

每天锻炼一小时
幸福生活一辈子

纤体·燃脂·塑形，
简单照做，就能实现！
便携·省钱·省时，
完美身材，自己作主！



阳光美女必备 运动健身

手册

全明星最运动编委会 / 主编

A FITNESS
GUIDEBOOK FOR
A SUNNY GIRL

买一赠一 超值回馈
明星私教全程指导
高清手机视频
详情见封底勒口

做自己的健康管家



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

阳光美女* 必备运动健身手册

A Fitness Guidebook For A Sunny Girl

全明星最运动编委会 主编



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光美女必备运动健身手册 / 全明星最运动编委会
主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5335-4494-2

I . ①阳… II . ①全… III . ①女性 - 健身运动 - 手册
IV . ① G831.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025077 号

- 书 名 阳光美女必备运动健身手册
主 编 全明星最运动编委会
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 10.5
图 文 168 码
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4494-2
定 价 29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

阳光美女* 必备运动健身手册

A Fitness Guidebook For A Sunny Girl

全明星最运动编委会 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光美女必备运动健身手册 / 全明星最运动编委会
主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5335-4494-2

I . ①阳… II . ①全… III . ①女性 - 健身运动 - 手册
IV . ① G831.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025077 号

书 名	阳光美女必备运动健身手册
主 编	全明星最运动编委会
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	10.5
图 文	168 码
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4494-2
定 价	29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

阳光女孩，动起来

在这样一个忙碌的社会里，人们所有的精力和时间都消耗在源源不断的工作上，说到健身运动，不外乎就是用“没时间+没钱”来拒绝。但你是否知道，你在用这些借口来拒绝健身的时候，也就放弃了让自己健康的权利！没时间锻炼，却有时间躺在沙发上吃着雪糕看肥皂剧；没钱去健身房，却有精神在酒吧流连、夜夜笙歌；没兴趣去健身，却日思夜想着自己该怎样才能瘦下来……试问，连一步脚都迈不开的懒女，又有什么资格妄想身体能健康地瘦下来？谁都知道，健康是人生在世最大的财富，良好的身体素质和不凡的形体气质能够帮助你在这个“外表决定一切”的现实社会里增加自己通向成功大道的砝码，而更重要的是，健康能让你有时间和精力充分地去享受你赚到的钱！否则，人世间最最痛苦的事——“人死了，钱没花完”——就不仅仅是一段电视上出现的笑话了。

我们大多数人都没有沉鱼落雁之貌，但我们却可以拥有完美的身材；天生丽质的容貌是上天对你的眷顾，曲线玲珑的身材却可以靠后天塑造。在任职健身教练以来，很多朋友问过我：我怎样才能减肥？怎样才能让我的手臂看起来更加修长？怎样才能减掉腰间囤积的赘肉？怎样才能让我的腿变得更细一点？

其实，要想拥有健康的身体、完美的身材，运动塑身是首选，通过运动不仅可以活动你的肢体，还可以通过流汗来排出你体内多余的水分、热量和毒素，提高你体内的新陈代谢能力。而且运动是最科学、最健康的瘦身和塑身方法，科学有效的锻炼和训练可以让你变得更加美丽动人。

而女性想要健康地瘦身，一定要懂得爱惜自己的



身体。但现在女性为了“美”，往往无所不用其极，盲目跟风，把自己的身体当成试验品。疯狂尝试各种可怕减肥方法的已不只是年少无知的小女生，越来越多的成年女性也成为“减肥白老鼠”的主力军。但是，谁又知道现代女性的种种难处：女性白领必须肩负着跟男性几乎同样的工作压力，下班时往往已经身心俱疲；若是已婚熟女，还得维持家计，照顾先生及小孩，调节家庭与自我的关系。此时困扰女性的，往往已不只是日渐飙升的体重，还有挥之不去的压力与烦恼。试问，要保持健康的身体和窈窕的身材，不借助运动，却被无穷无尽的烦心事儿和无良减肥广告误导，这样的恶性循环，能不在“瘦身”这条路上走弯路吗？

在《阳光美女必备运动健身手册》这本书里，我们主要是通过科学的健身理念和正确的营养学知识，再加上我们在日常教学中的诸多成功经验，让大家玩转各种健身项目，让大家学会用这些健身项目保持健康，打造好身材。

