

健康减肥计划

SUXI AOU BUJIANFEI

中国
家庭健康工程
推荐

速效局部 减肥法

● 琼·丹妮尔 著

最短的时间，最有趣的运动方法，最见效的减肥方式，针对不同“丰盈”部位，集中火力，使你纤腰窈窕，胃腹平实，玉腿修长，丰臀翘美，美肩圆润，双峰如雪。

做一个令女人都瞩目的女人。

香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社

健康减肥计划

UXI A O J U B U J I A N F E I F A

速效局部减肥法

● 琼·丹妮尔 著

香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社

健康减肥计划

速效局部减肥法

SUXIAOJUBUJIANFEIFA

著 者 琼·丹妮尔
责任编辑 东 昌
出 版 内蒙古科学技术出版社(赤峰市红山区哈达街南一段4号 邮编:024000)
排 版 中山书店电脑中心
印 刷 北京朝阳印刷厂
发 行 内蒙古科学技术出版社
字 数 860千字
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 42
版 次 2002年3月第1版
印 次 2002年3月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5380-0970-1/R·234
定 价 96.00元(全六册)



目 录

第 1 章 窈窕细腰.....1

怎样减少腰部脂肪/2

腰部减肥方法/3

* 雕塑腰部曲线/3

* 俯拾运动/6

* 饭后散步/6

* 细腰操/7

* 俯卧转体健腰操/9

* 腰部减肥健美操/9

* 健美收腰法/10

* 腰部锻炼法/11

* 腰部伸展操/11

* 腰部匀称法/13

* 腰部纤细操/14

* 腰部玲珑操/15

* 省时腰部操/15

* 美腰纤细法/16





- * 柳腰晨练法/17
- * 轻松细腰法/18
- * 拉绳细腰运动/18
- * 按摩细腰法/19
- * 细腰夜功/20
- * 特效腰部减肥操/21
- * 腰部轻盈操/22
- * 胶布缠绕法/23

第2章 充满魅力的平实腹部.....25

腹部何时出了问题?/26

平腹妙法/28

- * 腹部减肥三步法/28
- * 按摩平腹法/29
- * 腹部减脂操/30
- * 腹部消赘娱乐操/33
- * 懒人平腹操/33
- * 日常收腹法/34
- * 收腹操/35
- * 床上健腹操/36
- * 腹部健美操/37
- * 速效紧腹操/37
- * 胃腹健美操/40
- * 腹部收紧操/43

0
0
2





- * 厨房美腹体操/43
- * 腹部结实法/44
- * 特效平坦腹部法/44
- * 腹部耐力运动/46
- * 划船运动/48
- * 搓揉平腹法/48
- * 穴位指压法/49
- * 速效缠绕法/50

第 3 章 玉腿生姿.....53

你的双腿漂亮吗?/54

- * 双腿健美的标准/54
- * 漂亮的双腿是美好身材的一部分/54
- * 影响腿部线条美的二个因素/55
- * 根据身高,计算腿的肥瘦/55
- * 理想的腿长应是身长的 $1/2$ /56

美腿法/56

- * 减少腿部脂肪法/56
- * 注意姿势法/60
- * 俯卧敲臀法/60
- * 收紧腿部肌肉法/61
- * 小腿紧实操/61
- * 大腿紧致操/63
- * 大腿减肥法/64





- * 紧缩大腿法/66
- * 柔软股节法/68
- * 速效美腿法/69
- * 毛巾瘦腿操/70
- * 毛巾腿部伸展操/77
- * 按摩功法/81
- * 玉腿修长法/81
- * 健腿绳操/82
- * 特效的腿部早操/83
- * 腿部韵律操/84
- * 日常锻炼法/85
- * 苗条大腿法/86
- * 锻炼大腿法/87
- * 脚踝、小腿纤美法/87
- * 小腿匀称法/88
- * 婷婷玉立操/89
- * 紧缩小腿操/90
- * 毛巾腿肚收紧法/93
- * 按摩法/95
- * 穴位指压法/95
- * 速效缠绕法/96
- * 小腿除脂操/99
- * 脚踝变细法/99
- * 简易健腿法/100

0

0

4





- * 简易粗腿变细法/101
- * 利用墙壁使腿变细法/102
- * 深蹲、半蹲健腿法/102
- * 日常保养法/102

第 4 章 丰臀翘美.....105

何时应该对付臀部?/106

臀部减肥法/107

- * 毛巾臀部上抬法/107
- * 臀部紧致操/112

臀部减肥操/113

- * 臀部脂肪消除法/114
- * 收紧丰臀术/116
- * 丰臀快速变俏法/118
- * 臀部消瘦法/119
- * 臀部变美锻炼法/120
- * 密实臀部锻炼法/120
- * 臀部坚挺术/121
- * 臀部提升操/122
- * 臀部运动减肥法/122
- * 按摩法/123
- * 丰臀消胖法/126





