

轻松瘦身健美操

TOP 编辑部主编

在任何地方你都可以轻松拥有健康好身材

勾勒女性健康柔美的形体
让你达到理想的曲线窈窕



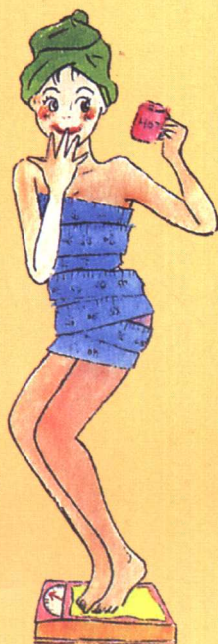
146753

G831.3/20



北体师 B0110551

轻松瘦身健美操



(京)新登字 号

图书在版编目(CIP)数据

轻松瘦身健美操/TOP 女性编辑部主编。—北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-1954-9

I. 轻… II. T… III. 健美操—图集
IV. G831.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 03671 号

版权声明

本书由台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版
图字:01-1999-3800

轻松瘦身健美操

作者:(台)TOP 女性编辑部

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:化学工业出版社印刷厂

开本:880×1230

字数:10 千字

印张:4.125

印数:6371—13420

版次:2000 年 8 月第 1 版 2000 年 12 月第 4 次印刷

ISBN 7-5009-1954-9/G·1853

定价:22.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

如何才能减肥减得美丽，维持得轻松，必须要兼顾饮食、运动及规律的生活。只要确实执行这三点，您一定可以成为最具标准比例身材的大美人。

本书的健美操是由专业健身中心的教师提供的，每一章都是简而易懂的图片与文字。希望您努力达到自己的理想曲线！



《美容健康丛书》

足部按摩健康法
全身美容保健按摩
窈窕、瘦身、美容



目 录

PART 1

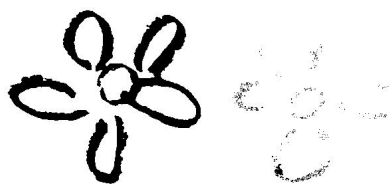
优雅仪态篇 ————— 1.

- 正视自己的仪态 ————— 2.
- 运动的乐趣 ————— 4.
- 了解自己的身体 ————— 6.

PART 2

迷人美腿篇 ————— 9.

- 保持美丽的小腿 ————— 10.
- 雕塑修长的大腿 ————— 20.
- 瘦腰与美臀 ————— 38.
- 下半身快塑体操 ————— 46.

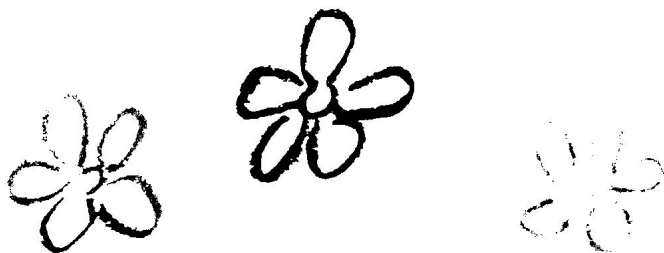


PART3

雕塑完美腹背篇	55.
●收束腹肌强力瘦身	56.
●让腰苗条玲珑	68.
●迷人的背肌	74.
●塑造胸围曲线	80.
●让双臂纤细结实	84.

