

葛苓 周睿 王翡 著



家庭Family 提臀操

Indoors Buttocks Fitness Workout

- ◆Super 翘臀练成法
- ◆小妙方击垮臀部松弛赘肉
- ◆每天半小时，和扁平臀部说Byebye
- ◆完美臀位线重塑计划



上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭提臀操/葛苓、周睿、王翊编著. —上海:上海文化出版社,
2006

(活力美人塑身操丛书)

ISBN 7-80646-942-7

I. 家… II. ①葛…②周…③王… III. 女性-健美操

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002686 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 全学芳

封面设计 王 婧

版面设计 陈 丽 王雅萍

书 名 家庭提臀操

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100

国际书号 ISBN 7-80646-942-7/G·419

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

葛苓 周睿 王翊 著



家庭Family 提臀操

Indoors Buttocks Fitness Workout

Fitness Workout



上海文化出版社



作者序 <<

2



瘦身、丰胸、美腿……一轮又一轮的美丽风暴不断席卷而来，女人总有做不完的功课，这一季中爱美女人们又该为什么而战呢？参照流行前沿的演艺界，不难发现一些有着性感俏丽的美臀的女星正成为魔鬼身材的代表，坊间女子纷纷效仿，于是我们这本打造俏丽臀部的《家庭美臀操》便应运而生。

经常有美眉抱怨说，我每天坚持运动，努力拒绝美食诱惑，腿还不见瘦，脸还是鼓鼓的。对于想拥有sexy翘臀的美眉们来说，令人感到鼓舞的是美臀相对于瘦脸、美腿以及其他很多美体扮靓行动，是最简单易行、也是见效最快的。比如说，通过一个简单的后踢腿动作便能提高臀位线，只要坚持进行这个简单的动作，你会发现下垂、扁平的臀部正在向你悄悄告别。

有些美眉不重视美臀给自己带来的风采，总是觉得臀部好看与否在身形的整体美观中根本不占什么比例，臀部不够漂亮完全可以忽略。如果拥有这种想法就大错特错了，因为完美的身材就是身体各个部位的比例合理而恰到好处。可以试想一个拥有小蛮腰的高挑女生却有着“不合时宜”的臀部，从而破坏整体的完美，岂不是非常遗憾？很多女生整体身材不错，但是因为臀部不够完美，总是穿一些过臀的衣服来掩盖自己的缺陷，其实与其遮遮掩掩，不如从现在试着让运动改变你的臀部曲线，让运动消耗掉多余脂肪。

《家庭美臀操》针对不完美臀形的几大问题，逐一制订对策。比如，对于臀部赘肉的解决，除了度身打造的减肥操外，我们还教大家通过穴位指压的方法来达到瘦臀的效果；臀部扁平也是困扰很多美眉的一块心病，只有“前凸”没有“后翘”，总是会给人“虎头蛇尾”的感觉，对此我们整理出一套简易的提臀操；臀部肌肉松弛会导致臀部出现不太雅观的纹路，在穿一些塑形的瘦腿裤时，这种臀形马上显现出它的尴尬，简简单单的几套紧实臀部肌肉操就能解决这一缺憾……种种臀部问题，相信在本书中都能找到相应的对策。造就美臀并不难，运动加上你的坚持，所有问题就能迎刃而解。

第一篇 Super翘臀辣妹练成法 4

居家提臀健美操	4
应对臀部下垂的七大招数	5
模特教你翘臀操	8
对抗地心引力大作战	9
产后妈咪提臀妙招	10
专业哑铃提臀法	13



第二篇 消灭臀部松弛赘肉 14

小妙方击垮臀部赘肉	14
臀部肌肉紧实指压法	17
让腰部、腹部、臀部更柔软灵活	22
办公室女郎的椅子美臀奇术	25
3周见效恢复紧实臀部	26
帮你解决“坐班族”的肥臀烦恼	27



第三篇 完美臀位线重塑计划 30

每天几分钟，“面盆”臀部去无踪	30
超简单滚臀提臀法	32
单腿塑造完美臀形	36
随心所欲美臀法	37
每天半小时，和扁平臀部说再见	44
运动减脂，美臀造就	46



