

马
琴/著

附赠
DVD
动态教学



美臀美背术

minute

5
分钟神奇魔法



辽宁科学技术出版社

马
琴／著

一天
5
分钟神奇魔法
美臀美背术



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一天5分钟神奇魔法美臀美背术 / 马琴著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5381-5908-0

I. 一… II. 马… III. ①女性—臀—健美—基本知识
②女性—背—健美—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第028649号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 135mm×190mm

印 张: 2

字 数: 50千字

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 卞小宁 陈 馨

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5908-0

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

目录 Contents

7 准备篇 臀、背健身小预热

很多女性朋友只注重胸部和腰部的锻炼而忽略了臀部和背部，其实，臀部和背部在女性健美中占了不容忽视的地位。美丽的臀部和背部不仅能使形体更富魅力，而且可以留下美丽的倩影。

各种臀形大解析	8
日常三细节，决定你的臀部美丽	8
背部酸痛，是谁在捣鬼	9
给OL的几个美背小建议	10



11 第一章 三种丑臀变形术

漂亮的臀形会让整个身材看起来格外玲珑有致。但现实生活中很多女性朋友却因为长期坐办公室，导致可怜的臀部缺乏运动，造成脂肪堆积，出现各种诱人的形状。

宽扁形臀部运动法	12
下垂形臀部运动法	12
瘦窄形臀部运动法	12



13 第二章 三周美臀记

很多女性朋友虽然整个身形看上去很不错，但是唯独臀部又大又圆，破坏了整体形象不说，让本人也感觉很不好意思。

第一周 做好强化腰臀力量的动作	14
第二周 可以给臀部减肥了	14
第三周 千万别忘了美化臀形这一步	14



15' 第三章 简易高效美臀操

每天都有很多工作要做，根本没有时间去呵护自己的身体，臀部自然也跟着主人“受苦”了。怎么样才能让自己的臀部变得像模特一样紧翘呢？难道一定要去健身房吗？

挥、转腿法，轻松搞定肥臀部	16
让臀部也跟着双腿“走”起来	17
“河蚌开门”与“猛虎下山”式美臀法	18
抬抬腿，臀部就能变紧翘	19
踢踢腿，臀部线条更美丽	22
越扭越漂亮	24
睡觉前一定要做的美臀操	24
拖地时，别忘了美臀	25
抬起膝盖来美臀	26
压压腿，让臀部变紧翘	26



27 第四章 办公室里的臀美术

很多职业女性因为忙于工作，无暇光顾健身房，看着自己的臀部一天一天变肥，穿什么衣服都不漂亮，该怎样改善呢？

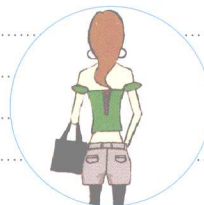
踮着脚尖来美臀	28
最简单的椅子操	28
巧用楼梯来美臀	31
蹲着也能美臀	32
有事没事轻敲臀部	34
闲暇时，用力收紧臀部	34



35 第五章 打造魅力臀部，按摩饮食穿衣法

想拥有一个迷人的翘臀，除了学会魔法美臀操之外，正确地按摩、饮食和穿衣技巧也会给美臀加分。

巧妙按摩 给臀部增添魅力	36
美食还你一个漂亮的臀部	37
学会穿内裤和束裤 给漂亮的臀部加分	38
巧妙穿衣 美臀障眼法	39



41 第六章 三组简易美背操

想要一个美丽的背影，除了精心打造你的臀部外，背部也需要重点呵护。从今天开始，让背部也焕发光彩。

放松背部肌肉	42
学小猫伸懒腰	42
举起胳膊，告别肥背	44



45 第七章 巧妙运用你身边的健身“道具”

在健身房里，我们总能看到各式各样的健身道具，很多人认为只有那些道具才能起到健身的效果。真是这样吗？其实在日常生活中，矿泉水瓶、毛巾、橡皮筋和书本等，都可以成为你健身的好帮手，只要你巧妙地利用它们，同样能起到健身的作用。

