

FEEL GOOD!

寻找 塑造完美三围的魔戒

我运动，我快乐系列

〔德〕Margit Rüdiger 编著

姚晓芬 钟秋媛 译

天津科技翻译出版公司

PHIL COOPER

PHIL COOPER

塑造完美三围的魔戒

减肥圣药 减肥圣药

作者：[美] 菲尔·库珀
译者：[中] 陈伟

中国轻工业出版社

图字:02-2003-152

图书在版编目(CIP)数据

寻找塑造完美三围的魔戒/(德)鲁迪格(Rüdiger, M.)编著;姚晓芬,钟秋媛译.-天津:天津科技翻译出版公司,2005.1

(Feel Good! 我运动,我快乐系列)

书名原文:Bauch, Beine, Po

ISBN 7-5433-1805-9

I. 寻... II. ①鲁...②姚...③钟... III. 女性-减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第075117号

Published originally under the title (Bauch, Beine, Po)

Copyright © 2002 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright: © 2004 by Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Corp.

Through Bardon Chinese Media Agency, Taipei, Taiwan

中国简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

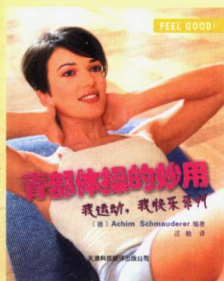
版本记录: 787×1092 1/24 2印张 56千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

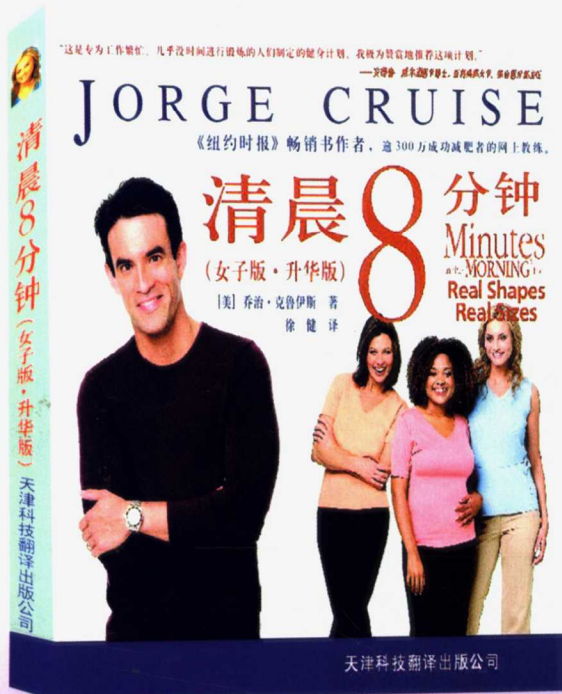
全套定价: 50.00元 本册定价: 10.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

