



美体塑身

矫林江/编著

瑜伽

肚皮舞

普拉提

钢管舞

4种最炫运动、众多塑身秘诀1网打尽

完全指南



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美体塑身完全指南 / 矫林江编著. —北京: 中国纺织出版社,

2009.9

ISBN 978-7-5064-5744-6

I. 美… II. 矫… III. 女性—健身运动—指南 IV.

G831.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第098615号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 孙 阳 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年9月第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 12

字数: 133千字 定价: 32.00元 (附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



美体塑身

完全指南



中国纺织出版社

世界上最高贵的事物，
就是完美的女人！

——罗威尔

前言

从某种意义上说，没有一本书是坏的，正如没有一个女人是丑的。

——阿纳托尔·法朗士

想成为一个100%的完美女人，必须从头美到脚，拥有天使般的面孔，魔鬼般的身材。全身上下的每一寸肌肤，都要精心雕琢、细心呵护。本书采用优雅的运动健身方式，为你打造一套完美的美体塑身计划，这是最聪明的保养之道。

岁月催人老，青春年少、妙龄如花的女人也会随着时光的流逝逐渐身材走样，或是经过一个冬天的休养生息，突然发现身上久未见天日的部位竟然开始变得圆润起来：手臂多了绵绵的赘肉，屁股圆了些，大腿似乎快要塞不进性感的低腰裤了！如何抢救走样的身材？除了少吃多运动之外，有针对性的锻炼是最科学有效的方法。现在就随本书一起来领略瑜伽、肚皮舞、普拉提、钢管舞四项健身运动给你带来的神奇的美体效果。

美体塑身已成为世界最为流行的一大新时尚。爱美是人类的天性，美是人类永恒的追求，特别是健美的体态，不仅是一个人健康与美丽的象征，更是一个人内在心灵与气质的外化。减肥在今天已经成为一种时尚，一种潮流。如今减肥方法也可谓是花样繁多，但切莫为了美而盲目减肥，我们坚信，最科学有效的减肥方法是运动、科学饮食等一些良好的生活习惯，再辅以其他的减肥手段。来吧，让我们在快乐、健康的生活中体验身体的变化！

国际美体塑身新时尚——黄金组合式健身，本书将为你提供一条轻松、完美的组合式塑身通途，雕塑出适合你体型美的身段来，帮你打造姣好身材，提升整体气质。





第一章

美体塑身关键词

第一节 美丽从“心”开始 / 10

- 一、心情 / 10
- 二、态度 / 11
- 三、心语 / 11

第二节 治“丽”有方 / 12

- 一、食之有效的养生饮食 / 12
- 二、缓急结合的黄金运动 / 12
 - 1. 和缓健身 / 12
 - 2. 优雅舞蹈 / 13
- 三、健身必健心 / 14
- 四、给自己28天，缔造完美的你！ / 14

第三节 美体中的“在路上”状态 / 15

- 一、坚持如一，效果关乎态度 / 15
- 二、灵活坚持，美丽转身 / 15

第四节 美以食为“添” / 16

- 一、健康饮食法则 / 16

- 1. 改掉不规律的用餐习惯 / 16
- 2. 慢慢地享受每餐 / 16
- 3. “七分饱”刚刚好 / 16
- 二、饮食习惯检查表 / 16

第二章

理清生活头绪，为塑身扫除障碍

第一节 解读个人身体密码 / 19

- 一、掌握实际状况 / 19
- 二、找出肥胖的原因 / 19
 - 1. 了解你身体的脂肪含量 / 19
 - 2. 认识基础代谢率 (BMR) / 20
 - 3. 自我形体评估测试 / 20

第二节 为美丽清理门户 / 22

- 一、吃要有讲究：有多少胖是从口入？ / 22
 - 1. 饥肠辘辘时进餐 / 22
 - 2. 看别人都吃些什么 / 22
 - 3. 吃“油”太多 / 22
 - 4. 吃过多碳水化合物 / 22

