

时尚领域中最热门的话题 ● 时尚健身系列

局部塑形

Getting a Sharp Figure through Exercises

Getting a Sharp Figure through Exercises

编著：凌 燕
张晓梅

- 美腹真情告白
- 流畅之源
- 出色魅力坊
- 秀腿方程式



北京体育大学出版社

Getting 局部塑形 a Sharp 小品 Figure through Exercises

编著：凌 燕
张晓梅



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 刘晓薇
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 李 龙 王启荣
责任印制 陈 莎

Getting Sharp Figure

图书在版编目(CIP)数据

局部塑形小品/凌燕等编著. —北京:北京体育大学出版社, 2005.1
ISBN 7-81100-238-8

I. 局… II. 凌… III. 女性—健美—舞蹈 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第110914号

局部塑形小品

凌燕等 编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京雅艺彩印有限公司
开本 185×205毫米 1/24
印张 4.25

2005年1月第1版第1次印刷 印数4000册

ISBN 7-81100-238-8

定价 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

美腹真情告白 • • • page01

• • •
流 畅 之 源 page18

• • •
出色魅力坊 page42

• • •
秀腿方程式 page68

Getting Figure Exercises

局部塑形小品



大胆的选择，
勇敢的挑战，
持之以恒的1周5至6次的练习，
40天后您将与讨厌的“游泳圈”
说BYE-BYE！富有朝气的肌体，
靓丽迷人的腹部让您倍增自信，
活力四射。

马上行动吧！
加入我们的美腹真情告白！

告白一、持之以恒，循序渐进；
告白二、为了快速赶走腹部多余脂肪，
要减少热量摄入，把甜食、高脂肪食品等，
从您的食谱中划去，代之以高蛋白食品，
保证按时进餐，不偏食，每餐八成饱为宜。

**MEIFU &
ZHENQING**

局部塑形 小品

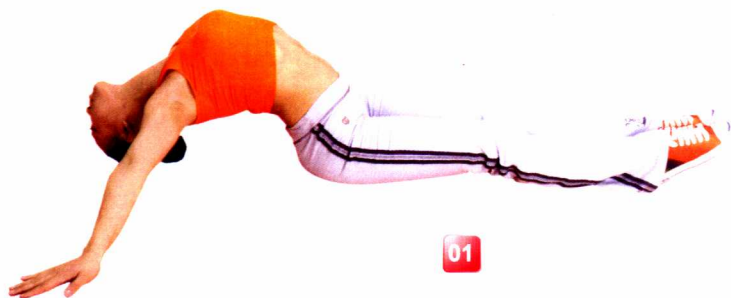
GAOBAI 之美腹真情告白

盛夏激情的加勒比海滩，海风掠过跳动的印花裙，
曼妙飘逸中尽情勾勒出性感迷人的美腹，
令人目眩神迷，引人遐想，
一切都是那样的美不胜收。

美丽无边界，
她需要不断延伸才能得以持续，
自由张扬，个性的选择，凸显女性引以为荣的曲线美，
紧实的腹部，优雅的身段，
点指健康靓丽的时尚，
将女性阳光洒脱的个性表现无遗，
成为众人观注的亮点。



与部学文之美读读读读



01



02

JUBU & 
JUBU>>>S*X

JUBU>>>S*X

02

SU XING

01 仰卧 双手于身体两侧，顶胸腰，头着地。

02 仰卧 双手于身体两侧，顶胸腰，仰头。

03 两腿并拢伸直，身体前俯手扶脚尖。

04 两腿并拢伸直，拧身屈臂握拳。



03

设计的花语

[illegible]

