

气喘吁吁，更讨厌运动后的浑身汗臭。对于女生而言，运动既要简单易学，又要快速见效，这样的运动才受女生的青睐。

拉伸或许是女生运动时的不二选择，它既不费时、费力，又见效显著。你只要花上三四分钟进行拉伸练习，就能立刻感受到身体的畅爽和舒适。拉伸还是一种很好的瘦身运动，通过身体各部位的拉伸，结合充分的有氧呼吸，能迅速燃烧身上的脂肪，达到减肥瘦身的效果。

与其他运动相比，拉伸绝对是与女生气质比较接近的运动。拉伸动作很柔和、很舒展，很适合女生一个人宅在家里练习。最重要的是，拉伸不会耗去你多余的时间，只要任何时候感觉身体疲劳，你就可以随时随地地进行一些适当的拉伸，没有任何局限，这尤其能够适应快节奏的白领们的需要。

曾经有记者问过“杜拉拉”——徐静蕾是如何保持好身材的，徐静蕾回答得很干脆，“每天起床前伸伸懒腰就好了”。“杜拉拉”的回答也许有些敷衍、开玩笑的味道，但可以肯定的是，拉伸对徐静蕾完美身材的塑造功不可没。

而另一位女主持也与徐静蕾有着相同的运动智慧，她就是小S（徐熙娣）。虽然小S一向给人以大大咧咧、爱耍宝的感觉，但其实小S生活中是个很有想法和品位的精致女生。曾经在一次专访中，小S提到了自己平常喜欢练练拉伸来保持自己的身材，她看重拉伸不会像其他运动那样让自己感觉疲劳，相反的，拉伸会让她感觉很舒服。更重要的是，小S不用担心拉伸让自己的胳膊上长出“小老鼠”。肌肉永远是女生最反感的。

徐静蕾和小S的运动智慧颇有点美女所见略同的味道，从她们凹凸有致的身材中，我们也能进一步印证拉伸对女生塑造身材的帮助。

杜拉拉之所以能够成功升职，是有健康的身体作为后盾；杜拉拉之所以被人喜爱和欣赏，是因为她活得漂亮、优雅、自信。如果你也像她那样健康、美丽，那么，你的职场之路一定会很开阔，升职为高级白领也是迟早的事儿！

- The Most Awesome
Body-shaping Exercise--Stretching



二、拉伸七宗“最”

Advantages of Stretching

时下，“经济适用型”这个词非常流行。为什么大家都爱这个词呢？因为它恰好契合了当下人们的一种心理诉求：房子我们要住经济适用房，老公我们要找经济适用男。运动，当然也得做经济适用型运动！

“经济适用”大家都很清楚，就是既实惠又适合。那么，什么是经济适用型运动呢？答案也许很多，但要说“之最”，那么拉伸绝对当之无愧。

也许你会不屑，也许你还会讲出一大堆经济适用型运动来加以反驳。但是，当你认识到拉伸的那些长处时，你绝对会缄口不言，并且做“目瞪口呆”状。

最简便易学

和所有简单的运动一样，拉伸不需要任何基础就能让你轻松掌握。它的动作都很简单，一招一式都是一步到位，绝对没有多余的花架子，稍加练习，你就可以将它运用自如。它也不会有那种专门提供给高手练习的招式，所有人一视同仁，只要你一天天坚持下来，你就会看到身体的改变。

最老少皆宜

不论是身子骨不太灵活的老人家，还是身体正在发育、骨骼娇嫩的小孩子，只要想让自己的身体变得更柔软、灵活，都可以每天练一练拉伸，舒展一下自己的筋骨。拉伸不需要你有多强的柔韧性和体质，恰恰相反，它所要做的就是帮助你提高身体的柔韧性，让你的柔韧性和体能在拉伸过程中变得越来越好。

最轻松自在

应该没有人会否定运动的好处：它能让我们更健康、让我们身材更好、让我们更有活力。但是，为什么那么多的人不愿意运动呢？因为运动从来都不是件享受的事儿，它得让我们使劲流汗，才能满足我们强身健体的愿望。要么我们本身就爱好运动，要么我们的意志异常坚定，才能抵消我们运动所遇到的“辛酸”。