CONTENTS

5. 蛋白质过量 / 23

6. 零食与甜品的甜蜜诱惑 / 23

二、心理攻坚战：思想有多远，减肥就能走多远！
/ 23

1. 减肥不一定立竿见影 / 23

2. 防止反弹的心理准备 / 23

3. 逐渐融入日常生活 / 24

第三节 全面调整开始 / 25

1. 明媚心情让瘦身更成功 / 25

2. 将瘦身目标细化 / 25

3. 来次厨房“小革命” / 25

4. 挑战身材的缺陷 / 26

5. 记录自己的每日食谱 / 26

6. 由小目标慢慢向大目标靠拢 / 26

7. 目标达成时不妨奖励自己 / 27

8. 保证正常的生活节奏和作息时间 / 27

第四节 让你更美丽的道具 / 28

一、练瑜伽用 / 28

二、练舞蹈用 / 28

1. 肚皮舞 / 28

2. 钢管舞 / 28



盘点外形优劣势，塑身更有针对性

第一节 娇俏美人脸 / 30

一、瑜伽塑脸攻略 / 30

1. 按摩法 / 30

2. 莲花坐鸦喙契合法 / 31

3. 狮吼瘦脸式 / 31

4. 面部狮子式 / 32

二、普拉提塑脸攻略 / 32

1. 雕塑脸部中心线 / 32

2. 消除脸颊附近的纹路 / 33

第二节 尖下巴——美丽好望角 / 34

1. 美人鱼式 / 34

2. 龟式 / 35

3. 犬式 / 35

第三节 美人天鹅颈攻略 / 36

一、瑜伽美颈攻略 / 36

1. 猫伸展式 / 36

2. 眼镜蛇扭动式 / 37

3. 仰卧婴儿式 / 38

4. 半脊柱扭动式 / 39

二、普拉提美颈攻略 / 40

1. 前后弯曲 / 40

2. 侧弯曲 / 40

3. 颈部按摩 / 41

三、肚皮舞美颈攻略 / 42



第四节 告别传说中的“麒麟臂” / 43

一、瑜伽玉臂攻略 / 43

1. 海狗变化式 / 43

2. 牛面式 / 44

3. 四肢支撑式 / 44

二、普拉提美臂攻略 / 45

1. 仰卧起坐式 / 45

2. 猫姿伸展式 / 46

3. 收紧背肌式 / 47



4.抬头提腿式 / 48

三、肚皮舞瘦臂攻略 / 49

1.蛇臂 / 49

2.眼镜蛇臂 / 50

四、钢管舞美臂攻略 / 51

1.倒转 / 51

2.夹管转 / 53

第五节 塑造美丽双峰 / 54

一、瑜伽美胸攻略 / 54

1.收背扩胸式 / 54

2.五体投地式 / 55

二、普拉提美胸攻略 / 55

三、肚皮舞美胸攻略 / 56

1.胸部提放 / 56

2.前顶胸 / 57

3.V字胸 / 58

4.抖胸 / 58

四、钢管舞美胸攻略 / 59

1.站立舔杆 / 59

2.跪地舔杆 / 60

第六节 不当小“腹”婆 / 61

一、瑜伽美腹攻略 / 61

1.双腿伸展式 / 61

2.侧腰扭转式 / 62

3.加强侧腰扭转式 / 63

4.卧姿转腰式 / 64

二、普拉提美腹攻略 / 65

1.100次呼吸 / 65

2.桥式 / 66

3.单脚环绕式 / 66

4.单腿伸展式 / 67

5.脊椎前伸式 / 68

6.锯式 / 68

7.腹部上卷式 / 69

三、肚皮舞美腹攻略 / 70

1.正骆驼 / 70

2.反骆驼 / 71

四、钢管舞美腹攻略 / 72

第七节 美背香肩风情万千 / 73

一、瑜伽美背攻略 / 73

1.脊柱伸展式 / 73

2.肩背绕环式 / 74

二、普拉提美背攻略 / 75

1.肩背拉伸式 / 75

2.俯卧活膝式 / 76

3.仰泳式 / 77

4.燕子跳水式 / 77

第八节 告别“水桶腰” / 78

一、瑜伽纤腰攻略 / 78

1.扫地式 / 78

2.风吹树式 / 79

3.拉弓式 / 79

4.眼镜蛇式 / 80

二、普拉提纤腰攻略 / 81

