

GMW

裸体运动大公开

CK 国际传播 / 著 * 伊嫫、芬兰、查爱玲、千合、贝儿 * 体验演出

新爱美运动

瑜伽 · 皮拉提斯 · 气功 · 化妆操享瘦四部曲



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

新爱美运动 / CK 国际传播著. — 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005.6
ISBN 7-5062-7604-6

I. 新… II. C… III. 女性—健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059245 号
臺灣雅書堂文化事業有限公司授權出版

新爱美运动

作 者: CK 国际传播

策划编辑: 汪 东

责任编辑: 汪 东

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(网址: <http://www.shitu.com.cn> 邮箱: tracyliang11@126.com 电话: 010-84226926)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 6.75 字 数: 65 千

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2005-2369

ISBN 7-5062-7604-6/Z · 220

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究
凡有印装质量的问题, 请向印刷厂调换

新爱美运动
GIRL MIX WOMAN SPORTS' BOOK

CK 国际传播 / 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

爱美运动裸体做最佳！

新爱美宣言

如果您马上要抢先体验这本书时，不但可以帮助女性朋友自体塑身，从简单暖身、进而活化到调整身体自体曲线，还可以让女人身体产生更多好的元素，最后达到身体、心灵都能获得平衡与平静的深层私密体验。

书中美丽的5位女生可能就是来自各地的你，一起与她们体验身心逐渐解放，让自己当个未来之星，GMW这个爱美的大计划是历经四个寒暑孕育出来的美丽享瘦计划，也是CK国际传播自万中选五，精挑细选出五位艺能界力争上游的新女性(伊嫫 / 查爱玲 / 贝儿 / 千合 / 芬兰)，她们来自不同演艺圈(女主持人 / 女模特儿 / 女演员 / 女化妆师 / 女歌手)，历经一年的训练组合而成亚洲第一只爱美运动表演团GIRL MIX WOMAN(我们称她们 GMW)。她们为追求美丽的运动示范身影，常见于各大平面与电子媒体，GMW赋予这本书的精髓在于以艺人表率之姿替一般爱美人士领先体验，她们不用做出对众人自我宣言，只靠爱美运动保养寻求自身永远美丽，我看到她们都变美了，我想身为健美塑身族的您，在烦恼哪一本书比较好时，GMW已经帮您先体验最安全的运动了！所以现在就快跟GMW这5位小妮子和《新爱美运动》一起为自身健康美丽奋战加油！

CK 国际总监 若绮

大明星爱美共鸣体验

- * 加油！GMW 美女们，加油！《新爱美运动》！（艺人艾力克斯）
- * 想变美丽要看“新爱美运动”喔！（歌手／演员 方馨）
- * 会运动的女人有力量，如果你会运动，你就是个 POWERWOMAN！（DJ 演员／艺人姜冠豪）
- * 现在在日本受到重视的女性，除了艺人，很多都是运动选手，台湾未来一定也是会运动的女生当道，运动发展一定会愈来愈蓬勃，《新爱美运动》很 IN 喔！（演员／艺人／作家葛西健二）
- * 美丽的人做美丽运动有健康的身体，就有美丽的人生。GMW《新爱美运动》很棒！（艺人 戎祥）
- * 给我美丽的同门 GMW，看完《新爱美运动》马上变美。（三立电视演员 华丞佑）
- * 这一次的美丽创意发想有别于我以往企划制作的案子，十分像唱片制作与训练……不，可以说我就是在做一张唱片，从上千张的照片与近 10 几万的文字精挑细选出美丽的剪影，希望您可以感受到我们的用心，能为 GMW 企划这本《新爱美运动》明星体验运动书，除了轻松学到爱美的减肥运动外，还可学到很多世界级大明星的美丽妙招喔！（CH5 蕃薯藤网 J 艺人作家 张杰伦）
- * 运动的女人最美，我可以从你们运动时看到散发魅力的光芒呦！所以一定要看《新爱美运动》一起健健美。（加州健身房明星塑身舞教练 SONIC）
- * 有了《新爱美运动》这本书，让美丽瘦身健身通通上你身。（电视笑话冠军搞笑艺人小甜甜）



