

FEEL GOOD!

醒醒，晨练开始了

我运动，我快乐系列

[德] Tushita M. Jeanmaire 编著

蔡宏译

天津科技翻译出版公司



国 15433372

图字:02-2003-152

图书在版编目(CIP)数据

醒醒,晨练开始了/(德)珍莫诺(Jeanmaire, T.M.)编著;蔡宏译.-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:Wake up!

ISBN 7-5433-1805-9

I. 醒... II. ①珍...②蔡... III. 健身运动-基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第075120号

Published originally under the title (Wake up!)

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

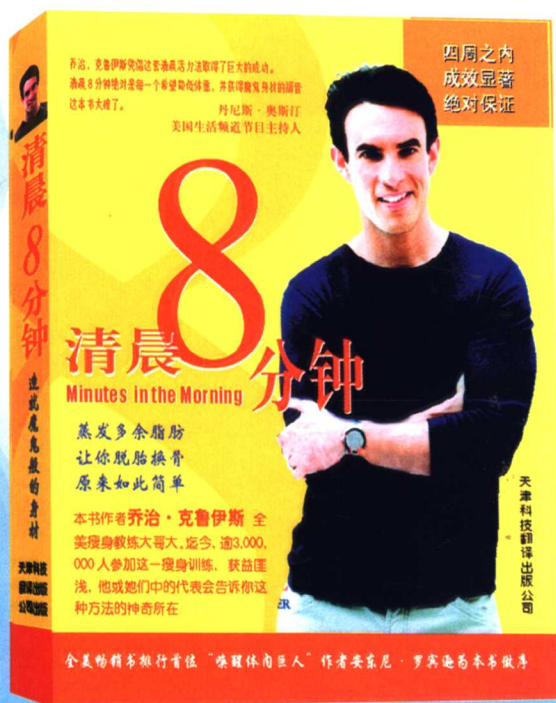
版本记录: 787×1092 1/24 2印张 56千字

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)

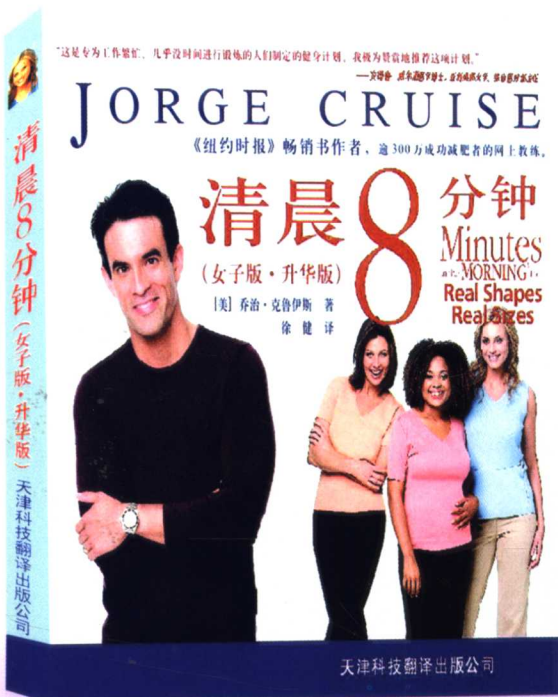
每天抽出8分钟来储蓄健康



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

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

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，在有限的时间内得到全身的锻炼，以达到强健体魄的效果。您不妨试一试！







您要想使自己魅力无限,健康、活力和充分的自信必不可少。这与早晨健身有什么关系吗?关系可大了:我们为您介绍的8种精心设计的运动项目可以使您精神焕发。您的身体、大脑和精神都会恢复状态,协调一致并且功能有所增强,使您更加光彩照人。请您在10分钟、20分钟和30分钟的练习项目中选一套,今天就开始吧!





目录

快乐健身六部曲

这样会使你达到最佳状态

只需一点点付出

第一步:活动

灵活、柔韧

第二步:血液循环

活力四射的生活

补充氧

第三步:肌肉运动

优雅而不是发达的肱二头肌

迷人的肌肉

5

5

5

6

6

7

8

8

10

10

10

赶时间族的 10 分钟快速健身

12

早上没时间吗?

