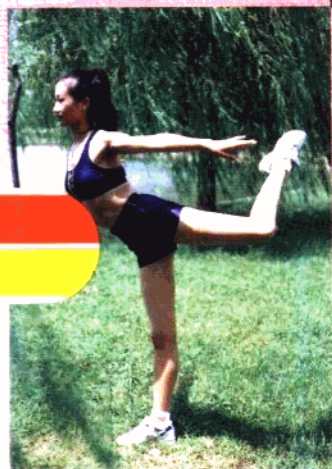


现代女性形象设计图解丛书

教你 形体更健美

创意策划/朱天明工作室



花临风卷
五

上海科学技术出版社

教你形体更健美

G831.7/15

JIAONI XINGTI GENGJIANMEI

JIAONI XINGTI GENGJIANMEI

● 现代女性形象设计图解丛书

玉花临风卷

教你形体更健美

创意策划/朱天明工作室

CHUANGYI CEHUA ZHU TIANMING GONGZUOSHI



北体师 B0091526



上海科学技术出版社

SHANGHAI KEXUE JISHU CHUBANSHE

教你形体更健美

JIAONI XINGTI GENGJIANMEI

内 容 提 要

风靡世界的减肥运动，已成为爱美女性拥有一个美丽苗条身姿的新时尚，肥胖又常常成为不受欢迎的累赘，成为女性朋友扔不掉的“伴侣”。追求昔日青春健美体形的愿望，就成为女性朋友心中之梦。《教你形体更健美》一书，就能使你梦想成真。让肥胖的女性朋友，把青春的自信和美丽的身姿，重新回到你的身上。

全书图文并茂，以详细的全身和局部减肥图解，通过国家高等院校专业教师的示范，把肥胖女性朋友之“敌人”赶出你的身边，让你形体更健美。

现代女性形象设计图解丛书

教你形体更健美

创意策划/朱天明工作室

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 望亭发电厂印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 5.5

1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-5323-4971-3/TS·430

定价:28.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向承印厂联系调换



让健美永远伴随着你

RANGJIANMEI YONGYUAN BANSUI ZHE NI

青春的岁月，金色的年华。青春，永远是人生最美好的瞬间。留住青春，留住那美好的岁月，永远是爱美女性半生的梦中追求。

青春、美丽、活力、自信，在年轻人看来，似乎是垂手可得。因为，这是人生旅途中最为光辉灿烂的美丽时刻。而当踏入那厌人的肥胖世界，这时候的自身感觉，并不是理想的境界，多么希望回到那青春年代。

其实，留住青春，保持青春健美，让美丽的身姿永远成为你的伴侣，“运动”就是永葆身姿健美的灵丹妙药。有许多进入中年的女性和一些年轻的姑娘，由于肥胖，常常为自己的身姿伤透了脑筋，买不到一件能弥补自身身材不佳的服饰；由于肥胖，疾病成为经常光顾身体各部位的“虎狼”，多余的脂肪，使身躯走路时，仿佛身背一块大石头，汗水淋漓；由于肥胖，失去了许多快乐时光和青春美丽，恋人挥手而去，朋友戏笑肥胖。

日月星辰，四季变换。而肥胖，就像一个冤家，老是伴随着肥胖者。春天的百花齐放、百鸟争鸣，也无法调节肥胖者的心情，改变肥胖者的体型。美丽的季节，应该是女性扮靓的时光，而痛苦只能默默地伴随肥胖者左右。害怕春天的到来，因为她是夏天的好姐妹，肥胖折磨着女性，哪能就这样把让人讨厌的多余脂肪展露世人面前？盼望秋冬的早日到来，成为肥胖者女性的期盼。毕竟，秋冬能给肥胖者一个安慰，宽敞的衣服，至少可以挡去一部分多余的脂肪，给那不成比例的“肥肉”一点外衣。

何必那样吃力，人活得要有趣。生命在于运动，青春只有一次，把有限的青春时光，变成不变青春光环。去运动，世界永远是那么美丽，青春不会永远离你而去。

现代女性形象设计图解丛书，玉花临风卷《教你形体更健美》这本书，就是以运动作为减肥健美的课程。通过这些课程的系列学习，达到还你青春之美丽。愿女性肥胖者能够早日苗条健美，乃是编者的最大安慰。

