

◇世图生活资讯网◇

快速突围

编著◆齐淇 筱彦

美胸操

实用健胸
按摩操

踏板运动 让乳房悄悄“突围”

每天10分钟 美人儿拥有俏乳房

胸部拒绝平面 让肌肉动起来

芭蕾巧塑玲珑操

乳房特效按摩法

让胸形漂亮百分百

恢复乳房漂亮曲线 几招就能做到



W 世界图书出版公司

世图

三

快速突围美胸操

齐淇 筱彦 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

快速突围美胸操 / 齐淇, 筱彦编著. —上海: 上海世界
图书出版公司, 2003.10
(世图生活资讯库)
ISBN 7-5062-6093-X

I.快... II.①齐...②筱... III.乳房—健美
IV.R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第057528号

美编: 王婧

封面设计: 王婧

插图: 姜慧娴 屠楠

模特: 佟佳 2度时尚模特公司

鸣谢: 上海洲克服饰有限公司 (ZOKE)

本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

快速突围美胸操

齐淇 筱彦 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

上海场南印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 889×1194 1/24 印张 3.5 字数 100 000

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-5062-6093-X/T·90

图字: 09-2003-281号

定价: 20.00元

01

日常轻松丰胸操

- 简单几招，让乳房快速挺立.....01
- 30天自然完美丰胸操.....03
- 名媛戴妃美胸操.....05
- 沐浴丰胸活力操.....08
- 踏板运动，让乳房悄悄“突围”.....11
- 超快速健胸操.....14
- 健胸大窍门.....15
- 实用健胸按摩操.....18
- 新世纪美眉自摸丰胸.....20
- 胸部拒绝平面，让肌肉动起来.....21
- 魅力健胸美体操.....28

02

乳房自然翘立操

- 美胸秘诀.....32
- 自然丰胸计划.....34
- 运动，让乳房快速挺起来.....35
- 进阶美胸挺立魔法.....39



03

塑造完美胸线

- 4类不完美胸形重塑秘诀.....43
- 每天10分钟，美人儿拥有俏乳房.....44
- 恢复乳房漂亮曲线，几招就能做到...47
- 完美塑胸操.....55
- 三大运动，让乳沟秀出来.....56
- 乳房特效按摩法，让胸形漂亮
 百分百.....57
- 凹凸有致性感操.....60
- “M”形女人的秘密.....68
- 六大美胸柔体名人操.....71
- 芭蕾巧塑玲珑操.....73



