

BURNING

活力塑身踏板操

美国运动医学学会 (ACSM) 医学博士 Dr. Joseph Saich 推荐的美腿翘臀特种训练
◎国际时尚运动新风潮 ◎雕塑玲珑S曲线 ◎365天美丽健康“瘦”

美腿翘臀“瘦”

国际时尚界“超短”风潮来袭，视觉焦点在下移，

美腿俏臀训练，迫在眉睫。

风靡欧美的“板上瘦身风潮”，

有氧燃脂概念+多变踏板舞步，

全方位立体锻炼，

让臀腿顽固脂肪无所遁形！



Super Fat Burning Step

ISBN 7-88352-672-3



9 787883 526728 >

人民币定价：¥29.8

港币定价：HK\$78

BURNING

活力塑身踏板操

“天命真女”碧昂斯·诺里斯 (Beyonce Knowles)

“世界第一美腿天后”凯莉·米洛 (Kylie Minogue)

奥斯卡影后 查理兹·塞隆 (Charlize Theron)

“电臀舞”天后COCO李玟



超级巨星恋上踏板操的完全理由→→→

- 小重量抗阻力运动，强力雕塑臀部和腿部肌肉，完美下半身曲线！
- 跟水肿、肥大、平坦、下垂、橘皮组织5大美臀杀手Say Bye-bye！全方位立体锻炼，让俏臀高翘紧滑，扬眉吐气！
- 膝盖没赘肉！小腿肚位置高！脚踝纤细又收紧！打造完美腿部“3大黄金点”！远离恼人赘肉，告别大象腿，时尚热裤、超短裙、鱼网袜……统统美透透！
- 利用踏板的高度，同样的动作，比在平地上多消耗3倍的热量！
- 90度抬膝踢腿动作，垂直塑造肌肉线条，让下半身更显修长纤美！
- 有氧运动的最佳心率，促进脂解激素分泌，活化脂解酶，快速分解顽固脂肪！
- 强化心肺功能，加快人体新陈代谢，延缓人体细胞、器官衰老！
- 可自创板上动作，更可搭配哑铃等器械，随心所欲雕塑全身各个部位！
- 双踏板突破减肥局限，瘦身之后更要全面塑形，打造极致完美“S”身形！