拉伸不同于这些辛苦的运动，它的每个动作都是非常轻松的，不会让我们感受到痛苦。相反，我们在拉伸的过程中，还能享受筋骨舒展给我们身心带来的畅快感。

最细致入微

估计没有哪项运动能如此细心地照顾到我们身体各部位，大到腰、背、臀部，小到唇、舌、指，都能在拉伸的过程中得到充分的运动。腰、背部可以通过屈身压背来活动我们的每一寸脊柱，臀部

腿部组合拉伸

拉伸引领

这套腿部组合拉伸要保证每个动作做到精准到位，不能随便马虎带过。

它会让你体会到拉伸腿部各部位的不同感觉，让你感觉到每一寸肌肤被拉伸后的舒服和畅快！

●此套准备动作对腹股沟、侧腰、髋部、大腿后腱等部位都进行了反复的拉伸。

●有效地舒缓了腰、背压力，缓解大腿酸胀。



练习步骤 >>>



Step1:重复平躺腹股沟拉伸，然后放松15~30秒。



Step2:双腿屈膝并拢，身体转向一侧。保持轻松的拉伸感5~15秒。



Step3:上身缓慢抬起，右手前臂贴地，左手掌撑地，同时支撑身体，双腿姿势维持不变。



Step4:双手慢慢伸直、撑地，双脚慢慢张开，整个身体被慢慢抬起。



Step5:最后，恢复成小腿后肌腱拉伸姿势。保持轻松拉伸5~15秒。

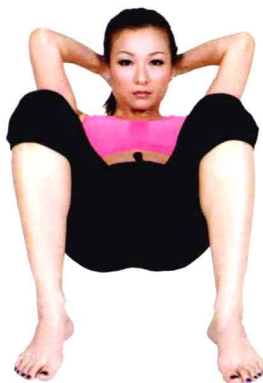
颈后拉伸——紧致颈后

拉伸引领

在整个过程中保持下颌放松(后白齿轻轻分开)。
腰背始终贴合地面，小腹始终保持微收。



练习步骤



Step1: 仰躺，双腿屈膝打开，脚掌贴地。十指交叉置于脑后，用力慢慢地拉起头部和颈部，直到感觉到颈后有轻微的拉伸感。保持拉伸感3~5秒，放松头部重新回到地面，此动作重复做3~4次。



Step2: 手指应交叉抱于脑后，而不是颈后。



Step3: 肩背抬起的同时，腰部始终保持贴地。



Step4: 头部抬起时，腹部应始终收紧。

美女

平时护肤的时候，应该将颈部也纳入到护肤部位中去，洗脸时也要注意清洁好颈部，防止颈部和下巴受细菌感染。颈部清洁后，应该在颈部和脖子上涂一些滋润霜，帮助修复和改善颈部肌肤。

反手后旋转、上提——紧致、光洁肩背

拉伸引领

在反手后旋时，双肩应该微微后倾，同时保持下颌内收、挺胸收腹。

练习步骤



● 促进肩部血液循环，帮助排出肩、背部毒素，紧致、光洁、灵活肩背。



● 对胸部有一定的扩展效果，能让胸部更加挺拔。

Step1:双腿跨立。双臂伸直绕于身后，十指交叉，掌心朝上，缓缓向内侧转动肘部，保持舒服的拉伸姿势5~15秒。

Step2:接着，双臂慢慢向上抬起，保持舒服的拉伸姿势5~15秒。

美女

韩国首尔大学的一项健康研究发现，少量陈醋可有效提高人体的气血运行水平，不仅能让你面色红润、免疫力增强，还可大大降低胸部老化程度，使乳房不会轻易下垂。但新鲜的苹果醋和白醋并不具备同等效果。另一项研究发现，少量陈醋还能帮助你平息肝火，起到很好的降压效果。

