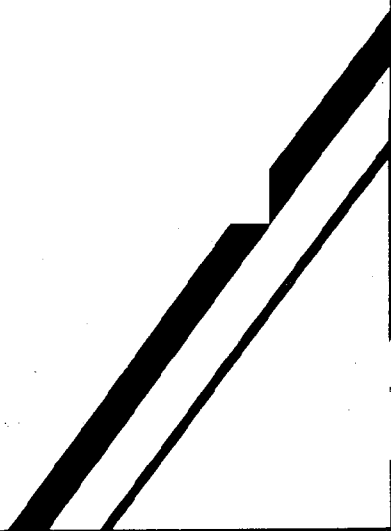


美容體操

劉美姿編著

兩星期使妳變得身材苗條曲線美好

美容體操





前言

這是一本告訴妳如何在短短兩週內，使妳的身材變得苗條的書。

它的內容，完全是根據過去筆者與許多人一起研究、實行後而又實際獲得成果的經驗所寫出來的，因此它可以說是一本頗切實際的「實踐之書」；而非向未知挑戰的「試行之書」。希望這本書能帶給想變苗條美麗的婦女們一些刺激，使她們真正下決心，達成自己的目標。

請各位讀者遵照書上所寫的方法，一一地實行。因為它們都是經過一番研究之後才寫出來的，所以，在質與量方面當然都恰到好處，不會傷害身體，各位可以放心地向它

們挑戰。在兩個星期的期間，每天徹底地完成一個目標，舒適地遊動，痛快地流汗……。

做過體操之後，心情極為舒暢。

在社會上，我們常可以看到一些人，自己沒有實踐力卻又光會批評別人，更有些人，整天足不出戶、悶悶不樂，這些都是不夠健康的行為。

其實，對任何事情我們都應該擁有積極、熱情的心才是。讓我們來試試看吧。

這種體操的目的，不單是使人變得苗條美麗，它更含蘊著精神方面的意義：「對自己的挑戰。」

Antony

因為要使這種體操產生效果——苗條、美麗，往往需要持續做一段時間（至少兩週）。如果缺乏恒心，中途放棄，是收不到任何成果的。因此，我們可以說有耐心地努力就是一種挑戰，也是對自我的考驗。經由這種考驗，我們可以體會到一種戰勝人性弱點的喜悅。但這完全要靠你每天持續不斷地練習累積而來。

若是經過一段時間（兩週以上），連續做這種體操，則可收到意料之外的成果，使妳的身材曲線美好，身體各部分也變得均衡。這樣一來，過去內向、消極的人，也能向外積極行動了。

不僅如此，同時，在精神方面亦能有很大的改變，而日常生活，也變為自主及主動性。所以說，這種體操的最終目的是「對自

我的挑戰」，亦可說是「對可能性的挑戰」。我們必須努力飛奔，去追求可能性。讓我們好好鍛鍊吧！

但是要變得「苗條」，並不是使身體衰弱而消瘦下去。其正確的意義乃是除去贅肉，鍛鍊肌肉，創造出健康活潑的身體，以及勻稱之美。

為了達到這個目的，除了繼續做體操之外，還要注意下面幾點：

- ① 須在就寢的六個小時以前，把晚餐用完。
- ② 絕對不可以不吃早餐。每天都應該好好吃頓早餐。
- ③ 停止吃零食。尤其須禁止吃甜點心。
- ④ 在月經期中，體操仍然要做，若能利用月經結束之後的兩個星期，來做這種體



(2星期前) 2星期的時間就有這麼大的效果…… (2星期後)

附言：

爲了使讀者在進行體操期間，獲得均衡的營養，書內刊有十四天菜單，列出各種中式、西式、以及日本式美食，供大家參考。讀者可根據自己的口味，酌量選擇及更換。總之，練習者在進行體操期間，務須善於選擇飲食，注意攝取營養。

