

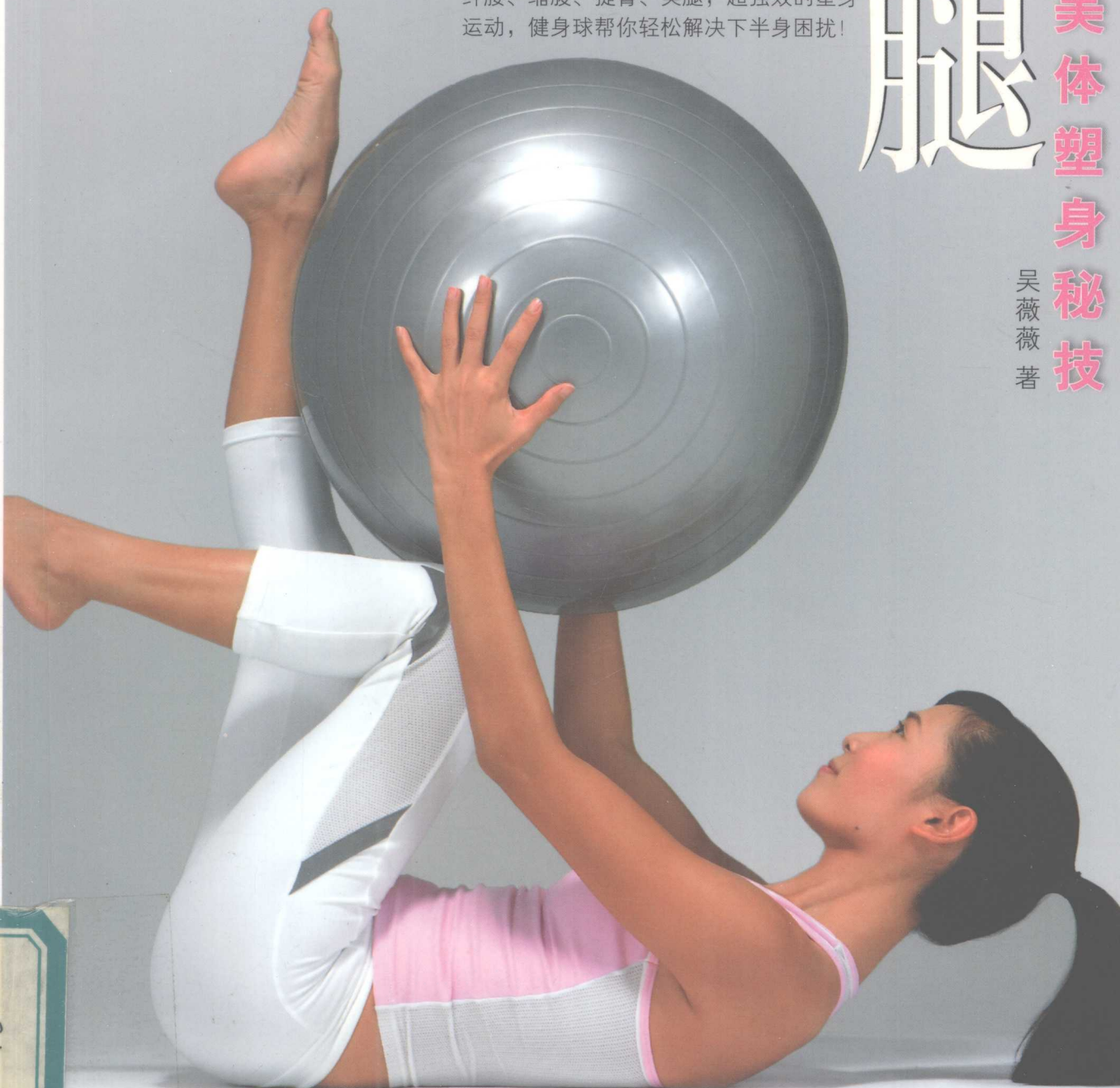
FITNESS

臀腹腰 女 腿

健身球
美体
塑身
秘技

纤腰、缩腹、提臀、美腿，超强效的塑身运动，健身球帮你轻松解决下半身困扰！

吴薇薇 著



体适能总指导 吴薇薇 教练

专业审定 索南东珠 资深私人教练

臀腹腰腿

健身球美体塑身秘技

吴薇薇 著



现代出版社

图字：01—2005—2506

图书在版编目 (CIP) 数据

健身球美体塑身秘技 / 吴薇薇 著. —北京: 现代出版社, 2005

ISBN 7-80188-535-X

I. 抗… II. 吴… III. 球类运动: 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035496 号

版权说明

本书经城邦文化事业股份有限公司相映文化事业部授权, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

编 者: 吴薇薇

责任编辑: 杜 宇

统筹编辑: 丁丽艳

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂

印 张: 8

开 本: 787 × 1092mm 1/16

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80188-535-X

定 价: 32.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

推 荐 序

常常有很多人问我：“索南老师，我应该要如何运动才可以雕塑我‘稳重’的下半身呢？”这样的问题尤其出现在女性会员身上。而通常，健身球运动总是私人教练们的最佳答案。

为什么呢？就整体来说，健身球是一项安全且成效极佳的训练运动。另外健身球运动有一个别的运动无法比拟的特点，那就是“深层核心肌群”的训练。当我们做健身球运动时，不管针对哪一个个别肌群做训练，都会以核心肌群为基础而衍生出不同的训练动作。

人体全身上下共有约600块以上的肌肉，而分布最广最大宗的就是在躯干上，也就是所谓的核心肌群，且日常生活中所有的活动，都必须要靠核心肌群才可以完成，因此这项训练的重要性就显而易见。

而另一个健身球运动的优势，则是在心理层面上。

