

让肚子 凹下去的方法



a rang duzi
ao xiaqu de
fang fa

- 年纪、健康与腰围的关系
- 热量控制法——美国女性狂热的减肥法
- 慢跑减肥——人人可做，效果佳
- 减肥必吃的九项食品





淑女锦囊丛书

让肚子凹下去的方法

生活热线专家组 编著



華齡出版社

策 划:天 涯

责任编辑:赵功义

装帧设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

让肚子凹下去的方法/生活热线专家组编著

北京:华龄出版社,2002.4

(淑女锦囊丛书)

ISBN 7-80082-926-X

I. 让… II. 生… III. 腹-减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79351 号

书 名:淑女锦囊丛书※让肚子凹下去的方法

编 著:生活热线专家组

出版发行:华龄出版社(北京西城区西什库大街甲 10 号,邮编:100034)

印 刷:中国电影出版社印刷厂

版 次:2002 年 4 月第 2 版 2002 年 4 月(第 2 版)第 1 次印刷

开 本:850×1168 毫米 1/32 印张:77.375 字数:850 千字

定 价: ISBN 7-80082-926-X/G·380
全套定价:178.00 元(本册:17.80 元)

向赘肉挑战的必胜绝招

你知道女人最在意赘肉长在身上哪里吗？最怕身材有什么缺点吗？我们发现高居排行榜第1名的是小腹的赘肉，其次是臀、腰、小腿、大腿、胸、手臂、背部、脖子等。为了对付这些依附在身上的顽强脂肪，遍寻各种方法后，要教你一套必胜塑身操，让你该凸的地方凸，该凹的地方凹，拥有真正完美的曲线。

绝招1.

——消除小腹赘肉，超级美腹操

腹部有赘肉是很多人的烦恼，为什么老是胖在肚子上呢？

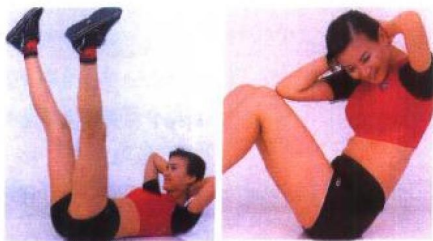
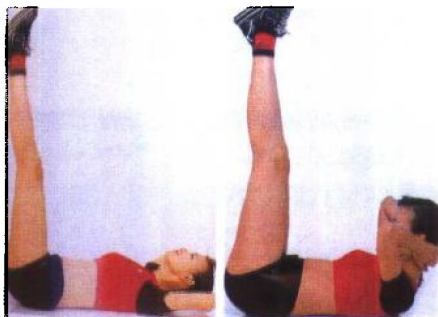
下面介绍3种消除小腹赘肉最有效的运动，它可以帮助紧实腹部肌肉，一个是L字形运动，一个是曲膝仰卧起坐，另一个则是和L型运动有些类似的美腹操，对于腹部有赘肉困扰的上班族，只要有点恒心，持之以恒，很快地肚子上的肥肉就会慢慢消失了。

超级运动 A（时间：2 分钟）

Step1 双脚上举靠着墙壁，手腕枕在头下，身体平躺，腿与身体尽量垂直。

Step2 背部弓起如做仰卧起坐一样，每次5下。

(P.S.) 等熟悉之后，试着双脚不靠墙。做此运动要由缓渐进，不要一下子做太久。



超级运动 B（时间：2 分钟）

Step1 平躺在地上或床上，双膝弯曲且分开，双手放在头部下方。

Step2 上半身起来，以手肘轻点膝盖。

Step3 Step1-Step2-Step1 一次共做6次。

(P.S.) 膝盖一定要分开才能真的锻炼腹肌，如果上半身无力起来，可以请人压住双脚固定。



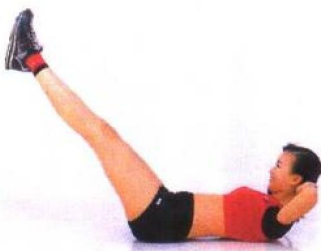
超级运动 C (时间: 3 分钟)

