

生活

斜肩装和露背装，你相信注定
与之无缘？如何实现美背挺
拔、双肩圆润和玉臂纤细？

美

眉

秀 臂

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·唐码印刷)

<http://www.tangmark.com>

□ 责任编辑 宛霞

□ 装帧设计 叶华

□ 绘画 王丽娜

□ 模特 王钰 宫培培 牛巧红

□ 摄影 三毛摄影工作室

美眉秀臂

Meimei Xiubei

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 · 467

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.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



秀臂

主编／王淑坤
代红

吉林科学技术出版社



让我先给你们
示范一下吧!

各位美女，
我是秀臂小姐，
羡慕我吧? 其
实想和我一样拥
有美丽玉臂一点
都不难，跟着我
练习，你很快
就可以变得
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. 塑造优美手臂



1.1 纤臂操

9 / 上肢减脂健美操

10 / 双臂的伸展运动

11 / 腋下赘肉消失不见

12 / 告别粗手臂

13 / 雕塑你的手臂运动

14 / 上肢健美操

16 / 瘦臂方法

17 / 修长手臂挡不住诱惑

18 / 手臂瘦身法

19 / 手臂健美简单做

20 / 臀部简易锻炼

23 / 瘦臂丰胸一次搞定

24 / 瘦手臂立即行

26 / 手臂运动

28 / 掌上压变奏

29 / 与手臂赘肉说再见

30 / 轻松恢复纤瘦玉臂

31 / 手臂健美锻炼

33 / 拥有美臂不是梦

35 / 美臂器械篇

36 / 哑铃健臂法

38 / 消除腋下赘肉

39 / 臀部减肥

40 / 拉力绳练习

41 / 健身球纤臂操

42 / 绳操塑造纤细双臂

2. 练出撩人背部



43 / 简易瘦手臂绝招

44 / 减脂结实手臂

1.2 秀背攻略

46 / 瘦臂特别招数

47 / 美臂减肥组合

2.1 美背操

51 / 终极靓背目标

52 / 消除背部脂肪

53 / 背部减肥操

54 / 背部计划大行动

55 / 对付厚实背部的妙招

59 / 让你的背影也撩人

60 / 不必回头也迷人

62 / 女子肩背健美操

63 / 美臂举铃操

65 / 背部脂肪减少法

70 / 锻炼诱惑背部

71 / 瘦身美人背部练习

72 / 毛巾背部伸展运动

2.2 美背攻略

75 / 背部按摩法

76 / 让你的背美出来

3. 秀肩美出来



3.1 秀肩操

81 / 亲吻你的迷人双肩

82 / 锻炼肩部的睡前操

83 / 改造“溜肩膀”

84 / 拥有迷人美人肩

85 / 练出性感香肩

86 / 肩部健美

88 / 肩膀圆润法

91 / 肩背平直法

92 / 肩膀消耗法

3.2 秀肩攻略

94 / 10 分钟健美你的肩臂

95 / 日常护理和锻炼





秀臂



1



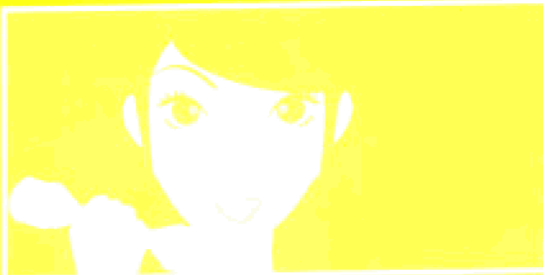
纤体已经成为现代女性最关注的话题之一，如何美出健康、修长、顺滑的手臂，我们将给您最详尽的指导。

美丽是有感召力的！爱情是美丽最大的诱惑！所以才有人不断追求，并且不知疲倦，当瘦身变得快乐起来，自然也就不会有“没有时间健身”的借口。行动起来，跟随我们 show 出你漂亮的手臂吧！