五、美背拉伸

——灵动你的风姿绰约“蝴蝶”脊

Back Stretching

美女通常身上会有两块美骨：锁骨和肩胛骨，一前一后，骨感十足，相映成趣。肩胛骨还有个美丽的别名叫做“蝴蝶骨”，美背在运动时像极了翩翩起舞的蝴蝶。

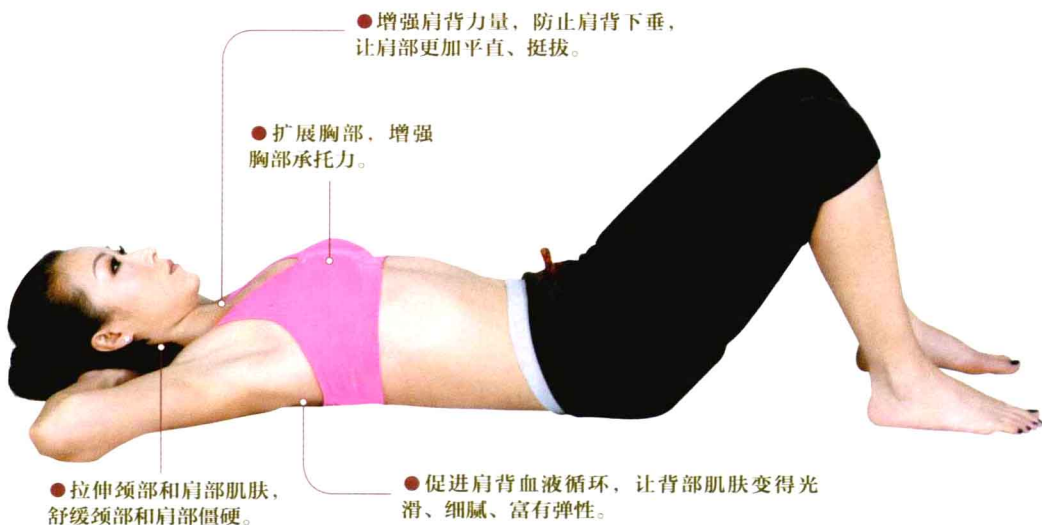
时下明星出席晚会露的更多的不是胸，而是背。反正是露，露背比露胸更舒坦，不必担心走光，更重要的是，露背会让你显得优雅不凡，而露胸则会让你有媚俗之嫌。想想当灵动的“蝴蝶”在众人面前跳跃，那场景是多么美丽啊！但美背不是谁想露就能露，看看我们的背部问题吧：背部赘肉太多，肤质暗沉、粗糙，还生出一些小红疹；这样的背能露吗？