从事体适能事业多年，看到许多学员在做肌力训练时，总是抱怨成效不彰。在确定姿势无误、阻力正确的情况下，为何成效总是不明显？因为一般人都忽略了一个运动时非常重要的元素：专心（focus、concentrate）。

肌肉是受脑部命令而活动的，如果不专心，脑部命令无法下达，那所有的运动的动作都只是反地心引力的来回摆动罢了。一旦用了心（脑），很自然地就会感觉到命令下达后，肌肉的回应（respond）。

健身球之所以会这么受教练们喜爱，就是因为它是一项必须用心、专心的运动。只要不专心，肌肉一放松便失去平衡，动作就无法完成了。在健身球上要专心保持平衡、专心地把意念放在肌肉控制上，很自然的训练将会事半功倍，成效必然显著。

本书内容精确，针对许多人的身材问题提出正确且有效的建议，以此进行健身球下半身雕塑运动，就犹如有位私人教练随侍在侧，帮助你的雕塑计划更顺利、成效更快速！相信不久你也会拥有健康的体魄、细腰、翘臀、美腿和人人称羡的魔鬼身材。

资深私人教练 索南东珠

索南 Sonam

Con

目录

Chapter 1



瘦还美吗?

你到底需不需要减肥?

会胖，是有原因的！

～四大肥胖推手：性别、年龄、压力、习惯

你到底是胖还是瘦？～揭开身体的数字迷思

你真的胖吗？

Chapter 2



健身球 VS 局部塑身

当瘦身遇上塑身～减重与减脂的分别

快速降低体脂肪率的塑身运动

强效塑身燃脂 健身球运动

～最时尚的肌力运动 私人教练的最爱

好处多多的健身球运动

Chapter 3



怎么吃，最快“塑”？

体态不良，影响塑身成效！

正确呼吸，提高运动表现及舒缓压力！

让呼吸帮助身体降低压力

Chapter 4



挑一个最适合你的健身球

完美挑球 4 招

驯服健身球 五式轻松上球

暖身运动

美“背”、缩“腰”、塑“腹”《终极档案》

初级塑身运动计划

认识你的躯干部位

美“背”、缩“腰”、塑“腹”动作

翘“臀”、美“腿”《终极档案》

进阶塑身运动计划

认识你的臀腿部位

翘“臀”、美“腿”动作

Chapter

体重、BMI 值、体脂肪率、身高比例、腰臀尺寸，
当身体数字符合每一项测量标准值时，
身材就一定窈窕迷人、健康有型吗？
其实身材纤瘦窈窕比不上健康有型，
身体健康也无法用数字衡量。
惟有找出肥胖成因，改掉不良习惯，
帮助自己养成不易发胖的健康体质，
才是打击下半身肥胖的根本之道。

