

美人进行时

翘臀 平腹窈窕术

她品 主编

平坦腹肌，性感美臀，

要窈窕，跟我来！



农村读物出版社

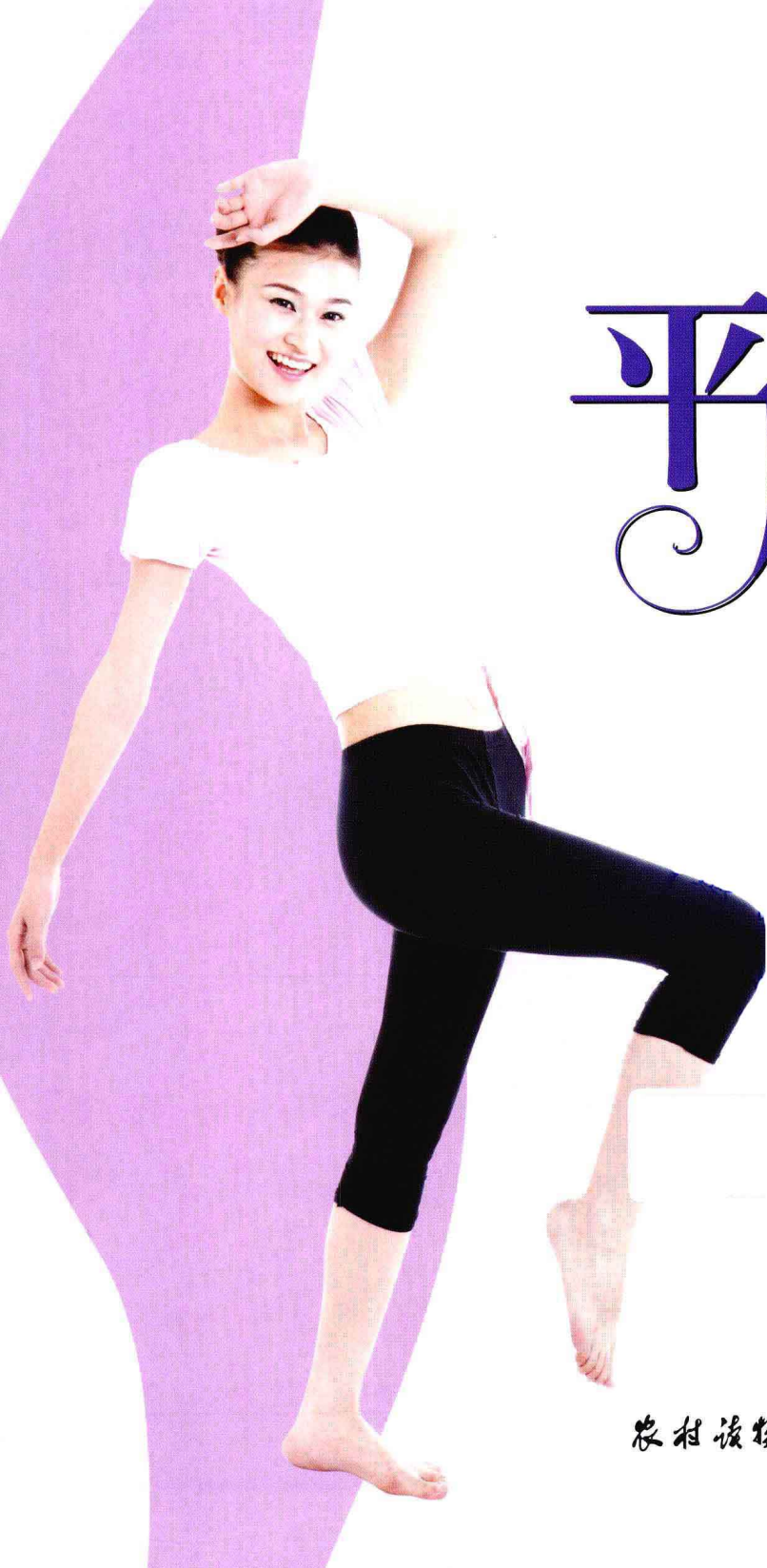
美人进行时

翘臀 平腹

窈窕术

她品 主编

农村读物出版社



图书在版编目（CIP）数据

平腹翘臀窈窕术 / 她品主编. — 北京 : 农村读物出版社, 2013. 1
(美人进行时)
ISBN 978-7-5048-5643-2

I. ①平… II. ①她… III. ①腹—减肥—基本知识②臀—健美—基本知识 IV. ①R161②R323.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第286944号

策划编辑 黄 曦
责任编辑 黄 曦
出 版 农村读物出版社（北京市朝阳区麦子店街18号 100125）
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京三益印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
印 张 6
字 数 120千
版 次 2013年 4 月第1版 2013年 4 月北京第1次印刷
定 价 28.00元（含光盘）