Step1 身体躺平, 双脚抬起并拢, 颈部稍微用力。

Step2 把抬高的双脚打开, 维持 30 秒。

Step3 接着把双脚稍微合拢并压低与地面成 45° 。

Step4 反复 1~3 的动作重复 3 次。



绝招 2

——和宽臀再见, 超级美臀操

对于臀部一般人最大的困扰是臀部下垂、臀部太大、或臀部的线条形状不完美, 这是因为臀部的肌肉不常运动, 而且易囤积脂肪, 所以往往比较容易松弛, 所以如果希望臀部紧实线条完美, 就该多多锻炼臀部的肌肉, 使臀部微翘而结实, 靠着每天 3 分钟的超级美臀操, 是可以轻松做到的。

超级运动 A (时间: 3 分钟)

Step1 膝盖弯曲着地, 两手碰地。

Step2 抬高左脚, 向后伸直, 停留 30 秒。

Step3 左脚稍放下, 膝盖打直, 腿伸到最直, 停留 30 秒。

Step4 两脚交替 5 次。

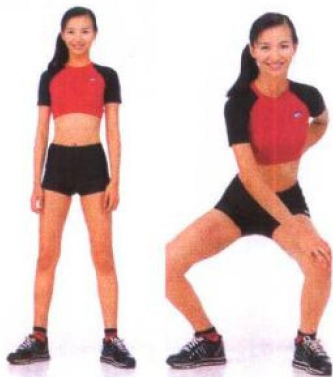


超级运动 B (时间: 2 分钟)

Step1 双脚大步张开。

Step2 把重心放在左膝盖上, 接着下腰, 使膝盖和腰同高, 要记住把右手放在左膝上, 左手放在臀上, 边吐气边伸展。

Step3 换脚练习, 左右交替各 3 次。



超级运动 C (时间: 2 分钟)

Step1 站立, 右膝盖弯曲并抬起, 左脚掌紧贴左膝下方部位。

Step2 右膝往外张开, 和左脚成 90° 。

Step3 右脚往后伸, 膝盖伸直, 要记住挺胸并缓缓吐气。

Step4 换脚练习, 左右交替各 2 次。

绝招 3

——直筒腰的克星, 超级美腰操

没有腰身曲线的腰就叫做水桶腰, 大部分的人最怕的就是腰间多余的赘肉让自己的身材看起来如木桶, 那该怎么办呢? 其实腰部赘肉并非顽强无比, 可是它的确是和腹部赘肉一样极难消除。惟一的妙方就是持续运动, 持续、持续再持续, 一点儿也不要偷懒哦! 好了, 下面的超级美腰操, 可以使直筒腰或粗腰的 OL 族, 慢慢地变成细腰族, 试试看是不是有效啊!

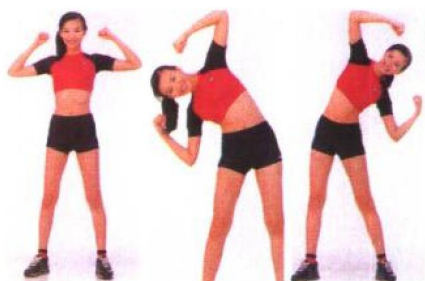
超级运动 A (时间: 3 分钟)

Step1 双脚张开站立, 与肩幅约同宽。

Step2 双手成握拳状, 举高至耳同高, 但与耳距约 20cm, 要记住抬头挺胸。

Step3 上半身向右倾。边吐气边侧弯, 伸展左侧腰肌。

Step4 左右交替, 每次各做 5 下。



超级运动 B (时间: 3 分钟)

Step1 坐于地面, 双脚双手向前伸直, 手掌心朝外。

Step2 此时用腰部力量带动身体往前移动, 向前移动 5 步, 向后移动 5 步, 回到原处。



Step3 反复练习 6 次。

超级运动 C (时间: 3 分钟)

