



美体运动技巧丛书

细腰

《小招数》

犀文图书 编著



了解腰部细节，明明白白塑腰。

瑜伽、普拉提、健身球，随时随地细腰，
完善腰部线条，给魅力加倍，秀出你的小蛮腰。

CMS | 湖南美术出版社





美体运动技巧丛书

细腰

《小招数》

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

细腰小招数 / 犀文图书编著. — 长沙 : 湖南美术出版社, 2013.10

(美体运动技巧丛书)

ISBN 978-7-5356-5971-2

I. ①细… II. ①犀… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307194号

美体运动技巧丛书

细腰小招数

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：新华书店

印 刷：深圳市新视线印务有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋西侧一楼)

开 本：1270×1012 1/40

印 张：9.6

版 次：2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-5971-2

定 价：48.00元(共四册)

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-25922015

前言 Preface

前凸后翘，细腰美腿，是多少女士所梦寐以求的 S 形身材。我们也常羡慕地说某人“身材好好哦”，再看看自己，“肉肉”总是出现在不该出现的地方，该长的地方反而没长，这都让人苦恼不已。那么，到底什么样的身材才是完美的呢？如何让腰更纤细、腿更修长、胸更丰满、臀更翘一点呢？

针对女士们最关心的问题，如翘臀、细腰、美腿、丰胸等等，我们策划了这套《美体运动技巧》丛书，给大家最实用、最有效的美体小招数。本丛书包括：《翘臀小招数》、《细腰小招数》、《美腿小招数》和《丰胸小招数》。

袋鼠腰、丸子腰、侧肥腰，这三种腰型的脂肪堆积位置不同，拯救的方法当然也有差别了。《细腰小招数》就是为此而准备的，从腰部知识到细腰行动，再到生活细节，为您介绍轻轻松松的瘦腰技巧，无论是袋鼠腰、丸子腰，还是侧肥腰，在本书中都可以找到相对应的细腰招数，如瑜伽、普拉提、健身球、中医，方法多多。赶紧行动起来，一起来塑腰，秀出你的小蛮腰吧。



目录 Contents

Part 1

了解腰部，明明白白塑腰

完美腰型的标准	2
完美腰型的7大要素	3
你属于哪种腰型	5
瘦腰小细节	7
减肥塑腰小问题	8
最佳塑腰时间	10

Part 2

美丽行动，做个细腰美人

袋鼠腰	12
随时随地塑腰	13
瑜伽式塑腰	16
普拉提式塑腰	25
健身球式塑腰	32





丸子腰

34

随时随地塑腰

35

瑜伽式塑腰

37

普拉提式塑腰

47

健身球式塑腰

51

侧肥腰

53

随时随地塑腰

54

瑜伽式塑腰

56

普拉提式塑腰

64

健身球式塑腰

69

Part 3

注意细节，轻轻松松瘦腰

中医塑腰法

76

攻克细腰的天敌——便秘

79

24 小时完美控制食欲计划

82

流行瘦身法

86

秀出你的小蛮腰

89

了解腰部， 明明白白塑腰

Part 1

裙衫飘飘，蛮腰微露，窈窕身材是不少女子所梦寐以求的。其实，只要运用方法得当，我们也可以美得健康，美得精彩。



完美腰型的标准

在进行美体运动之前，让我们来看看完美的腰型是什么样的，找出差距和问题，有的放矢的锻炼才能获得美丽。

腰部美主要体现在：上下呈圆滑的曲线，以及上接肩部和胸部，下延丰满隆起的臀部的优美曲线。该曲线像数学中的单叶双曲线。躯体之所以美，是因为上腰身部有凹点，下腰身部又柔和的向臀部扩张，正是这种变化，使人躯体的曲线有了美感。而“水桶腰”则显得呆板。

腹部：

美的腹部应平平坦坦，即使刚吃完东西也不应有凸出来的现象，如果小腹肌肉超过2.5厘米厚，则腹部曲线的美会大打折扣。

腰：

标准的腰围 = 身高（厘米） $\times$ 0.37

不仅如此，美的腰还应长短适中，不能过长（长腰）或过短（短腰），其理想位置应为人站立两手自然下垂时，和手肘处于同样

高的位置；腰围与其他两围应有明显的大小比例，否则水桶似的腰就谈不上美。

理想健康体重（公斤）= [身高（厘米）- 70] $\times$ 0.6

所有爱美女性在追求窈窕身材时应以健康的体重为参照标准，在理想健康体重基础上再减去5公斤即为一个人的健康体重的底线，如超过这个底线你的美丽就会因身体健康问题亮起红灯而褪色。



