

生活

美臀运动势不可挡！这些只需几分钟就轻松搞定的美臀操和按摩，帮你打造水蜜桃般圆润挺拔的翘臀！



翘臀

主编／王淑坤 代红

吉林科学技术出版社

☐ 全案策划  唐码书业 北京·唐码公司

<http://www.tangmark.com>

- ☐ 责任编辑 宛霞
- ☐ 装帧设计 商野梅
- ☐ 绘画 王丽娜
- ☐ 模特 王钰 宫培培 牛巧红
- ☐ 摄影 三毛摄影工作室

美眉翘臀

Meimei Qiaotun

王淑坤 代红 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3079-2/Z · 464

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkcs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



翘臀

主编／王淑坤
代红



让我先给你们
示范一下吧!

各位美女，
我是翘臀小姐，
羡慕我吧？其实
想拥有圆润挺拔
的翘臀并不难，
跟着我学习，你
很快可以变得不
同凡响！

动心了吧？
那就快点和我
一起练习吧！



编委

王晓微
李惠敏
高玉娥

刘曦
张晓明
崔剑剑

孙中男
赵沫
蒋吉闽

李星
郑风家
董瑞雪

目录

CONTENTS

1. 曼妙曲线美臀操



- 10 / 臀部健美法
- 12 / 臀部 3 分钟锻炼法
- 14 / 轻松瘦臀
- 15 / 臀部减肥
- 19 / 美丽丽臀不太远
- 22 / 最佳的臀部锻炼姿势
- 23 / 臀部减肥小技巧
- 24 / 美化臀型三部曲
- 26 / 臀部减肥操
- 28 / 女性臀部减肥操
- 31 / 局部减肥别说你不行
- 32 / 后天塑造优美臀型
- 34 / 提臀的 3 个动作
- 36 / 女性臀部健美 15 法
- 40 / 美臀运动
- 41 / 减去“豪华臀”
- 44 / “打”退多余臀脂
- 45 / 塑身提臀



46 / 使臀部线条“魔鬼”起来

47 / 修一个细腿美臀

48 / 臀部减肥的妙法

49 / 快速变俏法

50 / 健身房雕刻美臀曲线

52 / 塑造靓丽的臀围

53 / 办公室里的美臀操

54 / 臀部运动减肥法

55 / 收臀美丽生活每一天

56 / 丰臀练习法

57 / 美臀由你定

60 / 上班族轻松拥有美臀

61 / 完美臀部不求人

62 / 腰臀曲线这样练出

63 / 让你的腰臀更健美

64 / 拯救你的臀部

65 / 紧缩臀部的蹲式运动

66 / 臀部紧致操

67 / 大臀抢救法

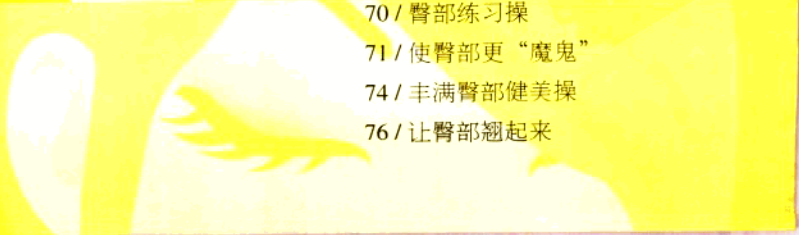
68 / 臀部翘挺术

70 / 臀部练习操

71 / 使臀部更“魔鬼”

74 / 丰满臀部健美操

76 / 让臀部翘起来



2.美臀按摩法



80 / 臀部健美按摩法

82 / 臀部按摩天天做

84 / 按摩让臀部更有型

3.生活中美臀点滴

88 / 绕开毁臀小危机



4.翘臀障眼法

92 / 不佳臀型巧穿裤

94 / 整形内衣美臀

95 / 你属于哪种臀型





美臀标准

男人对于女性的胸部有着不同的审美观，有些人喜欢大一些的，有些人则喜爱小一点的。但臀部却没有这种现象。挺翘、圆润、结实是美臀的三大条件，加上弹性的触感与柔嫩的肤质，结合了视觉与触感的美臀，能绝对完美地超乎你的想像！