操的話，那就更好。

⑤ 一旦開始就不要間斷。請每天都做體操。

⑥ 須對自己說：「一定能變得苗條」。

請妳留意以上各點來實踐，這是對妳自己的挑戰。讓我們都來接受挑戰吧！

目錄

前言.....一

1 2星期就能減輕3公斤的體操

讓我們來做表情的體操吧

為什麼需要做預備操.....二

預備操的作法.....四

第1天(2星期就能減輕3公斤的體操)

韻律體操①.....二

跳繩.....二四

兩手向左右展開.....二五

兩手斜斜地展開.....二六

彎腰與伸腰.....二八

兩腳高舉腹肌.....二九

彎腰與伸腰.....三〇

第1天的菜單.....三一

第2天(2星期就能減輕3公斤的體操)

跳繩.....三二

兩手向左右展開.....三三

彎腰與伸腰.....三六

兩腳高舉腹肌.....三七

兩腳交互後舉.....三八

使腰部茁條的體操.....三九

高跪向前彎下.....四〇

第2天的菜單.....四一

第3天(2星期就能減輕3公斤的體操)

向前彎下、兩足尖在頭上點地.....四二

兩腳高舉腹肌.....四四

兩手向左右展開.....四五

兩手斜斜地展開.....	四六	背肌運動.....	六一
V字腹肌.....	四七	高跪單腳迴轉.....	六二
背肌.....	四八	兩手向左右展開.....	六四
上半身向後仰.....	四九	兩手斜斜地展開.....	六五
圓滿體操①.....	五〇	V字腹肌.....	六六
第3天的菜單.....	五一	圓滿體操②.....	六七
第4天(2星期就能減輕3公斤的體操)		第5天的菜單.....	六九
腹肌運動.....	五二	第6天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
高跪舉腳.....	五三	向側方舉腳.....	七〇
舉大腿.....	五四	向後舉腳.....	七一
兩手向左右展開.....	五五	V字腹肌(彎曲雙膝).....	七二
V字腹肌.....	五六	V字腹肌(伸直膝部).....	七三
圓滿體操①.....	五七	跳繩.....	七四
第4天的菜單.....	五九	兩腳交互後舉.....	七五
第5天(2星期就能減輕3公斤的體操)		肩立向前後開腳.....	七六
腹肌運動.....	六〇	圓滿體操②.....	七八

第6天的菜單·····	七九
第7天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
兩手斜斜地展開·····	八〇
兩手向左右展開·····	八一
V字腹肌·····	八一
上半身向後仰·····	八二
V字腹肌(彎曲雙膝)·····	八三
V字腹肌(伸直膝部)·····	八三
側肌·····	八五
兩腳迴轉俯泳體操·····	八六
圓滿體操③·····	八八
第7天的菜單·····	八九
第8天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
V字腹肌(彎曲雙膝)·····	九〇
V字腹肌(伸直雙膝)·····	九一
躺下、爬起、跳躍·····	九二

騎腳踏車運動·····	九四
膝部貼胸與兩足尖在頭上點地·····	九六
背肌運動·····	九八
圓滿體操③·····	九八
第8天的菜單·····	九九
第9天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
單腳立地轉腰·····	一〇〇
側肌·····	一〇一
腰部大擺體操·····	一〇三
高跪單腳·····	一〇五
單腳側舉站立·····	一〇七
圓滿體操④·····	一〇八
第9天的菜單·····	一〇九
第10天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
使臀部挺起的體操·····	一一〇
肩立·····	一二

兩腳迴轉俯泳體操	一一四
高跪舉腳	一一六
圓滿體操④	一一七
韻律體操①	一一八
第10天的菜單	一一九
第11天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
肩立屈伸與開腳體操	一二〇
向後踢腳	一二二
舉大腿	一二三
兩腳高舉腹肌	一二四
圓滿體操⑤	一二五
韻律體操②	一二八
第11天的菜單	一二九
第12天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
V字腹肌	一三〇
高跪單腳迴轉	一三一