用矿泉水瓶来美背	46
拉毛巾的美背法	47
巧用橡皮筋来美背	48
懒美人的毛巾美背操	49
拿着书本来美背	50



51 第八章 告别虎背熊腰的快速瘦背操

想要打造明星一样的身材，想要回头率100%的背影，但没时间、没精力，也没物力去专门健身或护理，怎么办？难道离开了跑步、游泳或打球，就没有能告别虎背熊腰的减肥方法吗？

小动作帮你重塑背部完美曲线·····	52
一分钟瘦背操·····	55
抱着枕头做瘦背操·····	56



57 第九章 办公室里的美背操

很多女性一天的时间都耗在了办公室里，不是看文件就是看电脑，时间一长，肩部和背部疼痛便找上门来。由于每天的工作压力，又没时间和精力做专门的按摩和健身，难道就没有一种简捷实用的办公室美背操吗？

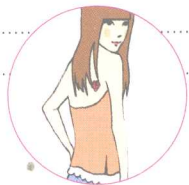
坐着来美背·····	58
“夹”出美丽蝴蝶背·····	60
伸伸懒腰来美背·····	60



61 第十章 瞬间美背两招数

美丽的背影是女性优雅漂亮的重要标志，能留给别人一个光洁无瑕且性感的背影，那是一件多么惬意的事情。在日常护理中，我们该如何对背部进行清洁？在特殊场合，我们又该如何修饰自己的背部呢？

为您的美背做SPA·····	62
“装”出美丽蝴蝶背·····	63



准备篇

臀、背健身小预热

很多女性朋友只注重胸部和腰部的锻炼而忽略了臀部和背部，其实，臀部和背部在女性健美中占了不容忽视的地位。美丽的臀部和背部不仅能使形体更富魅力，而且可以留下美丽的情影。

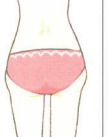
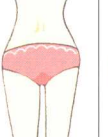
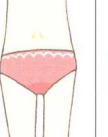


各种臀形大解析

拥有高挑的身材、漂亮的脸蛋是每一位女性朋友梦寐以求的事情，可是你知道吗？即使你的整体形象很不错，但如果你的臀部长得不太有形，那整个形象就会大打折扣，特别是你的背影，就会给别人留下“特别”的印象。

知己知彼，才能百战不殆。现在，就让我们一起来看一看，你到底是哪种臀形。

一般来说，臀形主要与脂肪的堆积情况和臀部的后翘情况有关。可参考下表：

臀形	标准形	腰桶形	马裤形	后伸形	后翘形	平直形	下垂形
特点	整个臀部脂肪分布均匀、适中	臀部的脂肪在腰部分布很多，使腰和臀的曲线变小，呈桶状	臀部周围的脂肪向后部位堆积，有“马裤变形”之称	臀部脂肪在臀沟两端，臀部向后伸展	臀部向后翘，腰臀曲线加大，属美臀型	臀部与腰的曲线显得平直	有此臀者多系肥胖者，臀向下悬垂
例图							

日常三细节，决定你的臀部美丽

我们都知道，生活的细节往往会影响人的一生，还会影响人的身体健康。那么，你知道到底哪些生活细节，会影响甚至决定你的臀部美丽吗？

● 坐

多数上班族都在办公桌前工作，一天下来感觉浑身酸痛。其实原因很简单，就是因为不当的坐姿，导致身体弹性疲乏，酸痛不已。

另外，如果坐姿不好，不仅背脊受影响，臀部也会随着时间的流逝而变形。

首先，不能斜坐在椅子上，斜坐时，压力集中在脊椎尾端，会造成血液循环不顺畅；其次，不能只坐椅子前端1/3处，因为重量全放在臀部这一

小块地方，长时间下来，臀部疲惫，变形指日可待。

【建议】

1. 背脊挺直，坐满椅子的2/3，将力量分摊在臀部及大腿处。
2. 如果感觉很累，想靠椅背一下，尽量选择能完全支撑背部力量的椅背。
3. 坐下来时，尽量合拢双腿，不要长时间保持分腿姿势，会影响骨盆形状。
4. 可以但尽量不要长时间双腿交叉坐，否则血液循环不顺畅，会影响身体健康。

