

时尚杂志社 编

《时尚》杂志  
创刊十周年纪念

# 时尚塑形

美体课堂  
塑身杂谈



中国旅游出版社

Mooks  
时尚丛书



Mooks  
时尚丛书

# 时尚塑形

时尚杂志社 编



中国旅游出版社

策划：北京时代远景文化有限公司

责任编辑：孙素菊

装帧设计：王雷、颜博

责任印制：韩君田、闫立中

---

### 图书在版编目(CIP)数据

时尚塑形 / 《时尚》杂志. —北京：中国旅游出版社，2003.1

ISBN 7-5032-2112-7

I. 时… II. 时… III. 健身运动—基本知识  
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第099683号

---

书名：时尚塑形

编者：《时尚》杂志社

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

制作：北京朱雀艺术发展公司

印刷：北京国彩印刷有限公司

版次：2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

开本：720毫米×960毫米 1/16

印张：10

印数：10070册

字数：112千

定价：30.00元

中国旅游出版社网址：[www.CTTP.net.cn](http://www.CTTP.net.cn)

中国旅游出版社发行部电话：65201174 65201180 65201188



# 目 录



## 一、美体课堂

### 全身塑形

瘦身不放假…… 1

伸展的 6 个理由…… 4

7 招 7 式跨越减肥平台…… 10

极速减重 200 分…… 18

以明星身材暴露一夏…… 24

柔韧美人…… 30

延伸你的美丽…… 34

亚健康人行动起来…… 38

曲线玲珑 …… 44

英姿挺拔 …… 50

拉丁美人的简单任务…… 54

15 分钟美丽终身制…… 62

### 局部锻炼

头皮操 …… 69

秋季美臂行动…… 71

“胸”涌的风景…… 76

# 目 录



- 美丽双峰 …… 80
- 40天消灭肚腩…… 86
- 检阅上腹…… 89
- 修长而秀美的背部…… 91
- 挺拔背部的秘密…… 93
- 迷人小腿1月速成…… 96
- 性感秀腿6步曲 ……100
- 主题健身
- Office 3点操……108
- 为泳装热身……112
- 沙滩毛巾操…… 116
- 带你进入至美境地——瑜伽…… 124