跳繩	一三二
兩手向左右展開	一三二
V字腹肌	一三三
上半身向後仰	一三四
側肌運動	一三五
圓滿體操⑤	一三六
韻律體操③	一三八
第12天的菜單	一三九
第13天(2星期就能減輕3公斤的體操)	
V字腹肌	一四〇
開腳V字腹肌	一四一
肩立屈伸與開腳體操	一四二
高舉大腿跑步	一四四
鉤下、爬起、跳躍	一四五
兩腳高舉腹肌	一四七
圓滿體操⑥	一四八

韻律體操④.....一四九

第13天的菜單.....一五一

第14天(2星期就能減輕3公斤的體操)

兩腳高舉腹肌.....一五二

背肌運動.....一五三

高跪單腳迴轉.....一五四

圓滿體操①.....一五五

圓滿體操②.....一五六

圓滿體操③.....一五七

圓滿體操④.....一五八

圓滿體操⑤.....一五九

圓滿體操⑥.....一六二

韻律體操.....一六三

韻律體操①／一六三 韻律體操②／一六三

韻律體操③／一六四 韻律體操④／一六四

第14天的菜單.....一六五

練習富有魅力的表情.....一六六

臉部肌肉的體操／一六七

眼睛的運動／一六八

2 美化身體各部分的體操

讓我們把身體各部分分別以美化吧

使手臂苗條的體操

手臂的體操①.....一七一

手臂的體操②.....一七三

手臂的體操③.....一七四

手臂的體操④.....一七五

手臂的體操⑤.....一七六

收縮大腿的體操

大腿的體操①.....一七七

大腿的體操②.....一七九

大腸的體操③	一八〇	腎部的體操④	一九九
大腿的體操④	一八二	腎部的體操⑤	二〇〇
大腿的體操⑤	一八三	腎部的體操⑥	二〇一
大腿的體操⑥	一八五	腎部的體操⑦	二〇二
使腰部纖細的體操		腎部的體操⑧	二〇三
腰部的體操①	一八六	腎部的體操⑨	二〇五
腰部的體操②	一八八	使胸部上挺的體操	
腰部的體操③	一八九	使胸部上挺的體操①	二〇六
腰部的體操④	一九〇	使胸部上挺的體操②	二〇八
腰部的體操⑤	一九一	使胸部上挺的體操③	二〇九
腰部的體操⑥	一九二	使胸部上挺的體操④	二一〇
腰部的體操⑦	一九三	使胸部上挺的體操⑤	二一一
使臀部挺的體操		使胸部上挺的體操⑥	二一二
臀部的體操①	一九六	使胸部上挺的體操⑦	二一四
臀部的體操②	一九七	使胸部上挺的體操⑧	二一六
臀部的體操③	一九八	使胸部上挺的體操⑨	二一八

