

塑身减肥健美操

昕逸 冰灵 编著

靓丽健康
纤体操系列

2



纤体按摩 瘦身操

· 完 · 美 · 手 · 臂 · ◎ · 十 · 部 · 曲

30天 见效的平腹法

做收腹运动 Keep 60 厘米腰
三款运动针对小肥腹



迷人肩线
随手就来的运动

美臀操

让你也能穿低腰裤

芭蕾公主的瘦身训练法
随意美丽懒人操

超值
特价

22元

靓丽 lingli 健康纤体操系列 ②

塑身减肥健美操



昕逸冰灵 > 编 著

姜慧娴 屠楠 > 绘 图

特别鸣谢 > 上海洲克服饰有限公司 (021-64280162)

图书在版编目 (CIP) 数据

塑身减肥健美操 / 昕逸, 冰灵编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.5

(靓丽健康纤体操系列: 2)

ISBN 7-5048-4218-4

I. 塑... II. ①昕...②冰... III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第034931号

出 版 人	傅玉祥
策划编辑	徐 晖 郭永立
文字编辑	郭永立
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	787mm × 1092mm 1 / 16
印 张	5.25
版 次	2003年7月第1版 2003年7月北京第1次印刷
定 价	22.00元



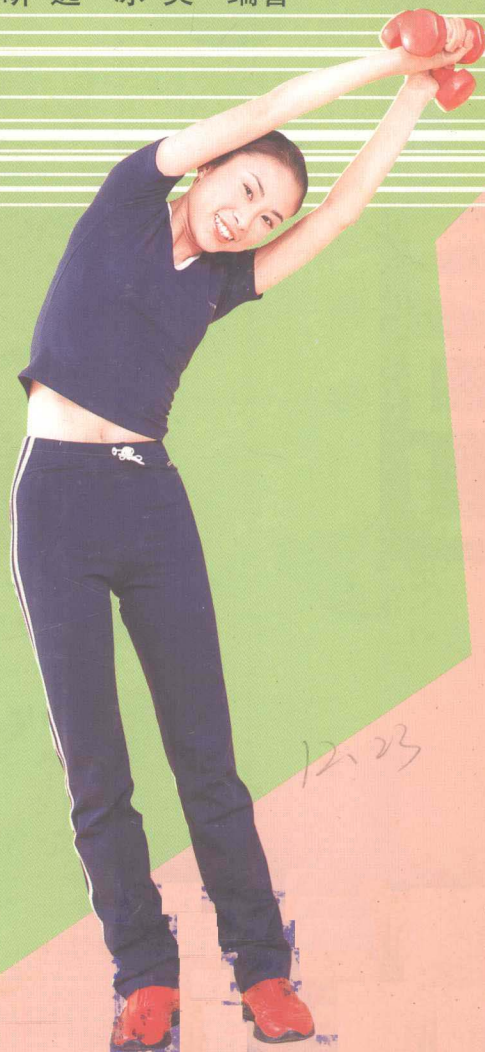
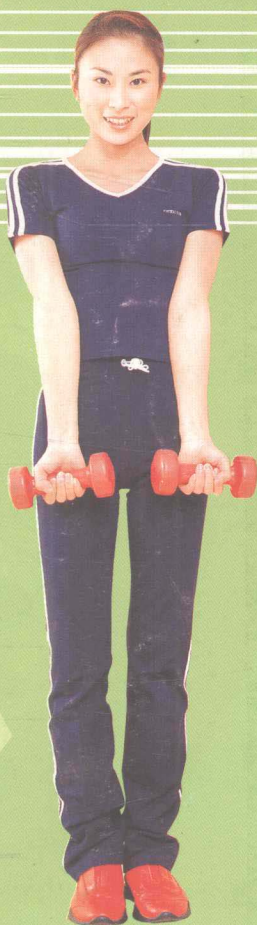
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

