优美身姿从少女时期做起

青春期少女，身高基本定型;体重明显增加，骨盆发育日渐成熟，心血管和运动器宫发育却较缓慢，表现为肩带窄、胸廓小、肺活童小、肌肉收缩力和耐久力差，出现躯干四肢与内脏器宫发育不平衡现象。由于性激素的反馈影响，人开始表现为腼腆，不好动，自尊心强，爱美，对形体变化非常敏感，迫切希望获得优美的体型。

少女形体锻炼主要是胸部、腰背部、大腿和臀部的锻炼。下面是一些比较实用的形体美锻炼技巧。

女孩从十一、二岁开始。乳头和乳房就明显高出胸部，到十五、六岁乳房屋趋发育成熟，呈现出富于曲线的形体美.要维护并发展这种形体美，除了正确及时使用胸罩外;特别重要的一条是坚持胸部锻炼，以发达胸肌。胸部锻炼方法是：

1. 双膝跪地，手臂伸直撑地。向下做屈臂动作，直到下颌和胸触地。屈臂时注意臀部不要后引。身体重心在手上，手臂支撑体重，静止片刻，使乳房充分下垂，然后再撑起。重复8-10次。

2.仰卧地上，向上做挺胸动作，到极限时静止片刻。注意，挺胸时头和臀部不得离地。重复做-8次。

3.双膝跪地，上体直立，双手合掌置于胸前。两手用力互推、做对抗动作。注意，肘关节不得下垂，前臂成一字形，挺胸抬头，配合深呼吸。重复8-10次。

腰背部锻炼方法是：仰卧起坐，做6-8次。做时注意挺胸直腰。

腿的曲直直接影响形体美，太粗太细皆不美观。腿过粗或过细，可用下述方法锻炼：背靠墙站直，双臂侧平举，掌心贴墙。然后，左腿前抬至齐腰高度、再尽量向右摆移，还原。重复6次。换右腿做相同动作，重复6次。注意，腿举摆时膝盖始终要伸直。

在坚持上述锻炼的同时，还应做些走、跑、跳、身体波浪运动和柔韧性练，以全面锻炼身体，塑造健美的体型。