

女性

塑形健体 家庭手册

◎主 编 吴晓红 ◎江苏科学技术出版社



妈妈的宝贝

我是女生

靓丽美眉

漂亮妈妈

白领丽人

健康奶奶





女性塑形健体 家庭手册

主 编 吴晓红
副主编 江 山
编 著 朱 勇 王永红



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性塑形健美家庭手册 / 吴晓红等主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2004.3

ISBN 7-5345-3967-6

I. 女... II. 吴... III. 女性 - 健美 - 方法
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078807 号

邵纪森老师对本书进行了审读, 王娟、安民、丁家凤、许立俊、明洁、丛小辉、崔玉莲、罗小玮、吴娇娇、赵欣奕参与了本书制作, 在此表示感谢。

女性塑形健美家庭手册

主 编 吴晓红

副 主 编 江 山

编 著 朱 勇 王永红

责任编辑 金宝佳

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 南京展望文化发展有限公司

印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 889 mm × 1194 mm 1/32

印 张 9.5

版 次 2004 年 3 月第 1 版

印 次 2004 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3967-6/R · 727

定 价 36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

>>> 目 录



概 述

- 一、什么是塑形健体 (1)
- 二、塑形健体的价值 (2)
- 三、形体美的标准 (3)
- 四、塑形健体训练的原则 (5)
- 五、形体锻炼应注意的问题 (7)
- 六、女性年龄阶段的划分及身心特点 (10)



妈 妈 的 宝 贝



- 一、宝宝身心发展的特点 (13)
- 二、宝宝锻炼重点 (15)
- 三、宝宝锻炼方法 (15)



(一) 亲子体操 (15)

2~6 个月大的亲亲宝贝操 (16)

7 个月以后的亲子体操 (18)

(二) 宝宝快乐象形模仿操 (20)

(三) 幼儿基本体操 (25)

手臂姿势及上肢动作练习 (25)

下肢基本姿态及动作练习 (28)

组合练习 (30)

四、宝宝形体训练的注意事项 (34)



五、婴幼儿期常见形体问题及运动处方 (36)

(一) 预防早期肥胖症 (36)



儿童减肥的注意事项 (36) 有氧减肥操 (37)

地面循环减肥练习 (42) 户外减肥组合练习 (44)

(二) 防治下肢变形 (44)

防治O形腿的练习 (45) 防治X形腿的练习 (46)

防治“八字脚”的练习 (48)

(三) 防治驼背及胸部变形 (50)

防治驼背的形体练习 (51) 防治鸡胸的形体练习 (53)



我是女生

一、少女的身心特点及形体训练的好处 (55)

二、少女形体训练 (56)

(一) 基本姿态练习 (57)

坐姿练习 (57) 站姿练习 (58) 行走姿态练习 (62)

(二) 拉伸柔韧练习 (65)

手臂、肩、胸的柔韧练习 (65) 腰、背部柔韧练习 (68)

髋部柔韧练习 (71) 腿部柔韧练习 (73)

(三) 身体协调及控制练习 (80)

三、形成良好姿态，避免姿势变形 (83)

(一) 防止头颈位置不正 (84)

(二) 防止斜肩失去平衡 (86)

(三) 防止脊柱弯曲异常 (88)



❶ 靓丽美眉 (青春女性)

一、靓丽美眉美妙身段新标准 (90)

二、靓丽美眉塑身美体须知 (91)

三、遇到女性生理期怎么办 (92)



四、想拥有美妙身段要从“运动”做起 (92)

(一) 快乐塑形体操 (93)

(二) 垫上塑形体操 (96)

(三) 健康早晚运动 (100)

活力清新晨练 (100) 瘦身晚间行动 (102)

(四) 热力形体健美操 (104)

组合练习一 (104) 组合练习二 (105)

(五) 时尚健身运动 (107)

平衡与控制——健身球练习 (107)

简便与实用——橡皮绳练习 (116)

清新空灵——塑身瑜伽 (123)

(六) 立即见效的“局部塑身法”——轻松拥有迷人好身材! (132)

塑造天鹅般的优美颈部 (132) 打造美人肩 (134)

展现立体的手臂 (135) 美化胸部线条 (138)

塑造纤细腰身 (142) 塑造圆翘臀部 (146)