编者

JIAONI XINGTI GENGJIANMEI

预备篇

YUBEI PIAN



美好的青春，美好的岁月。假如你悄悄离开我，我的思念、我的爱，就象秋天的落叶。回来吧，曾经那婷婷玉立，健美的身影，我们将永远留恋你。

教你形体更健美

JIAONI XINGTI GENGJIANMEI

目录

序

让健美永远伴随着你／

YU  BEI PIAN

预备篇

□预备/减肥运动训练

- 1/摇入减肥健美的港湾
- 1/好心情，还要一个好场地
- 2/选一件心动的健美服
- 3/轻轻松松，青春再现
- 3/准备好，蹦蹦跳跳做运动

- 颈部健美减肥运动训练/4
- 胸部丰满减肥运动训练/4
- 手臂健美减肥运动训练/6
- 挺胸伸臂减肥运动训练/7



经典篇

12/第1课程/减肥运动训练

□青春风骚21世纪

12/节奏减肥运动训练

13/横拉健身带减肥运动训练

13/斜拉健身带减肥运动训练

14/健身带伸腰减肥运动训练

14/提腿健腹肌减肥运动训练

14/前曲体减肥运动训练

15/第2课程/减肥运动训练

□眼花缭乱的今朝

15/准备运动前放松训练

15/横拉健身带减肥运动训练

16/斜拉健身带减肥运动训练

16/提腿健腹肌减肥运动训练

17/健身带伸腰减肥运动训练

17/俯卧举腿减肥运动训练

18/美腰减肥运动训练

18/跪下屈腰减肥运动训练

19/第3课程/减肥运动训练

□为你的魅力所钟情

19/仰卧提腿减肥运动训练

前屈倒弓身减肥运动训练/19

横拉健身带减肥运动训练/20

斜拉健身带减肥运动训练/20

仰卧V形屈体减肥运动训练/20

俯卧拗腰减肥运动训练之一/21

俯卧拗腰减肥运动训练之二/21

和缓减肥运动训练之一/21

第4课程/减肥运动训练/22

□人生，旋转的调色板

V形仰卧屈体减肥运动训练/22

腹肌减肥运动训练/22

俯跪后举腿减肥运动训练/23

踏步减肥运动训练/23

坐拉健身带减肥运动训练/24

和缓减肥运动训练之一/24

第5课程/减肥运动训练/25

□舒展一个美丽的新梦

横拉健身带减肥运动训练/25

斜拉健身带减肥运动训练/25

仰卧V形屈体减肥运动训练/26

仰卧屈体减肥运动训练/26

俯卧拗腰减肥运动训练/26

俯跪旋腿减肥运动训练/27

和缓减肥运动训练之二/27

第6课程/减肥运动训练/28

□做一个美丽的少女

28/横举腿减肥运动训练

28/后举腿减肥运动训练

28/屈腿V形屈体减肥运动训练

28/直腿V形屈体减肥运动训练

29/跳绳减肥运动训练

29/俯卧后举腿减肥运动训练

29/肩倒立臂腿减肥运动训练

29/和缓减肥运动训练之二

30/第7课程/减肥运动训练

□充满希望的那一天

30/横拉健身带减肥运动训练

30/斜拉健身带减肥运动训练

30/仰卧V形屈体减肥运动训练

30/俯卧拗腰减肥运动训练

31/屈腿V形曲体减肥运动训练

31/直腿V形屈体减肥运动训练

31/腰肌减肥运动训练

32/蛙腿减肥运动训练

32/和缓减肥运动训练之三

33/第8课程/减肥运动训练

□我和青春有个约会

33/屈腿V形屈体减肥运动训练

33/直腿V形展体减肥运动训练

33/仰卧跳跃减肥运动训练

34/骑自行车动作减肥运动训练

34/收腹弓腰减肥运动训练

35/俯卧拗腰减肥运动训练

35/和缓减肥运动训练之三

36/第9课程/减肥运动训练

□美丽的都市倾情

36/单足站立旋腰腿减肥运动训练

37/腰肌运动减肥运动训练