日常轻松丰胸操

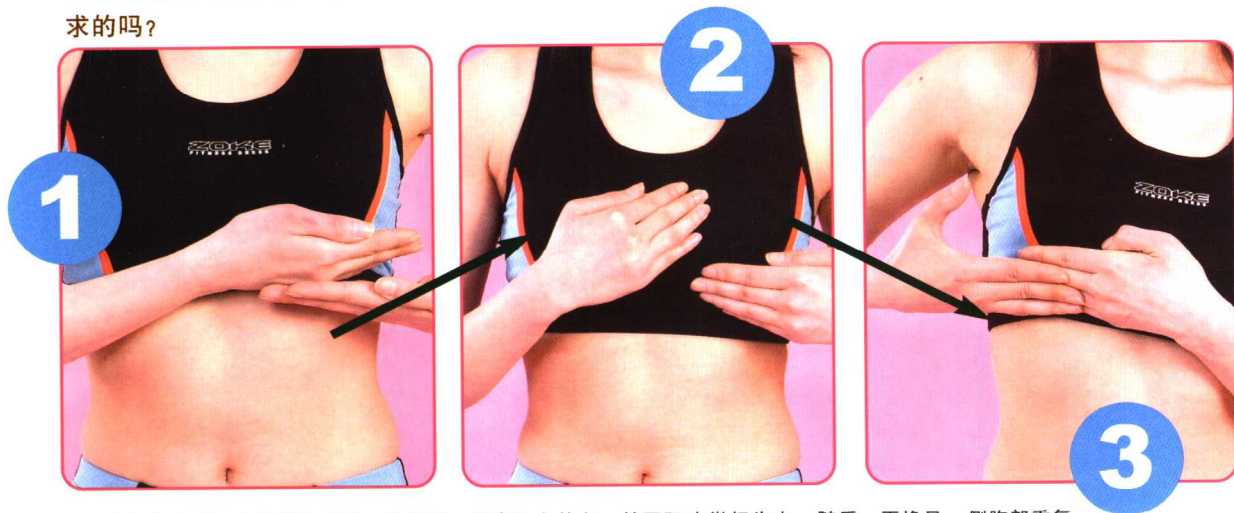
01

如何才能使胸衣由A型自然变成C型呢？如何才能将吊带衫穿得波澜起伏呢？无需任何痛苦，轻轻松松的运动就能让你梦想成真。



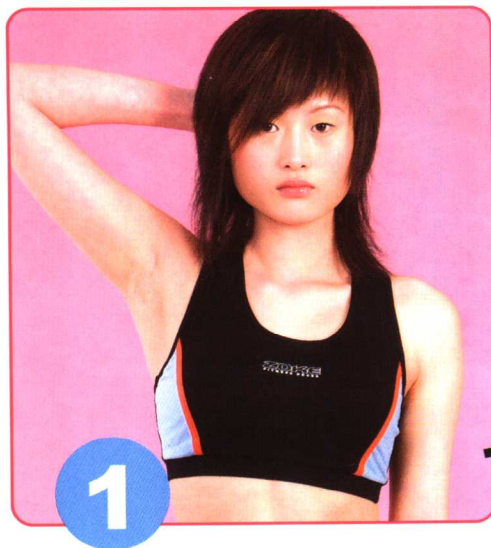
简单几招，让乳房快速挺立

利用零星闲暇时光，轻松做操就能拥有傲人乳房。简单省力的美胸操，难道不是时尚美眉梦寐以求的吗？



双手交替由下至上轻拍胸下侧。拍打时，注意用力均匀，拍至肌肉微红为止。随后，更换另一侧胸部重复动作。每日重复拍打，30天后可见成效。

功效：促进胸部血液循环



1. 右手放于头后。
2. 左手由内至外环绕按摩胸部，肌肤感觉微热后，换手重复运动。每日重复按摩，15天后即可见效。

功效：促进胸部发育，锻炼胸肌



1. 双手握拳，双臂平举于身体两侧，前臂向上弯曲。
 2. 双臂缓缓向胸部靠拢，双肘相碰，重复10次。
- 30天后就会初见成效。

功效：令胸部紧实、集中



30天自然完美丰胸操

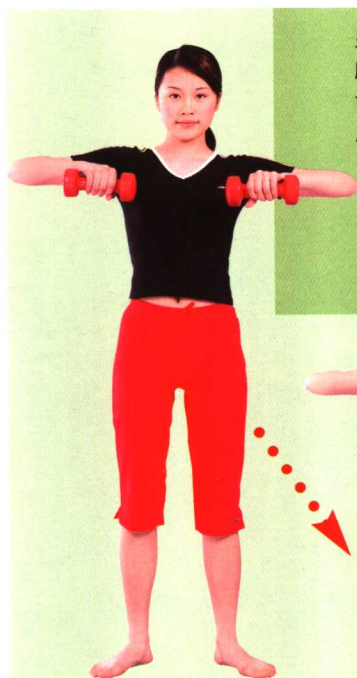
有谁不希望自己的双乳丰满诱人？但是，并不是每位美眉都能如愿以偿。如何才能让乳房自然娇挺呢？这套特别搜寻来的自然丰乳健康操，每星期只要抽空做3次，30天后就能初见效果，这个诱惑有谁能挡呢？