塑造修长双腿 (153)

漂亮妈妈

一、漂亮妈妈——孕期健身锻炼 (161)

(一) 孕期的身心特点 (161)

(二) 孕期参加健身锻炼的益处 (161)

(三) 孕期健身锻炼应注意的问题 (162)

(四) 孕期健身方法 (163)

呼吸练习 (163) 健胸练习 (164) 健腰练习 (166)

抬臀练习 (167) 美腿练习 (168) 展髋练习 (169)

放松练习 (170)





◆ 目 录

二、漂亮妈妈——产后健身锻炼 (171)

- (一) 产后生理变化 (171)
- (二) 产后健身锻炼的益处 (171)
- (三) 产后健身锻炼应注意的问题 (171)
- (四) 产后健身塑形练习方法 (172)



- 产后初期上肢练习 (173) 产后初期头颈部练习 (174)
- 产后初期下肢练习 (175) 产后初期腰臀练习 (176)
- 产后下肢练习 (177) 产后肩胸练习 (178)
- 产后腰部练习 (180) 产后腹部练习 (181)
- 产后背部练习 (183) 产后臀部练习 (184)
- 产后椅子操 (185)



白领丽人 (职业女性)

- 一、白领丽人 (职业女性) 的身心特点 (188)
- 二、职业女性参加健身锻炼的益处 (188)
- 三、不同职业女性健体塑形方法 (189)

- (一) 伏案型 (189)

- 眼部保健操 (189) 椅子操 (190)
- 拉伸练习 (193) 哑铃健身练习 (196)

- (二) 站立型 (199)

- 卧姿练习 (199) 跪姿练习 (202)
- 坐姿练习 (204) 站姿练习 (206)



四、常见形体问题及职业病的防治方法 (210)

- (一) 站姿的标准及不良站姿纠正 (210)

- 正确站姿的标准 (210) 不良站姿的表现形式 (210)
- 培养优美站姿的练习方法 (210)

- (二) 坐姿的标准及不良坐姿纠正 (211)

- 正确坐姿的标准 (211) 不良坐姿的表现形式 (211)





培养优美坐姿的练习方法 (212)

(三) 行姿的标准及不良行姿纠正 (212)

正确行姿的标准 (212) 不良行姿的表现形式 (213)

培养优美行姿的练习方法 (213)

(四) 消瘦者的健体方法 (214)

美颈练习 (215) 健臂练习 (216)

丰胸练习 (218) 健腰练习 (220)

美腿练习 (221)



(五) 肥胖者的健体方法 (223)

走与跑 (223) 登高与爬山 (223) 游泳 (224)

有氧健身操 (224) 床上运动组合 (224)

(六) 颈椎病的防治方法 (226)

练习注意事项 (227) 颈部活动操 (227)

手持哑铃练习 (230)



(七) 腰肌劳损的防治方法 (231)

练习注意事项 (231) 伸展性练习 (232)

床上伸拉操 (234)

(八) 腰椎间盘突出症的防治方法 (237)

练习注意事项 (237) 徒手站立练习 (238)

徒手床上运动 (240) 器械伸拉练习 (243)

倒行练习 (244)



(九) 脊柱形变的防治方法 (245)

脊柱侧曲伸展性运动 (245) 躯干屈伸性练习 (246)

脊柱侧曲力量性练习 (247)

脊柱生理曲度变形伸拉性练习 (248)

脊柱生理曲度变形力量性练习 (250)



(十) 下肢静脉曲张的防治方法 (251)

站姿练习 (251) 坐姿练习 (253) 床上练习 (255)

健康奶奶

- 一、老年女性心身特点 (257)
- 二、怎样选择适合自己的健身方法 (258)
- 三、老年人健身运动的基本原则 (258)
- 四、老年人健身锻炼的自我监督方法 (260)
- 五、老年女性健身锻炼的注意事项 (261)
- 六、老年女性健身锻炼方法 (261)

(一) 家庭休闲健身法 (261)

- 床上卧姿健身练习 (262) 床上坐姿健身练习 (266)
- 床上跪姿健身练习 (269) 椅子健身伸拉操 (271)
- 桌椅美体练习操 (274)

(二) 家庭简易保健练习法 (276)