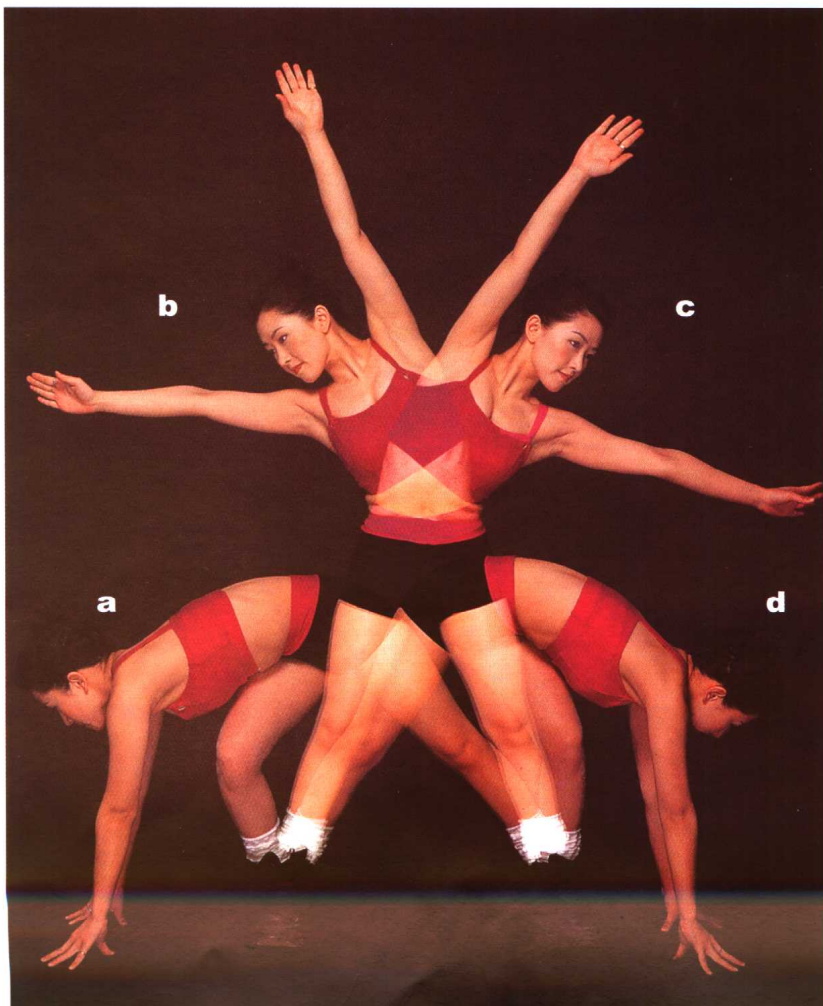
## 二、塑身杂谈

- 反弹有理…… 130
- 脂肪出逃倒计时…… 134
- 彻底享瘦…… 138



# 瘦身不放假

编译 / 杨桦 摄影 / 袁峰 化妆 / 吴晶 模特 / 江玲

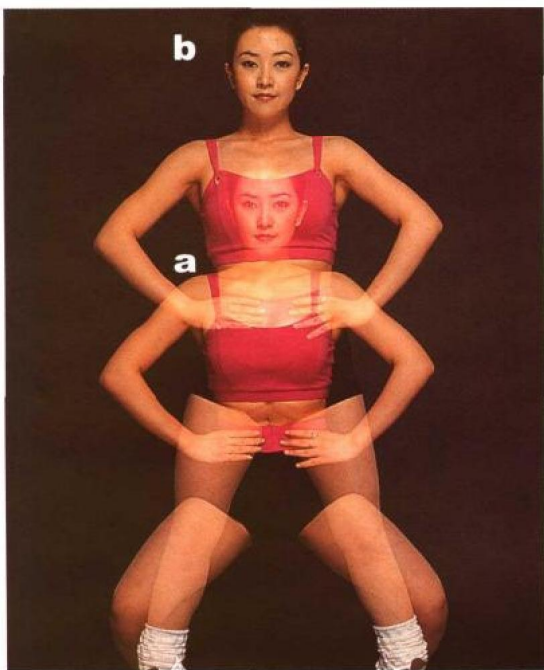


## 1. 腰部运动

a. 如图所示, 分开两脚, 距离大于髌骨的宽度。收腹, 弯屈左腿, 保持右腿伸直, 然后向左侧弯腰, 使双手触及地面;

b & c. 将上体和双臂缓慢抬起, 从B位置运动到C位置, 呈弧线的运动轨迹;

d. 屈右膝, 向右侧弯腰, 使双手触及地面。



## 2. 蹲跳运动

a. 下蹲姿势，两脚尖略向外。收腹，将双手放在髋部两侧以保持平衡。保证你的膝盖没有过分向前伸出（超过脚趾的位置）。

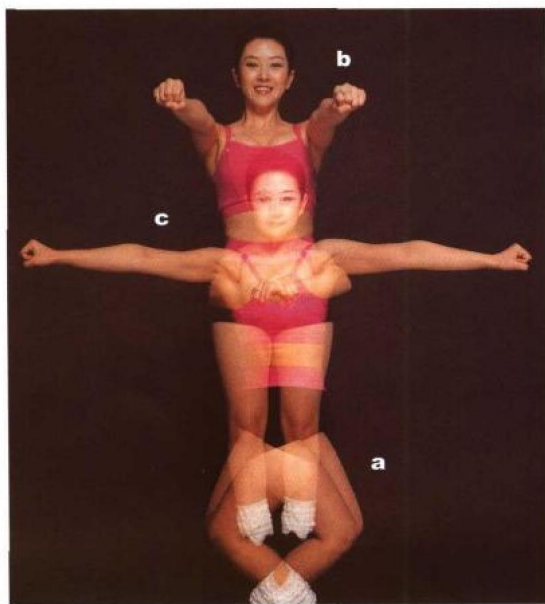
b. 向上跳起，跳落后仍为下蹲姿势。重复做15次。

## 3. 扭跳运动

a. 双脚并拢，向右屈膝；屈右臂于腰部高度，双臂方向向左；

b. 向上跳起；

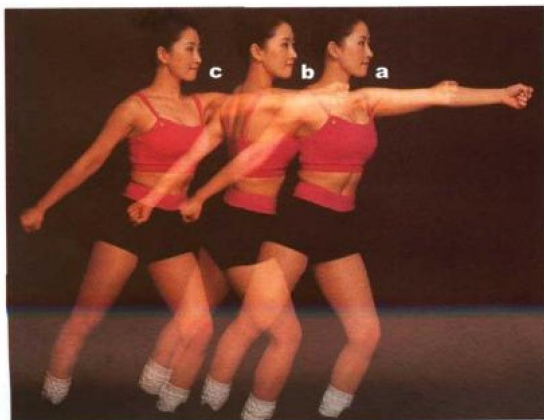
c. 下落时，向右挺髋，向左屈膝，双臂方向向右；重复做15次。



## 4. 阔步运动

a. 向前跳跃一大步——左腿在前，右腿在后。同时摆开你的双臂——左臂在前，右臂在后；

b & c. 继续向前大步跳跃——右腿在前，左腿在后；双臂——右臂在前，左臂在后。尽量保证动作轻盈、舒展。重复上述动作15次。



## 关爱提示：

为了达到最好的锻炼效果，建议你每星期做整套操3到5次（每一次练习都可以达到加速血液循环，锻炼主要肌肉群的目的哟！）。按照建议重复的动作次数来锻炼，对于你来说只是个起点。当你在力量和毅力上都有了提高时，逐步加大运动量会有更好的收益。为了能以一个优美的体态迎接春天的到来，就在整个冬季里坚持做这套操吧。祝你好运！



