

《美化生活大师》E

MEI HUA SHENG HUO

给您一个窈窕的身材

塑身减肥

E Sushenjianfei

手册

O.L族7Ddays塑身计划
向恼人的油脂挑战的必胜绝招
随时可做的30秒塑身运动

塑身美容澡技巧大公开

美丽曲线按摩塑身法

O.L族美胸训练营

陕西旅游出版社

(陕) 新登字012号

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 周文波

责任监制: 刘青海

美化生活大师(六册)

作 者	云蕾/编
出版发行	陕西旅游出版社 (西安长安路32号 邮编710061)
经 销	新华书店
印 刷	深圳兰天印刷有限公司
开 本	787×1092毫米 1/16
印 张	5
字 数	140千字
版 次	2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷
印 数	1~1000册
书 号	ISBN 7-5418-1387-J/K · 118
定 价	(六册)148.8元 (本册)24.80元

TS974
60

《认识塑身》塑身小测验



《认识塑身》塑身小测验

如果你真的很想瘦身兼塑身,就要先认识塑身的定义,并且彻底检查你的肥胖程度,不过一些身材小测验和Q&A,我们要告诉你脂肪囤积的原因在那些,要如何预防橘皮组织的产生,好吧!先来3个简单的塑身测验吧!

逐渐改变的隐患吧!

建议使用紧肤美体产品+多多运动,设法抑制脂肪囤积,并调整部分生活习惯,才能回复窈窕身材。

1. 《塑身》测验A

是否能拥有完美曲线,受到许多因素影响,现在依照你的生活习惯做个小测验,将可知道你的塑身计划是否完整。

看下列的题目,想想你自己,如果做到了,请在()之内打勾:

- 1.()一天三餐,定时定量
- 2.()用餐时细嚼慢咽
- 3.()不选择空腹时去逛街购物
- 4.()晚上9:00后绝不进食
- 5.()一包零食绝不一次吃完
- 6.()每天至少喝八大杯水
- 7.()每次运动皆持续20分钟
- 8.()尽量利用楼梯上下楼
- 9.()走路速度比较快
- 10.()运动前有先喝茶的习惯
- 11.()轻松享受入浴时间
- 12.()一周至少运动三次

※勾选9题以上:恭喜你,在这样生活规范中的你,应该仍然拥有不错身材,如果再加上腰部曲线的雕塑,那就十分完美了!平时应舒缓身心,并使用紧肤美体产品来保持肌肤弹性。

※勾选5~8题:现在的你,相信已面临身体曲线



北京服装学院图书馆



00196228



※勾题4题以下：太危险了！请立即调整你的生活习惯！建议使用紧肤沐浴产品+紧肤美体产品，加强集中改善脂肪囤积问题，平时应多关心自己的身体，循序渐进地找回你的美丽与健康。