减肥要注意健康与安全，我推荐踏板操，它能有效强化心肺功能，燃烧腿臀脂肪，是目前最健康有效的瘦身运动。

——美国运动医学学会 (ACSM) 医学博士赛奇 Dr. Joseph Saich

BOOK+DVD

有氧燃脂基本步/速效美腿塑臀消脂套路/强效魔鬼瘦花样双踏板

碧昂斯·诺里斯



版权所有·翻版必究

大连音像出版社有限公司

ISRC CN-D03-06-0001-0/V.G8

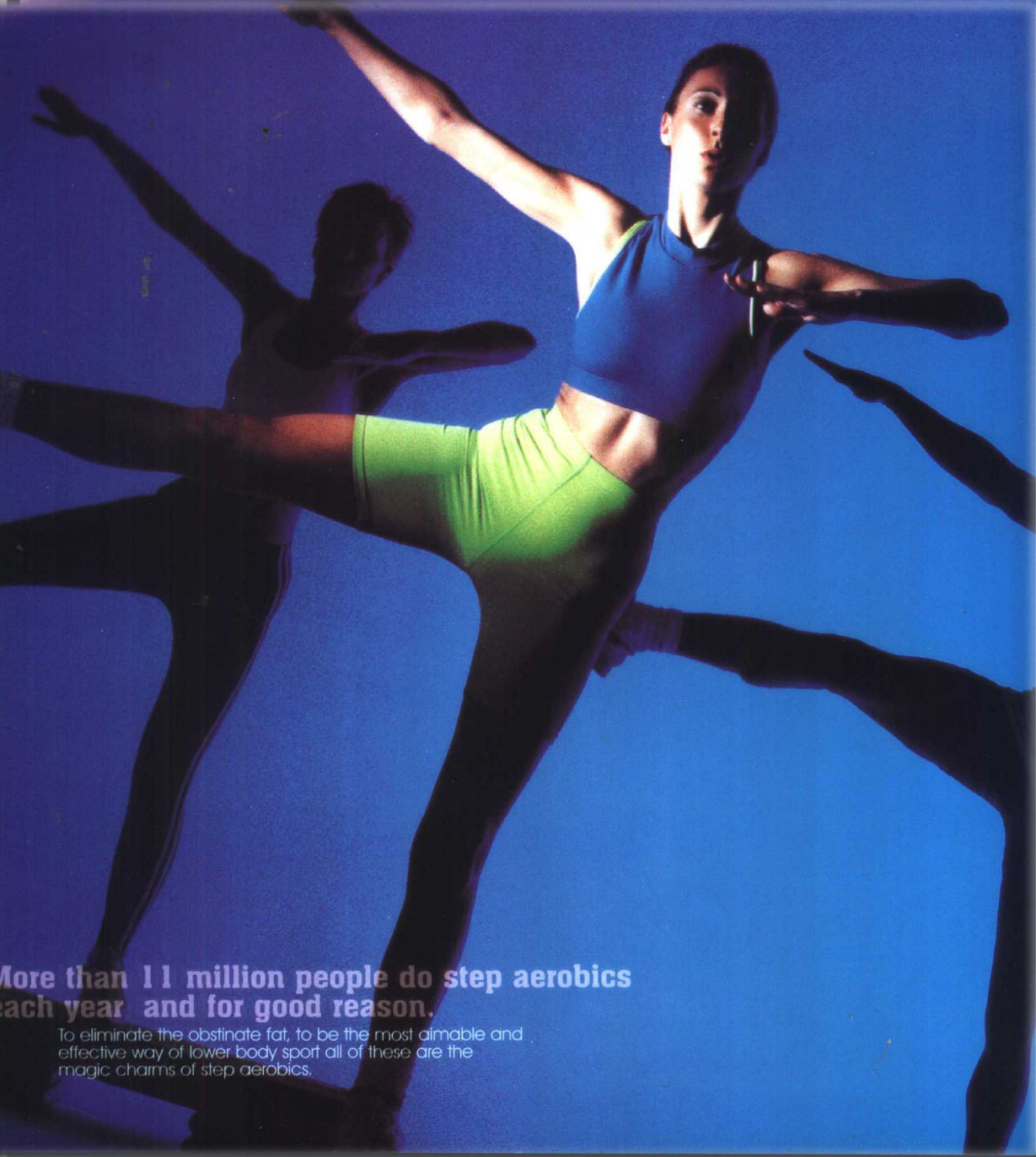


东映文化传播有限公司

BEAUTIFUL CHANGE,

我和“超短时尚”

有个美丽约会……



**More than 11 million people do step aerobics
each year and for good reason.**

To eliminate the obstinate fat, to be the most trim and
effective way of lower body sport all of these are the
magic charms of step aerobics.

Perfect Lower Part of Body—New Breakthrough of Sculpting “完美下半身”——美体新突破 ↑

踏板操为什么有这么大的魔力，让所有爱美的人为它痴狂呢？原因只有一个——踏板操攻破了“下半身”顽固脂肪，是目前最具针对性、最有效的下半身修身运动！

每一个尝试过减肥和美体的人都知道，下半身的顽固脂肪是最难减的，是所有美体运动需要重点攻克堡垒，是许多人减肥计划的“瓶颈”。无法突破这一个瓶颈的话，就很难拥有匀称的下半身曲线，美体计划也就永远只能成功一半。有氧踏板操，是“完美下半身”美体计划的救星，它让所有苦苦寻求下半身完美减肥法宝的人重燃希望。

源于欧美的有氧踏板操，是特别针对下半身顽固脂肪的健身运动，它打破了“下半身最难瘦”的论断，在欧美各国掀起了一股“有氧踏板瘦身”风潮，流入国内后更是在各个健身房久盛不衰。它通过上板下板的克服重力做功，对臀、腿、腰、腹进行全方位抗阻力锻炼，精准塑形，让肌肉线条在畅快的运动中变得纤细、清晰，同时通过各种好玩的板上花样步法耗能减脂、提臀美腿，是目前最时尚、有趣的瘦身方法。

明星们的美腿俏臀总是让人羡慕不已，你可知她们中间就有不少是通过踏板操锻炼获得如此傲人的身材的？“美臀皇后”李玟就是一大先锋，6年前就开始跳踏板操的她不单将踏板魅力转换成自身的美臀魅力，更是在练踏板操的过程中得到灵感——创立了无人能及的“电臀舞”；舞姿香艳妩媚的小S也是踏板操的忠实FANS，人如其名的S身形让她成为台湾“舞林”的魔鬼妖姬；让无数男人惊艳的香港辣妈钟丽缇也十分喜欢跳踏板操，据说她每天都要跳半个小时的踏板操以保持身材；香港TVB红人余诗曼为了拍一部要穿紧身衣的戏，苦练了一个多月踏板操……

浑圆翘臀，是女性公开的性感符号；迷人秀腿，是追求超短时尚的绝对资本！
“完美下半身”必胜板上塑身计划，让你无拘无束，清凉一夏！还等什么？赶紧加入性感俏臀美腿族的变身计划吧！

SEGMENT 1

完美下半身曲线挑战计划 07

Perfect Lower Body Challenge Plan

1. 美腿俏臀 SOS Perfect Hip and Thigh SOS 08
2. 美臀挑战计划 Perfect Hip Plan 09
3. 美腿挑战计划 Perfect Leg Plan 10