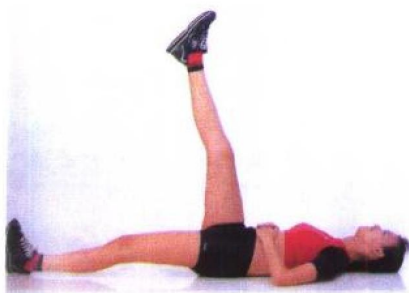
Step1 平躺仰卧, 吸气, 接着 一边吐气, 左脚同时往上抬高且尽量举直,



并缓缓把气吐完。

Step2 吸气，然后同样一边吐气一边把左脚放下，同时抬起右脚。

Step3 左右交替各练习抬脚动作7次。



绝招4

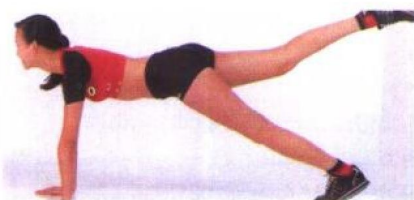
——美化腿部曲线，最有效的超级美腿操

并不是人人都拥有一双令人羡慕的美腿。相反地，大腿太粗、萝卜腿、象腿……等，让不少人自卑。事实上，不管是要消除大腿外侧赘肉，或是消除小腿腹的赘肉和脚踝赘肉等都不会太难。下面教你的超级美腿操，是所有腿部运动的精华，只要每天多一点点运动，腿部线条保证更窈窕和美丽。

超级运动 A (时间：2 分钟)

Step1 横躺在地上，用双手撑着上身，双脚则靠拢并伸直。

Step2 上方的那只脚用力向高抬，关节的部位向外转、上下各6次。



Step3 身体换边，换另一只以同样方式运动6次。

超级运动 B (时间：2 分钟)

Step1 双脚并拢坐正，双腿向前伸。

Step2 俯身，用手抓住脚掌，一边吐气一边身体向前俯。

Step3 吸气，然后吐气，并缓缓起身，反复交替5次。



超级运动 C (时间: 2 分钟)

Step1 曲膝, 平躺仰卧。

Step2 用双手抱住一脚膝盖。

Step3 吸气, 并缓缓吐气, 用力

把头抬起来, 然后把膝盖尽可能贴近头部, 抬头, 放松抬头, 共 3 次。

Step4 换脚以同样方法练习。



绝招 5

——塑胸 D.I.Y , 超级健胸运动

对于胸部不满意的程度, 据调查有一半以上的女性认为最大的遗憾是胸部不够大或不够集中, 其他如下垂、太平, 形状线条不够美……等也占很高的比例。无论如何, 胸部的线条弧度坚挺算是百分之百的美胸。扩胸运动有助于锻炼胸部肌肉, 每天花 10 分钟, 持之以恒, 很快地就可以看到效果了。

超级运动 A (时间: 3 分钟)

Step1 平躺于床上, 颈部靠贴床沿, 头朝上往下垂靠于床边。

Step2 手持重物(一本厚的字典或书), 双手往上举直, 和肩同宽。

Step3 举高后手往头的方向打直, 反复上举伸直各 5 次。



超级运动 B (时间: 3 分钟)

Step1 双脚跪在地上, 双手夹一本厚书, 手掌做合十状用力夹书。

Step2 以同样方式把双手向前伸直, 要有拉扯到胸肌的感觉才对。

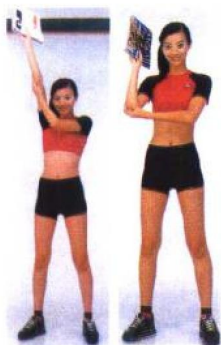
Step3 动作交替 10 次。

绝招 6

——手臂粗的困扰不见了, 超级美臂运动

上手臂粗的 OL 族, 可能没什么勇气穿上可爱的削肩洋装或是无袖的背心、T 恤……等衣服, 即使是短袖的衣服都怕袖口处紧绷的很难看。没关系, 多多练习美化手臂的运动, 你会发现线条好看的手臂, 穿起任何衣服都恰到好处。





好处。对了,要做下面运动时要手拿重物做效果才佳。

超级运动 A (时间: 2 分钟)

Step1 站着即可, 背部绝对要挺直, 把持重物的一手向上垂直举高, 此时另一手则抓住举高手的手肘处。

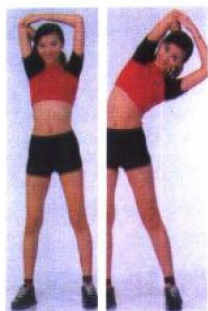
Step2 将拿重物的手形成 90° , 然后再向上举, 来回 10 次。

Step3 换另一边, 以同样方式换另一手做 10 次。

超级运动 B (时间: 2 分钟)

