



中国健身小姐锦标赛冠军王竹亲自示范

塑身4周方案

王竹 编著

第1周：轻松有氧，燃烧脂肪
第2周：紧实肌肉，打造线条
第3周：核心训练，调整形体
第4周：综合训练，完美曲线

BOOK+赠送VCD光盘

本书动作附光盘演示
1书1盘轻松练出好身材



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

女子减肥塑身4周方案 / 王竹编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5064-5238-0

I. 女… II. 王… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103393 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 向 隼
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 冯 静

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
北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销
2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 787 × 1092 1/16 印张: 6
字数: 60 千字 定价: 29.90 元 (附 VCD 光盘 1 张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

王竹
编著

女子减肥 塑身4周方案



 中国纺织出版社

Part 1 带动一场健身减肥的流行

- 5 女人生命中不能承受之“重”
- 6 四大关键词，雕塑女人完美曲线
- 8 减肥要过几道坎
- 10 当今世界最流行的减肥妙招Top10
- 12 健身减肥5项装备
- 13 健身减肥10宗罪
- 14 警惕健身房“凶器”
- 16 解密好莱坞8大比基尼美女

Part 2 4周的痛并快乐着

C
O
N
T
E
N
T
S

目 录

第1周 轻松有氧，燃烧脂肪

- 19 本周特选训练计划
- 19 什么是有氧运动
- 19 有氧运动燃脂3大关键词
- 20 周一：跑步机——跑掉多余的脂肪
- 22 周二：动感单车——动出速度和苗条
- 24 周三：背靠式健身车——蹬出完美身形
- 26 周四：跳绳——让全身的脂肪都燃烧出来
- 28 周五：椭圆机——滚动出优雅线条

第2周 紧实肌肉，打造线条

- 30 本周特选训练计划
- 30 关于抗阻训练
- 30 抗阻训练与减肥的关系
- 31 周一：胸部肌群、臂肌后群
- 32 器械坐姿哑铃飞鸟
- 33 滑轮俯身飞鸟
- 34 膝手俯卧撑
- 35 周二：肩部和臀部
- 36 坐姿上举
- 37 站立哑铃侧平举
- 38 器械坐姿后飞鸟
- 39 周三：背部、臂肌前群
- 40 器械坐姿背部下拉
- 41 器械坐姿划船
- 42 哑铃臂弯举
- 43 周四：腹部和胫骨前肌
- 44 坐姿屈膝卷腹
- 45 站立负重体侧屈
- 46 器械坐姿足背屈
- 47 坐姿屈腿卷腹
- 48 周五：大腿和臀部
- 49 器械坐姿腿屈伸
- 50 弓箭步下蹲
- 51 器械坐姿伸腿
- 52 器械坐姿夹腿



第3周 核心训练, 调整形体

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 53 本周特选训练计划 | 56 周二 | 60 周四 |
| 53 关于普拉提 | 56 丰胸: 双臂体前绕圈 | 60 收腹: 仰卧起坐 |
| 54 周一 | 57 美臀: 双臂体后绕圈 | 61 塑腰: 坐姿旋转 |
| 54 瘦腿: 单腿绕圈 | 58 周三 | 62 周五: 雕塑曲线 |
| 55 提臀: 仰卧挺身 | 58 束肩: 俯身支撑 | 62 剪式交叉腿 |
| | 59 美背: 跪姿抬腿 | 63 经典百次 |

第4周 综合训练, 完美曲线

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 64 本周特选训练计划 | 68 坐姿转体 | 71 站姿后踢腿 |
| 65 哑铃深蹲 | 69 站立直腿硬拉 | 72 器械仰卧蹬腿 |
| 66 器械坐姿推胸 | 70 器械坐姿卷腹 | 73 器械杠铃上举 |
| 67 罗马椅挺身 | | |

附1 居家训练

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 74 矿泉水瓶 | 76 颈后臂屈伸 | 78 腿部伸展 |
| 74 坐姿腿屈伸 | 77 毛巾 | 79 站姿挺身 |
| 75 上举 | 77 前平举 | |