会胖，是有原因的！

四大肥胖推手：性别、年龄、压力、习惯

为什么有些人怎么吃都吃不胖，有些人则怎么节食都瘦不下来？

这当然与天生的遗传体质有关，但除此之外，还有一些会让人变胖的原因。想不变胖，先了解自己为什么会胖比较实际。

你认为自己是四大类中的哪一类呢？或者你的身材问题是混合型的？找出你的问题成因，对症下药，才是改变身材的根本方法。

- ☐ 男女大不相同～女性天生较容易变胖！
- ☐ 岁月催人肥～年纪大了较难维持身材！
- ☐ 压力让人胖～可的松(cortisol)让小腹变大了！
- ☐ 习惯瘦不了～少动多吃是不可能变瘦的！

性别与肥胖的关系

Truth:

女性真的天生较容易变胖！

我们一般都认为男女身体除了基本的性别区分之外，并没有其他的不同，但事实是由于先天的构造不同，导致了男、女皮下脂肪堆积的状况有很大的差异。

一般来说，男性的脂肪大多囤积在上半身，使得男性的外形绝大多数呈倒三角形的虎背熊腰。根据研究单位报告指出，男性脂肪堆积在身体的先后顺序依次为：腹部、腰部、背部及手臂（上臂的后方）。

而女性则因为生育后代的需求，大部分的脂肪会堆积在下半身，使女性容易出现正三角形的西洋梨曲线，女性脂肪堆积的先后

顺序为：腰部、下腹部、大腿、臀部、胸部。

另外，人体的脂肪接受器分为 α 及 β 两种，身体 α 脂肪接受器较多的部位，脂肪较不容易被燃烧分解； β 脂肪接受器较多的部位，则脂肪较容易被燃烧分解。

而两性荷尔蒙中，男性荷尔蒙能促使 β 脂肪接受器变得活跃，因此脂肪较容易被燃烧分解，简单地说，就是男性原本男性荷尔蒙就较多，身体较不易囤积脂肪而变肥胖。

综合以上两性脂肪堆积位置，及天生燃烧脂肪的能力得知，女性生来就比男性吃亏，属于比较容易变胖的体质。而因为女性具有生育后代的天性，乳房及骨盆腔需要一定的脂肪量，所以女性所必需的脂肪多于男性。