健美操、健身房器械、哑铃、杠铃、瑜伽、普拉提斯……这些在女性瘦身领域里的各种明星项目，在这本书里都将为大家一一呈现并细细讲解，力求让每一位爱美的“美眉”能找到一项最适合自己的健身运动项目。

全明星最运动编委会



第一章 运动，你会变得更健、更瘦、更美

一、运动健身对身体形态、功能的良好影响	010
二、动前先了解，将运动进行到底	013
三、健康享“瘦”的运动营养	018
四、解开美丽误会，健身不要误入雷区	023

第二章 了解，找到适合自己的健身运动

一、了解自己的身体，明明白白地健身	030
二、男女有别，专属于女性的健身运动	039
三、备受追捧的健身明星项目	042

第三章 玩转，健身房达人的生活总是绚丽多彩

一、边玩边运动，快乐地享受健康	050
二、燃脂瘦身有氧运动，时尚器械巧运用	051
1.跑步机，健身房首选“宠物”	051
2.动感单车，室内也可以骑	056
3.台阶机，增强心肺有讲究	059



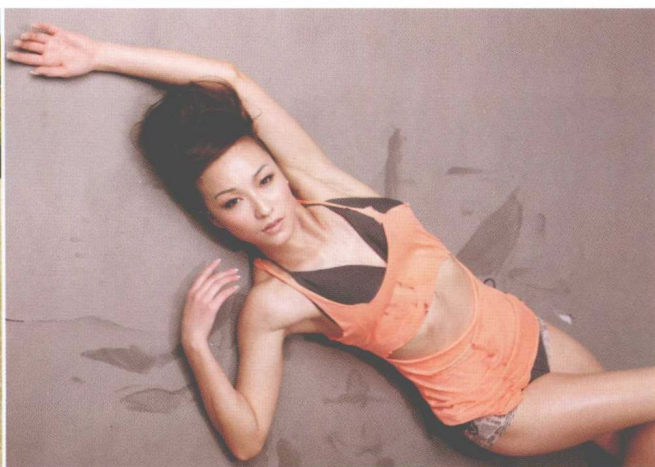
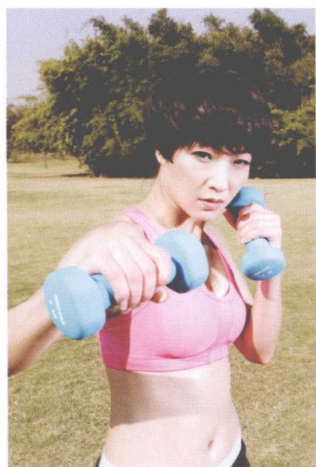
三、女生也需有力量，苗条形体小器械	061
1. 杠铃，雕塑形体好器材	061
2. 哑铃，全身享“瘦”很轻松	065
四、特色小器械，家也可以成为健身房	072
1. 健身球，备受青睐效果好	072
2. 跳绳，随时随地轻松练	074

第四章 挑战，一个月轻松练出“S”曲线的星级健身计划

一、一个真实的塑身成功者的“告白”	078
二、第一周，让自己逐渐熟悉健身的“味道”	080
三、后三周，让身体的“S”形曲线惊艳呈现	083

第五章 乐享，每天都跟着音乐自由舞动的活力有氧操

一、恋上有氧健美操，让全世界爱上你	098
二、请记住，有氧健身操魔戒	100
三、简单又易学，强效燃脂有氧操	102
四、健身又防身，女性专属搏击操	111
五、边玩边运动，趣味塑形有氧球操	117
六、塑形又美体，速效哑铃操	122





第六章 邂逅，好莱坞明星们公认最强效的塑形普拉提斯

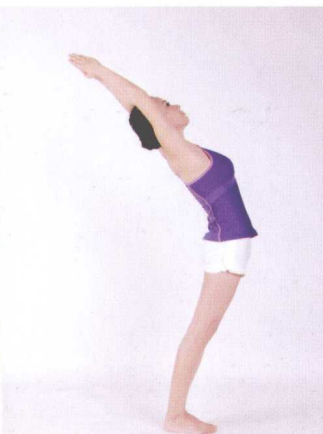
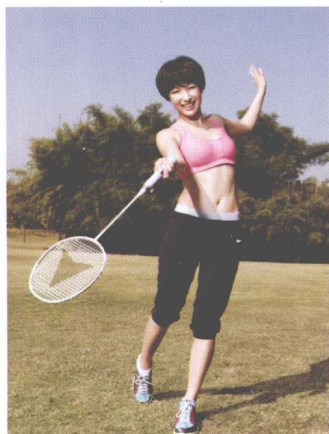
- 一、普拉提斯，集瑜伽、芭蕾、太极、武术、养生术于一身的神奇运动 130
- 二、强效燃脂塑形的普拉提斯课堂 131