如果你认为仅凭一套瘦身操就足以保持减肥效果的话,你就该醒醒了!不如我再告诉你克服食欲的四大密招,配合一下你的计划。

### 密招1: 让自己忙起来

克服食欲是你必须做的,尤其是运动之后。你得让自己忙起来,比如看看书、给朋友打打电话或者是出去走一走。无论你做什么只要是离食物远些就可以。记住,越活跃就越容易忘记有关吃的事情。

### 密招2: 大量喝水

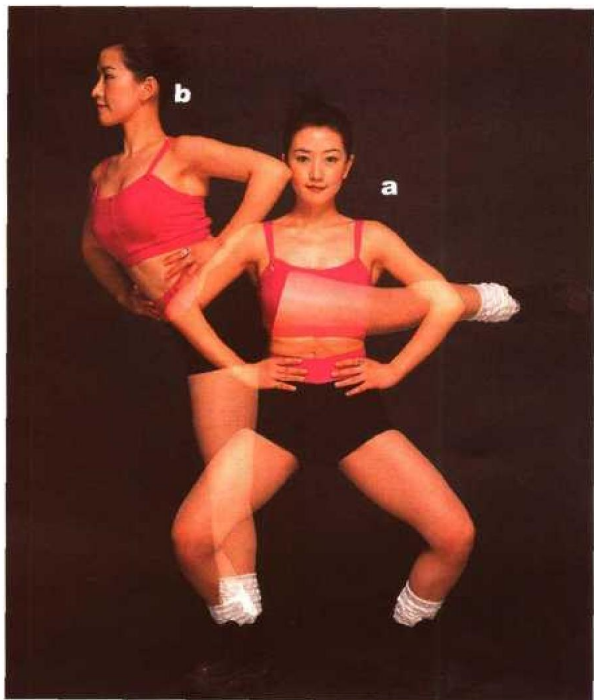
当你感到饿时,事实上是一种身体发出的缺水信号,而此时也是绝好的饮水时机。所以你干脆就喝水、喝水、再喝水。

### 密招3: 食用维生素

如果你是真饿了,或许可能是缺乏营养,所以摄入维生素会有帮助。

### 密招4: 10分钟守则

在吃任何东西之前,先等10分钟,饥饿感往往会自然消失。

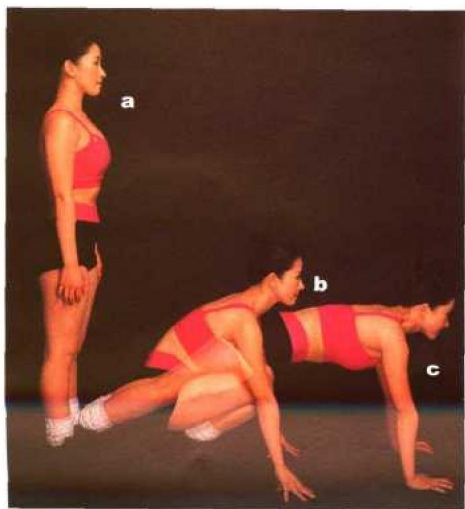


### 5. 调节身体重心运动

a. 双脚分开站立,与髋同宽。屈膝下蹲。腰部略向前倾,挺直背部。双手放在髋部两侧,保持平衡;

b. 伸直双腿,右腿尽量向后抬高,保持背部挺直姿态(参考速滑动作);活动你的右脚,恢复下蹲姿势,换另一方向。将姿态保持15秒,逐步到30秒,重复做2到3次。

3



### 6. 蹲撑运动

a. 如图所示,双脚分开站立,与肩同宽。

b. 下蹲,将双手平放在地面上,置于双脚两侧或前方(自己随意)。

c. 跳起的同时向后伸直双腿,身体挺直呈俯卧撑姿势;跳起,恢复下蹲姿势;起立。重复做15次。

全身塑形

# 伸展的 6 个理由

文 / 徐致 友情出演 / 赵林 摄影 / 黄旭 (永恒视觉) 造型 / 何磊



伸展，一个极富形态的动词，肢体随着想像优美地延伸……在我们学过的任何一套体操中，都不会忽视掉伸展的步骤。我们的身体有充分的理由让伸展成为最好的运动和放松方式。

### 伸展之理由1：最女性的动作，让年龄成为秘密！

以为只有眼角的纹路才会泄露年龄的秘密吗？其实不再柔韧灵活的躯体，缺乏弹性的步履更是无情，总会在举手投足间标出我们的年龄在健康抛物线上的位置。每天10~20分钟的伸展运动可以让年龄成为秘密。

