

健康减肥计划

YUNDONG JIANFEI SHI ZHAN

中国

家庭健康工程

推荐

运动 减肥 实战

● 琼·丹妮尔 著

苗条的身材是健康的基础，保持苗条的秘诀是，永远不可以放弃运动。

运动是减肥的良方，运动能够燃烧脂肪，减轻体重，

积极地运动，才能使你活得健康，活得自信。

本书会让你在运动减肥的实战中收到实效，对肥胖大声说：“Bye bye!”

香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社



健康减肥计划

运动减肥实战

● 琼·丹妮尔 著

香港响沙出版机构独家授权

健康减肥计划

运动减肥实战

YUNDONGJIANFEISHIZHAN

著 者 琼·丹妮尔

责任编辑 东 昌

出 版 内蒙古科学技术出版社(赤峰市红山区哈达街南一段4号 邮编:024000)

排 版 中山书店电脑中心

印 刷 北京朝阳印刷厂

发 行 内蒙古科学技术出版社

字 数 860千字

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 42

版 次 2002年3月第1版

印 次 2002年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5380-0970-1/R·234

定 价 96.00元(全六册)

谁读懂了我的“健康减肥计划”？

- ◆ 接受世界最流行的瘦身方法
- ◆ 对改变自身充满信心
- ◆ 最想得到一份好工作，以及健康、爱情、金钱、美好人际关系
- ◆ 能经得起“减肥风暴”的人
- ◆ 渴望获得生活中最想得到的东西