附2 办公室练习

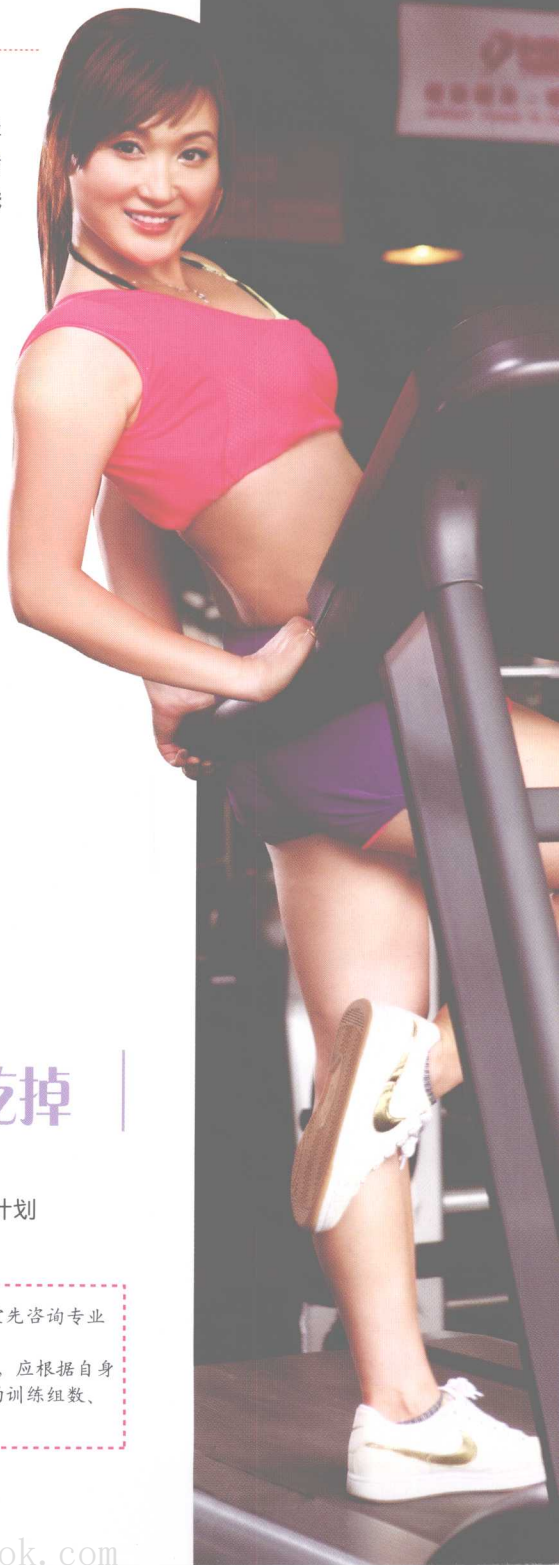
- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 80 缓解肩颈疲劳 | 82 不做小“腹”婆 | 84 赶走大象腿 |
| 80 俯卧撑 | 82 坐姿卷腹 | 84 侧位抬腿 |
| 81 站姿颈椎伸展 | 83 坐姿滑雪 | 85 坐姿抬腿 |
| 81 夹肘臂屈伸 | | 85 站姿后踢腿 |

Part 3 将多余的脂肪全部吃掉

- | | |
|---------------------|---------------|
| 87 帮你燃脂的5种营养素 | 92 燃脂塑身推荐食谱 |
| 88 减脂饮食黄金法则 | 94 懒美人的饮食瘦身计划 |
| 90 健身房最受欢迎的营养补剂TOP6 | |

■本书示范及指导的训练动作纯做参考及资料用途, 因个人体质存在差异, 读者使用前宜先咨询专业健身教练, 读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题, 本出版社不负任何责任。

■提升体能和减肥塑身是一个长期的过程, “4周”之概念仅仅是建议方案, 实际操作中, 应根据自身具体情况, 科学组合、合理安排训练计划, 方能取得最佳训练效果。另外, 本书所给出的训练组数、次数、负重, 也仅做参考之用, 仍需结合自身实际调整后施行。



Part 1 带动一场健身减肥的流行



女人生命中不能承受之“重”

你知道自己到底应该有多重吗？下面的表格是根据东方女性身高列出的正常体重。鉴于身材各不相同，可依具体情况上下浮动 10%。

体重	理想体重
1.52 米	45 公斤
1.55 米	48 公斤
1.57 米	50 公斤
1.60 米	53 公斤
1.62 米	55 公斤
1.65 米	57 公斤
1.68 米	59 公斤
1.70 米	61 公斤
1.72 米	64 公斤
1.75 米	66 公斤
1.77 米	68 公斤
1.80 米	70 公斤
1.83 米	72.5 公斤
1.85 米	75 公斤
1.88 米	77 公斤

关于“理想体重”我们要这样认识：我们的目的是去掉多余脂肪，优化身体线条，尽可能甩掉身体多余的赘肉。也许你并未达到“理想体重”，但只要记住这一点：只要你变得比以前更苗条了，那就说明你已经取得了实实在在的佳绩，为了这样的好成绩而欢呼雀跃吧。

当达到预定体重时，将进入保持体重阶段。持续保持体重是难以在时间上加以限定的，或许你的整个后半生都将为此而奋斗。但在达到目标体重之前，同样可以进行保持，即保持已经成功减掉却又不想继续减下去的体重。