### 伸展之理由2：让疼痛远距离消失！

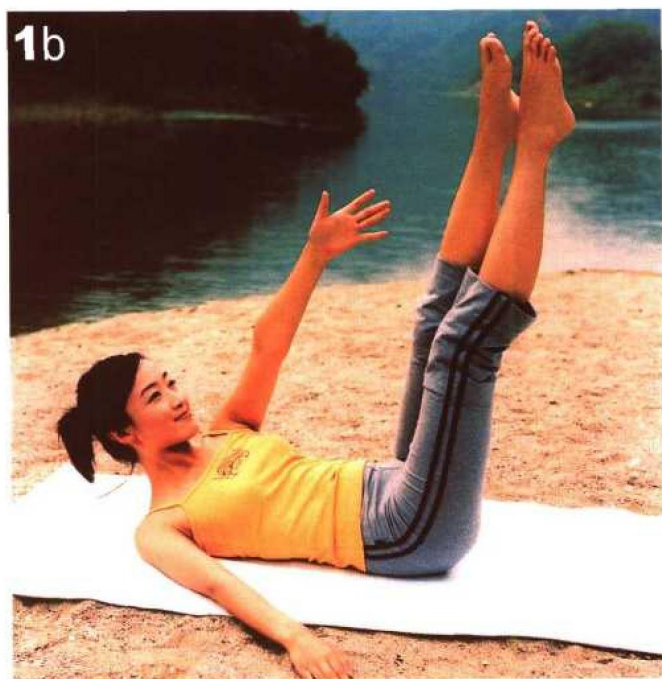
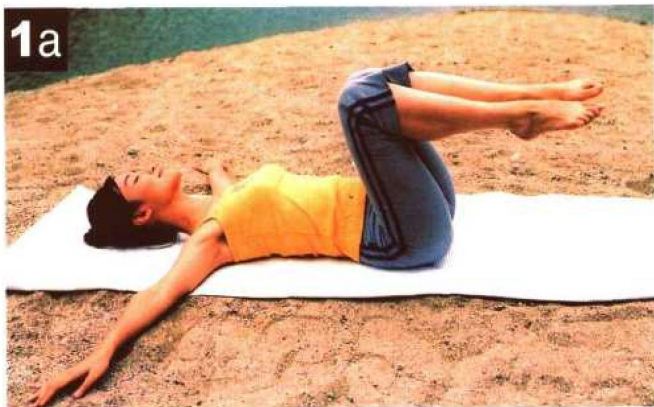
“蜷缩”起身体，并不会使我们得到真正的保护；相反，关节痛、肩膀痛的罪魁祸首都是因为肌肉紧张，缺乏灵活性。不要认为那是30岁以后成熟的附加值，伸展能使我们不仅是现在而且在将来也远离疼痛。

### 伸展之理由3：减轻压力就这么简单！

在办公室坐了一天，或是经过长途飞行，肌肉和大脑一样会变得很紧张，放松！大脑和身体一起向我们下达了指令。好吧，尽情地伸展双臂、双腿、腰、背……你会感觉压力随着你伸展的躯体慢慢地被释放。