Step1 双脚张开约与肩幅同宽, 右手举高并往背后弯曲, 手掌贴于后背部左方, 左手则抓住右手肘。

Step2 吸气后, 缓缓吐气, 身体同时往左倾, 并把气吐完, 换另一边练习。



绝招 7

——背太厚 SOS, 超级美背操

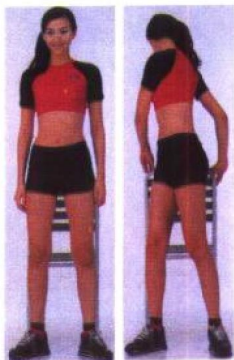
背部太厚看起来笨重而不秀气, 这个部位的赘肉却常被忽视, 很多人总要等到夏天到了, 穿上洋装或泳装才大大遗憾怎么没有注意到背部变得如此厚重。建议你不想有背部赘肉, 最先要做的是调整自己正确的姿势(不管是坐、站、躺), 然后在平日多做扭腰运动和伸展背部肌肉。

超级运动 A (时间: 1~2 分钟)

Step1 站立, 脚张开和肩同宽, 并在后方放一张有椅背的椅子。

Step2 双脚保持不动, 上半身则扭腰向后转, 双手则抓住椅背用力伸展背部肌肉。

Step3 换边做, 以同样方式扭转。

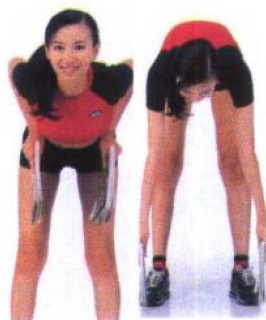


超级运动 B (时间: 3 分钟)

Step1 曲膝, 上半身向前俯弯, 双手拿重物, 垂直放下。

Step2 脸稍朝前，双手垂直向上举至腰际，停10秒再放下。

Step3 上下共做15次。



绝招8

——脖子也需线条完美，超级美颈操

脖子真的是最容易被忘记的部位了，脖子太粗、太短、线条不美、皱纹太多是最常见的困扰。特别是胖的人或是想减重的人一瘦下来就容易留下松弛的皱纹，颈纹就是其中之一了，所以，颈部自然也得运动运动。下面的美颈运动就能使颈部的线条更迷人。

超级运动A（时间：2分钟）

Step1 平躺在床上，头部离开床沿，悬空垂起。

Step2 悬空垂起的头部稍抬高于身体保持同一直线。

Step3 此时，用颈部的力量把头尽可能抬高，身体要保持不动。



超级运动B（时间：3分钟）

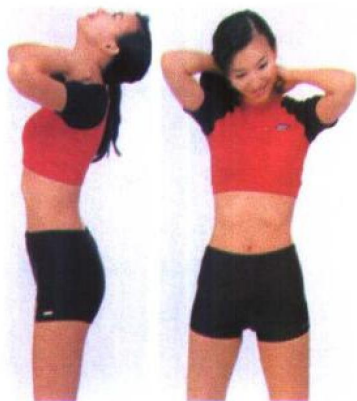
Step1 两手四指交叠，放在颈后，大拇指在颈椎处按摩30次。

Step2 两手握拳状，用手轻轻敲打后项处20下。

Step3 用大拇指和食指捏拿颈部1分钟。

Step4 用食指、中指的指腹从下巴尖处按摩，沿着脸颊线的线条下侧，直到耳后。

Step5 用手五指相交置于颈后，脖子尽可能往后伸，再尽量往前压。





ABAD01/07

前言

“肥胖”是现代病，也是文明病。近年来，肥胖的人愈来愈多，甚至有人危言耸听地呼吁：“腰带每增加一个洞，就表示寿命减少一年。”的确，肥胖和寿命息息相关，因为它会带来各种疾病。

许多人急欲消除腹部的赘肉，因为这是身体上最容易肥胖的部位。

若以腰围大小和体重增加相互比较，体重每增加1公斤，腰围即扩大1厘米。经由本书指导，体重减轻10公斤的人，腰围也相对地缩小10厘米，比较减肥前后的照片，看起来你像年轻了10岁，这不正是你所希望的吗？

个人肥胖的问题，甚至也成为企业的严重问题。

据某报报导：美国夏威夷檀香山市长对19名体重过胖的职员指示限期减肥，倘使未能达到标准，则予免职。他认为：“连自己的体重都管理不当，如何能担管理重任？”