2.《塑身》测验B

你最想改变的部位在哪里？

- ☐A臀部下方、大腿内、外侧
- ☐B腰部、小腹、臀部、手臂
- ☐C双腿、膝盖、脚踝

想改善部位有什么特征？

- ☐A有凹凸如橘皮般的外观
- ☐B顽固的脂肪囤积
- ☐C有沉重、水肿的肥胖现象

忙碌一天后，你的腿部是否会感到沉重呢？

- ☐A偶尔会发生
- ☐B几乎不会

☐C总是如此

测验结果：

答案只有A：

适合使用清凉凝胶型的瘦身产品，可有效改善橘皮组织外观，最需先改善的是臀部下方和大腿。

答案只有B：

须配上简单按摩的乳霜瘦身产品，可有效改变你腰部、小腹、臀部和手臂的顽固脂肪堆积。

答案只有C：

须先改善水肿肥胖的现象，可使用具促进细胞代谢，能排除多余水分的产品。

答案同时有A和B：

白天使用可紧实肌肤的清凉型产品，晚上配合使用按摩乳霜。

答案同时有A和C：

白天用清凉型不油腻的产品，晚上配合使用能改善下半身水分囤积现象的产品。

答案同时有B和C：

白天以按摩乳霜配合简单按摩，晚上可以用轻盈质地的排水瘦身产品。



3.《塑身》测验C

下面的问题，请于括弧内做记号，○是和自己习惯相同，如果不一定请打△，若没有请不用计分：

() 1.常常靠吃零食缓解压力

() 2.有晚上吃宵夜和零食的习惯



- () 3.会不小心就吃的过多
- () 4.零食可都是一口气一次吃光
- () 5.即使不饿,看到好吃的东西依旧会吃
- () 6.吃东西的速度总是比别人快
- () 7.早上常来不及吃早餐而不吃早餐
- () 8.每天忙得无法固定准时吃饭
- () 9.常吃水果餐,甚至取代正餐
- () 10.尝试过减肥餐
- () 11.父母都很胖
- () 12.和妈妈发胖的情况十分类似
- () 13.小时候就是十足的胖娃娃
- () 14.只有逛街或上班时走路运动
- () 15.很少有机会运动

《结果》

一个○一分 二个一分 计算后得总分

12分以上 高度肥胖 1-4题○者是压力型肥胖

10分以上 中度肥胖 5-6题○者是狂食型肥胖

5分以上 轻度肥胖 8-10题○者是误食型肥胖

5分以上 身材恰好 11-13题○者是遗传型肥胖

14-15题○者是缺乏运动型肥胖



12星座塑身成功指数预测

〈星座塑身〉12星座塑身成功指数预测

你知道什么星座最容易塑身成功吗？什么星座最怕别人知道她正在节食瘦身？那些星座宁可在家运动也不上健身房？每个星座适合什么样的塑身计划？那个星座总是难抵美食诱惑而容易发胖？一连串的星座塑身疑问，下面的星座塑身成功指数预测会告诉你如何善用自己的星座特质，使塑身更容易成功。忙碌的OL族轻轻松松就能塑身成功了！



★ 牧羊座 3月21日~4月20日

★ 塑身成功指数：90分

★ 天生匀称好身材，运动塑身代言人

牡羊OL族青春美丽有活力，总是神采奕奕的牧羊座是最常被赞美身材健美的人，她们骨肉匀称，玲珑有致且带着健康气息，天生活泼热情的牧羊OL族活跃的步骤表现在任何方面，即使真的想塑身，也会有效率的知道自己到底适合那种方法哦！甚至还能自创塑身良法，一点儿也不用为身材大事太伤脑筋。在职场上表现不落人后的牡羊OL族，真的要塑身成果也要比人强，最好是那种要超耗体力型的塑身法，因为有好体力的她们，最爱运动流汗后的那种强力塑身的成就感。

★ 推荐塑身法：

运动（如游泳、户外活动），上健身房。



★ 金牛座 4月21日~5月29日

★ 塑身成功指数：85分

★ 魔鬼身材懂得自我节制

金牛座有一副得天独厚的好身材，特

别

是那双

美腿不知要羨

煞多少人。加上女性

化的物质，对于美丽礼物的维护力特强，所以基本上也是天生丽质难自弃的不易发胖型。若真的变胖或想塑身，讲究自然的青年女子也会采取最自然的方法，新潮怪异的塑身法，她们可是一点儿兴趣都没有。务实的金牛OL族宁可乖乖的在家做减肥操，吃营养减重餐，却死也不愿出门花钱找气受。懂得自我节制的金牛OL族，塑身D.I.Y默默耕耘不假人手的独立精神，值得大家为她们加油！

★ 推荐塑身法：

瘦身操+均衡营养餐。



★ 双子座

5月21日~6月20日

★ 塑身成功指数：70分

★ 短期塑身容易奏效

双子座的人给人捉摸不定的感觉，她们善变，做事三分钟热度的能耐是众所周知，可是她聪明、幽默，迷人的魅力减，是非常有人缘的星座，对于身材的维护保养，个性有点散的她们其实并不那么在意。可是



一旦决定要开始塑身,她们的爆发力很强,可以短期就看到傲人的成绩,但是如果时间拖太久,善变的双子就有点欲振乏力了。所以双子OL族需要密集式、强迫型的塑身法,参加减重班或塑身课程,能督促常常只有3分钟热度的双子们再接再厉向塑身“目标”挑战成功。

