

纤纤塑腰

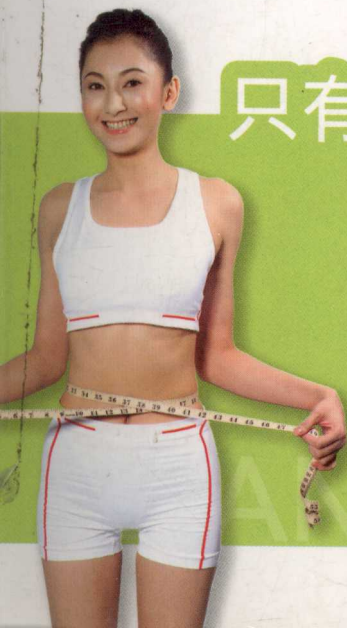
Xian Xian Su Yao

王淑坤 代红 主编



女人形体美的关键在于曲线美，
而塑造玲珑曲线的关键，
恰在于中间的那一段腰。

只有拥有纤细的腰部
才能拥有健美的身材！



图书在版编目(CIP)数据

纤纤塑腰/王淑坤,代红主编. —长春:吉林科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5384-1489-9

I .纤… II.①王…②代… III.女性—腰部—减肥 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144300 号

纤纤塑腰

主 编:王淑坤 代 红

责任编辑:宛 霞

出版发行:吉林科学技术出版社

印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司

版 次:2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:889×1194 毫米 24 开本

印 张:4

字 数:120 千字

书 号:ISBN 978-7-5384-1489-9

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:0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话:0431-85674016

传真:0431-85635185

网址:www.jlstp.com

实名:吉林科学技术出版社

塑造玲珑曲线
关键第一步

纤纤塑腰

主编:王淑坤 代红



NLIC2970300879



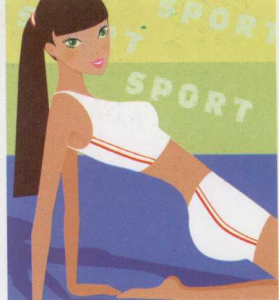
吉林科学技术出版社



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。

让我先
给你们转个圈瞧
瞧吧！

动心了吧，那就
快点和我一起练
习吧！





CONTENTS



1.1 纤腹操

球操完美小腹	9
平坦小腹任你炫耀	10
轻松缩腹法	11
让你腹部美丽动人	12
向小腹婆挑战	13
拥有平坦腹部	14
完美腹部速成法	15
OL 瘦小腹	16
打造美丽腹部	17
肥肚, Bye-Bye	18
快点收紧腹部	20
腹部变平平	21
胃腹健美操	22
坐椅腹部练习操	25
瘦腹精通	26
最佳腹部锻炼法	28
小腹瘦身宝典	29
腹部减肥的方法	30

1.挑战小腹婆



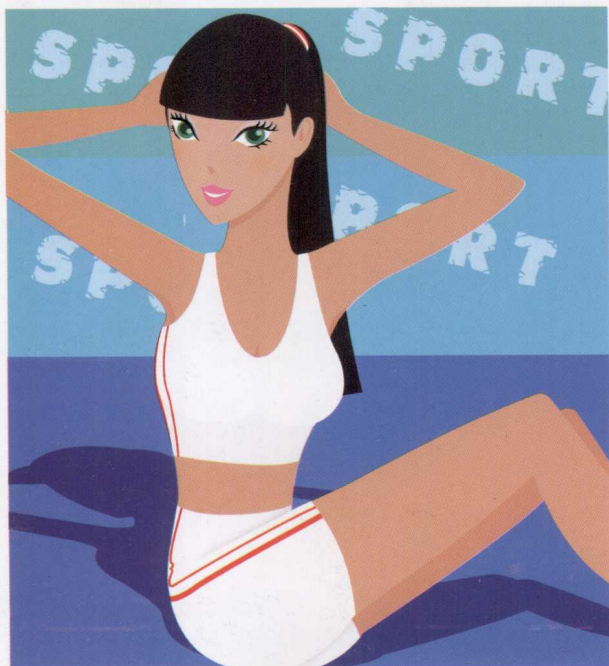
腰肌锻炼瘦小腹	31
收缩腹肌操	32

1.2 纤腹按摩

揉 腹	34
动手手减小腹	36

1.3 纤腹攻略

不做大肚婆	39
简易瘦腹对策	40
平坦腹部诀窍	42
摆脱小腹婆	45
告别小肥肚	46
练成平平小腹	47
收紧腹部行动	48
瘦腹食法	49
秀出平坦小肚	51
做个平腹美女	53



