

# 迷你三十天

——教你健美的計謀

中國國際廣播出版社

臀部  
腿部  
篇



# 迷你三十天

——教你健美的计谋

## 臀部篇 · 腿部篇

---

---

---

---

---

---

---

---

景 晶 吴开颜 编译

中国国际广播出版社

1991年·北京

---

责任编辑:杨 龙

封面设计:丁 一

版式设计:阿 诚

书 名

迷你三十天 ——教你健美的计谋

编译者

景晶、吴开颜

出 版

中国国际广播出版社

印 刷

兵器工业出版社印刷厂

经 销

新 华 书 店

开 本

787×1092 1/32

字 数

76 千字

印 张

3.5

版 次

1991 年 7 月 北京第 1 版

印 次

1991 年 7 月 第 1 次印刷

印 数

20000 册

书 号

ISBN7—5078—0090—3/Z·20

定 价

6.50 元(共三册)

# 目 录

## · 臀 部 篇 ·

- 序言** · 2 ·
- 1. 运动之前** · 6 ·  
谁该做这运动？什么样的运动？什么时间？什么地点做最相宜？为什么？。
- 2. 动作 1：超级七式** · 10 ·  
七种强力美臀基本动作及进一步的变化动作。
- 3. 动作 2：自由式的舞蹈** · 27 ·  
一个有趣的有氧运动及由四个健身计划衍生的建议。
- 4. 动作 3：臀部的节食** · 39 ·  
一个新奇有效的饮食方式。
- 5. 见识时髦的举止** · 45 ·  
如何使你看起来苗条一些？
- 6. 问题与解答** · 50 ·  
综合讯息

## · 腿 部 篇 ·

- 前言 · 55 ·
1. 体操健美法 · 60 ·
- 你的运动计划如何安排？安排在何时？  
每天都要有一定的目标。
2. 徒步健美法 · 80 ·
- 常常走路的人通常拥有苗条的身材，这  
完全证明了每日徒步计划的可行性。
3. 节食健美法 · 87 ·
- 某些妇女必须减少热量的摄取，才能有  
最显著的成效。
4. 有问必答 · 94 ·
- 诸如：流行服饰、静脉曲张……之类的话  
题



# 臀部篇



# 序言

这种情形缓慢且无声息的发生在你身上。起初，你不会意识到发生了什么事。你由你的肩膀上看过去——并不觉得有什么异常。但在穿起你喜爱的长裤时的确是紧了点。你的朋友对此会揶揄地取笑你一番。你也觉得好笑。可是有那么一天，几乎是意外的，事实赤裸裸地显露出来了。你从未料到量身的皮尺会令你如此困扰而想忘记测得的尺寸。但是肥胖的事实使得事情好棘手。好比肥厚多肉的梨子一般，只有在茎柄的部位变得尖细，事实上你已是一个肌肉松软而无力的受害者。

那种初次的觉察——不论是在突然抬头由穿衣镜中看着自己，在穿裤子时拉不上拉链，或是在量身时令人不快的情形——对你来说都是一种震撼，但是现在终于有个非常好的方法来对这种情形加以反击。

只要你认为目前肌肉松软无力，就已不再是无意义的反应，紧接着的是你要督促自己实行美臀计划，可以预见 30 天实行后成效的卓著——只要你一周运动 6 天，持续作 5 周（周日可免做运动）。

这种美臀计划共分 3 种动作变化——首先是超级的七式动作：一组高质量的运动使得臀股之间没有赘肉存留。其次是自由式的舞蹈：一种有氧的活动，做起来相当有趣且无须任何设备——甚至可在床上做。最后是美臀的节食，这是一种控制体重的新方法。

你还有什么疑问呢？你或许会以为这些运动不是为你而设计的吧？其实，这些运动是为所有肥胖的人所设计的。一旦开始练习，你便可看出它是很容易做的，尝试以下的两种动作，并贯彻始终地做吧！

# 两种开始的运动

## 你可由现在开始做……

## 任何时间都可做

### 矫正站的姿势

除非你的母亲在你年青时，每天训练你的姿势，你的站立姿势或许才会较为正确。但是这种难题是很容易解决的，只要你采行下列的原则。

1. 将你的肩膀往后拉，使得脊椎挺直不弯曲。
2. 收缩臀部的肌肉并使骨盆斜向前，以缩拢臀部的姿势坐着。有魅力的女性在走路时仍然以臀部领先的姿势行进。

任何时间内你可以练习这些坐姿的肌肉收缩——这样可使得这些部位的肌肉被挤压而定型，甚至当你躺在床上时仍可保持同样的姿势。

☆这种运动对于有些身体单薄的女性，想增加身体的丰满曲线的，是很有效的方法。

## 坐姿

我们常听到“趴在办公桌上”这种字眼。事实上，有这种现象的人数几乎波及于全体的公司员工，无论助理人员和经理级的主管人员。也不论你是在董事长室或收发部门工作，你都可能患了“趴在办公桌上”的毛病，除非你平日留心你的坐姿，并且遵照下列的原则坐下：

