

美丽 瘦身技巧

瑞丽袖珍丛书

本书编译组 编译

矫正歪斜的骨骼
丰胸美胸

亮丽双眸
健美双腿
紧缩腹部



如果你对自己的身材不是百分之百的满意，如果你想摆脱不良体形带给你的困扰，那么这本书就是为你准备的！

内容简介

想要改变体形的缺陷,想要让自己拥有漂亮身材和优雅体态,那么就请您快来看看这本书吧!

为了能使人体全身得到平衡,本书对克服体形中常见的一些缺陷如骨骼歪斜、平胸、腿粗、腹大等进行了详细的介绍。为了增加趣味性,我们请漫画妹妹和你一起轻轻松松完成每一部位的练习。只要你持之以恒,美丽绝不是梦想!

瑞丽袖珍丛书

美丽瘦身技巧

本书编译组 编译

目录

塑造苗条匀称体形的瘦身法	4
匀称美丽的体态关键在整体的平衡	6
从解除疲劳、放松身体开始	8
.....	

第一部分

矫正身体的歪斜和变形，塑造匀称体形	14
骨骼的歪斜变形是身体失衡的原因	16
消除歪斜、变形，美丽瘦身的练习	20
能在浴缸中进行的瘦身伸展运动	36
学习塑造纤细结实体形的胸腔呼吸	40
能使人顺利进行胸腔呼吸的练习	44
这样的生活习惯会让你发胖	50
.....	

第二部分

用针对性练习将你不满意的部位变得 纤细、结实	68
检查一下你上半身的变形歪斜情况	70
紧缩腹部的锻炼	73
腹部赘肉形成的原因	74

依靠锻炼紧缩腹部	76
紧缩腹部的胸腔呼吸法	86
塑造笔直双腿的伸展运动	89
理想而匀称双腿的分析	90
让腿部逐渐变粗的日常生活坏习惯	92
依靠伸展运动塑造美丽双腿	94
按摩淋巴结消除腿部浮肿	104
养成良好的习惯塑造美丽双腿	110
让臀部、胸部健康挺立的练习	117
骨盆、上半身的歪斜导致臀部变大	118
通过锻炼使臀部变小	120
有利于胸部挺立的胸腔深呼吸	130
调整上半身和下半身的比例	137
通过锻炼调整全身的比例	138
动手塑造有魅力的小脸	147
站在镜子面前检查一下自己的脸	148
塑造小脸的运动和按摩	150
养成保持小脸的生活习惯	156
.....	

塑造苗条匀称

想拥有苗条轻盈的身材和匀称健康的体态，就要从矫正歪斜的不良骨骼开始。如果你的骨骼出现扭曲或是不正的现象，而你没有注意并加以纠正的话，那么无论你在其他方面如何努力下工夫减肥，也很难达到理想中的身材和体形。另外，如果任其骨骼不正常地发育生长下去，不仅仅对我们女性的美容，甚而对我们的身体健康都有一定的危害。本书介绍了各种骨骼矫正、苗条体态的诀窍和

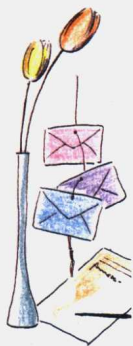
方法。本书的特点是无论谁，无论原有的体态如何，只要参照这本书，并按照同样的方法进行训练，都能逐步达到丰胸纤腰这种动人体态。

为了早日能够拥有丰满苗条的身材，

请快点行动吧！



体形的瘦身法



本书分为两大部分。第一部分主要是纠正骨骼、塑造体形的运动练习。全部是简单易行的动作，你可以马上学会并开始实践。最初是要放松身体，纠正骨骼，塑造优美体态。然后，就是要在平日的生活中多注意一些细节，这是为了保持运动后的效

果。本书介绍了日常生活中保持体态的要点，不妨作为你的参考。

第二部分主要是局部减肥。介绍了瘦腿、瘦脸等方法，帮助你对你认为不满意的部位进行修整。当你纠正了骨骼以后，连这种局部减肥也变得简单易行了。



匀称美丽的体态关键在整体的平衡

是不是苗条的身材，并不是由体重来决定的。重要的是你整体的平衡感。你是否玲珑有致，在别人看到你的第一眼，也就是你的外在表现就能够决定了。什么样的体态才算是均匀靓丽呢？不妨看看下面所说的理想的整体外表和尺寸吧。

