



美体运动技巧丛书

翘臀

《小招数》

犀文图书 编著



破解美臀危机，打造性感美臀。

瑜伽、普拉提、健身球，随时随地翘臀，
让翘臀更挺翘，给魅力加倍，做个自信的翘臀美人。



CTS | 湖南美术出版社



美体运动技巧丛书

翘臀

《小招数》

犀文图书 编著

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》。

扁平臀型、下垂臀型、肥大臀型，都是我们追求 S 曲线路上的拦路石，当然不能视而不见啦。《翘臀小招数》就是专门为此而准备的，从臀部知识到翘臀运动，再到细节完善，介绍了多种翘臀技巧，无论你是扁平臀型、下垂臀型，还是肥大臀型，在本书中都可以找到对应的翘臀招数，如瑜伽、普拉提、健身球，方法多多。赶紧行动起来，一起来打造属于我们的全身美丽吧。



目录 Contents

Part 1

了解臀部，拥有极致身材

身体部位参考标准 2

完美臀型的标准 4

你属于哪种体型 5

你属于哪种臀型 7

臀部常见问题 9

Part 2

美丽行动，打造性感美臀

扁平臀型 12

随时随地翘臀 13

瑜伽式翘臀 15

普拉提式翘臀 28

健身球式翘臀 35



下垂臀型 37

随时随地翘臀 38

瑜伽式翘臀 42

普拉提式翘臀 53

健身球式翘臀 57

肥大臀型 59

随时随地翘臀 60

瑜伽式翘臀 62

普拉提式翘臀 71

健身球式翘臀 77

Part 3

细节完善，让翘臀更挺翘

好习惯也翘臀 80

穴位按摩翘臀法 82

运动翘臀法 84

20招翘臀小招数 85

巧妙衣饰塑造美臀 90



了解臀部， 拥有极致身材

Part 1

人人都想拥有紧翘、圆润的双臀，可关于臀部的健康常识你又知道多少呢？要想翘臀，首先来了解一下自己的臀型吧。



身体部位参考标准

想知道怎样的身材才是标准的吗？想知道自己的身材是否标准吗？先来检测一下吧。

标准体重：

标准体重 = [身高
(厘米) - 100] × 0.9。如
身高 155 厘米的女性，
标准体重是 49.5 公斤。

手臂：

上臂围（绕手肘至
肩部最粗的部分一圈）
比颈围（下巴抬起，颈
部伸长的状态，绕颈一
圈的尺寸）细 4.5 厘米
为最理想。

腰围：

深吸一口气，测量
腰部收缩得最细时的状
态。腰围应保持在身高
(厘米) - 100 以下，
以身高的 30% ~ 37%
为标准。

胸围：

深吸一口气，测量
胸部最扩张时的状态。
由腋下沿胸部上方最为
丰满处测量胸围，测出
的胸围 (厘米) ÷ 身高
(厘米) × 100 = 53
为标准，在 54 ~ 56 间
为中等，57 以上为肉弹。

臀部：

臀围比胸围小 1 ~ 2
厘米或相等为标准。

臀部并非是尺寸合
乎标准便美观，挺翘更
为重要。两腿伸直，脚
跟并拢站立，从腰部至
臀部的顶点的距离如果
在 18 厘米以内属于挺
翘，反之属下垂。



上/下身比例：

以肚脐为界，上下身的比例应为 5:8，才符合“黄金分割”定律。



髋围：

在体前耻骨平行于臀部最大的部位测量，髋围较胸围大 4 厘米。

足颈围：

在足颈的最细部位测量，足颈围较小腿围小 10 厘米。

颈围：

在颈部的最细部位测量，和小腿围相等。

肩宽：

两肩峰之间的距离，为胸围的一半减 4 厘米。

腿部：

以腿并拢后两腿之间只有四个小空隙才是最标准的。

大腿围：

在大腿的上部、臀折线下测量，较腰围小 20 厘米。

小腿围：

在小腿最丰满处测量，较大腿围小 10 厘米。

骨骼美：

在于匀称、适度，站立时头、颈、躯干和脚步的纵轴在同一直线上。肩稍宽，头部、躯干、四肢的比例和头、颈、胸的连接适度。

肌肉美：

在于富有弹性和协调，过胖、过瘦或臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因而造成的身体某部位肌肉过于瘦弱或发达，都不能称为肌肉美。

皮肤美：

在于皮肤的细腻、光泽、柔韧，摸起来有天鹅绒般的质感，看上去有浅玫瑰色。

完美臀型的标准

事实上身材动人与否并不是脂肪多少的问题，关键在于身体中哪些部位含有足够的脂肪。而身体各部位脂肪的分布受到性激素的直接影响。在女性的生育年龄段，其体内分泌出雌性激素，在雌性激素的刺激下，脂肪流入臀部和大腿部位，而不是腰部。因此激素分泌正常的育龄女性腰身细软，臀部丰满，富有弹性。研究也进一步指出，女性腰围与臀围最令人羡慕的比例是 7:10。保持这一黄金比例的女性，其身材则显得匀称健美。随着年龄的增长，女性的腰身会慢慢增粗，这个比例将逐步增大。