本书针对减肥与想过健康生活的人提出正确途径，此外，对站在美容立场想拥有理想身材的女性，也将从本书获益匪浅。

五日见效的减肥法：

任何原因的肥胖，采用本书皆能奏效。



缩小腰围，一定得节食吗？

不，要尽量吃饱。

缩小腰围，需要相当大的运动量吗？

一周运动一次，每次6分钟即可。

但这有其一定的方法。

“肥胖”是剥夺现代人行动、思考力和朝气的凶手——近年来，不分老少男女，皆有腹部赘肉逐渐隆起的肥胖倾向。

针对这一点，我们积极推广一种国外最风行的“和田式减肥法”——其科学性强，功效十足，一起来试试吧！

生活热线专家组

2002年4月



第一章

了解自己的
缺点

1 肚子凸出的原因

不同原因的肥胖,减肥方法迥异 02

失业是发胖的原因 03

失恋也是发胖的原因 04

打麻将为什么会发胖 04

婚后发胖的例子 05

2 危险的减肥法

何时开始发胖 08

立刻节食或断食并非正道 09

肥胖和激素分泌异常有微妙的关系 10

喝酒的减肥法 11

老年人发胖的原因十分复杂 13

3 年纪、健康与腰围的关系

腰围可以减少用手捏起厚度的3倍 15

美丽与健康的标准 16

腰围和体重不成正比 18

不必太在乎标准体重 19



中年人的腹部为何浑圆 20

赘肉使肌肉退化 21

第二章

消除腹部赘肉的方法

1 改善饮食的减肥法

节食法——对于暂时的肥胖有效 24

偏食法——肚子吃饱仍能减肥 25

断食法——一周见效 27

热量控制法——美国女性狂热的减肥法 29

2 运动减肥法

慢跑减肥——人人可做,效果佳 33

高尔夫球减肥法——可以建立生活规律 36

游泳减肥——“水压”具有 100% 的美容效果 40

骑车减肥——高明的骑马术可以减肥 42

3 日常生活减肥法

利用上班时间做腹部减肥 46

开自用车减肥 50

性生活减肥 53

洗澡减肥 57



4 收缩腹部的医疗法

利用外科疗法减肥 60

吃药减肥 61

器械减肥 62

第三章

消除腹部赘肉 的食物

1 消除腹部赘肉要先吃饱

打破热量计算迷思的饮食法 66

肥胖是一种营养失调 67

2 减肥必吃的九项食品

不必拒绝胆固醇 69

害怕动物性脂肪则无法减肥 72

九项食物缺一不可 73

想吃就吃是正确的饮食法 75

3 减肥必戒绝的食物

造成赘肉的四个原因 77

如果您想喝酒 78

只要补充维生素就可消除身体的疲劳 79



4 减肥的最佳时机

机会在于精力缺乏时 81

两餐之间隔开六小时以上 82

5 效果倍增的“酵素饮料”

酵素饮料的分析 84

效果良好的无糖酵素饮料 85

6 兼具美味的减肥菜单

九项食物均衡的食谱 87

中国菜 87

日本料理 90

西洋菜 92

第四章

消除腹部赘肉 的体操

1 和田式体操的减肥原理

减肥要做两种运动 96

随便做运动可能带来反效果 97

2 周期怎么订

每周选定一天做体操六分钟 99

哪种方法减肥会失败 100

3 独特的呼吸法

燃烧能量的呼吸法 102

加强肌肉收缩力的方法 104

4 如何组合体操

消除腹部赘肉的十三种体操 106

可以确认身体是否健康——准备运动 108

大肚子也会缩小——腹肌运动 113

消除腰部和腿部的赘肉——蹲立运动 116

减轻体重——蹲坐运动 119

消除腰部侧面的赘肉——侧腹运动 123

消除胃部周围的赘肉——举腿 B 运动 125

消除腰部背面的赘肉——反跷运动 129

收缩下腹部赘肉——下腹运动 130

消除腹部赘肉最有效的运动——举腿运动 132

消除下腹部赘肉——前屈运动 135

消除背部至腰部的赘肉——抬腿运动 137

创造匀称的双腿——举腿 C 运动 138

调整身体的状况——快速体操 140

