

时尚美人馆

改变身体的美丽体操 66招 300余式
轻松实现美丽变身

许莉伶◎等编著

送精美
挂图



美体圣经

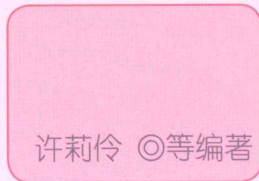


化学工业出版社

MEITI SHENGJING

时尚美人馆

美体圣经



许莉伶 ◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

本书介绍了改变身体的美丽体操60招300余式，分美胸篇、收腹篇、美腿篇、酸痛治疗篇四部分，不仅改变体形，更可减压保健，全书彩图详细图解，帮你轻松实现从头到脚的美丽大变身！特别赠送精美挂图，方便美体实战。

图书在版编目（CIP）数据

美体圣经/许莉伶等编著. —北京：化学工业出版社，
2007.9

（时尚美人馆）

ISBN 978-7-122-01014-8

I. 美… II. 许… III. 健美操-基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第130529号

美体圣经

责任编辑：李娜

文字编辑：马骄

责任校对：徐贞珍

装帧设计：部落艺族设计工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 刷：北京画中画印刷有限责任公司

720mm × 1000mm 1/16

印张 9 3/4

2007年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定价：28.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员:

许莉伶 徐雯雯

黄艳芳 陈 青

翟 赟 孙 捷

张嘉铭 徐 俊

张 隼 吴唯唯

杨 蓓 唐小均

何晓珺



目录

CONTENTS

美 胸 篇



- | | | |
|-----|----------|---------|
| 002 | 美胸秘技第01招 | 基础乳房按摩 |
| 003 | 美胸秘技第02招 | 胸部肌肉坚实操 |
| 006 | 美胸秘技第03招 | 黛妃美胸操 |
| 008 | 美胸秘技第04招 | 睡前美胸操 |
| 009 | 美胸秘技第05招 | 沐浴丰胸活力操 |
| 012 | 美胸秘技第06招 | 超快健胸操 |
| 013 | 美胸秘技第07招 | 饮食丰胸法 |
| 014 | 美胸秘技第08招 | 中药食补美胸 |
| 015 | 美胸秘技第09招 | 保健美胸法 |
| 016 | 美胸秘技第10招 | 内衣美胸法 |
| 017 | 美胸秘技第11招 | 提臀挺胸操 |
| 018 | 美胸秘技第12招 | 按摩丰胸操 |
| 019 | 美胸秘技第13招 | 伸展美胸操 |
| 022 | 美胸秘技第14招 | 折椅健胸操 |
| 023 | 美胸秘技第15招 | 自然挺胸操 |
| 026 | 美胸秘技第16招 | 魅力健胸操 |
| 028 | 美胸秘技第17招 | 伸展健胸操 |
| 030 | 美胸秘技第18招 | 胸部健美操 |
| 034 | 美胸秘技第19招 | 轻松展胸操 |
| 036 | 美胸秘技第20招 | 乳房特效按摩 |
| 041 | 美胸秘技第21招 | 舒压美胸操 |
| 044 | 美胸秘技第22招 | 柔体美胸六部曲 |
| 046 | 美胸秘技第23招 | 漂亮曲线塑胸操 |
| 047 | 美胸秘技第24招 | 经络丰胸操 |
| 048 | 乳癌检测DIY | 看一看，摸一摸 |

收 腹 篇



- | | | |
|-----|-----------------|-----------------|
| 050 | 收腹秘技第01招 | “腰”求曲线 打造标准尺寸 |
| 052 | 收腹秘技第02招 | 远离收腹4大误区 |
| 054 | 收腹秘技第03招 | 从呼吸开始 将收腹进行到底 |
| 056 | 收腹秘技第04招 | 收腹运动拥有小蛮腰 |
| 058 | 收腹秘技第05招 | 穴位指压按摩 最简单收腹法 |
| 061 | 收腹秘技第06招 | 每天30分钟 有氧运动窈窕腰身 |
| 062 | 收腹秘技第07招 | 小道具让你轻松甩掉“游泳圈” |
| 065 | 收腹秘技第08招 | 实现盈盈一握的瘦腰操 |
| 068 | 收腹秘技第09招 | 脂肪变肌肉 打造平坦腹部 |
| 070 | 收腹秘技第10招 | 国际最时尚的减腹运动 |
| 073 | 收腹秘技第11招 | 收腹还要有曲线美 |
| 076 | 收腹秘技第12招 | 水桶腰“作战”计划 |
| 079 | 收腹秘技第13招 | 完美腹部速成法 |
| 080 | 收腹秘技第14招 | 五步小诀窍 告别小肚腩 |
| 084 | 收腹秘技第15招 | 轻松打造S形曲线 |
| 086 | 收腹秘技第16招 | 产后轻松减腹操 |