C O N T E N T S



目录

- 2 新爱美宣言
- 3 大明星爱美共鸣体验
- 8 女人与身体的私密对话
女性运动时的注意事项 **Q&A**
- 15 本书导读与创意分享
- 19 爱上瑜伽~DAPHNE 的身体异想空间
- 21 遇见皮拉提斯~ELLEN 的身体异想空间
- 23 专注皮拉提斯~TAFFY 的身体异想空间
- 25 体验气功~BELLE 的身体异想空间
- 27 DIY 美容塑脸操~SALEN 的身体异想空间
- 29 **裸体瑜伽——伊娴的完美体验**
WHEN YOGA MEET DAPHNE
- ◎葛妮斯派特洛式气质呼吸法 *丹田呼吸法*哈达呼吸法*完全呼吸法
- ◎凯特温斯蕾式美人伸展操 *暖脚*暖背*暖侧腰*暖腹*暖肩*暖手*暖头颈*暖胸
- ◎欲望莎曼莎式美人丰胸操
- ◎欲望凯莉式纤细手臂操
- ◎珍妮佛罗兹式翘臀操
- ◎欲望米兰达式纤腰操 *轻松转体塑腰法*女神转体塑腰法
- ◎莎莉赛隆式影后美背操 *背部塑体法1*背部塑体法2
- ◎妮可基嫚式美腿操
- ◎吉赛儿式名模身型苗条操 *拜日全解析15式
- ◎莎拉布莱曼式美人冥想操 *瑜伽冥想功法
- 63 伊娴变美丽私密档案 **Q&A**
- 66 我的瑜伽完美体验+星光相本