在这儿检验一下
你是否合格吧



干净蓬松
的头发

炯炯有神
的眼睛

笑容

锁骨的正中点
和胸部的两个
点连接起来要
形成一个正三
角形。

体重49
公斤

这样的胸围是
最标准，看上
去最美的了！

只有胸和腰挺直，
上半身和下半身
才算取得平衡。

腰围60
厘米

胸围92
厘米

肚脐要位
于腰线上，
呈纵向。

汗毛轻

这个部分不能
太突出。

臀围88
厘米

血液循环良
好，柔滑而有
弹性的肌肤

大腿，膝盖，小腿如图所
示，内面所接触的部分
(画三角处)应该能够并
拢(有一处分开就是O
形腿)。

大腿50
厘米

修长而伸展的腿

小腿32
厘米

要有适当的空隙

足颈20
厘米

这里所列举的数字
尺寸是身高160厘
米的人的最佳比例，
接近这些数字的话，
也可以算是接近完
美体态了。

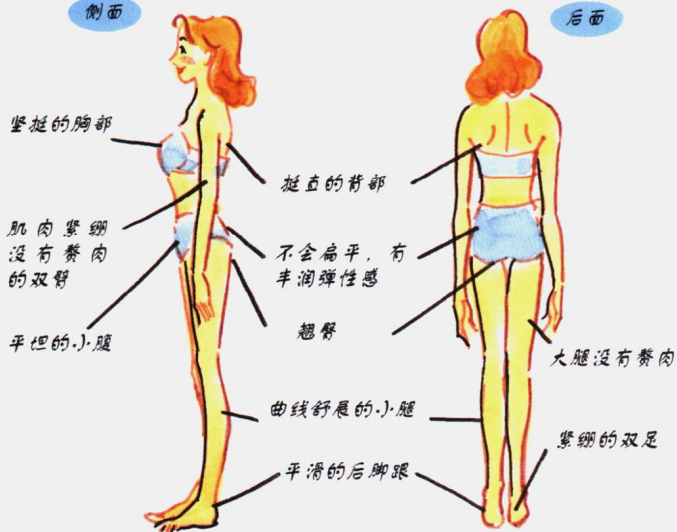




标准而美丽的体态

侧面

后面



理想的身材标准

身 高	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm
体 重	45kg	47kg	49kg	52kg	55kg
胸 围	86cm	90cm	92cm	93cm	95cm
腰 围	57cm	58cm	60cm	61cm	62cm
臀 围	82cm	84cm	86cm	88cm	90cm
大 腿	47cm	48cm	50cm	51.5cm	53cm
小 腿	31cm	31.5cm	32cm	33cm	34cm
脚 跟	19cm	19.5cm	20cm	20.5cm	21cm

从解除疲劳、放松身体开始

当你为了减肥瘦身而努力做运动练习时，如果此时你身体的疲劳积累，那么辛苦而做的运动效果就会减半（事倍功半）。所以，在开始做任何瘦身运动之前首先要做的就是放松身体。这样一来，不仅有助于运动效果的显现，还能让你恢复精力。