13

快起床

13

适度的快速健身

14

重点:颈部、背部、胸部和两臂的运动

14

重点:腹部、腿部、臀部的运动

18

重点:超级赶时间族的运动

22

淋浴健身操

23

汤匙保健操&面部护理

24



20 分钟健身, 适合那些出发后全速前进的人们

健康有力地开始一天

振奋向上的生活

适度健身——出发后全速前进

重点: 颈部、背部、胸部和两臂的运动

重点: 腹部、腿部、胯部和臀部的运动

26

27

27

28

28

33



享受者的 30 分钟健身

38

放松 & 享受

39

摆脱压力

39

享受者的适度健身: 韧力 & 平衡感

40

快乐 健身

六部曲

简单,快乐,有效

你很着急,总是赶时间吗?你想在早晨一出发后就精神焕发地全速前进,抑或是享受运动的乐趣吗?那就对了。按不同需要和时间设计的6种清晨健身项目,总有一款适合你,而且内容丰富。你可以先从肩、背、胸、臂部做起,明天再到腹、胯、臀、腿的运动。



这样会使你 达到最佳状态

生活总是紧张又复杂,总是很难使一切都协调一致:事业、人际关系、家庭、朋友以及个人时间。健身往往就被搁置下来,或是半途而废了。但是为什么偏偏要在这方面削减预算呢?它可以帮助你更有力的迎接每天的挑战。实际上,为健身投资,回报可是很丰厚的!

- 你的自信和魅力会增加。
- 你会更有效率。
- 你的承受力会增强,能更好地应对压力。
- 头脑会更冷静。
- 疾病将少来光顾。
- 身体会感觉更好。
- 你会显得年轻。
- 增添迷人魅力。
- 你会感觉周身健康、舒服。

只需一点点付出

你看到了:能拥有健美的体质是多么值得的事,而且早晨的健身练习丝毫不会增加时间上的压力。这样,不但可以使身体更灵活,还可以同时促进血液循环。这是我们的目标:最小的付出,最大的作用。

开始

➤ 根据个人的时间和需要,你可以从 10 分钟、20 分钟和 30 分钟的健身项目中任选一套。如果你时间很紧,那你可以选择 10 分钟的快速健身。

➤ 为了使你一整天都能从有目的的运动中获益并充满活力,建议每天清晨进行运动。

➤ 健康是不能储备的,所以一周应至少练习 3 次。每天都做当然效果更佳了。

小贴士

清晨健身:你所需要的

➤ 装束:穿舒适、贴身的衣服。选择你最喜欢的颜色。这样不仅方便活动而且可以使你更好的感觉到哪些肌肉在起作用。你还可以明显地看到健身对于塑造身材的良好效果,从而更有动力。此外,你最喜欢的颜色可以让你在清晨有一份好心情。

长发应用发带束好,不要让头发挡在前额。

如果早晨比较冷,你还需要一双防滑的短袜。一般在体育用品商店就可以买到。

➤ 在容易拿到的地方放一瓶矿泉水。即使口渴也不能中断练习。

➤ 时间:准备一块有秒表显示的手表,许多练习要精确到分、秒来进行。

第一步: 活动

知道那种筋疲力尽时畅快淋漓的高兴劲儿吗? 下面你就可以体验到这种感觉:

●运动让人感到快乐。这一点目前已经科学证实:有针对性的锻炼可以促进大脑中一种物质生成,即内啡肽(endorphine),而这种物质有减轻身体痛感之作用。

●运动同时是一种表现方式。你会得益于这套清晨健身操,从而倍添魅力。因为会使你的举手投足更有活力,更灵巧和协调,步伐更加轻盈优美。

●运动还可以给你带来健康,使免疫系统功能得到增强,呼吸得到改善,心脏供血增多,肌肉的供血得以改善。

●运动甚至使人更加敏感。大量调查显示:从事体育运动可使大脑兴奋。

而且,运动必须坚持不懈——因为随着时间的流逝,我们的行动会越来越不灵活,到那时运动对我们来说就会非常吃力了。

灵活、柔韧

总的来说,身体可以活动主要归功于关节的作用,例如,肩关节、腕关节这样的活动连接。它们像一个球在平底锅里旋转一样,而这个旋转的半径有多大呢? 那就要看胳膊有多长了。半径活动的连接像手指和膝关节这样的,只能弯曲或伸展,结构如同门窗的合叶。关节的活动范围是先天决定的,通过锻炼可以使关节的活动范围达到最大限度,但是却无法改变它。

伸展帮你达到这一目的

身体能怎样活动取决于

它的伸展能力。关节是由韧带、结缔组织、肌肉和肌腱构成的,而这些部位的柔韧性或弹性是由身体的灵活度决定的。身体的灵活程度可以通过练习得到加强,这种练习就叫拉伸或伸展运动。

有兴趣做伸展运动吗?

这里有一个简单的伸展练习可以作为示例:保持现在的姿势。

1. 闭上眼睛,想像自己是一只小猫,中午小憩后刚刚醒来。伸伸懒腰。很好,感觉就是小猫发出的舒服的咕噜声。

2. 持续伸展练习。你所需要的,已经在身体里日益增长。

早上健身或者再过一会儿做这个测试,热身就完成了。为此你只需5分钟的时间、一张体操垫和一双跑鞋。

小测试

你有多灵活?