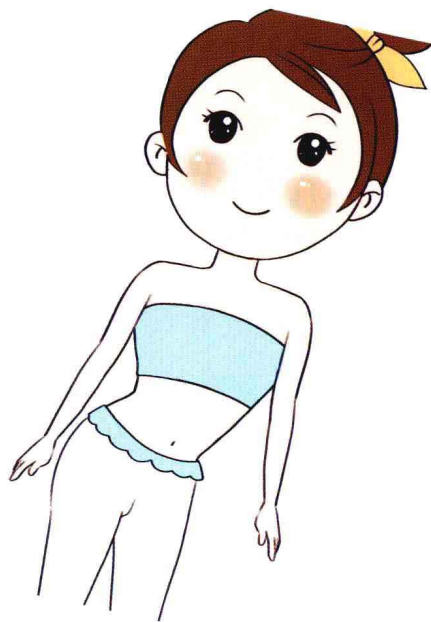
（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

第一章

平腹与翘臀， 造就凹凸有致的窈窕曲线

- 08 平腹翘臀是最重要的性感筹码
- 10 瘦身先瘦腹，才能轻体不求人
- 12 紧翘臀形与代谢率的亲密关系
- 14 不完美臀型的不同拯救方案

嗨！告别大“腹”
婆很简单



第二章

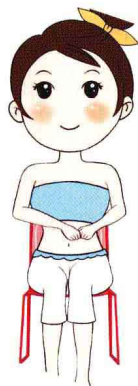
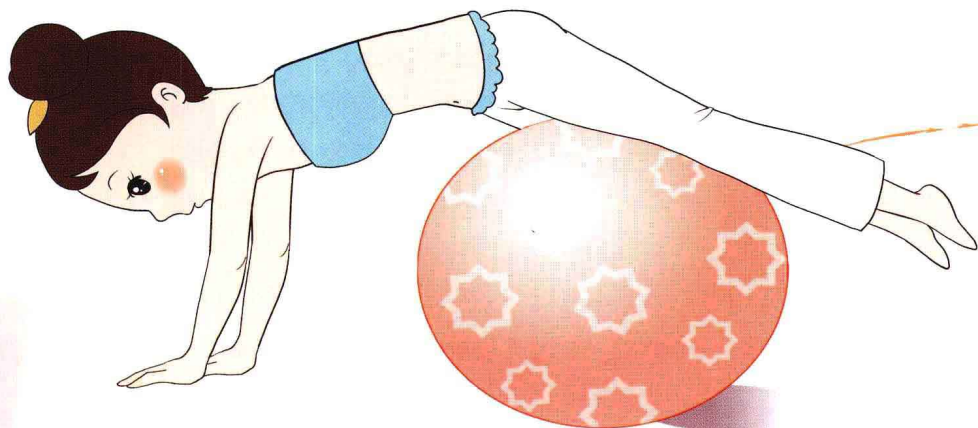
告别大“腹”婆 运动平腹有妙招

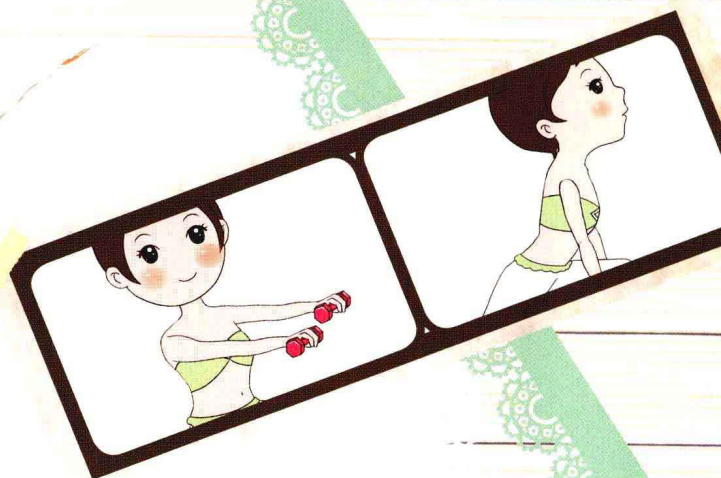
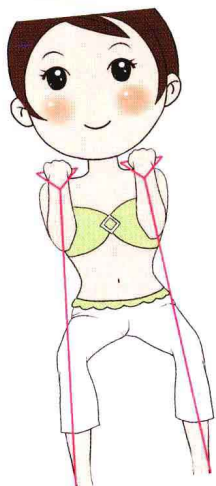
- 18 每天5分钟收腹操，打造明星般平坦小腹
- 21 有氧芭蕾舞操，速效甩走腹部脂肪
- 24 性感肚皮舞，纤腰收腹一步到位
- 27 白领玩转椅子，还原紧实美腹肌
- 29 妙趣毛巾操，让腰围尺寸一降再降
- 32 普拉提减腹，美人活力秀出来
- 35 练习“扭扭”操，瞬间变身小蛮腰
- 38 弹！弹！弹！健身球弹出紧实小蛮腰