- 头部保健操 (276) 消除大脑疲劳保健法 (277)
- 面部按摩保健法 (277) 牙齿保健操 (278)
- 卧式呼吸操 (279) 坐式呼吸操 (279)
- 站式呼吸操 (281) 行走呼吸操 (283)

(三) 户外健身练习 (283)

- 走步 (283) 慢跑 (285) 登山 (286)
- 空气浴 (286) 日光浴 (287) 游泳 (287)
- 水中有氧操 (288) 太极拳 (290)
- 健身操 (291) 其他 (296)





概 述

走在潮流前端的时尚女性追求形体美,因为时尚就在你一举手一投足之间不经意地表现出来。想成为最High最Fashion的女性,健康、健美的形体是必备的要素。从小进行形体塑造是必须的,时尚又不分年龄,想要拥有经典的时尚,保持终身的健体训练更是必不可少。套用一句现在十分流行的话,要“60岁的人拥有30岁的身材”,而不能“30岁的人60岁的身材”。

一 什么是塑形健体

塑形健体是以人体解剖学、运动生理学、美学等多学科理论为基础,以塑造最佳形体美为目的,融芭蕾、体操、健美操、现代舞等为一体的身体练习形式。

塑形健体的特点是:

(1) 内容丰富:满足现代人追求时尚,自娱自乐的需要,根据女性不同时期安排有幼儿体操、青春减肥操、产后恢复操等,符合各个年龄段女性的爱美需要。

(2) 方法多样:既有全身性的整体练习,又有身体各个部位的针对性练习。既有可以满足个人爱美需要的办公室形体练习,又有妈妈宝贝的家庭温馨练习。多角度,多方法,任你尽情选择。

(3) 实用易学:根据女性的生理、心理特点安排运动,突出对人体肌肉线条的塑造和关节灵活性的锻炼。艺术化的动作美观大方,具有针对性。可以收到美体健心的实效。

此外,塑形健体练习对场地、器材等条件要求不高,活动起来更简便、更安全,适合不同地区、不同条件的女士练习。通过长期、专门地塑形健体训练,可以促进人体形态匀称和谐,塑造令人赏心悦目的体态,达到每位女性都渴求的形体美。



二 塑形健体的价值

女性形体美的形成有三个重要因素：天生、锻炼和维护。先天因素是出生前就决定的，本人无法改变，我们能改变的、重要的是后者，先天的优势或不足可以通过后天来发扬或弥补，即在先天体形的基础上通过一系列塑形健体练习使体形匀称健美，仪表端庄。塑形健体运动是一系列具有锻炼实效的，深受广大追求时尚的女性欢迎的运动，这样的锻炼常常能给你带来意想不到的惊人效果。

1. 塑形健体锻炼能塑造健美形体，培养优美体态

塑形健体训练根据女性一生的不同年龄阶段特点合理地编排，包含塑造形体的练习手段，增强体质、增进健康的操化练习等多种内容。可以全面发展身体，促进生长发育，去除体内多余脂肪，使体形比例匀称，关节灵活性提高，动作准确性增强。形体锻炼还能培养女性正确的姿势，具体表现在日常生活中最基本的走、跑、跳、坐、立等姿态的改善。正确的姿态会带来惊人的效果：腹部逐渐显得平坦，胸部更加耸起，人似乎也长高了。体形的改善和正确的身体姿势，使身体线条清晰，腰肢灵活，给人以轻盈矫健的感觉，使你变得风韵卓然，丰满匀称，独具健美的魅力与光彩。

2. 塑形健体锻炼能促进身体发育，提高身体机能

肌肉的运动对骨骼有牵拉作用，在拉力和重力的作用下，血液加速流动，代谢能力增强，促进养料和氧的吸收，使体质得到改善，骨骼变得粗壮坚固，尤其对儿童青少年的健康生长发育具有重要意义。塑形健体大多采用低强度运动，以有氧供能为主，这样的运动可增强呼吸和循环系统的功能，提高供氧能力，增强心肺功能。如每次训练后，机体内的同化过程总是超过异化过程，因而可促进机体的新陈代谢。利用把杆练习或利用重物发展肌肉力量，还可以提高神经系统对运动器官支配的精确性，提高协调性，发展柔韧、力量等身体素质。