天哪！



Tip: 窈窕身材 7 条饮食法则

不按定量进食是导致身材肥胖的主要原因之一，下面就教给你 7 条定量进食的方法，使你在减少进食量的同时还不至于感到饥肠辘辘，轻松助你减肥成功，快来试一试吧！

- ◇餐间停顿 10 分钟，不要一鼓作气吃完。
- ◇吃不了不要勉强自己一定要吃完。
- ◇用定量餐具盛饭。
- ◇改掉吃“大份餐”的习惯。
- ◇把沙拉盘当作餐盘。
- ◇蔬菜水果天天见。
- ◇饭菜多时，餐前先将饭菜预留一部分，留待下次进餐用。

四大关键词，雕塑女人完美曲线

体脂肪健康指数

体脂肪健康指数可以为减去多余的体重和腰围提供一个标准参数，对保持健康也有帮助。

身体脂肪指数	医学定义	疾病风险	疾病风险
(BMI)		如果女性腰围小于或等于35英寸 / 89厘米 (女性)	如果女性腰围大于或等于35英寸 / 89厘米 (女性)
18.5或少于18.5	过轻	低	中等
18.5~24.9	正常	中等	较高
25.0~29.9	较重	较高	高
30.0~34.9	非常肥胖	高	很高
35.0~39.9	非常肥胖	很高	很高
40或大于40	极度肥胖	很危险	很危险

身体脂肪率

对于一般成年女性，脂肪的健康范围如下表所示：

年龄	健康范围
18~39	21%~32%
40~59	23%~33%
60~79	24%~35%

正确的测量方法

在体重仍保持不变、甚至略有增加的情况下，衣服却需要穿小一号到两号的，这是由于脂肪减少，肌肉增

加的缘故，由于肌肉比脂肪重，才出现这种不合常理的现象。因此，想了解自己的身材状况除了测量体重外，以下指标也很重要。

□ 方法1：卷尺测量

每隔4周，用卷尺测量下列部位的尺寸：

- ◇ 胸围
- ◇ 上臂最宽处
- ◇ 腰围
- ◇ 腹部最宽处
- ◇ 大腿
- ◇ 小腿肚

□ 方法2：选用衣物标尺

挑选一件较紧的衣服，即你穿得上但不能完全扣上扣子，或是不能拉上拉链，这就是衣物标尺，是一个很好的方法哦。每周在测量前，先穿上它看是否合身。若拉链可以拉得好些，表明你已经减掉一部分脂肪啦！

训练规则

如果你刚开始接触运动减肥，一定要牢记减肥过程中的重要规则。

□ 跑步时携带测步器

计步器可帮你累计运动（跑、走）步数，并且计算出运动距离（千米）及所消耗的热量，从而对每天的健身计划、指标、效果起到直观的显示、监督和指导作用，为你的健身发展、运动计划、膳食改善提供参考借鉴，从而逐步建立更科学完善的健身计划，并拥有健康的身心。

□ 认识单个练习和重复练习

无论是在家中或健身房中，你需要了解一些基本事项。“单个练习”指一个完整的练习。例如，哑铃臂弯举就是一个练习。“重复次数”指重复单个练习的次数。在这项训练计划中，每组练习需做3次。每次都要增加重量、减少动作。比如，第1次做12~20个单个练习，第2次做12~15个单个练习，第3次做8~10个单个练习。

□ 上下半身的交替训练

例如，一周中在周一练习上半身，周三练习下半身，周五练习上半身。下一周时，周一练习下半身，周三练习上半身，周五练习下半身。上下半身交替训练，可以在运动间隔为肌肉提供充足的恢复时间。这个恢复过程是非常重要的。

□ 不要等着呼气

很多进行抗阻练习的女性，在她们做上举运动时老是摒住呼吸，这可能导致她们的血压压破血管。因此在做上举练习时，要适当地呼气；或当你放下哑铃回到运动初始状态的，要正确吸气。

□ 放慢动作

如果值得一做，就应该正确地去。运动时过急过快都会导致受伤，并迫使你用尽全力去举重。因此缓慢而有控制地运动比较安全，更能取得成效，也将获得更大的益处。做上举运动时，先花2秒钟完成举起，再坚持2秒钟保持上举姿势，最后花2秒钟放下。

