

时尚



瑜伽馆系列

轻松做个时尚瘦美人
更有简单有效的瘦身1000变动作
最In瘦身实用宝典

15

Beauty
Slimming
workouts



分钟 强 效 瘦 身 操

李凤霞 双福 ◎ 编著

资深美体导师贴身指点
海量高清图片
DVD全程实景指导



超值赠送价值
18元
DVD

最简单的摇摆动作

居家 办公 外出

随时随地

强效燃脂

排毒塑身

瘦 就如此简单!



化学工业出版社

>> 15 分钟 强效瘦身操

李风霞 双福 © 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

众多瘦身的方式中,最简单、最有效、最快调动身体活力的当属瘦身操。

在清晨、在晚间、在家里、在办公室,练习老师精心设置的15分钟的瘦身操,可使身体有效运动,达到强效瘦身的效果。针对爱美女性最为关注焦点,本书特别设置了“三围”特效操和瘦身100变练习,相信持之以恒一定会获得惊喜。

本书中体式详解和大图阅览,让瘦身的指导清晰明了,练习也更简单、有效。随书附赠的DVD光盘,方便读者在家中轻松跟随老师的指导和语音进行系统练习。

图书在版编目(CIP)数据

15分钟强效瘦身操 / 李凤霞, 双福编著. —北京: 化学工业出版社, 2009. 12
(时尚瑜伽馆系列)
ISBN 978-7-122-06083-9

I. 1… II. ①李…②双… III. 瑜伽术-减肥 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第128909号

责任编辑: 李娜 马 骄

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张 6 字数 220 千字

2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究

自序

workout

清爽、快乐的身体状态，是健康的最佳表现。

而现在的我们，吃着口味重、热量高的食品，出门坐车，回家坐家，过量饮食和运动不足成为了普遍现象，不知不觉中，腰部出现了一圈圈的“游泳圈”，腿部出现了橘皮组织……所以，在夏天，对着满街的迷你裙、背心和短裤满眼的羡慕。

还等什么？赶紧减肥瘦身吧。

有氧运动被认为是世界上最简单、最具轻松活力的健康减肥方法，不但能瘦身减脂，改变身形，更可以增强心肺功能，提高机体抵抗力，塑造肌肉线条，强化骨骼，抵抗衰老。另外，有氧运动也是公认的瘦身后最不易反弹的一种运动。

有氧瘦身，怎样进行呀？

很简单，坚持有氧运动，控制饮食，持之以恒，形成良好的生活习惯，健康、美丽自然拥有。

将有氧运动动作科学组合，形成了流畅的体系动作，使这套15分钟强效瘦身操，成为有氧运动的好教材、有效减肥瘦身的好方案。

本套瘦身操共分为五段：15分钟清晨活力瘦身操、15分钟办公室瘦身操、15分钟晚间瘦身操、15分钟“三围”特效操和瘦身100变——随时随地轻松瘦，适于不同的练习需要。

 15分钟清晨活力瘦身操，利用早上这个绝佳的瘦身时机，让懒懒的身体快速苏醒，充满活力，更可以让脂肪燃烧得更多，提速瘦身，加快身体代谢。

 15分钟办公室瘦身操，通过抬踢腿和全身的伸展动作，促进全身的血液循环，强健身体各个部位的机能，达到减脂塑形。

 15分钟晚间瘦身操，对改善睡眠作用显著。此时运动心率比早上高，再搭配无氧力量练习，使身体感到中度疲劳，保持瘦身成果的同时，让忙了一天的自己美美地睡上一觉。

 15分钟“三围”特效操，以简单有效为原则，设计了针对“三围”的高效动作。持之以恒，必然成就魔法美体！

无论外出还是在家，跟着瘦身100变——随时随地轻松瘦进行练习，也可以得到十分有效的减肥效果，边享受生活边瘦身，一定能做到。

让最简单、最轻松活力的瘦身操，给自己带来期待已久的改变！





>> 如何使用本书

A step-by-step guide to workout at home for everybody.