三、肚皮舞纤腰攻略 / 82

1.杨柳摆腰 / 82

2.内绕胯 / 83

3.外绕胯 / 84

四、钢管舞纤腰攻略 / 85



CONTENTS



第九节 让臀部电力十足 / 86

一、瑜伽美臀攻略 / 86

1. 虎式 / 86

2. 蝗虫式 / 87

3. 桥式 / 87

4. 站式腰部扭转 / 88

二、普拉提美臀攻略 / 89

三、肚皮舞美臀攻略 / 90

四、钢管舞美臀攻略 / 90

第十节 塑造腿部完美曲线 / 92

一、瑜伽美腿攻略 / 92

1. 马面式变式 / 92

2. 吸腿放松式 / 93

3. 下蹲式 / 93

4. 战士一式变式 / 94

5. 战士第三式 / 94

6. 鸟王式 / 95

7. 毗湿奴式 / 96

8. 双腿交叉式 / 97

二、普拉提美腿攻略 / 98

1. 空中剪刀 / 98

2. 空中骑车 / 99

3. 单腿平衡上下压 / 100

4. 双腿环绕 / 100

三、肚皮舞美腿攻略 / 102

四、钢管舞美腿攻略 / 103



气血顺畅，美丽加分

第一节 拯救肌肤，缓解衰老驻青春 / 105

一、瑜伽美肤攻略 / 105

第二节 排毒美颜运动点亮肤色 / 106

一、瑜伽排毒攻略 / 106

1. 坐姿平衡伸展式 / 106

2. 侧腰伸展式 / 107

二、普拉提美颜攻略 / 108

1. 肩倒立式 / 108



2.三角伸展式 / 109

第三节 明眸善睐不是神话 / 110

一、瑜伽明眸攻略 / 110

1.眼睛保健式 / 110

2.掌心护眼式 / 111

二、普拉提明眸攻略 / 111

1.按压眼球法 / 111

2.按压额头法 / 112

3.按压眉间法 / 112

第四节 动一动，心情好起来 / 113

1.新月式 / 113

2.武士式 / 114

3.T形状 / 115

4.半个月亮 / 115

第五节 全身放松术 / 116

1.开始 / 116

2.力量式 / 117

3.向前曲体 / 117

4.放松式 / 117

第六节 做个无忧睡美人 / 118

1.蝴蝶练习功 / 118

2.双腿背部伸展 / 119

第七节 运动减压进行时 / 120

1.腿部拉伸 / 120

2.小狗式 / 121

3.站立向前倾 / 121

4.三角式 / 122

5.瑜伽唱诵催眠术 / 122

第八节 调节代谢系统 / 123

一、瑜伽清洁法 / 123

二、普拉提清洁攻略 / 123

1.摩天式 / 123

2.腰部旋转式 / 124

3.腹部按摩功 / 124

第九节 调理内分泌系统 / 125

1.新月式站姿 / 125

2.开启式加强 / 126



CONTENTS



第十节 让身体柔韧如水 / 127

一、瑜伽柔韧攻略 / 127

1. 小鸟式 / 127
2. 盘龙归山式 / 128
3. 后仰式 / 129

第十一节 晨练动一动 让你精力十足 / 130

一、瑜伽晨练攻略 / 130

1. 腹式呼吸+冥想 / 130
2. 伸展动作 / 131
3. 扭转动作 / 131
4. 侧扭转动作 / 132
5. 前曲伸展动作 / 133

二、普拉提晨练攻略 / 133

1. 支撑动作 / 133
2. 平衡动作 / 134
3. 支撑动作 / 135

第十二节 办公室运动 忙里偷闲 / 136

1. 椅上压头式 / 136
2. 椅上肩背式 / 137



3. 桌边半蹲式 / 137

第十三节 浴室里的自然健美 / 139

1. 浴缸里的快乐时光 / 139
2. 脸部肌肉训练法 / 139
3. 擦脸时 / 140
4. 刷牙时 / 140
5. 吹头发时 / 141
6. 巧用毛巾 / 141