1. 坐时稍微向前倾。

2. 使骨盆朝前挤压，胃部和腹部朝上。上身呈狭长状地坐着，并挺直背部。坐时以坐在椅子前半部为目标，并要感觉到是以大腿骨支撑着自己的体重。

起初，你或许会觉得这种姿势很怪异，因为你已经习惯于塌坐在广阔的座位上并以低垂的背坐着，但是你会迅速的矫正过来。注意：低垂的背部须以你的骨盆朝前而挤压，不要借紧靠着的椅背来矫正你的背部。

---

## 牢记着

坐下比躺下来得好——

站起来比坐下来好——

走动比站立的效果好——

---

# NO.1

## 运动之前



---

## 估定自己的身材

美臀开始所采取的第一个步骤是最艰难的，但它却是必须的。如果你最近尚未作过臀部测量，现在就可以量一下。你必须知道你是在什么情况开始做运动，以便察知在仅仅数周后将可看到的丰硕成果。你的肉眼确实不能辨明你所消瘦的尺寸，但是皮尺可清楚的测量出。你必须经常在自己的身体上同一点作测量（譬如在腰下 15 厘米的位置）。看到数字的缩减将给予你莫大的鼓舞，使你一周接一周地向前接受挑战。

---

## 对自己作一种承诺

要使任何一项计划取得效果，你必须得全力以赴——尽可能努力坚持运动的策略和彻底的节食。在拟想你的目标中增强你的意志力量：在你的脑海中灌注将来新体态的蓝图，并下定决心努力使梦想成真。

不论你的骨骼构造是什么形态，经由调整肌肉的锻炼你都可拥有美妙的臀围——你的姿态身段都是由臀部的坚实和

皮肤的滑润所定。只要多想想在 30 天后，你将拥有截然不同的体态。

在开始作任何新的运动或节食计划以前，通常最好先作一次身体的健康检查，并在开始之前一定要先听听医生的意见。

---

## 使自己准备就绪

如何开始做运动呢？请遵照下列的指示准备。

### ○什么样的人须做臀部运动呢？

答案是每个人都需要做臀部运动。没有人可以免于臀部塌陷的情况。做美臀运动的好处在于：你将会变得身材更匀称、更愉快、性感和健康，更具有使你自己料想不到的活力和精力——甚至在经过一天的工作后，仍然体力充沛。

### ○美臀运动的内容是什么？

包括有一整套精简的七式运动，以不同的方式重复这些动作。并有一段舞蹈使你的心脏和循环系统加速运动。单由这些运动的书面过程看来，它本身象在做习题一般，但你将会发觉到做运动的时间反倒比读这些过程花更少的时间。你运动得愈久，你的身体将更能灵活地做

更多的运动方式。运动不但不会使你累坏，更可使你恢复健康和活力。

○什么时候做美臀运动呢？

一周做6天的美臀运动——星期日是休息的日子。越早使自己明艳动人越好——在你有机会找借口之前，便开始做运动。你将会做得浑身出汗，所以在运动后应淋浴。如果你是在家里做运动，试着以运动来取代丰盛的午饭。也可在晚餐之前做，因运动可减低食欲。

○在什么场所做运动呢？

选择一处你喜欢的场地：譬如在放置有花瓶的客厅，在你所喜欢的房屋附近，或是在有窗的房间里。当然必须要在你的收音机、录音机、音响设备等播放音乐时，听力所能到达的范围之内进行这些运动：因为音乐可鼓舞消沉的精神。应选择节拍明快的音乐。

○为什么要做运动？

要拥有美好的身段和恢复个人的自信心。只靠节食是不够的——减少脂肪当然重要，但是良好的肌肉情况是造成你迷人的最主要因素。

何不现在就开始呢？

---

# NO.2

## 动作 1: 超级七式



这些运动确实具有发展你的臀部肌肉的功效。这些运动需要持续力和毅力来完成，不过你将会发现到你越是持续地做，对它就越是感到不能罢休，这真是对所有做健身运动者的最好的奖励啊！

---

## 运动前的准备

- 如果你的胸脯较丰满则须戴上运动用胸罩，这样的话，你会觉得做起运动来较舒适。
- 穿舒适的衣物：如紧身运动衣、T恤衫、换舒适的短袜（对血液循环有益）。不要考虑穿制服或购买昂贵的紧身内衣。
- 在足感舒适的地面上运动：使用运动用的地板垫子，也可用地毯或两条覆有绒毛的大毛巾、或是毛毯铺地上。直接在地板上运动足感太坚硬。
- 播放你所喜爱的音乐。

---

## 开始之前的热身

- 必须在开始前练习适当的呼吸方式。当吸气时，扩大你的腹部以吸入最多的空气量。维持这种呼吸状态3秒钟，然后慢慢呼气，尽可能呼出腹部内所有的空气。在整个运动过程中要采取这种呼吸方式。
- 另一个运动前须做的事情是肌肉热身运动。在做过3次深呼吸运动以后，在适当的位置轻轻地慢跑1分钟（缓慢地数到60），然后做10次或20次的快速跳跃动作。

---

## 开始

以下是运动的细节，尽你所能地做重复的动作。刚开始的人不容易做到全数的重复动作，但尽力尝试做。在心中牢记着：大多数的人只是不愿意全力做到而已。

- 每种动作的后面，紧跟着一种较难的变化动作。当基本的动作做熟了，可练习较难的变化动作。