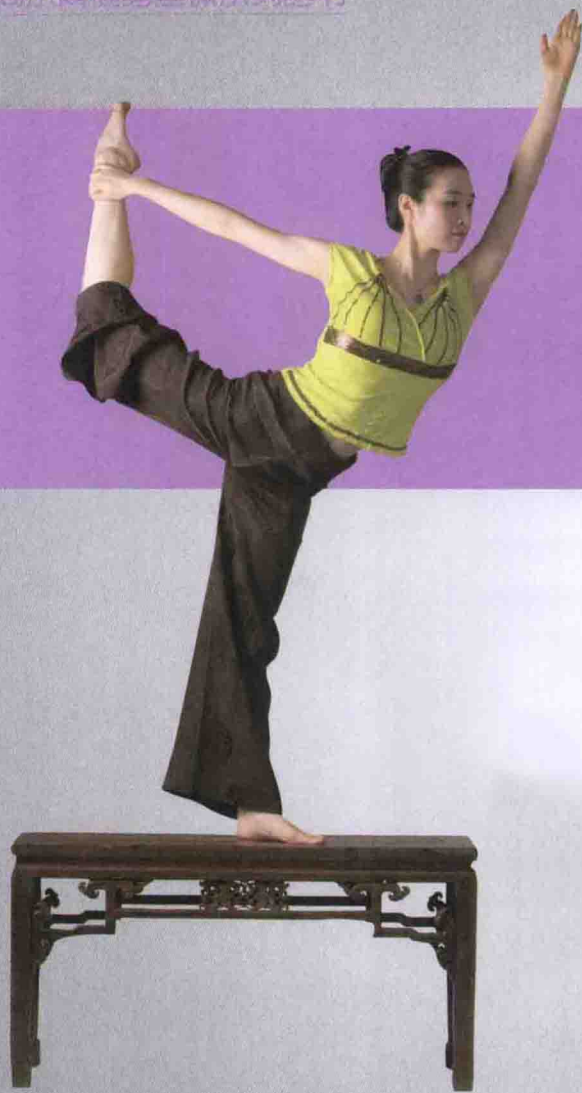


北京体育大学出版社

周小菁健身塑体系列丛书

轻松打造完美 “S”身材

周小菁 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 文冰成
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 文冰成
版式设计 王 涛
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松打造完美“S”身材 / 周小菁编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 10
(周小菁健身塑体系列丛书)
ISBN 978-7-5644-1459-7

I. ①轻… II. ①周… III. ①女性—健美运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第242206号

轻松打造完美“S”身材

周小菁 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 889×1194毫米 1/24
印 张 5.25

2014年3月第1版第1次印刷

定 价: 29.00元 **印 数:** 5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录 Contents

第一章 我的美体宣言	005
------------------	-----

第二章 艺术体操生涯体会	011
--------------------	-----

第三章 生活中的10个美体细节	015
-----------------------	-----

一、靠墙站	016	六、控腿运动	018
二、坐 姿	016	七、椅子操	019
三、站姿弯腰	017	八、扶把练习	019
四、扩胸运动	017	九、空中蹬车	020
五、踮 脚	018	十、收腹、收臀练习	020

第四章 “S” 形身材的简易练习方法	021
--------------------------	-----

一、简易俯卧撑	022	五、背肌练习	026
二、侧腰肌练习	023	六、腹肌练习	027
三、跪姿后控腿	024	七、臂部练习	028
四、侧卧控大腿内侧	025		

第五章 跟着艺术体操冠军练瘦身瑜伽	029
-------------------------	-----

一、呼 吸	031	二、有支撑点的小桥式	032
-------------	-----	------------------	-----

三、牛面式	035	十九、树式	066
四、坐扭曲式	036	二十、平衡式	068
五、半鸽子式	041	二十一、背肌练习	069
六、鸽子式	043	二十二、蛇伸展式	071
七、搬腿式	044	二十三、倒鸵鸟式	072
八、静态的战士第一式和 第二式	046	二十四、弓箭式	073
九、蹲式	048	二十五、腹肌练习	075
十、立式抱膝	050	二十六、脊椎摇摆式	076
十一、立式侧抱膝	052	二十七、侧腰肌练习	077
十二、舞蹈式	054	二十八、弓式	078
十三、立式侧展	056	二十九、蹲式牛面式	080
十四、立式后展	058	三十、简化脊柱扭动式	082
十五、下犬式	060	三十一、骆驼式	083
十六、猫伸展式	061	三十二、跪姿山式	085
十七、卧英雄功（婴儿式）	063	三十三、门闩式	086
十八、顶峰式	064	三十四、坐式后展臂	087