能解除双腿疲劳的运动操

下面介绍的
操作是针对那些
每日工作需要长
时间站立因而容
易引起浮肿的人。



如图所示仰面躺
下，双手抓住一条
腿。

一边呼气，另一条腿一边
缓缓放下。伸展双腿的阿
基里斯腱。



消除全身紧张



轻轻地按摩。



从耳朵根部一直到耳朵边轻轻地揉搓到发热的程度。然后再适度地轻轻提拉双耳。

按摩手指

按摩每个手指的横向面。按摩时感觉疼痛的手指一定要重点揉搓，这样可以消除身体浮肿。



当你全身感觉柔软时，也就是你已经消除了疲劳并完成了骨骼纠正。特别是按摩有疼痛感的手指是非常有效果的。

按摩双脚

两脚触地坐下。用手握住脚趾的横向面，转圈或是拉伸脚趾，然后由脚趾跟一直按摩到脚趾尖。

大拇趾相对应的是腰椎，与食趾相对应的是脚趾的关节，中趾相对应的是股关节，按摩食趾还可以帮助调整骨盆的歪斜。



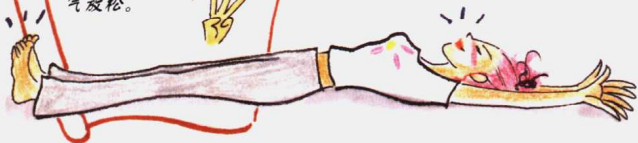
仰卧式全身疲劳消除操



仰面躺下，双臂如
图所示在头上伸展，双
手的手背相接触。同时，
伸展阿基里斯腱。尽力将
手和腿伸展开，全身用
力。吸气数1、
2、3，然后呼
气放松。



1.2.3



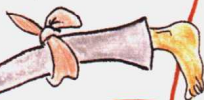
俯卧式全身疲劳消除操

1.2.3



俯卧，双臂横向伸
开。脖颈也要充分伸展，
呈头和脚两头翘起的姿
势。此时双腿并拢，尽力
伸阿基里斯腱。双手指和
双脚趾也要用力伸开，背
部挺直，全身用力。吸气
后数1、2、3，然后呼
气放松。

用毛巾将小腿绑住



消除背部疲劳操



① 双腿分开与肩膀平行。只使用站立的力气，全身要处于放松的状态。双手自然下垂，右肩大幅度摆动。



② 左肩同右肩也大幅度摆动。与摆动的姿势相配合，腰部、背部、头部也要跟着左右扭动。20~30次。



放松并使支持背部骨骼的肌肉柔软的运动是纠正背部骨骼的运动，不仅可以纠正背骨，对解除背部疲劳和缓解肩周炎也有相当的效果。

放松身体，改善发胖体质

① 仰面躺在床上，臀部收紧。双脚分开与肩膀同宽，一边伸展阿基里斯腱，足尖向内侧倾。

注意

仰面平躺的自然状态下，足尖朝外侧/内侧倾的人，有意识地将足尖朝相反方向倾斜。足尖方向不偏不倚的人就保持原状态伸展阿基里斯腱即可。

伸展阿基里斯腱

② 将足部固定，做腹肌运动 10~20 次。

每做一次腹肌运动
要做一次深呼吸。

通过伸展阿基里斯腱，腹肌运动相对会变得比较轻松。但要注意的是，如果过度的话，会使腹肌过于疲劳。

用碗帮助改善发胖体质

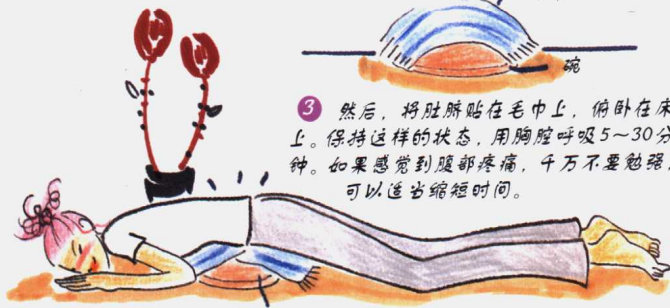
① 将碗放在热水里预热。



② 将毛巾如图所示覆盖在加热了的碗上，倒过来放置。



③ 然后，将肚脐贴在毛巾上，俯卧在床上。保持这样的状态，用胸腔呼吸5~30分钟。如果感觉到腹部疼痛，千万不要勉强，可以适当缩短时间。



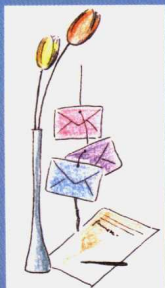
可以将碗慢慢移动至整个腹部。



这样还可以消除便秘呢！

矫正身体的塑造匀

为了塑造比例均衡、凹凸有致的漂亮身材,首先要将矫正身体的歪斜和变形放在第一位。在第一部分中,将为大家介绍放松身体,矫正全身歪斜和变形的练习。请按照自己的节奏进行,不要勉强。而且要进一步提高练习的效果,日常生活中所下的工夫和习惯也是十分重要的。在这里,也将塑造美丽体形时日常生活中的要点介绍给大家,请配合练习进行。这里登载着各种各样能简单有效使身体苗条起来的方法。



歪斜和变形 称体形

