

生活

小蛮腰盈盈一握，款款几多妖娆！纤腹操、瘦腰操、细腰攻略……如何轻松塑出完美纤腰？



塑腰

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）有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 责任编辑 宛霞

□ 装帧设计 逗号张

□ 绘画 王丽娜

□ 模特 王钰 宫培培 牛巧红

□ 摄影 三毛摄影工作室

美眉塑腰

Meimei Suyao

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 · 463

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



塑腰

主编／王淑坤 代红

吉林科学技术出版社



让我先给你们
转个圈瞧瞧吧！

各位美女，
我是塑腰小姐，
羡慕我的身材
吧？其实，想和
我一样一点也不
难，跟着我的指
引，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.挑战小腹婆



1.1 纤腹操

9 / 球操完美小腹

10 / 平坦小腹任你炫耀

11 / 轻松缩腹法

12 / 让你腹部美丽动人

13 / 向小腹婆挑战

14 / 拥有平坦腹部

15 / 完美腹部速成法

16 / OL 瘦小腹

17 / 打造美丽腹部

18 / 肥肚, Bye-Bye

20 / 快点收紧腹部

21 / 腹部变平平

22 / 胃腹健美操

25 / 坐椅腹部练习操

26 / 瘦腹精通

28 / 最佳腹部锻炼法

29 / 小腹瘦身宝典

30 / 腹部减肥的方法

31 / 腰肌锻炼瘦小腹

32 / 收缩腹肌操

29 / 小腹瘦身宝典

30 / 腹部减肥的方法

31 / 腰肌锻炼瘦小腹

32 / 收缩腹肌操

1.2 纤腹按摩

34 / 揉腹

36 / 动动手减小腹

1.3 纤腹攻略

- 39 / 不做大肚婆
- 40 / 简易瘦腹对策
- 42 / 平坦腹部诀窍
- 45 / 摆脱小腹婆

- 46 / 告别小肥肚
- 47 / 练成平平小腹
- 48 / 收紧腹部行动
- 49 / 瘦腹食法
- 51 / 秀出平坦小肚
- 53 / 做个平腹美女

2. 捍卫细腰快易行



2.1 瘦腰操

- 57 / 紧急瘦腰法
- 58 / 瘦腰有绝招
- 59 / 放松旋转柳腰

- 60 / 捍卫细腰行动
- 61 / 细腰健美操
- 62 / 细腰超级组合
- 63 / 创造顺心小腰
- 64 / 纤纤腰部我拥有

- 65 / 腰部曲线轻松练
- 66 / 腰部纤细操
- 69 / 快快瘦腰
- 70 / 美体细腰
- 72 / 有氧操练成细腰
- 73 / 纤腰最佳方法
- 74 / 快速瘦腰法
- 75 / OL 瘦细腰

2.2 细腰按摩

79 / 按腰

2.3 细腰攻略

81 / 我也要有细腰

82 / 塑造曼妙腰型

83 / 盈盈小蛮腰

3. 腰腹不分家



86 / 理想腰腹同时瘦

87 / 腰腹减肥法

88 / 练就腰腹曲线

92 / 我不要做肥婆

93 / 扔掉游泳圈

94 / 健美腰腹法



塑腰

美

眉

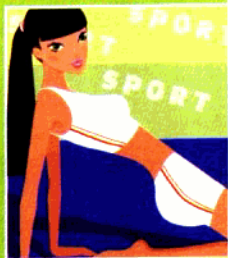


如何才能拥有平坦的小腹，相信是每个人心中的问号，由于现今工作压力重、课业繁忙，从学校走到社会，从来没有学会规划自己的身材。你应该开始为自己的健康、窈窕着想了。

挑战小腹婆

1.1

纤腹操



→ 球操完美小腹 →

写字楼的上班族，免不了为自己日渐突出像球一般的小腹及日渐变粗的腰围烦恼，现在告诉你一种有趣而且简单的运动，它能全面运动你的腹部肌肉，同时也借“球”来平衡脊椎，马上试试看吧！

动作一

仰卧，将左腿伸直，右脚放在一颗有重量的球上，如果你感觉脊椎并没有完全贴着地面，便让左脚膝盖稍微弯曲，在吸气的同时，想像自己的骨盆是一个足以将腹部围在中央的大碗，而且有块海绵放在肚脐上。

