

多嘴鸟藏书系列

塑

身

篇

运动 塑身 完全 手册

欧阳江琼 黎明华 ◇ 编著

小鸟 ◇ 插画

湖南文艺出版社

多嘴鸟藏书系列

身 篇

运 动
塑 身
完 全
手 册

欧阳江琼 黎明华 © 编

湖南文艺出版社

目录

正确的身姿

站姿	2
坐姿	4
行走的姿势	5
简易身姿练习	6

美身教室

选修教室1—匀称型女孩	14
选修教室2—清瘦型女孩	21
选修教室3—肥胖型女孩	30
必修教室—柔韧练习	32

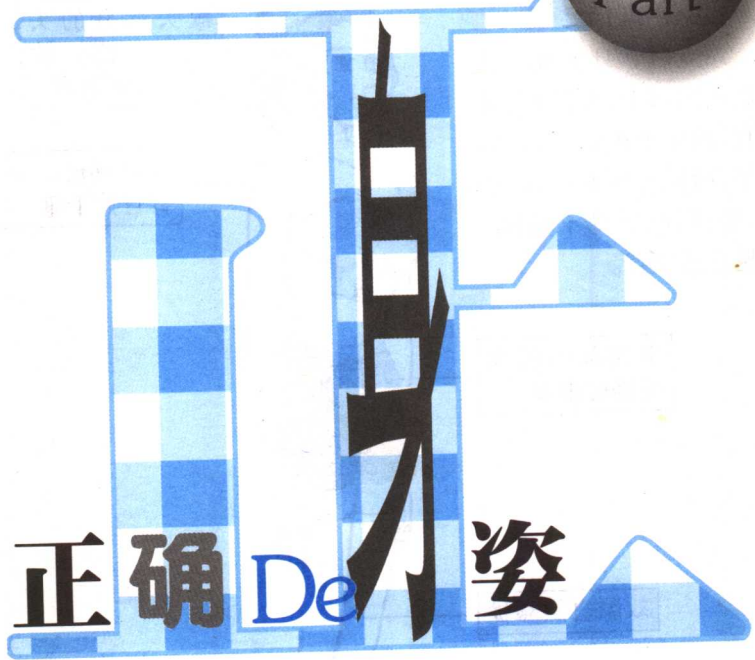
扮靓营救计划

- 计划一：营救对象：不敢穿七分裤的女孩
营救部位：足踝、小腿 (41)
- 计划二：营救对象：不敢穿迷你裙的女孩
营救部位：膝盖、大腿 (51)
- 计划三：营救对象：不能穿低腰裤的女孩
营救部位：臀部、小腹、腰 (58)
- 计划四：营救对象：怕穿露背装、泳装的女孩
营救部位：颈背 (83)
- 计划五：营救对象：怕穿吊带装、无袖裙的女孩
营救部位：肩、手臂、脖颈、下巴 (89)
- 计划六：营救对象：穿任何衣服少一分女人味的男孩
营救部位：胸部 (99)

女生制胜秘笈

- 假期健身 (106)
- 课间、工间健身 (121)
- 晨间健身 (126)
- 周日休闲健身 (131)

1
Part

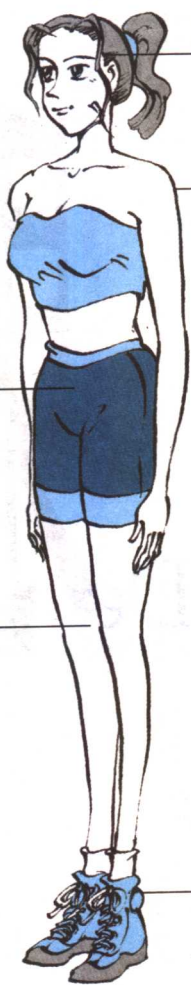


站姿

A

1 基本站姿

站立时，身体重心平均放在两脚上，头要正，颈要直，两眼平视前方，双肩放平，两臂自然下垂，胸稍挺，腹微收，臀部不后撅，两腿自然伸直。



额头部分的头发往上梳，脸部面向正前方

双肩放松，手臂自然下垂

下腹部的肌肉要轻轻收紧

双膝自然靠拢

脚跟对齐，脚尖略为分开，大约一个拳头大小

1
part

正确的身姿

站姿

A

随时注意头部挺直，背部不要弯曲

放松肩膀，手臂可以自由活动

和基本站姿一样，要缩小腹部

注意膝盖不要张开

脚，可以交叉或休息，自由更换

1 part

正确的身姿

2 放松时的站姿

在等人或和朋友站着聊天时，就可以采取这种放松的站姿。这种姿势可预防跌倒，而且交叉的双脚也不会张得比肩宽，避免了不好看的姿势出现。在等人时或拍照时采用这个姿势，会显得自然一些。要知道腿部给人的印象并不亚于脸部和手部，只要稍一疏忽，就可能给人留下不好的印象。