SEGMENT 2

美腿俏臀运动先锋代表 11

——有氧踏板操

Step Aerobics, Vanguard of Perfect Thigh and Hip

1. 板上板下的完美特点 12

Characteristics of Step Aerobics

动感节奏, 立体锻炼

运动负荷由你掌握

安全性好

动作变化多, 娱乐性强

2. 踏出完美身心 13

Benefit to Both Body and Mind

大量消耗能量, 增强心肺功能

培养良好的方位感

对腿和臀部的塑形作用

3. 悉心准备, 踏板无忧 14

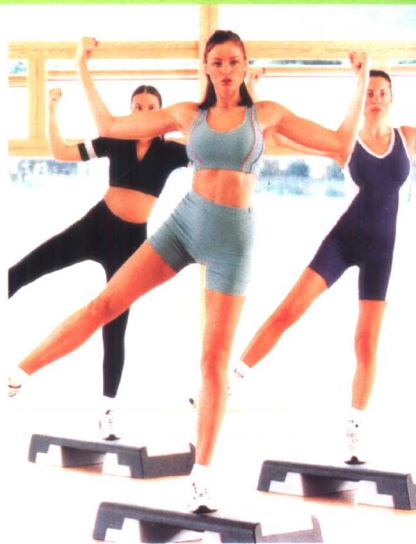
Considerate Preparation

挑选踏板

舒适方便Step服装

科学、精准时间计划

如何掌握运动强度



SEGMENT 3

踏出健康美丽新概念 16

Step up the New Concept of Health & Beauty

1. 综合有氧健身操 17

Integrative Step Aerobics

2. 踏板操基础课程 17

Basic Step

3. 踏板哑铃课程 17

Cardio Step Body Sculpting

4. 低强度踏板课程 17

Low Step Comb

5. 有氧踏板操课程 17

Step Aerobics / Step

6. 双踏板有氧操课程 17

Double Step

SEGMENT 4

有氧燃脂基本步.....19

Aerobics Fat Burning Basic steps

右基本步.....	20	K字步.....	37
左基本步.....	22	L字步.....	39
V字步.....	23	跨顶步.....	41
葡萄藤步.....	24	绕圈点步.....	42
A字步.....	26	T字步.....	45
Y字步.....	28	板上恰恰.....	46
X字步.....	30	连续跳跃步.....	49
上下板点步.....	32	交叉吸腿步.....	51
点步.....	33	板上V字转身.....	53
查尔斯顿步.....	34	左右转身上下板.....	55

SEGMENT 5

强力瘦踏板操套路.....57

Quick Slim Step Suites

1.速效美腿塑臀消脂套路.....	60
Low Step Basic Fat Burning Suite	
2.强效魔鬼瘦花样套路.....	77
Super Weight Losing Advanced Design Suite	