第三章

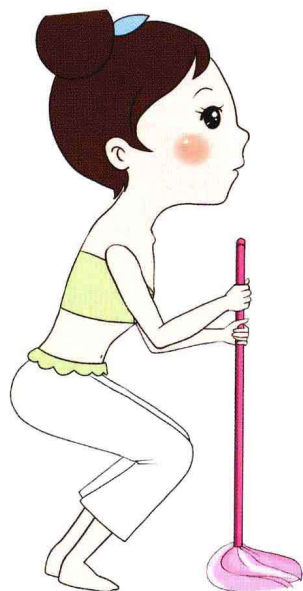
按出紧实腹部， 收获性感腰腹曲线

- 42 腹部穴位按摩，轻松瘦腰腹
- 45 直奔S身材，腰腹按摩冲！冲！冲
- 48 每天按一下，立即变成“小腰精”
- 50 5分钟肠道按摩，减脂收腹速成秘籍
- 53 赶走脂肪，小美女“自摸”有妙招
- 56 轻松“享瘦”，按摩开启神奇小蛮腰之旅
- 59 手指助燃，全方位抹平小肚子
- 62 小汤勺发挥强大，做紧致收腹大赢家
- 64 懒美人大爱，搓搓揉揉小肚子不见啦
- 66 按摩有方，曼妙“小腰女”速成通道





看我的另类
塑臀运动



第四章 轻松运动消臀脂， 塑造紧翘臀曲线

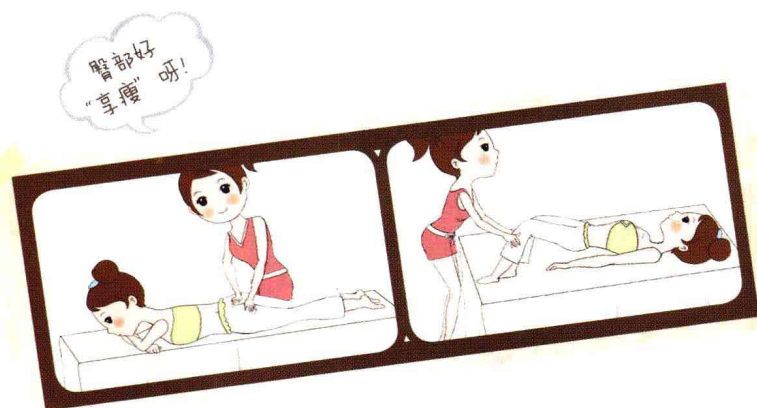
- 70 专业哑铃瘦臀法，不知不觉消耗肉
- 73 对抗地心引力，让松垮臀形去无踪
- 76 弹力美臀运动，助你秀出蜜桃美臀
- 79 居家塑臀8步曲，终结扁平洋梨臀
- 82 臀部曲线操，完美S形不是梦
- 85 翘臀必杀技，紧实臀肌看我的
- 88 弹力绳显神通，翘臀瞬间电力十足
- 91 宅女运动瘦臀法，分分钟变性感女神
- 94 白领美臀大法，让你美丽巧升级
- 97 臀部减脂速成操，想瘦不再困难
- 100 拖把操甩掉屁屁赘肉，家务助阵好身材



第五章

舒缓指压按摩， 圆润翘臀为美丽加分

- 104 指压臀部肌肉，瞬间打造坚实曲线
- 107 拯救下垂扁平臀，揉出紧翘好身段
- 110 3分钟按摩，让臀部曲线提升！再提升
- 112 超给力毛巾按摩操，提升臀部你最行
- 114 排毒消肿按摩，向肥屁屁说不
- 117 上班族瘦臀大计，工作按摩两不误
- 119 惹火娇翘性感臀，牛仔裤女郎的致命诱惑