37/侧屈体动作减肥运动训练

38/俯跪挺腿减肥运动训练

38/直立伸腿减肥运动训练

38/和缓减肥运动训练之四

第10课程/减肥运动训练/39

□送你一束黄玫瑰

俯跪踢腿减肥运动训练/39

倒立运动减肥运动训练/40

蛙腿运动减肥运动训练/40

俯跪后举腿减肥运动训练/41

和缓减肥运动训练之四/41

节奏减肥运动训练之一/41

第11课程/减肥运动训练/42

□做一个美丽又快乐的少女

后踢腿减肥运动训练/42

半倒立攀腿减肥运动训练/42

提腿踏步减肥运动训练/43

仰卧举腿减肥运动训练/43

和缓减肥运动训练之五/44

节奏减肥运动训练之二/44

第12课程/减肥运动训练/45

□愿我的思念永远甜蜜

准备放松运动训练/45

跳绳减肥运动训练/45

俯跪旋腿减肥运动训练/45

横拉健身带减肥运动训练/46

V形屈体减肥运动训练/46

腰肌运动减肥运动训练/46

和缓减肥运动训练之五/47

节奏减肥运动训练之三/47

第13课程/减肥运动训练/48

□献上心香的青春醉意

直腿V形屈体减肥运动训练/48

岔腿V形屈体减肥运动训练/48

倒立攀腿减肥运动训练/48

提腿踏步减肥运动训练/49

仰卧跳跃减肥运动训练/49

仰卧举腿减肥运动训练/49

和缓减肥运动训练之六/50

节奏减肥运动训练之四/50

51/第14课程/减肥运动训练

□忘不了昨天的苗条身影

51/仰卧举腿减肥运动训练
51/俯卧拗腰减肥运动训练
51/俯跪旋腿减肥运动训练
52/和缓减肥运动训练之一
52/和缓减肥运动训练之二
52/和缓减肥运动训练之三
52/和缓减肥运动训练之四
53/和缓减肥运动训练之五
53/和缓减肥运动训练之六
53/节奏减肥运动训练之一
54/节奏减肥运动训练之二
54/节奏减肥运动训练之三
54/节奏减肥运动训练之四

腿部减肥运动训练之六/62

第17课程/减肥运动训练/63

□细腰，舞起生命的祈祷

细腰减肥运动训练之一/63
细腰减肥运动训练之二/64
细腰减肥运动训练之三/64
细腰减肥运动训练之四/65
细腰减肥运动训练之五/65
细腰减肥运动训练之六/66
细腰减肥运动训练之七/67

第18课程/减肥运动训练/68

□臀围，静静的健美飘逸

臀围减肥运动训练之一/68
臀围减肥运动训练之二/69
臀围减肥运动训练之三/69
臀围减肥运动训练之四/70
臀围减肥运动训练之五/70
臀围减肥运动训练之六/71
臀围减肥运动训练之七/71
臀围减肥运动训练之八/71
臀围减肥运动训练之九/72

FENG



CAI PIAN

风采篇

57/第15课程/减肥运动训练

□美臂，绿色的希冀

57/美臂减肥运动训练之一
57/美臂减肥运动训练之二
58/美臂减肥运动训练之三
58/美臂减肥运动训练之四
58/美臂减肥运动训练之五

59/第16课程/减肥运动训练

□腿部，奔放青春奇迹

59/腿部减肥运动训练之一
60/腿部减肥运动训练之二
60/腿部减肥运动训练之三
61/腿部减肥运动训练之四
61/腿部减肥运动训练之五

第19课程/减肥运动训练/73

□健胸，永远是纯洁的白云

健胸减肥运动训练之一/73
健胸减肥运动训练之二/73
健胸减肥运动训练之三/74
健胸减肥运动训练之四/74
健胸减肥运动训练之五/74
健胸减肥运动训练之六/75
健胸减肥运动训练之七/75
健胸减肥运动训练之八/76
健胸减肥运动训练之九/77
健胸减肥运动训练之十/78
健胸减肥运动训练之十一/78
健胸减肥运动训练之十二/79
编后

