

法国女孩优雅、苗条的瘦身秘诀 就隐藏在这三周里

只需三周——你就能拥有心仪已久的坚实臂部和健美腹部
告别懒惰、暴饮暴食，始终保持旺盛精力和健康活力



【法】丽迪·瑞馨 著 治棋 译

Les Abdo-fessiers
des paresseuses

法国女孩 会塑身

神奇三周塑造
平坦小腹与翘臀

法国女孩沈思，教你如何塑造完美
身体姿态的三周书

编辑推荐——法国女孩沈思，教你如何塑造完美身体姿态的三周书
编辑推荐：本书是一本关于如何塑造完美身体姿态的三周书，由法国女孩沈思撰写，内容详实，图文并茂，适合广大读者阅读。



Les filles françaises
Les filles françaises
Les filles françaises

法国女孩 会塑身

神奇三周塑身
平装小书与指南

浙江人民出版社

【法】丽迪·瑞馨 著 治棋 译

Les Abdo-fessiers
des paresseuses

法国女孩 会塑身

神奇三周塑造
平坦小腹与翘臀

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Les Abdo-fessiers des paresseuses

© Marabout (Hachette Livre), Paris, 2008

This simplified Chinese copyright © 2012, Publishing House of Electronics Industry (PHEI)

All rights reserved.

本书简体中文版由Marabout (Hachette Livre)授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-3068

图书在版编目(CIP)数据

法国女孩会塑身:神奇三周塑造平坦小腹与翘臀/(法)瑞馨(Raisin,L.)著;
治棋译.--北京:电子工业出版社,2012.7

ISBN 978-7-121-17156-7

I. ①法… II. ①瑞… ②治… III. ①女性—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第106585号

策划编辑:白兰

责任编辑:鄂卫华

印刷:中国电影出版社印刷厂

装订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本: 880×1230 1/32 印张: 9.25 字数: 170千字

印次: 2012年7月第1次印刷

定价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。

若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

前言

为什么这本书可以帮到你

你很想不用多费力气就能保持旺盛精力吗？

在你的印象中，训练课程通常不适合像你这样的人吗？

你的腹部松弛、臀形难看，所以，无论懒惰与否，你都告诉自己要有所改变了吗？

你的朋友们都是健身房的狂热拥趸并竭力怂恿你去进行痛苦的身体训练吗？

你已经注意到左臀部的轻微——确实是极其轻微的——疲软了吗？

你已经穿不下超瘦牛仔裤并发现床栏杆在夜里挤到了你的胯部吗？

作为十足的懒女孩，你受够了站姿健身操，更偏爱坐姿或卧姿练习吗？

你感觉自己已经毫无压力地调动了适当的体力，但却没有相应地戒除周日的懒觉吗？

你更愿意别出心裁地或者在不被人注意的情况下，或者穿着睡衣、或者披头散发地从事健身训练吗？

尽管如此，在你最极端的梦境中，你还是想要有所改变吗？哦，只想稍有改变？今天，你可能还是个懒女孩……但到了明天，你也许就会成为运动超人了呢！

好啦，就这么定啦！经过长时间的思想斗争，告诉自己，这一次，值得一试。松软的肌肉、疲惫的姿态该结束啦！你也该拥有心仪已久的坚实臀部和健美腹部了。借助这本书，你将会发现，无须

过多费力，只要具有最起码的意志，轻而易举地获得平坦的腹部和坚实的臀部是完全有可能的。

在进入本书主题的要点之前，一定要牢记以下两项基本原则：

1. 与其一动不动，最好每天都做15分钟运动。
2. 运动的目的就在于在力量锻炼中得到某种乐趣。

怎么样，要不要从今天开始就决定不再当一名懒女孩？别生气，只是建议而已！

目 录

前言：为什么这本书可以帮到你

第一章 这本书如何“拯救”你的身体	1
你还在做“沙发土豆”吗？	2
运动有什么用？	2
“我正好也想看看，你们推荐的究竟是什么？”	4
力所能及的3周课程	4
不假思索的全新生活哲学！	6
如此做法果真能行？	7
虽然你已无路可退，但是……	8
定向方法	8
个性化方法	9
开始之前要采取的几项预防措施	10
做出全面预案	10
锻炼前，你需要避免的10件事情！	11
第二章 将所有机遇都抓在手中	13
要是我不想变成肌肉姐，我该怎么办？	14
最具改变潜力的区域	14
全面了解你的臀部肌肉	15
你的腹肌……或者说硕果仅存的腹肌！	18
兴趣是有了，好奇心呢？	21