一般来说，男性皮下脂肪约占人体12%，女性皮下脂肪约为15%，由此可知，女性的皮下脂肪原本就比男性厚。

因此希望保持身材窈窕的女性们，应先了解男女先天上的差异，才不会减掉不该减的脂肪，或是为了追求骨感纤细身材却得不到效果而感到懊恼。

● 男性易胖部位图



男性脂肪易囤积部位如下：

***男性脂肪易囤积部位：**

腹部、腰部、背部及手臂。

***女性脂肪易囤积部位：**

腰部、下腹部、大腿、臀部、胸部。

● 女性易胖部位图



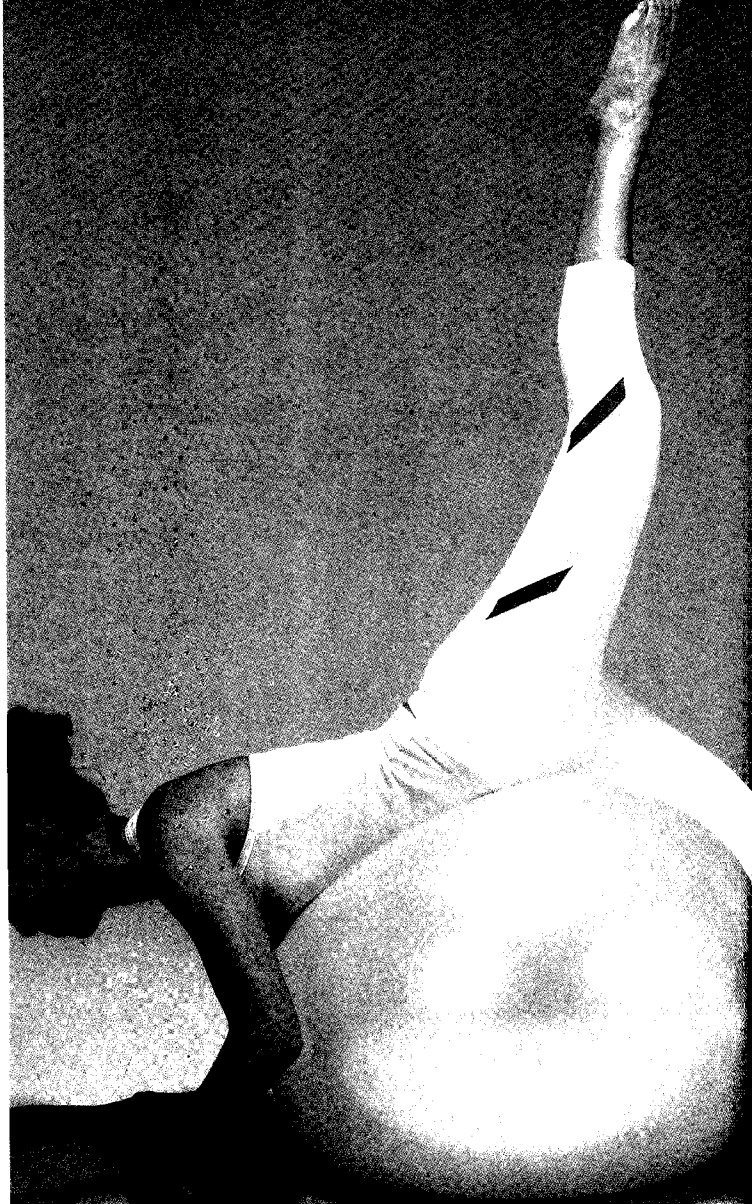
年龄与肥胖的关系

Truth:

年龄大了真的较难维持身材!

人之所以会长大, 是因为脑下垂体腺分泌的生长激素 (Growth Hormone), 它使人得以长高、变壮, 器官组织发育健全, 但是这种刺激生长的生长激素, 会随着身体的发育健全达到高峰, 至发育完成后便渐渐减低。

一般来说, 青春期生长激素会开始增加分泌量, 到 25 岁左右达到



>> 生长激素分泌状况			刺激生长激素分泌的运动方法
发展阶段	生长激素分泌量	身体状态	
14 岁~18 岁青春期	开始增加	身体快速发育。	1. 重量训练
18 岁~35 岁壮年期	25 岁达到最高点 25 岁以后开始下降	肌肉强壮, 脂肪很少, 身体机能状态最好。	2. 中、高强度运动 3. 间歇式运动训练
35 岁中年以后	非常稀少	肌肉开始流失, 脂肪堆积, 身体机能开始衰退。	4. 早上运动

高峰，之后逐年衰退，过了35岁之后则变得非常稀少。

生长激素的主要功能，是帮助我们燃烧脂肪，增强肌肉，促使器官成长。因此人在25岁之前的体能状况，都会非常活力充沛，似乎不需要休息，也不容易累，而且怎么吃也不太容易胖，这一切都归功于生长激素的帮忙，让这些脂肪转换成能量及肌肉，让我们从小孩变为成人，肌肉组织及身体器官得以发展健全。

但到了25岁之后，生长激素慢慢地减少，身体器官机能开始老化，体能状况也跟着变差，身体组成也慢慢地变成肌肉较少、脂肪较多的状态。随着年龄的增长，生长激素分泌量越来越少，当然也就越来越难维持窈窕的身材曲线。

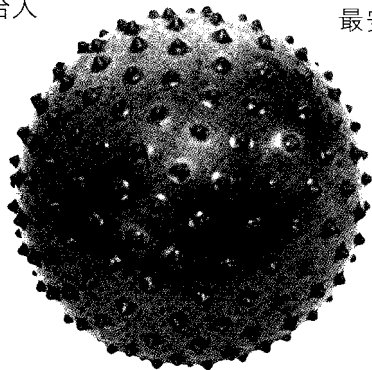
虽然生长激素会随着年龄而逐渐减少，但聪明的人类却有很多方法可以帮助自己保持年轻，其中一个最经济实惠也最有效的方法就是运动。

