

阳光女性丛书

叫健美带来健康 让生活充满阳光

魅力腹部

以最简单的方法
造就您完美的腹部

克里斯托夫·鲍尔

贝尔恩德·图尔纳

施益萍 译

江苏科学技术出版社

著

- 所有练习均附有精美插图
- 服务指南中附有针对个人锻炼计划的检查表
- 出之畅销书《腹部、腿和臀部》作者之手



图书在版编目(CIP)数据

魅力腹部/(德)鲍尔等著;施益萍译. —南京:江苏科学技术出版社,2002. 10
(阳光女性丛书)

ISBN 7—5345—3672—3

I. 魅... II. ①鲍... ②施... III. ①女性—腹—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 062028 号

合同登记号 图字:10—2002—062 号

Title of the German edition: Trainingsprogramm Starker Rücken © 2001 by Midena Verlag
in der Weltbild Ratgeber Verage GmbH & Co. KG, Muenchen, Germany Through Lin Book
& Media Agency (in Chinese Characters).

阳光女性丛书

魅力腹部

克里斯托夫·鲍尔 贝尔恩德·图尔纳 著 施益萍 译

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 南京印刷制版厂

印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/24

印 张 2.5

版 次 2002 年 10 月第 1 版

印 次 2002 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3672—3/R·654

定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

克里斯托夫·鲍尔 贝尔恩德·图尔纳著 施益萍译



魅力腹部

以最简单的方法造就您完美的腹部

江苏科学技术出版社



目 录

去掉小肚腩

前提非常重要	5
确定您的体重指数	6
身体脂肪比重的意义	7
问题区域是如何产生的	8
请注意您的饮食	10

塑造紧绷腹部的体能锻炼法

目标明确的体能锻炼	13
-----------	----

锻炼成功的基本原则	14
理想的练习组合	16

塑造平滑腹部的腹直肌锻炼法

测试您的肌肉	19
--------	----

适合您的锻炼计划	20
最佳的练习组合	21

用静态练习来巩固腹肌

测试您的身体状况	27
个人锻炼计划	28
最有效的练习组合	29

塑造玲珑细腰的腹外斜肌锻炼法

测试您的腹外斜肌	35
适合您的锻炼计划	36
卓有成效的练习组合	37

塑造苗条细腰的腹横肌锻炼法

测试您的肌肉	43
为您量身定做的锻炼计划	44
最佳的练习组合	45

耐力锻炼和平衡锻炼

成效显著的耐力锻炼	51
背部的平衡锻炼	54

服务指南

饮食	56
锻炼计划	56
锻炼计划表样板	57
个人锻炼计划	58
效果检测表	59



谁都曾梦想拥有一个平坦紧绷的腹部。锻炼有素的肌肉不仅使您看上去很健美，而且也显得非常健康，因为它不仅有利于保持身体的平衡，而且在预防背部疾病方面也起到很大的作用。

去掉小肚腩

您希望自己拥有一个平坦、紧绷的腹部,是不是又常常为身上多余的赘肉和松弛的皮肤而烦恼呢?现在正是去除小肚腩的最佳时机。您只要遵循一定的原则,再加上健康的饮食和一个成效显著腹部锻炼即可去除您的烦恼。您若想取得惊人效果,只要每天坚持 10 分钟的定期锻炼即可。本书所推荐的锻炼计划一定能帮助您圆平坦、紧绷腹部之梦。

前提非常重要

为了使您的锻炼更有成效,同时也使您能尽快达到预期的目标,请您首先测试您的实际的健康状况,以便您能更准确地制定锻炼计划。

为了使您更加清楚自己的体重状况,我们为您准备了 1 张体重指数表(第 6 页),它能让您一眼就看出您的体重是否过重、过轻或是完全正常。如果在超重的情况下,要使锻炼有成效的话,及时改变饮食就显得非常重要了,至于健康饮食的基本原则我们将从第 10 页起开始给您逐一介绍。