69

裸体皮拉提斯——查爱玲与芬兰的真情体验

WHEN PILATES MEET ELLEN & TAFFY

◎凯莉米洛式暖身呼吸操

◎珍娜杰克森美人塑腹操

◎克莉丝汀小精灵式塑腰操

◎邬玛舒曼式细腿操

◎名媛芭丽丝式美背操

◎荷儿贝瑞式美臀操

◎辛蒂克劳馥式上半身美姿操

◎克劳蒂亚雪佛式下半身美姿操

◎莎朗史东式腰手紧实操

◎安琪莉娜裘莉式美人放松操

95 查爱玲变美丽私密档密 Q&A

98 我的皮拉提斯体验 + 星光相本

101 芬兰私密档密 Q&A

106 我的皮拉提斯体验 + 星光相本

109 裸体气功——贝儿的全新体验

WHEN CHI MEET BELLE

◎宇多田光式气功呼吸法 * 立姿暖身气功 * 坐姿暖身气功 * 睡姿暖身气功

◎滨崎步式改善美人体质操 * 晃海气功

◎安室奈美惠式增进美人精力操 * 暖身静坐气功 * 暖身静坐DIY按摩气功

* 暖身静坐DIY抓足伸展 * 暖身静坐回春伸展



◎薇诺娜瑞德式美人排便操

◎茱莉亚萝勃兹式美人防失眠操 * 捶腿好眠操 * 捶腰好眠操 * 捶肩膀好眠操

◎珊卓布拉克式美人下腹调理操 * 腹部轻松屈伸抗病操

◎欧普拉式美人睡好眠调理操 * 落枕 DIY 气功 * 出拳气功 * 捶腿好眠操

◎蜜雪儿菲佛式美人手肩调理操 * 摆手气功 * 耸肩气功

◎茱丽叶毕诺许式美人下肢调理操 * 睡姿气功

◎黑目瞳式美人眼睛明亮操 * 自然开合运气操 * 抚眼气操

◎凯特摩丝式自体按摩操 * 坐姿搓式按摩法 * 坐姿拳式按摩法

◎洁西卡辛普森式自体美姿操 * 立姿暖身气功

137 贝儿变美丽私密档案 Q&A

140 我的气功轻松体验 + 星光相本

142 DIY 美容塑脸操——千合的爱恋体验

WHEN DIY MAKE UP BEAUTY MEET SALNE

◎常盘贵子式亮眼操 * 消眼压操 * 去黑眼圈操

◎玛莉莲·梦露式美嘴操

◎碧昂丝式健耳操

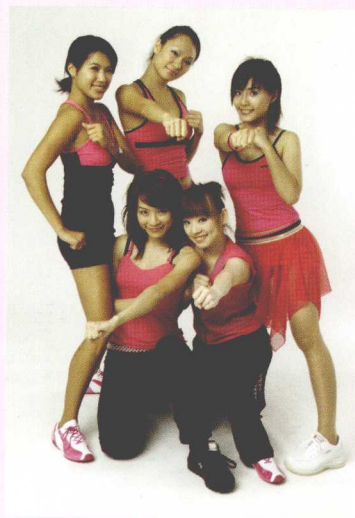
◎蜜拉乔娃薇琪式健鼻操

◎碧玉式塑额操

◎艾微儿式塑颈操

153 千合变美丽私密档案 Q&A

156 我的美容塑脸操体验 + 星光相本



女人与身体的私密对话

女性运动时的注意事项 Q&A

如果各位美女试过了各种瘦身减肥法，总是瘦不下来，看着别人以同样的方法，却轻松就瘦下来了，往往不是瘦身方法无效，而是你的生活习惯不好喔！尤其是平常不当的姿势，往往会造成骨架歪斜、驼背、小腹和臀部松弛的现象，而影响了整个体态的美感。因此想要美体瘦身，就要从日常生活做起，请你跟 **GMW** 一起来做运动，并透过下列的 **KNOW-HOW** 了解做美丽运动的重要性。姊妹们一起来看看与健康相关单位推广正确的瘦身塑美新观念。

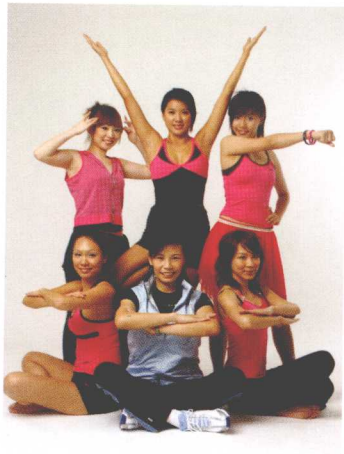
女性多运动的正确概念

Q. 体能的定义是什么？

A. 体能(Physical fitness)，系指身体具备某种程度的能力，足以安全而有效地应付日常生活中身体所承受的冲击和负荷，免于过度疲劳，并有体力享受休闲及娱乐活动的的能力。运动体能(skill-related physical fitness)即指身体从事运动和运动有关的体能，又称为竞技体能。

Q. 运动体能的六大要素是什么？

- (1) 敏捷性：是指身体快速改变身体位置和方向的能力和效率。敏捷性对于需要急停、闪避运动如篮球、足球等极为重要。
- (2) 协调性：是指身体统合神经肌肉系统以产生正确和谐优



雅的活动能力，对田径、体操、篮球、排球、足球等运动都非常重要。

- (3) 反应时间：是指身体对刺激的反应能力。快速的反应能力对田径起跑、游泳入水、接篮板球及网球截击等动作极为重要。
- (4) 速度：是指身体在最短时间内移动的快慢能力。是运动必备的基本条件之一。
- (5) 瞬发力：是指身体在最短时间内产生“力”的能力。它包含两个因素——速度和力。因此，瞬发力也是很多运动项目，如：排球、跳高、跳远等运动所必备的能力。
- (6) 平衡性：是指身体维持平衡的能力。平衡能力对于体操、跳水、滑雪、溜冰等运动的表现极为重要。

Q. 现代女性的健康体能要注意哪些要素？

A. 健康体能(health-related physical fitness)是指与健康有密切关系的心肺血管及肌肉组织的功能，促进健康体能可提供保护身体避免因坐式生活型态所引起的慢性疾病，如心脏病、脑中风、高血压及糖尿病等。健康体能包括以身体组成、肌力、肌耐力、柔软度、心肺功能五个要素。