第一章

美体塑身关键词

- ◎保持一种晴朗的心理气候
- ◎保持一份轻松的心理状态
- ◎营造一个清净的心理空间
- ◎保持一段青葱的心理年龄



第一节 美丽从“心”开始

每个女孩都是爱美的天使，都拥有一颗柔软的心，那里驻守着最美好的愿望和梦想：

也许下一个天亮之后就可以像光彩照人、身材傲人的T台模特儿就是你，在你身上那些大牌的衣服也许只是一种点缀；

也许下一场选秀台上万人高呼、众人膜拜的偶像就是你，外表俏丽、身怀绝技、才华横溢；

.....

梦想诚可贵，自信价更高！

自信的女人最美。漂亮的脸蛋上神采飞扬的表情，标致的五官加上优雅得体的谈吐，这样的女人像是一幅醉人的美景，令人过目难忘、心旷神怡！健身教练提示，追求美丽的女性们，无论你现在是处于什么样的状态和情况都要对自己充满信心，相信自己就是集各种美好于一身的公主。这是美体塑身成功的第一步，也是关键的一步！

一 心情

专家总结与美体塑身相关的心理因素，主要包括以下四点：

晴

保持一种晴朗的心理气候



轻

保持一份轻松的心理状态



清

营造一个清净的心理空间



青

保持一段青葱的心理年龄



二 态度

态度决定成败，在美体塑身方面也不例外。有言道，我们不能决定生命的长度，但是可以决定生命的高度。如果说你已经无法改变自己的身高，你绝对有权力决定你的身形。

心态坐标系：

横向 年龄不是问题 关键在于心态

麦当娜 全球时尚天后麦当娜绝对是众人顶礼膜拜效仿的“女神”。令人艳羡的魔鬼火辣身材、令人惊绝的超赞舞技，天地间、舞台上那份唯我独尊、舍我其谁的气势，麦当娜神话已经成为一种符号，不再关乎年龄，似乎时间越久这个人物就更为传奇。正如她那句经典的话，“只有当我和上帝一样有名的时候，我才能高兴！”这份豪情和壮志已经注定了她今日的辉煌。对于麦当娜来说，年龄已经成为累积辉煌的计数器。

纵向 先天不是资本 勤奋才是硬道理

大S 豪气万丈称自己为“美容大王”的大S，她的美人计可谓是一箩筐。从普通的平凡女生蜕变成一位气质出众、高贵优雅的女人，她认为“美容是让自己心情愉悦的东西”。在《美容大王》里大S写道：“任何能让我变美、变瘦、变白、变得更迷人的各种美容圣方和偏方，没有一样可以逃过我的法眼。所有第一手的讯息、最有效的新产品，我都一定要想尽办法学会或者得到手。没办法，我就是这样爱美，就算别人说我病态也无所谓，因为我是名副其实的美容大王。”

三 心语

最好的美容品是心灵！最好的瘦身药是信心！

自信，首先要充分彻底地看清自己的优势和潜力，才能树立起“不以此时胖而悲，不以此时瘦而狂”的情绪和豁达的心态。

无论你现在是怎样的一种生活状态，或者是怎

样的身体条件，美女要想在美丽和魅力的修炼上有所作为、大有建树，应该树立起坚定的信心。时尚杂志《悦己》盘点当代在各方面都非常突出的成功女性有一个不容忽视的共同点：她们不仅仅拥有光鲜的外表，更重要的是拥有鲜活多彩的内心。对自己充满信心的女性可以坦然地为自己的美丽喝彩，大方地承认自己的不足或者缺憾，不去盲目嫉妒，不做无谓地攀比。在她们口中流传着这样的口号：“不管大胸小胸，走路都抬头挺胸；没有背景，我就是我自己最好的背景；男人付账值得炫耀，但自己埋单那叫骄傲。”这种自信的女人最为美丽动人，是无人不承认的事实。