第六章 永远吃不胖——我的饮食秘诀 089

一、我的10个饮食秘诀	090	二、越吃越有形的秘密	095
-------------------	-----	------------------	-----

第七章 我的生活感悟 101

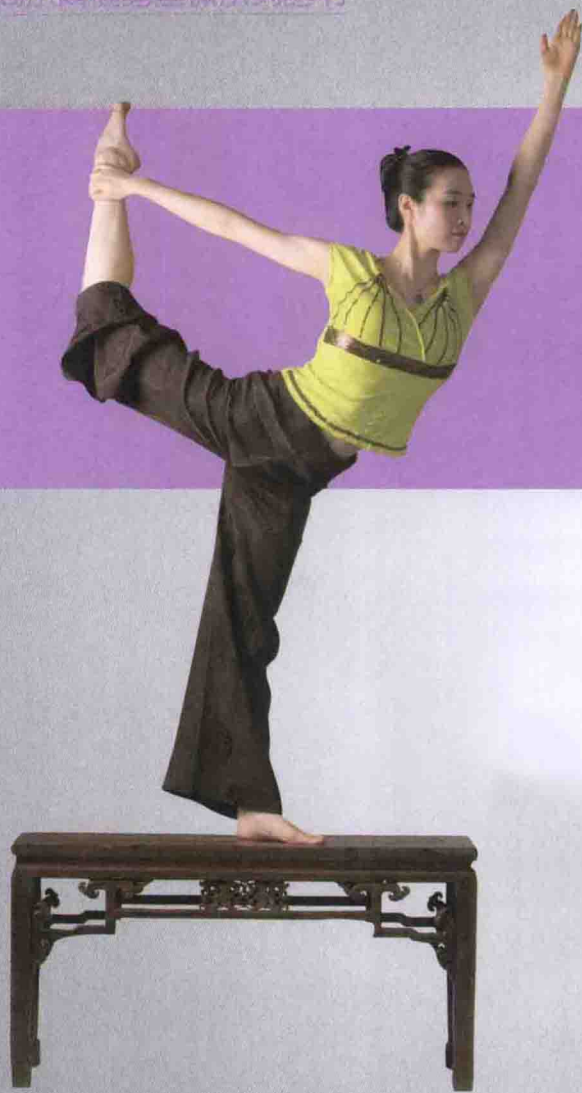
一、头发护理	102	四、气质是女性永恒的美	112
二、美丽妆容如此打造	106	五、柔美是女人的本性	114
三、心理解压法则	109		

附录 体坛美女个个数 117

周小菁健身塑体系列丛书

轻松打造完美 “S”身材

周小菁 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 文冰成
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 文冰成
版式设计 王 涛
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松打造完美“S”身材 / 周小菁编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 10
(周小菁健身塑体系列丛书)
ISBN 978-7-5644-1459-7

I. ①轻… II. ①周… III. ①女性—健美运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第242206号

轻松打造完美“S”身材

周小菁 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 889×1194毫米 1/24
印 张 5.25

2014年3月第1版第1次印刷

定 价: 29.00元 印 数: 5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录 Contents

第一章 我的美体宣言	005
------------------	-----

第二章 艺术体操生涯体会	011
--------------------	-----

第三章 生活中的10个美体细节	015
-----------------------	-----

一、靠墙站	016	六、控腿运动	018
二、坐 姿	016	七、椅子操	019
三、站姿弯腰	017	八、扶把练习	019
四、扩胸运动	017	九、空中蹬车	020
五、踮 脚	018	十、收腹、收臀练习	020

第四章 “S” 形身材的简易练习方法	021
--------------------------	-----

一、简易俯卧撑	022	五、背肌练习	026
二、侧腰肌练习	023	六、腹肌练习	027
三、跪姿后控腿	024	七、臂部练习	028
四、侧卧控大腿内侧	025		