使胸部上挺的體操 ⑩	二二〇
使胸部上挺的體操 ⑪	二二一
使胸部上挺的體操 ⑫	二二二
體操所需要的用具／	二二三
編後語	二二四

」2星期就

能減輕3公斤的體操

2 星期就能減輕 3 公斤的體操

讓我們來做預備操吧！

——為什麼需要—— 做預備操——

各位都知道，人的動作與大腦及運動神經有密切的關係。不過，我想在這裏簡單地說明一下其構造。

大腦皮質上，有一個專司運動的運動區，身體各部的肌肉所以能按照自己的意志運動，都是因這個區域的控制。

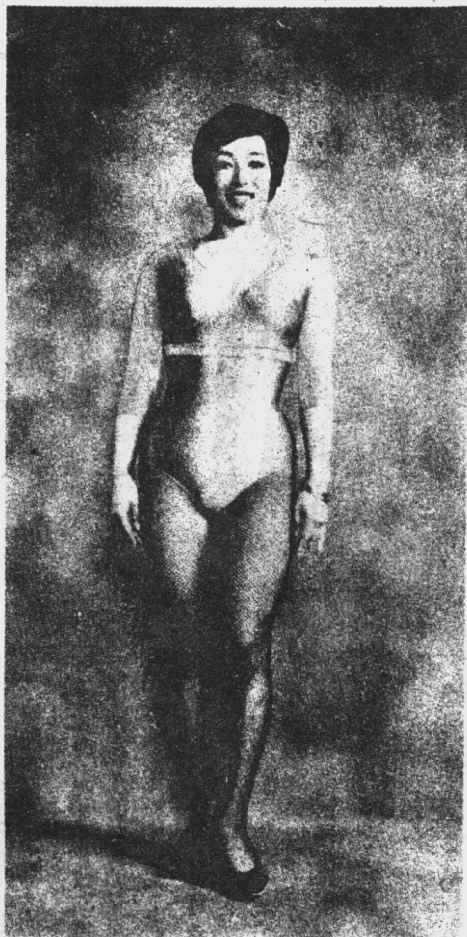
因為大腦的作用，產生了意志或慾望，它們經過脊髓，傳達至運動神經，然後才成為動作表現出來。而且，動作之能夠實現，

是因為肌肉的作用的緣故。

如果完全忽略身體的構造，突然開始運動，則腦部、神經、肌肉各部分的作用，就無法控制得很好。以致容易扭傷或挫傷。

因此，必須先做準備運動，促使全身的血液循環良好，運動神經的機能變為活潑。因為做了預備操後，大腦所受的刺激加深，身體本身也會產生幹勁。

早上剛睡醒時，因為神經尚未很活潑，所以稍候片刻才開始較好。又晚上剛洗過澡時作操，出一身汗也很好。



120

不管如何，這是爲了美容而做的快樂體操。爲了提高情緒，也爲了能夠順利地做美麗的動作，請各位先從預備操開始吧！

端正的姿勢，將使你的身段看起來更勻稱美麗。

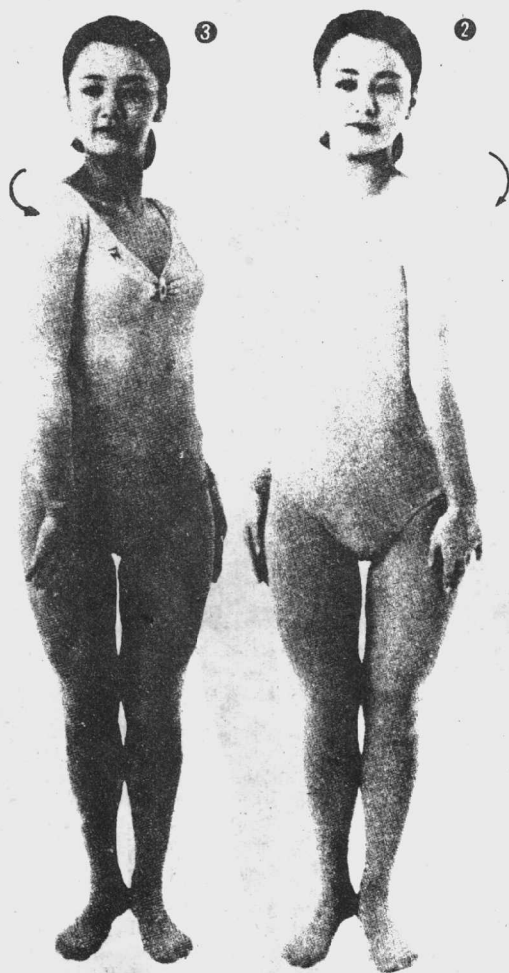
預備操的作法

使脖子美麗

照片① 伸直背肌，兩腳靠攏，以端正的姿勢將肩膀上下活動。在照片所示，只有左肩向上抬，須左右交互地做八次。



左右肩膀交互向上抬



左右肩膀交互向前伸出

照片②③ 以同樣的姿勢，腰部仍然保持穩定，將肩部

向前後伸，這是使脖子美麗的運動。共做八次。