在闲暇之余，
您可尽情体验当
前国际上最流行
最简单的健身运
动，无需任何费
用，在有限的时
间里得到全身的
锻炼，以达到强
健体魄的效果。
您不妨试一试！



每天抽出8分钟来储蓄健康



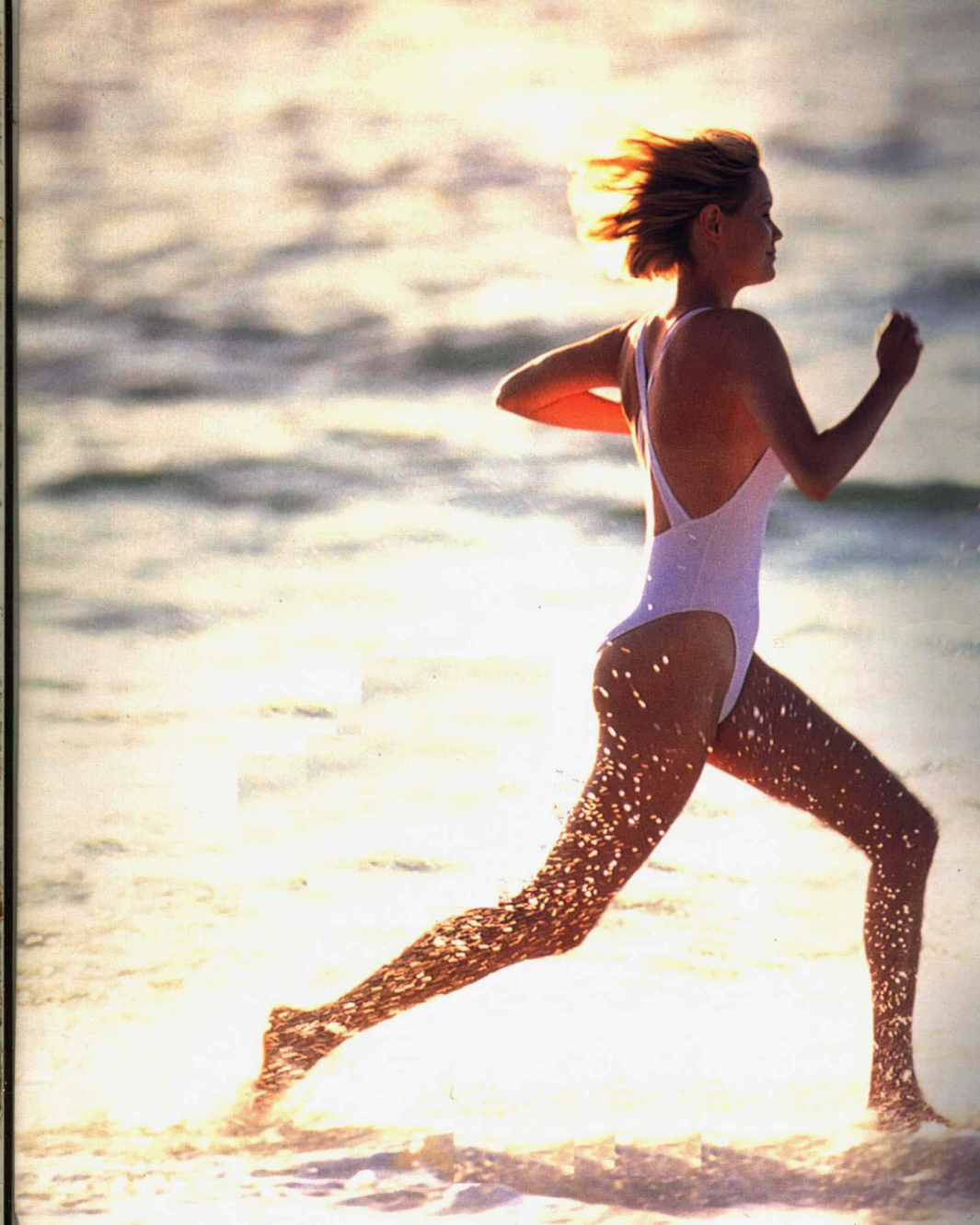
本书为你提供强大的动力

每天只花8分钟
可成功减肥30磅以上

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

健康的捷径是减肥，减肥的目的是健康

该书在美国连续3个月
居畅销书排行榜之首





拥有苗条的身材? 首先女性要



河科大图 10292533

带”: 过大的腹部、肥

的臀部。现在采取对抗行动吧! 目标明确的健身体操可以让脂肪消失, 让身体紧绷起来。饮食、皮肤保养、按摩和舒体护理, 这些无人不知。只要合理完美地完成它们, 我们就能抓住这些王牌, 到最后我们收获的不仅仅是健康美丽的形体。周到的美丽计划, 加上自信的姿态, 让我们告诉大家, 怎样以最少的花费获取最好的效果, 而这其中也将趣味无穷。



目录

完美身材的快速塑造

紧绷结实的身體看起來是那麼美麗

適度而定期的運動

何時, 在哪裡, 用什麼練習?

體重下降, 心情愈加舒暢

正確的飲食, 苗條的身材, 充沛的精力

脂肪製造脂肪

合理的飲食是成功的一半

讓您的身體動起來

10分鐘健身

快速少時計劃

腹部的3分鐘練習

腿部的6分鐘練習

1分鐘的臀部練習



平坦的腹部

著比基尼時露出的健美腹部

行動吧!