美 腿 篇



- | | | |
|-----|-----------------|---------|
| 090 | 美腿秘技第01招 | 正确的走路姿势 |
| 091 | 美腿秘技第02招 | 改善O形腿 |
| 092 | 美腿秘技第03招 | 腿部平衡健美操 |
| 095 | 美腿秘技第04招 | 毛巾美腿操 |
| 098 | 美腿秘技第05招 | 膝盖脂肪燃烧操 |

100	美腿秘技第06招	下蹲瘦腿操
102	美腿秘技第07招	哑铃拉腿操
104	美腿秘技第08招	芭蕾美腿椅子操
108	美腿秘技第09招	无所不在塑腿操
112	美腿秘技第10招	美腿按摩操
117	美腿秘技第11招	收紧腿肌操
118	美腿秘技第12招	乒乓美腿操
120	美腿秘技第13招	腿部保健操

酸痛治疗篇



122	克酸秘技第01招	颈部疲劳舒缓操
124	克酸秘技第02招	脖子僵硬防护法
125	克酸秘技第03招	肩膀酸痛舒缓操
126	克酸秘技第04招	颈肩背舒缓操
129	克酸秘技第05招	五十肩舒缓操
132	克酸秘技第06招	臂膀伸展操
134	克酸秘技第07招	初级护背操
135	克酸秘技第08招	高级护背操
136	克酸秘技第09招	腿部酸痛舒展操
138	克酸秘技第10招	膝盖酸疼治疗操
139	克酸秘技第11招	小腿减压按摩操
140	克酸秘技第12招	网族减压操
146	克酸秘技第13招	椅子舒展操

美 胸 篇



拥有健康、完美的身材不是梦!

利用闲暇时光,做做美胸操吧!美胸操是最经济、最简单又最有效的美胸方法,只要你持续长期操作,必能让你展现出令人称美的迷人风采。

美胸方法,种类繁多,美胸运动也是,各位爱美的朋友可依照个人身体情况与美胸需求,选择适当的方式来美胸,只要勤加运动,持之以恒,必能达到预期的美胸目标。

美胸秘技第①招 基础乳房按摩



- 左手由外向内推左边乳房，右手将左乳上推，随后换右乳，重复按摩15次。

- 沿着乳房边缘，涂抹润胸精油，指腹螺旋式按摩双乳，可以保持双乳弹性。



精油按摩

- ★ 简单轻松的精油按摩，利用手部刺激乳房神经系统，促进淋巴和血液循环，增强肌肤的新陈代谢，强化血管，消除肌肉的疲倦感。
- ★ 按摩还能促进乳房皮肤的吸收力，让乳腺更通畅，令乳房吸收到微细血管的营养，从而真正达到挺翘的效果。



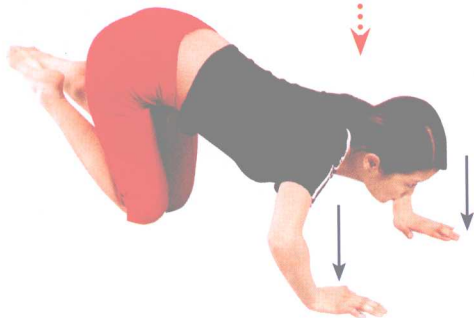
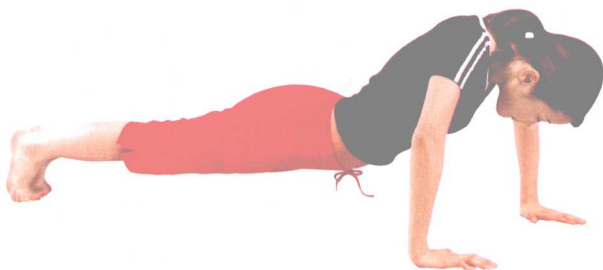
美胸小叮咛