是时候给背部做做运动了，赶紧地！抬抬手、压压背，改正不良的坐姿习惯，从今天起，让背部越来越光滑、紧致。

挤压肩胛部组合——增强肩背力量

拉伸引领

双手可轻轻将头部向前上方拉伸，这样可以缓解颈部的紧张感。



坐姿交叉腿下压——美化背部曲线

拉伸引领

腿部在被拉动后，尽量向身体靠拢，而不是歪向一边。

练习步骤

Step: 坐姿，右腿绕于左腿外侧。双手扶住右膝，再向对侧肩膀拉动右膝，保持10~15秒。然后再交换动作，进行左膝拉伸。

● 使脊椎充分体现出正常，让背部线条更加匀称、优美。

● 灵活背部脊椎，防止脊椎僵硬、老化，调整脊椎骨之间的排列。

● 舒缓髋部，防止久坐造成的骨盆变形、老化。



美女健身

新加坡医学专家发现，女性从月经第一天开始，体内就会分泌一种比细胞单位更小的蛋白质：酵素。这种酵素能分解体内毒素，让血液由酸性向弱碱性转变，帮身体有效排毒。

腰背碾压组合——按摩背部、促进背部排毒

拉伸引领

双手应该抱紧双腿，使身体接近于一个球，便于脊柱更好地集中受力。身体在滚动时，要注意控制好平衡，避免身体倒向外侧。

练习步骤



Step1: 仰躺，双腿屈膝并拢，并贴向身体。同时双手抱住双膝，头部也抬起贴近双膝。身体抱成一团后，慢慢前后滚动4~8次，碾压每一寸脊柱关节。



● 活动髋部，预防髋部老化、变形。

● 帮助排出身体毒素，让背部更加紧致、嫩滑。能够有效按摩背部肌肉群，促进背部血液循环。整个脊柱在滚动中得到了充分的碾压和舒展。

Step2: 仰躺后，双腿并拢微屈，双手抱住双腿膝盖，慢慢前后滚动4~8次，碾压每一节脊柱骨。

腿交叉腰背碾压——预防驼背

拉伸引领

这种碾压方式的关键是在双腿不是始终交叉的，而是间歇交叉，并且需要双腿交换交叉，练习时要慢慢习惯。拉伸时，如果腰背骨骼有问题，一定要慢慢碾压，防止旧病复发。

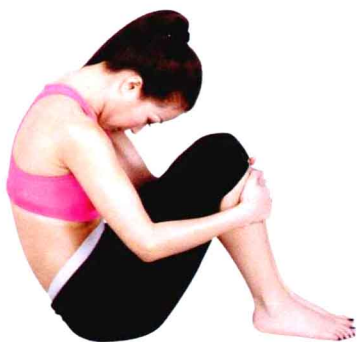
●交叉双腿能够很好地拉伸髋部和腹股沟。



●在碾压时，整个脊柱得到了很好的舒展和放松；能够消除背部疲劳，预防脊椎僵硬、变形和驼背。

●促进骨盆血液循环，增强腿部的灵活性和柔韧度。

练习步骤



Step1:坐姿，双腿屈膝并拢。再将额头贴住双膝，同时双手抱膝。



Step2:身体向后滚动的同时，交叉小腿，同时将双腿拉向胸部。



Step3:直到身体仰躺在地上，后腰离地，才完成一次拉伸。再慢慢往回滚动，回到初始位置后，交换双腿交叉时的前后位置。动作重复6~8次。



生理期的女性牙龈容易出血，这和牙龈不够健康有关，是牙龈发炎的前兆。建议月经结束后去诊所洗牙，彻底清除导致炎症的牙结石，避免发炎症状进一步蔓延，认真刷牙，用淡盐水漱口。另外，大量钙、铁离子会随经血流失，这也是导致生理期牙龈出血的原因，建议每天补钙和摄入足量的维生素D。

反手后旋——紧致手臂外侧肌肤

拉伸引领

在反手后旋时，双肩应该微微后倾，同时保持挺胸、收腹。

练习步骤 >>>

Step:双腿跨立，双臂伸直绕于身后，十指交叉，掌心朝上，缓缓向内转动肘部，保持舒服的拉伸姿势5~15秒。感受手臂、肩膀、胸部的拉伸。

● 拉伸上臂的外侧肌肉，紧实手臂外侧肌肉，提高上臂的灵活性。



反手上提——上臂消脂

● 拉伸上臂和肩部肌肉，快速燃烧手臂上部脂肪，紧致手臂肌肤。



<<< 练习步骤

Step:双腿跨立，双臂伸直绕于身后，十指交叉，掌心朝上，双臂慢慢向上抬起，感受双臂、肩膀以及胸部的拉伸，保持舒服的拉伸姿势5~15秒。

拉伸引领

保持胸部前挺，下颌内收。

✕ 手腕互压——预防、消除“鼠标手”