2. 捍卫细腰快易行



2.1 瘦腰操

紧急瘦腰法	57
瘦腰有绝招	58
放松旋转柳腰	59
捍卫细腰行动	60
细腰健美操	61
细腰超级组合	62
创造顺心小腰	63
纤纤腰部我拥有	64
腰部曲线轻松练	65
腰部纤细操	66
快快瘦腰	69
美体细腰	70
有氧操练成细腰	72
纤腰最佳方法	73
快速瘦腰法	74
OL 瘦细腰	75



3. 腰腹不分家



理想腰腹同时瘦

86

腰腹减肥法

87

练就腰腹曲线

88

我不要做肥婆

92

扔掉游泳圈

93

健美腰腹法

94

2.2 细腰按摩

按 腰

79

2.3 细腰攻略

我也要有细腰

81

塑造曼妙腰型

82

盈盈小蛮腰

83



TIAOZHAN

1

XIAOFUPU

挑 战 小 腹 婆



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。

1.1 纤腹操



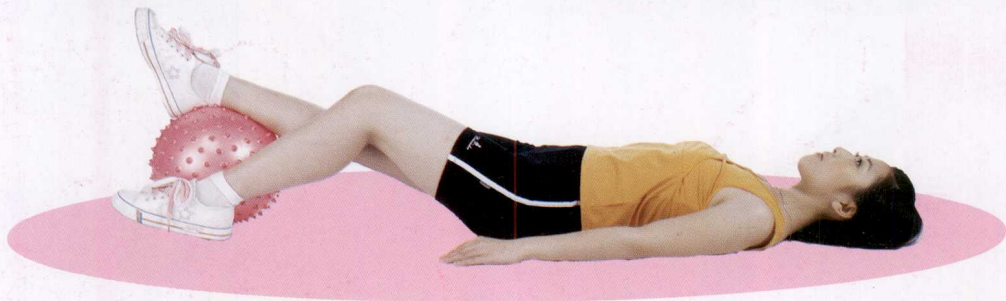
球操完美小腹

“ 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！

1. 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。



2. 压背运动

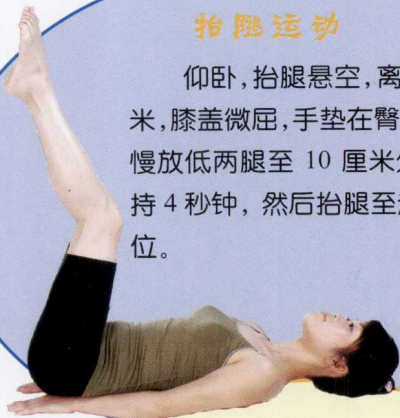
仰卧，膝部弯曲，双脚分开与肩同宽。双手枕在脑后，手肘向外，下颌抬起。腹部肌肉用力，抬起身体。肩膀抬起，同时背部自然下压，髌骨轻轻抬起，保持4秒钟。慢慢放低身体，肩膀不要完全接触地板。



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。



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。



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。



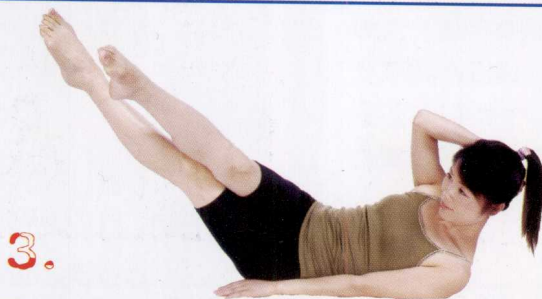
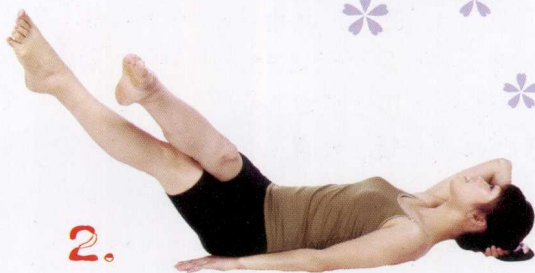
让你腹部美丽动人

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。

! 注意

在做动作时不要放松臀部。



向小腹婆挑战

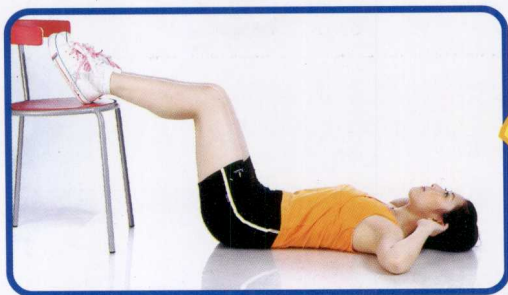
懒人必学简单操

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, 在最高点稍做停留后, 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。



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。



读到这里，你的腹部
小了吗？



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。