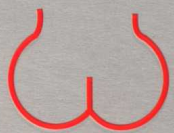


翘臀100



健美健美

Beauty Keepfit Shapely Butt 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

Keepfit

Beauty Keepfit Shapely Butt 100%

雕塑浑圆挺翘的丰润美臀，
100% DIY 完美翘臀计划大公开！

♥ 翘臀健身房

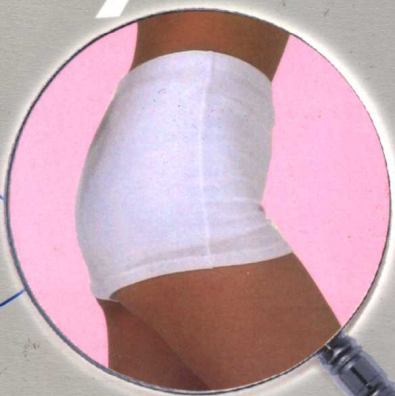
消橘皮臀部运动、抗地心臀部运动、夹夹乐臀部运动……动动塑臀真轻松！

♥ 翘臀塑形SPA馆

排毒刮一刮、燃脂摩一摩，立即回复标致曲线，尽情摇摆纤细美臀！

♥ 挺翘美臀饮食铺

豆腐烤虾美臀餐、人鱼公主修臀餐、惹火上身美臀餐……吃吃喝喝塑翘臀！



图书在版编目(CIP)数据

翘臀100健健美 / 张淳淳著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.4

(完全美人丛书)

ISBN 7-5341-2620-7

I. 翘... II. 张... III. 女性—臀—健美
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021293号

本丛书由  协助出版

完全美人丛书

翘臀100
健健美

作者 ◆ 张淳淳

原出版社 ◆ 尖端出版股份有限公司

丛书策划 ◆ 朱园

责任编辑 ◆ 林芳

审核登记号 ◆ 图字: 11-2004-132号

出版 ◆ 浙江科学技术出版社

印刷 ◆ 杭州好而美彩印有限公司

发行 ◆ 浙江科学技术出版社

浙江省新华书店

开本 ◆ 880mm × 1230mm 1/32

印张 ◆ 彩色2, 双色1.625

版次 ◆ 2005年4月第1版第1次印刷

书号 ◆ ISBN 7-5341-2620-7

定价 ◆ 20.00元

《完全美人丛书》书目推荐



轻松塑身健健美：

● 吃就瘦，动就瘦，现代懒人轻松瘦

没时间？懒得动？淳淳老师有高招，绝对能让又忙又想瘦的你，轻松地青春美丽、窈窕动人！



窈窕美人瘦身餐：

● 脱胎换骨做新人 美丽秘方大公开

被肥胖困扰的你想要来个美丽大变身吗？淳淳老师推出的这本书为你成功进入瘦美眉行列提供方向。赶快加入脱胎换骨的美丽大作战吧，胜利就在眼前！



产后100健健美：

● 恢复好身材 健康俏妈咪就是你

刮刮按摩、纤体药浴SPA馆、吃喝补身无负担饮食铺，让你保养塑身两不误，成为健康窈窕的美丽俏妈咪！



一分钟前凸后翘：

● 瘦出前凸后翘魔鬼曲线

标准体重不是终点，做个玲珑浮凸的瘦美人才是终极目标。本书中淳淳老师特别拟订出小甜甜布兰妮、赵薇、萧亚轩、林心如等美女巨星的瘦身餐、瘦身茶，消脂塑身轻轻松松！



柳腰100健健美：

● 甩掉“游泳圈”再造小蛮腰

张淳淳老师全新开辟“杨柳腰”塑身房及小腰SPA刮刮馆，教你做消腹塑腰的运动按摩，再配合饮食与保养，轻轻松松让你除去腰上多余的小肉肉，赢得完美柳腰，魅力无法挡喔！



DIY美女健健美：

● 花最少的Money 做Smart的DIY美女

瘦身美容一定要花大钱吗？NO！淳淳老师在本书中要教你如何利用家里现有的材料，以最少的预算、最简便的方式，美味、省钱又塑身！



小腿100健美、大腿100健美：

● 姐姐妹妹站起来 修长美腿非难事

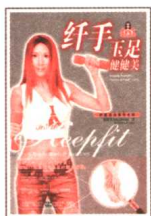
书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健健腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的美腿计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦！