动作二

吐气，集中使用腹部的肌肉来提升你的肋骨，想像你正用力把海绵中的水挤干。在这同时，运用你的下腹部肌肉（注意不要小腿或脚用力），尽量把球向里拉近。如果你是初学者，便可以省略这个步骤，等持续运动一段之后再加强训练，慢慢地做12次，然后换另一边重复。



→ 平坦小腹任你炫耀 →

坚持做这几节体操，一个星期要做4次，虽然过程艰苦，但你可以拥有一个结实和漂亮的腹部。

运动 TIPS

- 1.在此套动作开始之前，先做2分钟热身运动，扭扭腰，活动活动关节。
- 2.做每一个动作尽可能慢、正确。
- 3.腹部始终收紧。
- 4.注意质量而不是数量。
- 5.每次开始前做2个深呼吸练习。
- 6.每组动作要做遍，每做一次练习坚持30~45分钟。

要创造平坦小腹吗？Follow me！

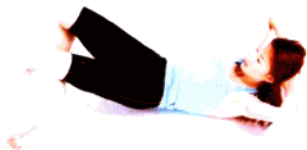
坐起运动

仰卧，膝部弯曲，双脚分开与肩同宽。手放在脑后，双肘侧伸(可将手臂交叉放在胸前，这样会更容易些)，收紧腹肌，抬起身体，抬起肩胛骨，使身体和膝盖成45度角，保持2秒钟，然后慢慢放平身体。



压背运动

仰卧，膝部弯曲，双脚分开与肩同宽。双手枕在脑后，手肘向外，下颌抬起。腹部肌肉用力，抬起身体。肩膀抬起，同时背部自然下压，髋骨轻轻抬起，保持4秒钟。慢慢放低身体，肩膀不要完全接触地板。



→ 轻松缩腹法 →

抬腿运动

仰卧，抬腿悬空，离地约1米，膝盖微屈，手垫在臀下。慢慢放低两腿至10厘米处。保持4秒钟，然后抬腿至起始部位。



鲤鱼打挺

仰卧，双腿抬起与地面成90度角。收紧腹肌，抬起尾椎骨几厘米，膝盖轻微弯曲。将臀部抬高，使重心落在肩胛骨上。保持一会儿，慢慢把臀部放下。



剪腿运动

仰卧，腿部抬起，离地约1米，膝盖微屈，手部垫在臀下。慢慢放下一条腿到离地大约25厘米，再慢慢抬起。另一条腿重复同样动作。



腹部平坦运动

仰卧，双手平放身体两侧。双脚抬起，膝部弯曲，大腿与腹部的角度要小于90度。腹部用力将上身提起，速度要缓慢，反复15~20次。颈部避免用力，不要用手压迫头部。



→ 让你腹部美丽动人 →

这套腰部健美操是你从未想像过的姿势，因为它要你的躯干撑起来克服地心吸引力，你将使所有腹部肌肉得到锻炼——尤其是斜肌，还有你的后腰。

从左侧开始，抬起大腿，臀部和躯干离地，用前臂和脚支撑身体的重量。腿向外伸，右脚交叠在左脚上。右手放在脑后，肘部向上与肩成一条直线。慢慢地向前弯曲，以右肘作指导直到它触及指尖前面的地面。回到起始位置。重复3~5遍，换方向。



在做动作时
不要放松臀部

→向小腹婆挑战→

懒人必学简单操

1.坐在办公室或教室的椅子上,双手轻松放在大腿两侧的椅子边缘,身体和大腿成90度。

2.利用腹部力量,以慢数到5的速度,将两腿膝盖向胸部靠近,达最高点后在空中稍停一下,再以同样速度将双腿缓缓放下。

3.身体须和椅背保持距离,让施力点集中在小腹上效果才能事半功倍。



改良式仰卧起坐

仰卧,将脚跟轻放在椅子上(一般座椅高度即可),膝盖呈90度弯曲,双手放在耳朵两侧,不要抱头以免造成颈部或手的不正确出力。

腹部用力,以慢数到5的速度将肩膀朝膝盖靠近,在最高点稍作停留后,再以同样慢速将肩膀放下,但不要完全躺平回去,如此反复,至少做8次以上。



→ 拥有平坦腹部 →

腹部的脂肪就非减不可了。怎样才能较快地减少腹部多余的脂肪，使它显得平坦？腹部是全身最容易堆积脂肪的部位。这里的脂肪因距离心脏较近，又最容易被动员出来进入血液循环造成危害，是名副其实的“心腹”之患。下面介绍一种45天便可见效的腹部速效平坦法。