美臀的 4 大条件

①臀部必须紧实、浑圆，走起路来不可有赘肉晃动。

②整个臀部的大小要均衡，必须与身体比例配合，大不一定好，太小当然也不合格。

③挺翘是评定美臀的重要条件。在走路和转身时，臀部要是有一点儿上翘，看起来就很诱人。

④皮肤白皙、细腻、有光泽、弹性好。脂肪绝不能少，但却恰到好处。

注：理想的腰臀比 = 腰围（厘米）÷ 臀围（厘米）= 0.72

正常情况下腰围与臀围的比率为 0.72，如果比率低于 0.72，就属于标准的正三角形身材；如果比率高于 0.72，即为倒三角形身材；若达到 0.8 则是圆柱形身材。



你属于哪种体型

“上肥下瘦”的倒三角形

- a. 腰、臀部位过度肥胖，脂肪堆积现象严重，可大腿部脂肪相对偏少，造成“上重下轻”的视觉效应。
- b. 喜欢吃甜品、冷饮和口味较重的食物。
- c. 不愿运动，能坐着决不站着。
- d. 天冷时大都伴有手脚冰凉的现象，夏天也很少出汗。
- e. 胸部较厚，要是穿上高领套衫或圆高领衫，就会显得很胖。

解决方案

1. 改善饮食习惯，少摄入盐分和甜品，多吃清淡食品和天然新鲜蔬果。
2. 提高新陈代谢，改善脾胃功能，可通过中医进行调理。
3. 适当进行全身减肥的同时加强上半身塑身练习。

“上小下肥”的正三角形

- a. 和倒三角形恰恰相反，正三角形体型的人大腿根部、臀部脂肪过度堆积，小腿肚明显突出，腰部脂肪偏少，隐约看出腰形，给人“上轻下重”的视觉效应。
- b. 很少喝白开水或纯净水，经常喝碳酸饮料，排便不正常，时常便秘。
- c. 脸上爱出油，并在“T”区位置长痤疮。
- d. 手心、脚心经常潮热，容易流汗。
- e. 吃饱就坐，很少运动，时常感到疲倦乏力。

解决方案

1. 多做有氧运动的同时增加针对下半身的塑身运动。
2. 多喝水，少喝碳酸饮料和含糖量高的饮料，保证每日基本饮水 2000 毫升。每日早上起床后喝一杯与室内温度相同的水，有利于清理肠胃，排出体内毒素。
3. 多喝乳酸菌饮品清肠，多吃蔬菜，增加乳酸菌和纤维素的摄取量，能改善便秘问题，并加速肠胃活动，有利于排走体内宿便。

“上下一般粗”的圆柱形

- a. 腰、臀部的脂肪层很厚，几乎不能区分出腰部与臀部，一眼看上去没有腰，是个“水桶”的视觉效果。
- b. 贪吃贪睡，尤其在冬天，吃饱了就想钻进被窝。
- c. 吃饱的时候，其实已经悄悄地把皮带扣松了几个孔了。
- d. 发现皮带上经常扣的那个孔渐渐被撑大了。
- e. 坐在椅子上弯腰去捡掉在地上的东西时，腰部觉得更加紧绷而不舒服。

解决方案

1. 调整饮食，增加运动，双管齐下来雕塑腰、臀曲线。
2. 制订科学的减肥计划，同时要非常着重腰、臀的塑造。
3. 多吃蔬菜，减少主食，减少食量，同时细嚼慢咽，最好饭前饮汤。尽量戒食煎、炸、油腻品，烹调时多选清蒸的煮法。
4. 不要穿过紧的内衣，否则赘肉会凸显出来。

你属于哪种臀型

知道了自己属于哪一种体型后，现在我们来了解一下自己属于哪一种臀型，然后对症下药来打造心仪美臀！

臀部的脂肪分布决定臀部的形状，脂肪生长分三种类型：第一种在臀部上部堆积，往往和腰部肥大一起发生；第二种在臀部中部堆积，如果能够均匀分布，会使臀部显得丰满、性感，如果向两侧分布过多，会使其臀部显横向面积增宽，臀部显得宽大；第三种是在臀部底端有较多脂肪堆积，而臀部最宽部位的位置影响整个身体的比例。从整体上看，臀部最宽的部位正好相当于下半身的根基部，白种人的臀部最宽处位置较高，给人以大腿修长之感，而黄种人则相反。