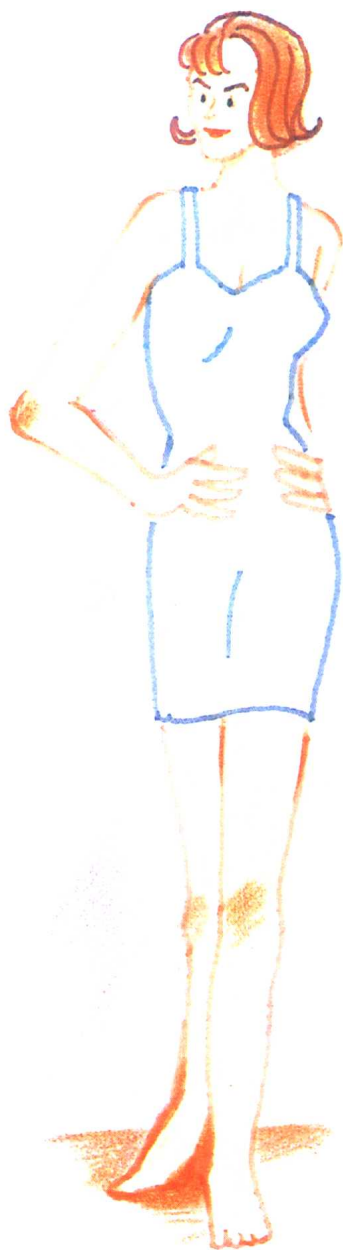
PART4

全身健康瘦身篇	89.
●洗澡减肥法	90.
●脸部柔软按摩	98.
●办公室(室内)健身操	104.
●日常生活健美操	110.