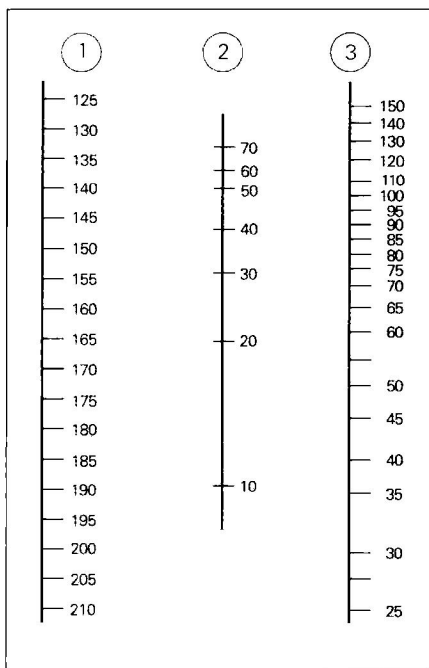
腹部锻炼的重点在于那些为数众多的练习单元,而难点则在于加强肌肉力量的练习。为了使您更加确信您从一开始就具有练就紧绷腹部的能力,同时也准确地了解完美锻炼的效果,我们在您刚开始的每个锻炼单元后面附有一个测试阶段。为了避免您的练习出现不平衡的情况,我们建议您,在进行该锻炼的同时锻炼背部肌肉。从 54 页开始我们为您准备了锻炼背部肌肉的平衡练习。

如果这个锻炼刚好符合您的要求并且适合您的体能状况,那么您将在短期内收到明显的效果。根据经验在进行定期锻炼(每周 3~5 个练习单元)4~6 周后您将会明显感受到肌肉的紧

确定您的体重指数

绷感和体形的改变。特别是初练者在经过几个练习单元后就能在体能拓展上取得显著成效，而锻炼的难度值当然也应随之逐渐提高。

体重指数给您提供了一个对您的体重的客观评价标准。通过体重指数您能够既迅速又简单地决定个人的前期准备工作。



①是身高(厘米),②是体重指数,③是体重(千克)
来源于(W. 布斯凯/W. - U. 波克贺-贝亨斯)

请您在下图中选出您的身高(左栏)和体重(右栏)的值,用一条直线把它们连接起来,直线与体重指数轴(中栏)相交的切点就是您的体重指数值。

如果您的体重指数值超过正常的标准(详见第7页),为了能迅速且有效地去除问题区域难看的肥厚脂肪,建议您在进行塑造紧绷腹部的体能锻炼的同时,再做一个常规的强化耐力锻炼,具体情况详见50页。

您可以通过计算得出您的体重指数值,公式如下:

$$\text{体重指数} = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(厘米)}}^2$$

体重指数标准

◆如果您的体重指数在 18 以下,那么您的体重过轻,也就是说,您偏瘦。在这种情况下,为了您的健康,增强您的体能,我们建议您增肥。

◆身体指数值位于 18 ~ 25 是最理想的,如果您的体重位于这个区间,那么您的体重完全正常。

◆如果您的体重指数值位于 26 ~ 30,那么您微胖,应该尝试减肥,特别是在您患有某些疾病的情况下,比如糖尿病、高血压、痛风或其他新陈代谢方面的疾病。

◆如果您的体重指数超过 30 的话,您就有必要立刻进行减肥。

身体脂肪比重的意义

身体脂肪比重比纯粹的体重更具有说服力。一个经常锻炼的人虽然他的脂肪比重很低,但是由于他的肌肉的份量较重,所以他的体重还是会相对较高,相反一个较轻的人却可能因为缺乏锻炼而有很高的脂肪比重。如果您的脂肪比重超过 30%,那您就有必要定期进行耐力锻炼了。现在要进行身体脂肪分析可以通过一架特殊的测量仪来完成,既简单又快捷,很多脂肪研究中心也提供脂肪分析服务。

在德国 30% ~ 40% 的人体重过重;在超过 50 岁的人当中几乎每 3 名男子中就有 1 名,每 2 名妇女中就有 1 名饱受肥胖之苦。

用于测试身体脂肪比重的测量仪专业商店里有售。

身体评价 \ 脂肪比重	男 士	女 士
理想型	<5%	<12%
身强力壮	5% ~ 13%	12% ~ 22%
健康	14% ~ 30%	23% ~ 33%
肥胖	> 30%	> 33%

问题区域是如何产生的

如果一个人的腹部、大腿、臀部过于肥胖，我们则称这些部位为问题区域。是什么导致我们的身体皮肤松弛、柔软，脂肪又是如何影响我们身体健康的呢？

无法改变的遗传因素

我们每个人的体形都是通过先天遗传而确定的。生理学上的某些先天条件如一个人的腿长与短、背宽与窄都是从一开始就定下来了，是通过自然方法无法改变的。每个人身体贮藏脂肪的能力也是各不相同的，这是由遗传决定的，同样脂肪在身体中储存的种类和方式也是如此。有些人的脂肪主要分布在腹部和臀部，而有些人的脂肪则均匀的分散在全身，腹部和臀部相对要少得多，所以您一定要接受您的体形。虽然这些先天的遗传决定了我们的身材，但我们却可以通过一定的运动和健康的饮食去塑造我们的体形至最佳状态，这样不仅有利于您的健康，也有利于您的外观。