运动 减肥 实战

太阳下山明天还会爬上来，花儿谢了明天还会一样开，“减肥风暴”将是21世纪继续席卷丽人们的主题。

不用求医问药，何必自寻烦恼，送你一份专家打造的健康减肥“自助餐”，自信将伴你与美好生活、事业一起成长。

- A 上班族快速减肥法
- B 减肥误区 66题
- C 减肥瘦身食谱
- D 速效局部减肥法
- E 轻松瘦身有问必答
- F 运动减肥实战



ISBN 7-5380-0970-1



9 787538 009705 >

ISBN 7-5380-0970-1

R·234 定价：96.00元（全六册）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



目 录

第 1 章 运动减肥的基础知识.....1

运动为什么能够迅速减肥?/2

肥胖者只有选择适当的体力运动才能取得预期减肥效果/3

适于减肥的运动/4

运动减肥是减肥的好方法/5

运动减肥的注意事项/6

怎样在运动中减肥? /7

老年肥胖者在运动中的注意事项/14

轻松平缓持久的运动最利于减肥/14

局部运动也可达到全身减肥的目的/15

普通型女性应注意哪些部位的锻炼/15

哪些锻炼方法改变你形体上的缺陷/16

锻炼能使瘦人健壮吗? /17

为什么有些女性会愈练愈瘦? /19

肥胖女性应该经常注意哪些部位的锻炼? /20

消瘦型女性应注重哪些部位的锻炼? /22

为什么有些女性会愈练愈胖?/24

哪些锻炼方法对减肥有效?/25

通过锻炼可以燃烧脂肪/27

锻炼与减肥的关系/28

0

0

1





* 注意调整心理因素/29

减肥的有氧运动/30

减肥的初级伸展运动/32

减肥的中级伸展运动/33

减肥的高级伸展运动/34

运动器械减肥之划船减肥法/35

运动器械减肥之室内健身车减肥/36

运动器械减肥之骑自行车减肥法/37

运动减肥之游泳/39

运动器械减肥之跳绳/40

运动减肥之跑步/42

运动减肥之跳舞/44

运动器械减肥之网球/45

第2章 运动减肥的健身健美操……………49

原地热身伸展练习/50

跑跳练习/54

地面腹背及腿部练习/57

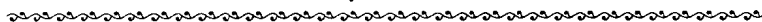
结束部分与练习/59

第3章 健美体态胸背部操……………61

解剖与生理特点/62

练习方法与要求/62

不良胸、背形态的矫治/66





第4章 健美体态臀部操.....69

解剖与生理特点/70

练习方法与要求/71

第5章 健美体态臂部操.....75

解剖与生理特点/76

练习方法与要求/77

不良手臂形态的矫治/80

第6章 健美体态腿部操.....83

解剖与生理特点/84

练习方法与要求/85

不良腿型的矫治/90

第7章 轻松健美减肥徒手操.....95

跳跃运动/96

垫上运动/97

第8章 丰润胸部减肥胶带操.....99

训练介绍/100

训练分解/100

第9章 矫正体形减肥健美操..... 105

腹部运动/106

0

0

3





俯立上拉/107

俯立飞鸟运动/108

颈后部运动/108

颈侧部运动/108

第 10 章 青春韵律减肥健身操……………111

热身运动/112

呼吸运动/113

头部运动/114

转头运动/116

肩部运动/118

转肩运动/119

胸部运动/121

转胸运动/123

腰部运动/125

转腰运动/127

髋部运动/127

第 11 章 标准臀围减肥健美操……………129

第 12 章 垫上运动减肥健身操……………135

坐撑体前屈运动/137

坐撑举腿运动/137

仰卧举腿运动/138

仰卧挺胸运动/138

0

0

4





仰卧起坐运动/139
仰卧挺髌运动/140
仰卧起转体运动/141
侧卧踢腿运动/142

第 13 章 呼拉圈减肥健美操……………145

准备运动/146
头低仰运动/148
头绕环运动/150
提肩运动/151
转肩运动/153
屈体展胸运动/154
扩胸运动/155
腰侧转运动/157
腰绕环运动/158
转体运动/159
上肢运动/161
全身运动/163
顶髌运动/164
压腿运动/166
运膝运动/168
整理运动/171

0
0
5





第 14 章 步行瘦身减肥运动……………173

什么是优美的步态? /174

步行的效果/176

步行的优点/177

步行锻炼前检查自己的身体/178

步行锻炼前饮食方面的检查/182

步行前医学方面的检查/183

步行前身体状态的检查/185

步行锻炼所需物品/190

检查你的行走方式/192

步行锻炼的基本形式/195

让步行持续、有效/196

步行锻炼应针对欲减肥的部位/198

步行锻炼前后的伸展体操/204

把握自己的步调/207

测量心率/208

10 周步行减肥计划/210

0

0

6





◎ 第一章

运动减肥的基础知识





运动减肥 的基础知识

* 运动为什么能够迅速减肥？

肥胖令多少“能人智士”为它苦恼？然而运动又是肥胖的克星。

体育锻炼又叫运动疗法，它是治疗和预防肥胖症的极其有效的方法和手段，它可以通过体育活动消耗体内多余脂肪和能量，是减肥的主要方法之一。

中国有句俗语：流水不腐、户枢不蠹。”我们的祖先早就认识到运动与健康的密切关系。

现代医学证明：运动对人体健康有许多方面的好处。1. 运动能明显地增强肌肉和关节的功能，可以提高关节的柔韧性和灵活性。运动还对内脏功能有良好的影响，尤其对心血管系统和呼吸功能都有好处，可以增强心脏收缩力量，增大心搏输出量，使血管系统保持良好的弹性，减少胆固醇等代谢产物在血管壁的沉淀，降低血脂。运动可增强呼吸肌的力量，增加肺活量，改善肺量通气与换气功能，有利于更多地氧化，燃烧掉多余的脂肪。2. 运动对人体的





消化功能、泌尿功能以及新陈代谢都有良好作用。运动对增强食欲、改善睡眠、调节情绪都显示了积极的作用。3. 体育运动可以改善和增强中枢神经系统对全身的指挥和调节功能。如肥胖者进行一定量的运动,就可以作用于神经内分泌系统,使之产生消耗脂肪的刺激,进而促进脂肪代谢,减少肥胖程度。4. 体育运动能减肥,其道理在于通过肌肉运动能增加脂肪和糖的消耗。肌肉运动需要大量热量,体内多余的糖被消耗而不能转变为脂肪,从而减少了脂肪的形成;在肌肉运动时,由于肌肉对血液内的游离脂肪酸和葡萄糖利用率增高,使脂肪细胞缩小变瘦。如游泳运动,有助于体型健美,对于胖人还具有良好的减肥功效。因为游泳时,需消耗很多能量,其来源主要是脂肪和糖,皮下脂肪和内脏脂肪逐渐消耗,胖人就会逐渐消耗多余的脂肪而增加肌肉,达到减肥、健美的目的。

总之体育运动可以减肥,使体型健美。但贵在持之以恒,因为运动减肥一般要坚持2个月以上才会见效。

*** 肥胖者只有选择适当的体力运动才能取得预期减肥效果**

“生命在于运动”大多数人是知晓的,但什么样的运动才有益于健康呢?

恐怕知之者不多。最近国外一家保险公司在调查了5000名已故运动员的生前状况发现,其中有些人40-50岁左右就患了心脏病,许多人的寿命竟比普通人短。这是为什么呢?

最新研究表明,锻炼身体能收到良好的效果,这与采取适当的运动量有关。剧烈运动往往会破坏人体内外运动平衡,加速体内某些器官的“磨损”和一些生理功能的失调,结果导致缩短了人的生命进程,出现早衰和早逝。





我们可以看到,那些终生以“静坐”为主(职业)并辅以适度运动的人,如作家、画家、学者,活到80-90高龄者占的比例是很大的。

生命的延长不在于超负荷地过激运动,而在于适度的有节制的运动并同时与静养相结合进行,只有这样才能收到健康和延年益寿之功效。减肥运动也同样如此。如果运动量过小,不能消耗掉多余的热量,减肥效果就不理想;运动量过大,超过身体的负担能力,又会造成疲劳过度,引起不良反应,影响健康。那么,肥胖者进行减肥应如何选择适合的运动呢?