15分钟强效瘦身操的练习能在短时间内让身体能量得到最大聚集和发挥，您可以结合图书体式详解、碟片、大图阅览、瘦身100变练习，让您的瘦身练习更简单、快捷。

>> 流程图

应用流程图练习可以让我们更加快速地熟悉动作，效果明确而不枯燥。

本书中我们细心地为您准备了每套系列的“大图阅览”，会让每一个系列更能体现出它的连续性，在连续完成的一个系列动作中，通常下一个动作是上一个动作的延续或进一步挑战，或者是上一个动作的放松和过渡，用来准备下一个动作练习。

>> 办公室瘦身操全程图

>> 备用物

总体功效
长期坐办公室的人，由于长期久坐工作，颈、肩、腰、腿缺乏活动，容易导致颈椎过度劳损，并自非常容易发胖。这套办公室瘦身操，只需利用午休的15分钟，通过拉伸腿部和全身的伸展动作，促进全身的血流循环，还能燃烧脂肪和强化肌肉，舒缓经络，缓解压力，同时达到减脂塑形的效果。

温馨提示
午餐后30-60分钟应适当一杯不加糖和胖的咖啡，有助于饭后消化，并有效促进脂肪燃烧。

越过不能完成的动作

请在练习过程中，越过不能完成的动作，继续坚持练习其他连续动作，几个回合下来，你同样会有惊喜。

选择方便

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。



分步图解

全景指导，每个动作都有细节步骤图解，让瘦身从理论到实践变得更加通俗易懂。



小图是分解体式细节，包括动作的开始、过程，以及对下一个动作的准备。

此处表明了动作的规范性要点和诀窍。

大图是主要动作。反方向练习图。对动作的补充，为初学者或有经验练习者准备，可以根据自己的身体需要选择难度。

瘦身100变，随时随地轻松瘦

如果没有足够的15分钟练习，或是想集中瘦某一部位，Part6中为您温馨地准备了“瘦身100变，随时随地轻松瘦”环节。在这个篇章中，您可以根据自己的瘦身需要、场地条件，单独练习每一个动作。

对于初学者，可以从熟悉每一个单独动作开始，根据自己的时间安排，熟悉几个动作，继续学习一段时间后，你会发现可以完成大部分的动作，这时候，就可以进行流畅瘦身练习。

美丽讲堂/瘦身讲堂

为了让瘦身更轻松，效果更佳，本书特别加入“美丽讲堂/瘦身讲堂”，作者根据多年的授课经验，总结了练习者常有的疑问，可以解决练习者的困惑，对瘦身运动能够有进一步的理解。

随书附赠DVD光盘

光盘实景演示，便于跟随光盘上老师的指导和语音练习，如此，时间、动作易把握，效果也会更好。

>>> 随时随地轻松瘦 乘公交/地铁时



侧抬腿
坐稳，双手十指相扣，腿伸直向外侧，吸气的时候，双腿抬起。



侧抬腿
1. 坐稳，左手放于右腿，右手放在左腿上，吸气的时候，双腿抬起。
2. 吸气的时候，慢慢将右腿抬起，保持右腿抬起90度，吸气的时候，手臂收回，呼气的时候双腿放下，保持右腿抬起90度。



侧抬腿
1. 坐稳，右腿伸直向外侧，吸气的时候，右腿抬起。
2. 吸气的时候，慢慢将右腿抬起，保持右腿抬起90度，吸气的时候，手臂收回，呼气的时候双腿放下，保持右腿抬起90度。



侧抬腿
1. 坐稳，双手十指相扣，右腿伸直向外侧，吸气的时候，右腿抬起。
2. 吸气的时候，慢慢将右腿抬起，保持右腿抬起90度，吸气的时候，手臂收回，呼气的时候双腿放下，保持右腿抬起90度。

· 声明 ·

本书示范及指导的瘦身运动仅供參考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瘦身教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何法律责任。

目录 Contents



Part1 爱上活力瘦身操 ——最简单、最轻松活力的瘦身法

瘦身成功，先要“脑瘦身”	2
向着标准身材大步迈进	2
不可不知的瘦身陷阱	4
瘦身运动，从准备开始	5
穿着漂亮健身，瘦身效果显著	6
瘦身中的四个错误想法	6