第一章

平腹**与翘臀**
造就凹凸有致的
窈窕曲线

平腹翘臀

是最重要的性感筹码

女性拥有窈窕的身段、优美的曲线，会从内到外散发出一种独有的魅力和性感。尤其到了炎炎夏日，多少爱美女生更是恨不得立刻打造出性感火辣的身材来配合各色美衣。想要性感火辣，腹部和臀部可是最需要关注的重点部位呢！

👑 平腹翘臀造就性感好身材

说到女性身材如何才算性感这个话题，相信人们会不约而同地想到S曲线。不过，单纯的S型曲线似乎并不能道尽“性感”的全部内涵。女人真正展露出来的性感身材是多方面表现的结合体。从总体来说，身材要透露出一种匀称美，骨肉均匀，比例协调。从单个的身体部位来说，性感就包括更多的内容了。例如，要有纤长的美腿，曲线分明的后背，傲人的胸部，腹部、腰部、臀部和足部等都要呈现出各自的美态来。

如果你想让自己的身材性感起来，不妨先从腹部和臀部塑造开始吧。因为，身体一旦脂肪超量，腹部和臀部会首先成为“重灾区”，而脂肪“缠上”腹部和臀部这两个部位后，消脂难度非同一般。又因为它们位于身体的中部显眼位置，容易让身材减分。如果拥有平坦的小腹和紧翘的臀部，其他部位再加以修饰，身材变性感就会容易得多。

性感腹部和臀部的评判标准

腹部和臀部为性感身材助阵，除了“平”和“翘”这两个明显的特质外，还有其他的评判标准。爱美女生只有先弄清楚影响美观的腹部和臀部类型，才能在塑形路上做到更有针对性。

腹部美



腹部美标准：从正面看，肚脐两边有两个对称的凹陷，与肚脐凹陷将腹部分成两个部分。从侧面看，腹部应与乳房的前突部分和臀部的后突部分对称，形成标准的S形。

影响性感的腹部类型：脂肪堆积在下腹部的悬垂性腹部、腹部皮下组织厚度不一致的圆球形腹部和缺乏皮下脂肪的肌肤松弛型腹部。

臀部美



臀部美标准：臀围明显要比腰围大，从侧面看，臀部与腰部、腿部的连接处曲线分明；从后面看，臀部成两个完整的圆形，臀部向后突起不下垂；臀部肌肤光滑、坚韧且富有弹性。

影响性感的臀部类型：脂肪集中向髂骨嵴部，使腰显得粗大；脂肪沉着集中于大转子附近；臀裂两端脂肪堆积，臀部向后伸展。

瘦身先瘦腹

才能轻体不求人

若问女性最想减掉的身体部位是哪里，相信绝大多数人会回答腹部。确实，相比其他部位，腹部最容易被脂肪和赘肉“束缚”住，“游泳圈”就这样恼人地裹上身了。大腹便便的腹部不仅直接让体重飙升，还严重影响整个身材曲线。瘦身，首先要瘦腹。



揪出腹部肥胖的“真凶”

腹部变肥胖，可不是一朝一夕的事情。在决定瘦腹之前，一定先要弄清楚是什么原因导致的，这样才能更好地作出应对之策。一般来说，腹部肥胖的原因可以归纳为：



久坐不动：平日久坐，不爱运动可谓是现代人最普遍的通病，这也是腹部变胖的最大元凶。例如吃饱饭后坐着看电视，或者边吃零食边上网等。摄取食物后，继续坐着不动，食物里面的糖分就会转换为脂肪，变成赘肉在腹部“安营扎寨”。



生活压力：面对工作和生活压力，很多女生会借助大吃大喝来纾解心中的压力，或者常常吃到撑为止。这样就会在不知不觉中摄入过多的热量和食物，导致胃肠消化功能减弱，从而让脂肪在内脏周围大规模聚集。



姿势不良：很多女生的腹部肌肉力量不够，坐着的时候习惯性将身体摊坐在椅背上，不自觉地将后腰部腾空，或者走路时习惯弯着腰驼着背，身体就跟着不自觉地向前倾。这种不良的身体姿势，也为腹部脂肪提供了囤积的空间。

👑 全力消灭腹部肥胖

弄清了腹部肥胖的原因后，瘦腹大计就要正式展开了。如果以上原因你都有份，那就要学会给自己解压，养成规律的作息，平时要多留心自己的姿势体态。要想完胜腹部脂肪，可从下面三个方面重点攻克：