### 伸展之理由4：运动前最好的热身项目。

运动前，你有热身项目吗？其实最好的热身就是伸展。否则你的肌肉只会变得越来越短，越来越紧，为运动伤害埋下隐患，美国运动医药大学



的专家认为伸展是肌肉练习必不可少的前奏。

### 伸展之理由5：高尔夫击球远了十码！

你以为打高尔夫靠的只是手臂的力量吗？太不专业了！只有臀部和腰部旋转伸展，才能击出好球。现在就试试。后脚跟离开墙25厘米，双脚与肩同宽站立，屈膝，双脚不动，双

#### 1. 脊柱旋转练习

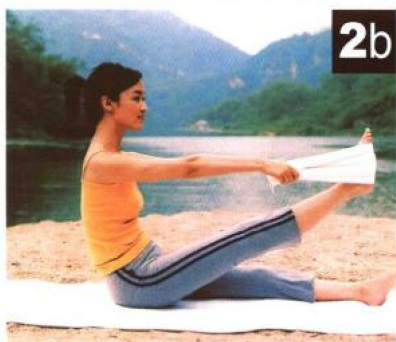
1a. 平躺，双臂向两侧平伸，呈T形，手掌放平，双膝屈起，双足绷直。

1b. 双腿上举，头上抬并稍稍转向右侧，左臂上伸，正常呼吸，你可以感觉到后背肌肉慢慢地松弛，维持10秒后放松。每个方向重复3次，如果感觉吃力请立刻停止。





2a

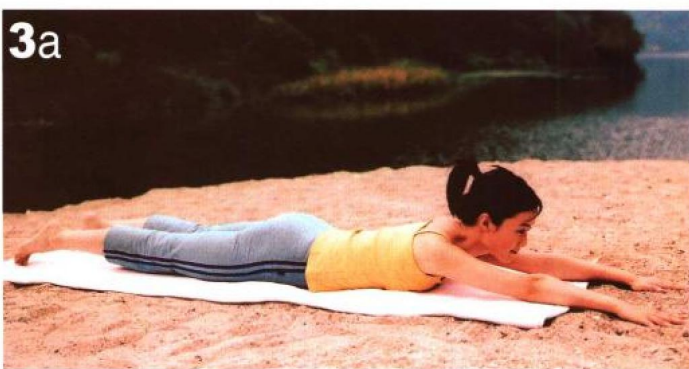


2b

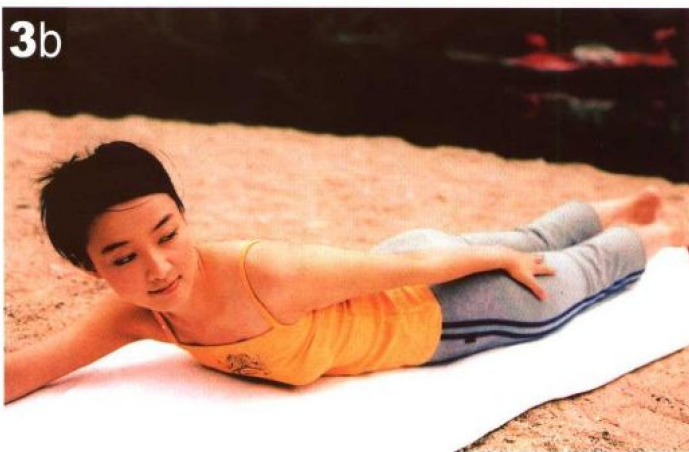
### 2. 背部伸展练习

2a. 双腿平伸，背部挺直坐好。用毛巾兜住右脚并将右腿拉近身体，左腿仍然保持平直。这时感觉到背部肌肉处于放松状态。

2b. 双手拉住毛巾，右腿用力向前推毛巾，直到右腿绷直，并与地面呈45度角。上身保持不动，会感觉背部肌肉有拉伸感，同时腿窝和脚踝也有伸展的感觉。维持10秒钟后，放松，交换左腿重复动作。共做5组。



3a



3b

### 3. 肩部练习

3a. 俯卧，双臂向前伸展，头微抬，目光看向手指的方向，感觉肩部肌肉十分放松。

3b. 左臂向后伸展，左手掌压在左大腿后，脸也侧向左边，感觉左肩向外伸展。维持10秒钟后放松。换侧，每个方向重复动作3次。

臂后举，双手与肩同高，保持5秒，然后旋转向左侧，换侧再做，一天重复5次~10次，不仅可以令你击球远十码，还可以避免扭伤。

### 伸展之理由6：一分半内瘦下来！

从什么时候开始，我们也开始喊

累了，全身肌肉收紧，还不自觉地弯着腰驼着背，时不时地靠着办公桌站成了S形。站直了！可以使自己立刻看上去瘦了高了，这是不是伸展的最好方法呢？

伸展，一种恣意张扬的姿态，鼓动出冬天的热闹和生机……

伸展现在就开始！

# 1minute 伸展随心所欲

有时你做的最佳伸展看上去很不“像样儿”，没有关系，只要是放松肌肉，让你的身体从紧张的边缘重回轻松，就是最好的伸展。

\* 张开双臂。为什么不张开双臂呢？可以像广播体操中的伸展运动一样将双臂伸直，也可以尽力向后，打开双肩。你可以坐着，走着甚至跑起来，跳起来，但别忘了张开你的双臂。

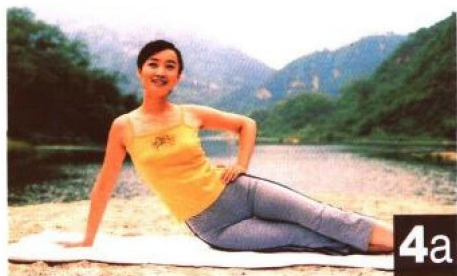
\* 弯弯腰，弓弓背。如果长期处于一种姿态，别忘了向前向后弯曲脊柱。做的时候双手放松地放在腰背部。在这里弯背的真正价值在于它能释放脊柱的压力，千万不要把它作为持久的静态姿势。