保持规律的运动习惯，可以让你的体能状况变好，还能增加肌肉量，而这个结果刚好与生长激素带给人体的功用不谋而合，因此只要保持规律的运动习惯，就可以让你变年轻并且延缓身体机能老化的速度，最重要的是不容易变胖。

肥胖的起因往往与内分泌有关系，而其中生长激素与胰岛素最脱不了干系。

我们身体分泌的胰岛素会促进脂肪产生，而具有燃烧脂肪功能的生长激素刚好可以与胰岛素互相抗衡。因此当人体开始老化，身体的生长激素逐渐减少分泌至无，或者是因过量的甜食，使得胰岛素增加时，此时脂肪细胞就会大肆扩张、囤积，造成身体肥胖。

因此许多市面上的减肥产品，都是以抑制胰岛素增加来达成减肥成效的，不过这种方式容易导致副作用，使身体机能反常运作，因此最好的方式还是以增加运动量来刺激生长激素的分泌，或是养成低GI（低胰岛素）的饮食习惯，才是最安全且无副作用的减肥方法。



你的生活习惯好吗？

- ☐ 每天固定吃三餐，并且都在差不多的时间进食。
- ☐ 没有在睡前吃夜宵的习惯。
- ☐ 吃完大餐后，下一餐会尽量吃得清淡一些。
- ☐ 油炸物、高糖饮料及甜食很少碰。
- ☐ 工作或念书一段时间后，会起身走动或伸展舒缓筋骨。
- ☐ 能走路就多走路，到3楼以下楼层的地方不搭电梯。
- ☐ 一周至少运动2次，每次至少15~20分钟。
- ☐ 站姿及坐姿端正优美，长时间站或坐也会保持良好姿势。
- ☐ 随时提醒自己放松心情，常常深呼吸舒缓情绪。
- ☐ 每天至少睡满7小时，并且睡眠品质好，不多梦。

(超过5个题目答案为否定，表示生活习惯差，赶快调整吧！)



压力与肥胖的关系

Truth:

可的松(cortisol)让小腹变大了！

我们的生理状况与情绪的关系，已经成为越来越重要的健康课题。根据研究指出，当我们所处的环境压力过大时，身体会分泌一种称为可的松(cortisol)的激素，而更进一步的研究结果显示，压力过大可能会导致脂肪累积在某些部位，其中最常见的部位就是小腹。

虽然小腹脂肪的增加，可能与遗传基因、抽烟、运动、饮食、不良坐姿等因素都



有关联，但美国一项对59位年纪在30~46岁的女性进行的研究结果显示，即使她们其他部位的脂肪分泌都在正常范围之内，并且体重也在正常范围之内，但当她们心理压力过大时，腹部的脂肪分泌就会增加，而导致脂肪囤积。

这些接受研究的女性都表示自己承受相当大的生活压力，虽然身材从苗条到肥胖都有，但是她们共同的特点是：腹部的脂肪囤积量比其他部位都要多。也就是说，压力与小腹脂肪囤积量确实存在着关联性。

如果你的小腹老是减不下来，可能要

注意自己是否不懂适时舒解压力，而致使腹部脂肪分泌过多，造成小腹越来越大。

根据这项研究结果还有另一个有趣的发现，身材苗条但小腹偏大的女性，比较不能承受压力，并且也比较容易引发负面的情绪。想想自己如果容易在压力大的环境里发脾气，有小腹太大但却减不掉的烦恼，也许你该提醒自己平时多做几个深呼吸，并且寻找舒解压力的方法，让自己的心情轻松点，才能拥有小腹平坦的好身材。

习惯与肥胖的关系

Truth:

少动多吃是不可能变瘦的

日常生活习惯不良是引起现代人发胖的最主要因素，如三餐用餐时间不规律、有一餐没一餐、爱吃夜宵、暴饮暴食、运动量不足、体态懒散等，这都让你的新陈代谢率变慢，身体机能提早老化，因而让脂肪容易在体内堆积，造成肥胖。