第五章 跟着艺术体操冠军练瘦身瑜伽	029
-------------------------	-----

一、呼 吸	031	二、有支撑点的小桥式	032
-------------	-----	------------------	-----

三、牛面式	035	十九、树式	066
四、坐扭曲式	036	二十、平衡式	068
五、半鸽子式	041	二十一、背肌练习	069
六、鸽子式	043	二十二、蛇伸展式	071
七、搬腿式	044	二十三、倒鸵鸟式	072
八、静态的战士第一式和 第二式	046	二十四、弓箭式	073
九、蹲式	048	二十五、腹肌练习	075
十、立式抱膝	050	二十六、脊椎摇摆式	076
十一、立式侧抱膝	052	二十七、侧腰肌练习	077
十二、舞蹈式	054	二十八、弓式	078
十三、立式侧展	056	二十九、蹲式牛面式	080
十四、立式后展	058	三十、简化脊柱扭动式	082
十五、下犬式	060	三十一、骆驼式	083
十六、猫伸展式	061	三十二、跪姿山式	085
十七、卧英雄功（婴儿式）	063	三十三、门闩式	086
十八、顶峰式	064	三十四、坐式后展臂	087

第六章 永远吃不胖——我的饮食秘诀 089

一、我的10个饮食秘诀	090	二、越吃越有形的秘密	095
-------------------	-----	------------------	-----