下面我们做一个小小的测试，看看你的臀部是哪一种类型？

- ①臀部干干的，没有脂肪。当你坐在木凳上时，明显觉得屁股不舒服。
- ②从侧面看，臀部是扁平形，体积小。
- ③从侧面看，下半臀大于上半臀。虽然穿着束臀牛仔裤，还是很明显的感到臀部皮肤的松弛下垂。
- ④经常穿“T”字裤或没有束裤功能的一般内裤。
- ⑤臀和腰之间象个梨形，臀部相较身体其他部位显得肥大。
- ⑥大腿内侧的脂肪堆积较多，在走路时甚至也会产生摩擦。

计算和你自己情况相符合的项目，符合①~②较多的人是类型Ⅰ；符合③~④较多的人是类型Ⅱ；符合⑤~⑥较多的人是类型Ⅲ。在符合的项目数量相同的情况下，则属于靠前的那一种类型（例如：符合类型Ⅱ和类型Ⅲ的项目数量一样，就是类型Ⅱ）。

类型Ⅰ. 扁平臀型

特征：从侧面看，整个臀部呈扁平状，臀部下方没有丰满的肌肉；从正面看也是干扁扁的。



类型Ⅱ. 下垂臀型

特征：从侧面看，从臀部半圆形的最远点画一条与水平面平行的直线，把臀部分成上下两半，下半部大于上半部者为下垂型。



类型Ⅲ. 肥大臀型

特征：臀围线过大，并向两侧下方松垂，有时会呈倒三角形或四边形，臀部的两侧与大腿的两侧无明显界限，过大的臀部会使人感觉笨重及显得双腿过短。



臀部常见问题

问题 1：臀部脂肪很厚，老远就看到一个大屁股。

解决方法：这是由于饮食不当、运动不够等原因所致。东方女性多为从臀部开始往大腿、小腿肥胖的梨型身材，这主要是下半身长期缺乏运动所致，这类人应该有针对性地进行四肢运动，促进血液循环。

问题 2：臀部肥大，浮肿，用手按下后就有一个手印。

解决方法：用手按压臀部，如果压下去没弹性，可能是肾脏方面有问题；而压下去弹性还算不错的话，则可能是荷尔蒙造成的水肿。出现这两种情况可以去请教内科医生或者膳食营养专家。

问题 3：臀部扁平过于瘦削。

解决方法：主要是体形问题，有遗传方面的原因，与肥胖相比，它又太过纤弱。可以用加强营养补充和运动的方法来改善。

问题 4：臀上捏起来皱巴巴，一块一块像蜂窝组织，很难看。

解决方法：这是橘皮组织，是当脂肪细胞增加的速度大于消耗速度，再碰到新陈代谢障碍，过多的脂肪细胞就会在肌肤下组织处群聚堆积。想避免或解决已出现的橘皮现象，一方面需要控制饮食，抑制脂肪的增长速度；另一方面要加大锻炼，才能消灭已经出现的橘皮现象。

问题 5：臀部有一条一条银白色的条纹状组织，这是什么？

解决方法：这是肥胖纹（妊娠纹）。常见于生产过后的妈妈们以及胖嘟嘟的女士们。此乃肌肤表皮承受不了急速的体积膨胀而造成胶原纤维断裂所产生的现象。不管是产后肥胖还是天生肥胖，解救方法就是减肥。

问题 6：臀部长出粉刺、红疹，皮肤粗糙。

解决方法：在湿热的夏季，臀部有时候会出现湿疹，症状是肤痒难耐，即使恢复之后也会遗留深暗斑点，让臀部皮肤变得难看，主要原因是久坐导致的汗热烘炙。为防止出现这样的皮肤状况，就要注意穿轻爽透气的衣服，棉质或丝质的内裤，不要太紧身，以防在臀部出现勒痕。每天清洁臀部的时候，热冷交替会让皮肤更紧绷，洗浴之后涂上柔肤水，可以让肌肤更润滑。

问题 7：因我的臀、腿比较胖，走路时互相摩擦，夏天就会很痛，有时还会出湿疹。

解决方法：你可在出门前在大腿内侧经常摩擦的位置涂一层儿童爽身粉，既可以吸汗又可以缓解两腿之间的直接摩擦。



美丽行动， 打造性感美臀

Part 2

从臀部脂肪分布及臀部最宽处所处的高度把臀分为：扁平型臀部、下垂型臀部、肥大型臀部和完美的水蜜桃型小翘臀。现在我们针对前三种臀型各自的特点来针对性地翘臀吧！



扁平臀型

特征

从侧面看，整个臀部呈扁平状，臀部下方没有丰满的肌肉，从正面看也是干干扁扁的。

小Tips

这种臀部缺乏丰满感，这种臀型的女性适宜穿百褶裙等可以让臀部看起来较膨胀的款式，以扩张臀型，同时看起来使之与细腰对照，产生苗条而不失丰满的衣着效果；内裤可选用深至股下4~6厘米的高腰短束裤，这种款式对臀部有提升作用。