呈自然仰卧姿势，双手握哑铃，缓缓上举，随后慢慢放下，重复10次。

3



呈自然站姿，双脚与肩同宽，脚尖朝外。手握哑铃，置于胸前。双膝弯曲，缓慢下蹲，2秒后双腿伸直，重复5次。

4



手握哑铃，呈自然站姿，两脚与肩同宽。双臂平举，与肩同高。双肘向内弯曲，再向后伸展肩胛骨，重复做10次。

5



呈自然站立姿势，一手放左胸，一手放右胸，做托胸运动10秒。

6

名媛戴妃美胸操

丰满的双胸是女性的动人之处。在此特别介绍一套戴妃最为推崇的3分钟美胸操，在家中不妨伴随悠扬的乐曲，轻轻松松15天就能塑造美丽胸部。现在就试试看吧。

功效：伸展胸肌，促进胸部血液循环

跪在地上，双手由近及远逐渐平伸，胸部贴地，静止5秒后起身，重复10次。



功效：锻炼胸肌，保持胸部挺翘

呈自然站姿，双手自背后抓住椅背，缓缓下蹲。

下蹲至极限后静止5秒。重复10次。



居家伸展运动



功效：伸展胸侧肌肉

双腿分开站立，双臂交替敬礼，重复10次。

居家伸展运动



1

功效：运动胸肌

双腿分开，与肩同宽。双臂侧平举。



2

随后，双臂内合，双手并拢，手指向下。重复10次。



功效：扩展胸肌

坐在地上，双手向后撑住地面。腹部向上挺，双臂用力支撑地面，臀部离地，躯干与地面平行，静止5秒后姿势还原，重复10次。



功效：锻炼胸大肌

身体跪撑在地上，躯干与地面平行，身体弯曲，将左臂从胸下伸至右肩，坚持5秒，再换右臂伸至左肩。双臂重复运动各10次。



睡前丰胸运动



功效：伸展胸肌

呈自然躺姿，双腿弯曲，双手拿哑铃，左臂伸直，放在大腿处，右臂后展，上臂贴于耳旁，哑铃离开地面约20厘米，静止5秒后，逐渐上举。换手交替进行10次。

功效：上提胸部

呈自然平躺姿势，双腿弯曲，双手后伸，并上抬至与地面保持20厘米的距离，静止5秒后，双臂落下。重复10次。



随时可做的美胸运动

功效：张臂运动，伸展胸肌

双腿分开，与肩同宽，右手尽量上伸，左手与腰同高，五指分开，做挥手状，持续5秒。两手交替进行10次。



功效：伸展胸肌

双手握拳，双脚分开，双臂屈肘并向左右伸展，抬头挺胸，静止5秒后，姿势还原。重复10次。



功效：促进胸部血液循环

将右手摸后背，静止5秒后，换左手后摸。重复8次。

沐浴丰胸活力操

沐浴健胸操，摆脱衣服的束缚，清洁、润泽肌肤的同时还能塑造全身的完美曲线。利用水的冲击对乳房按摩，促进胸部的血液循环。每天进行，1个月后胸部自然“扩展”。

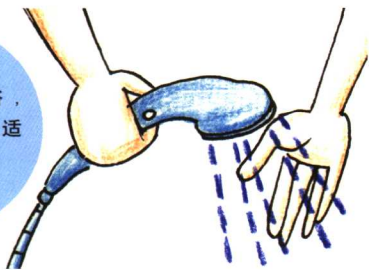
浴水温度：40度左右，比体温略高。

注意事项：浴前、浴后各喝一杯水，补充体内流失的水分。浴室内要有冷、暖水管喷头及浴缸。

