

闫文龙/主编

中国明星教练团/动作示范指导

中国十大顶尖教练

首度传习不反弹纤体运动秘籍

BOOK+
内赠知名健身房超值优惠券
价值1000元

女人 别说你会瘦身



减掉的不仅是“游泳圈”“橘皮组织”“蝴蝶背”，还有烦恼！
增加的不仅是丰胸、美背、纤腰、俏臀，还有自信！

CCTV-5金牌栏目《健身舞起来》强力推荐

华夏出版社

女人 别说你会瘦身



闫文龙/主编

中国明星教练团/动作示范指导

中国十大顶尖教练
首度传习不反弹纤体运动秘籍

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人, 别说你会瘦身! / 闫文龙主编. —北京:
华夏出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5080-6528-1

I. ①女… II. ①闫… III. ①女性—健身运动—基本
知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第105306号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

女人, 别说你会瘦身!

主 编	闫文龙
责任编辑	王洪钦
策 划	三门映画
封面设计	蒋宏工作室
出版发行	华夏出版社 (北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	16
字 数	140千字
版 次	2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
定 价	38.00元
书 号	ISBN 978-7-5080-6528-1

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

PREFACE

请看清楚，这不是一本随随便便编写出来的图书，这是一个集中国顶尖教练十年健身智慧的物质载体！本套书分为男人篇和女人篇，本篇专为女人量身定制，是每一个有追求的女人所必备的实用瘦身手册！

这本书里，我们汇聚了中国最顶尖的精英教练，对她们进行了独家、深入的采访；将她们十多年的健身经验、饮食方式挖掘出来并浓缩成图文精华。

我们忍不住想要告诉正在阅读这段文字的你：你真的很幸运！

因为不是每个人都有机会能够与中国最顶尖的教练在此进行心灵的会话，更不是每个人都能碰巧在生命最需要呵护的时段，及时得到一份完整、详实而超级实用的瘦身秘籍！

每天都有无数人因为不科学的锻炼，让自己受到永远无法修复的损伤；每时都有无数人在做着无用功，还美滋滋地以为自己收获苗条的身材……翻翻这本书吧，它会告诉你“专业”这两个字的意义。

要知道，这本书里面的教练的私教费用标准平均是1000元一小时，如果要进行私人教学，还要排队预约！可是你现在却只需花费很少的价钱，就能轻松、简单地获得她们的锻炼智慧，在科学的锻炼里收获无价的健康！



想一想，即使试试又何妨？

有人可能怀有这样或者那样的疑问：不节食能达到瘦身目的吗？腰腹赘肉过多，是否真能得到“解救”？会不会瘦身的同时胸部也缩水？……

我们负责地告诉你，只要正确按照这本书学习，你的这些问题都将获得解答。你还可以用你学到的知识，去帮助你的亲朋好友。实用的瘦身知识，将是你给他们的最好礼物！

认真实践这本书，你就能彻底抛弃错误的运动理念，选择最适合自己的健康运动方案。更重要的是，你将有可能在最短的时间里，达到最佳的锻炼效果，真正做到事半功倍！

因为顶尖教练们会明确地告诉你：瘦身有捷径！保养有秘诀！

快速选择你最需要的 瘦身方法

01 身体皮肤略显松弛，不太胖但需要加强锻炼

翻查“基础训练”章节（P05、P29、P49、P72、P88、P109、P135、P165、P185）

书中每一部分的瘦身锻炼，都分为基础训练和进阶特训两个阶段。对于不太胖，但需要加强锻炼的女士来说，只需要选择感兴趣的锻炼项目，进行基础训练即可。

02 水桶腰、大肚腩，“腹婆”趋势越来越明显

参考Part 5易海燕的普拉提进阶特训课堂（P98）

这部分练习专门针对女性腰腹部位，以慢运动的方式促进腰腹部位赘肉的消减，每一个动作都精心设置，为女性最为关注的腰腹部位减“压”。

03 久坐不动，不是宅在家里，就是趴在办公桌前

参考Part 9何耀辉的拉伸全解（P182）

不运动是最易导致肥胖的因素，本部分为长期足不出户的久坐族女性特别设置了拉伸动作，提供了一系列缓解生活疲劳的拉伸方案，如工作、上网、看电视时间过久引起的疲劳拉伸法。筋骨一活动，肥胖慢慢就会远离你。

04 被人笑是“蝴蝶袖”，胳膊粗得不好意思穿短袖

参考Part 2季丹的哑铃纤臂方案（P38）

哑铃是纤臂的首选，在这部分内容中包含有数个哑铃瘦身的经典动作，帮助您纤臂的同时，还能锻炼身体其他部位。

05 为了瘦身去运动，胸部却也越来越“微妙”