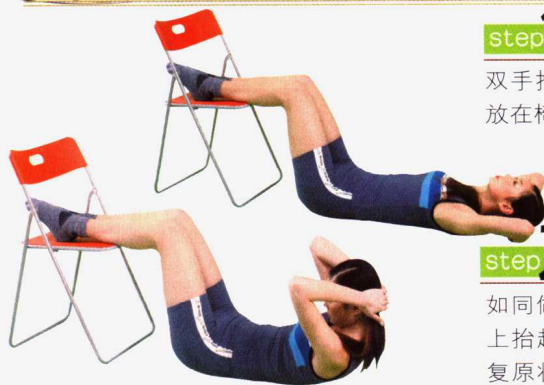
第1篇 Super 翘臀辣妹练成法

居家提臀健美操

do it now

这套操专为瘦腿而设计，每天坚持，锻炼2个月后，可以使腿部线条得到明显改善，并可消除多余脂肪，使腿部显得紧实而又性感。

消除臀部脂肪的运动



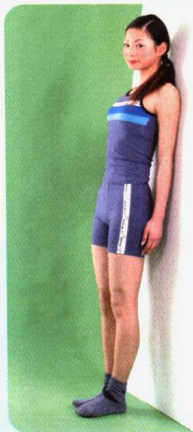
step 1 活动关节

双手抱在脑后仰躺在地板上，将双腿放在椅子上面，使整个人呈拉长的S形。

step 2 活动关节

如同做仰卧起坐的姿势，将上半身往上抬起约30度左右，停留数秒钟后恢复原状，重复做20次。这套操对收紧腹部同样有效。

提臀与瘦大腿的运动



【1】

◇ 背部紧贴墙壁，两腿向前伸直，并与墙壁保持一定距离。



【2】

◇ 保持背部与墙壁紧贴，使身体慢慢向下滑，直到大腿与地面平行的高度，然后保持这样的姿势5~10秒钟。反复进行，直到身体感觉疲倦为止。

应对臀部下垂的七大招数

do it now

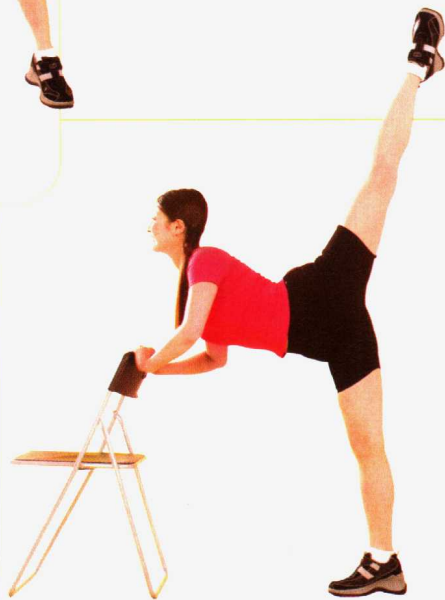
谁不想拥有像杰妮弗那样浑圆滚翘的诱人臀部呢？虽然亚洲人的先天条件没有西方人好，可是通过两个月的不懈锻炼，也是一定能拥有迷人的翘臀的。



准备工作要做足，先活动5分钟，如跳跳舞，让肌肉发热。这样不但锻炼效果好，也可以避免肌肉拉伤。每节动作重复15~20次。

1

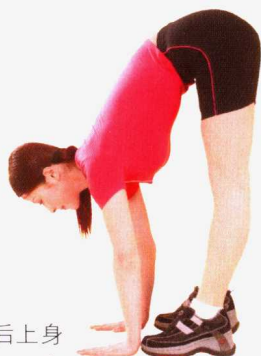
面对椅背站立，双手放在椅背上作支撑。一只脚站稳，另一条腿向后往上踢，越高越好，膝盖不可弯曲。换腿再做。





2

- 双手插腰站立，双脚分开与肩同宽，脚尖朝外，身体下蹲，使膝盖略弯曲，保持上身挺直。用力绷紧臀部，使骨盆尽量向前挺。



3

- 双脚分开比肩略宽，保持背部挺直，然后上身缓慢向前弯曲，尽量使手掌着地，膝盖不可弯曲，背部肌肉放松，保持此姿势20~30秒钟。

4

- 四肢着地跪撑，双腿膝盖半弯曲，左腿先从下而上，后向右斜对角挥动。运动时保持背挺直，收腹。换腿再做。





□ 俯撑，使脚尖着地，双手交叉曲肘支撑，单腿向上和向侧上方抬起。换腿再做。



□ 屈膝仰卧，双脚分开与肩同宽，双手放在身体两侧，绷紧臀部，弯曲膝盖，向上抬起骨盆。



□ 背对椅背，双手扶椅背，一条腿屈膝跪立，承受身体重量，另一条腿半弯曲，向上抬起身体。



模特教你翘臀操

do it now

拥有标准的三围是现代美女不可或缺的条件，常被人们忽视的臀部对于美丽的重要性其实一点也不比面子逊色哦！模特们很重视美臀的塑造，她们有一套简单有效的美臀操。

1

放松呼吸。面部向下俯卧，双臀交叉，头部轻松而自然地放在双臀上。



2

均匀而缓慢地吸一口气，同时向上抬起右腿至身体所能承受最高度停留数秒，然后边呼气边缓缓放下腿。



3

重复1、2步骤20次，然后换左腿重复上述动作。每日一次。



面部朝上仰躺，膝盖弯曲成45度，双臀伸直紧贴腰间，双脚张开与肩等宽。

1

2

用力抬起臀部，这时全身的压力都集中在腰部，使腰部肌肉得到极大刺激，保持此状态1~2秒。



对抗地心引力大作战

do it now

由于地心引力的作用，臀部下垂是不可避免的事情。那么，如何能使自己的臀部延迟进入“下垂期”呢？以下就是几个小秘诀，美眉们可要加紧练习哦。1个月以后，当你的臀部尺寸缩下去时，可别忘了也把秘诀推荐给你的朋友。