能量收支平衡的作用

肥胖和身体脂肪含量过高的一个最常见的原因是不良的能量收支状况，也就是说：营养过剩而运动不足导致能量在体内堆积，以致变成过剩的脂肪。没有被消耗的脂肪则以贮备脂肪的形式贮藏在皮下组织。如果希望能长期有效地减少脂肪，您每天由运动消耗的能量必须超过从食物中摄取的能量。饮食对于能量的收支平衡起着决定性的作用，但是对于每天应该需要摄入多少能量却不存在一条普遍适用的值，而是因人而异，由先天遗传、身体素质、日常活动等因素决定的。在这些活动中能量消耗主要分为基本消耗和运动消耗。

身体能量的基本消耗主要用来支持身体各部分运转，其中60%的能量是用来保持恒定的体温，而运动消耗的能量主要用于提供完成身体运动的每一个动作所消耗的能量。

每天的能量需求

人的能量总需求是因人而异的，男子对能量的需求通常要高于女子。这主要是因为男子肌体组织新陈代谢所需的能量相对较大。

在相对较轻松的，坐着即可进行的活动中所消耗的能量男女对比如下：

◆ 女子：8 400至9 200焦耳，能量的基本消耗平均为7 000焦耳

◆ 男子：10 000至11 000焦耳，能量的基本消耗为8 500焦耳

有效去除问题区域

身体的运动量越大，能量的运动消耗也就越高，也就是说您可以通过运动锻炼来提高您的能量消耗，最终达到减少身体脂肪的目的。身体锻炼不仅能健美肌肉，而且对能量的基本消耗也能起到积极作用，这主要是因为通过目标明确的体能锻炼能够提高您肌肉的比重从而提高您的基本消耗，这样您即使不运动时能量消耗也会比较多。



小常识

耐力锻炼减肥

如果您想通过体能锻炼对身体某一部分进行减肥，那您就弄错了。因为通过锻炼肌肉而去除的脂肪与通过耐力锻炼而减去的脂肪相比要少的多，所以根据您的先天条件来选择适合您的锻炼方式就显得尤为重要。

请注意您的饮食

只有长期调整饮食，
才能战胜肥胖。节食只会
导致反弹。

请在饮食过程中尽
量注意避免使用含有高糖
脂肪的食物，比如香肠、奶
酪等。此外大多数熟食也
都含有大量脂肪。

如果您真心希望能拥有一个好身材，那请在运动的同时注意饮食。有意识的饮食并不是一味地去计算卡路里，而是指健康饮食，特别是指有意识地去吃。现在食品种类十分丰富，您可以方便地来选择自己想要的东西。如果您的菜营养丰富，而且经常变换口味，那您就对了。

营养丰富是指饭菜中含有所有人体所必需的营养物质、矿物质、维生素和重要的不饱和脂肪酸，所以粗粮、土豆、蔬菜和水果在您的菜单上应该是必不可少的，特别是水果和蔬菜，这是因为它们含有大量的维生素、矿物质和固有物质，与之相反，糖和甜食则完全是可有可无的。此外，饮食还应与您个人需求相适应。一个从事体力劳动的工人或运动员所需要的菜谱自然是另外一种营养搭配，这是因为他们所需要的能量供给比坐在写字台前的人要多得多。

食用油腻食物更易长胖

油腻食物能够大大提高能量供给，这是因为在油腻食物中含有相当多的脂肪，而脂肪的能量值又相当高：1克脂肪就含有约37.8焦耳能量，而与之相比碳水化合物和蛋白质所含的能量比它的一半还少，只有约16.8焦耳，所以请不要食用含高脂肪的食物，特别是香肠和奶酪，但是奇怪的是很多香肠和奶酪品种反倒因为含脂量很高而闻名于世界。另外糕点和饼干也属于导致肥胖的“罪魁祸首”，比如100克的圣诞果脯蛋糕就含有将近22克脂肪，而油煎土豆片中甚至含有40%的脂肪！