练习过程中，我们可不可以多吃一些？	21
只想知道，究竟应该在饭前还是饭后从事体育运动？	21
每次锻炼后是否都要做柔韧运动？	22
月经期间可以从事体育运动吗？	22

不经意间进行运动的9种方法

等公交车时	22
上楼梯时	23
上网时	23
看电视时	24
做饭时	24
给闺蜜打电话时	25
被上司训斥时	25
聚会散场后打扫时	26
擦玻璃时	26
不用受罪就能练出平坦腹部的10个方法	27

第三章 如何在开始第一周锻炼课程前充分调动自己

你还在犹豫什么？

想要了解更多？	30
不做任何运动能否保持强健？	30

坐在电视机前做几下上抬动作

练习1：先抬起一条腿、再抬起另一条腿（★☆☆）	31
-------------------------------	----

我要躺着就能收缩腹肌！

练习2：等距收缩两侧腹肌（★☆☆）	33
-------------------------	----

坚实的臀部非你莫属！

练习3: 沿对角线方向向后伸腿 (★☆☆)	35
稍微练习一下, 就像这样, 若无其事!	37
练习4: 等距收缩两侧臀肌 (★☆☆)	37
照顾好你的小身板	39
练习5: 将膝盖收向胸部 (★☆☆)	39
针对凸翘美臀的建议	41
重现美妙臀形	41
坚固并减少臀部体量	42
今夏就拥有漂亮的腹部!	43
练习1: 仰起上身 (★☆☆)	43
蜂腰身材!	45
练习2: 收缩腹肌, 用两侧手肘轮流反向接触另一侧膝盖 (★☆☆)	45
一下、两下, 继续……!	47
练习3: 收缩臀肌抬起骨盆 (★☆☆)	47
装一把贵妇!	49
练习4: 收缩臀肌, 伸长脚趾 (★☆☆)	49
伸展!	51
练习5: 上身弯向伸直的双腿 (★☆☆)	51
无需过度卖力	53
更改练习	53
腹肌! 快!	54
练习1: 单腿大力抡动 (★☆☆)	54
星期三了, (几乎) 该放松了!	56
练习2: 收缩腹部 (★☆☆)	56
马上就想看到全部效果, 那就做做三合一练习!	58

练习3: 弯腿 (★☆☆)	58
人浪!	60
练习4: 坐跪交替 (★☆☆)	60
先做青蛙再当公主!	62
练习5: 背部与腿部伸展 (★☆☆)	62
自我激励	64
专家们提供的抗疲劳混合食物名单	64
为了拥有漂亮的肚腹而抬高单腿	66
练习1: 单腿画圆 (★☆☆)	66
为了强健整个腹肌, 多仰几次上身!	68
练习2: 双腿举起的同时仰起上身 (★☆☆)	68
拥有轮廓清晰的美妙臀部——很容易!	70
练习3: 向后抬腿第一节 (★☆☆)	70
趁热打铁, 把腿抬得更高!	72
练习4: 向后抬腿第二节 (★☆☆)	72
腿疼!	74
练习5: 单腿向后伸展 (★☆☆)	74
战胜抽筋	76
在“地板”上活动骨盆	78
练习1: 呈直角弯曲—伸直双腿 (★☆☆)	78
追求事半功倍的效果	80
练习2: 单腿竖直不动, 同时仰起上身 (★☆☆)	80
混凝土般坚固的臀部	82
练习3: 单腿向后面及侧面画圆 (★☆☆)	82
趴到地上, 五体投地	84