坐姿

B

良好的身体姿势是从人的坐、立、行中反应出来的。坐时一定要注意身体姿势，尤其是脊椎是否挺直。有人说美女的背影都是动人的，其实，那是长期关注自己身体姿态的结果。所以，良好的身姿才有动人的背影，才能更好地展示你的不凡气质。



躯干挺直，
双肩平展

身体重心落
在骨盆上

上身与大腿，
大腿与小腿之
间成近直角

两脚平放着
地，两腿自
然弯曲

1
part

正
确
的
身
姿

行走的姿势

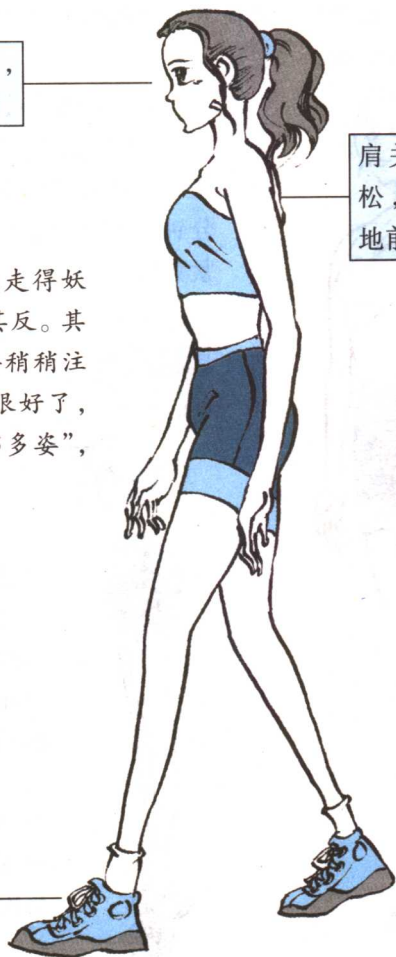
C

身体正直，
两眼朝前看

肩关节自然放
松，两臂自如
地前后摆动

很多美女一心想走得妖娆动人，却常常适得其反。其实，行走的时候，只要稍稍注意一下，姿势自然就很好了，千万不要追求“婀娜多姿”，小心变成“钟摆”哦！

全脚掌着地，
脚尖朝前或
稍外展



1
part

正
确
的
身
姿

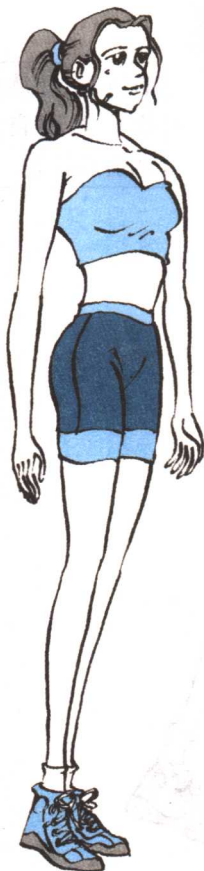
简易身姿练习

D

