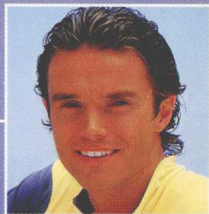




Matt Roberts



世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练

刘海珍 译

健美术丛书

美臀秘诀

湖南美术出版社

bums
& tums



045081



Matt Roberts

180748

G883/
64

bums & tums

健美术丛书

美臀秘诀

刘海珍 译

湖南美术出版社



北体师 B0155900



A Dorling Kindersley Book



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW.DK.COM

图书在版编目 (CIP) 数据

美臀秘诀 / 英国 DK 公司编; 刘海珍译.

长沙: 湖南美术出版社, 2003

(健美术)

书名原文: bums & tums

I. 美… II. ①英…②刘… III. 臀—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099565 号

健美术丛书

美臀秘诀

bums & tums

原 著: Matt Roberts

译 者: 刘海珍

Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited, London

责任编辑: 许 涌

监 制: 汪 华 邹建平

出版·发行: 湖南美术出版社

(长沙市雨花区火焰开发区 4 片)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/40

印 张: 2.4

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-5356-1937-1 / J·1805

定 价: 13.90 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮编: 410016

网址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

目 录

contents

- 6 关于本书
- 10 第一阶段练习
 - 有氧热身
 - 蹲伏，起立和抱头抬身
 - 问与答：关于塑身
 - 带球做抱头抬身，提步和转体
 - 问与答：吃出瘦身材
 - 弓箭步和基本拱曲
 - 六种柔韧性伸展运动
 - 问与答：训练专题
- 50 第二阶段练习
 - 有氧热身
 - 跳蹲以及侧身拱曲
 - 问与答：聪明的吃法
 - 一系列的弓箭步，抬身，提步，抱头抬身
 - 问与答：关于腹部问题
 - 对臀和腹更具挑战性的练习
 - 更多的伸展运动
 - 问与答：关于保持
- 92 有用的信息，索引，作者致谢



about the book

关于本书

如果要你在整形医生和私人教练之间选择一个去拜访，我不知道你会怎样选择。当然，这主要取决于什么才是你真正追求之所在：不停地垫高会让你拥有一个笔直高耸鼻子，但是，如果你要的是一个美丽的臀部和一个小腹，那么你没有选择的余地，只有追寻形体教练了，为什么？我的一位朋友，他自己就是整形医生，总是说：“身体的许多改变只能通过运动，手术刀是无法做到的。”为了证明这一点，他把一些稳定的客户送到了我的健身房。

臀部和腹部是问题多发区，它们是女人抱怨得最多的地方。这两个地方容易自然地堆积脂肪，但又非常难以改变，其实修平小腹和塑造美臀并不非常难，只要经过正确的和系列的训练，再加上合理饮食，你就能将疲惫的、松垮的臀部变得充满活力，魅力十足。如果你的腰围出界了，你也能将它拉回来。

我已经为你设计了简单的训练课程，重点就放在以上两个区域上。你不必去健身房，也不必准备很多花哨的器械。你在家准备一个健身用的球就可以完成它们。我通过综合训



练方法，加强了训练效果。有的动作是专门针对腹部的，而有的练习则是针对几块特殊的肌肉——比如你腰上的肌肉。为了燃烧脂肪，重塑美臀，这本书上会介绍短时间的有氧操。同时我也有些让你的肌肉保持修长的训练步骤。而且因为我非常清楚，要想拥有美臀和纤腰仅仅靠做运动还不够，对于我的客户问得最多的一些问题，我的答案中会就运动技巧方面作些建议，还会告诉你一些健康饮食、解毒以及脂肪团方面的小提示。

那么，来吧，朋友。每天只需花 30 分钟，坚持我的训练，那么只需几周的时间你就能拥有梦寐以求的健美的臀部和腹部。

这就是我要对新来的朋友所说的。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read "Matt". The signature is composed of a large, sweeping initial letter followed by the letters "att".



workout one



第一阶段练习

为燃烧脂肪和重塑肌肉作好准备，您的臀、腹和髋部从这节开始将受到严格的训练。您会变得更瘦，更结实，更性感和不可否认的更骨感。

Get set for the fat-burning
and muscle-sculpting.
The blitz on your buttocks,
stomach, and hips starts
right here. You're about to
become leaner, stronger,
sexier, and undeniably
more toned.

warm-up

有氧热身

在你开始第一阶段的练习之前，你必须做5至10分钟的热身，好让你的肌肉做好准备。有力的漫步或跑步是理想的选择，因为这样能燃烧脂肪并锻炼肌肉。无论选择哪一种都要使自己感觉到最舒服。下面为你提供一些技巧提示。