3. 可以培养优雅气质，兼具美容功效

塑形健体锻炼使人在改善身体外形，提高抗病能力、增强健康状况等令人愉快的变化中获得快乐，增强信心，改善自我的观念，从而产生良好的心理效应。在音乐伴奏下进行运动，音乐不仅使动作节奏清楚，连贯有力，还能使人精神焕发、心情舒畅，同时，良好的心理状态又有助于对音乐的理解，因此还可培养良好的乐感，提高艺术修养。再者，运动中通过呼吸补充氧气，经血液运输到全身各个细胞，对皮肤及其再生能力益处颇多，促使皮肤滋润，因此塑形健体的体操还具有美容的作用。

4. 可以缓解各方面压力，舒展身心

现代生活节奏快、压力大，巨大的精神负荷会影响体形及生活习惯。如能坚持采用塑形健体这种积极性休息的方式，有助于你的精神振作。运动时注意目标不同于平时的活动，这种变化能有效地调节大脑的兴奋与抑制过程，转移紧张情境，实现肌肉自主性松弛，既舒展身心，又解脱焦虑情绪。美的运动中脑垂体分泌“幸运激素”能使人得到快感，运动中各种信息不断输入，使机体唤醒水平提高，降低肾上腺素受体的数目或敏感性，降低焦虑反应，减轻压力，从而提高注意力、学习能力和创造力。

三 形体美的标准

形体美是指把人的形体作为审美对象所表现出来的美。一般而言，是指人的整体指数（如身高、体重等）以及各部位的比例关系（如坐高、腿长、胸围等），尤其是人体解剖结构形成的外观特征。它的实质是人体内肌肉、骨骼、脂肪的含量和分布状况。时尚女性对形体美的直观要求是：高挑挺拔的身材、高耸的胸部、柔软纤细的腰身、平坦的小腹、略为上提富有弹性的臀部、笔直修长的四肢、丰满匀称富有弹性的肌肉、健康的体质和充沛的精力。亦可采用比例测量法进行评定，下面介绍几个形体美的评价标准及测量方法，供时尚的你参考：

表 1-1 女子身高(厘米)评价表

年龄(岁)	高	较 高	中 等	较 矮	矮
18~25	167 以上	164.1~167.0	157.1~164.0	153.0~157.0	153 以下
26~30	166 以上	163.1~166.0	156.1~163.0	152.0~156.0	152 以下
31~40	166 以上	163.1~166.0	156.1~163.0	152.0~156.0	152 以下
41~50	165 以上	162.1~165.0	155.1~162.0	151.0~155.0	151 以下
51~60	165 以上	162.1~165.0	155.1~162.0	151.0~155.0	151 以下

表 1-2 女子体重(千克)评价表

年龄(岁)	重	偏 重	中 等	偏 轻	轻
18~25	61 以上	56.1~61.0	47.1~56.0	42.0~47.0	42 以下
26~30	64 以上	57.1~64.0	48.1~57.0	43.0~48.0	43 以下
31~40	68 以上	61.1~68.0	52.1~61.0	45.0~52.0	45 以下
41~50	72 以上	64.1~72.0	54.1~64.0	46.0~54.0	46 以下
51~60	72 以上	64.1~72.0	54.1~64.0	47.0~54.0	47 以下

表 1-3 女子腰臀比值($100 \times \text{腰围} \div \text{臀围}$)评价表

年龄(岁)	大	偏 大	中 等	偏 小	小
18~30	81 以上	78.1~81.0	72.1~78.0	69.1~72.0	69 以下
31~40	84 以上	81.1~84.0	74.1~81.0	71.1~74.0	71 以下
41~50	86 以上	82.1~86.0	75.1~82.0	72.1~75.0	72 以下
51~60	90 以上	86.1~90.0	78.1~86.0	75.1~78.0	75 以下

注:腰围、臀围以厘米单位计算。

表 1-4 女子体块指数 BMI=体重(千克)/身高(厘米²)评价表

年龄(岁)	肥 胖	超 重	正 常	偏 轻	消 瘦
18~25	22 以上	21.1~22.0	18.1~21.0	17.0~18.0	17 以下
26~30	23 以上	22.1~23.0	19.1~22.0	18.0~19.0	18 以下
31~40	25 以上	24.1~25.0	20.1~24.0	19.0~20.0	19 以下
41~50	26 以上	25.1~26.0	21.1~25.0	20.0~21.0	20 以下
51~60	26 以上	25.1~26.0	21.1~25.0	20.0~21.0	20 以下