★ 腹部发力，动作不必做得太快，而要有**控制**。在屈伸时，感觉腹肌有**烧灼感**。

03

MEIFU &
ZHENQING

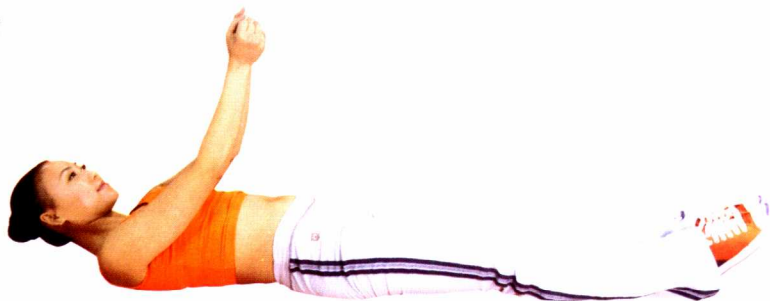
GAOBAI

增强耐力
消耗热量
消除多余的脂肪
使腹部迷人性感。
行动起来。
您就可以
轻松得到了。

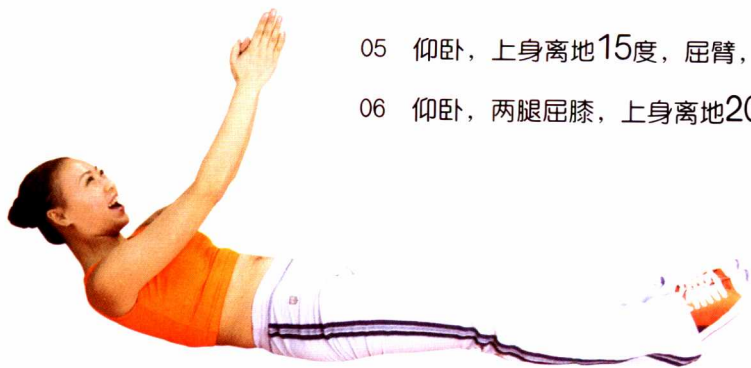




内部资料 仅供参考



05



05 仰卧，上身离地15度，屈臂，握拳，手心相对。

06 仰卧，两腿屈膝，上身离地20度，双臂伸直，掌心相对。

06



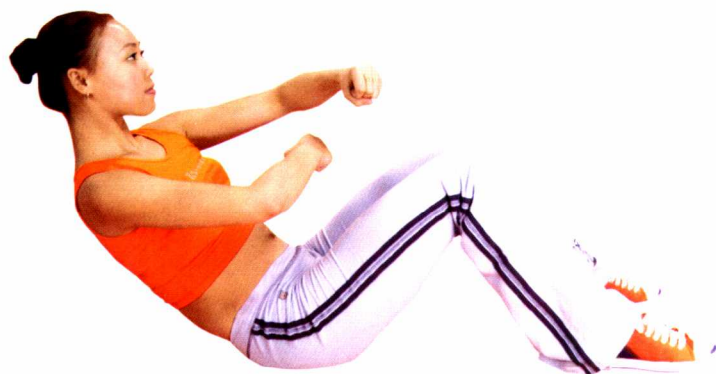
07 仰卧，两腿屈膝，上身离地25度，屈臂，掌心相对，指尖侧指。

07

JUBU & 
JUBU>>>S*X

04

SUXING



08

MEIFU &
ZHENQING
05
GAOBAL

注意：所有拉近胸腔与骨盆的动作
都能锻炼腹部肌肉，稍加留意，
生活中可以随时练习。

08 仰卧，两腿屈膝，上身离地25度，屈臂握拳，向外环绕。

09 仰卧，两腿屈膝，上身侧拧，一臂撑地，一臂侧伸。



09



10 两腿屈膝，绷脚，含胸抱腿。

JUBU &
JUBU>>>S*X

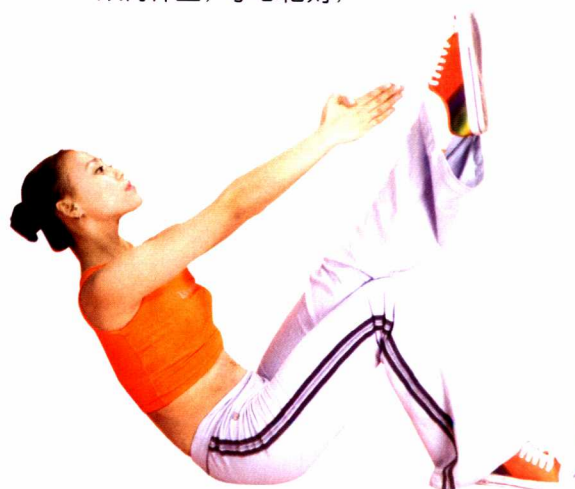
06

SUXING

完成抬腿动作时，
强化小腹用力的
意识效果会更好。

12 仰卧，一腿屈膝，
一腿伸直，上身离地45度，
双臂伸直，掌心相对；

11 仰卧，一腿屈膝，
一腿伸直，双臂伸直。





13 仰卧，一腿屈膝，一腿伸直，上身离地，屈臂，双手胸前合十。

14 屈膝旁坐，一手撑地，一手扶小腿。

15 屈膝旁坐，一手撑地，一手向上伸展，挺胸抬头。



14



15



MEIFU &
ZHENQING
08
GAOBAI



16

★ 注意：腹部用力，
尽量向中部挤压胸腔
与骨盆。
勾勒腹直肌线条，
增强身体平衡感。