完美腰型的 7 大要素

第一要素：最佳

饮料——水

水不含卡路里，同时会产生饱胀的感觉，所以能抵御饥饿感。当饮用凉水时，还可以因为肠胃加热凉水，而帮助燃烧体内的卡路里（如有肠胃疾病的朋友，早上起床喝的第一口水千万不要是凉的，这样会伤及胃气，加重病情），同时多喝水有利于排便，消除因便秘引起的肚臍。水的选择以纯净水、白开水、蜂蜜水为佳，少喝饮料，这样既美体又养身。

第二要素：最佳

食品——高纤维食物

高纤维食物有 4 大好处：一是改善胃肠道功能，能够防治便秘；

二是改善血糖生成反应，降低餐后血糖含量；三是降低血浆中的胆固醇含量；四是控制体重，减少肥胖病的发生。高纤维食物有：南瓜、地瓜、各种豆类和浆果类、蔬菜类。

第三要素：最佳

运动方式——有氧 + 塑身

腰局部的有效塑型只有在有氧运动的基础上才能保持，不会反弹。有氧运动包括慢跑、快步走、骑自行车、游泳、跳舞、健身操、跳绳、上楼梯、划船、太极拳以及非竞技性的乒乓球、篮球和羽毛球等项目。这些周期性有氧运动的强度容易控制，简单易行，不需要特殊的设备。



第四要素：最佳 饮食习惯——适时 适量

人体内的胰岛素分泌在早晨处于低谷，到了傍晚则上升到高峰。而胰岛素分泌会促使脂肪在体内大量沉积。所以早餐和午餐不仅要吃，还要吃热量较高的食物，而在晚上则吃热量低的食物。

第五要素：最佳 生活姿势——收腹 挺胸

你的行、走、坐、卧的生活姿势直接影响到你腹部的曲线，收腹挺胸的良好姿势，可以让你在塑腰的同时促进胸部的运动。同时让你的整个体态看起来更优雅。

第六要素：最佳 内衣——适合自己

你是不是随随便便就买了几条内裤轮流穿？你是不是任何生活状态和年龄阶段都穿同一款内裤？你是不是跟着潮流选内裤？如果全部回答都是的话，请各位美女立刻到专业内衣店根据自己的腰形和臀形选购适合自己的内裤。同时区分开运动和生活两大类，合体的内衣、内裤是塑腰的必备品，这也是你對自己最贴心的关爱。