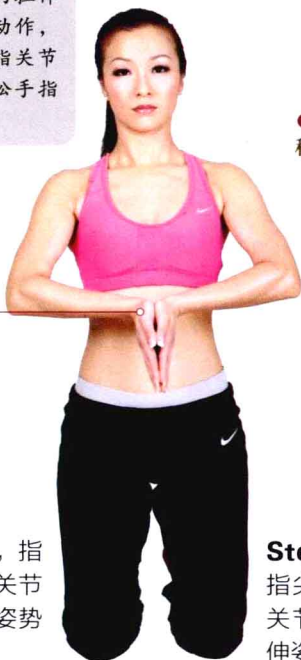
拉伸引领

通常手腕下压时，手腕的拉伸感觉更好；还可以变换动作，将手指伸开，双手向手指关节用力压，这能很好地放松手指关节。

练习步骤 >>>

● 放松手腕，促进腕关节血液循环，增强手腕力量和灵活性。

Step1: 跪姿。双手合十，指尖朝下，双手慢慢向腕关节用力。保持舒服的拉伸姿势15秒。



● 消除手腕水肿，预防和消除“鼠标手”。

Step2: 跪姿。双手合十，指尖朝上，双手慢慢向腕关节用力。保持舒服的拉伸姿势15秒。



✕ 跪姿反掌下压——增强手腕力量

拉伸引领

在上压、下压时，手腕一定要尽量向后压向手臂，下压时，手指可以内收、夹紧，这样能更好地用力。

练习步骤 >>>

Step: 跪姿。用膝盖和双手支撑整个身体。手指指向膝盖，然后身体慢慢向后靠，拉伸小臂前部。保持轻松拉伸5~15秒。

● 紧致手臂前侧肌肉，让前臂线条更加纤细、柔美。



● 促进手腕血液循环，灵活手腕关节；消除手腕肿胀，增强手腕力量。

坐姿扭腰——灵活腰椎

拉伸引领

身体偏转时，应尽量保持身体的平直，尤其是头部不要歪斜，这样很容易造成拉伸方向上的变化，影响拉伸效果。

练习步骤 >>>

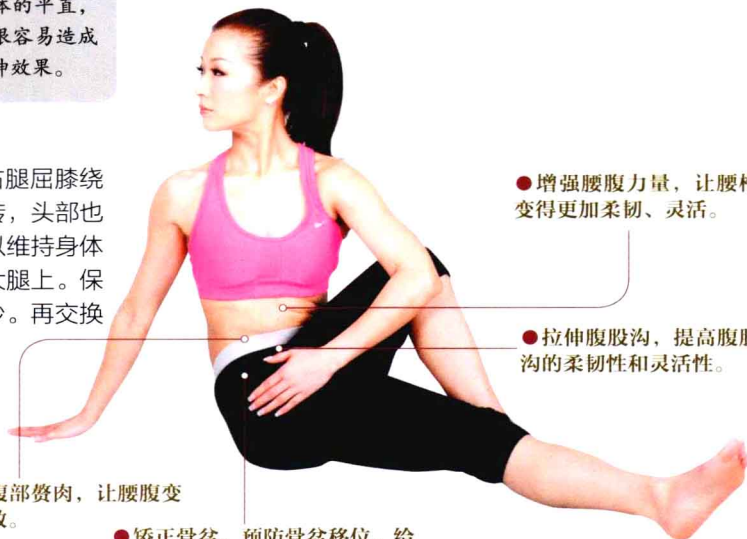
Step: 坐姿，左腿伸直，右腿屈膝绕于左腿外侧。身体向右偏转，头部也随之向右偏转，右手撑地以维持身体平衡，左手随意摆放在右大腿上。保持舒服的拉伸姿势5~15秒。再交换双腿位置，向左扭转脊柱。

● 有效消除腹部赘肉，让腰腹变得平坦、紧致。

● 矫正骨盆，预防骨盆移位，给臀部深度的滋养和保护。

● 增强腰腹力量，让腰椎变得更加柔韧、灵活。

● 拉伸腹股沟，提高腹股沟的柔韧性和灵活性。



叉腰转体——促进肠道消化

拉伸引领

在转体时，应该以髋部为轴进行转动，这样能更好地活动髋部。为了加强拉伸效果，头部可以在身体转动的同时进行反转，增强拉伸难度。

练习步骤 >>>

Step: 双腿跨立。双手叉腰，身体慢慢向右侧转动。保持舒服的拉伸姿势5~15秒。然后身体再向左侧转动。每一侧拉伸两次。

● 按摩腰腹，改善消化系统，促进身体排毒。

● 有效消除腰腹脂肪，让腹部平坦、紧致。



美女健身

据美国科学家最新调查显示，人体衰老最先开始于骨骼衰老。研究发现，人变老后面部骨骼会发生显著变化，尤其是下颌骨，随着年龄的增长，下颌骨角度会逐渐扩张。因此，我们更加要多进行健身，促进骨骼钙质生成，延缓骨骼老化，以挽留住自己的青春。