发行电话: (010) 64195118, 64195115

靓丽 langli 健康纤体操系列 2

塑身减肥健美操

昕逸 冰灵 编著



农村读物出版社



迷人肩线随手就来的运动	04
美臂运动	05
完美手臂十部曲	06
紧急瘦腰法	09
更细更美的腰部曲线	11
30天见效的平腹法	12



做收腹运动Keep 60 厘米腰	16
名人收腹独门功	18
三款运动针对小肥腹	19

简单下蹲消灭下半身脂肪	20
美臀操，让你也能穿低腰裤	21
打造翘臀风情	22
拯救你的大PP	24
下肢减脂操	26

芭蕾公主的瘦身训练法	27
九分钟美腿操	30
"胡萝卜身材"美眉窈窕法	32



第二篇 特种按摩瘦身操 / 34



床上瘦身操	34
懒妹妹的轻松沙发操	35
窈窕椅子操	37
一分钟伸展操	39
塑身运动	41

走路减肥, 妙不可言	46
随意美丽懒人操	47
燃烧脂肪	51



忙里偷闲	58
窈窕点穴法	61
指压按摩法	62
神秘瑜伽	73
呼吸燃脂法	80
职业模特完美身段的小技巧	82



第一篇

纤体按摩瘦身操

迷人肩线随手
就来的运动

最迷人的身体曲线，除了胸、腿之外，脖子和肩膀之间的肩线同样是焦点所在。优美的弧度可以锁住所有的视线。注意胸部cup大小之余，不要忘了照顾一下肩膀哦！



呈
站立姿势（双脚
并拢），上身稍稍前
倾，双手握哑铃，
自然下垂。



2
吐
气的同时，将双
手往两边抬起，与
肩同高，手肘弯
曲。



3
吸
气的同时，放下双
手，回到“1”，重复30
次，每10次后休息片
刻，再继续。



美臂运动

是不是还在为自己的肉肉手臂烦心不已呢？看着漂亮的无袖装，却只能望“衣”兴叹！不过，只要经过适当的运动，这种状况绝对能得到极大的改善，4种方法就可以拥有圆润玉臂，不想试试看吗？



1. 双手伸直，紧握哑铃，保持5秒钟。



第1种

2. 随后双手由前而上伸直，保持5秒钟。然后，双臂贴紧双耳，手往后仰，保持10秒钟。双手缓缓放下，重复20次。



第2种

伸展右臂，左手压着右臂关节处，随后再伸展左臂，左右互换，重复30次。刚做运动的时候，手臂会感觉十分酸痛，这就说明运动有效果了。



1. 双手前伸，双脚分开，和肩同宽。

第3种



2. 双手向外画圆，重复30次。双手向内画圆，重复30次。（画圆的时候，圆的弧度不用画太大，主要运用手臂的力量，而并不是手掌的力量）



第4种

1. 呈站姿，双脚站开，与肩同宽。

2. 双臂向旁伸平，随后缓缓地向前画圆（这样可以紧实手臂上侧的肌肉）。圆圈的弧度不要太大，否则会伤害到肩关节。

完美手臂◎十部曲

sports

由 于日常生活中手臂大多做前向或侧向运动，而缺少向后的运动。因而25岁以上女性常常感觉手臂内侧肌肉松弛、脂肪堆积、缺少弹性。现精心奉上完美手臂十部曲，只要每天坚持运动，富有弹性、健康自然的双臂将使您神采飞扬。

1

双臂在胸前交叉弯曲，保持手心向前的动作静止3秒钟，然后将双手伸直，尽量伸至极限。重复20次后能达到锻炼内臂，使之紧实的目的。



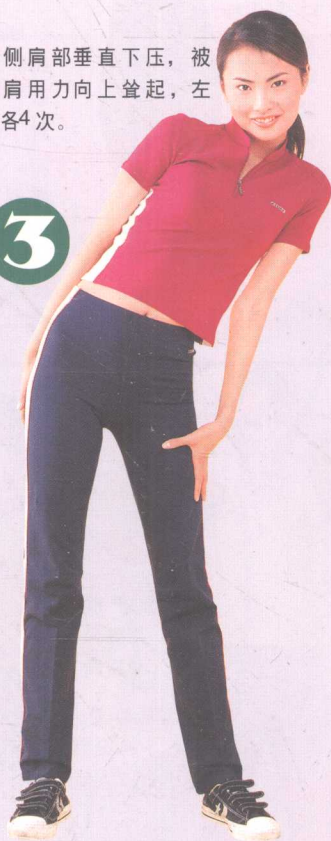
2

双臂交叉放于脑后，双臂用力向上伸直、手心向上，保持3秒钟，放松收回。重复10次将有效改善内臂的松弛。



3

一侧肩部垂直下压，被压肩用力向上耸起，左右各4次。





4

双臂前伸，手心向下，手臂肌肉绷紧，同时外旋双臂至手心朝上，并渐向两侧打开。这组动作有助于锻炼上臂，使之匀称(20次)。



5

双臂用力伸直、手掌用力伸开，再慢慢握成拳状。动作一定要缓慢、用力，有利于锻炼手臂(10次)。

这组动作(1~5)属静态练习，有助于收紧松弛肌肉，减少手臂内侧脂肪堆积下沉，恢复弹性。对于双臂过于纤细，想增强肌肉感的女性来说，下面的动态练习将帮你强化双臂，毕竟骨感美的年代早已过去，健康有活力的美才能体现女性魅力。