★推荐塑身法:

密集塑身的运动或参加减重塑身课程。



★巨蟹座 6月21日~7月22日

★塑身成功指数: 80分

★塑身,有点难又不会太难

巨蟹座爱家的特质最为突出,也是偏女性的星座。水

象星座的她做任何事都是有条不紊,这样的人塑身应该很容易成功才对,事实上动作比较慢,讲究务实的巨蟹OL族们,会花很多时间去研究各

种塑身方法,可是一旦要开始执行时如果觉得无效,又会失去耐性。而喜欢窝在家享受家居乐趣的她们,常会弄很多好吃的菜给大家品尝,吃着吃着就不知不觉地胖起来,所以巨蟹座的人很容易有妈妈的味道。可以在饮食烹调和节制上多下些工夫。另外,如是能再配合做些运动,例如游泳、慢跑……等,也能预防体重横向发展,而在职场上做什么事都有条不紊的巨蟹OL族,如果把工作的态度用在保持身材,保证你在保有健美好身段后,你那与生俱来的“女人味”更显露无遗。

★推荐塑身法: 散步、游泳、清淡饮食烹调。



★狮子座 7月23日~8月22日

★塑身成功指数: 90分

★活力超强塑身容易成功

狮子座OL族满身充满活力,基本上属身材体质姣好健美型,

不易超重。而且,对外在形象十

分讲究的狮子美女只要有一点点变胖的倾向,就会立刻注意饮食和勤做运动。过度有自信的她们,是不容许别人对她的身材有任何批评,因此只要想塑身,成功率几乎接近100分。比较耽心的是偏爱精致美食,有时餐无定食,容易吃太多点心、甜食和咖啡,离均衡饮食有些距离,最好还是得注意定时定量,否则到最后还是要拚命塑身来维持完美身段。做事很有权威的狮子OL族们,可不欣赏什么小鼻子、小眼睛的塑身法,她们唯一相信的就是运动,「我运动,而且我天天运动。」这是所有狮子座OL族强力推荐的塑身妙方。



★推荐塑身法:

运动、旅游(各种耐力的运动)。



★处女座8月23日~9月22日

★塑身成功指数:98分

★有条不紊的塑身高手

人家都知道处女座是典型完美主义者,包括对身材她们也会极尽可能挑剔,所以赘肉也不会容易在其身上发现,只要她们一有塑身念头,会贯彻始终的努力达到目标。但是固执的处女座又不太愿意尝试最新或太夸张的塑身方式,也不愿透露自己正在减重,她会以自己独特的方法默默耕耘,待时间一久,效果也就出来了,才公诸于世。对塑身方法和成果更会拿捏的恰到好处。处女OL族们最适合安静型的塑身方法,例如,算卡路里吃营养餐,或是睡前按时做塑身操,反正总有一天等到「瘦」,处女座赢别人的就是「时间」和「耐力」。所以,请颁给她们「最佳努力奖」。

★推荐塑身法:吃营养餐+塑身操



★天秤座9月23日~10月22日

★塑身成功指数:90分

★体态总是匀称迷人的清新OL族

天秤座具有优雅和富魅力的女性特质,她们爱漂亮无人能出其

右,婀娜多姿的均匀身材总是令异性为之倾倒。因为太注意外在美貌形象,稍有身材变形,天秤OL族会毫不迟疑的马上紧急密集塑身,所以不难发现天秤座的人身材都是曲线非常玲珑,而且具绝佳审美观的天秤美女们,对自己身材的雕塑经常是不遗余力,而且百战百胜。保养品超多的天秤OL族,所有塑身产品了若指掌,因此利用瓶瓶罐罐来达成塑身目的最适合不过了。用塑身沐浴品洗澡,再用塑身乳液按摩全身,然后就乖乖上床睡美容觉,无怪乎天秤美女们个个肤如凝脂吹弹可破。