预备/减肥运动训练

摇入减肥健美的港湾

好心情，还要一个好场地

有个好身材，那才是女性的骄傲。做减肥健美操运动训练，清晨的时光最宝贵。选择一个绿荫下的大草地，那一定会有个好心情，不过，也并不一定要有个绿荫下的大草地，减肥健美操运动训练，在家中的阳台或屋内，同样也可伸展运动。





选一件心动的健美服

选择健美服，方便于运动。否则宽松的衣服不利于运动。但也可结合自己的需要选择一些柔软的其他运动服。同时，轻柔、富有弹性的运动鞋，也是减肥健美操运动训练必不可少的运动器具之一。

轻轻松松，青春再现

减肥健美操运动训练，本身在于去除多余脂肪，达到强身健美之目的。练习减肥健美操运动训练，在于坚持不懈，轻松自如，才能获得最佳的心理感觉和实际减肥效果。

准备好，蹦蹦跳跳做运动

做好运动前的准备工作，是十分必要的。人的肌体在放松的前提下，一下子紧张，不利于健康。所以，做好减肥健美操运动训练前的准备工作，是安全进行减肥健美操运动的前提。下面就是减肥健美操运动训练前的部位减肥热身运动初步。



颈部健美减肥运动训练



图1-1

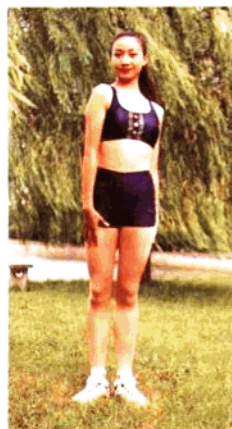
形体造型：挺直腰部，两脚并拢，取正确的站立姿势，然后左右交替耸肩、沉肩8次。

小小提示：图片是耸提左肩的情形。

效果预测：有利于运动前的放松，活动颈部韧带。



(a)



(b)

图1-2

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，两肩前后变化，交叉进行。

运动次数：重复做8次。

效果预测：健美肩部肌肉。

胸部丰满减肥运动训练



(a)



(b)

图1-3

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，挺高胸膛，两手交替上下摆动。

运动次数：重复做8次。

效果预测：健美胸部和臀部肌肉。

小小提示：这动作既隆胸，又能增强肩部的血液循环。



(a)



(b)

图1-4

形体造型：两脚张开站立，幅如肩宽，两手则平举；然后两手分别向前后摆。

运动次数：重复做8次。

小小提示：操练时，全身重心移于前手相反侧腿上，于前手同侧的脚则微屈成T字步。

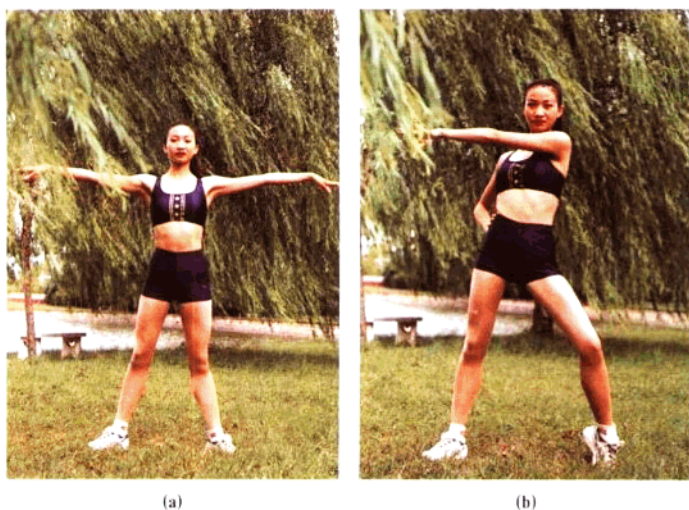


图 1-5

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，挺高胸膛，手臂向反方向动作。随着膝和脚踝的活动而移动重心。