第七章 我的生活感悟 101

一、头发护理	102	四、气质是女性永恒的美	112
二、美丽妆容如此打造	106	五、柔美是女人的本性	114
三、心理解压法则	109		

附录 体坛美女个个数 117



第一章

我的美体宣言

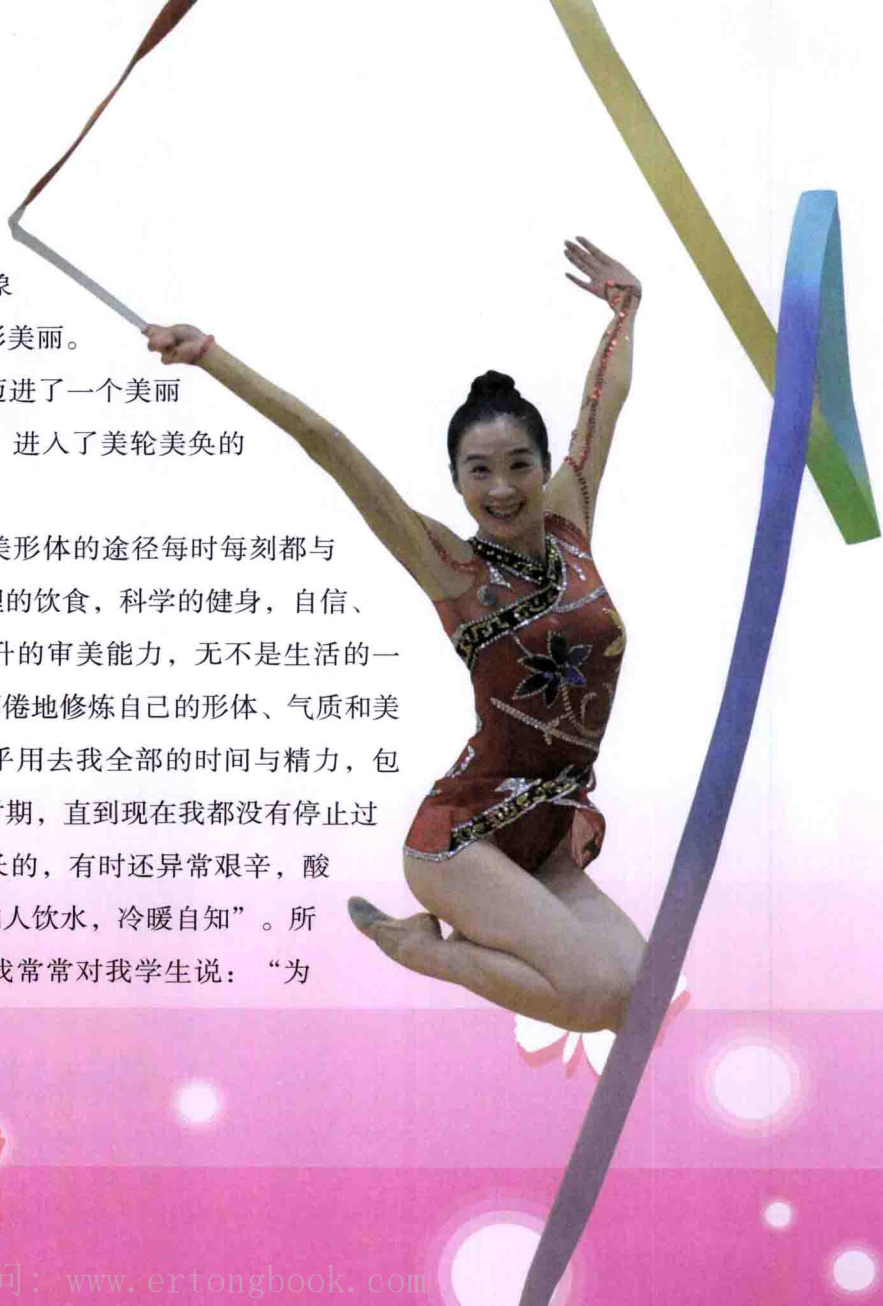


追

求美，是女人
的天性。我从

小就比较“臭美”，总想象自己是个公主，永远都光彩美丽。10岁那年的转折使我真正迈进了一个美丽的世界，开始了美的旅程，进入了美轮美奂的艺术体操殿堂。

我非常清楚，通向完美形体的途径每时每刻都与我们的生活息息相连，合理的饮食，科学的健身，自信、平和的心态，以及不断提升的审美能力，无不是生活的一部分。十多年来，我孜孜不倦地修炼自己的形体、气质和美丽女性应有的修养。我几乎用去我全部的时间与精力，包括我的童年、少年、青年时期，直到现在我都没有停止过追求美的步伐。过程是漫长的，有时还异常艰辛，酸甜苦辣通通得尝一遍，“如人饮水，冷暖自知”。所以，在清华大学当老师，我常常对我学生说：“为



了美，是要付出代价的，但享受美的过程是幸福的。”

艺术体操，是一项要求异常苛刻的项目，她要求习练者动作美、形体美、心灵美。因此，从小我们就特别在意自己的体形。每天对着镜子练习的时候，我们最担心突然发现哪个部位长了赘肉，从不敢放松。收腹立腰、挺胸抬头，时时刻刻贯穿到训练、学习、生活中。十几年的习惯使我完全不能忍受小肚子放松的状态，就连坐着也会有意无意地收紧腹部。长期下来形成的好习惯让人感觉完全不一样，被夸奖多了，也就越发自信，气质也便与众不同。所以亲爱的读者朋友们，有一点你们必须明白：优雅的气质，完美的形体，一定是平时点点滴滴的积累而形成的，养成一些



好习惯最重要。

写这本书是因为许多高校的女生，以及白领、金领等女性对美的追求越来越高，精神生活的要求也随之提高，她们希望更懂得生活，每天生活得更有质量，更有活力。我教的清华大学学生及俱乐部会员会经常问我怎样才能减掉大腿、大臂的脂肪，怎样才能练出气质等问题。我的回答总能让她们坚信通过训练一定能够拥有迷人的身材、优雅的气质，从而使她们信心百倍，心情舒畅，更利于健康。作为曾经的艺术体操运动员，如今的形体健美课教师，我将毫无保留地把自己所有的经验与体会用简单易懂的方式教给大家，希望你们从中学到真正的美体美容知识，并受益无穷。

我想告诉大家：每个人无论胖瘦，气质好否，心态首先要平和。美的追求过程是伴随你一生的，应该以持之以恒的态度待之，千万不要图一时的痛快，吃减肥药，数日绝食或盲目练习。请记住，科学地瘦身是关键，本书将教大家如何科学瘦身，你可以根据自身的情况选择适合自己的瘦身套餐。如果你的身材胖瘦适中，从书中也能找到使你的身材变得更加完美的科学方法，特别是女性极为关