\* 耸耸肩，揉揉脸。这可能是最不像样的伸展动作了。医生说，紧张情绪会造成腰背部到颈部包括面部肌肉的紧张，再加上它也挤压胸腔的肌肉隔膜，造成深呼吸障碍。所以老板或难对付的客户看到你肩部发硬或面部紧张，他就知道自己占上风了。建议你在会议前多耸几次肩，揉揉脸，或者打几个哈欠。这样你看上去会更轻松自然。

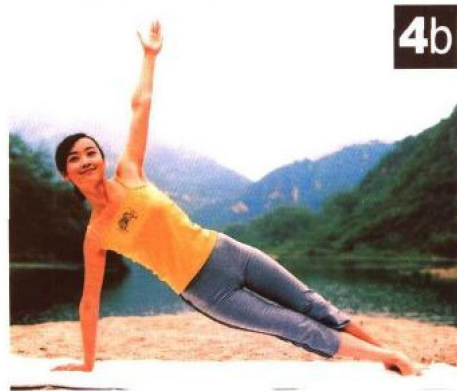
\* 转转头。别人都以为你在转头，其实你只是以颈部为轴向一边旋转，让颈部伸展。每一方向只需5秒钟。

\* 跷二郎腿。身体放松仰卧，双手枕于脑后，双腿屈膝与肩同宽，其中左腿叠至右腿上，以支撑的右腿为轴向另一边倒，身体不动，让股四头肌向外侧伸展。持续20秒，双腿交换。这个动作也可以坐着进行，比如你在喝下午茶时，不动声色中就大功告成了。

\* 伸懒腰。这可是最方便有效的伸展动作。在办公室做太不文雅了，现在这样做：双手于背后相握后上抬，使三角肌伸展。动作持续10秒。



4a



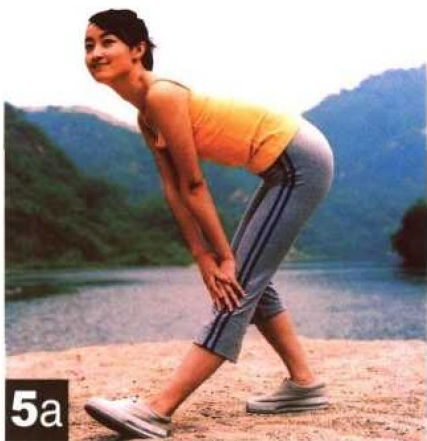
4b

## 4. 侧腹肌，腰肌伸展练习

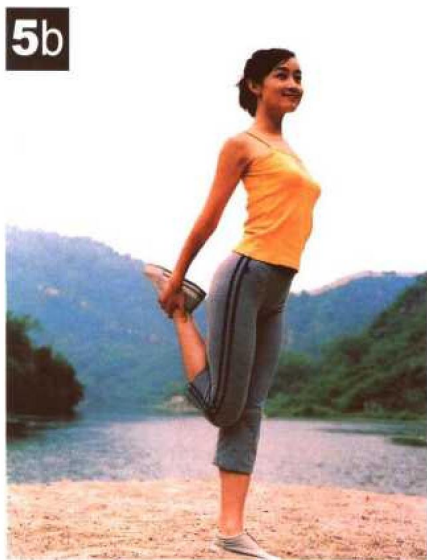
4a. 双腿并拢，右脚放在左脚前，左手叉腰，右臂将上身支撑，呈半侧卧的姿态。

4b. 右臂用力，双足抵住地面，深吸气，将身体支起与地面呈45度角。左臂向上尽力伸直，会感到侧腹部和腰部肌肉受到拉拽，同时手腕和脚踝的力量也能得到加强。做3组~5组后换侧重复。





5a



5b

### 5. 腿窝、膝关节练习

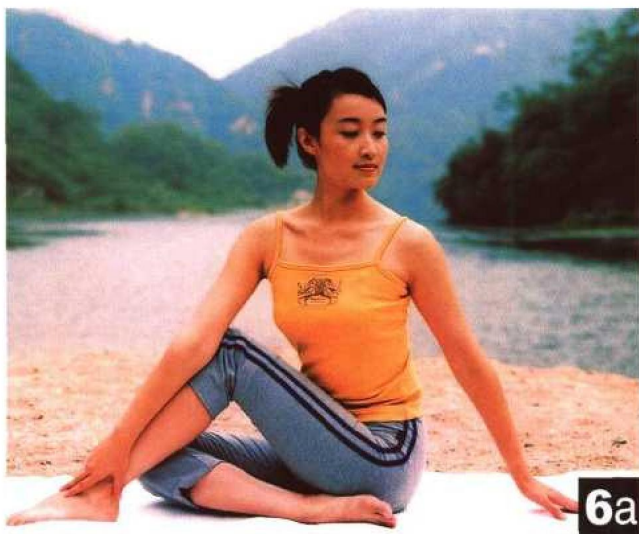
5a. 左腿向前迈半步, 足跟着地受力, 右腿略微屈膝, 上身向前, 腰部保持平直, 双臂支撑于左腿膝部。感觉左腿腿窝肌肉被拉伸, 同时还会感到右大腿前方也有一定的伸展感觉。维持10秒钟。