翘臀100健美：

● 抗击地心引力 再造迷人翘臀

挺翘的臀部为女人增添了性感魅力和无限风情，但是不良的臀形和无时无刻来自地心的引力，让你丧失信心。淳淳老师教你如何利用健康的运动将各种不良臀形各个击破，创造圆润挺翘、弹性十足的性感臀部！



纤手玉足健美：

● 雕塑细嫩修长的白皙手足

“手是女人的另一张脸”，手足运动势在必行！在本书中，淳淳老师特别配制纤柔手足膜力汤及亮丽手足饮食铺，让你在吃喝喝一瞬间拥有柔软白皙的亮丽手足！



小脸100健美：

● 众女星小脸绝招大分享

淳淳老师的小脸美颜食谱可藏了不少宝哦！想要“改头换面”？曾经有过被“以貌取人”的困扰？那就快快看过来：S.H.E祛斑嫩肤茶、章子怡消暑解毒茶、刘嘉玲排毒洛神花茶、舒淇青春美容茶、张曼玉芦笋瘦身汁……美女明星们的小脸绝招绝不私藏，与你完全分享！



丰胸100健美：

● 完美丰胸“Up Up计划”

丰胸不一定要花大钱动手术，瘦身更不能瘦胸！在书中，淳淳老师为你详细地列出百分百完美丰胸计划40招，DIY丰胸塑身餐，14招挺胸塑身操，30例解除胸部烦恼实例，以及7天丰胸食谱……令天下女性的胸襟更美丽！



养生抗老健美：

● 成为前所未有的不老美女

没有人不向往青春永驻，要看你用什么样的知识去面对老化、迎接衰老。淳淳老师教你用抗衰老美胸运动、按摩指压等运动来美化身形，加上开运婆婆传家秘方做保养汤浴，和回春抗老饮食铺的调理，让你充满活力、青春永驻！

翘臀100 健美健美

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

序

当我在中国、新加坡、马来西亚等国家跟读者及女性分享塑身、美丽的心得时，当地的朋友给了我一个“亚洲臀部最翘的老师”封号，让我不仅开心，更觉得欣慰。不禁回想起自己曾走样的曲线，臀部下垂到大腿一半的恐怖画面，这简直比希区考克的恐怖片还让人惊恐，比奶油融化了还叫人欲哭无泪！

有诗人形容健美、性感的女性时，曾将臀部比喻为隆起的山丘，令人想爬上这片奇峦神境，好好徜徉欣赏一番；而扁平的臀部，躺下时如履平地没啥挑战性，站立时像一面墙让人难以攀爬；还有肥胖松弛的臀部，令人联想到下一秒钟就要爆发的火山，让人逃之夭夭，生怕被岩浆般的人肉油脂淹没！

其实不管别人的观点如何，相信你一定希望臀部弹性十足、魅力无限的，不是吗？在这本书的写作过程中，有一群希望把臀部往上翘的学生，跟我一起身体力行，这些年龄分别是16岁至47岁不等，来自学校、职场、家庭的30位女性，在体验了本书中所介绍的运动后，都快乐地战胜了地心引力让臀部往下垂的现象。欢迎你也加入我们的行列，迈向抬臀挺胸的“翘佳人”世界！

世界上没有十全十美的人，只有十全十美的“上进心”。十全十美是一个生命对自我能量的挑战，也是一种学习成长的喜悦。因为在全华人地区中有那么多读者支持我、鼓励我，让

我有机会在美体塑身的领域中发挥所长，这些殊荣也令我在生涯规划的新页中绽放光彩。因为这是一个绝佳TIMING，淳淳要分享十全十美的自我期许心情，并分送百分百的能量与专业给你，借以刺激、发掘、激励我们的无限潜力！