女性通常胖在臀部和大腿，男性则胖在腹部。沉积于腰腹部脂肪细胞表面的受体，是一种叫做 β 的受体，这种受体是一种对人体健康有害的受体，当它与胆固醇及蛋白质结合时，会形成一种低密度脂蛋白渗入血管，沉积于血管壁，引起动脉粥样硬化。

臀部的脂肪细胞表面多为受体，这

种受体与胆固醇和蛋白质结合，形成密度较大的脂蛋白，具有保护和软化血管的作用，对健康有益。

女性胸围、臀围较大，肩部较宽，大腿较粗而腰腹较细者，是最理想的体形，而且健康状况良好。

如果你“先天条件”不好也不用过于失望。一般而言亚洲女性因为体型差异，臀部原本就以平扁为大多数，不像西方女性那样几乎人人拥有圆滚挺翘的外形。然而，巧用一些饮食与运动的小技巧，对创造美臀大有裨益，再者与需要依赖荷尔蒙分泌以促进丰胸相比较，臀的锻炼更容易收到立竿见影的效果。

怎样才算是美丽的“水蜜桃”小翘臀呢？大体上有如下几大标准：

“腰臀比”的测量很简单，测量时以腰围和臀围的最大处为准，以腰围除以臀围，其值即为“腰臀比”。“腰臀比”合理的比值是：男性为0.85-0.9，女性为0.75-0.8。例如某位男性的腰围是80厘米，臀围是90厘米，“腰臀比”为0.89，这是比较理想的体型。如果“腰臀比”超过了上限，就应该及时进行健康检查、运动健身、均衡营养等自我保健。

1. 臀部必须紧实浑圆，走起路来不可晃动得太厉害；

2. 整个臀部的大小要均衡，必须与身体比例适合，不要太大，太小当然也不合格；

3. 前凸后翘，是评定美臀的重要条件。在走路和转身时，臀部要有点儿上翘，视觉效果才会更好；

4. 皮肤白皙、细腻、有光泽、弹性好。脂肪绝不能少，但要恰如其分。







很多女性都会嫌自己的臀部太大或过分凸出，感到烦恼不已。其实臀部美丽与否的关键，并不在乎大小，而是它是否够翘。每个人的臀形不同，臀部之所以让人觉得肥大，除了有遗传因素外，大多是因为肥胖的缘故。理想的臀形，是臀部上方有肌肉，而下方至大腿处没有赘肉，形成优美的曲线，臀部若能微微挺翘则更好。

曼妙曲线美臀操

→ 臀部健美法 →

没有经过锻炼的人，臀围往往大大超过胸围。这是因为臀肌缺乏运动，导致臀部松弛、下垂、堆积脂肪过多。东方人的四肢长度本来就稍短一些，臀部越是松垂，就越显得腿短，所以，要想塑造出漂亮的形体，臀部的围度和形态是非常重要的。

下面就向爱美的朋友介绍一种臀部健美法。只要你坚持每周做3次（隔天做），就可以使你的臀部很快健美起来。



1. 仰卧挺髋

两脚分开比肩稍宽，屈膝分腿仰卧，髋部用力向上挺起，臀肌收缩，注意后背及腰部也要离地。两腿蹬伸，后腰背离地，身体呈反弓形，用力向上挺髋，静止用力10秒钟。两膝内收夹紧。两脚间距不变，继续静止用力10秒钟。



2. 俯卧后抬腿

俯卧，腿伸直并拢，肘支撑，上体抬起45度。左腿伸直上抬。放下，右腿伸直上抬。两侧动作完成后，上体趴下，脸侧俯于手上，双腿侧分伸直绷脚并用力上抬，静止用力10秒钟。