Part2 15分钟 清晨活力瘦身操 ——为身体注入瘦身活力因子

清晨活力瘦身操全程图	8
清晨活力瘦身操分步图解	10
瘦身讲堂——瘦身美味，补充健康活力	28

Part3 15分钟 办公室瘦身操 ——放松减压，完美塑形

办公室瘦身操全程图	30
办公室瘦身操分步图解	32
美丽讲堂——适度减压、美丽身心的五大法则	48

Part4 15分钟 晚间瘦身操 ——愉悦身心，排毒减脂

晚间瘦身操全程图	50
晚间瘦身操分步图解	52
美丽讲堂——睡前需要这样的好习惯	66

Part5 15分钟 “三围”特效操 ——挑战自我，提升瘦身效果和身体柔韧度

“三围”特效操全程图	68
“三围”特效操分步图解	70
瘦身讲堂——更多动感瘦身运动	79
瘦身讲堂——瘦身操常见问题解惑	80

Part6 瘦身100变 随时随地轻松瘦

轻轻松松瘦局部

纤腰腹	82
细臂	83
瘦腿	84
提臀	85

随时随地轻松瘦

乘公交/地铁时	86
看电视时	87
做家务时	88

附录 脸部运动，美丽加倍

脸部瘦身UP——小颜塑形按摩	89
脸部红润UP——排毒舒缓按摩	90





Part 1

爱上活力瘦身操

——最简单、最轻松活力的瘦身法 >>

如何快速拥有完美身材?
如何瘦身不伤害健康?
怎样简单瘦身?
怎样让瘦身效果长期保持?
.....

这么多关于瘦身的为什么,
让15分钟瘦身操帮你解决。
最简单的摇摆姿势,
最轻松活力的瘦身法,
还在等什么? 快开始吧!



>> 瘦身成功，先要“脑瘦身”

很多女生都做过“勇敢的减肥达人”吧？只要能减肥，什么怪异方法都愿意尝试，但实际的状况并不乐观，就是瘦不下来，于是觉得自己的世界都变得灰暗……李老師认为，瘦不下来的原因是由于长期强迫自己减肥，头脑对身体机能正常运转的控制力逐渐丧失，而身体的各个部位因为得不到大脑的指令而各自为政，人脑释放的无协调性的信息也让情绪变得容易紧张、焦虑、激动，从而影响了性激素平衡或代谢。这样的身心状态下，想拥有完美身材对谁来说都是做梦。减肥成功，先要“脑瘦身”！只有身心能量活跃并协调运转，多余的脂肪才不会停留在体内，想瘦身就变得很容易！

大家一起“脑瘦身”

起床就一定要喝杯水
早上起床后坐一会儿静静冥想
早饭吃蛋白质丰富的食物
拉伸身体，做操其实很棒
常看让自己感动的书或电影
为自己喜欢的人做些事情
晚上10点以前睡觉
有自己独特的心情调节法
爱情有小烦恼，就一定要找女朋友倾诉



>> 向着标准身材大步迈进

判断自己是否局部太胖或太瘦，可以把全身各个部位正确地测量出来，并加以记录。如果合乎标准当然是最理想的，希望继续保持；如果不合标准，应该及时采取措施，这样才能拥有优美动人的曲线。

人类学家通过调查分析，总结出女性身体最富有美感的黄金比例关系是：

双额脊连线：面高（头顶至额下点）= 1 : 2

肩宽：身高 = 1 : 4

面高：身高 = 1 : 8

乳头与脐联线：面高 = 1 : 1

头顶至肚脐的高度：肚脐至脚底的高度 = 0.618（3 : 5或5 : 8）

胸背最厚处：面高 = 1 : 1

两腋宽度：臀部宽度 = 1 : 1

臀部最高点位于身体的中部

腿长 = 身高 × 0.47



腰部的美丽标准

测量腰围时，深深吸一口气，记下收缩时最细的状态。腰部是最容易囤积脂肪、产生赘肉的部位，身高160厘米以下的女性，应保持60厘米以内的腰围。

腰围应为身高的36%左右。不妨捏起腹部的肉测量一下，腹部的赘肉如果一捏长达3厘米，便表示多出了10公斤的赘肉，体重就应减轻7.5~10公斤。一般来说，体重减少1公斤，腰围便减少1厘米。然而，光是腰细并不代表整个身材的完美，还要考虑腰至臀部的曲线以及与胸部的平衡。