SEGMENT 6

完美S形 修身双踏板二重唱.....90

Perfect S Figure Double Step

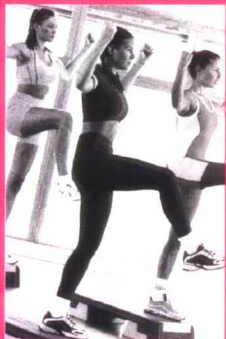


SUPER BURNING

It offers cardio benefits
to running, but
much easier on

06





SEGMENT

完美下半身曲线 挑战计划



Perfect Lower Body Challenge Plan

来自国际时尚界的最新审美观：美女，不该只是瘦，
还要瘦得美丽健康、曲线玲珑！

高耸的胸、纤细的腰与丰满的臀、修长的腿——
T台早就不再流行凯特·摩丝那种类型的Model啦！
臀部和腿部是女性发胖指数最高的两个地方，

腹部是最容易囤积脂肪的部位。

在与“下半身顽固脂肪”的持久战中，

各种战略计划都有，

甚至有人采用了局部抽脂或局部高压高温燃脂。

这样的方法当然可以立刻去掉臀、腿的脂肪，

但并不是所有人都有勇气去拿自己的健康开玩笑！

大多数人还是倾向于通过健身运动来实现完美身材的愿望。

夏天的脚步近了，迷人的短裙在向你招手。

美腿翘臀训练，变得迫在眉睫。

如果对自己的下半身曲线不甚满意，

如果你有下半身肥胖的困扰，

如果你较易“发”成臀部及腿部肥胖的“西洋梨”，

别急，让有氧踏板运动来帮你改善“肥臀”和“象腿”，

让你臀腿曲线更迷人！

1/ Perfect Hip and Thigh SOS 美腿俏臀 SOS

拥有前凸后翘的完美体形，是每一个女人孜孜追求的梦想，几乎每一个女人都为这个梦想而努力过。然而这个关乎女人一生的美丽工程可不是一帆风顺的：

SOS1 整天坐在电脑前面工作，业绩是上来了，可是小腹也明显增大了，臀部也堆积了不少脂肪。再这么下去我要提前进入更年期了。

SOS2 为了保持身材，我天天跑步去上班，上半身是瘦了，可是腿却反而变得更粗，难看死了。

SOS3 最近发现大腿好像又胖了一圈了，天哪，怎么办？我工作忙死了，哪有时间减肥啊？

SOS4 整天忙着把家打点得整整齐齐，突然发现不知不觉已经变成标准的黄脸婆了：皮肤粗糙无光泽，臀部下垂，大腿就跟大象腿似的。难道结了婚就没有美丽的权利？

SOS5 自从生了孩子以后，我一直没法瘦下来，尤其是臀围增大了许多，产前的漂亮裙子和牛仔裤现在都穿不下了！

SOS6 真是岁月不饶人啊，忙里忙外的顾不上锻炼，以前引以为傲的腿变得松弛没有弹性，可怕的橘皮也缠上来……我都不敢穿裙子了！上衣也越来越长，不遮住臀部，我都没有自信出门了！

生活中有许多可怕的小姿势、小动作会让你的臀部逐渐变形、腿部逐渐增粗，比如不好的坐姿、运动时穿三角内裤、长时间站立、饮食习惯不好，都可能让原本身材苗条的你，臀部腿部看上去就是松垮垮的；或者减肥了大半年，臀部还是多了那么一块肉、腿部还是那么粗……很多人尝试改变这种状况，甚至有一咬牙狠下心来什么减肥方法都试一下：减肥药、减肥茶、健美操、呼啦圈、跑步、跳绳……效果是有的，可总是差强人意。上半身很容易瘦下来，可是下半身的脂肪却顽固得很，跟瘦下来的上半身形成强烈的反差。寻找一种专门针对下半身的瘦身方法已经成为所有爱美女人的共同的渴望。



2 Perfect Hip Plan 美臀挑战计划

有一个迷人的臀部有多重要？欧美时尚界最新风潮告诉你，今年纯粹的裸露已偏离主流，视觉焦点在下移，上翘结实的臀部彰显俏皮与性感。相反，平坦或者下垂的臀形等于是告诉所有的人，你与超短时尚无缘。实际上，有一个完美的臀部，无论是何种装束，都会令你加倍自信，看看COCO李玟你就知道了。臀部丰挺、结实，可令腰部纤细的线条毕露。相反，臀部松垮无弹性，腰部以下则会美感尽失，下半身失去平衡比例，简直要生出视觉罪恶感。

为什么会出现这种“有前面没后面”的局势呢？专家指出，如下五种“美臀杀手”要充分重视：

1. 水肿 女性荷尔蒙分泌过多，或是肾脏有病症所致。用手按压臀部，如果压下去没弹性，可能是肾脏方面的问题；而压下去弹性还算不错的话，则可能是荷尔蒙造成的水肿。

2. 肥胖 饮食不当、运动不够等原因所致。东方男性多为腰部开始到臀部肥胖的“中广型”肥胖，而女性则为臀部开始往大腿、小腿肥胖的“西洋梨型”肥胖。

3. 瘦削 主要是体形问题，有遗传方面的原因。与肥胖相比，它又太过纤弱，是没有女人味的臀部。

4. 蜂窝组织（橘皮组织） 捏起来皱巴巴，一块一块像蜂窝组织，是真皮组织网松弛、弹性不良，淋巴排水功能降低，以致多余的脂肪、水分透过组织网浮出皮面所致，多集中在臀部、臀下褶皱的部位。

5. 肥胖纹（妊娠纹） 肌肤表皮一条一条银白色的条纹状组织，常见于生产过后的妈妈们以及胖嘟嘟的女士们。此乃肌肤表皮承受不了急速的体积膨胀而造成胶原纤维断裂所产生的现象。

要预防和改变这些可怕的状况，美体专家提醒你，除了可以请教内科医生或者膳食营养专家外，进行全方位的科学锻炼和内分泌调整是十分必要的，而其中最合适的就是踏板操，它刚好可以达到理想美臀标准的锻炼要求：

标准1 丰满、圆滑，有弹性但不臃肿。（踏板操的强力抗重力做功，能从“跟地平线垂直方向”上修塑肌肉线条，让臀部肌肉紧凑有弹性，轮廓明显地隆起，成为柔软的波状形。）

标准2 臀部线条有立体感。（踏板操灵活的强度调节和多板之间的角度转换，让身体得到全方位的立体锻炼，尤其是和大腿交接的地方，肌肉是得到360度锻炼的，使臀部下面弯入的曲线更柔美、圆浑、紧滑。）

