

阳光女性丛书

叫健美带来健康

让生活充满阳光

酷美塑形

跟着名教练
塑造您无瑕的 体 形

徐文 曹勇 编(著)
江苏科学技术出版社

由著名健美教练徐文撰写并示范
每个动作配以精美的插图
指导运动的同时教会您合理用膳

图书在版编目(CIP)数据

酷美塑形/徐文等编著. —南京:江苏科学技术出版社,2002.10

(阳光女性丛书)

ISBN 7-5345-3769-X

I.酷... II.徐... III.女性-减肥-方法,
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第079077号

阳光女性丛书

酷美塑形

编 著 徐 文 曹 勇

责任编辑 李 纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路47号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
制 版 南京人民印刷厂制版分厂
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/24
印 张 4
版 次 2003年10月第1版
印 次 2003年10月第1次印刷
印 数 1—4000册

标准书号 ISBN 7-5345-3769-X/R·688
定 价 15.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

徐文 曹勇编著



酷美塑形

跟着名教练塑造您无瑕的体形

江苏科学技术出版社



打造东方女性魔鬼身材

欧式流行的健身方法并不适合东方人	6
东方人与欧洲人生理比较	7
适合东方女性的运动强度和心率	8
女人不仅要身段,更要气质和魅力	9

东方女性的遗传和生活习惯造就的 6 种水果体形

您属于哪种水果体形	11
不同类型形体的症状和改进	12

目 录

人体淋巴排毒类型

您属于哪种淋巴排毒类型	20
针对不同淋巴排毒类型的改善方式	20

东方女性肥胖的剖析

错误的健身方式带来的形体	25
收紧各部分肌肉、局部减肥的难易程度表	25

人体局部雕塑

女性“小脸”、“美颈”有方	29
瘦臂计划	31
减轻“象腿”妹妹的苦恼	36
炸“凸腹”为“平夷”	44
化“平川”为“山峰”	53
纤腰不是梦	62
美臀有招	72
我不要“熊背”	79

雕塑魔鬼身材的营养处方

了解人体所需的 8 大营养	84
这样的饮食搭配才是魔鬼身材的基石	87
我们怎么回事了	90
小心的食物	93
检查您需要补充的维生素和微量元素	95



A woman with short dark hair is shown in profile, leaning against a tree trunk. She is wearing a white one-piece swimsuit with a dark collar and a small logo on the chest. The background is a bright, sunny outdoor setting with palm trees.

东方女性秀美细腻的面部，
娟巧细致的身材，使东方女人的
温柔和魅力更足，可谓女人中的
女人。

打造东方女性

魔鬼身材

东方女性秀美细腻的面部，娟巧细致的身材，使东方女人的温柔和魅力更足，可谓女人中的女人。无论是赵飞燕时代的纤巧之美，还是杨贵妃时代的丰腴之美，东方女性一直以她的含蓄、内敛和娟秀塑造了古典传统的美。走进 21 世纪的今天，黑发黑眼的东方美在“寻求”传统和现代的突破，欧式的流行和时尚充斥着这个年代，随之而来的是饮食的西化、快餐的普及、服饰潮流日新月异、欧式的健身成为时尚……但在效仿之余，再回首，娟秀和细致似乎已远去，欧式的魔鬼身材好像并不是一代人的努力能实现的。“APECE”会议使唐装盛行，真正地突出了国人的身材特点：儒雅、清贵；而女性服饰中的极品——旗袍，使本土女性的身材优势显露无疑：娟秀、玲珑有致！

东方女性的魔鬼身材娟巧细致，身段玲珑有致，气质含蓄而内沉。



QAKS 0/02

欧式流行的健身方法并不适合东方人

现今流行较多的健身体系,以欧洲健美体系为主。例如健美操使用的音乐激烈且有动感,节奏猛烈;健美操的动作幅度大,一般1小时左右的健美操课中有30分钟左右的跳跃和蹦跑,此时的运动心率接近180次/分以上,运动强度大,接近无氧运动,而在运动的尾声往往接近极限超负荷运动。现在,有的健美操教员的专业水平不高,科学性不强,只是模仿外来健身动作的花样进行课堂教学,往往会造成运动性损伤,如心脏负荷过重、膝盖受损、胫腓骨膜炎、肩关节肌肉受损和钙化……

因为身材和生理的特点,东方人不适合跳节奏很强的健身舞蹈。

现今流行的节奏强烈的健身操主要来源于黑人青年的时尚流行舞,动作主要是以膝关节和髋关节为轴的各种变换动作,协调性要求非常高。这正符合黑人的身体和生理特点,所以黑人舞蹈家跳起来非常潇洒自如,乐感强烈。相反东方人的特点和自身条件并不适合这种舞蹈。