温馨叮咛

● 有关臀部的几个基本概念

臀围：臀部向后最突出部位的水平围长。

臀厚：臀部向后最突出部位与腹部前面相应点之间的水平直线的距离为臀厚。

臀部弧长：在经臀沟最小缘的垂线上，自最小腰围处至臀沟下缘的曲线长度。

坐姿臀宽：臀部左右侧最突出部位之间的水平直线距离即坐姿臀宽。



● 站

很多时候我们会站着等车、等电梯。你知道吗？站姿也会影响我们的体形美，如果你站的时候像个乌龟缩着脖子、挺着小肚子或像年迈老人一样驼背，那整体形象会大打折扣，更严重的是臀形也会受影响。

【建议】

1. 站立时，腹部肌肉要稍微用力，小腹略收，抬头挺胸。
2. 躯干直立，双脚要略微打开，感觉脚踏实地，重心平均放在两脚的脚跟上，支撑身体重量及分散背部的压力。
3. 长时间站立时，挺背提肛是良好的站姿。背脊挺直，缩腹提气，此时尝试一下肛门收缩的动作，有塑臀的功效。
4. 站立时，还可以做抬腿后踢的动作，有促进血液循环和塑臀的功效。

● 吃

导致肥胖除了不运动外，口腹之欲也是重要的原因之一，很多女性喜欢吃巧克力、冰淇淋和火锅等，虽然这些食物很可口，但是经常吃会给运动量少的女性增添负担，尤其是经常坐着工作的女性，脂肪容易堆积在腹部和臀部。

【建议】

1. 低盐高纤好消化，少盐分的食物可以防止脚水肿，也可以维持良好的肠胃消化功能。常吃糖分、热量和少油腻的食物，可以减肥，如新鲜蔬果。
2. 经常坐着工作的女性，每隔1小时就起来走动一下，缓解全身血液循环，给臀部一个放松的机会。



背部酸痛，是谁在捣鬼

你的背部是不是经常感觉酸痛？

转动脖子的时候，是不是还会发出“咔嚓”的声音？

你的左右肩膀是不是高低不一？

到底是什么原因，把我们的身材“摧残”成这样了呢？

现在就让我们从每天的生活状态中找出罪魁祸首，发现背部疼痛的始作俑者，就能积极预防了。

● 错误的姿势，不良的睡眠方式

无论是长时间在办公室操作计算机的上班族、伏案写作的教师和作家，还是弯腰做家务的家庭主妇，平常都缺乏对背部肌肉的锻炼和放松。再加上不良的坐姿让背部肌肉时刻处于一种紧绷的状态，血液循环变得不顺畅，时间一长，背部肌肉就变得格外僵硬，有劳损的症状出现，自然疼痛感就伴随而来了。

另外，还有不少人犯困的时候，就喜欢趴在桌子上或蜷缩成一团睡觉。其实这都是错误的睡觉姿势，经常这样，背部肌肉同样会受到损伤，气血流通不畅，酸痛感也就来了。



温馨叮咛

长期背痛，谨防后遗症

如果你的背部经常感到酸痛，一定要加强背部肌肉放松的按摩或锻炼。如果不重视酸痛问题，背部肌肉会越来越紧绷，血液循环也会越来越差，原本局部的酸痛和僵硬，会逐渐扩散到肩部、颈部，甚至全身。

● 又爱又恨的空调

炎炎夏日，空调房成了众人最喜欢呆的地方。可是你知道吗？背对着空调吹风会让背部变得格外酸痛和僵硬。这是因为从空调中出来的冷风吹到背部时，会引起人体肌肉和经脉的痉挛，引起气血流通不畅，中医认为“不通则



痛”，再加上缺乏适当的锻炼，时间一长，背部自然就会感到酸痛了。

给OL的几个美背小建议

因为工作性质的原因，上班族女性大部分时间都呆在电脑前工作，一整天下来全身都会感到酸痛，特别是背痛，总在你毫无察觉的情况下突然袭击你的健康。

到底有什么好的办法可以缓解这种状况呢？注意做好以下几点，你的背部就会舒适很多。

● 给背部好的支撑点

很多人坐着坐着就会感觉腰部酸得难受，为了保持良好的坐姿，可以在腰后放一个小靠垫，这样可以给背部提供一个支撑点，减轻对背部肌肉的过多压力。



当然，在家坐在沙发上看电视或开车时，都可以给自己的腰部放一个靠枕。

● 要经常活动

每天坐在办公室里，因为受环境空间的局限，很多人缺乏运动。建议1小时左右便起来稍微走动一下，活跃一下全身的筋骨，让气血保持顺畅流通。午休时，吃完饭不要马上坐下来看电脑或趴着睡觉，最好爬爬楼梯或在楼道里散散步。