- 如果选择有力度的走路，那么在你向前迈步的时候，一定要先伸出你的脚后跟，然后再把你的全身重量压上去。同时，你的前手臂一定要摆到胸部位置（但不要太高）。

- 当你的全身重量在你前脚上时，绷紧你的后腿（你会感觉到你的臀部和大腿在运动）。同时用力把另一只手臂拉回来。

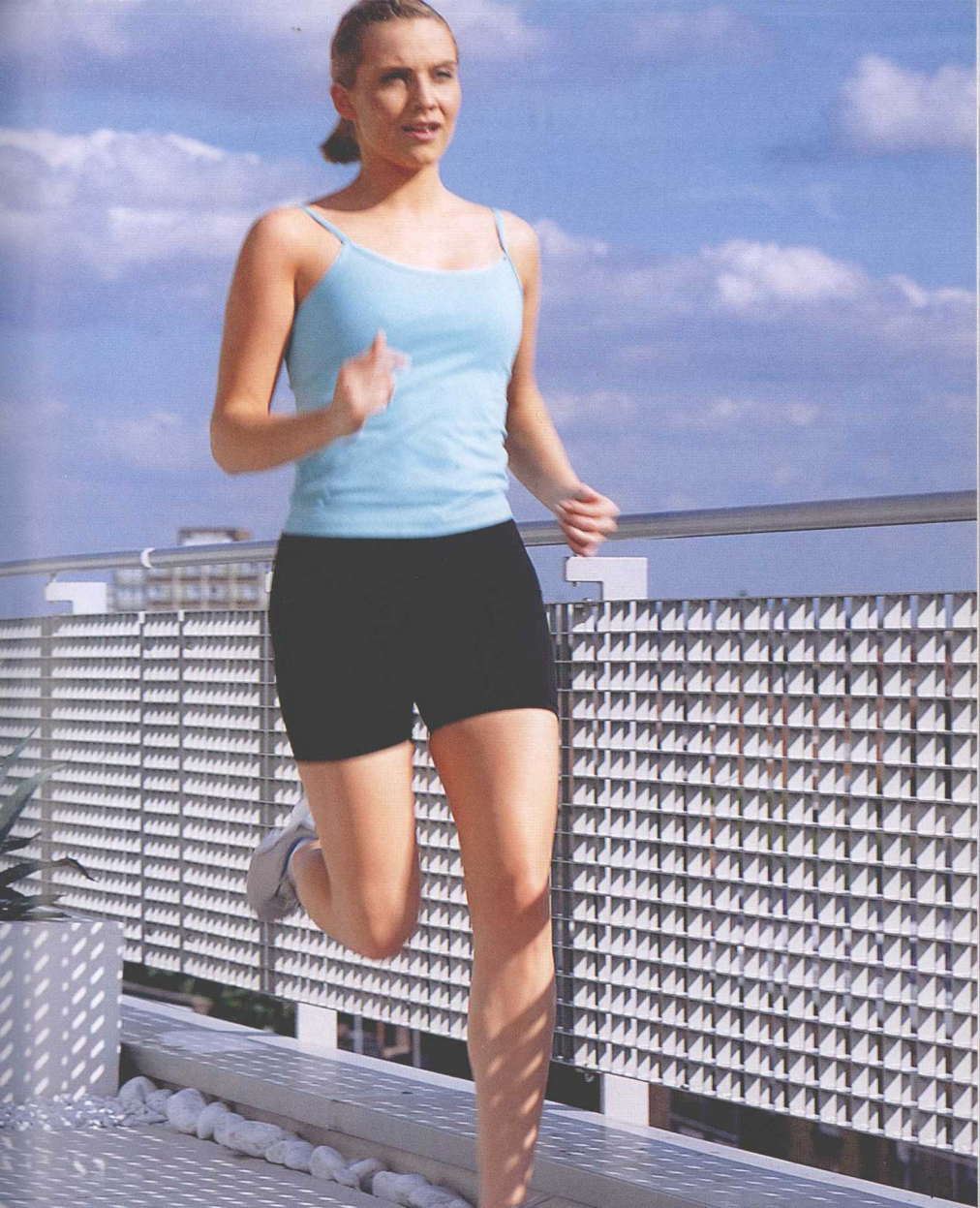
跑步要求比走路更要力度，而且震动会大些，所以要穿

上好一些的跑鞋。而且你必须：

- 步伐要短且快。
- 避免高提膝和弹性太大的步伐（那样做只会使你更疲劳和使你的关节紧张）。

你的热身运动做完后，直接进入坐蹲练习。





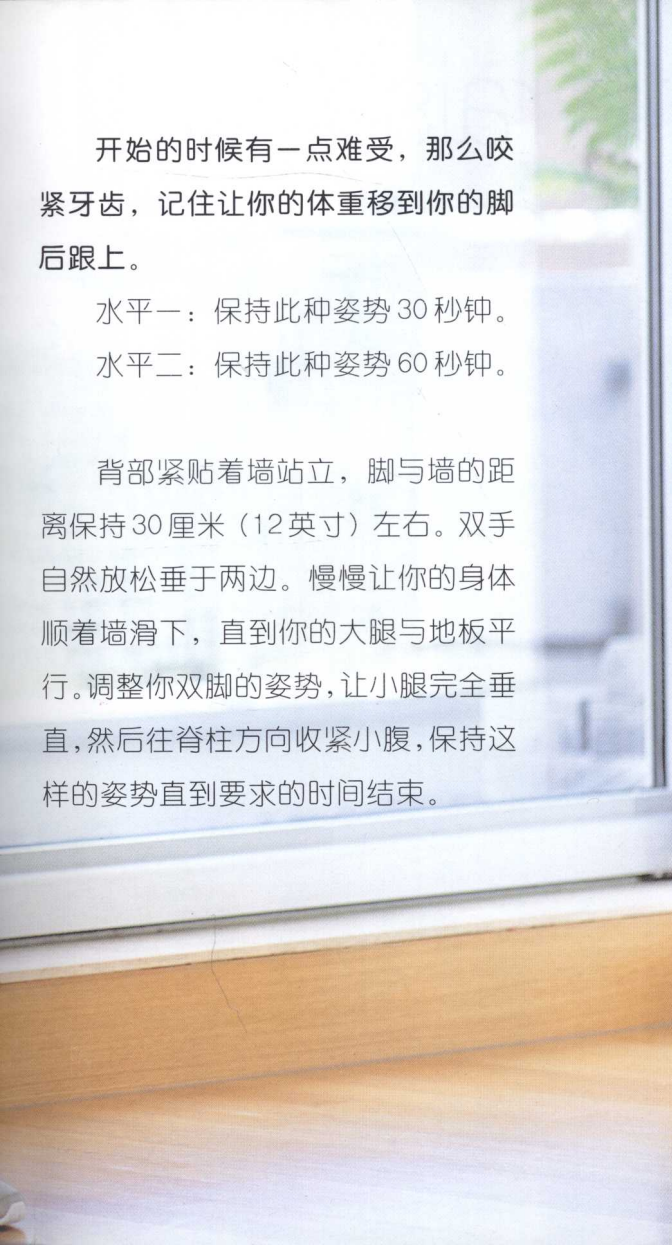
seated

squat

坐蹲运动



双脚分开与髋部
同宽，脚趾向前

A person is performing a wall sit exercise, leaning against a window frame. The person's back is against the wall, and their legs are bent at a 90-degree angle, with their feet flat on the floor. The person's arms are extended forward, resting on the window frame. The background shows a view of a green plant outside the window.