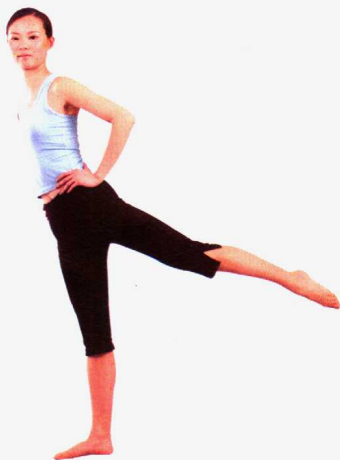
蹲坐踢腿运动



直立，两脚分开，与肩同宽，收腹，两手叉腰。屈膝并尽量下蹲，但臀部不要低于膝部。然后迅速起身，一腿向体侧尽可能高踢。再下蹲做相同动作，踢另一条腿。两腿交替进行，做1分钟。

收臀运动

直立，两手叉腰。收紧臀部肌肉，一腿慢慢向后抬起，然后放下（脚不触地），再后抬，重复10次。换腿也做10次，就是一组。每次做两组。



产后妈咪提臀妙招

do it now

臀部和腿部内侧运动

侧卧，将上面的一条腿朝前弯曲，使膝盖贴在地板上，下面的腿伸直，脚尖绷紧。左手向前伸直，头部贴于左臀，右手自然搭在身体侧面。



臀部和腿部后部运动



俯卧，两手垫在下巴下。



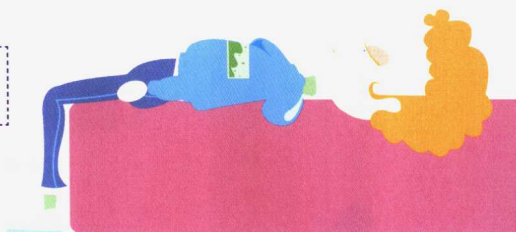
脚尖绷紧，右小腿向上抬起，与地面垂直。



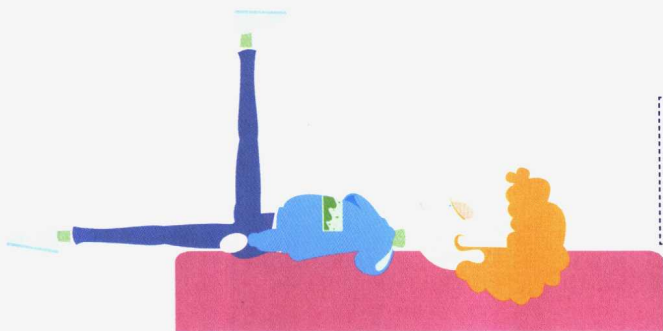
将脚后跟往臀部方向拉。保持5秒后放松恢复原姿。两腿交换进行。两腿分别重复5~8次。

由于怀孕期间腰部、臀部和腿部很容易聚积脂肪，日渐臃肿松弛，使窈窕身材大打折扣。下面这一组健体操能够使漂亮妈咪的臀后部与侧面的肌肉向上提，变得结实挺翘，不再下垂，重现怀孕前的美丽曲线，每日操练2~3次，1个月就会有明显的效果。