身高是反映人体纵向发育的指标,主要反映人体骨骼的发育状况。身高的发育水平主要受遗传影响,其次受地区、生活环境、体育活动和营养状况影响,并与种族有密切关系。

体重反映人体横向发育指标,在一定程度上反映人体骨骼、肌肉、皮下脂肪及内脏器官的综合状况和身体发育的充实程度。

人体的围度比值可以从一定程度上反映人体的比例是否匀称。

身高和体重的比值可以辅助说明人体的营养状况。

其实,上述标准只是一个供大家参考的依据,美并不是写在纸上的量化的东西,每个时尚前沿的女性对形体美都有自己独到的理解和要求,没有必要一味地用标准体形苛求自己。从自然美的角度看,应是人的形体结构、生理功能和心理过程的协调、统一;从社会美的角度看,又应充分显示出蓬勃向上的生命活力及时尚女性所特有的人性魅力。不论老幼,端庄姣好的容貌、健美匀称的体形、旺盛充沛的精力,都能给人以最直接的美感。

四 塑形健体训练的原则

1. 科学性原则

人的身体构造和改变形体的运动有其自身的发展规律,只有遵循这个事物本身的客观规律,选择行之有效的办法,设计合理的动作,认真制定执行计划,有效控制运动过程,才能发挥人体的能动性,取得塑形健体的成功。在这全过程的每一个环节,无一不体现着现代人体科学及先进的运动理论的成果,它有力地支持和引导塑形健体运动的发展,使其更趋合理化与科学化。科学性是塑形健体的前提和基础。

2. 全面性原则

首先,在选编练习时尽可能地动员整个机体参与运动,锻炼到身体各部位的肌肉、关节、韧带及内脏器官,才能有利于全面地促进身体发育,使机体各肌群、各器官的功能得到全面、均衡的发展。其次,每个部位的动作类型尽可能全面,同一部位采取多种方法进行练习。在兼顾全身匀称发展的同时,还要有针对性地安排局部锻炼。此外,还可以经常变换练习内容,不应单一地、凭兴趣只练某一部位。



3. 实用性原则

塑形健体针对女性的不同时期,如婴幼儿期、青春期、妊娠期、产后哺乳期、更年期、老年期等不同年龄阶段的生理、心理特征,安排恰当的练习,锻炼内容多种多样,极其丰富。女士们可以根据自己的年龄、职业、爱好选择适合自己的练习手段及方法。同时也教给大家各种调整方法,便于练习者根据体力状况选择不同的锻炼内容和运动量,力求取得预期的锻炼效果。

4. 循序渐进原则

无论一次练习或是长期练习,塑形健体都只可能是通过刺激——适应——再刺激——再适应的过程,使机体逐步适应这种新的刺激。练习时要根据各人的生理特点、发育情况合理安排:负荷由轻到重,练习次数由少到多,动作由易到难,方法由简到繁,强度、密度由小到大,每次时间由短到长,总体运动量由小到大,这样才能使身体随之逐步产生适应,保证神经、呼吸、心血管等系统具有一定的适应能力,从而达到不断提高锻炼水平和取得效果的目的。锻炼时要随时留意心率、呼吸及精神状态,急于求成不仅将适得其反,还可能因为不适应而出现伤害事故。

5. 持之以恒原则

塑形健体贵在坚持,持之以恒养成良好的锻炼习惯。塑形健体对身体的良好影响是长期积累的结果,身体各部组织、器官的机能与形态的变化都遵循用进废退的规律。坚持给机体以多次反复和经常的刺激,给大脑皮质及身体各器官组织的功能以持久的不间断的良性刺激,才能在大脑中建立有意义的联系,并使各器官系统逐步增强适应能力。每天都要进行锻炼,没有重要原因不可中断,若中断,锻炼的效果可能会受影响,坚持才能使锻炼效果累加起来,保持身体的长久健美。倘若中断时间短,可继续按以前的锻炼强度和进行;若中断时间长,则应从最小的锻炼强度和最短的时间开始。记住:形体改善的结果是断断续续练习所得不到的。