□ 动作间注意休息

两次练习之间，你需要时间来恢复。因此，在每套动

作之间休息1分钟，再进行下个抗阻练习前休息2分钟。

□ 注意姿势

做上举练习时，无论坐着还是站着，都要保持背部、颈部、头部垂直，以免肌肉拉伤。站立时，放松直立；坐着时，双腿平放。

□ 休息一天

在两次抗阻训练之间，你至少需要一天的休息时间来放松肌肉。这是因为抗阻训练会使肌肉组织产生轻微疼痛，不过恢复后，你的线条将会变得更加紧致。

□ 善待关节

运动时，是关节在承受重压，而不是肌肉。为了避免关节疼痛，应尽量放松关节。

□ 在疼痛中坚持训练

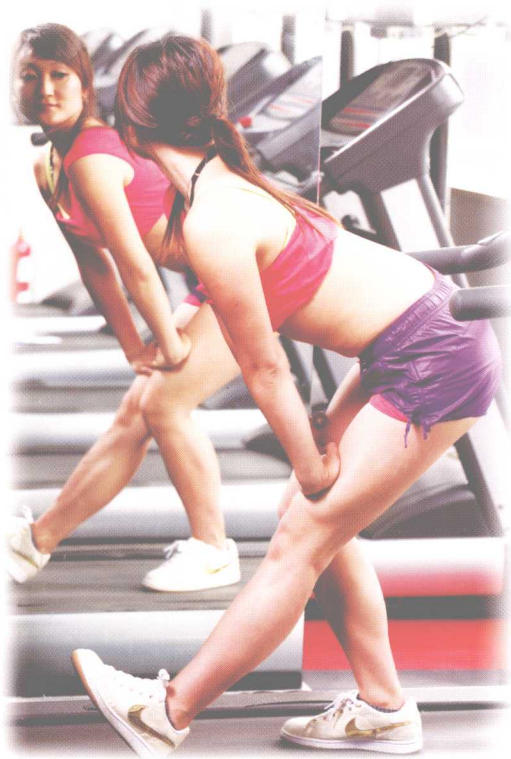
如果以前没有进行过抗阻训练，在开始的几天感到僵硬、疼痛在所难免。运动后的疼痛和炎症叫做延续性肌肉疼痛症(DOMS)，是由上面提到的细微肌肉疼痛所引起的。但这样的疼痛绝对值得——正是这一先疼痛再恢复的过程才为你塑造了更完美的体形。

□ 适当加大强度

当你越来越适应这些练习之后，就要提高运动强度，使你的体力得到提升、形体曲线更加完美。

□ 使动作更加完美

正确的动作可以帮助你避免受伤，并从中最大限度获益。站在一面全身长镜前，检查动作是否正确，通过镜子，你就可以以正确的姿势进行运动了。



减肥要过几道坎

通过运动减肥的人通常都有这样的体验,时而体力充沛,情绪饱满;时而浑身疲乏,情绪低落。这究竟是怎么回事呢?原来是我们体内的“时钟”——生物钟在作怪。在健身减肥的过程中,每45分钟会有一次疲惫,24小时内需要一次睡眠,21天是减肥最佳毅力期,60天松懈一次会容易反弹……这些看似简单的数字背后,都蕴藏着至关重要的讯息,倘若合理遵循“节律”,很容易减肥成功,否则就会成为你减肥塑身路上的几道坎。

45 分钟疲惫坎

当我们的中枢神经系统处于兴奋状态时,其调节功能会加强,内脏器官的机能惰性得以克服,新陈代谢加快,此时,身体各项机能都达到了最佳状态。但是,一般情况下,45分钟后这样的“兴奋”效应将会消失。这时候,即便感觉不到劳累,身体也已经处于“疲惫”状态,注意力无法集中了,体内产生的代谢废物也会越来越多。

如果你是个渴望减肥迅速见效的人,应该每隔45分钟左右“主动休息”3~5分钟,哪怕倒杯水喝也好。

大多数女性朋友都是在感觉到运动累了以后才休息,这不利于健康。当已有劳累感时,体内产生的代谢废物(乳酸、二氧化碳、水分等)已积累较多,此时休息不可能完全消除这些废物。如果在尚未产生劳累感时即主动休息,体内积蓄的较少的代谢废物可很快被排除。主动休息能发挥和调节全身器官功能,增强身体减脂水平与抗病能力,是防范体力疲劳与有效燃脂的“灵丹”。

24 小时睡眠坎

经常熬夜会使表皮下的血液流速减缓,提供给肌肤

的营养就会不足,从而使肌肤失去光彩,甚至造成浮肿。

健康人体的活动大多呈现24小时昼夜的生理节律,这与地球有规律自转所形成的24小时周期是相适应的,诸如人体的体温、脉搏、血压、耗氧量、激素的分泌水平,均存在昼夜节律变化。夜间,人的体温下降容易引起睡意。人只有进入熟睡状态后,身体众多器官,如肝、胆、肺等才能陆续自我排毒,人体细胞外液、皮肤等也得以高速度地自我修复。此外,高质量的睡眠还可以帮助恢复体力,养足精神,合理瘦身。

养成良好的睡眠习惯对减肥者来说非常重要。通常所说的调整好“生物钟”,就是指调配好每天24小时里睡眠、工作的时间,形成一定的规律。若生物钟遭到破坏,也不用着急,给自己一段时间调整过来即可。