★推荐塑身法:洗瘦身美容澡+按摩塑身。

★天蝎座10月23日~11月21日

★塑身成功指数:85分

★百变小魔女塑身就是不按牌理出牌

心情起伏超大的聪明天蝎OL族,号称百变小魔女,她们会乐于改变外在,如果身体太胖了,精力旺盛十分有power的天蝎会很

有魄力的开始拟定减重计划,自我约束力强的她们一旦确定要节食,就不会招朋引伴的去喝下午茶。性感魅力无穷的天蝎喜欢圆润匀称的窈窕曲线更胜竹竿似的干扁身材,最好是该凸的地方凸,该凹的地方凹,线条玲珑有致魔





声张,节食也不会在大庭广众下进行,而是回家独自默默耕耘。也由于对塑身的不积极,要成功并不容易。不过,好在活泼的射手族并不太容易发胖,只要平日没事在家做做塑身体操,还是能有好身材。

★推荐塑身法: D.L.Y的塑身操。



★魔羯座 12月23日—1月20日

★塑身成功指数: 90分

★想瘦就瘦,想胖就胖的塑身高手

魔羯座的人都是毅力十足的慧黠女子,基本上大多数的魔羯都有修长的身材,而且青春就像为她们定格,即使步入中年依旧身材姣好,有人形容她们天生丽质。不过,客观来说是因为她们懂

鬼身段非她们莫属。可是精灵古怪的小魔女宁可花钱在买衣服换造型上,也绝不花钱上塑身美容中心,所以不要花太多银子(最好是免费)的塑身法她们最爱。

★推荐塑身法: 游泳、塑身操D.L.Y。



★射手座 11月22日—12月21日

★塑身成功指数: 70分

★不积极塑身的洒脱一族

像天马行空般不受拘束的射手OL族们,因为哥儿们的洒脱个性,很难令人想像她们会因在意身材而立志塑身。事实上,她们表面看起来完全不在乎,内心却仍会挣扎着要有完美曲线。于是在矛盾中会有一搭没一搭的节食或做运动,自然成功率不会太高。直来直往好爱面子的射手即使想上健身房也不会对外



得节制、不易暴饮暴食,吃饭讲究均衡和精致。细致的魔羯OL族,总是很快地领略塑身绝窍,比耐力、比体力、比毅力都比其他星座优势。优雅的她绝不允许自己身材走样变形,即使不小心变胖了,也都能很快瘦下来,而对于骨瘦如柴型的部份魔羯女子,想增胖也是很容易。只不过,瘦瘦的魔羯看起来特别有味道。而不少发胖的魔羯,一旦衣服穿不下了,就会立刻警觉性的减重,因为“节俭”的她们觉得因发胖而添购新行头太浪费了,还不如花点时间去“塑身”。既经济又实惠。

★推荐塑身法:

运动(跑步、慢跑、爬山)+均衡饮食。

★水瓶座1月21日~2月19日

★塑身成功指数: 70分(持续力不够就易失败)

★安排塑身计划小心虎头蛇尾



懂得平衡道理的OL族,虽然善变而情绪化,可是乱中有序的她们,如果认真起来,要改变走样身材也不是一件难事。好客、爱热闹的水瓶座,总有排不完的聚会、饭局,偶尔身材自然要稍稍超重一下,尤其有着甜蜜个性的水瓶美人,又非常偏爱甜食,不喜规律饮食,难免要发胖了。不过,没关系,懂生活的她们还是能自得其乐,即使要减重,过程也充满幽默乐趣,只是小心不要虎头蛇尾否则就瘦不下来了。另外,别相信坊间流行的各式塑身花招,否则尝新的你,什么都去试

一下,不但减重不成,可能还要花不少的冤枉钱。

★推荐塑身法:

跳有氧舞蹈,少吃甜食,参加医院的减重班。

★双鱼座2月20日~3月20日

★塑身成功指数: 60分(塑身执行力有待加油)

★浪漫女子塑身经常漫不经心



大家都知道双鱼女子是完美浪漫派,不过也由于她太讲究情调了,经常那儿有浪漫美食就往那儿跑,精致的蛋糕巧克力就难抵诱惑。所以啦!温柔如水的双鱼美人是很容易

发胖变型,且不容易减重成功型,据说,失恋是双鱼的减重偏方,只要恋情不如意,不吃、不喝、不睡的一下子就瘦下来了。爱吃甜食的甜蜜双鱼OL族,在此严重警告你不要在迷恋甜食了,否则再迷人的脸蛋,配上圆滚滚的水桶身材,可是一点也不浪漫,试一试可持久做的塑身方法吧!