第七章 遇见，女人一生必修的纤体瑜伽

- 一、瑜伽，女人雕琢完美身形的千年魔法 158
- 二、每天必做的热身练习——初级拜日式 160
- 三、简单的纤体术——瑜伽呼吸法 163

附录

- 耐克专属教练叶丹十年纤体秘诀大公开 165







PART 01

More Healthy, Slimming and Beautiful after Exercises

第一章

运动，你会变得更健、更瘦、更美

什么是健身？健身和健美有什么不同？
健身运动在中国和世界上的发展史是怎样的？
人们为什么要健身？健身项目的种类有哪些？
进行健身运动必知的营养常识有哪些？
有氧运动和无氧运动到底有哪些不同？
这一章，将为你全部解密。

只要你认识到健身是你“需要做的事情”中的一项，
那么你用于健身的每一分钟都会得到让你惊喜的回报。
学会健身、爱上健身、坚持健身，
在烦扰的都市生活中找到属于自己的健康养生方式，
用儿时无忧无虑的轻松心态，以“玩”的方式来进行
你的健身项目。

一、运动健身对身体形态、功能的良好影响

都说“女为悦己者容”，我还在学校读书的时候，就经常听到姐妹们把这句话挂在嘴边。这句古语的意思我相信美眉们都知道，是指：女子会为喜欢和欣赏自己的人装扮自己的容貌。时至今日，这句话可能已经有点不合时宜，因为现代美眉们追求的是“女为悦己者瘦”。为了瘦，我们可谓是无所不用，节食、喝减肥茶、抽脂等都是减肥常用的手段。但是这样得到的瘦，却往往不长久、不健康，而且很容易反弹。一旦反弹，很多人又接着重复之前那个煎熬的过程。久而久之，女生减肥陷入了一个恶性循环的怪圈中。最后，人没瘦下来，身子垮了，皮肤变差了，心情也变坏了。当然，也会有许多智慧型与毅力型的女生，会选择更健康、更长久的减肥方式，即通过运动来塑身。

其中最为廉价、最为低碳，且效果最为明显的减肥方式就是哑铃减肥了。坚持哑铃运动，美眉们将得到四大回馈。

▲ 阳光活力的气质

看到“阳光气质”这个词时，我们脑海中第一时间出现的画面可能是一张洋溢着青春和灿烂笑容的脸，它会让我们感受到温暖、朝气和活力。

“阳光”是指你虽然瘦，但并不柔弱；乖巧，但不失机灵，随时都显得有精神。在做了健身教练以后，闲暇之余我们教练组也在一起讨论：在运动中的男生很阳光、很帅气，大多数女性会被男性那种活力和精神气质吸引。同样，这种现象出现在女生身上也一样成立，男士也会被运动中的女生吸引。在《我的野蛮女友2》中，何炅老师不就对扮演柔道教练的冯媛甄一见钟情吗？可见，运动中的男女都会让人感觉很有精神和朝气，容易吸引到异性的目光。



坚持进行哑铃运动，不仅能够让你看起来更加动感和有活力，而且还能让你具有阳光的气质。哑铃运动相对其他强度大的运动而言，还是属于偏“文静”的运动，优雅的动作，不仅能让你快速减肥，而且还能让你身体的线条更加柔和，让你的肌肉比例明显增加，让你的身材看起来更加修长和匀称，给人一种亭亭玉立的感觉。试想，娇小可人的你手里拿着一个小哑铃的时候，那份可爱和活力会吸引多少男士的目光！

▲ 纤美有形的身材

相信没有哪位女生愿意听到这样的话：“你最近看上去是瘦了，但是身材好像没有以前好了。”这种情况说起来很可笑、很讽刺，但这是女生减肥经常会遇到的状况。现在很多女生采用节食手段减肥，常见的情况就是在体重减下去的同时，一不小心也把胸和臀给减下去了，这就是女生减肥最不愿达到的效果。其实，节食并不能改变你的脂肪率，只能控制你的食物摄入量，时间久了，它会让你缺乏营养，体质减弱，新陈代谢能力降低，反而使你更容易发胖。