说出一些闪光的自信语言，来看看你是否榜上有“言”，这里不怕你口出“狂”言！如果你毫无顾忌地大声说出这些话，做到这些事，恭喜你，你一定将是一个出色的女人。

在这里写下你的自信宣言，看看自己究竟有几分成功的底气！



第二节 治“丽”有方

在追求美丽的道路上，一段时间后盘点一下自己的成果，可谓是几家欢喜几家愁。美女上下而求索，正方偏方统统都试过，市场上只要一有风吹草动，众人就纷纷行动而上下求索。大凡在减肥美体道路上有所作为的美女，讲求的都是方法。本节将告诉你一些国际上流行的时尚美体塑身方式，并结合饮食养生等途径，整合出一套最科学有效的美体瘦身方式。

一 食之有效的养生饮食

谁敢说自己对美食不感兴趣？在这滚滚红尘物华天宝的“食”界，美味太有诱惑力。算一算吧，每天要把多少高热量、高脂肪的东西塞进肚子，不胖才怪呢！绝食？每天喝西北风？这怎么可能？其实吃有诀窍，本书将告诉你一些不必刻意节食牺牲口福的健康饮食方法，彻底避免胖从口入。

二 缓急结合的黄金运动

运动是最科学、最健康、最有效的消减体内脂肪的方法。进行缓和的有氧运动，可以消除体内脂肪，实现减重美体的目的。如瑜伽、普拉提体位法可以舒缓全身的肌肉筋骨，梳理并按摩五脏六腑，打通七经八脉，使周身通畅，平衡全身的气血，令身体感觉舒适；进行节奏较热烈的舞蹈运动，如肚皮舞、钢管舞可以使身体的每一寸肌肤和骨骼都灵活美丽起来。缓急结合的健身方式，是最自然、科学的减肥方法，能由内而外地令你健康美丽。

1 和缓健身

● 优雅瑜伽，优雅与健康共进的运动方式

瑜伽不同于健身操、健美操、慢跑等，不需要进行剧烈的运动。它是以一种陷入沉思的静态姿势进行，便于呼吸和伸展，重复紧张和松弛过程中的运动。通过松弛和伸展运动练习，打通堵塞的经



脉、松弛紧张的肌肉，美丽而健康地调整身体的曲线，提高自愈能力、解除压力，每次修炼都会给你带来自我肯定。瑜伽练习可以省下去健身会馆的麻烦，同时也成为一种习惯和方式，因此有专家建议人们把瑜伽当作是一种生活方式。

● 和缓普拉提，持久美丽的练习方式

普拉提是一项精神与身体相结合的运动，它把集中精神、调节呼吸一并结合在运动之中，让你的身体达到一个理想的状态。同时，普拉提可以让你感到身心和谐、宁静和精神振作。它融合了东方健身中的柔美因子与西方健身中的刚毅因子，动作缓慢而清晰，多变的体位中配合着呼吸和调息，也可以在家自由练习。所以，找个空闲、清静的地方铺开毯子，就可以开始健康、平和的普拉提！



2 优雅舞蹈

● 妩媚肚皮舞，让女人妩媚如画

肚皮舞要求将人的全身上下关节都用上，舞者利用腹部力量摆动臀部、腹部、胸部，把并不肥胖的肚皮舞动得如游鱼戏水一般。肚皮舞提倡“自我欣赏、自我发现、自我升腾”，无论你高矮胖瘦，也无论你处于哪个年龄段，都能在肚皮舞的练习中发现自己无与伦比的女性魅力，从而提升你的自信与气质。自己感觉好就是好，跳舞时关注自己的内心，这样才能完全沉浸在欢乐、自由的世界里。



● 健康钢管舞，让性感成为本色

钢管舞是一种很好的健身运动，可以平衡身心、减肥塑型、加强心肺功能、舒缓压力、培养舞者气质。动感震撼的音乐、瑰丽迷离的灯光、勾人心魂的舞姿、柔软若柳的腰肢、媚眼如丝的表情……掀起了一股撩人的健身运动热。那一招杆上悬空，牵动着谁的心魂；那一式杆下踱步，吸引着谁的眼神。不可言喻的性感表达，无以名状的风情演绎。何谓狂野？何谓释放？一切尽在钢管舞的世界里。什么都不重要了，只有这个舞台和钢杆，那份性感在钢杆上发挥得淋漓尽致。那铮铮钢管与这绵绵体姿，对比与反差是在演绎着超越与征服！