饮食调整：要遵循少精多粗的原则，多进食一些豆类、粗粮等食品，减少肉类，尤其是油炸类食品的摄入。同时，在烹饪方式上，也要做些调整，尽量将炸、炒等方式改成蒸、煮、炖、烫，这样既满足身体所需，又能减少脂肪堆积。



运动瘦腹：要将腹部的脂肪完全击垮，在饮食调整的基础上，再练习专门针对腹部的运动，能收到事半功倍的效果。像瑜伽、普拉提、肚皮舞，都有非常好的燃脂效果。当然，日常多做一些拉伸、扭转腰部的动作，能帮助内脏排毒，消耗腹部多余脂肪。



经络按摩：当人体血液循环不畅时，营养就无法完全输送到各个毛细血管，机体代谢速度就会减慢，使得脂肪堆积。按摩的过程，其实是活血痛经、行气散瘀的过程。通过按摩能有效改善脏腑功能，加速血液循环，达到迅速分解脂肪的目的，让腹部在静中享“瘦”。

紧翘臀形

与代谢率的亲密关系

也许你曾有过这样的疑惑，最好的朋友并没有像自己一样刻意节食和运动减肥，身材却超级好，尤其是臀部，紧翘圆润；而自己只要稍微不留心，脂肪就囤积起来，臀部变得沉甸甸。其实答案很简单，这是因为你们之间的新陈代谢速度不同。

揭开臀形与代谢率的亲密关系

表面上看，我们想要紧翘性感的臀部，得从看得见的饮食习惯和运动方式来着手调整，而实际上，这背后还有一只无形的手在操控着，那就是代谢率。

通常说来，人体的热量消耗有三个主要途径：一是饮食，二是运动，三是基础代谢率。三者之中，基础代谢率所占的比例最大，约为60%~75%。因为年龄、性别、身体组成、激素的状态等各种因素，每个人的基础代谢速度是不一样的。

那么，何为基础代谢率呢？基础代谢率是人体重要器官每天运作时所消耗的热量，它决定了一个人每天的热量消耗，对身体脂肪的增加和减少起着非常重要的作用。基础代谢率高，说明你的身体机能年轻，在没有其他体力活动时仍能保持较大的能量消耗。

体内脂肪一旦囤积，马上就会在腹部和臀部表现出来。与其辛苦地节制饮食，还不如提高基础代谢率更实际，即使停止运动一段时间，臀部燃烧掉的脂肪也不会很快卷土重来。



👑 提高基础代谢率，塑臀事半功倍

既然基础代谢率意义非凡，塑臀不妨就以提高基础代谢率为目标。不过，基础代谢率会随着年龄的增长而呈现下降的趋势。但是在日常生活中，只要多留心下面几点，就能充分挖掘代谢率的潜力，不仅帮助你减掉多余的脂肪和重量，更能帮你轻松塑造紧翘的臀部。

① 一定要吃早餐

早餐是一日三餐中与新陈代谢及塑臀关系最为密切的一餐，是新陈代谢的启动器。人们前一晚在睡眠时，新陈代谢率会变很低，如果错过早餐，身体在午饭之前就不可能同往常一样燃烧脂肪，臀部也会跟着“遭殃”。因此，一定不能盲目省掉早餐。



② 不要节食，摄入足够蛋白质

研究表明，摄取足够的蛋白质能提高机体的新陈代谢水平，让人体每日多消耗150~200卡路里热量。如果摄入不足，代谢率反而会降低20%~30%。当然，这不意味着饮食必须以高蛋白为主，只要确保每日所需热量的10%~35%来自蛋白质即可，合理摄入鱼、肉、酸奶、豆类等。臀部有“营养”了，才会有更健美的臀部肌肉。

③ 少食多餐

人的基础代谢率是不断变化的，每日吃四、五顿小餐要比三顿大餐更能保持旺盛的新陈代谢速度。两顿之间的时间保持在2~3小时之内，并保证每餐有蛋白质食物，因为它是新陈代谢的增强剂。这样不仅顾及到臀部，更照顾到了整体身材。



④ 适当增加肌肉训练

人体肌肉组织越多，燃烧的热量就越多，新陈代谢的速度就越快。女性随着年龄的增长，身体肌肉会逐渐减少，代谢率也会随之下降。但可以适当增加臀部肌肉的运动训练，以此增加肌肉百分比含量，代谢率提升了，臀部才会紧翘不缩水。