塑造优美手臂

1.1

纤臂操



→ 上肢减脂健美操 →

有氧健身操的锻炼可以消耗热量，同时减去全身多余的脂肪，配合器械训练其效果会更好。有氧健身操的练习一般要在30分钟以上，强度要适中并且选择一些幅度大、移动多的动作，这样减脂的效果就会更好。现在就向大家介绍。



右腿向外迈一步，两手握拳至体前屈臂。



左腿并于右腿，两臂向上举拳。

做完这节操感觉如何，不要心急，按部就班，你一定可以成为秀臂美女！



美眉小叮咛

手的动作分别是向上、向侧、绕臂向下。以上动作可以分开练习，也可以组合起来练习，注意每个动作要用力、到位，要多次重复练习。

→双臂的伸展运动→

日常生活中，手臂是活动较多的部位，但手臂伸展的方向大多只有前面或侧面，很少有在后面运动，因此内臂部分比较容易松弛。而且活动少的部位极容易堆积脂肪，尤其在25岁过后更加明显。无论如何，想要有结实的肌肉，必须面面俱到。

锻炼内臂，使之结实

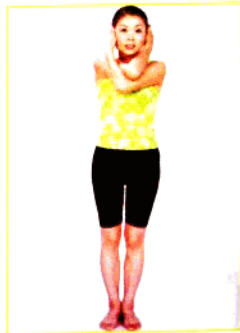
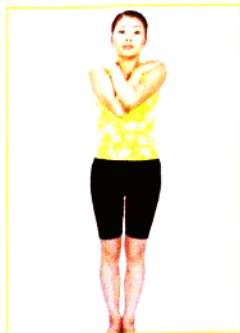
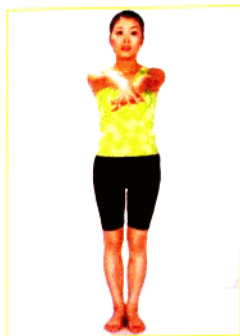
双手交错，拇指向下，双臂向前延伸。静止2~3秒后双手反转一下收回，再向前延伸一次约2~3秒。慢慢重复做10~20次。

使双臂紧张

单手按摩肩膀，并不停的耸肩，按压的手一直向下压双臂，特别是按压手臂的内侧肌肉。左右各5秒。共重复5次。

改善内臂的松弛

游泳、伏地挺身等动作性运动可以锻炼肌肉，也可扩展静止的静态运动。在静态方面，可使肌肉保持紧张，具有紧缩、防止脂肪堆积的效果；而伏地挺身等动态运动较适合体力比较好的人。



→腋下赘肉消失不见→

夏天的衣服多是无袖款式,但是缺乏运动的你穿上背心时还是会露出令人难堪的腋下赘肉,你是选择放弃这一款衣服还是想办法改善手臂上的小瑕疵呢?

为了让自己穿衣服更显美感,吸引更多的目光,从现在起每天坚持做下面这个消除腋下赘肉的简单运动吧!



塑身秘籍

将双手往两侧平抬,手掌向上,然后做绕圈圈的动作(可以做30下往前30下往后),做的时候,腋下及手臂外侧会觉得紧紧的,那就是动作的效果,不要放弃,一定要继续坚持。



美眉小叮咛

这个运动你可以在任何时间、任何地点进行,而且只要坚持实施一个月就有成效,不但瘦了腋下,连手臂外侧的赘肉也会有所改善,相当不错。

→告别粗手臂→

有些观念必须先澄清，就是身体上半部的肥胖，绝不可能仅仅只堆积在手臂上。如果你仔细观察，你会发现上手臂肥胖的美女，通常肩膀、上后背以及前胸部多半也是有赘肉的，所以想要拥有一双紧实修长的双臂，以上这些部位的肌肉群也必须同时运动才行。



1.找一处可以支撑身体重量的地方，如桌椅等，双臂尽可能地靠拢并往后靠住桌椅，身体与地面呈倾斜状，然后缓慢地弯曲你的手臂，尽量依自己的体能状况来决定这个动作的次数。最好判断的方法就是检查你的眉毛是否全揪在一起了。完成这个动作后，要舒展两手臂，让肌肉放松，均衡一下。调匀呼吸后，缓慢而有规律地将双手臂侧向平举，这个动作可运动到肩部。尽可能地配合呼吸，效果才会显著。另外，这个动作也能疏解因压力而紧绷的肩膀。