第 5 章 丽人美肩.....129

什么样的肩膀是美的?/130

- * 怎样的肩膀才是美的呢?/130
- * 背部和肩部的姿势与胸脯美密切相关/131

肩膀圆润法/131

- * 加强背部哑铃操/131
- * 背部挺拔法/134
- * 背部脂肪减少法/134
- * 肩膀消瘦法/140
- * 肩背挺直法/140
- * 肩背平直法/141
- * 背部减肥操/142
- * 毛巾背部伸展运动/144
- * 哑铃肩背外展操/148
- * 举铃操/148
- * 肩背伸拉法/150
- * 背部按摩法/150
- * 穴位指压法/151

第 6 章 玉臀增媚.....153

不要粗糙、松弛的上臀/154

手臀苗条法/154

- * 手臀减肥简易操/154





- * 上臀优美法/155
- * 手臀日间操/156
- * 手臀脂肪减少法/156
- * 雕塑手臀曲线/161
- * 按摩指压法/163
- * 收臀收紧法/166
- * 美臀缠绕法/166
- * 毛巾快速美臀法/167
- * 毛巾手臀伸展法/171
- * 简易有效的按摩法/172

第 7 章 玉颈婷婷.....175

不可忽略的颈项美/176

美颈才能衬托美丽的身体/177

颈部减肥法/177

- * 颈部脂肪消除操/177
- * 美颈修长法/178
- * 日常保健法/178
- * 去皱绳操/179
- * 消除双下巴法/179
- * 下颚与头部除脂法/181
- * 利用洗澡的动作消除双下巴/181
- * 收紧下巴操/182
- * 刷擦法/182





- * 毛巾颈部减肥操/183
- * 后颈优美法/188
- * 颈部紧实法/188
- * 脸部和头部运动/189

第 8 章 双峰如雪.....191

如何正确扩大胸围/192

丰胸减肥法/193

* 扩胸法/193

* 锻炼胸肌/193

* 胸部挺拔术/194

* 毛巾胸部防垂法/195

* 雪峰高耸法/204

* 一学就会的缠绕法/205

0

0

8





◎ 第一章

窈窕细腰





窈窕细腰

* 怎样减少腰部脂肪

要保持腰部优美的曲线,减少腰部多余的脂肪,首先应避免的是大吃大喝。否则胃被撑大了,就容易变得肥胖臃肿,既不利于体型,如果腰部和他部位一样常运动,燃烧掉多余的脂肪,就能使腰部优美起来。

若要达到缩减腰围的目的,采取局部性腰部运动最为恰当。“举腿运动”可美化下腹部的形状,而“仰卧起坐”则是有助于胃部周围肌肉的运动;另外,“扭摆走动”也能提升侧腹的美感。或许做这些运动会感吃力些,但在实际下过功夫后,效果才会显著;不过,在做运动时,切不可勉强:总要一点一点慢慢熟悉动作,才能抓住要领。大约在两周内的时间,待之以恒的做运动,就能看出效果,达到缩减3厘米腰围的效果。