伸展步骤

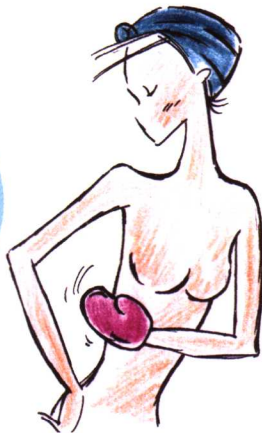
1

缓缓入浴，
将水调到适
宜的温度。



2

用沐浴手套搓
揉全身，让肌
肤发热。

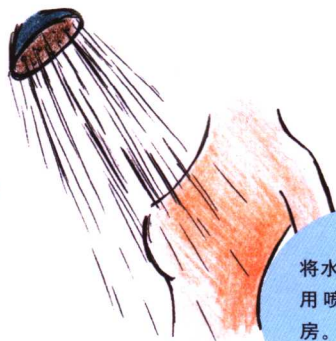


3

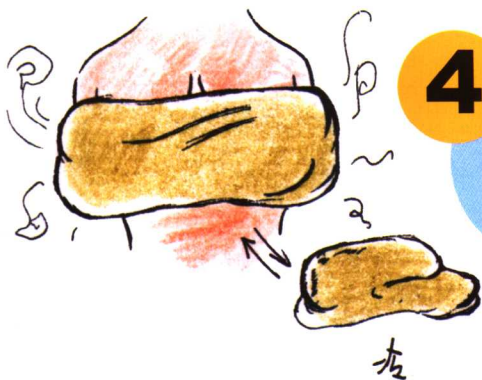
进浴缸前，先行
按摩乳房。



手持沐浴刷自乳
房内侧，沿乳房
下方，依弧线清
洗乳房。



将水龙头开大，
用喷头冲淋乳
房。



4

用毛巾交替在乳房上冷敷、热敷。



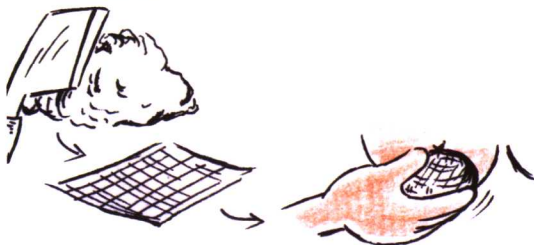
5

为防止乳房下垂，用喷头自乳房下部上冲，同时，用手环形按摩乳头四周。



6

可以将海藻泡在浴缸中洗浴，或者将海藻切碎，装入纱布中，擦抹乳房。清洗后涂抹乳房滋养霜，轻轻按摩10分钟，让乳房充分吸收，同时促进乳房的血液循环，让肌肤光滑有弹性。



坐在浴缸水中，将右膝尽量靠近胸部，静止5秒，随后，换腿重复各5次。

7



8

左手抓住右手腕，举高后靠近左边，静止5秒，随后，换手重复各5次。



9

伸直双腿，身体前弯，尽量用手碰脚趾，来回5次。



10

用手撑住浴缸两侧，抬高身体，随后身体缓缓落下，重复5次。



11

双腿微弯，随后，双膝放平，双腿伸直，重复5次。



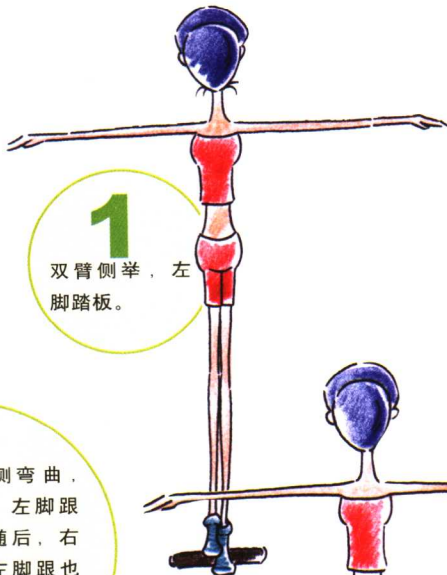
踏板运动，让乳房悄悄“突围”

踏板运动可是很大众化的运动，通过激活全身各个部位，达到丰胸美形的目的。每日坚持运动1次，15天后会发现胸部悄悄变大了。



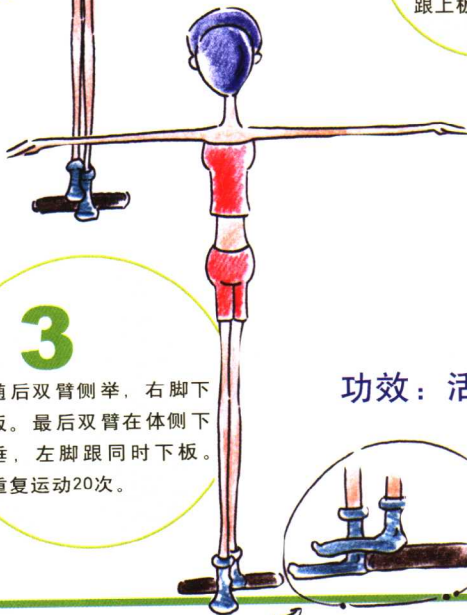
双臂在体侧弯曲，右脚踏板，左脚跟踩在板上，随后，右脚下板，左脚跟也下板。重复20次。

功效：热身运动



1

双臂侧举，左脚踏板。



3

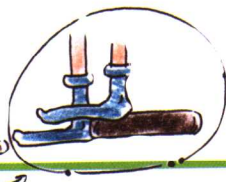
随后双臂侧举，右脚下板。最后双臂在体侧下垂，左脚跟同时下板。重复运动20次。

2

双臂上举，右脚跟踩上板。



功效：活动关节





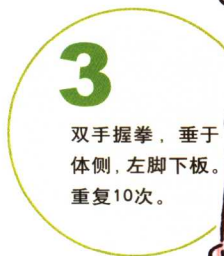
1

双手握拳，屈臂，
双脚踏板。



2

双手握拳，屈
臂扩胸，同时
右脚下踏板。



3

双手握拳，垂于
体侧，左脚下板。
重复10次。



1

双臂弯曲，握拳在
胸前，右脚踏板。



2

随后双拳伸出，左
膝同时提高，静止
5秒。换腿交替重
复10次。

功效：伸展胸肌