想要拥有傲人的双峰并不难，持之以恒做乳房按摩运动，让乳房自然娇挺！乳房环绕按摩力量适当即可，每日重复两遍乳房环绕按摩，可促进乳房发育，让胸部肌肉更结实、紧致。

美胸秘技第02招 胸部肌肉坚实操

1 伏地丰胸——促进胸部肌肉坚挺、结实

- ① 双手与肩膀同宽撑地，身体向后挺直，脚尖抵地。
- ② 双肘弯曲，胸部向下靠近地面。
- ③ 双手慢慢撑起，直到双手挺直。重复动作，做10次。



2 跪伏健胸——促进胸肌、腹肌坚实

- ① 双脚自然跪地，小腿弯曲上抬。身体向前，双手保持与肩同宽撑着地面。
- ② 双肘弯曲，胸部向下尽量靠近地面。
- ③ 双手慢慢撑起，直到双手挺直。重复①、②动作5次。

3 哑铃丰胸——扩展胸肌、促进乳房挺翘

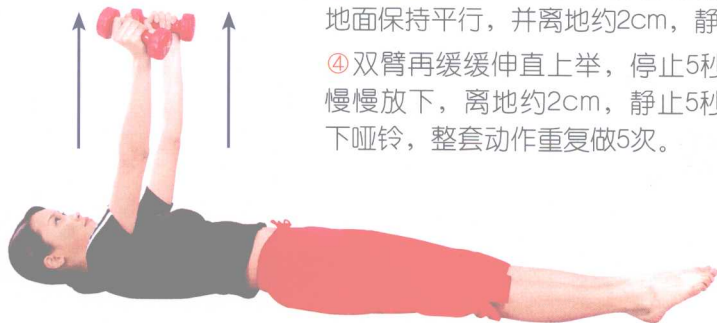
① 身体平躺自然仰卧，双腿伸直并拢，双手握哑铃，双臂紧贴双耳，哑铃离地约2cm，静止5秒钟。