有益於塑造體態

平展的腹部肌肉

初學者的練習

入門者的練習

腹部兩側肌肉的練習

4個“幫手”

腰——遠離臃腫的腰部



4

5

5

5

6

6

6

6

7

8

8

8

9

9

10

11

11

11

12

12

14

16

16

18

紧绷的美丽腿部

粗壮的腿——女士们无法逃脱橘皮组织的“迫害”	20
典型的女性的问题	21
真的有效!	21
伸展练习——热身和放松练习	22
快乐的热身运动	22
大腿的练习	24
大腿外侧和内侧肌肉群的练习	24
大腿前侧和后侧肌肉群的练习	26
利用松紧带进行的腿部练习	30
增强效果	30
跑步, 轻松减去您的脂肪!	32
有氧练习	32
理想的运动: 散步	32
正确的走路技巧	33



紧绷有弹性的臀部

	34
从弹性点到有弹性的臀部	35
有效的健身	35
臀部肌肉组织——一个高亢的“三重唱”	36
利用松紧带进行的臀部练习	40
结束时的练习	41
在健身房的锻炼	42
乐趣是主要的	42
关键: 个人咨询!	42
美腿练习	43
塑臀练习	44
保持现有的状态——健康的身体与心灵	45



完美身材的 快速 塑造

小努力,
大成效

没有时间健身? 这样的借口不能再用了。每天10分钟的健身就可以练就健美腹部、腿部和臀部。正确的饮食将有助于增强效果。让我们气定神闲地开始目标明确的燃烧脂肪的行动吧。



紧绷结实的身體 看起来 是那么美丽

每个人都有过这样的体验：心爱的牛仔裤穿不上，我们在镜子前比划自己的腹部、腿部、臀部，总是沮丧地发现它们不是外凸就是过于丰满和肥胖了。健康秤更是击垮了我们最后的自信……行之有效的瘦身计划和严格控制的饮食可以帮助我们去除身体问题地带里的脂肪。但切记不要过火！略微圆润的部位只需让它们变得紧绷和结实就可以了。

适时而定期的运动

练就紧绷的肌肉依靠的是目标明确的练习而不是剧烈过量的运动。运动过程中脂肪通过不断上升的能量消耗去除；健身不仅可以巩固

结缔组织，还可以使皮肤变得更加有弹性。

但是，定期短时的锻炼胜于过量的运动。肌肉非一夕可成。每天10分钟的运动足以造就一个健美有型的身材。改变身体的形态需要长时间的坚持和努力。

信息

健壮的肌肉？不，谢谢！

不必担心在练习后会出现过分健壮的肌肉。生物学已经充分证明：由于女性体内极少分泌激素，所以在女性身上很难生成肌肉。通过伸缩性运动可使男性充满力量地展示强壮的身体各部分，结实而且健美的肌肉让他看起来更完美。身体会变得运动性感，而不是四肢发达。

何时，在哪里， 用什么练习？

● 什么时候运动都不是问题。重要的是：你运动了！

● 家里是个合适的运动场所，或者您可以在健身中心与其他人一起动起来（见第42页），这也不失为一种好方式，但问题在于您得为此付费。对于健身运动而言地点并不重要，关键是，通过协调性运动来改善我们的体态。

● 为了使每天的运动富于变化，您可在锻炼计划表上变换各种不同的健身器材。强度不大和有音乐伴奏的体操形式可以让练习更加深入。

● 适用于多种用途的器材有系在一起的橡胶带，也就是通常所说的松紧带，或者是末端有把手的器材。每次练习我们通过利用这些器材的对抗而达到锻炼肌肉的目的。

体重下降, 心情愈加舒畅

正确的饮食,苗条 的身材,充沛的精力

错误的饮食是造成身材问题的绝对原因。身体因为长期的静止不运动,脂肪就会一天天堆积起来。久而久之,不仅身材走了样,健康的情绪也将大打折扣。针对过重体重的战斗将要打响。备受欢迎的节食减肥建议总是推陈出新,似乎这种方式的效果能够持续长久,这种信心来自于它的效果,看起来似乎总是快而明显。在节食期间,身体的各有机体还能协调运作,但节食过后,身体内储备不多的养分会使身体陷入“干旱季节”,对养分的饥渴会使身体更快更迅速地摄取营养,从而使脂肪再次重新堆积,体重因而反弹。保持一个健康的身材需要的是健康适度的