★推荐塑身法:

请找出一种最能持久做的塑身方法,不要再三心二意的变换各种减重法。另外,小心甜食吃太多的后遗症。有氧运动可考虑。



〈计划塑身〉

OL族7days塑身计划

首先,所有的OL族们要知道「塑身」的定义是什么,塑身绝不是拚命瘦下来,而是在健康原则下使自己的身材体重标准且曲线完美。均衡的卡路里能帮助你达成这个目的,不过仍然得要靠有效的运动协助。下面我们要教你OL族7days 塑身计划,透过饮食和运动的规划,可以使你在短时间内就塑身成功哦!

★指标1. 标准体重参考表

身高 (公分)	体重		身高 (公分)	体重	
19~34岁			35岁以上		
	女	男		女	男
149~151	44/58	49/63	176~179	49/63	64/83
152~154	46/60	50/66	180~182	60/79	66/86
155~158	47/62	52/67	183~185	62/81	69/88
159~161	48/64	54/69	189~188	64/84	70/91
162~163	50/66	55/71	189~191	65/86	72/93
164~166	52/68	57/74	192~194	87/88	74/95
167~169	54/70	59/76	195~197	89/91	76/98
173~175	55/72	61/78	198~200	71/93	79/101
173~175	57/74	63/81			

★指标2. 均衡饮食原则

建议: 女人一天摄取1200卡热量为单位。

男人一天摄取1500卡热量为单位

每日进食标准:

1. 碳水化合物 (醣类) 七种
2. 蛋白质类五种
3. 水果类四种
4. 蔬菜类三种
5. 奶类二种
6. 脂肪类四种

★指标3. 如何制作塑身计划书

PRINT 1: 要有效去除身上多余赘肉,需要体内食物化学作用抵消及代谢正常,例如OL族只要摄取3500卡路里的热量,就可以制造成1磅的多余脂肪,所以要避免脂肪产生,就要努力消耗掉这3500卡路里的热量哦!



运动项目	卡路里消耗量	运动强度
散步 (2000公尺)	80	25%
快步行走 (1000公尺)	100	45%
骑自行车 (2500公尺)	110	40%
有氧舞蹈 (20分钟)	105	40%
滑雪 (冰) (30分钟)	190	70%
游泳10分钟	80	50%
网球 (羽球) 及手球 (30分钟)	150	50%
慢跑 (1500公尺)	160	40%
上下楼梯 (15分钟)	80	50%
跳绳 (15分钟)	100	50%



PRINT2: 运动是很有效的方法，最值得推荐

PRINT3: 怎么计算每日该摄取或消耗的卡路里。

办公族OL 体重 $\times 26.43$ =每日需消耗的卡路里
热量

外勤族OL 体重 $\times 33.03$ =每日需消耗的卡路里
热量

目标体重公斤	每日需摄取之热量 (卡路里/日)	目标体重公斤	每日需摄取之热量 (卡路里/日)
45	1300	100	2650
50	1430	104	2990
55	1560	108	3120
60	1690	112	3250
64	1820	116	3380
68	1950	123	3510
72	2080	127	3640
76	2210	132	3770
80	2340	136	3900
85	2470	141	4030
90	2600	145	4160
95	2730	150	4300



OL族7 days 塑身计划表

热量 食物种类	月/日 周日 SUN	月/日 周一 MON	月/日 周二 TUE	月/日 周三 WED	月/日 周四 THU	月/日 周五 FRI	月/日 周六 SAT
碳水化合物(种类)							
蛋白质							
水果							
蔬菜							
奶类							
脂肪							
水							
运动消耗							
(A) 本日卡路里净摄取量							
(B) 目标体重卡路里摄取量							