5b. 左足全部着地, 左腿直立, 站稳, 挺直身体。同时右手向后握住右脚踝, 使股四头肌得到伸展。维持10秒钟。放松。左右腿交换动作, 共做5组。

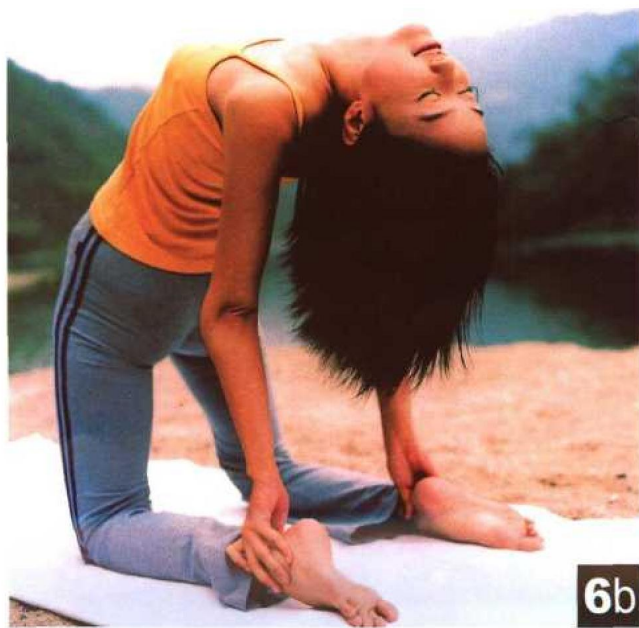
### 6. 全身伸展练习

6a. 放松平坐, 双腿同置于身体一侧。一腿盘屈, 一腿屈膝脚掌平放于地面, 一手握住其踝部, 另一只手支撑于身体的另一侧, 上身也慢慢转向这一侧, 注意呼气。脚踝绷直。腰部、背部和颈部拉伸。吸气放松, 重复3组。

6b. 双膝跪地, 分开同肩宽。双臂向后, 双手分握于双踝, 同时向后弯腰。可以感觉双足, 小腿, 大腿, 小腹, 腰部, 双肩以及手臂同时被拉伸。维持动作5秒钟。