十、提臀拉伸 ——让翘臀完美你的S曲线 Buttocks Stretching

丰乳肥臀、前凸后翘，
人们常常将美胸与翘臀相提并论，
二者相映成趣，共同锻造了完美的S曲线。

而在生活中，女生往往将更多的精力花在了美胸上，
而对翘臀毫不感冒，臀部实际上成了附属品。

满大街你也许能轻易找到D罩杯女生，
但是却难觅紧致翘臀的踪影。

臀部或是太过肥大，或是过分干瘪，
久坐办公室的白领丽人们继续将赘肉囤积在臀部，
将臀部的肥硕、松垮进行到底，愈演愈烈。

如果你是要求极致、力求完美的精致女生，
就不可忽视臀部对身材的重要性。

雕塑紧致翘臀是让S曲线更加完美，
让你将其他美女远远甩在身后的不二法则。

亡羊补牢，为时未晚，出汗的时候到了，
直接在办公室做做提臀拉伸，抬抬腿、提提膝，
你会发现你的臀部一天天变得紧致、翘立。



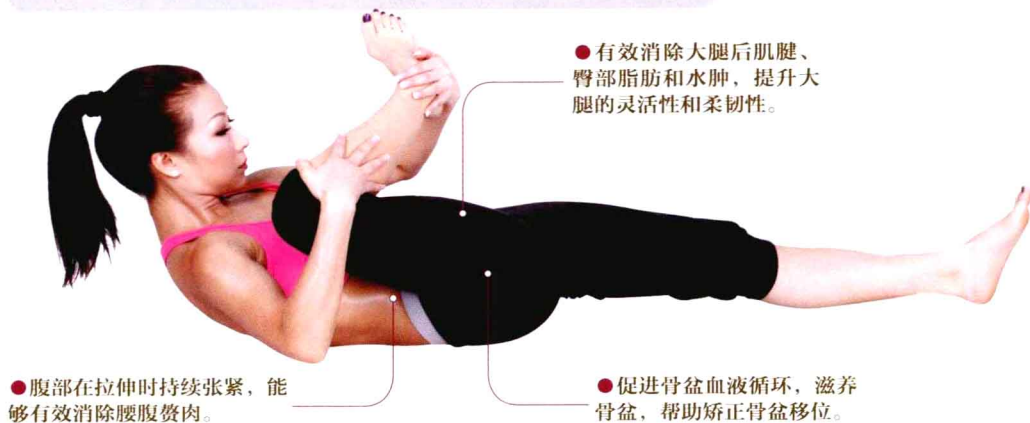
Stretching:
A Simple And Effective Slimming Way



仰卧压腿——消除臀部水肿

拉伸引领

在抬腿时，应该将小腿拉向胸前，而不是仅仅提膝，这样才能拉伸到大腿内侧肌肉；同时还要保证腹股沟有一定的拉伸感，臀部应该被抬离地面。头部抬起时，腰背应该保持贴近地面，腹部应该保持收紧。