当我执教时，给大家推荐运动这一减肥方式的时候，很多美眉对我抱怨说：“运动减肥太累，坚持不下来。”其实，这也是大多数人的一个误区，真正懂得美和追求美的女生不仅不会为减肥所累，而且会为减肥成功的喜悦感和满足感而欢呼。哑铃运动塑身中，减掉脂肪只是让身材变好的一个初级阶段，更重要的是控制你体内的肌肉比重，肌肉才是防止脂肪再生和囤积的最好武器。在运用哑铃运动塑身时的有氧呼吸，更能快速地燃烧你的脂肪，让你迅速地甩掉身上多余的脂肪，从而减少你身体的脂肪比例；并且哑铃的作用是你负重，帮助你增加身体内的肌肉含量。另外，哑铃运动中通过身体的弯曲、提拉等动作能活动你的筋骨，加快体内血液循环，促进你的新陈代谢，让你时刻容光焕发。

▲ 健康红润的肤色

女生最为关注的是自己的身材，但她们往往忽略了盲目减肥所造成的得不偿失的后果。减肥没错，错就错在你缺少一个健康的减肥方式。不愿意付出辛劳和汗水去做运动，却梦想一夜变瘦是不可能的。

真正追求美的女生不会认为运动是辛苦的。她们非但不必为减肥而困扰，反倒还能让自己在减脂的同时获得健康与活力。哑铃健身运动就是时下许多女明星们经常进行的健身运动之一，它不仅可以帮助你减掉多余的脂肪，让你获得苗条的身段，还可以巩固和增强你的健康体质。

它作为一种有氧运动，通过对身体各部位肌肉和骨骼的锻炼，可以提高肌肉的活化性和骨骼的柔韧性；还能帮助改善人体内的新陈代谢，促进血液循环，通过流汗的方式帮助体内废物和毒素排出，继而从根本上恢复你肌肤的紧致、弹性和光滑，让你的肤色变得更加红润，让美丽由内而外地散发出来。

▲ 自然流露的性感

“性感”这个词，你可能很难给它下一个准确的定义，但它确实能够给人们一种很直观的感觉。那么女生如何突显自己的性感，简而言之，就是如何散发你的女人味，并且让人们感受到呢？

性感并不是矫揉造作，它是一种自然的流露，它更加与衣料覆盖身体的多寡没有关系，一个身材臃肿肥硕的女生即便全身赤裸，大众也不会将她与性感画等号。然而最易突出女性女人味的地方，可以是身体的某一部分——瘦削突出的锁骨、丰韵的胸部、高翘的臀部或者是细长的手臂，也可以是你的高挑、窈窕的身材或者前凸后翘的“S”形曲线。这些都会让你成为性感的代言人。哑铃健身是一件针对性极强的运动，能够帮助你提升身体每一个部位的性感指数。比如，需要丰胸可以做飞鸟系列运动，需要提臀可以通过手举哑铃蹲下和起立来实现等。总之，不论希望改善身体的哪部分线条，你都可以运用哑铃做相应部位的肌肉锻炼动作来实现。



二、动前先了解，将运动进行到底

▲ 这就是健身

健身是一种体育项目，泛指徒手或用器械的体操、需使用简易器械来进行锻炼和具有绷紧肌肉效果的大众健康运动，也是一般健康人为增强体质而从事的体育锻炼。其主要作用是发展和增强人体内脏器官的功能，特别是心血管系统和呼吸系统的功能，以及力量、耐力等素质，并以进行有氧代谢的锻炼为主。一般是把有氧训练和器械训练结合起来交替进行，且有氧训练的运动量一般不少于器械训练。器械训练以“轻重量、多组数、多次数和短间歇”的中等强度训练为主。“轻重量”：一般采用最大重量的 20% ~ 30%，最多不超过 40%；“多组数”：每个部位一般不少于 3 组，不超过 5 组；“多次数”：每组最少做 15 次；“短间歇”：一般为 30 ~ 40 秒，不超过 60 秒。但由于参加者的年龄、性别和健康状况不同，所采用的锻炼项目和内容也不尽相同。我们在公园、健身中心或其他运动场所通常可以见到此类型的运动，如有氧操、有氧舞蹈、瑜伽、普拉提斯、跳绳、跑步、健行、爬山、太极或水上活动等，这些都是极受欢迎的健身运动。