2.将双手置于胸前，手臂上平举，双手合掌指尖朝上，左右水平式地用力互推，达到胸部肌肉紧实的效果。

双手手掌交叉后向上举直，尽可能地向上延伸，重复动作数次。

双臂往前伸直，双手掌握拳后，平举并缓缓向后拉至极限。做这个动作时，手肘不要弯曲，要缓慢地进行运动，效果会更好。

→ 雕塑你的手臂运动 →

年纪大一点的女性朋友一定会发现，自己两手臂上的赘肉特别明显，有时候，就算是身材适中的人，一摸到自己的胳膊，也会不经意的发现手臂内侧肌肉呈现松松垮垮的状态。

手臂看来好像应该是我们日常生活中都会运动到的部位，但是事实不然，我们多运用到的是手掌和前臂的肌肉，所以要让手臂内侧的赘肉能消失，就必须靠运动来帮忙！

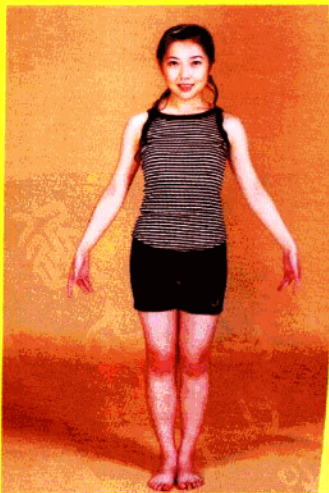


针对练习

1. 直立，将身体挺直，再将双手向上高举，之后在头上交叉重叠，尽力向上伸张，而且伸展时必须配合深呼吸，然后把手放下来。

针对练习

2. 双臂下垂，从手腕的地方开始左右摇晃，你会发现手臂两侧的肌肉也跟着晃动，然后再边晃边把手腕举到头上方，接着用力地把手放下，重复动作，直到手臂感觉到微微酸，有疲倦的感觉即可。



美眉小叮咛

借着以上的动作，你会在运动过程中感受到手臂内侧的肌肉有被拉扯的感觉，最终达到消除手臂的赘肉，另外平时洗澡，或洗澡后擦身体乳液时，都可以多按摩手臂的肌肉，让它多受到一些刺激。

→ 上肢健美操 →



1. 双腿分开与肩同宽。直臂握拳交叉于胸前，然后双臂同时向两侧打开，再向身后交叉。反复8次。这个动作在上肢、胸部训练中非常重要。



2. 双腿分开略宽于肩，双臂屈起抬平，大臂与肩平齐，用力内交叉屈臂于胸前，使背部充分拉伸。反复16次。这个动作对大臂及肩背训练有好处。



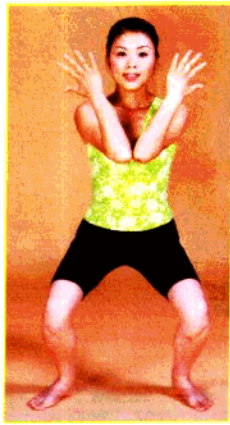
3. 双腿分开略宽于肩，屈臂屈膝，掌心朝上，用力上推，同时双膝直立，双臂伸直。反复16次。这个动作对腿前侧肌群及大腿有很好的锻炼的效果。



4. 双腿分开略宽于肩，屈膝屈臂，双手握拳，大臂与肩平齐，小臂内扣再打开。反复16次。这个动作对上臂及胸部训练非常有益。



5. 双腿分开，屈膝，双臂屈起胸前平齐，握紧双拳，腕部为轴，用力张开五指，腕部分向两边，再将紧贴在一起的小臂左右分开。这个动作对小臂、五指训练都有效果。反复16次。



6. 直立，双腿分开略宽于肩，身体倾向一侧，双臂向前伸直，背部弯曲放松，握拳后拉双臂，双拳收于腰间。反复8次，再换另一个方向。这个动作对大臂训练非常重要。