练习4: 单腿后抬, 臀肌收缩 (★☆☆)	84
做点瑜伽, 喜欢吗?	86
练习5: 盘坐, 向前伸展 (★☆☆)	86
给机体以活力的建议	88
“C”到底是什么?	88
“C”到底能干什么?	88
“C”的摄入建议	88
受够了你的小肚腩?	90
练习1: 将伸直的双腿拉向自己 (★☆☆)	90
嗨, 那位性感女郎!	92
练习2: 双腿交错 (★☆☆)	92
玩一把“不倒翁”!	94
练习3: 一边摇晃身体一边收缩臀肌 (★☆☆)	94
进屋先随手关门, 再做这项练习	96
练习4: 单腿向侧面弯曲、伸展 (★☆☆)	96
整整一周!!! 总算熬过来了!	98
练习5: 全身伸展 (★☆☆)	98
吃好晚饭	100
只有吃晚饭的懒女孩才能睡好觉!	100
避免因为“区区小事”而停止练习的10个方法	101
第四章 通过第二周锻炼课程将自己变成一颗 “定时炸弹”	103
运动起来了? 谁相信啊!	104
地铁、办公室……腹肌练习!	105
练习1: 双腿伸直并拢画小圆 (★★☆)	105

不慌不忙练出美丽肚腹！	107
练习2：向左向右仰起上身（★★☆）	107
寻常练习，练出臀部的不寻常	109
练习3：弯腿侧抬（★★☆）	109
我太勇敢了！	111
练习4：先抬起骨盆，再并拢双膝（★★☆）	111
唉！浑身酸痛！	113
练习5：柔软背部与腰部（★★☆）	113
分娩后保持结实肚腹的建议	115
重现神奇	115
练习中的“劳斯莱斯”	117
练习1：下腿打上腿（★★☆）	117
为追求美丽而把自己折成两截	119
练习2：两腿与上身同时拉近（★★☆）	119
6下、7下……继续！	121
练习3：上腿画小8字（★★☆）	121
今年夏天，该“火”了！	123
练习4：移动双手，交替侧弯（★★☆）	123
绝对不要虐待你的梦幻小身板	125
练习5：上身与内收肌的柔韧性（★☆☆）	125
填饱轻微饥饿感的建议	127
良好的习惯	127
蛋糕，没说不能吃	128
像在健身房一样，但不要那些器械和笨重家伙！	129
练习1：双腿并拢，弯曲、伸展双腿与双臂（★★☆）	129

不，不要减速！来吧，嗨嗨！	131
练习2：将手肘与反向膝盖接近（★★☆）	131
骨盆抬高地面，让所有的一切都围绕自己运转	133
练习3：抬高骨盆，收缩臀肌（★★☆）	133
“我敢打赌，你就是巴西女孩”	135
练习4：抬高上腿（★★☆）	135
如果你第二天还想走得动	137
练习5：将伸直的双腿拉向自己（★★☆）	137
不花大钱就能选定教练的建议	139
说说费用	139
冲击极限……但也别太勉强！	141
练习1：双腿伸直，垂直向上抬升（★★☆）	141
想成为格蕾丝·凯利还是想被卡路里累死？	143
练习2：双腿半弯曲，分别拉向右侧、中间、左侧（★★☆）	143
告别松软臀部！	145
练习3：单腿绷直伸向侧面，然后弯曲，交替进行（★★☆）	145
无比浑圆的美丽臀部非你莫属！	147
练习4：上腿画圆（★★☆）	147
为了让你的双腿还能去购物！	149
练习5：单腿侧拉（★★☆）	149
找到梦想中的教练	151
6大关键点	151
要练就练出整板巧克力般的腹肌效果！	153
练习1：将上身轮流拉向左脚与右脚（★★☆）	153
来吧，加油，这周马上就过去了！	155

练习2: 双腿半弯, 向侧面移动 (★★☆)	155
画字母训练出坚实臀部	157
练习3: 用上腿画字母 (★★☆)	157
抬腿就能强健臀肌	159
练习4: 单腿伸直, 向侧面抬高 (★★☆)	159
解除压力	161
练习5: 后背与双腿拉伸 (★★☆)	161
边睡觉边燃烧脂肪	163
我能变成女版绿巨人吗?	163
像婴儿那样去够自己的脚	164
练习1: 轮流触摸自己的双脚 (★★☆)	164
轻松拥有强健腹肌	166
练习2: 将双腿轮流拉向右肩和左肩 (★★☆)	166
高些, 再高些!	168
练习3: 脚尖向上, 单腿向侧面抬高 (★★☆)	168
作为自我补偿: 一个下午都用来购物!	170
练习4: 单腿伸向后方, 一次高一次低地轮流画圆 (★★☆)	170
已经两周啦? 这么快?	172
练习5: 上身弯向一条腿 (★☆☆)	172
强壮背部的建议	174
自我把控的10个方法	175
第五章 第三周课程—将体内的懒惰情绪彻底击溃	177
“救命啊! 劳驾啦! 我太疼啦! 拜托啦!”	178
肌肉酸痛过后——效果显现	178