OL姓名:

身高:

目标体重:

本周平均体重:

常吃食物热量对照表:

家居主食类			外食类		
名称	份量	热量	名称	份量	热量
白饭	一碗	272大卡	牛肉面	一碗	472大卡
稀饭	一碗	136大卡	阳春面	一碗	250大卡
面	一碗	136大卡	排骨面	一碗	460大卡
速食面	一碗	362大卡	鸡腿面	一碗	500大卡
速食米粉	一碗	294大卡	馄饨面	一碗	560大卡
猪肉	140mg	220大卡	麦香堡	一客	563大卡
羊肉	140mg	292大卡	麦香鱼	一客	432大卡
牛肉(瘦)	140mg	220大卡	麦香鸡	一客	439大卡
鱼肉	140mg	220大卡	草莓奶昔	一客	282大卡
水饺	10个	535大卡	巧克力奶昔	一客	382大卡
绿豆	一个	145大卡	苹果派	一客	253大卡

※本表格仅供参考



〈7days塑身〉

O.L族7days塑身窈窕手册

《7days塑身》O.L族7days塑身窈窕手册

工作忙碌的OL族可能没有太多时间去做塑身体操,没关系,下面教你的7天塑身操,只要周一至周日每天抽个5-10分钟动动筋骨,小赘肉就能变得紧实,使身材更窈窕,——这是最简单的塑身,一周花不到1个小时就能很快看到曲线窈窕的效果,赶快跟着我们练习哦!

星期一 侧腹收缩运动

- 准备心情:昨天吃的下午茶好像还没消化,不行,今天一定要实行塑身运动计划,否则小赘肉又要悄悄跑出来见人了,心情放轻松一点。
- 预备动作:快快换上短背心和短裤,记得要选棉质易吸汗的哦!另外,再加一个小抱枕做道具。
- 塑身部位:侧腹部,使囤积两侧的小赘肉快快消失。
- 操作回合:左右各10次。

Step1 侧身平躺于床上,一手臂支撑身体于床面,另一手臂插在腰上,然后曲膝位在上方的腿部;要确实感觉腹部用力。

Step2 接续以上动作,把曲膝腿部再伸直,并向上做提起动作。以上动作来回重复,且换边再做。



星期二 缩小腹运动

- 准备心情:昨天的运动好像收到一点小小效果呢!今天发誓要再接再厉。
- 预备动作:舒服自在的棉质背心、短裤,昨几个那个小抱枕今天还要用哦!
- 塑身部位:最容易囤积小肉肉的下腹部。
- 操作回合:左右各10回。

Step1 将身体先平躺于床上,并两腿曲膝,双手拿抱枕,平举于头顶之上。

Step2 起身且抬起一边腿部,再两手环抱大腿将抱枕置于下,并感觉下腹部使力。

Step3 然后再依上述动作,交换两腿动作数次。



星期三 紧实腹部运动

- 准备心情:睡前10分钟好好利用做运动,会睡得更香甜。
- 预备动作:舒适的运动棉背心、短裤。
- 塑身部位:紧实两侧腹肌紧实,预防松弛。
- 操作回合:来回各10次。