爱美的女性尤其值得注意,晚上11点至凌晨5点应当处于睡眠状态,这时细胞分裂的速度要比平时快8倍左右,这时身体对护肤品的吸收极强,若使用

Tip: “聪明”的腰臀比

据国外进行的一项关于女性身材与智商的研究结果表明,腰臀比越小的女性智商越高,其子女也如此。报道称,最理想的腰臀比应该在0.6~0.7之间,丰满有曲线的女性的子女更聪明。这也许从另一角度解释了男人为何偏爱身材起伏有致的女性。



滋润型纤体晚霜及保湿乳，能使保养和修复达到最佳效果。

21 天毅力坎

21 天，整整 3 个星期，504 个小时。无论是戒烟、戒酒，还是减肥或参加运动，一开始总觉得枯燥无味，不习惯，但连续做同一件事情 21 天后，它就会成为你生活中的一部分。

减肥值得鼓励，倘若 21 天的瘦身运动对你来说就是挑战极限或者是“不可能完成的任务”的话，那不妨来点温和的，比如在日常生活中多食用这些食物：绿叶蔬菜、粗粮、水果、绿茶、海带和香菇。另外，平时烹饪时，不要使用太多的调味料和添加物也能达到一定的排毒纤体效果。

60 天反弹坎

减肥不是一蹴而就的事，贵在坚持。在你实施高强度减肥计划的第一个月，发现自己体重轻了，这令你欣喜若狂。然而，两个月后你只是在一次宴会上多吃了几块肉，就使你体重又长了一些。

奇怪吗，不！60 天原本属于减肥反弹期，你不能吃太油腻或营养过剩的食物，进行 3 个月节食训练才能有希望保住玲珑体形。毕竟脂肪有自己独特的“记忆力”，它会记住自己的生长地点，抗拒外界对它的改变并尽量往原来的形态发展。有些人在减肥初期有点效果，就认为达到了目的而停止减肥，孰不知减肥需要疗程，不达到规定的疗程，脂肪就会趁机反弹，使你减肥的所有努力功亏一篑。

减肥的过程中，千万不能见好就收。因为让身体适应减肥的需要并逐步减轻体重的阶段，一般需要 1~3 个月时间，这是个考验体力和毅力的时期。防止反弹期，一般是在 1~3 个月左右，目的是重新建立脂肪摄入与消耗的动态平衡。

Tip: 减肥小常识

可能影响减肥的几个因素

- ◇**体重**：如果自身体重已经超过标准体重很多，别期望能迅速减下来。不如把每月减掉 1 公斤作为运动目标。
- ◇**激素状况**：如果你有经前综合征或最近刚进行了一些药物治疗，激素就会影响你，造成过于贪食或厌食的症状，你需要更加留意并保持饮食营养。
- ◇**适应水平**：如果你原本并不活跃，应当注意，身体需要时间适应。假如你原本很活跃，你的训练进程就会慢慢变快，甚至超乎你的想象。
- ◇**身体健康状况**：倘若医务治疗经常干扰你，使你无法积极投入运动，就需要把这些因素囊括在整个减肥计划中，可进行一些运动强度小的活动。



当今世界最流行的减肥妙招 Top10

减肥方法在世界各地呈现出不同的地域特色。这些五花八门的方法中也不乏有科学依据的妙招。现在就让我们来分享它们吧。

先从喝汤开始

这是日本的一种传统饮食方法，因为在正餐开始之前先喝汤（尤其是菜汤）会增加饱腹感，从而减少正餐的食量。法国一项针对 2188 名男性为期两年的研究发现，每周喝 5~6 次菜汤的人与不经常喝汤甚至根本不喝汤的人相比，其体脂肪指数（BMI）大部分都保持在 23 以下（匀称体形），而后者一般都在 27 左右（身体超重）。

把午餐变成主餐

虽然欧洲人一般都把午餐看作主餐，但对这种饮食方式的最好注解却来源于印度的传统医学。印度的传统医学认为，人类的生理特点就是中午要多吃东西，因为人体内的“胃火”在上午 10 点至下午 2 点这个时段最为旺盛，因而此阶段的消化功能最富有效率。美国的一项研究发现，凡是坚持把午饭当作主餐的人，仅凭此项就能够减肥 2~5 千克。

注重饮食的质量而不是数量

法国人不喜欢所谓“减肥的”加工食品，而是喜欢来源于大自然的高质量的肉食、鱼类、蔬果、奶制品等。如果食物非常新鲜，美味可口，即使少吃一点也很容易

使人满足。美国人则不同，他们的做法是吃上满满一桌无滋无味的饭菜，然后再去贪婪地吃甜食。营养专家指出，法国人由于掌握了精湛的烹饪技艺，因而设定了吃小份饭菜的标准。也就是说，他们注重的是饭菜的质量而不是数量。