● 做做背部伸展操

闲暇时间，多做做背部伸展运动，伸伸懒腰或扭动一下颈部，放松一下颈背部的肌肉，可以促进血液循环。



温馨叮咛

提取物品时，保护好你的背

在提重物时，最好将物品尽可能与身体接近。不要伸直手臂或弯腰提起物品，应尽量保持背部竖直，然后弯曲膝盖，蹲下提起。

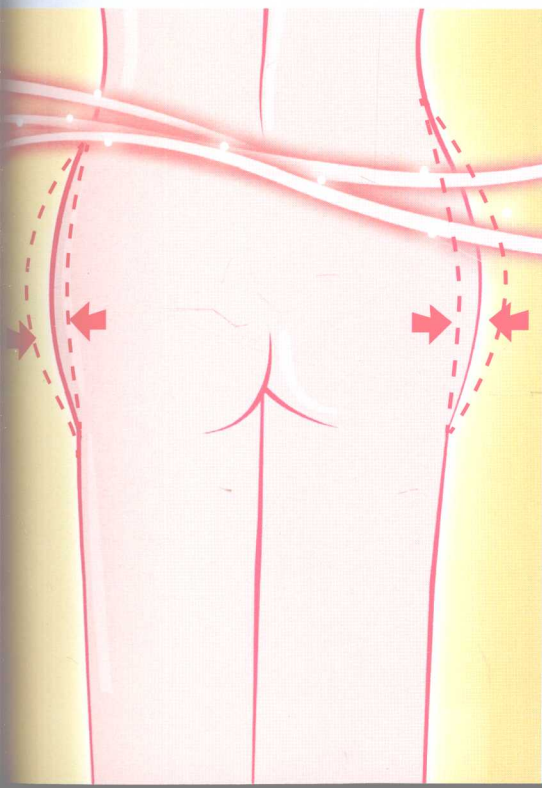
另外，背包或手袋不要超重，很多女性朋友习惯在包里塞书本、化妆品和钱包等。建议最好减负，因为背包太重会增加背部负担，时间一久就会引起肩背部疼痛。建议使用双肩

背包，它会使重量在背上均衡分布。

第一章

三种丑臀变形术

漂亮的臀形会让整个身材看起来格外玲珑有致。但现实生活中很多女性朋友却因为长期坐办公室，导致可怜的臀部缺乏运动，造成脂肪堆积，出现各种模人的形状。



宽扁形臀部运动法

● 造成原因

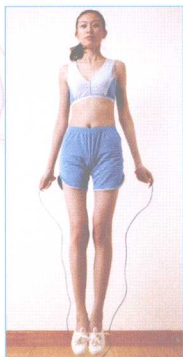
臀部侧面脂肪囤积较多，臀大肌中上部不够发达。

★ 魔法步骤

多做垂直跳跃运动和有氧运动，跳绳和跑步都是不错的选择。

温馨叮咛

想要臀部漂亮，让它周围的肌肉都活跃起来，这才是最好的办法。有氧运动不仅有助于整个身体血液循环保持流畅，对锻炼臀部肌肉及消除臀部周围脂肪也是不错的方法。



下垂形臀部运动法

● 造成原因

臀大肌与大腿后侧的股二头肌不够发达，缺乏弹性。

★ 魔法步骤

1. 双脚分开站立，与臀部同宽。挺胸抬头，收紧腹部，两手各握一瓶矿泉水（或哑铃）。
2. 右脚向前跨出一大步，屈膝使身体重心下移，直到屈膝90°左右。用臀部和腿部肌肉的力量将后面的腿提起来，再恢复步骤1的姿势。换另一条腿重复以上动作。