此组动作可借助一些轻量级的器械，如小哑铃（1~2千克），没有器械时，1瓶矿泉水也可信手拈来。重量的选择要因人而异，量力而行。如果想练出比较明显的肌肉就要选择重量略大的器械，练习时次数要相对减少，而要想拥有流畅紧绷的线条，则要选择轻重量器械，并增加练习次数。

1

双手握哑铃，垂直上举，以肘为轴向后叠臂，直至后侧肌肉充分伸展，再用力把臂伸直，目的是锻炼手臂后侧松弛肌肉，令其紧实有质感（12次）。



2

双手握哑铃，手心向前，用力向上推举，至两重物相碰，再原路收回。此动作集中锻炼臂部三角肌，明显改善肩部外观，使双臂挺拔，改变溜肩、窄肩等不良体形（10次）。



3

双手握哑铃，手心向前，双臂微曲，由体前成弧线向两侧拉开至肘部略高于肩部，返回（10次）。



4

双手握哑铃，上臂稍贴紧双耳，以肘为轴，两臂交替做弯举动作，至肌肉完全收紧，停2秒钟后下伸（12次）。



5

手腕正握或反握哑铃，交替屈伸（10次）。



动态练习必然用到一些重物，然而重量越大，动作不规范的可能性就越大，手臂也容易受到伤害，因此建议用意念和感觉促使肌肉紧绷，而不是单纯依靠重量刺激肌肉。同时所有动作都应慢速完成，以防扭伤，要提高身体的灵活性，锻炼前后都应该做伸展运动，避免肌肉结实形成块状，保持良好的体型。



紧急

瘦腰法

窃 窕淑女可不再仅仅只为“君子好逑”了，玲珑的曲线正是自信的表现。裙摆飘飘，纤腰一束，赢得百分之百的回头率，窈窕如柳的玲珑俏佳人可是上帝的宠儿！

标 准的腰围/臀围=0.72 (≤ 0.72 ，就是十分标准的梨型身材； ≥ 0.72 ，就是苹果型身材， $=0.8$ ，可就是如假包换的水桶腰了。)也难怪粗腰美眉心急似火，为了细腰，节食、吃药、喝茶、运动，招数用尽，但求腰细，可惜结果往往以失败而告终。真所谓“衣带渐宽终不悔，为腰消得心憔悴”。那么，到底如何才能拥有漂亮的小细腰呢？赶快来亲身体验一下吧！

柳腰专案书——消脂

如今在美眉中风靡的纤体减肥、芳香排毒、消脂按摩等各种瘦身方法，配合芳香精油，塑造美好身段。芳香精油中的精华素通过按摩肌肤迅速渗入皮下，快速启动生理机能，减少脂肪囤积，从而修整身段。



柳腰动员令——运动

转腰运动：

- 1、身体平躺、双膝弯曲，脚掌碰地，双手放在耳边。
- 2、双手交叉抱头，上身朝左转（吐气的同时放松肩膀），随后转回正面再慢慢躺下。左右各重复10次。



曲膝运动：

- 1、身体平躺、双手放两侧，双膝弯曲90度。
- 2、吐气的同时将右膝尽量弯向左侧，右脚踏在左腿上，随后左右互换，重复10次。



侧弯运动：

- 1、身体平躺、双手放两侧，双膝弯曲90度。
- 2、运用双腿的力量，向左侧压，距离地面20厘米，保持20秒钟。吐气的同时恢复原状，左右各重复20次。



柳腰铁定律——作息

1、平时就要始终保持挺胸收腹的走态、坐姿。让腰部、腹部的肌肉随时随地处于紧张状态，脂肪自然消失于无形中。



2、只要有空就揉揉腰部、腹部。



3、饮料除纯净水外，就以乌龙茶代替，不仅能瘦身，还可以清火。



柳腰养护法——饮食

五彩鲜蔬包

原料：榨菜、笋、香菇、甜椒、扁豆、西芹、芥蓝——40克
生菜——若干
甜面酱——适量
松子——少量

做法：将材料全部切成丁状，炒热后，拌入甜面酱，放在生菜上，放松子在旁点缀。

效用：热量低、营养丰富，含大量维生素、纤维素，自然消除体内多余的脂肪。





更细更美的腰部曲线

sports

现代审美标准日趋成熟，爱美的MM已经认识到：要拥有线条优美的腰部，弱不经风的纤细是不够的，更应该有结实而健康的肌肉。而日常生活中和传统意义上的健身运动很少锻炼到腰部肌肉。难道我们就对臃肿的腰部束手无策了吗？现在一切都流行DIY，就让我们看看怎样通过外力运动来使腰部的线条更漂亮。