多数健身馆的踏板操课程是一种模仿上下台阶的健身动作,同时配上节奏强的音乐,对于促进全身血液循环和增强心肺功能非常有益。踏板操的关键是控制运动量并在动作编排时体现对膝关节的保护。通过练习,很多练习者都会发现体重有所减轻,但大腿和臀围变得结实而粗壮,小腿的腓肠肌也明显突出,因此这种运动也不太适合东方人。

同样的健身,东方人却适得其反。

运动前



运动后



东方人与欧洲人生理比较

东方人和欧洲人在生理上有明显的差异。

	东方	欧洲
身高	适中,矮小	高大
骨架	偏小,上下身骨架均衡	偏大,上宽下窄
膝盖骨	偏中	偏小
跟腱	中,偏短	中,偏长
脸型	平坦,圆	轮廓分明
上臂	适中,偏短	偏长
下肢	中短	中长
肩部	窄,适中	偏宽
上、下身比例	中,上长下短	中,上短下长
三围	玲珑有致,不突出	凸凹分明,显著
身体重心	骨盆位置适中	骨盆窄,重心高
生理遗传	体质中等偏弱	体质中等偏强
皮脂	25%~35%	35%~40%
饮食	米饭、面食为主	肉食,高能量为主
民族特色	内敛	外露

适合东方女性的运动强度和心率

每次运动前应为自己设定好运动处方,可从 5 个方面着手:

本人极限心率

运动时极限承受心率=220-年龄

运动时最高承受心率=(220-年龄) $\times$ 0.8

运动时最低承受心率=(220-年龄) $\times$ 0.6

适合健康的运动心率

在本人最高承受心率和最低承受心率之间。

例:以一位 36 岁的陈小姐为例,

极限心率 $220-36=184$

最高承受心率 $(220-36)\times 0.8=147$

最低承受心率 $(220-36)\times 0.6=110$

陈小姐运动时间内保持心率在 110~147 之间为运动适合心率。

最佳燃烧脂肪的心率

当运动强度达到最高心率的 65%~75%时,运动燃烧的碳水化合物与脂肪的比例约在 1:1 到 3:2 之间。

运动强度达到最高心率的 50%~60%与达到 80%的运动强度相比,50%~60%可使体重下降效率高出正常情况下的 5~6 倍,而剧烈运动(80%运动强度)反而使体重回升,回升率约为 50%~60%强度运动的 2.5 倍,而达到最高心率的 75%,总热量的消耗值会更大。

因为当运动强度超过最高心率的 75%以上或运动强度更高时,所燃烧的脂肪量反而减少,碳水化合物的燃烧速率上升,血糖的下降速度也会加快,使体内产生饥饿感,造成运动过后食欲上升,吃得更多,反而会影响减肥的效果。

测量运动强度和时间

佩带有秒针的手表,运动 10 分钟左右测 1 次脉搏。

知道自己适宜的运动心率,就可以有效地控制运动强度。

测脉搏时不要从剧烈运动中立即停下,可边做慢跑边测量或过渡到缓和运动测量。

测量脉搏的准确方法是:将食指与中指并拢压住手腕的颈动脉计算其跳动的频率。

一般的计算方法是:10秒的心率 $\times 6$ =正在运动的心率。

运动强度的有效时间

一般建议为每周3~4次,每次30分钟以上。

人体的脉搏会随着运动量的大小发生变化,因此为准确测量运动中的脉搏,可以只测量10秒钟的脉搏数。

女人不仅要身段,更要气质和魅力

在10年前我做健身教员时,听的最多的是:我做健身操体重能减少多少?多长时间变瘦?大家的观念只是单纯的减肥,而最近几年健身会员们除关心减肥外,更多的是关心健康——“我这样健身对吗?健康吗?”很多会员说自己被单位同事或朋友赞美过:“您最近怎么变年轻了,很美丽哎!”健身减肥是一门综合性的美丽课程,首先要“知己知彼”,然后是“量体裁衣”,接下来是“持久性”,最后就是“完美身材”。达到最后的层次时,您应该是对健康、健身、营养、美等等都有了全新的认识,可以成为自己的“私人教练”了!