Q. 什么是体脂肪?

- A. 是指身体脂肪所占的百分比。身体的脂肪含量越高, 愈容易罹患慢性疾病, 如冠心病、脑中风、高血压及糖尿病等。

Q. 肌力、肌耐力是什么?

- A. 肌力意指肌肉一次收缩所产生的力量。肌耐力是指肌肉适能好的人, 较容易应付日常体力活动而免于肌肉疲劳和酸痛。

Q. 柔软度是什么?

- A. 是指关节的活动范围以及关节周围的韧带和肌肉的延展能力。柔软度好的人, 在运动时肌肉及肌腱较不易被拉伤。

Q. 心肺耐力是什么?

- A. 是指人体在其一特定运动强度下持续活动的的能力。心肺耐力好的人, 较能应付长时间的身体的活动, 且较不易罹患心血管疾病。

Q. 青春期的女生会常出现哪些问题?

- A. 在8至14岁的青春期, 身高、体重会明显增加且会超过同年龄层之异性, 第二性征会慢慢出现, 胸部及臀部皮下脂肪增加。随着荷尔蒙的调节, 身体的各个系统趋于成熟, 身高的增加速度慢慢趋缓, 但是皮下脂肪会继续增加, 为未来成熟期的受孕、怀孕功能做准备。女性青春期常见的问题包括月经异常、贫血、经痛、经前症候群、肥胖、脊柱侧弯等。

Q. 成熟女性的身体常会碰到哪些问题?

- A. 从青春期之後到更年期开始前都算是成熟期。这个阶段的女性内部身体的各方面发展已趋于

稳定, 变化不大; 但是外在的改变包括结婚、怀孕、生子、育儿等事件都会对女性的身体产生很大的冲击。成熟期常见的问题如: 在更年期之前, 身体已经慢慢开始有老化的现象, 脂肪开始堆积在腹部及内脏部位, 体型再度产生改变, 相关的慢性疾病如: 肥胖症、糖尿病的发生机率增加。另外, 因为怀孕、操作家事等因素, 腰酸背痛及肩颈酸痛的情形也很常见。

Q. 更年期女性的身体常会碰到哪些问题?

- A. 更年期: 大约发生在45至50岁之间。女性之生殖系统机能逐渐退化消失, 月经慢慢消失, 然后停止。由于荷尔蒙分泌失调, 造成更年期的障碍如下: 骨钙之流失造成骨质疏松、骨折及骨折之后遗症。由于骨盆底部肌肉之退化, 韧带弹性变差, 导致尿失禁, 影响生活品质及活动之参与。心血管系统在女性荷尔蒙缺乏的情况下, 产生血管硬化, 血压及血脂升高, 增加罹患中风、冠状动脉疾病的机会。

Q. 黄金女郎(老年期)的身体常会碰到哪些问题?

- A. 身体的各个功能系统开始萎缩、退化。皮肤皱纹的增加、乳房的萎缩及毛发的脱落等造成女性外表的冲击; 肌肉萎缩、骨质流失、关节酸痛等也是常见的症状: 血管硬化、中风、冠状动脉疾病的发病率也持续攀升。



Q. 女性改善身体健康的方法?

- A. 原则1: 注意能量均衡的原则: 即饮食的摄取和消耗的热量要维持平衡。
- 原则2: 设定体重调节机制: 自我“设定”理想的体重, 当体重增加或减少, 脑下视丘经由荷尔蒙的分泌“自动”控制食欲。自我设定和控制可增强体重控制的动机。
- 原则3: 不可只靠节食: 只靠节食易发胖, 严格的节食也可能干扰人体代谢机制, 导致体重调节的紊乱, 净体重(肌肉组织)的流失, 使肌肉松软, 丧失肌力, 易造成肌肉酸痛、疲劳甚至于拉伤。
- 原则4: 避免使用药物“减肥”使用药物减重可能引发副作用, 严重的话可能危及生命, 如有必要使用也应在合格医师的指导下进行。
- 原则5: 规律持续运动: 从事各种有氧运动或肌力训练是减重或维持体重并改善身体组成安全又理想的方法, 运动的方法请参考本章以下各节。

运动时的穿着与环境布置

Q. 女性做DIY运动要穿什么?

- A. 合宜的打扮, 让你充分享受运动的乐趣, 穿着宽松、舒适的衣服, 女生运动时最好穿着运动用的胸罩, 防止胸部的伤害和保持外在的美感。如果地方够隐密, 你也可以选择不穿衣服练习本书的运动。

Q. 女性做DIY运动鞋袜要如何穿?

- A. 适当的袜子及保护性佳的运动鞋。鞋子不可太大, 以防止脚跟腱受到外来伤害和踝关节扭伤。同时, 鞋垫如果过厚或过硬, 则在行走时, 会因为地面对脚所产生的反作用力较大, 受到