开始的时候有一点难受，那么咬紧牙齿，记住让你的体重移到你的脚后跟上。

水平一：保持此种姿势 30 秒钟。

水平二：保持此种姿势 60 秒钟。

背部紧贴着墙站立，脚与墙的距离保持 30 厘米（12 英寸）左右。双手自然放松垂于两边。慢慢让你的身体顺着墙滑下，直到你的大腿与地板平行。调整你双脚的姿势，让小腿完全垂直，然后往脊柱方向收紧小腹，保持这样的姿势直到要求的时间结束。

do it right

如何正确做姿势

在练习间隙休息一下

在练习的间隙养成休息 30 秒钟以上的习惯。在这短短的休息时间里最理想的是喝点水——记住你的身体在运动中是处于脱水状态的。

如何正确呼吸

另一件须注意的是你的呼吸，在你运动之前练习吸气，在你运动的时候练习呼气。一直绷紧你小腹的肌肉。最重要的是不要憋着气。

看看你的练习水平，
请参见 92 页。

glute raise

俯卧抬臀

这项练习主要作用于你的臀后部来“提升”臀部。
要让你的臀部紧贴地板而不至于身体四处滚动。

水平一：每条腿举 20 次

水平二：每条腿举 30 次

脚面平行且
紧贴地面

1 小腹贴地，额头放
于双手背交叠处。
举起一条腿让它与你的
膝盖成一直角。

放松肩膀