酸甜苦辣咸一个也不能少

印度传统医学认为，饮食有甜、酸、咸、苦、辛、涩六味，如果各种味道的饮食都能够吃一点，就会避免对垃圾食品垂涎三尺。不过，对于以上所说的这些风味食物，也要本着适度的原则食用，切莫过量。

学会挑选有益于健康的油脂

有益于健康的油脂，如菜籽油与橄榄油（是地中海式饮食结构的主要组成部分），会使饭菜更加香气四溢，从而增加了蔬菜的摄入量。研究发现，食用橄榄油数量最多的人与食用最少者相比，会相应增加蔬菜的摄入数量。众所周知，富含农产品的食谱，对于保持完美的体形具有至关重要的作用。哈佛大学所做的一项对 7.4 万人进行长达 12 年之久的研究发现，多吃蔬菜与水果的人，其体重增加的危险性下降了 28%。



寻求色彩斑斓的食物

食物亮丽的色彩不但使它变得更加诱人，而且有意

识地寻求赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫各色食物，还是一种很棒的饮食方式。因为这种饮食方法不但能够使人产生饱腹感，而且还不会摄入太多的热量。



美国康奈尔大学针对6500人的研究发现，虽然中国人的食量比美国人多30%，但是其平均体重却比美国人轻25%，主要原因就是因为在中国人的食谱中，植物性食物占绝大多数。一般而言，日本人每餐要食用五种色泽的食物：红、黄、白、绿（青）、黑，其中包括红辣椒、菠菜、甘蓝、洋葱、黑豆等。因而，善于从这些低热量食物中寻找“色泽”，不但能够吃得健康，而且还会吃得更加苗条。

每顿饭吃八成饱

日本冲绳岛的居民，其平均体脂肪指数为21.5，根本的原因就在于他们每顿饭只吃八成饱。当然，我们并不是说让你看着满桌子饭菜而挨饿。正确的做法是一旦感觉有一丝饱意，就放下餐具，给你的大脑留一点时间来确认现在已经吃饱了，再吃下去就会饮食过量。

来一杯红葡萄酒

法国人与地中海人的餐桌上经常有红葡萄酒做伴，这不但是因为红葡萄酒能够增加饮食的乐趣，而且还因为红葡萄酒中含有作用强大的抗氧化剂。这至少能够说明为什么遵循这个饮食传统的人，尽管其饮食中也含有许多脂肪，而其患心血管疾病的危险性却在下降。虽然有研究表明喝红葡萄酒会增加饭量，但是芬兰的研究却发现，那些经常饮用红葡萄酒的男性，与不饮用者相比身体往往更加匀称。

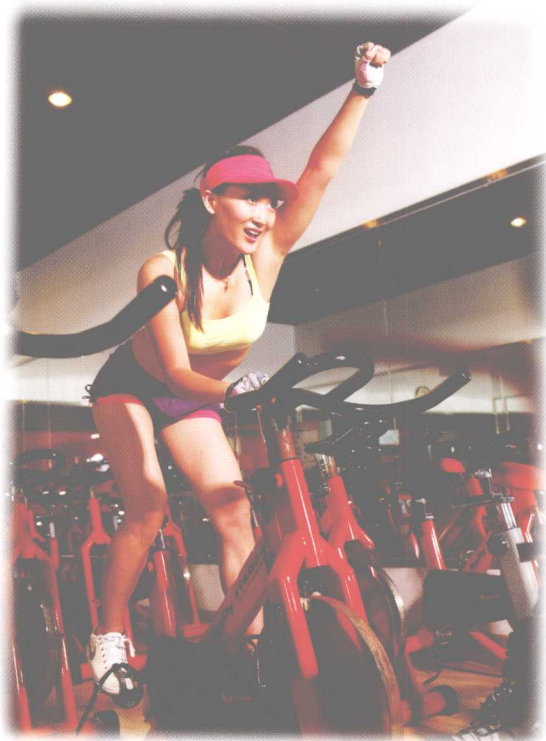


只有饥饿时才吃东西

除了饥饿之外，美国人吃东西的理由五花八门，常见的是：烦恼、孤独、压力、担心等。专家指出，如果你因为烦恼而吃东西，那就干脆寻找一个业余爱好；如果你吃东西是为了缓解压力，那不妨练习一下普拉提。

养成“好动”的习惯

亚洲人、法国人以及地中海人往往比较苗条，这是因为这些国家的人更加“好动”。当然，这并不是说他们每天都在健身房里花费几个小时的时间来从事健身锻炼，而是说他们活动的时间比较长。美国鲁特格斯大学针对20万名试验者的研究发现：那些经常步行的人与那些以车代步者相比，体重平均减轻了3千克。因而，健身专家指出，你不一定要去刻意锻炼，只要每日多活动就能够实现自己的瘦身目标。