这一套13本为追求现代女性十全十美的完全美人系列丛书，用PART WORK 分册百科的创意方式，将美体塑身领域再抽丝剥茧地细分为13本书，精心策划了全新塑身的常识、食谱、保养、运动、互动问答等单元，图文并茂地用心呈现，让你能够轻松学、简单懂、容易做，并享受身为女人的喜悦。愿你在迈向健康、美丽、青春永驻的路上，十全十美100分、心想事成！只要你有强烈的求知欲并付出努力，就能拥有一辈子的幸福喔！我不是一个十全十美的人，但是我相信只要用心，什么都可能。淳淳诚挚地邀请各个年龄段的女性们与我一起为美丽搭上天梯，让我们成为人生梦工场中那位带领自己飞向天堂的精灵。

張淳淳







Good Memory ~ Thanks To All The Stars. Kiki Chang





Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang

4 序

6 与知名艺人合照



12 互动专区

15 人体肌肉组织

17 翘臀健身房

创造圆润挺翘、弹性十足的性感臀部

- 跪着翘臀部运动
- 翘美人臀部运动
- 消橘皮臀部运动
- 超完美臀部运动
- 俏一点臀部运动
- 浑圆圆臀部运动
- 美人鱼臀部运动
- 躺着挺臀部运动
- 抗地心臀部运动
- 夹夹乐臀部运动
- 天桥翘臀部运动



34 谭凯琪ZOIE翘臀教室

扁平无奇的瘦美人如何再造翘臀魔力

46 美臀塑造解析全攻略

将11种不良臀型各个攻破

- 麻团松软型
- 魔力翘挺型
- 溶化坍塌型
- 多肉外扩型
- 青春橘皮型
- 老化橘皮型
- 肥胖橘皮型
- 临门一脚型
- 一大一小型
- 小巧魅力型
- 干扁无肉型



78 翘臀塑型SPA馆

左刮刮，右摩摩，高挺美臀自然来

- 美人鱼排毒刮痧
- 电动按摩精油导入教室
- 翘臀排毒刮刮教室周期表
- 你应该知道的知识



89 挺翘美臀饮食铺

让你回复青春弹力，曲线标致傲人

- 美臀冬菇豆腐
- 海女丰臀餐
- 绿色回春水
- 多看一眼明虾餐
- 丰女人鲑鱼饭
- 豆腐烤虾美臀餐
- 清凉一夏拉面
- 荷尔蒙翘翘餐
- 人鱼公主修臀餐
- 排毒糙米挺臀餐
- 倍吃豆腐挺臀皿
- 四季都挺翘翘餐
- 惹火上身美臀餐
- 翘翻天鲑鱼餐



97 美臀翘翘，魅力UP UP

俏丽美臀的秘密



107 读者互动Q&A

淳淳亲自来解答，翘臀秘诀大公开



互动专区

读者来信

哈啰！亚洲臀部最翘的老师：

不介意我这样称呼你吧，淳淳老师？我是新加坡的读者，上次您来新、马一带，真的掀起一阵不小的瘦身风潮呢！我也去听了您的演讲，亲眼目睹您本人的风采，您真不愧被新加坡传媒封为“亚洲臀部最翘的老师”的称号！

我跟我的朋友身材方面有不同的困扰，我的臀部因为身材瘦小的关系，看起来平平扁扁的，不要说性感了，连顺眼都算不上。其实我不是很贪心的，全身上下都还算得过去，而且我的腿还算蛮好看的，细细长长的、赘肉不多，但是因为臀部很塌、很扁，所以穿起衣服来，就像一个很瘦、还没有发育完全的女孩子！我已经到了适婚年龄了，我的要求不高，想问能不能让我的臀部看起来稍微翘一点，即使是再翘1厘米也好！

我曾经看过老师指导一位女孩，教她“再造丘翘臀法”，看了她的照片之后，觉得我的身材跟她一模一样，都有扁屁股的烦恼，但是经过您这位高人指点之后，她的臀部真的看起来比较性感了！下次你来新加坡的时候，除了为我们示范减肥瘦身的方法外，别忘了也要为一群像我一样没有肉可减，却想要丰臀的读者传授一些实用的方法！