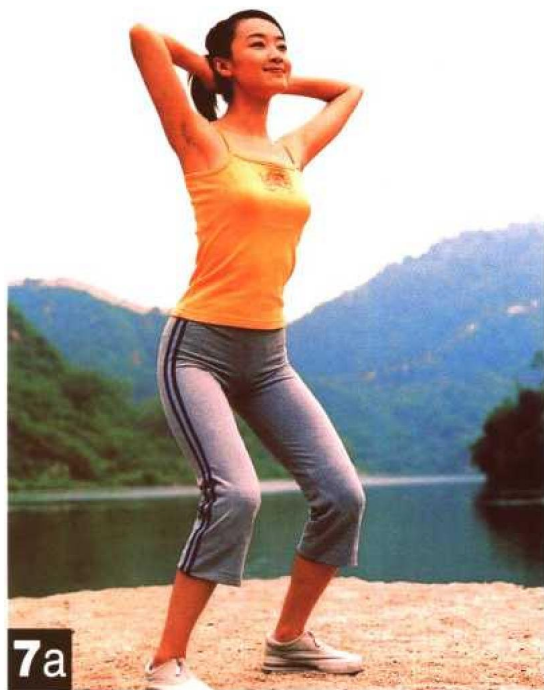


6a

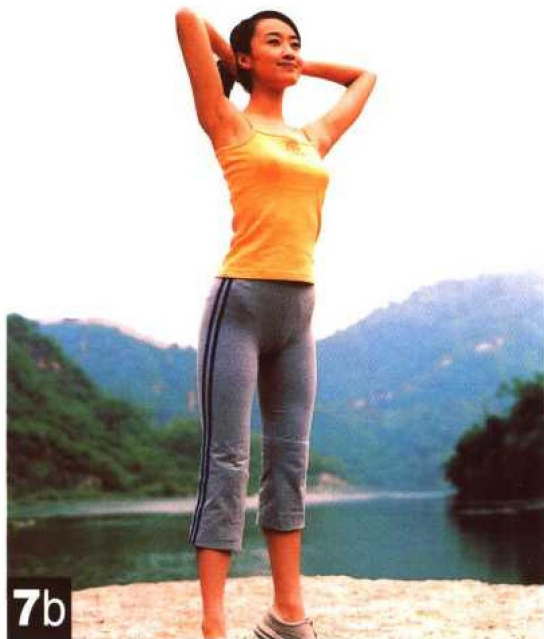


6b





7a



7b

### 7. 向上伸展练习

7a. 站直，双脚分开与肩同宽，膝盖微屈，使膝关节伸展放松，双手抱于脑后，呼气。

7b. 吸气，身体向上提，脚后跟离地，双腿，尤其是腿窝的肌肉要尽力绷直，体会全身向上伸展的感觉，维持10秒钟后放松。共做5组。

## TIPS

### 伸展注意小事项

- \* 一些抻拉的动作要循序渐进，不必强调动作一次到位，以免肌肉拉伤。
- \* 如果不小心抻着了，下次练习时不要去抻拉那个部位，等它彻底好了再做。
- \* 如果你的某个关节部位受过伤，要请教医生或健身教练，确定伸展运动的方式和强度。
- \* 伸展运动的时间不要过长，特别是作为运动前的热身练习，应控制在20分钟以内。运动后的伸展放松10分钟就足够了。
- \* 若有全身肌肉僵硬或是腰部肌肉疼痛，除了一些伸展练习，还可以配合跑步机的训练，只是使用上最好采用走步的方式。

全身塑形

# 7招7式 跨越减肥平台

策划 / 张焱 文 / Emily 摄影 / 黄旭 刘涛 化妆 / 邵凌轶 (东田造型)  
模特 / 黄欣焯 (概念 98') 鸣谢: 凯宾斯基饭店健身中心





你的减肥史是不是也像恋爱史? 激情上演, 进入蜜月期, 燃烧到痛快极致, 再后来今天和明天就没两样了。恋爱用上了“维和”, 上健身房成了“不得不”。

恋爱不是游戏, 身体也不是玩具, 调整你们的关系, 跨越恼人的“平台期”, 无论爱情还是脂肪让它继续燃烧。

有过类似的经历吗? 发现了一套瘦身大法, 开始练习时它像是具有魔力, 令你在最初的几周内迅速接近理想体重。4周, 最多3个月以后, 它的魔力消失了。健身专家说: 你进入了减肥的平台期, 健身与减肥计划被搁置, 甚至可能下滑。

坚持下去? 重复的结果却是你踩着蹒跚的步子, 跑完不得不跑的5千米, 梦游似的在重量训练机上坚持了30分钟, 却没有减掉一丁点儿赘肉。

我们的身体和我们的感情一样, 没有新的刺激就不再感觉到挑战。

美国印第安纳州曼西城的波耳州立大学人类行为学研究室的研究报告表明: 在常规锻炼中加一些简单的变化就可以跨越平台。原理很简单, 我们改变了常规的练习方式, 肌肉和心脏就不得不努力工作, 对新刺激做出反应, 燃烧掉更多的卡路里。

## 重燃卡路里的7个按钮

### 1. 迅速兴奋起来:

想让心脏充满激情的技巧是迅速地让自己兴奋起来。快速骑车, 将跑步练习换成跆拳道或者跳绳。

### 2. 改匀速为变速:

无论是行走还是跑步练习, 快速和慢速交替进行比匀速能燃烧更多的卡路里, 因为速度的不断变化促使肌



肉和心脏持续做出调整。

### 3. 增加一点儿坡度:

坡度每增加2‰, 能多燃烧掉大约25%的卡路里, 也就是说如果快走能消耗400卡, 爬个小坡则是500卡。够让人兴奋的吧?

### 4. 调动更多的肌肉:

你每次练习总是选择同一种器械吗? 偶尔将哑铃换成杠铃, 将踏板换成健身球, 让每块肌肉都有无限的发展, 也让练习更有趣。

### 5. 重点交替:

按周期改变你练习的重点, 比如在力量练习时, 前两周你可能强调力量练习, 后两周侧重增加耐力, 或者你在做心脏练习时前两周增加速度, 后两周则延长时间。

### 6. 分期训练:

每隔一周就改变一下力量练习

### 1. 侧踢腿

右腿踏上跳板。抬左膝于腰同高, 先将膝部拉向身体, 同时身体也略倾向右侧, 向左踢出左腿, 再将膝部收回到身体与腰同高的位置, 左脚落地, 站直身体。左右腿各做8次。做2套~3套, 每套之间交换双腿顺序。

练习重点: 小腿、大腿、臀部