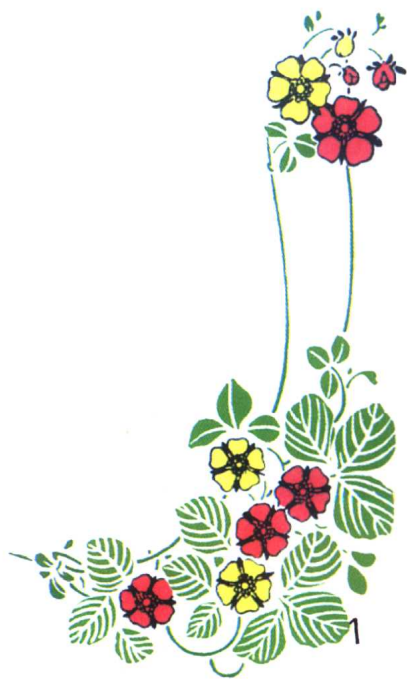


PART 1

优雅仪态篇

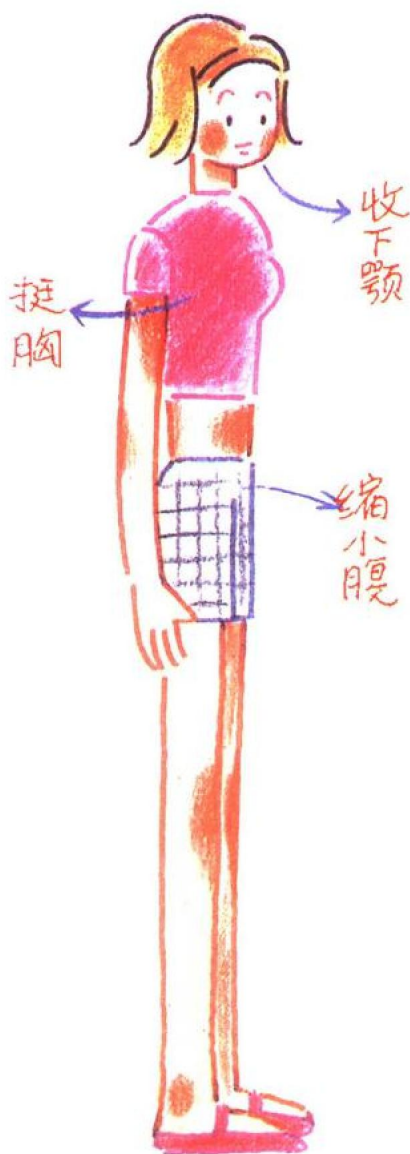


美好的身材曲线, 需要利用优雅的仪态来呈现。 



PART 1

正视自己的仪态



* 正确的站姿
请在落地镜前仔细地检视自己的仪态，抬起头，挺起胸，收下颚，脊背伸直，不弯腰不驼背，小腹用力收缩，臀部夹紧。



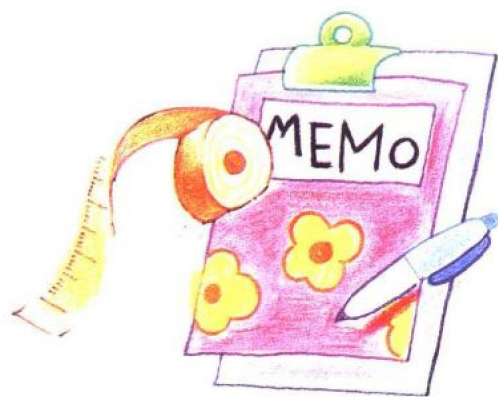
* 优雅的行走姿势

向前行走时身体要维持正确的姿势，眼睛直视前方，肩膀放松，脊椎伸直。重心由脚跟移向脚尖，左腿膝盖不可太过弯曲，后腿尽可能伸直。



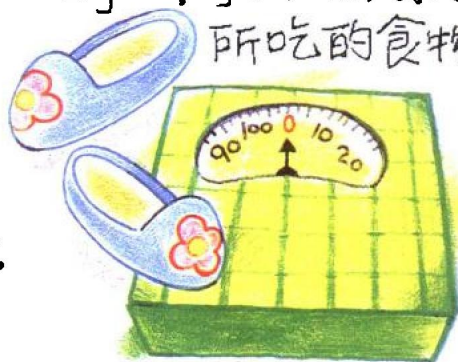
PART 1

运动的乐趣



体重计:超过标准者
记住每天都要测量一次。

*瘦身运动小道具
卷尺:每个星期固定时间测量全身一次。
记事本:可以记录每天所吃的食物



运动鞋,选一双适合活动的运动鞋是很重要的,服装最好是健美服装或是穿起来舒服的运动服。



* 运动服装

运动前,最好脱下胸罩和项链或可换穿运动式的内衣。



* 运动乐趣

运动时,播放一些喜欢的音乐,不但可放松心情,还有助于集中你的注意力。运动完后冲个澡,是再好不过了。

PART 1

了解自己的身体

*脸、颈、肩、手

在开始拟定瘦身计划前,先清楚了解自己的身体优缺点。

一双炯炯有神的眼睛,肌肤泛着红润的光彩。想想看,拥有一张圆润饱满的脸儿是多么迷人!

颈部:美丽的颈部能使头部与上体的衔接看上去更加协调。

肩部:针对肩膀多余的肌肉做局部按摩。

手臂:其实,有点肌肉的手臂,看起来比较健美。



手腕:可做一些扭毛巾、抓东西的动作来美化你的手腕。

*胸、腰、腹、背

胸部:定时做一些建

胸的运动,
可使其
看起来更加
坚挺。

腰部:有效的瘦身运动可使其变细,更可同时强壮内脏

腹部:每天必须持续做腹部瘦身运动来消除腹部多余的赘肉。

背部:背部上方和手臂衔接处是最容易生长赘肉的地方。



* 臀与大腿

臀部：臀部的挺立，是穿紧身裤的前提。

大腿：其前侧及外边两侧只生肌肉，而后侧及内侧却是最易长赘肉，快快锻炼你的双腿吧！



脚踝：先天的粗细是已无法改变的，但通过运动亦会有不可忽视的美化效果。

小腿：有效的运动方可减少其赘肉。



PART 2

迷人美腿篇



想拥有一双
迷人好看的
美腿不是难
事。只要你肯
持之以恒。
因为天底下
没有“丑”女
人，只有“懒”
女人。所以，
赶快“动”起
来吧！❤



*脚踝运动 I

- ① 平躺后, 两臂张开, 两腿向上抬至与身体呈 90° 脚尖指向天花板。



- ② 脚踝放松, 脚背向下, 此动作维持10秒后再回到①的动作。来回做12次。