② 吸气同时，双臂缓缓伸直上举，至胸部上方哑铃相碰，停止5秒。



③ 呼气的同时，双臂向两侧慢慢放下，哑铃与地面保持平行，并离地约2cm，静止5秒钟。

④ 双臂再缓缓伸直上举，停止5秒，再向两侧慢慢放下，离地约2cm，静止5秒钟，随后放下哑铃，整套动作重复做5次。



美胸小叮咛

哑铃上举时吸气，放下时吐气，规律地运用呼吸频率，让身体血液保持充沛含氧，促进血液循环。



美胸小语

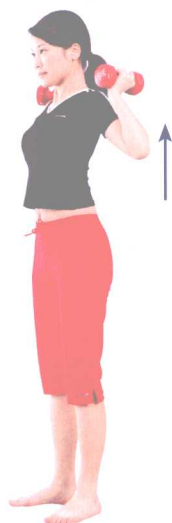
只有懒女人，没有丑女人。运动的女人最健康，最美丽！

每天只要抽15分钟做做美胸操，持续30天后就能看到初步的成果，若持之以恒，乳房自然娇挺的梦想必能实现！

4 哑铃扩胸——伸展臂肌、促进乳房坚挺

① 身体自然站立，双脚与肩膀同宽，脚尖朝外。双手平握哑铃，手肘向后弯曲，置于肩膀上方。

② 双膝弯曲缓慢下蹲，2秒后慢慢站起至双腿挺直，重复做5次。



5 抬铃美胸——锻炼胸部、肩膀与手臂的肌肉

① 手握哑铃，自然站立，两脚与肩膀同宽，双臂平举，与肩同高。

② 双肘向内弯曲，再向后伸展肩胛骨，回复双臂至平举位置，重复做10次。



6 托胸——促进乳房弹性

身体自然站立，左手放左胸，右手放右胸，做上下托胸运动10次。



1 伸展胸肌——促进胸部血液循环

跪在地上，双手沿着膝盖向前由近及远逐渐平伸，让胸部上方慢慢贴于地面，静止5秒后慢慢起身，如此重复做10次。



2 伸展运动——锻炼胸肌，保持胸部挺翘

① 身体自然站姿，双手手心朝前自背后抓住椅背。

② 身体缓缓下蹲，蹲至极限后静止5秒。慢慢起身站直，如此重复10次。



3 伸展运动——伸展侧胸肌

双腿分开站立，挺胸，双臂交替做敬礼动作，重复10次。



4 胸肌运动——伸展胸肌与臂肌



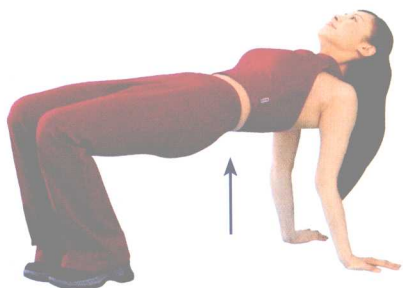
① 双腿分开，与肩同宽，
双手向两边张开平伸。



② 双臂慢慢向前、向内合拢，双
手手掌并拢后手指向下伸展，再
缓慢回复至双臂两侧平张，再合
拢、再张开，重复做10次。

5 扩胸扭肩——扩展胸肌、锻炼胸大肌

① 抱膝坐在地上，双手向后撑住地面。腹部慢慢
向上挺起，双臂伸直、用力支撑地面，臀部离
地，小腿与大腿呈90度，整个身体与地面保持平
行，静止5秒后还原，重复做10次。



② 身体跪撑在地上，躯干与地面保持平行，身
体略向左侧弯曲，将左臂从胸下伸至右肩，右
臂支撑身体重量，坚持5秒，再换右臂伸至左
肩。双臂重复运动各10次。

美胸秘技第④招 睡前美胸操

1 挺胸运动——伸展、上提胸肌

① 身体自然平躺，双腿弯曲，双手拿哑铃，左臂伸直，放在大腿处，右臂向头部后伸展，上臂贴于耳旁，哑铃离开地面约20cm，静止5秒后，逐渐上举。换手交替进行10次。



② 双腿弯曲并拢，双手握哑铃向后伸直，并向上抬高至与地面保持20cm的距离，静止5秒后，双臂慢慢放下。再慢慢抬高，反复做10次。



2 张臂运动——伸展上臂，削减“啪啪肉”

① 双腿分开站立，双脚与肩同宽，右手向上尽量伸直，左手向前伸直，五指张开向下，做挥手状，持续5秒。两手交替进行10次。



② 双手握拳，双脚分开，双臂屈肘并向左右伸展，头部往后抬，胸部向上挺，静止5秒后，姿势还原。重复10次。



3 摸背运动——促进血液循环

右手由上向后摸颈部下方，静止5秒后，换左手后摸。重复8次。

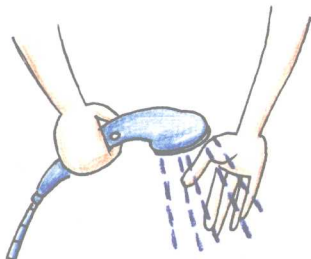


美胸小叮咛

如果没有哑铃，用饮料瓶装细沙或水，同样可达到运动功效。睡觉前做简单的美胸小运动，能促进身体血液循环，并可让乳房肌肉获得充分舒放与调适，达到美胸效果。

美胸秘技第05招 沐浴丰胸活力操

- 1 缓缓入浴，将水调到适宜的温度。



- 2 用沐浴手套或毛巾搓揉全身，让肌肤发热。



- 3 ①进浴缸前，先行按摩乳房。

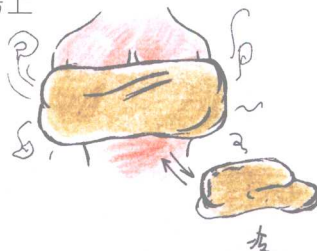


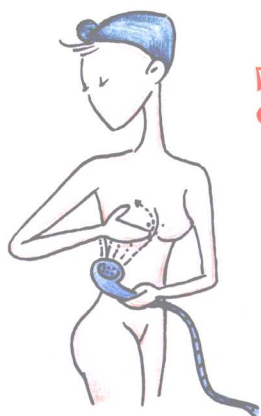
- ②手持沐浴刷自乳房内侧，沿乳房下方，依弧线清洗乳房。



- ③将水龙头开大，用莲蓬头冲淋乳房。

- 4 用毛巾交替在乳房上冷敷、热敷。





- 5 用莲蓬头自乳房下部往上冲水，同时，用手环形按摩乳头四周，可防止乳房下垂。

- 6 泡浴时加入适量的海藻、泡澡盐、SPA粉等泡浴用品，在浴缸中浸浴身体；或将海藻切碎，擦抹、按摩乳房。清洗出浴后再涂抹乳房滋养霜，轻轻按摩10分钟，让乳房充分吸收，同时促进乳房的血液循环。



- 7 坐在浴缸水中，将右膝尽量靠近胸部，静止5秒，随后换腿，重复5次。



美胸小叮咛

沐浴丰胸时浴水温度大约40℃，比体温略高些。
浴室内要有冷、暖水管喷头，注意通风。
沐浴前、沐浴后各喝一杯水，以补充体内流失的水分。