健身减肥5项装备

“工欲善其事，必先利其器”，无论你是一个健身爱好者还是想要减肥的美眉，以下5项运动装备都是你去健身房的必备“行头”。

运动鞋

运动鞋是健身必不可少的装备之一，硬底鞋是锻炼时的最好选择。据科学调查表明，人的一生中，至少有1/3的时间是处在走路等各种运动中。因此，穿一双舒适的鞋子来运动就显得尤为重要了。

鞋和脚在运动中会进行大量的摩擦和接触，不合脚的鞋子很容易降低脚的舒适度。所以，在运动过程中穿一双舒适的、科学的、适合自己的运动鞋是非常重要的。



运动手套

为了降低双手的疲劳、酸痛甚至磨损，有必要准备一副运动手套，比如在进行动感单车以及抓握器械的训练时起到防滑、保护的作用。



毛巾、消毒湿巾

凡是去健身房运动的人大多都有过这种经历：兴致勃勃地跑去健身，上了器械却发现弄了一手黏。再一摸，器械的坐垫上全是别人留下的汗水。



去健身房运动避免不了会大量出汗，所以准备一条干净的毛巾和消毒湿巾也是必须的。毛巾和湿巾不仅能擦汗，还能帮助皮肤降温和保持皮肤清洁。在运动前后，记得用消毒湿巾擦拭器械，别让自己与病毒、他人的汗水、尘垢等“亲密接触”。

运动服

去健身房，一套舒适的运动装也是必不可少的。如果你不是去上固定的课程，比如拉丁、芭蕾等，选择一套舒适、宽松的运动服即可。如果你需要长时间在动感单车上做练习，最好准备一条专门的自行车短裤。尤其是新学员，一般臀部或大腿内侧会有酸痛感，所以加了内垫的自行车短裤是保证舒适的前提。



水

健身锻炼中会大量出汗，所以一定要准备好水。但需要注意的是，运动中不能大量饮水。因为运动时机体大部分血液在体表及肌肉组织中，消化系统则处于“缺血”状态，因此水分不易被吸收，大量饮水会使胃部膨胀，妨碍膈肌运动，影响正常呼吸，即使吸收也会反射性地引起汗液分泌加强，使体内盐分丧失过多，导致四肢无力、抽筋等现象。若运动中出汗较多，口干舌燥，可采用少量多次饮水的方法。

当然，如果你想成为健身房的骨灰级玩家，还可以装备上健身腰带、护膝、护腕、心率仪等。



健身减肥 10 宗罪

以下是健身专家和健身教练公认的健身房中最容易发生的错误行为。千万别以为这些都是细枝末节，而往往一些小问题却会影响你的减肥大计，可能还会引发严重的不良后果。

❑ 做有氧运动前不热身

正确做法：慢慢地开始，逐渐地增加强度。

❑ 运动强度过大

正确做法：一次长时间的中等强度训练要比一次短时间的高强度训练，效果要好得多。

❑ 训练强度不足

正确做法：训练应达到一定的强度，才能让你的心率达到一定的次数，获得满意的训练效果。

❑ 身体完全倚靠在台阶练习器的扶手上

把身体的大部分体重都用手臂来支撑，只会给手腕和背部带来过大的压力。

正确做法：把难度降低到你可以轻松地保持正确姿势的等级，也就是说，你只用双手轻轻地扶着把手就可以了。

❑ 不管做完什么形式的练习，都不做放松

正确做法：花几分钟时间让你的运动心率缓慢地恢复到正常的范围之内。

❑ 举过大的重量

正确做法：慢慢地逐渐增加阻力，是最安全和最有效的减肥塑身方式。

❑ 不做拉伸

正确做法：你应在有氧练习结束后，趁着肌肉仍发

热并柔软的时候，立即进行拉伸。

❑ 动作过猛地举重

动作过快、过猛地举重，你的身体肌肉就很容易扭伤或拉伤，尤其是背部更容易受到伤害。

正确做法：你一定要控制住重量，而不是让重量控制住你。

❑ 补充水分不足

正确做法：运动过程中，身边随时放着一瓶水，以便及时补充流失的水分。

❑ 补充过多能量

正确做法：进行中等强度的运动时，不要摄入高能量的营养棒和运动饮料。除非你的训练时间超过了 2 小时，否则你根本不需要它们，因为高能量就意味着高热量。



警惕健身房“凶器”

一次不经意的损伤，足以抵消数周乃至数月的减肥成果。我们都注意到了热身和规范动作的重要性，但健身房实在是个用铁块堆起来的所在，你要进行的是快速的肢体运动来达到减肥塑身的目的，而不是悠哉地缓步行走。穿梭在这些巨物之间，你做好思想上的预防了吗？面对健身房凶器，我们又该如何化险为夷？

凶器1 训练凳

危险系数：★★★☆☆

发案频率：0.10

关键词：皮肤病→清洁

□ 案情陈述

由于规律的健身和充足的营养，你现在可能已经苗条了不少，可是如果忽略了众人身体留在训练凳上的微生物，后背上可能会从一个痘痘发展到数十个，乃至连成一片，严重影响你的整体美感。