臀部的美丽标准

美臀应形态圆润，富有弹性；臀部大小与腰围粗细比例恰当。

臀围的尺寸，是指通过臀部顶点的水平方向测量得到的数值。臀部并非是尺寸合乎标准便为美观，挺翘更为重要。双腿伸直、脚跟并拢站立，从腰部至臀部的顶点如果在18厘米以内，便属于挺翘型，若超过18厘米者，则属于下垂型。



手臂的美丽标准

手臂和手腕是比较纤细的部位，大体上来说，上臂围（手肘至肩部最粗的部分）比颈围（下巴抬起颈部伸长的状态）细4.5厘米是最理想的，也就是上臂围为25厘米时，颈围为29.5厘米。



腿部的美丽标准

测量大腿围时，大腿向前迈出半步，不要用力，测量臀部下方大腿的部分。小腿围的测量也是以同样姿势，测量小腿最粗的部分。把脚跟放在椅子上，测量脚踝最细的部分便是脚踝围。

外观上，基本上是以腿并拢后，两腿之间只有四个小空隙才是最标准的。大腿围径比腰围小10厘米，小腿围径比大腿围径小20厘米，是公认的美丽标准。



>> 不可不知的瘦身陷阱

NO.1 忽略对自己身体状况进行评估

对自己的身体状况了解得越详细，制订的健身计划才能更适合自己。知道自己的身体脂肪指数和心率吗？了解自己的体质吗？如不知道，就赶快去做个详细的体检，而后针对检测的结果制订自己的瘦身计划。

NO.2 以数值的变化来评判健身效果

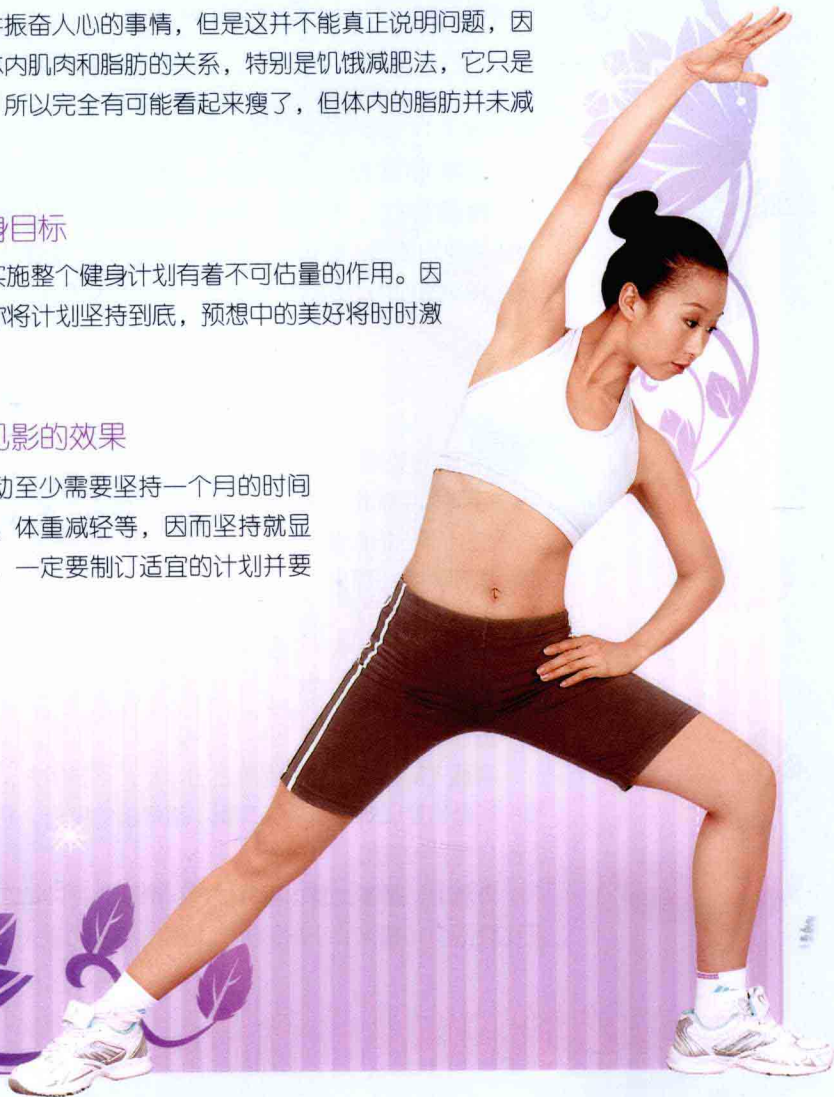
体重数字下降的确是一件振奋人心的事情，但是这并不能真正说明问题，因为体重的减轻，无法反映身体内肌肉和脂肪的关系，特别是饥饿减肥法，它只是让肌肉所占的体积比脂肪小，所以完全有可能看起来瘦了，但体内的脂肪并未减少，体重很快会反弹。