心的三围练习。

女性的腹部、大腿内侧、臀部是脂肪最容易堆积的地方，一旦形成减起来总是要下一番工夫。我的经验是练形体健身，如艺术体操、瑜伽、芭蕾等，这些项目对这三处脂肪的消耗都有明显的作用，书中将一一教给大家。

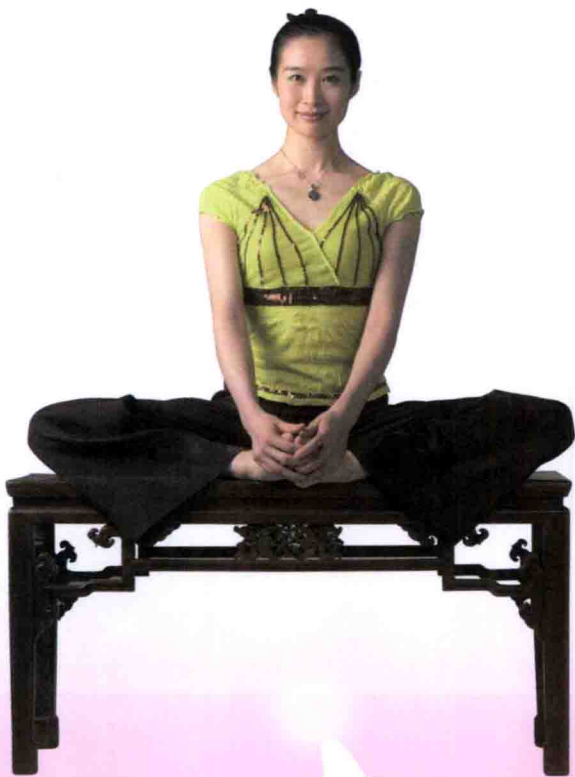
我一周有16个学时的课，每学时45分钟，也就是说每周我用12个小时在塑造形体。业余时间我喜欢在户外跑跑步，登登山，回归到大自然的怀抱；深呼吸，让自己拥有一份好心情。读者朋友们，我知道每周健身12个小时对你们来说可能会有些困难，那么我建议你们最好每周能健身3~4次，每次1~2个小时为佳。练习内容你可以根据自己的需要从书中



找到一套适合自己的健身套餐，或不定期地更换动作套路。书中的内容简单实用，在家中就能完成。今后我会针对大家的需求不断地推出不同的健身套餐，让大家轻轻松松塑身，开开心心美体！

瑜伽部分应该说是我自己非常喜欢的一部分。在浮躁、充满竞争的社会，她能让大家变得非常地平和、安静，返璞归真，身心合一，心旷神怡，那种感觉妙不可言。精彩的图片、详细的文字解说将使你很快入门，悠然自得。

以上的介绍和我的美体宣言，是不是让你迫不及待了呢？那就慢慢从书中找到你的答案吧！





第二章

艺术体操生涯体会





艺术体操对运动员要求很高，尤其是体形，四肢要修长，腰要纤细，柔韧度要好，而且要求运动员的乐感和

表现力要好。总之，她对人的要求几乎到了苛刻的地步。当然，要求苛刻最后的成果是比较完美，可施展的空间也就更大。所以，对于艺术体操我心存感激，她赋予我的东西太多了。小时候，我根本不知道美是什么，也不知道美的背后还要付出多少汗水和泪水。直到现在，我才慢慢总结出自己的体会，才懂得美的真正涵义。

艺术体操可以改变人的气质，因为她不仅要求动作往长线条方向发展，对完美身材的意义很大，而且还会加强你的审美意识，比如比赛的服装如何设计才能使服装与器械的色调搭配得更好，如何编排音乐舞蹈使之完美地融合等。谁都知道内在的修炼最后散发出来的气质美远比“花瓶”更好。而且当你上场比赛时，你需要表现出百分之百的自信，要让所有人在你一上场就被你的气势征服。这也是艺术体操赋予我的一种魅力。

就整个体育生涯来讲，我所有的付出都是非常值得的，对于我来说这是一个历练的过程。艺术体操教会了我很多，除了刚才讲的审美、体形等方面外，它还教会了我坚韧不拔的精神。如1998年的曼谷