第七要素：最佳 监工——镜子

每天冲凉时在镜子前好好检查一下你的小腰，这有利于你及时发现各种不好的苗头，把

它们扼杀在萌芽状态。对经常两天打鱼、三天晒网的懒美女非常有作用，尤其是在用长风衣“掩人耳目”的冬天。



你属于哪种腰型

首先做一下下面的测试，看看你腹部和腰部凸出的类型是属于哪种？

1. 下腹部扁平，但两侧腰部胖嘟嘟。

2. 吃多了以后，只是胃部很凸出。坐下去，胃部有一块很明显的赘肉。

3. 皮带如果系得紧，腰部的赘肉容易堆在皮带上，侧腰部有肉凸出的痕迹。

4. 穿着质地轻薄的连衣裙时，从侧面看，腹部明显凸出。

5. 穿着包臀的裙子时，臀部线条还可以，可是腹部觉得紧绷绷的。

6. 坐下时，下腹部有一大块很明显的赘肉。

7. 腰腹像一个水桶一样，上下没有明显的区别。

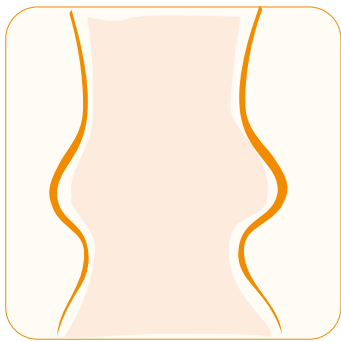
8. 当弯下腰去捡掉在地上的东西时，腰腹觉得紧绷而不舒服。

9. 皮带上经常扣的那个孔渐渐被撑大了。

解决方案

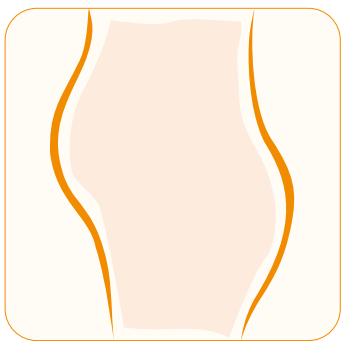
计算和你自己情况相符合的项目，符合1、2、3比较多的人是类型Ⅰ；符合4、5、6比较多的人是类型Ⅱ；符合7、8、9比较多的人是类型Ⅲ；如果有符合的项目数量相同的情况，则是属于后面的那一种类型（例如：类型Ⅰ和类型Ⅱ的数目一样，就是类型Ⅱ）。





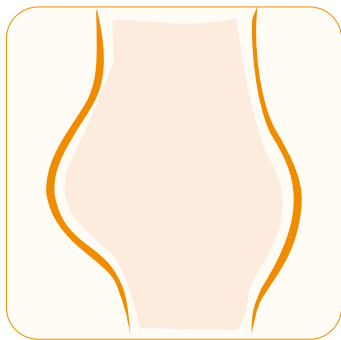
类型 I：侧肥腰

特征：下腹部平坦，胃部有凸出的倾向，腰部的赘肉堆积在两侧。这种类型的人即使腰围的尺码和别人一样，但是看起来就是显得比别人的粗，穿低腰裤时，侧腰还会挤出两团赘肉来。



类型 II：袋鼠型

特征：与腰侧和上腹相比，下腹明显凸出。这种类型的人因下腹和上腹、腰侧不成比例，使人的视觉下移，很容易给人肥胖的感觉。



类型 III：丸子腰

特征：前后腰的赘肉连成一圈，背部肉也不少，身体从胃、腰到腹部整个都凸起来，腰部整圈看起来就像是叉肉又圆的小肉球。

瘦腰小细节

下面的这些小技巧，都是生活当中的实践总结，大家先对号入座看看，你都做到了多少。如果还没有做到的话，那就把它们贯彻到以后的生活中去。可别小看它们哦，它能帮助你在 12 小时内迅速瘦腰 3 厘米或更多呢。



1. 多喝水，少喝碳酸饮料。碳酸饮料和那些含糖量高的饮料会让你的肚子鼓得像个气球。

2. 饮食应清淡，尽量少食盐。盐分会保持水分，尤其是在生理期前。咸菜和罐头食品也是含钠量高的食品，要尽量少吃。

3. 让你的下巴休息一下，不要一直嚼口香糖。嚼口香糖会让你吞下过多的空气，肚子因此会发胀而鼓出。

4. 如果感觉排便不顺，多喝水。

5. 科学饮食。均衡与适量是科学饮食的基本内容。早餐一定要吃好，而且，谷类、水果、蔬菜都要均匀地分配到三餐之中。

6. 少量多餐。一次大量进食后，身体会分泌较多的消化酶，促使人体对食物的消化吸收。所以，每餐吃得越多反而饿得越快。

7. 饭后站立 30 分钟。进食后不要马上坐着不动，最好能有一些轻微的活动，如收拾书桌、洗碗等。这样脂肪就不会在腰腹堆积了。

减肥塑腰小问题

1. 为什么女人的腰腹最容易堆积脂肪？

腰腹部的毛细血管丰富，营养物质容易堆积于此，加上这也是运动最少的部位，因女人的体质决定腰腹的脂肪率天生高于男人，所以未及时消耗的热量容易转化为脂肪并且囤积起来。

2. 腹部练习每天都要做吗？

不是。运动后，肌肉组织的细胞形态虽然被改变了，但远没有完全成型，通常要在48小时之后才能完成肌肉“重建”的任务，每天进行腹部练习虽然能促进脂肪燃烧，但是因没有给腹肌足够休息的时

间，一旦停止锻炼，很容易反弹。正确的练习频率：一周四次。

3. 减肥后我的腰围很快就瘦了下来，但小腹变化没有腰围这么明显。

这属于正常现象。减腰围比减腹部容易得多，减腰围只要减掉腹部的脂肪就可以了。但减腹部就不这么简单了，要有效练习到上腹、中腹、下腹，小腹才会有明显的效果，同时还要注意饮食和情绪的配合。