运动次数：重复做8次。

小小提示：若未习惯，可先按前一步骤的姿态而摆手。

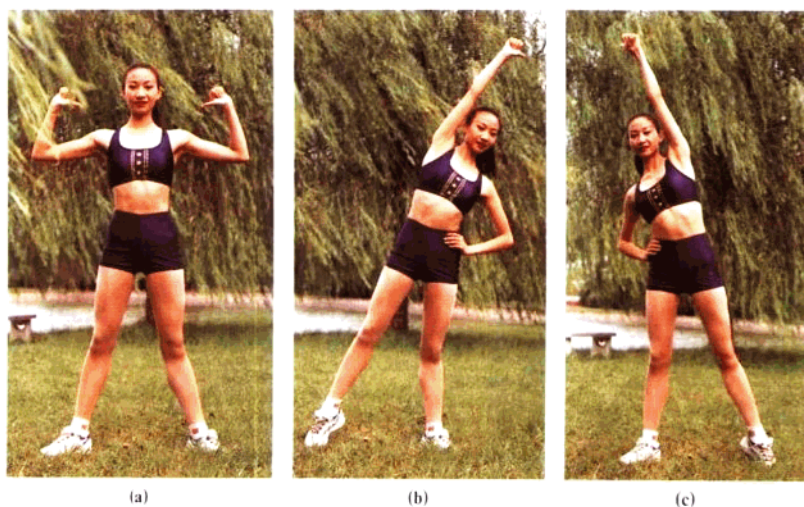


图 1-6

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，挺高胸膛，两手屈肘握拳，伸出拇指，然后挺举右手，重心左移，右脚掂起。

运动次数：重复做8次。

小小提示：动作还原后，朝相反方向进行。

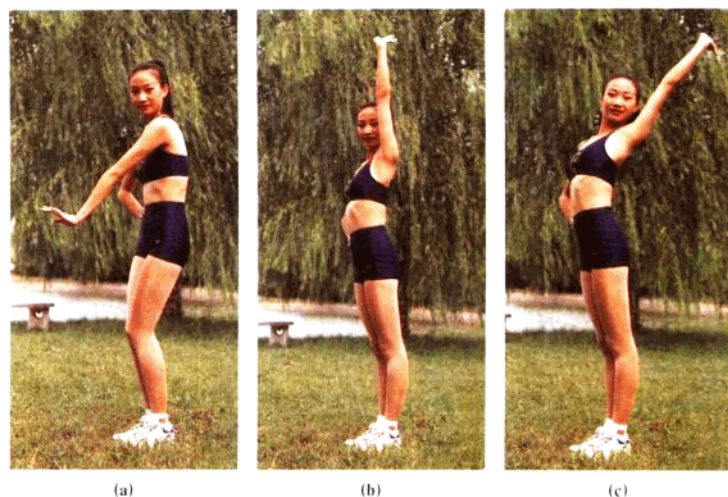


图1-7

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，挺高胸膛，两脚并拢，一手叉腰，另一手运力于拇指和中指，直伸绕大圈。手在前时收腹弯腰，手上伸时挺胸举臂。