温馨叮咛

刚开始做这个动作时，腿部肌肉可能会拉得有些不舒服，但坚持一段时间后，臀部和大腿肌群会得到很好的锻炼，臀位也会有明显的提高。



瘦窄形臀部运动法

● 造成原因

臀大肌整体，尤其是外侧不够发达，骨盆部的血液循环不顺畅。

★ 魔法步骤

1. 站立，双脚并拢，脚和背要直，双手举过头顶，手心朝内。
2. 腹部的肌肉紧绷，身体缓慢前倾，双手从后面抱住大腿。额头尽量向膝盖靠拢，坚持10秒左右，然后慢慢还原。重复5~10次。

温馨叮咛

做该练习时，最好不要“三天打鱼，两天晒网”。坚持下去可以改善骨盆部的血液循环，并可使臀部肌肉更有弹性。



第二章

三周美臀记

很多女性朋友虽然整个身形看上去很不错，但是唯独臀部又大又圆，破坏了整体形象不说，让本人也感觉很不好意思。



第一周

做好强化腰臀力量的动作

在第一周，为了避免拉伤肌肉，建议最好不要盲目开始练习。可以先做些美臀热身运动，加强腰臀部的力量。

魔法步骤

1. 仰卧，双脚张开与腰同宽，膝盖弯屈，双手平放身体两侧。
2. 边吐气边尽量挺起腰部，直到气完全吐出，再恢复步骤1的姿势，中间不要休息，动作要保持连贯，效果才会明显。持续做15~20次。

温馨叮咛

做这组动作时，每次都要用力，习惯了这套动作后，臀部可以不接触地面，效果会更好。



第二周

可以给臀部减肥了

有了第一周的健身预备，在第二周，可以放心地做一些舒缓的动作了。在这一周，一定要把重心放在减少臀部脂肪赘肉这一目标上。

魔法步骤

1. 俯卧，双手屈曲托头部，脚尖伸直。
2. 臀部用力，边吐气边尽量抬高其中一条腿，腿要保持伸直，静止1秒。再恢复步骤1的姿势，依相同步骤抬起另一条腿。左右交替连续做15~20次。

温馨叮咛

这组运动可消除臀部上方的赘肉，锻炼腿肌，令臀部变得更挺翘。做的时候不要勉强抬腿，因为这样可能会造成腰痛，也不能达到运动效果。注意抬腿时，应同时收缩腹部肌肉。



温馨叮咛

这个运动可收缩臀部肌肉，强化腰力及腿力。对消除大腿两侧的肥肉尤其有效，能创造有弧度的美腿。

第三周

千万别忘了美化臀形这一步

臀部慢慢变紧致后，不要太高兴，因为臀部塑形的工作还没有完成呢。在第三周，我们要对臀部进行精雕细琢的工作，这样它才能变得更有形，更漂亮。

魔法步骤

1. 双腿并拢，立正站好，面向前方，双手叉腰。
2. 单腿轻轻向前跨出，膝盖呈90°弯屈。吸气，然后边吐气边恢复步骤1的姿势。换腿跨出，动作相同，左右腿交替做15~20次。



第三章

简易高效美臀操



每天都有很多工作要做，根本没有时间去呵护自己的身体，臀部自然也跟着主人『受苦』了。

怎么样才能让自己的臀部变得像模特一样紧翘呢？

难道一定要去健身房吗？

挥、转腿法，轻松搞定肥臀部

长时间的坐姿让我们的臀部变得格外肥大，腿部也因为缺乏锻炼变成了“大象腿”，穿什么都不好看。有没有什么方法既能给臀部塑形，又给腿部减肥呢？其实方法很简单，只要甩甩腿就可以了。

方法一：挥腿

☆☆ 魔法步骤

1. 抬头挺胸，双脚与肩同宽，双手叉腰。
2. 右腿用力向前抬，然后恢复起始姿势，重复10次。
3. 右腿用力向后踢，然后恢复起始姿势。重复10次。
4. 右腿用力向右踢，然后恢复起始姿势，重复10次。换左腿重复以上动作。

温馨叮咛

初试者在练习时，切勿着急，应循序渐进。这组动作主要是锻炼臀与腿部肌肉和提高肺活量。坚持每天这样反复练习30次，就能收到瘦腿美臀的效果。