NO.3 没有确定的健身目标

设定一个期待值，对你实施整个健身计划有着不可估量的作用。因为挑战和可评估性可以帮助你计划坚持到底，预想中的美好将时时激励自己不轻言放弃。

NO.4 希望取得立竿见影的效果

运动医学专家指出，运动至少需要坚持一个月的时间才能取得效果，如肌肉结实、体重减轻等，因而坚持就显得尤为重要。要想达到目标，一定要制订适宜的计划并要有足够的耐心。



>> 瘦身运动，从准备开始



明确自己的运动目标

根据自己的实际情况，制定合适的瘦身目标，然后再循序渐进地实施锻炼计划，才会一步步收到瘦身的效果。那时的你，不但收获了运动带来活力和美妙的线条，更拥有了坚定的自信心。



营造运动气氛

不管是在家还是在健身房，气氛对于你的能量表现都有很大影响。如果在家，尝试将练习的房间改成一个“健身房”，将你最喜欢的、有激励作用的横幅悬挂起来，这将使你在精神上将自己从一个吃饭睡觉看电视的场所转移到一个“战场”。



进行必要的热身

每次锻炼前应该做5~10分钟的热身准备活动，让身体微微出汗，使踝关节、腿部肌肉和肌腱充分活动开，使心脏输出的血液增多，以避免肌肉、韧带拉伤和心悸气短。

5

穿着要适宜

在做健身运动时，须穿戴无缝线的运动胸罩，以减少对胸部的摩擦。也要穿着专用的运动鞋，好的有氧操鞋可以有效保护踝关节和膝关节。

运动前补充足够水分

运动时保持身体水分很重要，身体由75%的水分组成，如果水分不够，不仅会感到口渴，更会增加血液黏度，影响新陈代谢。



选择适宜的工具

想要瘦身，一般的女生挑选一对每个2~3公斤的哑铃就可以，过轻的哑铃达不到锻炼的效果，过重则易拉伤肌肉。

放些喜欢的音乐

运动时，放些自己喜欢的音乐，会让运动的自己更有激情，瘦身效果也会加倍。





>> 穿着漂亮健身，瘦身效果显著

有没有这样的体验，运动的时候喜欢站在镜子前面，自恋地看着运动时的自己。自恋有什么不好？既然运动可以减肥，那便将减肥武装到底吧！减肥最终的目的不也是秀身材，让自己更开心么！