4. 哪种方式对于腰腹减肥见效最快？

通过运动来减少腹部的脂肪是最有效、最彻底的方式，但并不是

盲目的运动，而是要有一个合理的训练计划来进行有针对性的训练。



5. 我非常胖，经过各种减肥方式，从原来的140多斤减到现在的110斤左右。但腹部的皮、肉松弛，空荡荡的耷拉下来，怎么才能收紧？

这种情况很常见，因为脂肪在人体中所占的比例很大，所以减脂也是一个长期的过程，需要将饮食和锻炼科学地结合起来，而且多做器械训练，有助于收紧松弛的腹部，相信不久的将来你就不会有现在这种情况了。

6. 我天天认真地在减肥，每天去健身房锻炼，请私教，吃营养餐。瘦是瘦了，可腰腹还是挺肥的。这是为什么呢？

你正在进行的是减肥，减肥使人的体重下降，但体形没有改变。如果你想让腰腹更加有型，现在你可以进行塑身运动、肌力练习，都属于塑身练习的范畴，如：普拉提、扛铃操、健身球、哑铃操……在所有的塑身练习中，首推普拉提，因为它主要针对腰腹而设计，它运动的是深层肌肉，因而练出的肌肉线条柔和而匀称，同时不易反弹。

7. 我经常有规律地做仰卧起坐，可肚腩还是没有减？

恭喜你，已经意识到运动的持续性，接下来你就要确认你的饮食是否正确，可再确定一下你的动作是否标准。腹部练习的关键是动作要到位，同时在45度角时适当的停顿5秒钟，切记：不要贪快和多，身体放下和抬起时尽可能慢一点，这样会起到事半功倍的效果。正确做法：每分钟仅做10次，在上身与地面呈45度时保持5秒钟，然后再慢慢地返回。另外，运动类型不要太单调。这样肌肉很容易疲劳。同时多做几种不同功效的腰腹动作，从多层肌肉上刺激它的运动。

最佳塑腰时间

了解生理期间荷尔蒙的变化对体重升降的影响，不仅对塑腰还对减肥都有帮助。一般以 28 天为一个生理周期可分为：瘦身福利期、瘦身超速期、瘦身平快期、瘦身缓慢期。

生理期的瘦身区段：

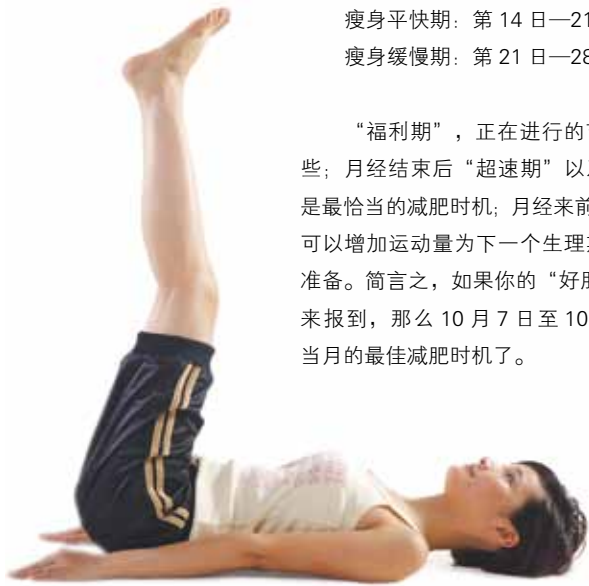
瘦身福利期：第 1 日—7 日

瘦身超速期：第 7 日—14 日

瘦身平快期：第 14 日—21 日

瘦身缓慢期：第 21 日—28 日

“福利期”，正在进行的节食计划可缓和些；月经结束后“超速期”以及“平快期”则是最恰当的减肥时机；月经来前的“缓慢期”，可以增加运动量为下一个生理期的减肥计划做准备。简言之，如果你的“好朋友”10月1日来报到，那么10月7日至10月14日，就是当月的最佳减肥时机了。



美丽行动， 做个细腰美人

Part 2

根据腰腹部的脂肪比率，我们可以将小肥腰大致分为三种：一是袋鼠腰，二是丸子腰，三是侧肥腰。每一种腰形的塑形方式都不一样，所以要区别对待，找到属于你的独门秘方。