1. 热身活动10分钟，至全身微微出汗后，再用保鲜膜捆扎腹部5~6层。
2. 平卧位做腹肌运动。

腹外斜肌练习

完成上下腹部练习后，再做各种腰部转体练习。这种练习作为辅助练习，使上下腹部练习的减肥效果更加明显。

脐上练习

下身固定不动，仰卧起坐，旨在使胃部凸出部分收紧平坦。



脐下练习

上身固定不动，双脚抬起做屈伸腿和头上举练习，目的是收紧和减去整个下腹围。



3. 揉捏腹部，“驱赶”脂肪。有道是：“七分运动，三分揉捏。”要想腹部尽快去脂，在腹部运动后再以顺时针和逆时针做环形按揉各100次，“驱赶”脂肪，促进脂肪代谢。

以上方法每次做30分钟，每周3~4次，坚持45天必有显著效果。

→ 完美腹部速成法 →

小腹——一个让女人听到为之变脸，宁可饥肠辘辘，也不愿它变大的可怕名词！拥有平坦的小腹相信是每一个男男女女每天狂做仰卧起坐的目标所在，但是想要让肥肥的小腹有效地变平坦，做仰卧起坐可是要做得正确又有秘诀的！

“向小腹说再见”运动开始啦！

仰卧，将手放在两侧伸展双腿。

将膝盖微微弯曲，脚跟贴住地板。如果你感到背部太弯或太紧，可将膝盖再多弯一点，直到感觉舒适为止。不要强迫背部紧贴地面。

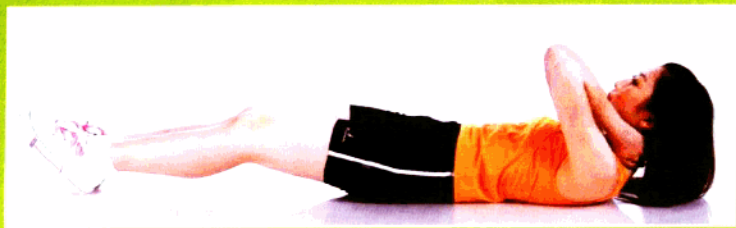
将双手放在颈后。如果放得太高，每次收缩时便会压迫头部并且可能扭到颈部。

深呼吸，吐气时收缩腹部肌肉。收缩使肌肉紧缩，便自然的将肩膀拉起离开地面。让你的颈部挺直但不要紧

张，身体抬起，与地面的角度不要超过30度。慢慢将上身躺平，同时吐气。重复10~15次。

如果想让腹部缩得更紧一点，做下面一项运动，或两样都做。

维持腹部紧缩，数到4，然后放低身体并立刻再抬起，支撑住再数4下，重复5~10次。将一支手臂伸到脑后（如果你是站姿，姿势好像是要触及天空一般）。这样能增加加诸于腹部肌肉的“重量”。换另一个手臂重复做5~10次。



→ OL 瘦小腹 →

长时间坐在办公室工作的美女们有一个共同令人头疼的问题：小腹脂肪越积越多，如何消除这些赘肉呢？久坐办公室，活动是非常有限的，往往是坐下几个小时都不需要动一下，这样就使越来越多的美人形成下半身比上半身胖的形势。发胖刚开始的征兆大多都表现在小腹上，可别说身体没有事先提醒我们哟！

现在让我来为各位美人介绍一种办公室运动操。



1. 坐在椅子上，两腿慢慢往上抬。
2. 两手轻轻放在小腹上，慢慢地吐气，吐气的同时渐渐收紧小腹。
3. 吐气慢慢加快，小腹越收越紧，肩膀保持轻松。
4. 小腹已收到最紧的程度时，气也同时吐完。
5. 肩膀与小腹都放松后，慢慢地开始吸气。
6. 尽量吸气，此时小腹不用刻意收缩，转而换成腹部向下压的方式。

这种操主要目的是为了消除小腹的赘肉，只作两三次是看不出任何效果的，至少要持之以恒的每天上午下午各做两三次，每次至少做8拍，持续3个月，你一定能看出效果来，不但能维持美美的身材，而且也能舒缓紧张的上班压力呢！



美眉小叮咛

凡事追求完美的你，在晚上洗浴后最好用一些美体的产品（纤体塑身类的）涂于身上，并在腹部做一会儿按摩，不仅消除多余脂肪，也有利于睡眠。