最佳的营养搭配

我们为您提供了正确营养搭配的标准值，可供参考。

◆大部分营养(大约55% ~ 60%)以碳水化合物的形式被人体吸收,土豆、面包、米饭和面条均含有大量的碳水化合物,几乎可以不受限制地摄取。

◆摄入的蛋白质占摄入营养的比重最好在10% ~ 15%之间。食物中所含的蛋白质是体内蛋白质的生长所必不可少的,肉类、鸡蛋、奶制品和豆制品都是蛋白质的重要来源。

◆每天所摄入的脂肪量最高应控制在70 ~ 80克之内。如果您想减肥的话,那最多请不要超过30克。我们所摄入的脂肪的主要成分是不饱和脂肪酸。它主要存在于冷冻的橄榄油当中,进入体内后很容易转变,对健康有促进作用。与之相反在某些食品生产和加工过程中所使用的转脂肪酸,我们应坚决抵制。转脂肪酸主要存在于熟食中,如冷冻比萨饼、生煎土豆丝,另外它还存在于人造黄油、烤油和煎油当中。

您可以尝试着进行以下实践

◆要尽可能地变换口味,避免饮食单一。

◆请不要尝试节食,节食有可能会導致营养不良,一旦结束节食,脂肪会比节食前长得更快,这种现象即为所谓“反弹”。

◆少食多餐(每餐应食入含等量的热量)比一日三餐更有效果,因为这样一方面有助于保持锻炼所取得的成果,另一方面也能有效地防止经常导致您无节制饮食的馋嘴毛病。

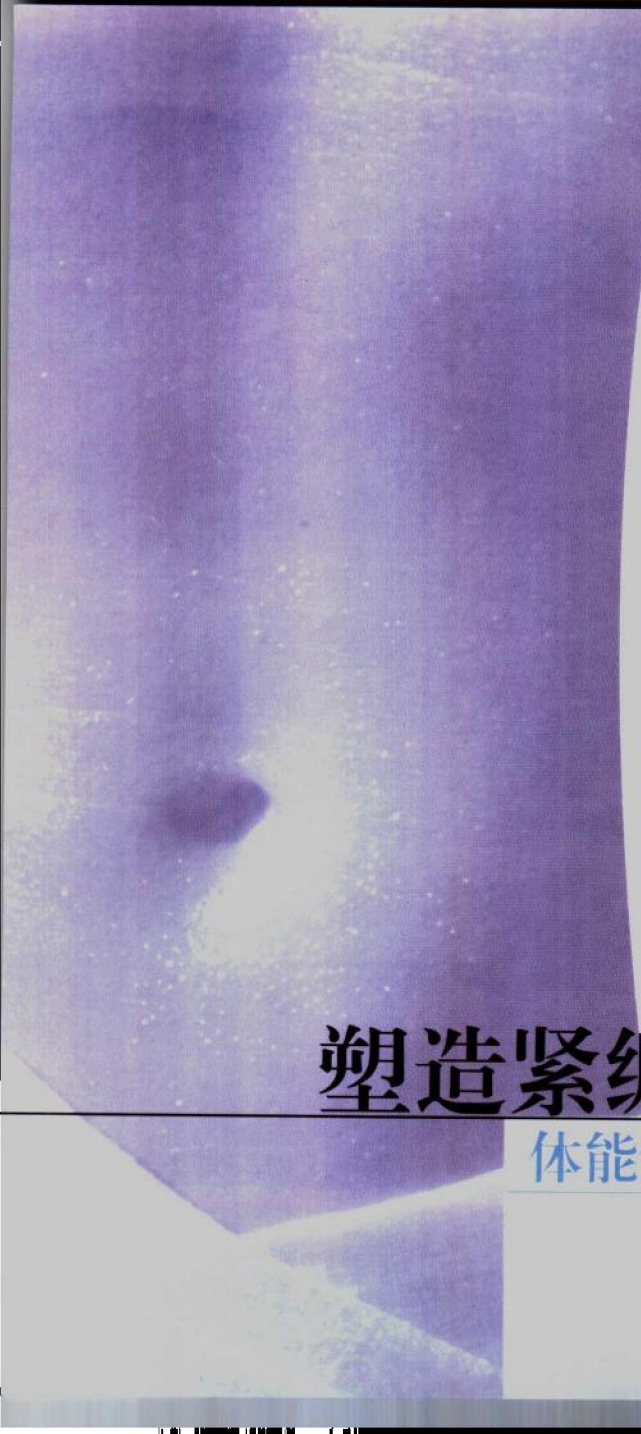
◆多吃富含粗纤维的食物,也就是多吃粗粮、水果和蔬菜。这些食物很容易使您吃饱,但是却只含有少量的热量。