标准3 臀部皮肤光洁。（踏板操是一种有氧运动，在运动过程中皮肤不会因为缺氧而老化。）

人们用“像满月的月亮一样神秘美妙”来形容女人的臀部美，阿拉伯人形容女人的臀部“是一座能旋转的天堂”。如果你有心向往性感美臀族看齐，让屁屁也能有扬眉吐气的一天，那就快起身加入踏板操美臀的行列吧！不要等到买了新衣服才临时抱佛脚哦。

发明踏板操的人真是了不起！充分利用了重力进行下半身抗阻力锻炼，而且可以根据需要调节强度，上上下下间就可以把臀腿的顽固脂肪统统消灭掉，很多健身中心都把踏板操课程称之为“无可挑剔腿臀曲线”挑战计划呢。由于踏板是一个立体物，有高度、长度和宽度，并且在练习的时候要克服重力作用，所以利用它进行练习时，就不能像在平地上一样随心所欲。通过长期的踏板操练习，将帮助我们提高心肺功能和方位感。在完成所有上、下踏板的动作后，对腿部和臀部还有很好的塑形作用。



3/ Perfect Leg Plan 美腿挑战计划

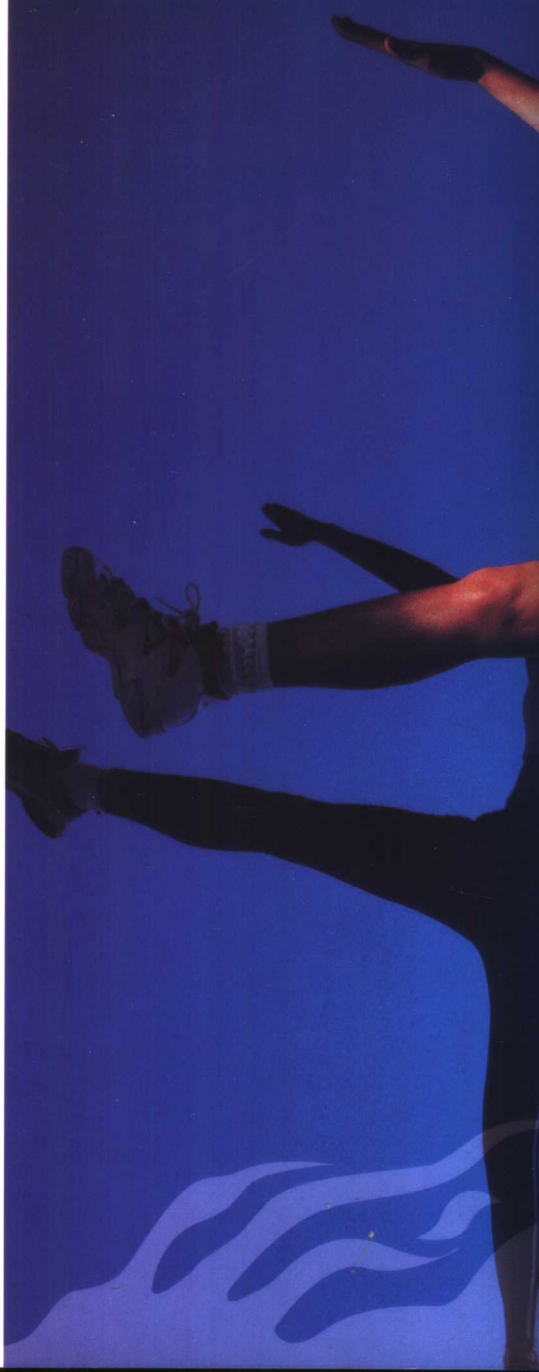
迷人秀腿，是公开的性感符号，是追求时尚的最基本资本。大腿紧实圆润、小腿修长、脚踝纤细……这些美腿标志，才能搭配时尚的长裤、短裤、短裙、鱼网袜……到底美腿的标准是什么？什么样的腿才是我们应该追求的目标呢？完美的腿部有三个黄金点。