3. 跪撑屈腿侧抬

并腿跪姿，双手体前支撑。左腿屈腿侧抬，大腿与地面平行。左腿侧抬静止用力5~10秒钟。换右腿再做一遍。



4. 跪撑后抬腿

右腿支撑，左腿屈膝后上抬，大腿与地面平行。肘支撑，头下垂。左腿向后伸直抬高，勾脚。臀肌用力收紧。伸直静止用力10秒钟。换右腿再做一遍。



5. 盘腿体前屈

盘腿坐，左脚放于右膝关节上，同时上体向右膝处前屈。前胸与左脚相触，静止10秒钟。左侧臀及腰背部有牵伸感。然后换方向再做一遍。

→ 臀部3分钟锻炼法 →

如果你在书桌前坐得很久，或坐在沙发上看电视时间太长，你的臀部肌肉就会松弛。要想使臀部肌肉结实起来，可以每天做下面的臀部3分钟锻炼法。只需3个星期就能有显著效果。

半蹲

直立，两腿分开，与肩同宽。双手放在大腿上，臀部慢慢下蹲，像是坐在椅子上。保持约10秒钟，然后慢慢恢复原状。重复5次。



跪腿抬起

前臂和膝盖着地。小腿沿地面向后伸直，与大腿成90度。曲膝，向上抬脚举小腿，将腿伸直放下。重复15次。换腿做。



弓背跃起

直立，两脚分开，双手撑地分开呈“V”字形（双腿绷直）。抬起一条腿，收臀，将抬起的腿弯曲，再伸直，重复10次。换腿做。



向后举腿

1. 侧卧，双手手掌向下，平放身旁。臀部用力向一侧弯曲，小腿向后弯曲靠近臀部，直至双脚离地面15厘米。吸气，收缩臀部肌肉。



2. 脚趾前伸，举起双腿，尽量向上举。保持姿势不变1秒钟，然后放下腿。做时肩部必须支撑，这一点比你举腿的高度更重要。重复10次，逐渐增加至50次。

→ 轻松瘦臀 →

臀肌的主要训练方式是与腰背和大腿联系在一起的，例如下蹲与硬拉。但也有一些专门练习可以用来“精雕细刻”臀部肌肉。以下这些练习能够单独用，也可以作为下蹲硬拉的辅助练习。

跪下踢腿

1. 双手双膝着地，两手距离与肩部相等。双膝相距20~30厘米。右腿伸直，举起至离地30厘米。

2. 持续呼吸，将右腿举起25次。左腿重复同一动作。逐渐增加至50次。

弯腰跪腿

1. 双手双膝着地，吸气、弯腰，使前额朝向膝盖。将右膝移近前额。

2. 呼气，收缩臀部肌肉，拱起身体，尽量抬起头来，右腿伸直朝向天花板（膝微屈，以避免肌肉紧张）。吸气，将

右膝和前额缩回原来的位置。重复同一动作。动作要一下接一下迅速做，不要断断续续，拱起身时要收缩臀部肌肉。左右腿各重复10次，逐渐增加至25次。

压缩臀部

1. 跪在地上，两手下垂，手轻抚大腿。

2. 吸气。保持身躯和大腿成直线，手掌用力压缩臀部肌肉，身体向后弯，保持姿势不变5秒钟。呼气，恢复原来姿势。重复5次，逐渐增加至25次。



→ 臀部减肥 →



1. 俯卧，弯曲手臂，手掌放到与肩齐平。手掌及臀部同时向垫子下压，使双腿同时离地 15 厘米。



2. 持续呼吸，收缩臀部肌肉。下颌贴近地面，双腿向上抬起。膝盖不要弯曲。做 30 次，逐渐增加至 100 次。



3. 仰卧，双手自然放于身体两侧，两腿交替向上抬，臀部收缩。做 30 次，逐渐增加至 100 次。

翘臀



15