系鞋带练习

1. 穿上跑鞋, 别系鞋带。立正站好, 两臂放松置于体侧。

2. 上身前倾, 下弯。先低头, 然后弯腰, 一点儿一点儿地接近地面, 直到指尖可以触到鞋带。

3. 数到 15, 直起身来。

4. 重复做一次, 不过这次不要只触到鞋带, 还要把鞋带系起来。

呈拱形门状练习

1. 平铺开体操垫, 在垫子上盘膝坐直。

2. 双手交叉, 伸展双臂, 举过头顶, 手心向上。同时大腿尽量下压。

早上健身之后或者过一会儿做这个测试, 热身就完成了。为此你只需 5 分钟的时间、一张体操垫和一双跑鞋。

3. 数至 15, 然后放松。

结果1

●在系鞋带的练习中, 指尖位于膝盖和脚之间的某一位。

●在呈拱形门状的练习中, 胳膊无法完全伸展, 并且(或者)膝盖与地面相距 20 厘米以上。

►建议:

每天早晨都做健身, 并顺便做伸展运动。第 34 页和第二套适合出发后全速前进者的计划中关于腹、臀、胯、腿的建议, 会给你鼓励。

结果2

●在系鞋带的练习中指尖触到了鞋带, 系上鞋带根本不成问题。

●在呈拱形门状的练习中, 胳膊可以完全伸展, 膝盖距地面不到 10 厘米。

►建议:

继续做这个练习。如果你想让身体的活动性达到最佳, 可适当延长伸展运动的拉伸时间, 一点点地增加——2 秒、4 秒……这样不至于给肌肉造成太大负担。

第二步: 血液循环

想像一下:人体内血管的总长度竟然有大约几十万公里长。你也觉得很长吧!血液就在这几十万公里长的血管中循环流动。人体有两个血液循环:一个是较小的肺循环,另一个较大的是体循环。

在肺循环中,心脏把静脉血(也就是用过的血液)射到肺,血液中的二氧化碳与肺泡中的氧进行交换,变成动脉血流回心脏,再通过体循环流到全身各处。在体循环中,从心脏发出的血管——动脉血管——需保持较高的压力,所以动脉血管的肌肉层比静脉血管的要强壮,而动脉处肌肉的工作是由臂部和腿部的肌肉协助完成的,每做一个动作它们都

一起收缩。它们还通过这种方式使静脉血管壁受压,在静脉瓣膜的帮助下将血再射回心脏。

活力四射的生活

你可以通过运动来增强这个有趣的系统的功能。最好的方法是早晨的健身运动,尤其是心脏循环系统会得到改善。有针对性的锻炼的确可以使心脏更有生机和活力!否则当你偶尔使用它时,它已变得迟缓无力而且已经超负荷运转了,例如爬楼梯或赶公车的时候。

补充氧

一方面要运动,另一方面还要正确的呼吸。呼吸运动为血液循环提供必要的氧气,使氧气得到有效的利用并且节约能量。它通过肺进



美好的一天这样开始:打开窗户,在窗口迎接清晨的到来,补充氧

入血液,从那里又被输送到大脑、肌肉和心脏。

提供给心脏的氧气越多,心脏每搏输送到身体的血液就越多;而另一方面血管通过更好的控制血压还可以预防高血压。

连续深呼吸对血液循环最好了,马上来试试吧!

只要深呼吸就好!

1. 坐直,手放在腹部。
2. 用鼻子慢慢吸气,深深地吸直至感觉吸到了肚子里。因为这样肺的下半部才会充满空气。
3. 现在还是深深地呼气。注意节奏放松。你可以感觉一下,呼吸时腹部和胸部是怎样上下起伏运动的。

养足精神准备好——加油

► 只要可以,尽量用鼻子呼吸。

鼻腔加热吸入的空气,使其达到适宜肺部的温度。它还使空气湿润并过滤掉其中的粉尘微粒。此处还可以活动最重要的呼吸肌——横膈膜。这块肌肉保证在呼吸时腹部各器官的血液循环更通畅。

► 注意,在健身时呼吸也

是有助于血液循环的。不过不要累得筋疲力尽,非得大口大口喘气不可。这样会给血液循环和心脏造成不必要的负担。大致原则是:运动时

要能保持可以正常说话。

► 在连续做深呼吸时,用鼻子吸气,用嘴呼气。

信息

好好透气!