>> 挑选运动靓衫

你除了要提前了解一下运动服装的功能性外，一定要更注重品牌！因为名牌健身服，不但质量好，款式好，而且寿命长。不断提升高科技含量的面料，让穿着更舒适，而且在清洗及烘干的时候往往无需特别处理，纤维寿命长、耐用、不易磨损变形。而在款式设计上，品牌健身服不仅具有很高的实用价值，而且能够从人体工程学的角度进行考虑，保证了舒适性和安全性。尤其是剪裁缝制的特殊隐藏式接缝收边处理方式，更可避免运动摩擦所造成的不适感。



饰品让运动更耀眼

在健身中也可以选择一些饰品，如头巾、灿烂的头绳、发带等，或用漂亮的小方巾缠在手腕或系在腰部，既漂亮又可以随时擦汗。

6



>> 瘦身中的四个错误想法

A：瘦身练习中的重量训练会令女生的肌肉增大，身材显得粗壮。

错！肌肉的大小与先天因素有很大的关系，因女性荷尔蒙与男性不同。只要有针对性的重量训练计划，依据重量训练的原则进行锻炼，女生们是不用担心长肌肉的。

B：瘦身计划可以大家共用。

错！每个人年龄、性别、身体健康状况、原有的运动基础不同，运动计划应当有所区别，瘦身计划就更不应该相同了，所以，充分地了解自己是瘦身的第一步。

C：制定瘦身计划后就可以不需要更改，跟着计划练习就可以了。

错！瘦身计划强调循序渐进，随着锻炼，身体健康情况和运动能力不断提高，瘦身计划应当随之不断调整。

D：停止进行运动瘦身后，肌肉是会变成脂肪的！

错！这个观点从生理学上讲是极荒谬的。肌肉组织与脂肪组织是两种完全不同的身体组织。当停止运动后，肌肉会出现萎缩。而缺乏运动，多吃高热量的食物，才会导致脂肪增加。

Part 2

15分钟 清晨活力瘦身操

——为身体注入瘦身活力因子 >>>

晨起进行怎样的运动？

清晨活力瘦身操，