空肚子做运动,对去除脂肪效果更佳。再者,做完体操后舒舒服服地洗个澡,并且按摩需要减肥的部位也很有奇效。按摩的方法,以简单的“捏、抚、揉、轻拍”即可。

下面介绍几组促进腰部运动的方法,它对腰部减肥能起到一定的作用。



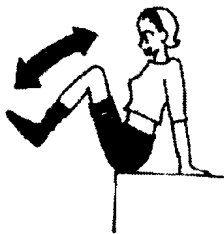


* 腰部减肥方法

★ 雕塑腰部曲线

1. 弯膝踢腿

坐在椅子正中，靠边缘处，两手分别支撑在腰后的长椅上，上身略微后仰，双膝朝胸前弯曲，再向前下方踢腿，连续做10至30次，重复1至2遍，可锻炼腹肌。



2. 仰卧举腿

仰卧床上，两手撑臀部，双腿并拢，略为弯曲，慢慢地举腿，然后复原，连续做8至30次，重复1至2遍，可锻炼腹肌。



3. 仰卧抬腿

仰卧垫上，双腿并拢，两膝略弯，双脚微微离开垫，举腿使两脚接触垫面，然

后复原，做10至40次，重复做1至2遍，可锻炼腹肌。



4. 仰卧举腰

仰卧垫上，双腿上举，两膝弯曲，两手分别置于脑枕部，背脊慢慢地向上弯曲，至上半部分离开垫面，慢慢复原，连续做10至30次，重复做1至2遍，可锻炼腹肌。





5. 仰卧起坐

仰卧垫上，双膝弯曲，脚掌著垫，上身坐立，(脚掌勿离垫)然后复原，连续做 10 至 30 次，重复 1 至 2 遍可锻炼腹肌。



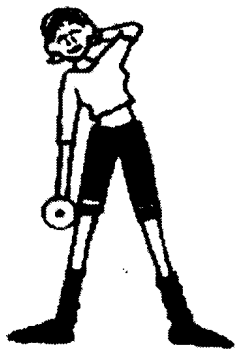
6. 弯腿转身

仰卧垫上，双膝弯曲，两脚撑垫不动，上身从左向右转身，然后从右向左转身，连续做 10 至 30 次，重复 1 至 2 遍，可锻炼腹肌，肩斜肌。



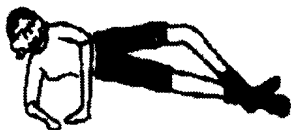
7. 握铃转身

单手握铃，垂于身侧，两腿分开，使两脚间的距离宽于肩，站立不动，另一支手置于胸后，上身大幅度左右转动，连续做 20 至 30 次，重复 1 至 2 遍，如左右手各握一个哑铃时，上身分别向左向右扭转 20 至 30 次即可，该动作可锻炼肩斜肌、腹肌、背肌。



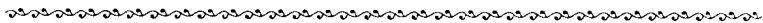
8. 横卧转腰

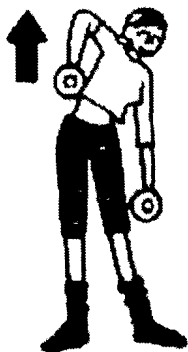
侧横垫上，两脚交叉，另一支手置于腹前，将腰举高，连续做 10 至 30 次，重复 1 至 2 遍，然后，转动身体，换另一个方向，重复上述动作，可锻炼肩斜肌、腹肌、背肌。



9. 侧身举铃

两手各握一个哑铃，分别位于身





体两侧，上体向一侧倾斜，另一侧手腕抬高使哑铃位于下方，然后复原。换方向进行同样动作，连续做 20 至 40 次，重复 1 至 2 遍，可锻炼肩斜肌、背肌。

10. 俯卧挺身

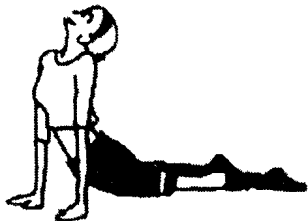
俯卧垫上，两手腕横着向上展开，全部身体慢慢向上弯曲，保持 20 秒钟不动，做 8 至 20 次，重复 1 至 2 遍，可锻炼背肌、大臀肌。



曲，保持 20 秒钟不动，做 8 至 20 次，重复 1 至 2 遍，可锻炼背肌、大臀肌。

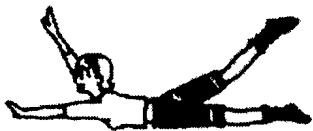
11. 前腰

俯卧垫上，腰部放松，勿用力，两手摸垫，手腕伸直，上体尽量抬高，向上方仰头、保持二十秒钟不动，该组动作可使腰关节柔软灵活。



12. 俯卧举高

俯卧垫上两手伸直，右腕、左腿用力高举，保持 20 秒钟不动，然后左腕、右腿高举。连续做 20 至 40 次，重复 1 至 2 遍，可锻炼背肌、三角肌、大臀肌。



13. 俯卧挺上半身

俯卧垫上，脚踝固定不动，两手位于脑后，在 30 秒钟内，上身向上挺 12 至 15 次，可增加运动强度，该组动作可锻炼背肌、大臀肌。



14. 腰部和大腿前面

跪在垫上，两腿左右分开，保持正当间隔，两手叉腰，向前挺腰，上身尽量后仰，维持数秒钟不动。

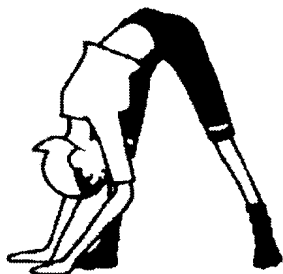
注意：左转时齐膝触地，向右转时右膝触地。



15. 腰背及大腿后面部位

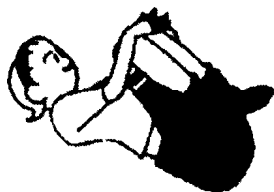
站立、两脚左右分开二尺，双膝伸直，上身体尽量向上，侧脚尖弯曲，当弯到最大位置时，静止不动，

维持二十秒钟左右，然后重复。再换一个方向重复一次。



16. 腰背

仰卧垫上，两手抱住膝盖，用力往胸前拉近，保持二十秒钟不动。



★俯拾运动

将许多小孩子玩具等物撒落在地上，弯腰尽量向下，然后一次拾一个放回盒中，这样连续弯腰 100 次，长期坚持对腰部减肥好处多。

★饭后散步

饭后散步是个好习惯，常言道，“饭后百步走，活到九十九”。饭后散步有助于消化，也能使腰部得到锻炼，所以必须养成这良好的习惯。如果饭后坐在家中，看看电视，聊聊天，坐着不动，容易长出“丰腰”，既不美观也不利于健康，饭后请您出门去散步吧！