(1) 因人而异,形式不限。可以选择一些自己有兴趣、能坚持的运动项目,如打篮球、长跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。

(2) 根据自己体质情况来选择合适的运动。身体状况好的、体质强壮的,可选择运动量较大的项目;体质弱的、身体素质差的,可选择相对运动量较小的运动项目。

(3) 因地制宜。如果住高楼大厦的,可以每天爬楼梯来回几次;如果居住在山区,可以每天登山;靠近海边的,可以进行游泳运动;住在城郊的可以进行环城越野跑。

另外,进行减肥运动要注意,减肥者不可急于求成,要根据个人的健康情况及爱好,选择合适的运动方式,科学合理地制订出运动强度,循序渐进,持之以恒。当运动进行一段时间后,而体重并无明显减轻时,不可灰心,因为运动不仅消耗了脂肪,而且增强了肌力,使肌群健壮了起来,这是对于机体健康十分有利的,不可轻易放弃运动。如能在锻炼中达到自我控制的境地,减肥一定能成功。

* 适于减肥的运动

减肥运动又称为“体疗”,与一般体育活动不完全相同。既要





肥胖有针对性的锻炼，又要使肥胖者以及伴有其它疾病的肥胖者承受得了。减肥运动主要有以下几类：

1. **耐力性运动锻炼**。这类锻炼主要是增加耗氧量，促进新陈代谢，并且调整和强化机体各器官的活动能力，特别是有利于心血管系统。通过锻炼，增加热量“燃烧”，避免过多的热量转化为脂肪贮存和促使脂肪燃烧。耐力性运动的室外活动有中速或快速行走、爬坡行走（如爬楼梯、爬平缓坡）、缓步跑、骑车、游泳等；室内活动有跑步器、骑行器等。其中步行与跑步不需任何设备与条件，锻炼尤为方便。此类活动适于年老肥胖者，并发其它慢性病的肥胖者。

2. **力量性锻炼**。这类锻炼主要是对肥胖部位有针对性的活动。如为了减少腹部脂肪，可进行仰卧位的腹肌运动，像双直腿上抬运动，直腿上下打水式运动、仰卧起坐等；为减少腰背和臀部脂肪，可进行俯卧位的腹肌和臀股运动，像双直腿后上抬运动，头、肩、腿同时后抬的“船形”运动等。为减少胸部与肩部的脂肪，可进行适当重量的哑铃操等室内训练器械的锻炼。这类活动，老年人及伴有严重慢性减肥胖者慎之。

3. **耐力性与力量性结合的运动**。如乒乓球、羽毛球、排球、篮球等球类活动，健美操、减肥操、广播体操等体操类活动，太极拳、太极剑等传统武术活动，老年迪斯科、交谊舞耐力训练与力量性结合在一起的活动项目，这些运动娱乐性强且不枯燥，很受减肥者的欢迎，特别适于肥胖的少年儿童。

* 运动减肥是减肥的好方法

肥胖者增加体育锻炼，不但可以达到增加体内脂肪的“支出”，使体型恢复的目的，而且还可使身体的各器官得到锻炼，增强了体魄。因此说，增加运动是非常适宜的减肥好方法。





1. 要增加肌肉活动,就需要增加热量,这样可以促进脂库中脂肪的“燃烧”,改变肌肉与脂肪的比例。

2. 运动可以做为消耗脂肪的刺激,通过神经、体液调节促进脂肪代谢。

3. 运动可以降低血脂,使血液中胆固醇及甘油三酯降低,减少脂肪在心脏、肝脏、血管中的沉积,减少冠心病、脂肪肝等疾病的发生率。

4. 运动有助于改善心肌代谢,从而提高心肌工作能力,使心肌收缩力加强,增加了肥胖者心血管系统对体力负荷的适应能力。

5. 运动可增强呼吸力量,增加胸廓活动范围及肺活量,改善肺通气及换气机能。气体交换加快,也有利于“燃烧”掉多余的脂肪。

* 运动减肥的注意事项

运动虽然可强壮体魄、降脂减肥,但运动减肥时应注意以下几点:

1. **因人而异。**减肥者运动前一定要进行身体检查,如患有严重的冠心病、高血压和肝炎、肾炎等病,不应进行大量的体育活动,要先治疗疾病,并选择行走、太极拳等和缓适宜的项目。老人、儿童、孕妇、产妇等也应该选择各自适宜的项目。

2. **活动适量。**运动量太小,达不到减肥目的,运动量过大会出现副作用,特别是伴有其它严重慢性疾病的肥胖者和老年人,一定要格外注意。一般说来运动量掌握在中等强度。

运动后脉搏数,青年人每分钟不超过 150 次为宜,老年人以每分钟不超过 110 次为宜。

运动时不应出现头晕、恶心、呕吐、脸色苍白等症状。运动后肌肉酸痛,睡眠、食欲正常。如果出现头痛、食欲不佳、失眠等症状,说