较大的冲击而容易受伤。

Q. 女性运动正确时段要如何选择?

- A. 不要在炎热气候、空气污染严重和大太阳下运动。选择在清晨、下午稍晚或在温度适中的冷气房运动。在天气冷的时候运动, 危险性较不如天气热来的高, 因为可以多加衣服来保持身体的温度, 但在太冷的天气下运动, 也有可能产生冻伤或是体温下降和引发一些心血管的疾病, 所以在又湿又冷的天气运动时需格外的小心注意身体状况。

Q. 女性要如何选择正确运动环境?

- A. 在空气杂质较多时, 最好不要做太累的运动, 能不做最好不要做。例如最好不要在交通繁忙的时段从事体育活动。当室外的环境不适合运动时, 最好的解决方法就是找一个室内的场地做运动, 在家做就是不错的好方法。

Q. 女性运动时要注意自己身体?

- A. 在运动前、中、后喝足够的水。当你在运动途中感到身体状况不适时, 请立刻停止运动。

Q. 女性运动时间的长短如何选择?

- A. 每次持续时间以20~60分钟为理想。持续的时间因强度的大小而不同: 强度为85%时约持续20分钟即可。强度为50%时至少应持续30分钟。研究发现, 运动强度为70%, 每天三次, 每次10分钟亦可增加心肺耐力。美国运动医学学会(ACSM)建议运动是可以累积的, 没办法抽出固定时间做运动, 每天以5到10分钟为一段落, 一天累积30分钟以累积的方式抽空运动, 一样可以获得运动所带来的益处。

洪雅琦 Vicky

个人简介

新爱美运动GMW专业健康体适能顾问

学历:

84年9月~1986年7月 台湾体育学院运动科学研究所—运动生理组

82年9月~1984年7月 台湾体育学院二年制体育系

79年9月~1982年7月 台湾体育专科学校—体育科(专长:韵律体操)

经历:

*1999~2004 台北护理学院运动保健系讲师

*2003~2004 **FISAF** 国际体适能教育顾问

*2000~2004 **NIKE** 体适能推广顾问

*1999~2004 「国际运动有氧体适能联盟(**FISAF**)」执照检定官

*1997~2004 「美国运动医学会(**ACSM**)」国际执照讲师暨检定官

*2000~2002 **CyBEX** 教育学院之国际教育讲师

*2000~2001 **NIKE** 体适能推广助理顾问

*2001 「美国国家运动医学会(**NASM**)」—专业讲师

*1997~2000 **NIKE** 体适能推广大使

* 有氧与健身指导与培训十余年的经验

* 多年学术科教学经验, 多次大型专业研讨会中, 受邀担任讲师

* 曾受邀至林务局、仁爱、台大医院、台北市卫生局与台积、矽统、旺宏、友达、神达、IBM、台北银行、台新银行等企业演讲; 也曾代表 **CYBEX** 教育学院至全球知名健身俱乐部(「亚力山大」健身休闲俱乐部、「加州」健身俱乐部、「金牌」健身俱乐部、好莱坞健身中心与「世界」健身俱乐部等)中进行教练培训工作。

曾获奖项:

*2001、2002 与 2004 大专竞技啦啦队最佳指导老师

*2000 **NIKE** 年度最佳体适能大使

*1991 获颁台湾省杰出优秀体育奖章

*1987~1993 蝉联七年全国韵律体操个人冠军

专业证照:

***CyBEX** 教育中心认可之合格国际教育顾问

***ACSM** 认可之合格体适能/健康指导员

***FISAF** 认可之合格有氧/团队运动指导

***FISAF** 认可之合格体适能指导员

***FISAF** 认可之合格有氧/团队运动指导执照检定官

***FISAF** 认可之合格体适能指导员执照检定官

***Les Mills** 认可之合格 **Body Balance** 指导员

* 合格之水中运动指导人员 (**Water Fit / Speedo Aquatic Fitness System Training**)