运动次数：每次动作按照8拍的节奏，重复绕4圈。

手臂健美减肥运动训练

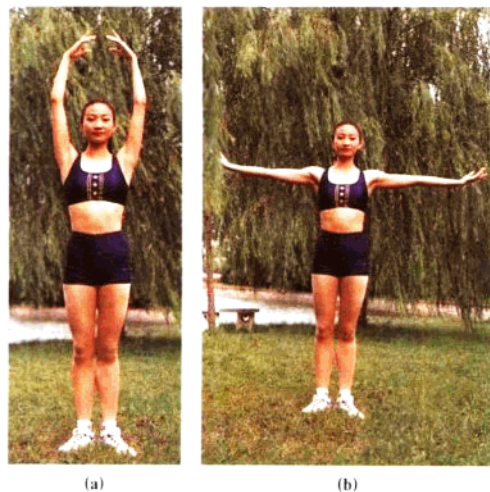


图1-8

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，挺直腰部，双手竖直向上，然后向侧降到水平位置。

运动次数：每次动作按照8拍的节奏，重复做4次。

小小提示：注意整套动作的连续性。

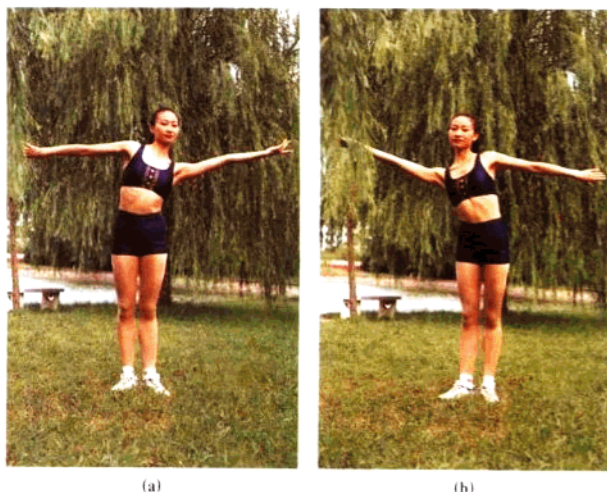


图1-9

形体造型：以标准的站立姿势，两腿并拢，两手向侧平举，手腕交替反向捻转，使掌心向上，与此同时肩部升沉。

运动次数：重复做8次。

挺胸伸臂减肥运动训练

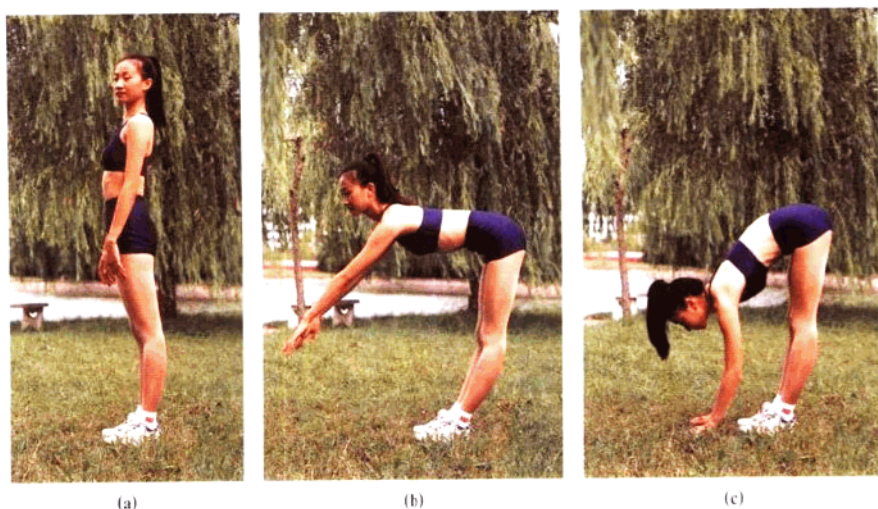


图1-10

形体造型：以标准的站立姿势，两腿并拢，挺胸站立，手垂于身侧，然后上体前躬，直至两掌触地。
运动次数：每次动作按照4拍的节奏，重复做4次。

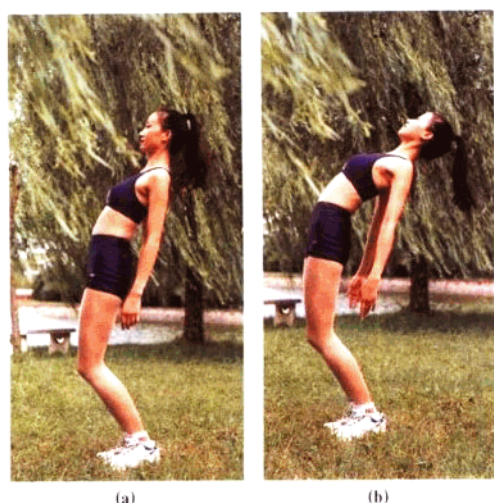


图1-11