五 形体锻炼应注意的问题

1. 重视锻炼前的准备活动

准备活动是锻炼前进行的练习,为了使身体从安静状态逐步过渡到适应运动的状态,为正式锻炼做好机能上的动员和准备。人体从安静状态进入运动状态,对氧气及其他能源物质的需要量会突然增加,同时代谢产物又需及时排除,这就要求心脏等内脏器官加倍工作来满足这一突变的需要,但是,支配内脏的植物神经系统传递兴奋的速度比支配运动器官的运动神经系统要慢,这种内脏器官的惰性与运动器官机能的迅速变化不相适应。通过准备活动练习可以使全身的肌肉、韧带和关节得到充分的活动,并使机体尽快达到适宜的、协调的运动状态,只有这样,机体在进入正式运动时,才能发挥更大的工作效率,并可避免或减轻心慌、气喘、出冷汗、腹痛和动作变形等现象,防止肌肉、韧带和关节出现损伤。许多人往往忽视这一点,也有人认为形体训练出现外伤的可能性很小,不需要做准备活动,这是不正确的。

做准备活动,要求轻松自如,由弱到强。根据每个人具体情况,强弱适度,不求一律。准备活动时间一般在15分钟左右,夏季可短些,冬季可长些,以自我感觉的好坏为准。若有感到四肢关节灵活,身体轻松有力,全身发暖,微微出汗,就说明准备活动已很充分,并可以开始正式锻炼了。

2. 科学选择塑形健体的训练内容

每位女性的兴趣爱好、身体素质、运动基础和掌握动作的快慢不同,同一人不同时期的练习目的、情绪状态也不同,仅采用单一的练习内容是达不到练习目的的,也影响练习的积极性,因此要使每位追求时尚的女性都能通过塑形健体的训练有所收获,就必须从每个人的实际出发,科学地选择训练内容,使每个人在不同时期、不同状态下都能有所收益,在美体塑形的同时养成良好的心态。



3. 掌握好形体练习的负荷

塑形健体练习离不开负荷,没有负荷就不能提高。影响运动负荷的主要因素是练习的时间、密度、强度和心理状态,运动中可通过这四个因素来调整负荷的大小。可以通过一段时间的摸索,使运动强度保持稳定,再逐步延长时间,使作用逐步增大。对于没有基础的或年老体弱的练习者往往只能持续15分钟左右。运动强度与时间的配合形成运动量,强度大时持续时间就短,强度小时持续时间可以很长。年轻人体力较强,可以承受较大的强度和运动量。虽然疲劳后经恢复可使人的机体能力提高,但过度疲劳或疲劳的积累都会损害人体健康。掌握好运动强度可以用自己测量心率的方法:10秒脉搏 $\times 6$ 便得出1分钟心率。安全心率在20多岁为125~165次/分,30多岁为120~160次/分,40多岁为115~150次/分,50多岁为110~145次/分,60多岁为110~135次/分。

4. 合理安排形体锻炼的时间

塑形健体一年四季都可以进行。对初学者及幼儿、老人则春秋两季最宜,大部分练习都可以做,夏季应避免在烈日下长时间进行运动量大的练习,冬季可以进行费力的、时间长消耗大的练习,运动强度则大小均宜。如果是有一定的锻炼基础,这些限制都可打破。

时间上既有季节性又有早、中、晚之分。运用一天内的早晚既可合理安排又可听从习惯。一般晨练,目的在于提高兴奋性,促进新陈代谢,不能因运动量过大造成疲劳,影响上午的工作;如果在饭前运动,运动量和强度较大,一定要在吃饭前半小时结束;如果比较剧烈的运动在饭后进行,最好在饭后半小时到两小时之后开始,这样才能保证消化系统的健康;整个上、下午无疑是最好的活动时间,可以进行较长时间和较大强度的练习;晚上也可以进行塑形锻炼,但最好在睡前半小时结束,以免过度兴奋影响睡眠。

每次练习的持续时间一般在1小时左右,但应视运动强度的大小来具体调节。隔天一次,每次持续40分钟以上能达到明显的效果。如果时间过密,易疲劳过度;时间过疏,效果不能维持。最怕“三天打鱼,两天晒网”和急功近利、急于求成。