饮食。这意味着什么呢?这就是少而精的健康饮食。

脂肪制造脂肪

保持身材苗条曲线的最高准则是:离高脂高糖的食物远一些!

如果每天只摄入10克脂肪(=1汤匙黄油),来年体重准会下降4.7公斤。如果每天最高只摄入80克脂肪,将会减少体内的肥胖制造者。火腿、奶酪、肉类、巧克力、蛋糕

和乳脂制品等含有大量的脂肪成分,而平衡脂肪、能够帮助体重有效下降的就是我们平常所说的碳水化合物,比如精糖。此类糖分子可以迅速提高胰岛素在血液中的运行速度,但我们摄入很多碳水化合物之后,就会促使形成激素,进而控制脂肪的沉积。

合理饮食是成功的一半

利用助消化的植物纤维瘦身

助消化的植物纤维确实是苗条身材的制造者。但是

信息

依据身材指数检测您的理想体重

请精确计算您是否已超重:

(BMI) 指数=身体重量(公斤)/身高(米)×身高(米)。

比如说,您身高是1.70米,65公斤重,公式如下:

$65 \div (1.7 \times 1.7) = 22.5$ 。

BMI < 19 = 略轻;

BMI 在 19 到 25 之间为标准体重;

BMI 在 25 到 30 之间为略微超重;

BMI > 31 = 严重超重。

在菜谱上它的身影总是似有若无。由于它能够积极促进消化,对身材大有裨益,因而可以保持腹部的平坦。此外,植物纤维能够迅速并持久的让身体处于饱腹状态。粗纤维面包、生食果蔬、荚果等含有大量的植物纤维。

碳水化合物是能量的保持者

早期人们一直认为它是有害的肥胖制造者。其实不然,碳水化合物有利于保持身材,因为它一直为身体提供着必需的能量和养分。

一个健康的食谱应该具有以下的食物:精选大米、面条、土豆、荚果、粗纤维面包、水果和蔬菜。他们含有丰富的碳水化合物,与糖分在血液中的流动速度刚好相反,碳水化合物的流动速度很慢,却可以源源不断地流向血液。它不间断地供应血糖,使身体长时间保持健康的饱腹状态。



饮食和瘦身的口号一直处于变化之中,这是个有趣的现象

蛋白质给予肌肉组织能量

蛋白质是人类细胞的基础组成部分。对于肌肉组织而言,它也是必不可少的。摄入蛋白质而不是肉类则更有利于健康。此类物质多存在于天然植物中,如荚果、土豆等。蛋和奶制品也同样含有极丰富的蛋白质。

维生素和矿物质提供脂肪燃烧的导火索

维生素可以加快身体的

新陈代谢。13种最重要的维生素主要存在于水果和蔬菜中。人们将维生素C和E称之为细胞组织卫士,因为他们极坚决地消灭那些威胁到细胞组织的物质。在身体的正常运行中,矿物质镁、碘、铬以及维生素C等扮演着重要角色,因为它们对加快脂肪的燃烧起着非常显著的作用。含有丰富维生素C的果蔬有栗子、奇异果、柑橘和柿子椒等。

让您的身体动起来

食物可以让烦人的磅数下降,可是迅速而健康的减肥方式应该是合理附加的体育锻炼。通过运动我们大量消耗着热量,同时也让新陈代谢状态充满活力。这就是说,就算您不热衷于体育运动,身体经过适度的健身后,热量的消耗指标和通常所说的能量指数都会上升。我们拥有理想体重的目标有望实现。

10 分钟 健身

快速少时计划

又一次觉得身心疲惫? 需要经常跑步锻炼? 如果您因为没有足够的时间和精力而无法进行健身运动, 没有问题, 在我们的快速少时计划里, 您每天只需要花上10分钟就可以逐步改善身体的问题地带。(见第5页)

请集中到位地做好每一个练习, 您将会看到: 小小的付出就会有大的收获!