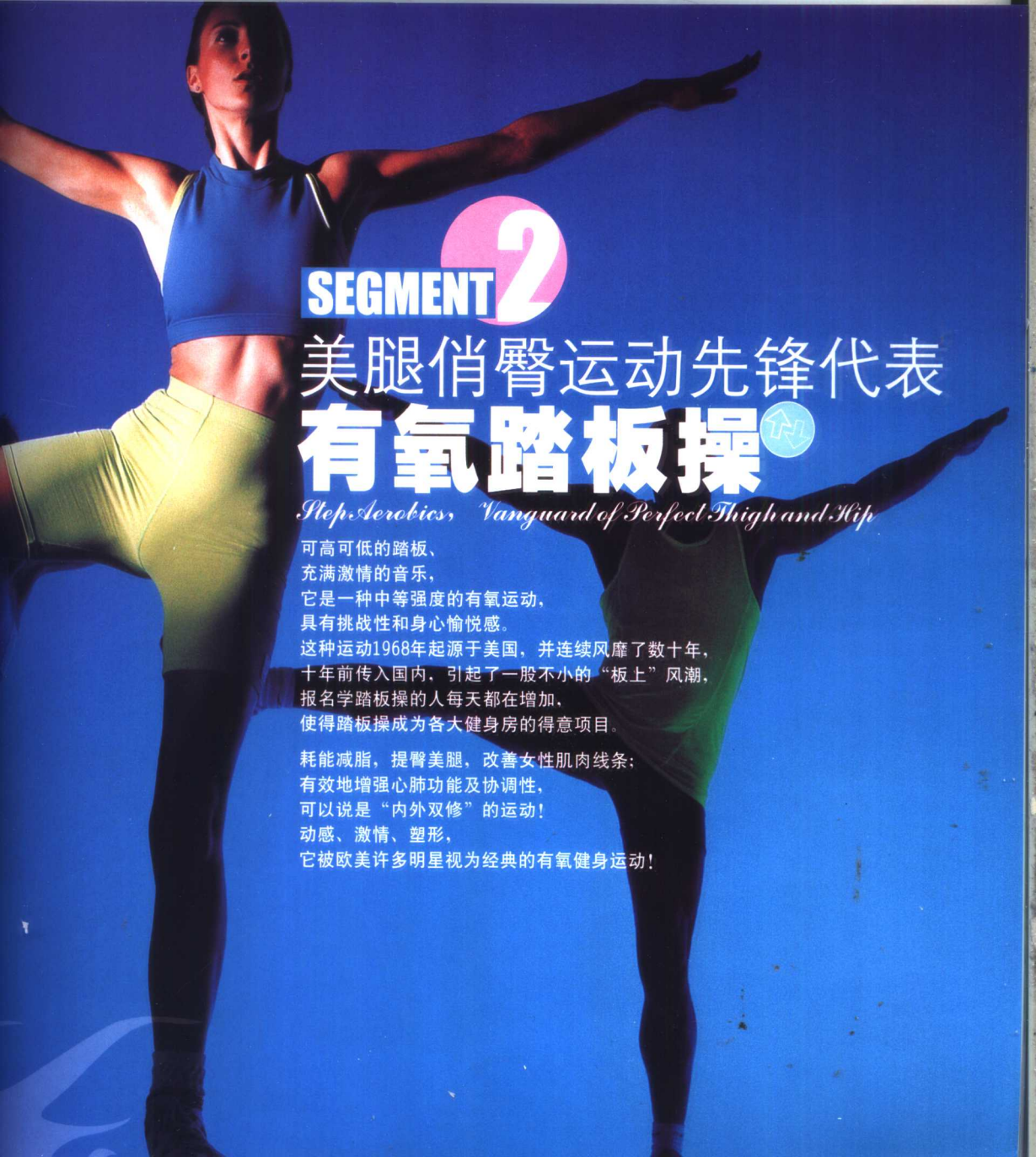
黄金点一：膝盖处没有赘肉。穿超短裙时最引人注目的地方是膝盖部位，特别是膝盖上部松弛的肌肉更加显眼。如果这里有多余的脂肪，会使腿显得又短又粗，所以这里一定要绷紧。很多人都为自己天生的大骨节而烦恼，实际上是种误解。大部分人是由于膝关节的错位而导致脂肪堆积的。

10 **黄金点二：**脚踝纤细有收紧感。不管大腿和腿肚部位如何细长，如果脚踝没有突然紧收，腿部仍没有线条感；而即使大腿和腿肚是同样粗细，只要脚踝处纤细，依然会有美丽的线条。脚踝的粗细并非由骨骼大小决定。本来脚踝处不易堆积脂肪，但由于不运动，再加上浮肿等原因，时间一长，脚踝处就会有脂肪堆积。

黄金点三：腿肚最粗处位置高。如果腿长，确实会显得腿细，所以如果能让腿看起来长一些，腿也就会显细些。而腿显得长的关键在于腿肚处最粗部位的位置，如果这个位置高，就能奇迹般地使膝盖下的小腿显得长。我们经常说的“萝卜腿”就是指这样一种优美的腿形。

踏板操刚好针对这三个黄金点进行锻炼。喜欢踏板操的人都知道，踏板操中最多的就是抬膝的动作，而且由于它是垂直抬膝，所以既锻炼到膝部又不容易引起错位；上板下板的时候对脚踝的锻炼是很明显的，不仅让脂肪无法在这个位置堆积，还能锻炼出灵活轻巧的脚踝呢；最直接消耗的热量大部分是来自腿肚的，抬膝踢腿和转身动作中，腿肚有规律的伸缩让腿肚脂肪优先被消耗，还你最纤细的小腿！