你想知道人是怎样呼吸的吗?还有,人吸入的空气是由什么组成的?下面是一些有趣的数据:

● 你平均每分钟呼吸 18 次,那么一天就是 25 920 次,一年是 9 500 000 次。

● 每呼吸一次大约要消耗半升的空气。一年内这些空气能填满一个大型体操馆。

● 你吸入的空气是一种气体混合物,约由 20% 的氧气和 80% 的氮气组成。

● 你呼出的气体中含有 16% 的氧气,4% 的二氧化碳和 80% 的氮气。

● 事实上,你的身体越健康,吸收的氧就越多。从数据上来看,早上健身时,每次呼吸时氧的吸收量约为 4%。高水平的运动员每次呼吸时血液的含氧量可达到 7%,而那些不愿运动的懒虫们最多只能达到 3%。

第三步:

肌肉运动

你当然不想让自己看上去像个女施瓦辛格一样,你也想错了。

优雅而不是发达的

肱二头肌

你想拥有什么,恰到好处迷人的体形吗? 你的身体应当轻捷矫健,有精神并散发自然的活力。只要你每天早上做健身操锻炼肌肉,这些都能够实现,你还可以有针对性的锻炼身体的某一部位,按照你的愿望改善体形,使皮肤更具弹性。大约10周后你就可以察觉并看出效果了:腹部、臀部、两臂和双腿的肌肉恰到好处。其他地方也都是,恰如其分地让你感觉心满意足。

迷人的肌肉

收缩,放松,肌肉每天时时刻刻都在重复这样的运动,简单却有意义。肌肉使人的身体可以保持直立,使关节可以活动并使每个动作都可以协调一致。即使你只是坐在沙发上休息,肌肉也在活动着。

肌肉可以产生能量并将脂肪转化为力量——前提是肌肉要得到充分的利用。人体内共有640个这样或大或小的肌肉“发电站”。它们由70%~80%的水组成,此外还有18%的蛋白质和3%~4%的盐类。

快、中、慢

每块肌肉都由无数个肌肉纤维组成。这样的“能量电缆”一共有3种:快速奔跑

时牵动的是快速的肌肉纤维;走路时是中速的肌肉纤维在起作用;而当你写信时,就只需要慢速的纤维了。

每个人的这3种纤维在体内的比例是先天决定的。不过目前的运动科学正试图证明,这些纤维不会通过有针对性的训练而相互转化的,如中速的变成快速的或慢速持久的。

感觉,力量是怎样增加的

肌肉一般占女性体重的25%~30%,男性的比例要达到40%~50%。从生物学的角度看,女性体内的脂肪含量要比男性的大约高10个百分点。

不过在肌肉老化方面老天的公平,男女都一样:从30岁开始,人体的肌肉开始减少,脂肪却会逐渐增加。这一过程可以通过经常健身而减缓。那么,现在就开始吧!

小贴士

肌肉运动——不同时间都有相应的练习

据一项统计显示,每个人一生中有12年用来看电视,5年在等待——等公车、交通堵塞、在食品店柜台前排队等结账、排队看病或去某些机关办事等,都要等。

但是有了肌力均衡操就可以将这些时间都利用起来了。肌力均衡操(Isometrik)这个表达源于希腊语,意为“等长、等距”。这里是指一套以此命名的专项练习。这项练习的目的不像伸展运动那样拉伸肌肉,而是在已有的肌肉纤维的长度不变的情况下,增强肌肉的力量。

肌力均衡操的优点是:你可以随时随地做运动,而别

人不会注意到。因为这项练习从表面上是看不出来的。

►腿

坐在椅子上,左腿搭在右腿上。试着用左腿对抗右腿的压力,把右腿挤开,脚跟不要离地,数到5,然后放松,平放两腿,每一侧做5次。

►臀部和大腿

在坐着或站立的时候以5秒钟一次的节拍,收紧臀部,力度要使你感觉得到大腿外侧肌肉的紧张。

►臂和背

现在你正坐在车里等红

灯。从两侧握好方向盘,朝方向盘的方向向里推。数到5,放松。做这个练习,直到信号灯变绿为止。

►腹部

立正站直,收小腹。保持正常呼吸。数到5,放松腹肌,尽可能多做几次。

►肩

站在椅子后面,左手放在椅背上,左腿向前迈一步,左手压向椅背。数至5后,换另一侧再做。

在腿上结束,开始……

此外,因为大多数肌肉——40%都分布在腿上,所

以进行腿部锻炼,效果最为显著。如果除了早晨的健身活动之外你还有兴趣从事一点儿别的运动,那你可以进

行慢跑、骑自行车、滑冰或去跳舞的运动!