下面的简易练习动作简单，但是效果却很明显。练习时，可播放自己喜爱的音乐。

1 part

正确的身姿



1.立正姿势，双腿夹紧，收腹挺胸，背肌紧张，头部正直，下颌略回收，目前视，肩部放松下沉。每次1-3分钟。初练为保证动作的准确，可稍紧张用力。



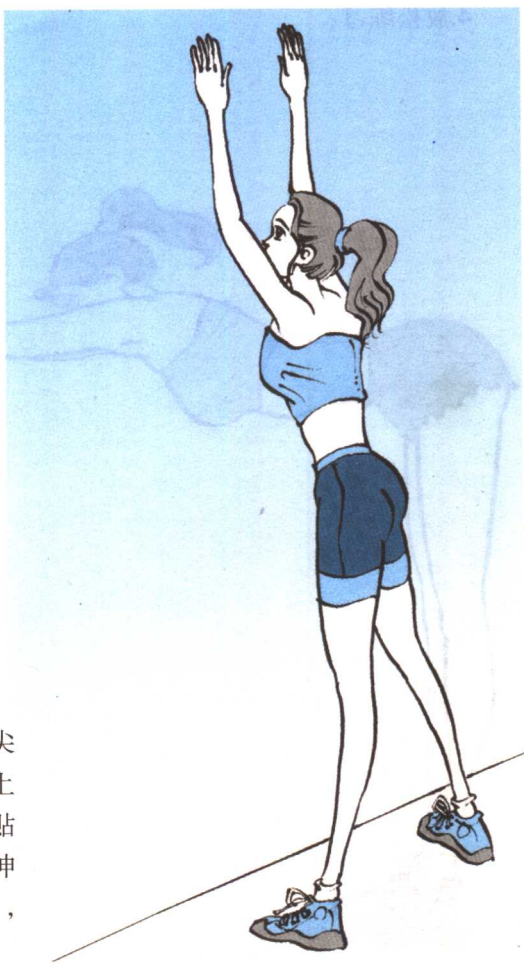
2.立正姿势，两手叉腰或前举，提踵站立，动作要领同前。由于身体重心提高，难度加大，要求练习者有更强的控制能力。开始练习时，为了保持身体平衡，可以一手叉腰，一手扶墙。逐步过渡到双手叉腰，每次练习1-3分钟。

简易身姿练习

D

“天下没有白吃的午餐。”辛勤的汗水换来良好的身姿，汗水并不白流。坚持不下来时，不妨对自己说：“我要做漂亮的女生！”

3.面墙站立，脚尖离墙约10厘米，两臂上举，两手碰墙，胸部贴近墙，身体尽量向上伸长，肩关节尽量拉开，每次1-3分钟。



1
part

正
确
的
身
姿

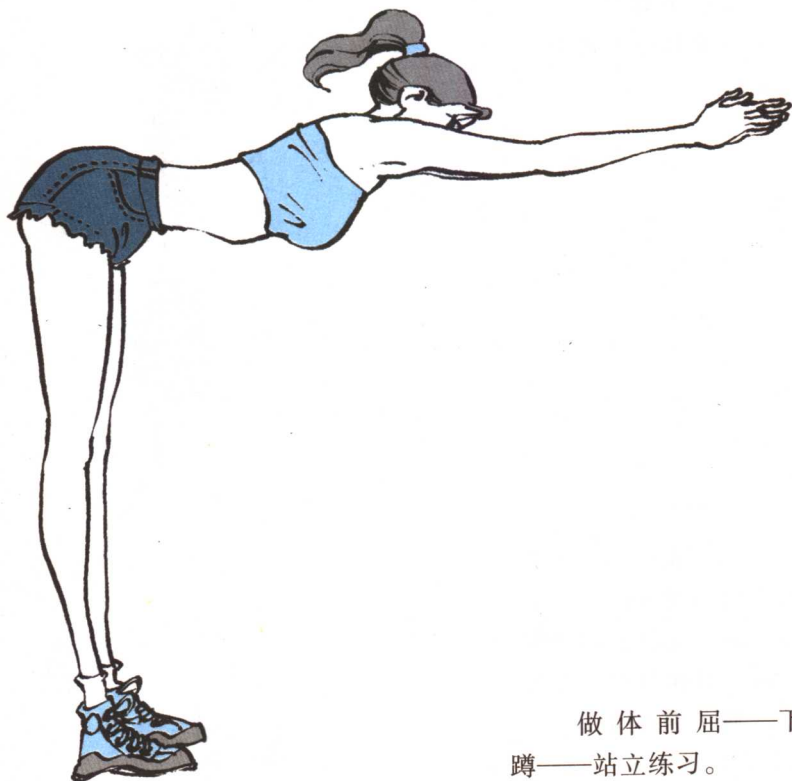
简易身姿练习

D

4. 放松练习:

1
part

正
确
的
身
姿



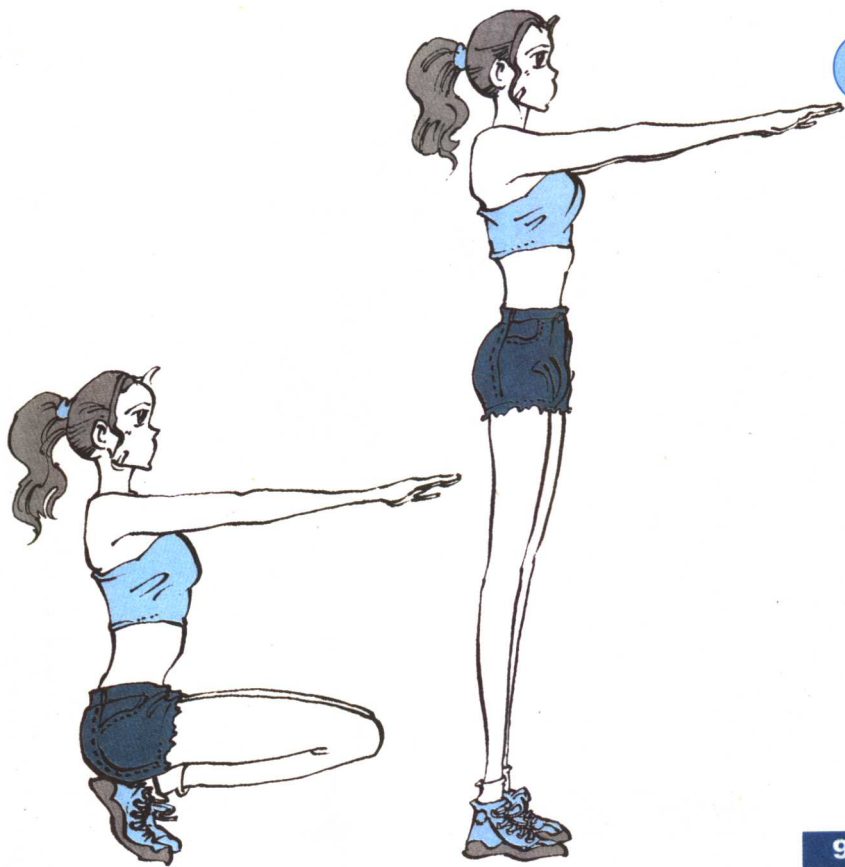
做体前屈——下
蹲——站立练习。

简易身姿练习

D

1
part

正
确
的
身
姿



简易身姿练习

D

站立，两臂上举，双脚直立，做体侧屈练习。

十指交叉，双手向上



双脚可并可分

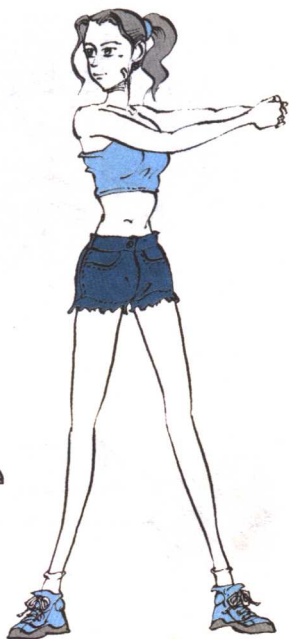
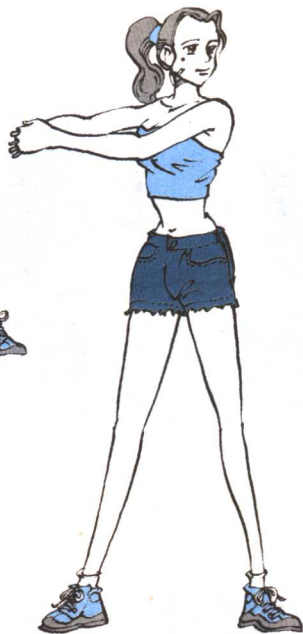
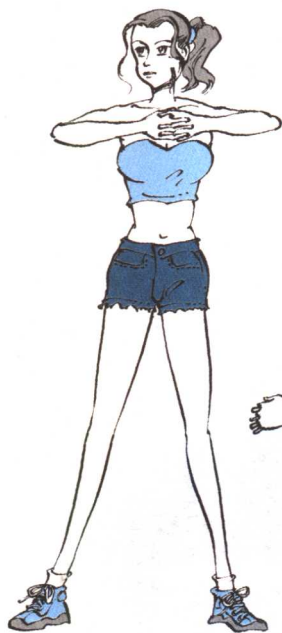
1
part

正
确
的
身
姿

简易身姿练习

D

站立，两臂平举胸前，十指交叉，脚间距与肩同宽，两腿控制不动，做左右转体练习。



1
part

正
确
的
身
姿

简易身姿练习

D

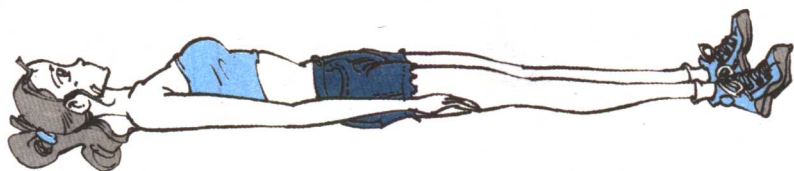
平躺床上3-5分钟。

平躺床上这种放松运动非常重要，起着过渡的作用。平躺时，仍要注意肩部平展，背部挺直，双手平放两旁，全身放松。

1

part

正确的身姿



美 身

教室