SEGMENT 2

美腿俏臀运动先锋代表 有氧踏板操

Step Aerobics, Vanguard of Perfect Thigh and Hip

可高可低的踏板、
充满激情的音乐，
它是一种中等强度的有氧运动，
具有挑战性和身心愉悦感。

这种运动1968年起源于美国，并连续风靡了数十年，
十年前传入国内，引起了一股不小的“板上”风潮，
报名学踏板操的人每天都在增加，
使得踏板操成为各大健身房的得意项目。

耗能减脂，提臀美腿，改善女性肌肉线条；
有效地增强心肺功能及协调性，
可以说是“内外双修”的运动！
动感、激情、塑形，
它被欧美许多明星视为经典的有氧健身运动！

Characteristics of Step Aerobics

1/ 板上板下的完美特点

动感节奏，立体锻炼

Active Rhythm of Step Aerobics

踏板操这项运动最大的特色就是动作节奏感强。通常情况下踏板操选用的音乐较一般有氧操的音乐速度稍慢些，但鼓点较为强劲，清晰的DISCO音乐（音乐速度一般在118-122拍/分钟）就是不错的选择。你可以在动感的节奏中控制自己的身体，上下左右、前后转身，使踏板运动形成了一个立体的全方位的活动空间，在说不尽的畅快中瘦下来。

运动负荷由你掌握

12

有氧健身要求运动强度始终保持在中、低水平，而踏板操则可以通过调整踏板下的垫板高度，来调节运动强度。你可以根据运动水平、踏板技术、膝关节的弯曲度而调节踏板。完成同样的动作，踏板高度高则运动强度大，能量消耗也大，反之则小。这样，健身者就可以根据自身条件和锻炼目的选择不同高度的踏板，从而使身体的各部位都能得到充分的锻炼。

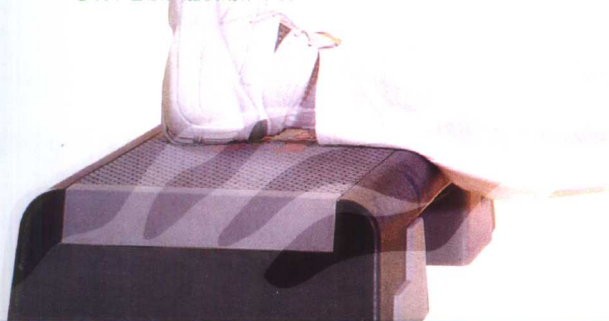
增加运动强度的方法有哪些？

How to Add Intensity?

- 增加踏板的高度
- 加大手臂的幅度
- 手和脚的配合练习
- 增加运动时间
- 调节音乐，加快动作节奏

安全性好

踏板操只是通过提高重心高度、腿和臀同时发力来达到锻炼目的，在踏板上只需不停移动，跳跃性动作相对较少。这使得下肢关节具有明显的屈伸和缓冲，运动时可以大大减轻对各关节的冲击力，最大程度地达到保护关节和韧带的作用，安全性比起其他诸如跑、跳等运动要高得多。只要上板前做好热身运动，运动过程中的每一个动作都循序渐进地由慢到快、由简单到复杂、由单个到连接的程序，运动损伤的可能性几乎为零。



动作变化多，娱乐性强

由于踏板的使用，动作内容大大增加，比如原来简单的踏、点可变成上下板；我们可以充分利用踏板的板面以及四个角来完成板上、板下的连接动作或单纯板上运动；还可以按需要将板摆成不同位置，如横板、竖板；我们甚至可以在条件允许的情况下同时利用两块或三块板进行练习……这样，踏板提供了一个立体的全方位的活动空间，使之变化多样而更有趣了。

2 Benefit to Both Body and Mind 踏出完美身心

大量消耗能量，增强心肺功能

踏板操作为有氧健美操，在供氧充足的状态下进行长时间、中低强度的练习。踏板所具的高度加上这种运动强度，完成同样动作比在平地上耗能要多，加之踏板操动作中的舒展与伸拉，使您的动作更灵活、更轻盈，同时运动负荷的合理增加也将有利于心肺功能的提高。

长期锻炼，好处多多 Benefit If You Persist in

- 获得更充足、更有活力的生活
- 自然抵抗病菌，不易患重疾
- 万一生病的话也会比常人康复得更快

培养良好的方位感

由于踏板是一个立体物，有高度、长度、宽度，所以利用它进行练习时，就不能像在平地上一样随心所欲。

- 踏板高度或长度不能合适得踏板踢翻
- 踏板长度不够手不稳
- 踏板过宽或过窄在踏板上容易摔倒

这就需要有良好的方位感，包括对自身位置及踏板位置的感觉。另外，踏板的形状接近于一个长方体，我们在踏板上完成组合动作时，经常会有方向的变化，如果方向把握不正确往往会踏不到正确位置或赶不上节拍，而通过长期踏板练习将帮助我们提高方位感。