不完美臀型

的不同拯救方案

只要稍加留意，你就会发现，东方女性的身段往往没有西方女性挺拔和火辣。之所以如此，很大一部分原因出在臀部上。东方女性的臀部多数厚实、平坦，不够紧翘，再加之年龄的增加、地心引力等各种因素的影响，臀部开始变得松弛和下垂。但是追求美丽的你，怎能任由自己的臀部这样“自暴自弃”呢？



不同臀型的拯救方案

如果你对自己的臀型不满意，或者计算出来的臀围结果与标准有比较大的出入，那么，你就应该开始努力地塑造自己的臀型了。不完美臀型主要划分为如下四类：扁平型、下垂型、肥胖型和桶状型。不同的臀型，拯救的方案各有不同。不管你属于哪一种，都不要气馁，通过科学、持续的方法，就能将臀型调整到自己理想中的状态。

扁平型臀部

特点：臀部与腰腹曲线显得平直，没有起伏感，臀部看起来扁平，不紧翘。

拯救方案：扁平型臀部的最大问题就是曲线感不强，因此可以通过锻炼臀部与腰腹之间的肌肉，来打造具有厚度的臀部。例如屈伸单腿，能很好地锻炼大腿肌，长期练习，能达到提升臀部的目标。

下垂型臀部

特点：臀部肌肉变得松弛，出现向下悬垂的状态。

拯救方案：出现下垂型臀部的人多为肥胖者，要逆转下垂、松垮，就要在运动上多做一些臀部上提的招式。此外，多做臀部提拉按摩，也是一个很好的改善方法。

肥胖型臀部

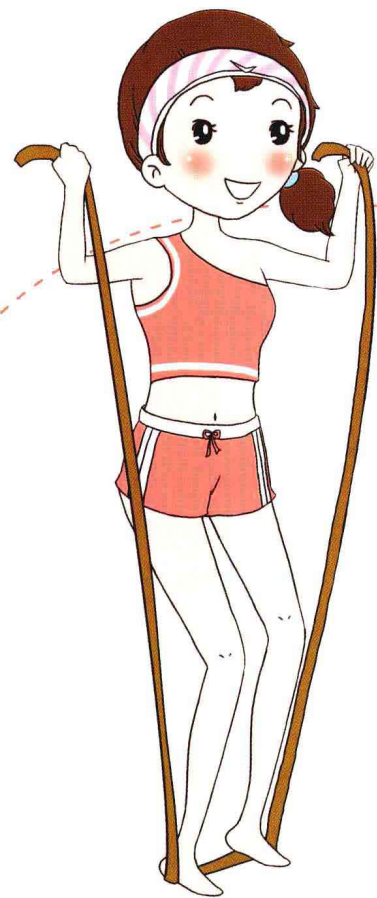
特点：臀部堆积了过多的脂肪，让臀部看起来硕大肥胖。

拯救方案：肥胖型臀部最重要的任务是减脂，可以借助于一些运动器械，如哑铃、弹力绳、瑜伽球等，专门锻炼臀部肌肉，让臀部变得更紧实。

桶型臀部

特点：臀部的脂肪多分布在腰部，使得腰部和臀部的曲线变小、变直，看起来像桶状。

拯救方案：桶型臀部腰臀曲线多不明显，因此在运动过程中，要同时锻炼到腰部和臀部，让腰部瘦下去之后，臀部才能明显翘起来。





👑 远离坏习惯，向完美臀型靠拢

通过不懈的运动和努力，不完美臀型终于开始向完美臀型慢慢靠拢了。为了保住这一胜利“果实”，女性还要留意生活中的一些细节，改掉那些容易让臀部变“丑”的坏习惯。

🌸 长时间久坐

很多白领女性在办公室通常一坐就是8个小时以上，如果久坐不动，时间一长，臀部形状就会变得又宽又大。

🌸 翘腿坐姿

无论在家还是在办公室，如果翘着腿坐一整天，就会阻碍腿部和臀部血液和淋巴循环，引起臀部和腿部浮肿。

🌸 裤子尺寸不合适

长期穿着紧身牛仔裤、束身内衣，也会阻碍臀部血液循环。内裤的大小也要尽量合适，内裤太小或太紧，会把臀部上多余的肉肉挤出来；内裤太大，则会使臀部缺乏足够支撑力而下垂或者外扩。

🌸 饮食重口味

总喜欢吃高热量的甜食或者油炸食物，会导致臀部变肥大。重口味的食物因为摄入过多的盐分，会导致臀部浮肿。