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，挺高胸膛，将身体向后尽可能拗腰。

运动次数：每次动作按照8拍的节奏，重复做2次。

小小提示：注意整个运动中手、腿动作的正确。

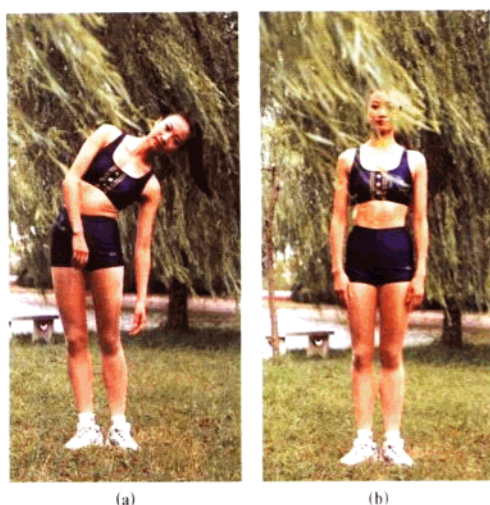


图1-12

形体造型：以标准的站立姿势，眼观前方，挺高胸膛，然后，身体向一侧弯腰，手肩自然下垂。

运动次数：与下一组动作相结合。

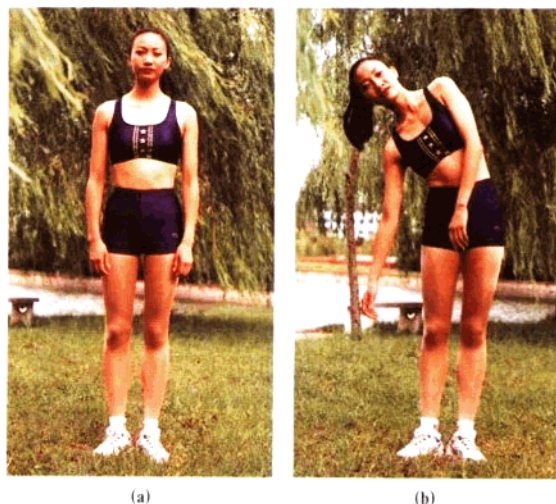


图1-13

形体造型：这一动作应连接上一动作做。身体弯腰向另一侧，然后还原。

运动次数：重复做8次。

效果预测：这是舒筋活络的运动，能收到消除腰肌赘肉的效果。

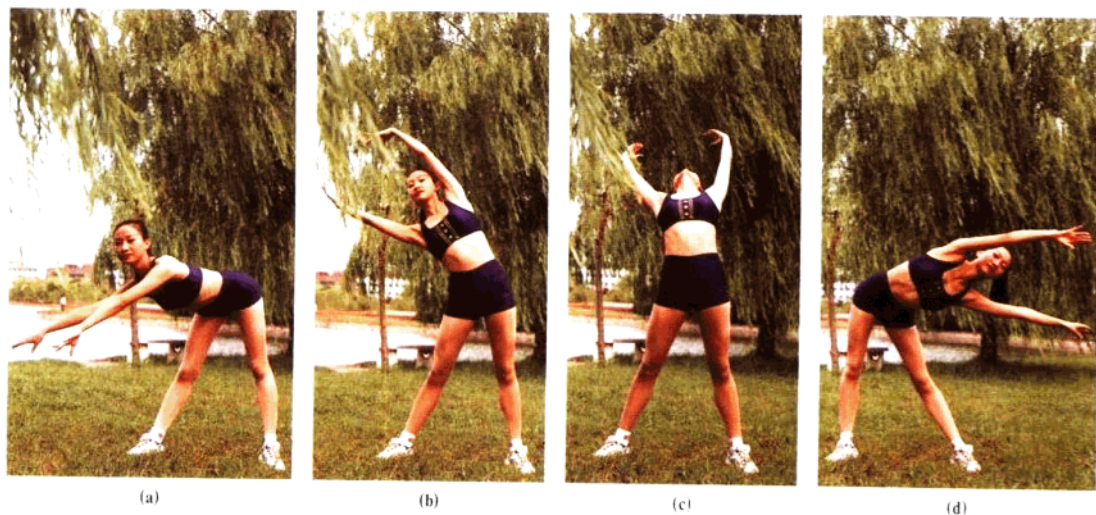


图1-14

形体造型：这是身躯回环运动。先以标准的站立姿势，眼观前方，挺高胸膛。然后，先向前俯弯，跟着往左、后右回环扭腰摆身，手要自然随动，背不要曲。转向前的时候，尽可能俯低至手掌可触地的程度。

运动次数：分左、右不同的方向，重复做8次。