参考Part 4赵梦的肚皮舞丰胸方案（P75）

众所周知，肚皮舞是减腹的法宝，殊不知，除了减腹有奇效外，肚皮舞还能让你扭出一个丰满的胸部，使你加倍性感美丽。在本部分，特地为了您的丰胸需求设置了六个小动作，简单易学，在平时的生活休闲中，扭一扭摆一摆，就能既瘦身又保证胸部不“缩水”。

06 跟风练瑜伽，想快速了解瑜伽的一些基本动作

参考Part 6张菁的瑜伽基础训练（P109）

学习瑜伽一定不能着急，要从最基础的开始学起。在本部分内容中，言简意赅地提示了瑜伽呼吸、瑜伽冥想、瑜伽体式等基础瑜伽知识，让你能最快进入瑜伽学习中，掌握瑜伽的要领，不至于在初步练习时走入误区。



为何我如此臃肿，她们却拥有如此迷人的曲线

众所周知，相同重量的脂肪远比肌肉的体积要大得多，因此才会出现相同身高、相同体重的两个人，一个身材苗条、曲线迷人，而另一个却体形臃肿，给人胖妞的感觉。

所以我们说，减肥重要的不是减重量，而是减体积。女人在减肥时，减体积比减体重更为重要。

有句话说：“男人先胖肚，女人先胖腿！”这句话很好地告诉女性朋友们，女性脂肪一般容易堆积在臀部和腿部，形成所谓的“梨形”身材。让我们先对女性身体有一个全面的了解，找出容易出现脂肪堆积的部位：

01 上臂

对于女性来说，上臂的中上部区域是脂肪容易堆积的部位，尤其是肱三头肌部位。

02 腹部

在女性和男性身上都容易堆积脂肪的一个部位是肚脐周围的区域。这甚至也是那些苗条女性身上为数不多的藏有脂肪的地方之一。

03 大腿内侧

大腿内侧囤积脂肪的情况在女性身上十分常见，有时也会发生在男性身上。而导致女性此处更易囤脂的原因在于女性盆骨的宽度较男性更大。



04 大腿外侧

这个区域是最容易形成凹陷或者“棉絮”状脂肪团的地方，常被称为“马裤”。此处集中的脂肪常与大腿内侧和臀部的脂肪组织混合存在。

05 臀部

一个漂亮的臀部，其脂肪的大部应位于臀部的正后面，而臀部后上方脂肪丰满，更能勾勒出一个圆润上翘的臀部。假设上臀部外侧的脂肪过多，那么从后面看臀部则呈方形，缺少美感。

06 下背部

背部脂肪的特点是，正后面的脂肪平坦而较紧张，与两侧腋下或季肋部交界处的脂肪松弛、堆积明显，是众多女性烦恼所在。

目录 Directory

前言

快速选择你最需要的瘦身方法

为何我如此臃肿，她们却拥有如此迷人的曲线

本书教练展示

Part 1 亚洲顶级健身教练程丹彤： 有氧操，最快速的瘦身绝招！…… 02

- 01 有氧燃脂，快乐瘦身 …… 04
- 02 基础训练：有氧减脂操，健康瘦下来 …… 05
- 03 进阶特训：腹腿臀全方案，专减女性赘肉 …… 15
- 04 有氧操四周瘦身计划 …… 22
- 05 对话程丹彤——“将运动作为生活中永远的基调。” …… 23

Part 2 国家级健身指导员季丹： 哑铃，力量让你更健康！…… 26

- 01 举举哑铃，活力优雅 …… 28
- 02 基础训练：便捷小器械，全身都能练 …… 29
- 03 进阶特训：要纤臂，选哑铃 …… 38
- 04 哑铃四周瘦身计划 …… 43
- 05 对话季丹——“见效就在举手投足间。” …… 44

Part 3 顶尖时尚私教张雅婷： 弹力绳，小物件解决大烦恼！…… 46

- 01 魔法弹力绳，将肥肉“绳之于法” …… 48
- 02 基础训练：瘦身新宠，随时随地“弹”起来 …… 49





- 03 进阶特训：拉一拉弹一弹，告别肩颈酸痛 …… 60
- 04 弹力绳四周瘦身计划 …… 65
- 05 对话张雅婷——“经常变换运动方式，健身效果最佳！” …… 66

Part 4 世界顶级舞蹈大师赵梦： 肚皮舞，摇曳出性感小“腰”精！ …… 68

- 01 舞动肚皮，终生美丽 …… 70
- 02 基础训练：扭出来的性感 …… 72
- 03 进阶特训：肚皮小动作，秀美又“峰”胸 …… 75
- 04 肚皮舞四周瘦身计划 …… 81
- 05 对话赵梦——“肚皮舞是最快乐的瘦身法则！” …… 82

Part 5 国家级健美操培训导师易海燕： 普拉提，安静回报你完美身材！ …… 84

- 01 揭开“普拉提”的神秘面纱 …… 86
- 02 基础训练：轻松实用普拉提，慢运动瘦身选择 …… 88
- 03 进阶特训：向腹臀进军，做赘肉“克星” …… 98
- 04 普拉提四周瘦身计划 …… 103
- 05 对话易海燕——“它教会我如何调整自己的状态。” …… 104