练习步骤



Step1: 仰躺，左腿伸直，右腿屈膝、上提。双手分别抱住右腿膝盖和脚踝，慢慢将右腿拉向胸前。



Step2: 头部抬起慢慢向膝盖靠拢，腰背依然贴紧地面。保持舒服的拉伸姿势5~15秒。再换另一侧，拉伸左腿。

美女

红糖养血、补血，姜可以温暖身体，经常痛经的女性可以将核桃、芝麻、阿胶、红糖、枣熬成膏，每日服用，还可以在月经第一、第二天喝红姜汤，有很好的缓解疼痛的效果。

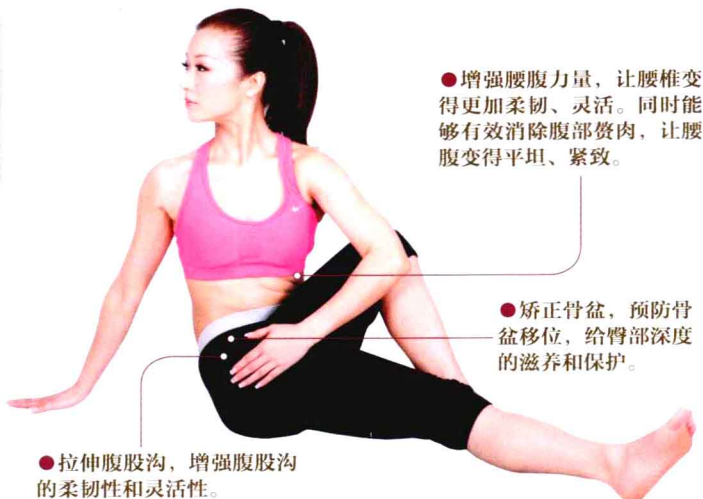
坐姿扭腰——柔韧腹股沟

拉伸引领

身体偏转时，应尽量保持身体的平直，尤其是头部不要歪斜，这样很容易造成拉伸方向上的变化，影响拉伸效果。

练习步骤

Step: 坐姿，左腿伸直，右腿屈膝绕于左腿外侧。身体向右偏转，头部也随之向右偏转，右手撑地以维持身体平衡，左手随意摆放在右大腿上。保持舒服的拉伸姿势5~15秒。再交换双腿位置，向左扭转脊柱。



● 增强腰腹力量，让腰椎变得更加柔韧、灵活。同时能够有效消除腹部赘肉，让腰腹变得平坦、紧致。

● 矫正骨盆，预防骨盆移位，给臀部深度的滋养和保护。

● 拉伸腹股沟，增强腹股沟的柔韧性和灵活性。

女生不可以贪凉，尤其在月经期间。女生以血液当做身体功能的根本，例如养颜、怀孕都需要血液的充盈。而血液的喜好是“喜温恶冷”，受冷后会出现痛经，还可能引起色斑、性欲低甚至不孕，所以女生要注意随时保持身体的温暖，避免受冷。

坐姿下压——防止骨盆老化、变形

拉伸引领

要尽量将腿部拉向身体，而不是歪向一边。

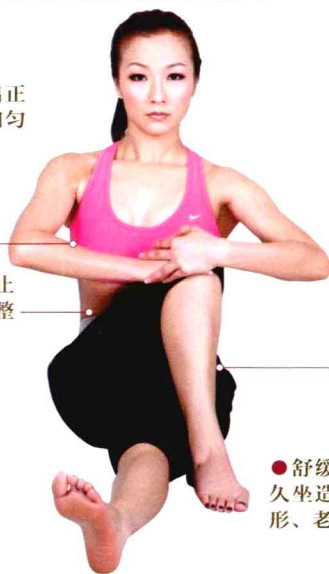
练习步骤

Step: 坐姿，右腿绕于左腿外侧。双手扶住右膝，再向对侧肩膀拉动右膝，保持10~15秒。然后再交换动作，进行左膝拉伸。

● 使脊椎充分体现出正常，让背部线条更加匀称、优美。

● 灵活背部脊椎，防止脊椎僵硬、老化，调整脊椎骨之间的排列。

● 舒缓髋部，防止久坐造成的骨盆变形、老化。



你知道是谁在默默守护我们的乳房吗？是胸大肌，它位于乳房下面，与塑造乳房形状的纤维组织相连。想象一下，如果我们让胸肌更饱满结实，是不是就好像有个充实的地基？就像隆胸手术是插入一种介质，而胸肌练习则是让身体自身的肌肉长大成为“介质”。因此，为了让胸部紧实、坚挺，应该适当做一些胸部扩展运动，促进胸肌和乳房的发育。

髋部侧转——灵活臀部

拉伸引领

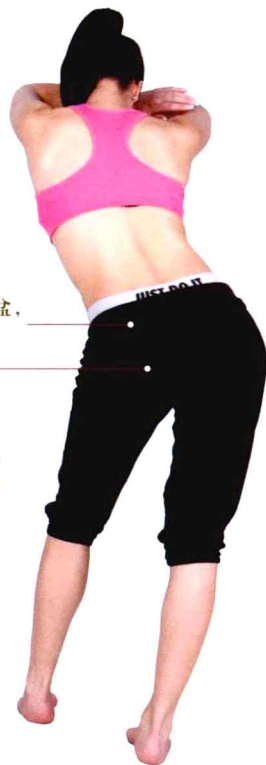
在髋部侧转时，身体应该保持放松，不要机械地完成动作，结合扭腰的姿势可以让动作完成得更顺利。