对腿和臀部的塑形作用

在完成所有上、下踏板的动作中，主动肌都是大腿（股四头肌）及臀部肌肉（臀大肌）。也就是主要用力的肌肉是大腿及臀部肌肉，它们要克服的阻力为重力，而这个阻力相对最大力量要小很多。因此踏板操属于长时间的小重量抗阻肌肉练习，能够起到消耗腿部、臀部的多余脂肪，达到突出肌肉线条而又不增加肌肉围度的作用，会使您的腿部结实起来，肌肉的线条更修长，有效地解决臀部下垂的问题，还能有效地改善你的体形和身体的协调性。



More than 11 million people do step aerobics each year, and for good reason. It offers cardio benefits similar to running, but it's much easier on your joints.

3/ Considerate Preparation 悉心准备，踏板无忧

决定要加入到这种时尚塑身运动中来了？别着急。领略踏板操带给你的快乐之前，还得先做好一些准备工作。

挑选踏板

Choose a Suitable Step

练踏板操的踏板一般长100厘米、宽35厘米、高8厘米，大的体育用品店一般都可以买到。你可以根据实际经济能力挑选相应价位的踏板，也可以根据尺寸自己制作或订做。挑选踏板的时候，要注意观察踏板的缝合是否紧密、板的位置是否有偏斜。

舒适方便STEP服装

Comfortable and Convenient Clothing

记得要穿弹性好的衣服，成分以棉、莱卡为宜，才能方便你舒展开动作。当然你还应该穿运动鞋，气垫式的更好，这样可以起到缓冲的作用。有人运动时戴着护腕、汗带、护膝，但却光着脚或穿体操鞋或各式轻便鞋，这都是错误的，应选择一双适合你的旅游式运动鞋，鞋底的前部应柔软，有较好的灵活性和弯曲性，以吸收动作的冲击力；鞋底的纹路应有多向性，方便做许多运动；鞋舌可以保护脚背及伸肌腱；鞋后部稍高起的衬舌可防腱炎。有一双合适的鞋，不仅会减少踝扭伤、跟腱炎、肌劳损等运动损伤的发生，还能增强你的锻炼效果。千万不要赤脚跳 Step，这样很容易损伤脚踝。

科学、精准时间计划

任何运动都一样，热身与过后的放松必不可少。所以，每次踏板体验的前后可别忘了留出这部分时间，一般是各10分钟。

主体时间一般为1~2小时，你可以都做Step，也可以将Step和相对平和的健身球运动结合起来，做到动静互补，增加新鲜感。

虽然踏板操的运动强度不大，可也不能无限制地进行，一般最佳频率是每周3次，3个月为一个周期（每次可以消耗1000~1500千卡）。在抽出专门的时间做Step之余，平时还要多锻炼，比如有空多爬楼梯，这样可以和Step很好地配合起来。

如何掌握运动强度

由于每个人年龄、工作环境及体育基础不同，所以运动强度也不相同。怎样才能使自己的运动有一个科学而又合理的量呢？绝大多数专家认为，最大心率的60%~90%（随年龄不同而不同）状态下就是强度。

那么该怎么计算锻炼时适合自己的心率呢？

对一般人来说，心率范围计算公式是（220-年龄）
x90%（上限）或60%（下限）

Example

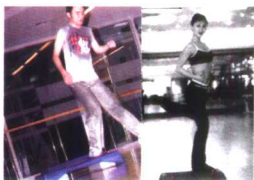
一个人30岁，则他应该选择的运动心率是：

心率上限（220-30）x90%=171

心率下限（220-30）x60%=111

他在锻炼时的心率范围应该是111~171/分钟

那么他在做踏板操时的心率应保持在每分钟108~144之间。





15

如何测量和计算？

How to Measure and Calculate?

在运动20分钟左右时，用手按腕关节动脉，测15秒脉搏数（第一跳为0，不是1），然后乘以4，便是你每分钟的心率。也就是说年龄越大，运动强度要越小。

另外，你也可以不用那么麻烦去计算，通过自我感觉进行确认：如果运动时不感到心慌、气短，锻炼后感觉轻度疲劳，而全身舒适、心情愉快、食欲增加、睡眠改善、精神饱满，则是运动强度适当；相反，则说明运动强度过大，对健康不利，应减小运动强度。

Philips老师 亲密提示

生理学家新近研究证明，傍晚锻炼最为有益。因为人的各种活动都受生物钟的影响，无论是体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分最佳。心率与血压都较为平稳，全身协调能力最强，适宜锻炼。早上则反之，运动时心率与血压的升幅较傍晚明显升高，对健康会构成影响。