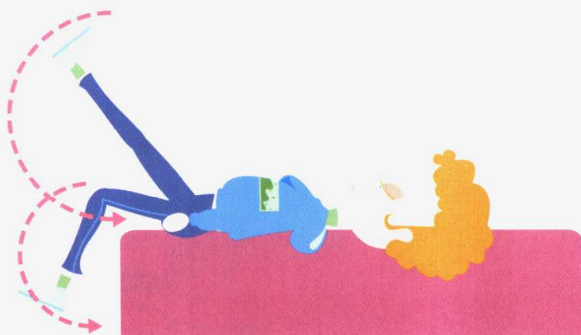
仰卧在床上，双膝弯曲，脚尖着地，
双手放于体侧。



将左侧小腿稍稍抬高，再
向前平伸，脚尖朝前，尽
量向上伸直右腿，维持此
动作2秒钟。



小腿恢复平伸状态，再慢
慢弯曲还原成屈膝动作，
再换右腿做同样的动作。
反复做10次。



屈膝跪在床上，以双手支撑床面，目视前方，抬高右腿，膝盖保持弯曲，脚尖向上，小腿与床面垂直，保持此姿势5秒钟。



然后右腿先向右边摆动一次，再向左边摆动一次，反复摆动10次。还原跪姿，再换左腿做同样的动作。

右脚继续上抬，脚尖向后，脚跟尽力靠近臀部，停留5秒，再放下，换腿进行，重复10次。



专业哑铃提臀法

do it now

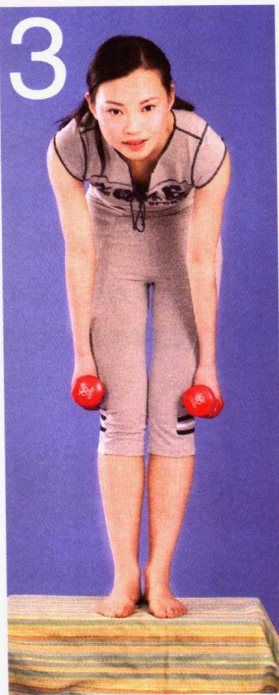
看看你的样子：能坐就不站、能躺就不坐是你的写照，屁股一天到晚都粘着椅子是你的风格，难怪肉肉会软趴趴地既扁又没弹性。暂时就把你归为“矿物型”的美眉吧。如果你有心向性感美臀看齐，让自己也有扬眉吐气的一天，那就快起身加入美臀的行列吧！3个月后，你就能脱离“矿物型”啦！



站在阶梯或小矮凳上，双脚并拢，身体向前弯，双手自然下垂握着哑铃，让头、肩、颈完全放松。

以慢数到5的速度，让身体及双手再向下延伸，让哑铃到脚尖处左右，须注意双腿仍呈直线不可弯曲。

2



以慢数到5的速度将哑铃提起，回到自然下垂的膝盖高度，以上动作重复做10次以上。

第2篇 消灭臀部松弛赘肉

小妙方击垮臀部赘肉 do it now

无论是年轻女孩子，还是成熟女人，消除臀部、腿部脂肪一直是她们追求的目标。现在，这套特别设计的超便利的丽臀操，只要坚持做，你的臀部一定会变美。

这套操主要锻炼臀部的肌肉，每天练习，共练习5周。锻炼时穿上运动服或健身衣，便可在家中的地毯或床垫上练习。如果能动员三五好友一起来练习，配上节奏的音乐，练习起来会更有趣，也比较容易坚持下去。

开始练习时，会出现肌肉酸痛现象，这是正常的，只要持之以恒练下去，这种酸痛感就会消失。5周后，下垂的臀部能上提收紧，扁平的臀部也会圆润丰满。

抬腿运动

- 1 仰卧在床垫上，两手放在臀下，手心朝下，一腿弯曲，脚掌着地。另一条腿向上抬起并伸直，脚尖绷紧，朝上。

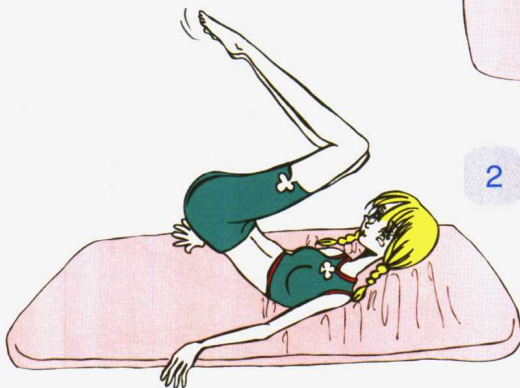
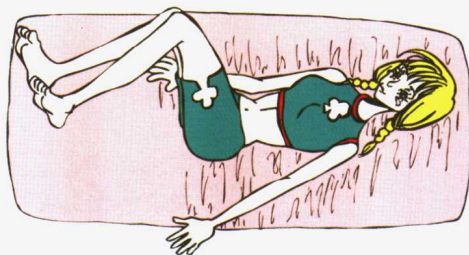


- 2 将抬起的那条腿，尽可能接近头部，重复10次，换腿再做。



提臀运动

- 1 屈膝仰卧，手放两侧，掌心向下，双脚约分开30厘米。



- 2 吸气，收紧臀部肌肉，然后将臀部缓缓抬高，使下背部、中背部、上背部都离地，只靠肩胛部支撑身体，约保持10秒钟后，呼气，缓慢放下。开始做2次，以后逐渐增加至5次。

踢腿运动

- 1 四肢着地跪撑，双手双脚分开与肩同宽，然后右腿向后踢出。



- 2 慢慢呼吸，右腿上下摆动25次，然后换腿做。每条腿各做25次，逐渐增加到50次。