Part 6 知名瑜伽专家张菁： 瑜伽，魔力瘦身在不知不觉间！…… 106

- 01 瘦身瑜伽，调理身心…… 108
- 02 基础训练：瑜伽排毒，瘦到你尖叫…… 109
- 03 进阶特训：击败臀部松弛，还你紧俏美臀…… 122
- 04 瑜伽四周瘦身计划…… 128
- 05 对话张菁——“你喜欢的运动就是好的运动！”…… 129

Part 7 享誉全国健身私教马宝宝： 器械，绝不是男人的专属领地！…… 132

- 01 多次数、小重量，女子器械塑形捷径…… 134
- 02 基础训练：核心部位靠器械，塑形不忘添活力…… 135
- 03 进阶特训：松弛变紧实，塑修长美腿…… 154
- 04 器械四周瘦身计划…… 158
- 05 对话马宝宝——“力量在日常生活中能为你带来便利及快乐。”…… 159

Part 8 国内顶尖级健身导师王竹： Fitball，大球陪伴你轻松减脂=！…… 162

- 01 玩乐主义，快乐燃脂…… 164
- 02 基础训练：减脂塑身，一球搞定…… 165

- 03 进阶特训：优雅健身球，玩出平衡美人 …… 174
- 04 Fitball四周瘦身计划 …… 179
- 05 对话王竹——“同爱人、子女甚至父母一起‘玩’起来！” …… 180

Part 9 女子运动健身专家何耀辉： 拉伸，现代人即学即用瘦身法！ …… 182

- 01 完美拉伸，远离运动损伤 …… 184
- 02 基础训练：从头到脚做拉伸，酸痛疲乏远离你 …… 185
- 03 进阶特训：随时随地，拉伸进行时 …… 192
- 04 拉伸四周瘦身计划 …… 202
- 05 对话何耀辉——“让你产生兴趣的运动，就是对你最好的运动！” …… 203

Part 10 中国健身小姐冠军陈雪： 饮食，苗条健康吃出来！ …… 206

- 01 七分饮食，三分训练 …… 208
- 02 多运动+少饮食=健康减肥 …… 211
- 03 细细计算卡路里 …… 214
- 04 一周运动饮食推荐 …… 217
- 05 对话陈雪——“饮食全面均衡，大众化很重要！” …… 218





亚洲顶级健身教练
程丹彤

■ 程丹彤

中国健美操协会教练委员会委员、培训导师

中国大学生健美操、艺术体操协会健身健美委员会副主任

中国教育委员会舞蹈教育学会委员

2008年北京奥运会体育展示竞赛培训部副部长

FOC中国风课程体系创始人

2009年获得中国“十佳明星教练”称号

2009年“秋彤城市有氧派对”风靡全国

2005年成立秋彤健身教练培训基地

2004年参与编写并拍摄国家体育总局推行的《全国健美操大众锻炼标准（第二套）》

多次获得亚洲健身小姐锦标赛冠军

全国70家电视台健身节目示范教练

■ 美腿小妙招

侧卧抬单腿 (P17)	功效： 把整套动作的节奏放慢，可以增强肌肉锻炼的持久性，使大腿性感结实，并且能使臀部得到锻炼。
哑铃弓步蹲 (P18)	功效： 勾勒和塑造完美腿部、臀部线条，并提高身体的平衡性和躯干的稳定性。
倒蹬车 (P16)	功效： 这个动作可助缩减下腹部，并对腿部消脂有明显的作用。

A woman with long, dark, wavy hair is posing in a dynamic, athletic stance. She is wearing a bright pink sleeveless top, a white long-sleeved shirt pulled up at the waist, and blue leggings. Her hair is blowing in the wind, and she has a focused expression. The background is a plain, light color.

国家级健身指导员
季丹

■ 季丹

国家级健身指导员
国家二级健美操运动员
NIKE签约精英教练
AASFP认证瑜伽教练
Zumba课程认证教练
2007~2008年全国健身大会Pop-Dance课程培训师
中央电视台、北京电视台多档健身节目教练
擅长课程：瑜伽、拉丁健美操、水中健美操、Les Mills课程、Zumba课程、NIKE课程

■ 纤臂小妙招

哑铃交替弯举 (P38)	功效： 有效锻炼上臂力量，在消脂的同时使你的臂部线条日益优美。
哑铃直立划船 (P39)	功效： 在提拉的过程中，有效锻炼臂膀部位，对后背脂肪也有消减作用。
坐姿负重体侧屈 (P40)	功效： 举起哑铃的动作让手臂能得到充分锻炼，同时还可以收紧下腹部，强化腰腹肌肉。
哑铃俯身臂屈伸 (P41)	功效： 在后臂往身后方屈伸的过程中，可充分拉伸肱二头肌、肱三头肌，使臂部松弛的肌肤得到有效紧实。