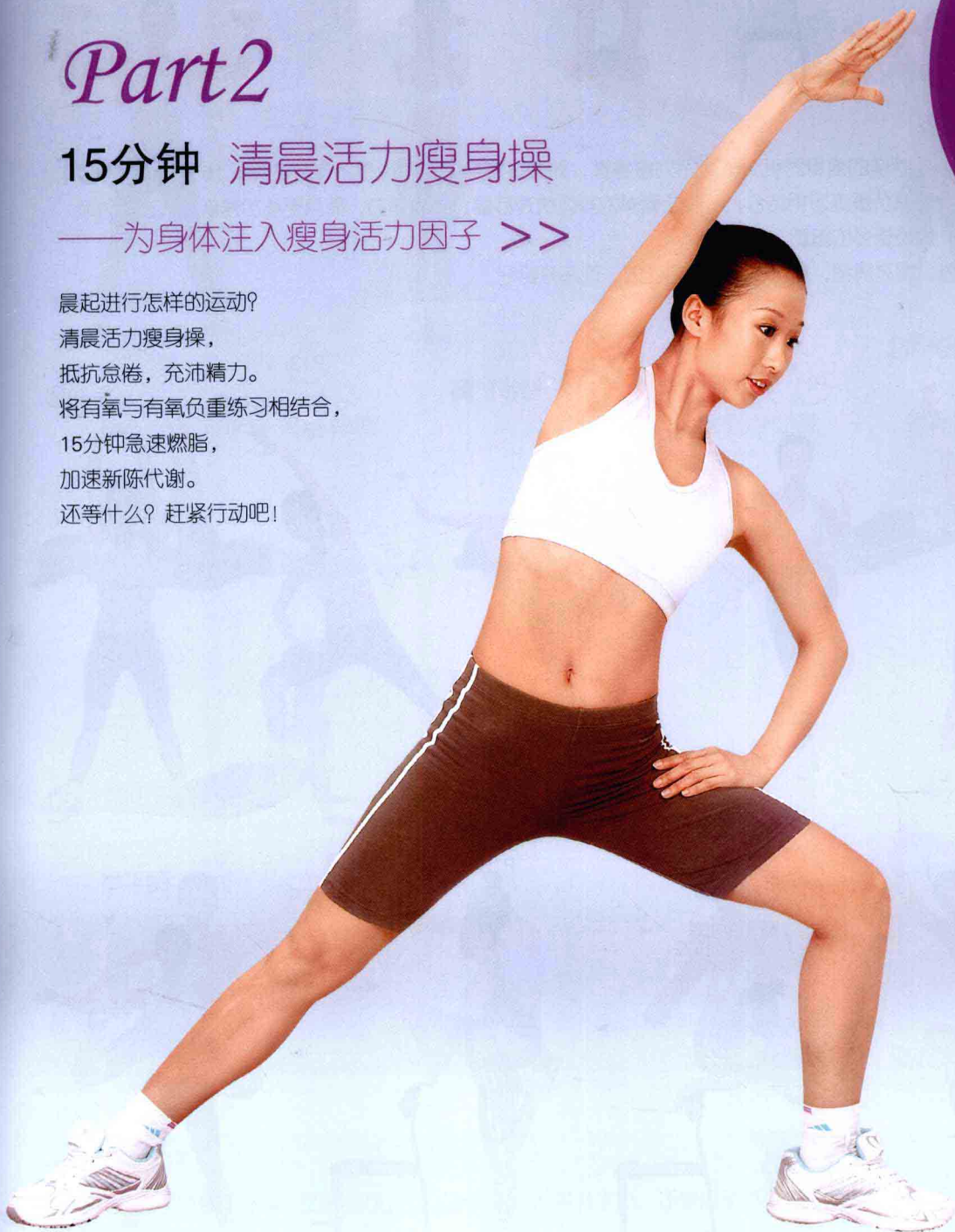
抵抗怠倦，充沛精力。

将有氧与有氧负重练习相结合，

15分钟急速燃脂，

加速新陈代谢。

还等什么？赶紧行动吧！





>> 清晨活力瘦身操全程图

>> 备用物



总体功效

早晨是一个绝佳的瘦身时机，清晨活力瘦身操，对想要瘦身的人来说是不错的选择。15分钟的有效锻炼，将有氧与有氧负重练习相结合，不仅让慵懒的身体快速苏醒，充满活力，而且更能加速新陈代谢，消耗更多的热量，燃烧更多的脂肪。

抵抗怠倦，提高情绪，瘦身提速，活力四射，现在开始吧！

P10 单踏举臂



P11 提膝收肘



P12 弓步扩胸



P13

侧弓步伸臂



P14

上半身伸展



P15

大腿后侧伸展



P16

臀部伸展



P16 大腿前侧伸展



P17

侧平举





P18 双臂上推举



P19 哑铃平侧收



P20 双臂哑铃划船



P21 双臂颈后屈伸



P24 仰卧伸展



P23 仰卧团身



俯卧撑 P22



P25 蛇式伸展



P26 前屈伸



P26 后屈伸



P27 侧屈伸



P25 坐姿伸腿



温馨提示

最好在早餐前练习，如果很饿，可以补充一点水果及牛奶，还是运动后再吃东西吧！



清晨活力瘦身操分步图解

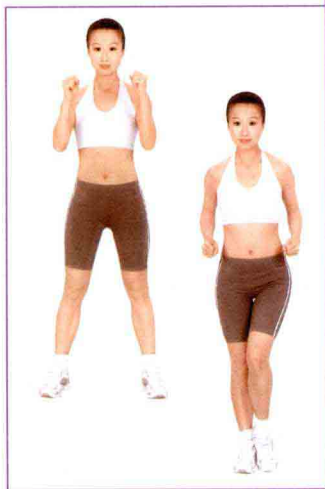
>> 单踏举臂

Step1: 热身操

1-a 站立，收腹挺胸，手臂自然摆动，原地踏步16次。



1-b 换左右脚并步16次，双臂同时前后摆动。



1-c

双臂上举时双腿打开，双臂下拉时腿并步，重复16次。

动作要点：双臂上举时，肘关节尽量伸直。