对了，我的同学还有朋友，她们比较烦恼臀部太大与下垂的问题，不过她们不是偷懒才找我代言，而是认为不要浪费老师的时间，我们在一封信中一并请教您就行了，您千万不要误会我们的诚意喔！她们的问题是比较多肉，随着年纪增长，臀部因为长久坐椅子而变得更大，也有日渐下垂的危机！老师，我可以常常发E-mail给您吗？我在乌节路上班，希望下次您来新加坡玩的时候，可以来乌节路逛逛，这是我们新加坡人引以为傲的观光区。

BEST REGARD! 李琦伦上

哈囉！(会增加屁股翘)的老师您好！

不瞒您说，我这样称呼您也，没错老师！我是新加坡的舞者，上次您来星岛一游，真的掀起一阵不小的瘦身风潮呢！我长大如您的期望，就跟您期望家人的期望，真不愧是我们的偶像，难怪对您「亚洲最翘臀的老师」的称赞！

我跟我的朋友们，身材各有不同的困扰，我的臀部因为久坐的小时關係，看起来平平扁扁的，不算性感露了，连慢跑都跟不上，更别提不是热身，全身上下都感觉酸痛，而且我的肤色黑，真难看！她也是女的，臀部不小，但是屁股臀线很不好看，所以穿起衣服来，就像像一坨很圆，连屁股上的肉都挤得挤得挤到了大腿内侧了，我们差不多，您能不能给我们的臀部看起来圆润一点，即使是100也好！

不瞒您说，我是研经部第一位女孩，教过「亚洲最翘臀」，看了您的照片之后，觉得您真的身材很棒，一摸一摸，那个月经期的烦恼，但是您说您这些女人宿敌之后，她的臀部真的看起来比较圆了！下次您来新加坡的时候，请了去我们大概能地您新的占位外，别忘了也要带一些您的一张照片回来，请您寄回来的照片，请带一些实用的方法！

对了，我的同学还有朋友，她们比较烦恼臀部太大与下垂的问题，不过她们不是偷懒才找我代言，而是认为不要浪费老师的时间，我们在一封信中一并请教您就行了，您千万不要误会我们的诚意喔！她们的问题是比较多肉，随着年纪增长，臀部因为长久坐椅子而变得更大，也有日渐下垂的危机！老师，我可以常常发E-mail给您吗？我在乌节路上班，希望下次您来新加坡玩的时候，可以来乌节路逛逛，这是我们新加坡人引以为傲的观光区。 Rose Regard!

和明露



老师的话

不论女性或男性，连接上半身与下半身的臀部是魅力的桥梁，也是身材三围之中处于最底层的，犹如身体的重心所在。女性的翘挺臀部，不仅令许多异性怦然心动，同性欣赏有加，也是一种性感象征，表现出无限的生命力与活力！因此完美的臀部，除了臀形要翘挺好看之外，还要有弹性的肌肉与柔嫩的肌肤，才称得上是十全十美喔！

不过对这个重要的部位不甚满意的女性、男性们也不在少数！因为臀部既然是身材的重要三围之一，比例上自然要“拿捏”得恰到好处，所以少一分嫌太干，身材扁平、缺乏玲珑曲线；多一分嫌太臃肿，显得身体的重心过低，就是俗称的梨形身材，穿起衣服来就会觉得多一分老气。还有由臀部下垂伴随而来的橘皮组织、腿型走样等种种问题，都让人烦恼不已。

既然每个人都有不同的困扰，淳淳老师这本书就是要与大家分享如何翘臀、改善臀形、美化臀部线条的DIY秘诀，利用各类翘臀运动、按摩、指压，加上饮食调理，帮助你达到事半功倍的效果。只要持之以恒地练习，相信一定能让你的臀部变得翘挺、好看，展现无限的风情魅力喔！

張淳淳

人体肌肉组织



人体肌肉组织



15