健身必健心

科学的健身方式在打造完美身形的同时，更会让练习者在其中收获一份美丽心情，感受到运动的乐趣和价值。本书为你推荐瑜伽、普拉提、肚皮舞与钢管舞“四合一”运动，关注你身体健康的同时，又会带给你一份平和宁静的心情，一颗自信向上的心魂。四项运动在健身健心领域各有千秋、各有所攻。

肚皮舞，关注身体的灵动，心神的妩媚！



瑜伽，关注身体的柔韧，心灵的平静！



普拉提，关注身体的平衡，心灵的和谐！



钢管舞，关注身体的变幻，心神的性感！



给自己28天，缔造完美的你！

科学实验证明，28天里你要每天坚持做件事情的话，那么坚持28天后就可以打破或养成这种习惯。而经过大量现实事例也说明，绝大多数人可以用28天的时间，实现一段科学的美体塑身科学周期。本书中介绍的方法，完全适用于任何一个想要减掉多余体重的人。你也不用担心任何极端的饮食方式。

28天结束时，你应该是一个全新的，拥有健康的生活方式，掌握了热门的健身方式，身材玲珑火辣、气质优雅迷人的你。如果我们想培养平和的心境和快乐的习惯，想让自己由内而外练到美不胜收，那就记住这些美丽武器，为我们的美丽和快乐奋斗吧！

你只需短短28天的时间，便可走进魔鬼身材的尤物行列。

第三节 美体中的“在路上”状态

——一朝松懈几朝悔，坚持才是硬道理

在《血色浪漫》中了解了一种“在路上”的生活状态，在路上的生活是每一种生活都全心全意地去投入去享受过程，等一种生活方式过习惯了，过腻了，就换一种生活方式，再去享受另一个过程。同时还应该保持时刻不放弃、不抛弃的态度，一种严谨的随意，一种不必刻意的自由与灵活！

美体塑身应该保持一种“在路上”的状态。

① 坚持如一，效果关乎态度

美体塑身也要永远保持一种“在路上”的状态，即运动——坚持——再运动——再坚持，也就是说成功是一种永远处于变化和运动的状态。

“坚持难，难于上青天”，每位在减肥道路上做不懈努力的美女都一定遇到过这样的难题：三天打渔两天晒网。半途而废的懒散、虎头蛇尾的无奈，这些都是减肥美体成功之大忌和头疼之问题。当坚持成为一种品质和习惯，成功就会变得水到渠成。“将美丽进行到底，将塑身坚持到老”是美女革脂成功、减肥见效的坚定口号。

不管是选择哪一种方式进行练习，持之以恒都是最重要的！要克服自己的心理障碍，让运动自然地成为生活中不可或缺的一部分。每天在自己计划的时间里做一些运动，好好地享受这个过程，而且不断地用想象自己瘦身后的美丽模样来激励自己，相信不长时间后你会每天都期待这段与运动约会的时间。当你不知不觉养成这种习惯时，就算要你停止运动，你都会浑身不对劲，只觉少了很多东西。

② 灵活坚持，美丽转身

在本书中瑜伽、普拉提、肚皮舞、钢管舞“四合一”健身与舞蹈中，倡导一种自由灵活的状态，当你坚持练习一种运动方式受益了以后，进行美丽转身：原来我也可以这样，原来我拥有这些潜质。

本书将在你早晨睁开眼睛的那一刻开始，就带你进入“美体塑身”的魔法世界。将健身贯彻在每个人繁忙的日程表中看似一个艰巨的任务，但是在实际生活中，只要对生活方式稍做调整，就可毫不费力地使符合实际的健身活动成为一种日常安排，也更易于坚持。

一路走下来，在不知不觉间你会发现运动已经成为一种习惯，并且你在不长的时间里已经掌握了如此多而又热门的健身技巧！