17



18



19

16 屈膝，屈臂交叉扶肩。

17 屈膝，屈臂交叉扶肩，
上身离地15度。

16-17 动作重复练习10
至15次，做2组。

18 屈膝并拢勾脚，
上身离地45度，双手抱腿，
停2秒。

19 屈膝并拢绷脚，
上身离地25度，
双手扶小腿外侧，停2秒。

18-19 动作重复练习10
至15次，做2组。

JUBU & ■
JUBU>>>S*X

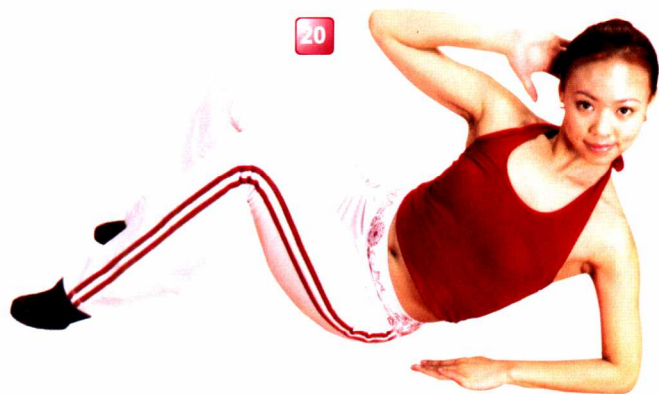
09

SUXING ■

生活 & 运动……

练习腹肌几天后会感觉
酸痛，忍住！继续练习，
7~10天后疼痛就会
消失。





20

注意：在拉近胸腔与骨盆动作的基础上，以脊柱为轴转动身体，将有效地刺激侧肌肉，使腹部两侧线条柔中带刚。

- 20 屈膝侧起身，一小臂撑地，另一手扶头。
- 21 一腿屈膝，一腿伸直，侧起身，手伸直。
- 22 一腿伸直，一腿屈膝勾脚，侧起身，一手撑地，一手扶大腿外侧。
- 23 一腿伸直，一腿屈膝勾脚，侧起身，一手撑地，屈臂握拳。

JUBU &
JUBU>>>S*X
10
SUXING



21

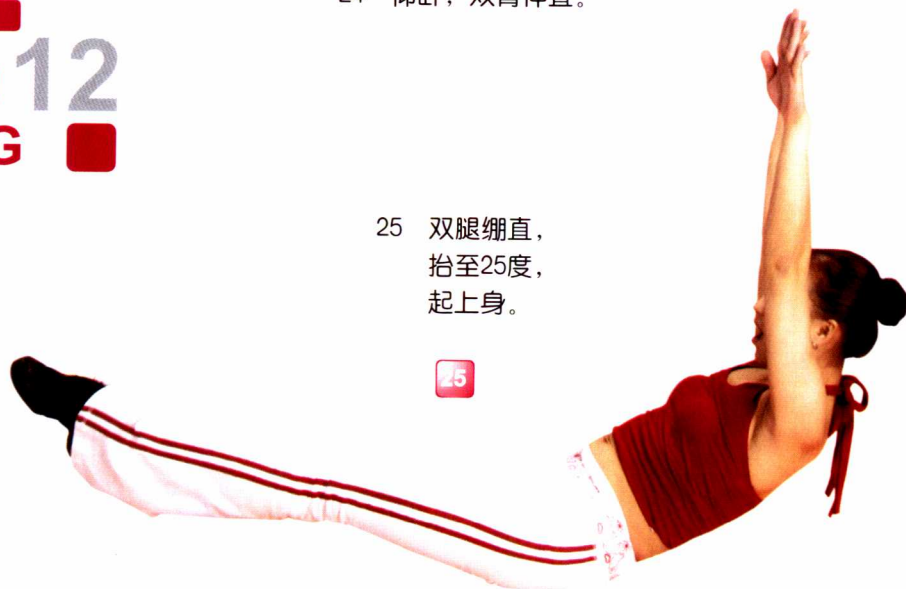
注意：在拉近胸腔与骨盆动作的基础上，以脊柱为轴转动身体，将有效地刺激侧肌肉，使腹部两侧线条柔中带刚。



24

24 仰卧，双臂伸直。

JUBU & ■
JUBU>>>S*X
12
SUXING ■



25

25 双腿绷直，
抬至25度，
起上身。



26

- 26 双腿绷直，抬至45度，起上身。
- 27 双腿绷直，抬至近90度，双手握住脚踝，拉直后背。
- 28 双腿绷直，抬至近90度，上身紧贴大腿前肌。

别小看这个动作，能持续30秒的就是“运动健将”，跳舞、滑雪，都是小case。

★ 注意：膝盖收紧，脚背绷直，两腿内侧收紧，腹部发力，拉直后背，动作重复练习8至10次。增强身体的平衡能力，减去腹部堆积的脂肪。



27



28

MEIFU &
ZHENQING
13
GAOBAI