小贴士

合适的时间

只有确定了健身锻炼的最合适时间, 您的运动计划才能持续规律地进行。不论是在充沛精力的早上, 还是轻松随意的周末晚上——哪个时间对您更合适?



腹部的3分钟练习

正腹部肌肉

● 仰卧平躺在垫子上, 双腿自然弯曲, 目光向前。

● 手臂尽量伸直, 往前放于两腿之间; 肩膀随之上抬, 腹部肌肉收紧, 保持片刻, 身体上抬时呼气。

④ 此练习可重复10次, 然后像开始那样平躺在垫子上放松。

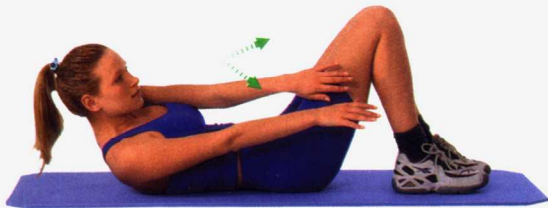
针对两侧腹部肌肉的练习

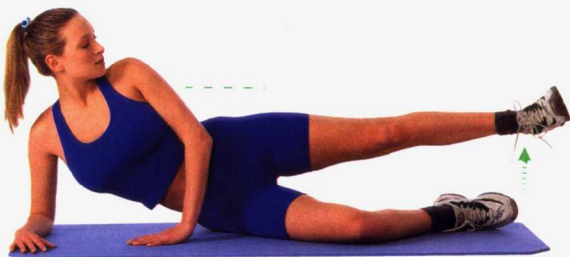
● 练习的过程基本相同。只是在双肩上抬时, 不是将双手放在两腿间, 而是侧放于大腿一边。尽量向前伸, 腹部保持紧绷状态。

④ 在左侧练习10次, 然后肩膀放松, 休息一小会儿。

⑤ 同样在右侧练习10次。

在所有的练习中, 均匀的呼吸尤为重要。有关这方面的内容见第13页。





腿部的6分钟练习

针对大腿外侧的练习

●侧卧于垫子上，右腿往后微曲，相对应的手臂放于一侧支撑起上半身，另一手臂放在体前，用手掌按住地面。

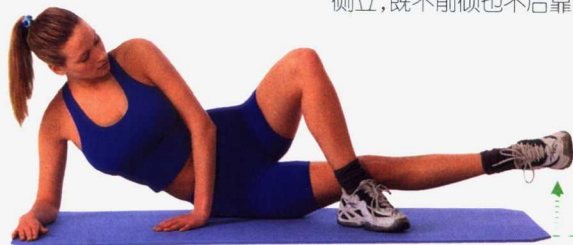
●左腿伸直，轻柔而缓慢地抬起，放下。放下时不要完全触到地面。膝盖不能弯曲，要保持伸直状态。

④经过短暂的休息后将此动作重复30次。

针对大腿内侧的练习

●侧身躺下，手保持前面所说的姿势不变。但是右腿要伸直抬起，左腿屈膝，放在右腿前。

●右腿伸直，抬起，放下。动作的关键在于：尽可能地侧立，既不前倾也不后靠。



⑤重复此练习30次。接着休息片刻，然后两个练习换方向再重复进行。

1分钟的臀部练习

●再次平躺仰卧于垫子，双腿弯膝。务必注意：脚后跟翘起。



●臀部上抬，直到臀部上抬到最高限度为止。保持数秒钟。然后臀部缓缓放下，落至地面。尽可能地抬高，再放下。

⑥此练习重复30次。

平坦的 腹部

没有问题,
当人们掌握了
腹部的秘密

腹部是个通情达理的运动伙伴。它是所有肌肉组织经过锻炼后反应最积极的部分,发生的变化也最显著。您将会看到:您会大有收获。