* 澳洲 **STEP REEBOK** 认可合格之「阶梯有氧运动指导员」

* 体委会认可之合格体适能检测人员

* 台北奥委会所认可之禁药管制采样人员

* 教育部认可之合格大学讲师

* 台湾体操委员会认可之 **A** 级韵律体操裁判

* 合格 **PADI** 紧急急救人员 (**Medic First Aid — CPR / First Aid**)

* 合格红十字会上急救人员



瑜伽的运动 KNOW-HOW

Q. 瑜伽的定义是什么？

A. 瑜伽是一种肌肉运动，让身体发达，让个人心灵与宇宙灵魂结合的运动，所以瑜伽运动是属于一种综合身体和精神的美好活动。

Q. 新爱美运动要体验的瑜伽是什么？

A. 本书的瑜伽比较简单、易学、安全，适合入门初学者。希望你能由最安全、简单的瑜伽动作开始练起，有兴趣的朋友，不妨可以上网、上健身房或专业 YOGA 教室多参考更专业的瑜伽资讯。与你分享了有趣的写作小插曲后，希望你每天也能多操练瑜伽，让自己的身材更美好，精神更容易集中，心神更加愉悦！

Q. 练习瑜伽的工具是什么？

A. 做瑜伽运动时，建议使用软垫、专业瑜伽垫或较厚的大毛巾，保护身体不直接接触地面。

Q. 如何练习 YOGA 专业调息呼吸法？

A. 调息呼吸法作为瑜伽八支分法之一，可说非常重要，它是一种瑜伽修习者不可跳过的练习方式。调息可以简单的解释为通过对呼吸的某种控制，使练习者达到某种状态。一般情况下，通过练习调息可以强健、清洁练习者的气脉，使身体的呼吸系统更健康，生命更有力量。调息的意义绝不仅仅体现在身体的变化上，实际上它可以镇定练习者的心绪，使练习者能更快进入平稳宁静的状态，是一些冥想类练习法有力的辅助方式。调息的种类很多，许多练习者有选择的由浅入深的练习它们，在形貌与精神上均焕然一新。



Q. 如何练习 YOGA 的呼气？

A. 可采用一种放松的姿势坐或站，脊柱和头部保持垂直地面，双臂自然下垂或放在腿上。开始时缓慢呼气，用收缩腹部肌肉的方法把气体赶出腹腔，当腹腔完全凹进体内时，开始缓慢的收缩肋骨，肋骨收缩时可以将体内剩余的气体赶出胸腔，直到气体呼尽为止。

Q. 如何练习 YOGA 的吸气？

A. 在进入止息阶段，腹腔和胸腔完全凹陷的同时停止了呼吸，保持大约 2~3 秒钟；之后进入吸气阶段，与呼气截然相反。我们先放松肋骨，让气体缓慢的充满你的胸腔，尽量吸气使胸腔扩张到最大的程度，继续轻轻吸气，缓缓的放松腹部，腹部渐渐鼓起。此时我们便完成了整个瑜伽呼吸的过程。