方法一：美化腰线



要想拥有更细更美的腰部，先拿腰侧与背部之间的赘肉开刀。准备一张椅子，将右腿搁在椅背上，然后面向椅子的方向做弯曲、伸直的动作，这样腰侧与背部之间的赘肉就会被拉扯到。换腿各做10次。

腹肌的锻炼步骤一：平躺于床上或地板上，然后将一只腿慢慢抬高直到与地板呈直角。步骤二：将抬高的那一只腿缓缓下移，直到距离地面10厘米为止，维持此姿势5秒钟。

方法二：

锻炼腹肌



方法四：

美化侧腰线条

两脚张开，与肩同宽。保持背部挺直，然后上半身朝左边弯曲，保持静止3秒钟后，恢复原姿势，朝右边做同样的弯曲动作。



方法三：

增强腹部线条优美

步骤一：吸气的同时单脚迅速前跨，伸出的大腿尽可能地与小腿垂直并与地面平行。步骤二：双手按在膝盖上用劲往下按，重复10次。



30天见效 的平腹法

小腹是美眉最为关注的焦点所在！微微隆起的小腹可是“心头大患”！怎样才可以又快又安全地消灭小腹多余脂肪呢？请看以下妙法。

热身练习

STEP1

热身一刻钟，等到全身微微出汗后，用保鲜膜包裹腹部6层。

STEP2

下半身固定，做仰卧起坐，收紧腹部凸出的部分。

STEP3

上半身固定，双腿尽量上抬，可以收紧下腹围。

STEP4

做腰部前、后、左、右的转体练习，作为Step2、Step3的辅助练习，更加收紧腹部。

STEP5

腹部运动结束后，按顺时针、逆时针的方向各做环形揉搓200次，促进体内脂肪的分解。

以上各法每周4次，每次半小时，1个月后你的笑容会更加灿烂。





并腿挺伸



STEP 1

仰卧，双手放在臀部下，头和肩膀稍微离开地面。

STEP 2

双腿并拢弯曲，小腿离开地面，保持姿势6秒钟，然后双腿用力前伸（不碰到地面），重复60次。



收紧腹肌



STEP 1

弯腰曲膝，身体和地面呈平行姿势，双手扶住膝盖，脸向前。

STEP 2

吸气、呼气的同时收紧腹肌，重复15次。

STEP 1

仰卧，双手交叉抱头，头和肩部微抬，双腿并拢弯曲。



STEP 2

眼睛直视前方，下颏靠胸，收紧腹肌，随后抬起。左右各重复40次。

下颏贴胸



STEP 1

仰卧，双腿并拢后抬高，双脚朝天花板：头和地面保持距离。



STEP 2

双臂环抱腿部，抬腿的同时抬头，收紧腹肌，静止5秒钟后，姿势还原，来回重复10次。



举腿抬臀

STEP 3

仰卧，双手平放在身体两侧，努力抬高臀，挺腹5秒钟，此举锻炼腹部力量。



STEP 1

仰卧，双手交叉抱头，左腿伸直后和地面保持一定距离；右腿弯曲上抬，左肘碰右膝，头右转。



STEP 2

吸气的同时收缩腹肌，双腿弯曲。随后右腿伸直，左腿仍然保持弯曲姿势，转身，左右各重复36次以上。



转身



STEP 1

仰卧，双手放在臀下，双腿交叉上抬，脚掌朝天花板，双膝微弯。



STEP 2

吸气的同时收紧腹肌，缓缓放下双腿，背部挺直。双腿交替上下踢，头、肩膀和地面保持一定距离，眼睛注视腹部（上下重复10次）。

踢腿



STEP 1

仰卧，双手交叉放于脑后，小腿弯曲，脚尖上抬。



STEP 2

双手交叉抱头，抬起，尽量让下颏靠近胸部，维持5秒钟。

下颏