□ 规避法则——清洁卫生

虽然不至于随身携带酒精和棉球，但你可以带一条毛巾，训练时，把它铺在凳面上，既隔绝了不洁的凳面，又避免给后来者造成麻烦。还要养成训练后洗手及沐浴的习惯，把问题扼杀在萌芽状态。另外，如皮肤有伤口，会大大增加被传染的概率，建议用创可贴包敷好伤口后再去健身。

□ 案情知识 ABC

对于皮肤类疾病传播而言，一般汗水本身不会传播疾病，其最大的危险是造成了容易滋生细菌的环境。真菌性皮肤病可能会通过器械传播，比如手癣、体癣和

脚气，其携带者的皮屑掉落在器械上，会给后来的健身者造成潜在的危险。



真菌最适宜的生长温度是
22~36℃，湿度95%~
100%，在低温条件下真
菌可长期存活，紫外线和
X线均不能杀死它。

凶器2 脚踏板

危险系数：★★★★☆

发案频率：0.30

关键词：骨折→固定

□ 案情陈述

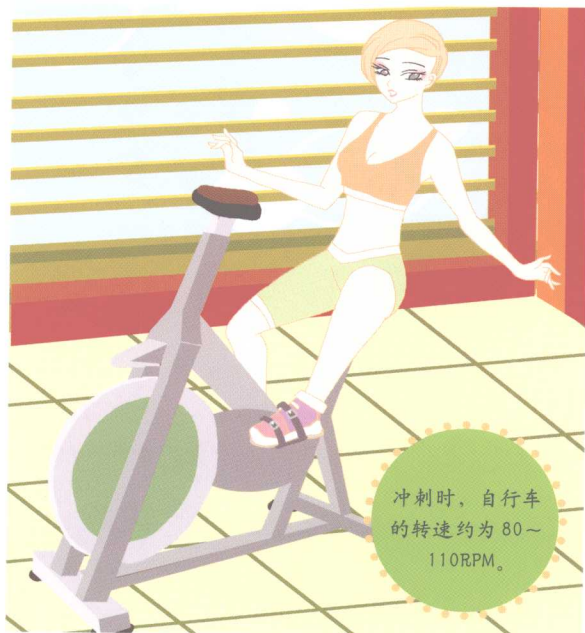
动感单车的脚踏板很窄，为了把健身者的双脚固定好，有人发明了像凉鞋一样的系带，即使在高速冲刺时，也不至于双脚踏空或滑开。然而，有人却因此遭遇了更严重的意外损伤——在训练时失去重心而摔倒在地，而脚掌却仍被牢牢固定在踏板上高速转动，致使骨折。

□ 规避法则——固定

上课时应该把带子系好，做冲刺动作时不应将双手脱离车把手。另外，关键时刻，别忘了使用刹车。

□ 紧急救护 ABC

动感单车是一项非常剧烈的运动。摔倒时，首先要判断受伤的性质。观察和触摸受伤部位是否有畸形、肿胀、压痛、活动痛。如果肢体活动自如，仅患处出现肿胀、淤血，也要停止运动，冷敷止痛。如果出现活动痛和畸形，即可怀疑为韧带肌腱的严重撕伤或骨折，应固定受伤部位避免其活动，及时到医院就诊。



冲刺时，自行车的转速约为 80~110RPM。

凶器 3 跑台

危险系数：★★★★★

发案频率：0.10

关键词：脑震荡→判断看护

□ 案情陈述

看似平常和安全的器械，往往更加危险。跑步机的跑带着极度平凡的外貌，却可能引发极大的运动伤害，

绝对具备成为史上最优秀的器械隐形杀手的潜质。在高速运转的跑带上，一不留神踩偏了，就会摔下来，轻则擦伤、扭伤，重则骨折。

□ 规避法则——专心致志，步骤分明

跑步时，不要扭头和别人谈话，更不要四处观望，因为人的身体会下意识跟随头部的转动而调整，左顾右盼会直接导致落脚点发生变化。

□ 紧急救护 ABC

从跑台上跌下来，属于高能量损伤，有可能造成骨折或脑震荡，因此要了解判断伤病的一般性知识，这对防止二次损伤、医生的诊治以及日后的康复都十分有利。如果还能自己站起来，就参考凶器 2 的自我诊断及应对方法。如果发现他人跌倒并且其伤势看起来比较严重，应首先关掉跑步机，使伤者脱离危险环境；如果伤者丧失神志或头部、颈部、腰部疼痛，应请专业人士来诊断和搬运伤者。



从跑步机上摔下，其发生危险的概率和程度，相当于中速骑自行车时突然迎面撞到电线杆上。