Step1 平躺于地板上,双手臂自然垂放地面,将两腿并拢,并曲膝先往一侧倾,但腰部

以上维持不动。

Step2 半拢的两腿仍弯曲,并回至中间停留数秒。

Step3 再将并拢曲膝的两腿倒向另一侧,感觉腰部使力。



星期四 下半身塑身运动

■准备心情:最近老是觉得下半身肿肿的,特别是大腿,好吧,今天就试试下半身塑身操。

■预备动作:一样先换上舒适吸汗的棉质T恤、短裤。

■塑身部位:腰、臀、腹、大腿。

Step1 双手支撑身体,双脚张开,约与双肩同宽。

Step2 吸气同时把腰拱起。

Step3 边吐气边缓缓下腰,上身往右转,直到看

到右脚踝。

Step4 吸气,再一次弓起腰身。

Step5 吐气,再如Step3缓缓下腰,上身往左转,直到看到右脚踝。



星期五 缩小腿肚运动

■准备心情：明天不用上班，今天可以运动多一些，除了要消除腿部一周来的疲劳，还要使腿部线条更美。

■预备动作：舒适的棉质穿着。

■塑身部位：小腿肚。

Step1 坐在地面上，一脚弯曲并且把膝盖板近胸部，弯曲的那脚脚跟随着地，脚尖朝上，双手则抓住脚掌。



Step2 先吸气，接着缓缓吐气，弯曲的那脚脚跟往前慢慢移动直到脚打直，不过，胸部要跟着尽量俯身往前。



Step3 双脚打直后，双手握住脚掌，身体俯身往前，并把气吐完。

Step4 吸气后吐气，并缓缓起身，左右脚交替，各做3次。

星期六 美腹运动

■准备心情：有了前5天的持续运动，发现每日运动真是好处多多，今天要继续努力。

■预备动作：要准备一把有靠椅的椅子，外加一条拉力强的毛巾。

■塑身部位：全部腹部的有效运动。

■操作回合：上下各10次。



Step1 放松全身平躺于地面上，两脚高放于靠背椅上，小毛巾置于头后，双手各握一端就预备动作。



Step2 一次，二次，利用

小腹的力量，缓缓抬起上身再躺下，要确实的用到腹肌的力量才能达到缩小腹的效果。

星期日 美腿运动

■准备心情：心情轻松无比，美丽的星期天午后我要去运动了。

■预备动作：换上舒适的穿着，准备一把椅子（最好和腰同高）。

■塑身部位：大腿。

■操作回合：来回各5次。

Step1 把一只脚伸直放在椅子上，双手置于膝盖。

Step2 吸气，再缓缓吐气，同时单手滑推至脚踝，上身前倾，将气吐尽，另一手则仍旧放在膝盖上固定住膝盖。

Step3 回到原姿势，重复5次，再换另一脚练习。





“你知道女人最在意赘肉长在身上哪里吧？最怕身材有什么缺点吗？透过OL编辑室努力的调查，我们发现高居排行榜第1名的是小腹的赘肉，其次是臀、腰、小腿、大腿、胸、手臂、背部、脖子等。为了对付这些依附在身上的顽强脂肪，遍寻各种方法后，要教你一套必胜塑身操，让你让凸的地方凸，该凹的地方凹，拥有真正完美的曲线。

绝招1.

向第1名排行榜挑战——消除小腹赘肉，超级美腹操

腹部有赘肉是很多人的烦恼，为什么老是胖在肚子上呢？

下面介绍3种消除小腹赘肉最有效的运动，它可以帮助紧实腹部肌肉，一个是L字形运动，一个是曲膝仰卧起坐，另一个则是和L型运动有些类似的美腹操，对于腹部有赘肉困扰的上班族，只要有点恒心，持之以恒，很快地肚子上的肥肉就会慢慢消失了。

超级运动A (时间：2分钟)

Step1 双脚上举靠着墙壁，手腕枕在头下，身体平躺，腿与身体尽量垂直

Step2 背部弓起如做仰卧起坐一样，每次5下。



(P.S.) 等熟悉之后，试着双脚不靠墙。做此运动要由缓渐进，不要一下子做太久。

超级运动B (时间：2分钟)

Step1 平躺在地上或床上，双膝弯曲且分开，变手放在头部下方



Step2 上半身起来，以手肘轻点膝盖

Step3 Step1-Step2 - Step1 一次共做6次
(P.S) 膝盖一定要分开才能真的锻炼腹肌，如果上半身无力起来，可以请人压住双脚固定



超级运动C

(时间：2分钟)

Step1 身体躺平，双脚抬起并拢，颈部稍微用力

Step2 把抬高的双

脚打开，维持30秒

Step3 接着把双脚稍微合拢并压低与地面成45°

Step4 反覆1-3的动作重覆3次

绝招2.

向第2名排行榜挑战

——和宽臀再见，超级美臀操

对于臀部一般人最大的困扰是臀部下垂、臀部太大，或臀部的线条形状不完美，这是因为臀部的肌肉