这种因为习惯不好而造成的肥胖，往往还会因为习惯差而无法减肥成功，这样不断地恶性循环，会让你越来越胖，且对自己失去信心，觉得没有摆脱肥胖阴影的一天。

检视自己的生活习惯，为自己简单地做一个记录，观察你的胖是否是因为自己的不良习惯所造成的。若是，快从这个你可以控制的变因开始控制，改变自己的生活习惯，就能早一天瘦下来。

你到底是胖还是瘦？

揭开身体的数字迷思

用数字规范身材是对的吗？符合黄金比例的标准身材就一定完美无缺吗？以上的答案都是否定的！其实只要你的体能状况良好，肌肉结实、身体健康，你也可以成为有型美女！

每个女人都希望自己的身材凹凸有致，紧实有型。但很可惜的是，人天生受到性别、种族、遗传、基因等各种不同的变因的影响，再加上后天环境及个人习惯的不同，就造成每个人不尽相同的身材体形。因此想要追求所谓的黄金比例、标准身材，并非每个人都能顺利达成。

既然无法追求完美身材比例，还需要维持身材体形让自己不要变胖吗？答案当然是肯定的！保持身材不发胖，并不仅是为了外形上的美观，最重要的是能帮助自己维持良好的体能状态，减缓身体机能的老化速度，保有健康的身体。因此不论男女，都应该以维持健康的目的为出发点而减肥，才不会让自己跳入减肥的数字陷阱，陷入瘦还要更瘦的不健康想法中而无法挣脱。

以健康的角度来看，该怎么判定自己是否过度肥胖？下面的两个方法，可以用最简单的方式，协助你分辨自己是否过度肥胖，并且需要减肥。

1. 外观判断

以一个人的外形来看，大略可区分成4种体形：

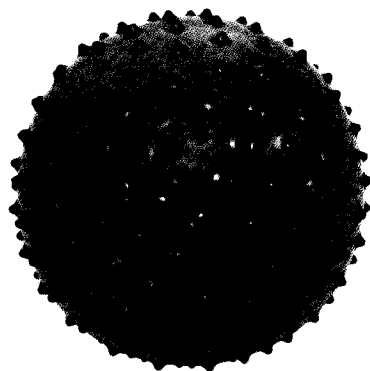
- 结实匀称的标准体形
- 下半身胖的西洋梨体形
- 上半身胖的虎背熊腰型
- 全身胖的米其林型

除了结实匀称的标准体形以外，其他3型皆属于肥胖体形。

但是因为每个人的衡量标准及审美观的不同，单就一个人的外观来主观地评断肥胖与否，似乎不够客观，因此还要加上第二个科学测量的判断，才能真正判定你是否属于肥胖体形的人。



第二章 瘦 还要更瘦？你到底需不需要减肥？



2. 科学测量

● 肥胖度

一般来说, 体重超过标准的 20% 以上就算是肥胖, 要知道自己的标准体重, 请先测量两个数据: 身高、体重。你可以利用下列的公式算出自己的标准体重数字。

用这个公式算出来的数值, 肥胖度介于 10% 之间者属于标准体形, 若肥胖度大于 20%, 就属于肥胖体形的人。

男性: 标准体重 = (身高 - 100) × 0.9

女性: 标准体重 = (身高 - 110) × 0.9

$$\text{肥胖度}(\%) = \frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

@ 你胖吗?

标准体重 = (身高 - ____) × 0.9 = ____

你的肥胖度 = ____

☐ 介于 10% 之间——标准体形

☐ < 20%——过瘦

☐ > 20%——过胖

● BMI 值

BMI 是 Body Mass Index 身体质量指数的缩写, 测量 BMI 值同样也是在测量你的肥胖度, 以下面的测量公式算出你的 BMI 值后, 比对下面的体形分类表格, 就可以知道你的体形为何。

$\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身高}(\text{m})^2}$	BMI 值	体形分类
	< 18.5	过轻
	18.5 ~ 23.9	理想范围
	24.0 ~ 26.9	过重
	> 27.0	肥胖
	18 岁以上成人适用	

@ 你胖吗?

体重 ____ (kg)

你的 BMI = $\frac{\text{体重}}{\text{身高}^2}$ = ____

你的体形分类是:

☐ 过轻 ☐ 理想范围 ☐ 过重 ☐ 肥胖