练习步骤

Step:双腿一前一后站立，双手叠加后扶住墙面，同时头部贴住双手。然后，将右侧髋部微微转向身体内侧，同时，肩膀微微转向相反方向。脚尖指向正前方。保持舒服的拉伸姿势5~15秒。

● 拉伸髋部，矫正骨盆，有效滋养骨盆。

● 深层养护臀部，让臀部变得紧致、丰盈、富有弹性。



美女训练营

在胸部保养的过程中，按摩绝对是不可或缺的一个步骤。经常按摩乳房可使脑下垂体和卵巢分泌激素的功能得到加强，促进局部血液循环，让乳房组织发育得更好，日积月累下来，乳房就自然会丰盈、挺拔。

弓步下压——舒缓髋部压力

拉伸引领

注意双脚脚尖的方向要正确，屈膝的腿的脚尖必须与腿部保持在一个平面，伸直的腿的脚尖以舒服为最佳。

练习步骤

Step:双脚跨立。左腿屈膝，同时右脚向右伸直，双手扶在左大腿上，身体微微向左偏转，头部依然面向正前方。伸直的右腿尽量下压，感受右大腿内侧（腹股沟）的拉伸，保持舒服的拉伸姿势5~15秒。再换另一侧，拉伸左大腿。

● 提升臀部和大腿的灵活性和柔韧性。

● 提高大腿柔韧性，舒缓髋部压力，增强髋关节的柔韧性。

● 拉伸大腿内侧肌肉以及髋部，消除内侧脂肪。



美女训练营

很多女生都会在经期一周前出现乳房胀痛症状，所谓“通则不痛”，疼痛表示体内有郁结的地方。平常可以喝一些大麦茶，麦芽有通畅、解郁的作用，也可以减轻疼痛。

夹腿下压——大腿前侧减脂

拉伸引领

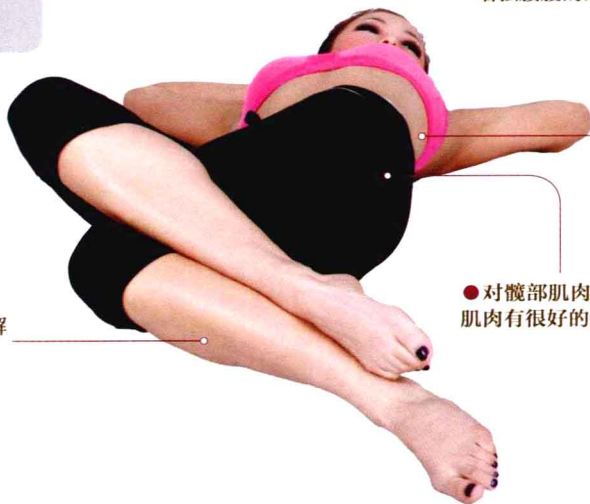
拉伸时不必强求膝盖着地，只要有一种舒服的拉伸感即可。

保持上背部、头后部、肩膀以及肘部平贴于地面，上身不能偏转。

● 紧致腰腹线条，让腰腹变得更加纤细、紧致。同时还拉伸了侧腰部，能够增强腰腹的柔韧性。

● 紧致腿部线条，缓解坐骨神经痛。

● 对臀部肌肉及大腿前侧肌肉有很好的拉伸效果。



练习步骤



Step1: 仰躺，双腿屈膝打开，脚掌贴地。十指交叉置于脑后，双臂紧贴地面。



Step2: 右腿搭在左腿之上，相互贴合。上身姿势保持不变。



Step3: 右腿慢慢用力，将左腿拉向地面，上身姿势不变。保持舒服的拉伸5~15秒。然后双脚位置互换进行拉伸。



腿部护理与手部护理同样重要，程序一样，选取较温和的清洁品清洁腿部，然后涂上一些滋润霜进行保养，并且坚持每周去除一次腿部角质。另外，可以对腿部进行冷敷，让腿部堆积的水分往上送，使腿部变得紧实。