一身赘肉多难看	181
练习1: 单腿抬高, 同时收缩腹肌 (★★☆)	181
我的小肚腩——久远的回忆	183
练习2: 轮流摸脚 (★★★)	183
抵制松软臀部运动	185
练习3: 单腿伸直画圆 (★★★)	185
这种小幅伸展对你来说依然幅度过大	187
练习4: 膝盖弯向胸部, 单腿向后伸展 (★★☆)	187
现在放松!	189
练习5: 背部两侧拉伸 (★☆☆)	189
不再因上班打盹而愧疚	191
羞怯心态可以休矣	191
不止几天时间!	193
练习1: 单手触摸胯部, 同时仰起上身 (★★☆)	193
我都不认识自己了!	195
练习2: 向左向右摆动双腿 (★★★)	195
练完之后, 我得吃上一整罐Nutella!	197
练习3: 从站姿过渡到跪姿 (★★★)	197
那好吧! 不如改吃蒸西葫芦!	199
练习4: 单腿向前抬伸 (★★★)	199
禅定、禅定、禅定	201
练习5: 双臂伸展 (★☆☆)	201
不再害怕运动	203
运动的益处 (以便最终将你说服)	203
别掉队, 要坚持!	205

练习1: 单手触摸反向脚 (★★☆)	205
“自我制造”的梦幻腹肌	207
练习2: 双腿伸直或略微弯曲画圆 (★★★)	207
我的臀部? 只花了三周的练习时间!	209
练习3: 向前变换双腿 (★★★)	209
海滩——我来啦!	211
练习4: 用双腿画数字 (★★☆)	211
别忘了拉伸运动	213
练习5: 柔韧内收肌 (★★★)	213
避免岔气的建议	215
到底怎么做才对呢?	215
如何予以避免?	215
可怕的腹肌可以休矣!	217
练习1: 竖直仰起上身 (★★★)	217
平展的腹部=更新衣橱的头号借口	219
练习2: 双腿并拢, 先向右、再向左画圆 (★★★)	219
很抱歉你欣赏不了这样的动作!	221
练习3: 单腿分三步伸直抬高, 每步保持3秒 (★★★)	221
追求美丽不痛苦!	223
练习4: 单腿侧摆 (★★☆)	223
本轮“幸福”练习就此结束	225
练习5: 单臂与反向单腿一起伸展 (★☆☆)	225
给希望调和怀孕与运动女孩的专家建议	227
任劳任怨的第17天	229
练习1: 双腿并拢收回 (★★☆)	229

轻松自如	231
练习2: 双腿轮流画圆 (★★★)	231
脂肪哪儿去了?	233
练习3: 单腿从侧面向前面摆动, 再反向操作 (★★★)	233
提臀!	235
练习4: 单腿前收 (★★☆)	235
让我的周末渐入佳境	237
练习5: 背部拉伸 (★☆☆)	237
抵制腹胀的建议	239
肚胀吗?	239
第一次从头到尾做完一件事的感觉真好!	241
练习1: 双手触地 (★★★)	241
太为自己骄傲啦!	243
练习2: 双腿先竖直、再水平画出8字 (★★★)	243
今天下午我得好好刷卡庆祝一下!	245
练习3: 上腿弯曲、伸展 (★★☆)	245
其实不过如此!	247
练习4: 单腿弯向侧面画圆 (★★★)	247
为自己祝贺!	249
练习5: 将双腿收向面部 (★★☆)	249
不要对脂类产生误解	251
对你有益的脂类	251
我们很难不吃到脂类, 况且.....	252
随时随地做好准备的10个方法	253