从印度的健身法到中国的古太极、调息,东方的健身观念博大精深,文化底蕴渊源深厚,除了对肉体的“精雕细刻”,对内在呼吸和经络调理都有极高的造诣。东方古文明的健身理念和体系是世界的骄傲和精粹。古为今用、中西合璧才是现今东方人打造魔鬼身材的捷径。

减肥是一种浅层含义,完美身材来自于文化的底蕴。



由于东方女性特有的遗传特性和饮食、生活习惯,常常会形成 6 种水果形状的体形。根据自己体形的水果形特征可有针对性地选择相应的塑形方法,造就完美体形。

东方女性的遗传和生活习惯 造就的 6 种水果体形

您属于哪种水果体形

现代东方人的遗传特性和饮食生活习惯造就的形体可以用水果形象地表现出来。



香蕉形



倒梨形



纺锤形



苹果形



藕节形



梨形

男人评判美女的眼光越来越刁钻，既要求女人的腰部与腿部纤细修长，又要女人的胸部与臀部丰满圆润。要知道吃下去的脂肪可不那么听话，想让它长哪就长哪。要想聪明美体，就要根据体形对症下药，选择与您最速配的健身方式。

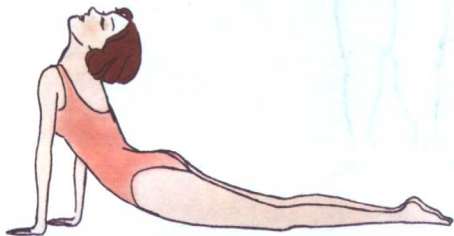
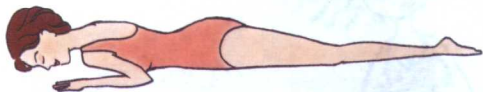
不论您是18岁的少女，还是年近80岁的老姬，通过科学锻炼，您都可以重塑体形。

不同类型形体的症状和改进

使您年轻的秘诀是锻炼，这并不需要特别大的运动量，中等运动量的持续锻炼会产生以下效果：质量更好的睡眠；记忆力和思维能力得到提高；减小心理波动；减少疲劳；肌肉力量更强大，关节更灵活；拥有更年轻的心肺和心血管系统。



香蕉形



香蕉形

症状：肌肉骨骼的形状出现畸形，需要矫形。“S”背、鞍背、驼背、不对称肩、溜肩、宽骨盆、“X”形腿、“O”形腿、扁平足、鸡胸、双乳不对称、脊柱侧屈、扁平胸、桶胸。

纠正方法：主要以器械雕塑改形为主。

负重背后拉

要领：稳坐凳上，抬头、挺胸、收腹，双手抓住器械与肩同宽，向上伸直手臂，均匀地往下拉至背后，停住 2~3 秒。器械的重量以选择身体能反复承受做 8~10 次的为准。

功效：通过负重练习对肌肉的刺激，增强肌肉的致密度，使脊椎周围肌肉的稳固性增强。由于后背肌力的增加，可改善不良体态。

眼镜蛇式

要领：俯卧于地面，手臂伸直慢慢支撑起来，胸部挺直，头的后部尽量靠于后背，眼睛向上看，臀部收紧，两腿并拢，两脚趾钩于地面，保持此姿势 10~20 秒。支撑后仰时吸气，保持练习时屏气，向下还原时吐气。

功效：此项练习能增加脊柱的柔软度，纠正不良姿势造成的脊柱变形。

对颈椎、腰椎都是很好的训练。

两头起

要领：坐于垫上，上身和腿部各抬起 60 度，使身体成为一个以臀部为轴的船形。两手握拳平衡支撑于体侧，两腿并拢。保持这种姿势 30 秒至 1 分钟。

功效：通过抗阻力训练，能够强化全身肌肉，特别可美化背部肌肉。

倒梨形

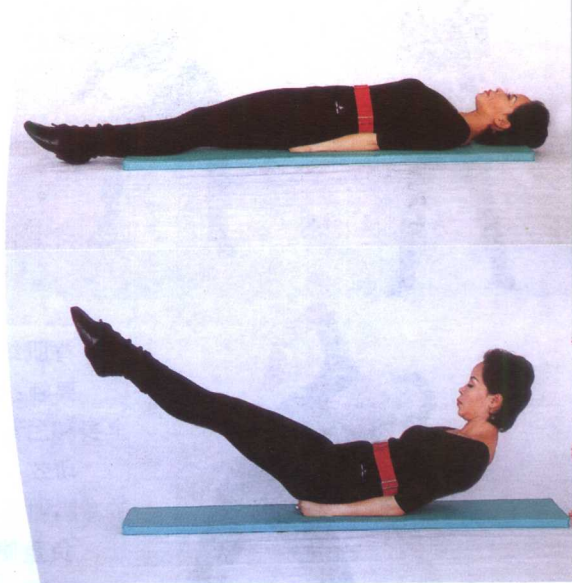
症状：水肿型较多。上身脂肪堆积较多、颈部粗壮、上背圆厚、巨乳、腹部有明显的三至多层皮脂皱褶，乳纹和腹凸呈平行式超出。五脏六腑的脂肪堆积较厚、较多。下肢相对上身显得瘦弱苗条，像倒过来的梨子。这种体形往往容易使人患上冠心病、心血管疾病，且倒梨形越明显，得病概率越高。