健身百事通 —— 有氧运动和无氧运动

人体进行运动是需要能量的，如果运动时的能量来自细胞内的有氧代谢（氧化反应），就是有氧运动；但如果能量来自无氧酵解，就是无氧运动。

有氧运动指人体在氧气充足供应的情况下进行的体育锻炼。也就是在整个运动过程中，人体吸入的氧气量与需求相当，并达到生理上的平衡状态。简单来说，有氧运动就是任何富有韵律性的运动，其运动时间较长（约 30 分钟或以上），运动强度在中等或中上等的程度，心率为最大心率的 70% ~ 80%。

无氧运动是相对有氧运动而言的，进行无氧运动时氧气的摄取量非常低。这是因为若运动速度过快以及爆发力过猛，人体内的糖分来不及经过有氧分解，而不得不依靠“无氧供能”。这种运动会在体内产生过多的乳酸，导致肌肉疲劳，运动后感到肌肉酸痛、呼吸急促。常见的无氧运动包括短跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、俯卧撑、肌力训练（长时间的肌肉收缩）等。

心率是测定有氧运动效果和强度的直接指标。运动时的最适合心率的计算方法是 $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ 或 $(220 - \text{年龄}) \times 80\%$ 。美国健身研究会的运动生理学家的研究表明，当运动量达到最大心率的 60% 时，身体消耗的脂肪比糖（糖原）或蛋白质（肌肉）要多。但如果运动强度再大一些，达到最大心率的 80%，身体就会直接将脂肪、糖、蛋白质全部作为能量来源，只有维持在这个范围内，才能提高脂肪的燃烧率。一旦超过这个范围，就变成了无氧运动，而脂肪在无氧状态下会停止分解，脂肪不燃烧，怎么能达到想要的减重效果呢？

健身百事通 —— 有氧运动和无氧运动

区分“有氧运动”与否的标准是心率。心率保持在 150 次每分钟的运动为有氧运动，因为此时血液可以为心肌供给足够的氧气。有氧运动的特点是强度不高、有节奏、持续时间比较长。因此要求每次锻炼时间不少于 1 小时，每周坚持 3 ~ 5 次。进行有氧锻炼，氧气能充分分解体内的糖分，还可以消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松并调节心理及精神状态，是健身家族中主要的运动方式。瑜伽、健身操、普拉提斯、步行、跳绳、骑自行车、登山、游泳、打羽毛球等都属于广受欢迎的有氧运动。

在进行有氧运动时，人体吸入的氧是安静状态下的 8 倍。充分氧化 1 分子葡萄糖，能产生 38 个 ATP（能量单位）；而在无氧酵解时，1 分子的葡萄糖仅产生 2 个 ATP。有氧运动时，葡萄糖代谢后生成水和二氧化碳，它们通过呼吸很容易被排出体外，对人体无害。然而无氧运动在酵解时产生大量丙酮酸、乳酸等中间代谢产物，不能通过呼吸排出。而这些酸性产物堆积在细胞和血液中，就成了“疲劳毒素”，会让人感到疲乏无力、肌肉酸痛，还会出现呼吸、心跳加快和心律失常，严重时会增加肝、肾负担以及出现酸中毒。

长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老，提高大脑皮层的工作效率，增强心肺功能，并能增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率等。减肥者如果能在合理安排饮食的同时结合有氧锻炼，不仅能成功减肥，还能在减肥后防止体重反弹。有氧运动对于脑力劳动者也是非常有益的，能快速消除高强度脑力消耗带来的疲累，帮助身心达到一种和谐、放松的状态。

▲ 健身，应该是件有趣的事

● 为什么要健身？

健身的好处有很多：减轻体重、锻炼肌肉、塑造身型、增强体能、放松减压……虽然这些我们都知道，但并不是每个人都能“狠下心”来开始自己的健身计划。我们的日常生活中不太可能时常围绕着尽职的健身教练；不会用高薪聘请具有营养学知识的专业厨师；更没有大量的业余时间拿来“挥霍”。但是大家必须明确一个概念：健身是你生命中“需要做的事情”中的一项。我想，你用于健身的每一分钟都会得到丰厚的回报。

生命在于运动。不论你是否认同，我们的身体就像一台永不停歇的机器，只有动起来才能跟得上它的步伐。人体拥有近 700 块肌肉、206 块骨骼以及一个心血管系统，唯有每天保持积极的运动方能维持其超强的“战斗力”。

人类的祖先从最初期从事低级活动（走路、制作工具、搜集食物），到逐渐从事需要付出极大体力的活动（狩猎、脱离险境、搬运搭棚），