Q. 如何练习 YOGA 的屏息？

A. 屏息刚开始练习时呼吸和吸气各保持 5 秒钟，而屏息只需要 2 秒钟时间，之后当渐进一段时间后(这大约需要一个月左右的时间)开始延长呼气，吸气、屏息的时间。

Q. 如何练习 YOGA 的精力集中练习(冥想)？

A. 为了进行精神集中的练习，必须做好某些准备。精力集中是 Rja Yoga 的初级阶段，其高级阶段为达到静默的状况。集中的意思就是按照人的主观意识把精力集中在某一点上。

皮拉提斯 KNOW-HOW

Q. 皮拉提斯(The Pilates)的由来?

A. 德国人 Joseph Pilates 发明的一项身心控制系统，之后的人就以他的名字来命名。

Q. 皮拉提斯运动有何功效?

A. 运动主要是透过大脑与神经对肌肉的控制，精确带动深层肌肉组织，以完成有效动作与身体控制的目的。

Q. 皮拉提斯运动中的控制力是什么?

A. Joseph Pilates 本来把自己的身体状态叫做“控制力”，而整个实际的动作内容也是来自于原本所被赋予的名称。

Q. 皮拉提斯运动的呼吸如何练习?

A. 在呼吸的知觉部分，它和瑜伽以呼吸作为流畅运动的中心是相似，动作须结合每个呼吸，和瑜伽非常类似，还有整个精神层面和身体的动作必须完全的结合。

Q. 皮拉提斯运动与其他的运动操作有何不同?

A. 对大部分的运动而言，都必须要持续增加重量以及重复的次数来达到增加力量的目的，但皮拉提斯和其他运动最大不同的地方，是在于其动作重“质”而非重“量”，要求在每一个动作当中都做到核心的稳定以及特殊肌群的控制。

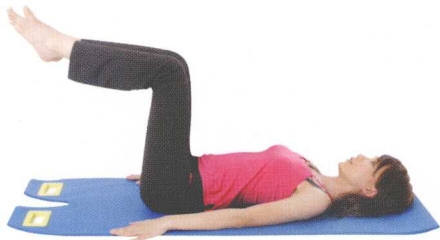
Q. 皮拉提斯运动的好处是什么?

A. 如果身体的中心有更强的力量以及更好的控制能力，四肢手脚就可以更自由的活动。这个运

动可以强化身体线条的维持、强化腹部肌肉使其平坦、并可以让全身获得更好的支撑。经由这个运动，将可发现自己透过肌肉的离心收缩后提高身体柔软度，同时还能强化肌肉力量、修正身体的不平衡、并且改掉不良姿态的坏习惯。强壮、有效的动作、提升柔软度以及对体线的觉醒是从事皮拉提斯的一些益处。皮拉提斯能累积较好的力量、平衡、流畅度以及控制能力，练习完就会更加了解自己的身体，以及可以面对更深层更深入之体能训练的潜力。

Q. 初学者如何 DIY 练习皮拉提斯运动?

A. 对任何皮拉提斯的初学者而言，利用简单的动作驱动腹横肌以及腹斜肌将有助于平坦小腹，修饰线条的目的。如果动作不正确的话会白费很多力气与伤害身体，可能练习无效。



气功 KNOW-HOW

Q. 什么是气?

A. 就是人体自有能量，如热气、体气、体热等都是其一，只要人体放松到一定的程度，气就会涌现出来。



Q. 如何感觉气的存在?

A. 一定要心情放松、全神贯注，细心感觉有何不同之处，哪怕是一丝一毫细微的感受，都是气的反应。有了第一次感觉之后，感受越放越大，气的讯息也会越来越清楚。

Q. 气的反应有哪些?

A. 感受气时，双手要并拢并尽量放松，气的感觉可能是冷、热、麻、电、磁场吸斥等现象，这是非常正确的感觉，表示您已经可以摸到气了。

Q. 疲劳可以练气功吗?

A. 练习气功时，务必全身放松，精神贯注效果较佳，因此疲累时尽量不要练习。

Q. 手脚冰冷如何练气功?

A. 手掌较热的人，感觉较强烈，如果手掌经常冰冷，不断摩擦也无法发热，不妨将手浸泡在热水一段时间后再练习。

Q. 练气功要牢记动作吗?

A. 练气功方法最自然、最简单，完全任由内气带动，不必学、不用记任何招式动作。

Q. 练气功的好处有那些?

A. 练气功中自动做各种自发动作来通经脉、开穴道、治病，并出现各种动功(如太极拳、八段锦、易筋经等)、各种静功(静坐、站桩)，以及武术、瑜伽、跳舞、按摩、点穴、采气、排病气、结手印等皆能改善病痛。

Q. 洗完澡练女性私密运动效果更好吗?

A. 一直无法有感觉的女性朋友，不妨先洗完舒服的热水澡后再练习，会有意想不到的效果喔!

DIY 美容塑脸操 KNOW-HOW

Q. DIY 美容指压要如何出力?

A. 当你要指压右手时，将左手大拇指及食指夹住右手，以指腹的力量，用最容易施力的方式出力。

Q. DIY 美容指压除用手手指还有那些道具?

A. 以笔尖为道具针对穴道施力。(不要太用力)

Q. DIY 美容指压施压的时间如何计算?

A. 当你要 DIY 指压在你想要通经络的地方，在每一个按压的点每次持续按压 5 秒钟再放手，先以双手掌按穴，再按需要加强的地方，每一处 3 次，一次 5 秒，共 15 秒钟。





关于 GMW 体验的 裸体运动

本书导读与创意分享