纠正方法：有氧减脂+局部近心减肥+全身移位收紧练习。

有氧减脂

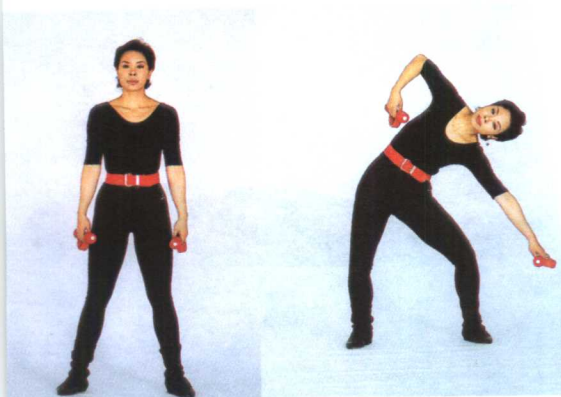
要领：每周 3 次 30 分钟有氧练习（慢跑、游泳、快走、体操、球类等），以消耗体内多余的脂肪。

功效：有氧减脂练习增强了人体体质，使人拥有足够的体能进行第 2 阶段的局部近心减肥。



腹部是全身最容易堆积脂肪的部位。同时由于这里的脂肪因距离心脏较近，又最容易被动员出来进入血液循环并造成危害。因此，如果您的腹围在 90 厘米以上或腹围与臀围的比值大于 0.85 时，腹部的脂肪就非常减不可了。

倒梨形



局部近心减肥

练习设计：负重体侧练习、背肌练习、负重腹肌练习。

负重体侧练习

要领：两腿分开与肩同宽，站于地面，抬头、挺胸、收腹，两手负重，左右侧体 15~20 次/组，2~3 组。

功效：减去腰侧多余的脂肪，收紧腰部松软的肌肉，减轻倒梨形者上身过重的负荷。

背肌练习

要领：俯卧于地面，双手握于背后，下身固定不动，上身和后背抬起，反复 20~30 次/组，3~4 组。

功效：减去后背和后腰部位多余的脂肪。身体背面的减脂训练，对正面局部的肥胖起到重要的平衡作用。

负重腹肌练习

要领：各种腹部的练习，请参照《人体局部雕塑》中《炸“凸腹”为“平夷”》提供的练习进行。

功效：多种腹部的局部减脂训练，使腹壁外和腹壁内的脂肪含量减少，近心肥胖的危害减弱。



专家指导

只有在有氧减脂练习 30 天以上，才能进行局部近心减肥。

纺锤形

症状：硬脂肪较多。上、下身比例适中但偏胖，中端偏胖，特别是腰腹呈圆桶形，腹如倒扣的锅或似怀孕4~5个月。这种体形会加重脏腑的负担，使肠胃蠕动缓慢，抑制肾上腺素等激素的正常分泌，易致便秘或胃肠各类疾病。

纠正方法：调节内分泌 + 缓解疾病症状 + 腹部减肥。

调节内分泌

要领：调整作息時間，养成良好的生活习惯，饮食以清淡为主，以蔬菜、杂粮、豆制品为主食，减少精制食品的摄入量，每日不得少于7~8杯的饮水量（杜绝任何碳酸饮料）。

缓解疾病症状

纺锤形体形者，主要的疾病症状在消化系统，常见症状有消化不良、便秘、腹胀、痔疮等。

减轻以上症状的练习有：

肩肘倒立

要领：仰卧于地面，两肘关节支撑在腰部，立起下半身，收腹提臀，两腿并拢，上、下身的弧度为90度。保持此姿势1分钟，反复练习5~10分钟。



“腰”——是女性的性感指标之一，尤其在亲密爱人的面前，这个部位有点肉常常是藏不住的。现在请偷偷地捏捏自己的腰身，如果感觉多了，可别放着不管喔，这些小小的尺码很可能让您在爱人面前的魅力少了1/4。