◆注意您的营养搭配中碳水化合物、蛋白质和脂肪三者之间恰当的比例关系(请见上面)。

◆注意您的脂肪摄入量:请不要食用富含脂肪的蛋糕、沙司、甜点、奶酪、肉类和香肠制品。值得建议的是您可以经常改变烹调方式,变换口味。请优先使用植物油(如橄榄油),最好不要食用涂抹用的软油和动物油。

虽然甜点和面点能够使人发胖,但是大多数时候却应视它们为可口的果酱、黄油、甜点的调味汁、肉酱等,对身体上不会有额外的负担。

肥胖最常见的原因除了运动少之外还有就是食用过量的含脂肪丰富的食物和饮酒过量。1克酒精(29.4焦)所含的热量几乎是1克碳水化合物(16.8焦)所含有的2倍。



在您开始锻炼之前，请您注意下一页上面的几点建议，它们对您的腹部练习是否有成效起着关键作用。

塑造紧绷腹部的 体能锻炼法

为了使您的锻炼达到最佳效果,请您务必事先仔细考虑,哪些您能做到,并且打算以什么样的方式进行您的锻炼。

目标明确的体能锻炼

本书在此所介绍的锻炼项目主要包括锻炼肌肉的两种基本形式:耐力锻炼和肌肉锻炼。

耐力锻炼: 在耐力锻炼中中等强度的练习主要是以重复性练习为主(重复次数为 60 ~ 150 次)。这种锻炼方式不仅能大大改善肌肉的耐力状况,而且还为紧接着的肌肉锻炼作好了准备。与肌肉锻炼相比耐力锻炼的优点主要在于能量消耗大,但在提高皮肤紧绷度上所起的作用相对较小。

肌肉锻炼: 肌肉练习是相对较大的运动量配以相对较少的重复性练习(重复次数为 40 ~ 75 次)。它不仅有利于肌肉增长,增强您的体质,还能改变您的体形,使您的肌肤紧绷有弹性。此外它还有很多积极效果:经过锻炼的肌肉需要消耗能量,能够提高能量的基本消耗。所以即使您没有从事体力活,处于静态状况中身体的能量消耗值也会较高。所以您的锻炼计划中应含有此类要求的锻炼方式。

最佳锻炼方式: 如果您把肌肉锻炼和耐力锻炼结合起来,那么您将会达到最佳的锻炼效果。至于哪种锻炼方式对您更重要,那得您自己决定。不过您的体重指数可以给您方向性的指导,如果您过于肥胖的话,那您必须在您的健身计划中添上强化耐力锻炼的练习。

耐力锻炼能使减肥和锻炼肌肉同时进行。

肌肉锻炼的目的在于使肌肉快速增长,但是在锻炼中所消耗的能量相对较少,所以这个过程对减肥所起的作用不是很大。

锻炼成功的基本原则

锻炼结束后适当喝水，这样能加速体力的恢复，但是最好不要喝汽水，而应喝矿泉水。

如果想制定一个符合您需要的卓有成效的锻炼计划，请首先应测试您目前的身体状况，只有这样才能制定出适合您个人的有效的健身计划。因为要使锻炼获得成功，必须选择适当的运动量，运动量过大或过小都是不足取的。在每个练习章节开始的时候会有一个测试阶段，以便使您准确掌握您的实际情况。一个合理，成功率较高的体能锻炼的最重要的基本原则是：

- (1) 锻炼要有规律；
- (2) 要注意适当休息；
- (3) 要逐步提高锻炼量。

您要有规律地进行锻炼，并要避免超负荷锻炼。锻炼每星期仅1次是不够的，每星期2~4个锻炼单元比较合适，这样锻炼很快就会有明显的效果。另外锻炼必须要坚持较长的一段时间并且要定期进行休息。对于已经进行一定阶段的锻炼者在两个锻炼单元间休息一天已足够了，而作为初始者在进行一个强化锻炼之后通常需要休息2~3天。请把您身体的良好感觉充分发挥出来，并注意身体发出的信号。

注意

请不要运动过量

从锻炼生理学的角度来看，运动量过大与运动量过小一样不足取，如果您很疲惫或身体很虚弱，比如由于感冒或者其他疾病引起的，那么您得给自己放个长假，好好休息一下。

请详尽地列出您的锻炼计划

如果您经常坚持锻炼,那么您很快就会对自己的身材拥有一种全新的感觉。为了能使这种感觉尽快出现,请您尽量确定一个固定的锻炼时间,这样不仅能促使您定期锻炼,而且使成功也不再是偶然的。4~6周的时间只能使您进行初步的锻炼,所以您最好在事先确定好了锻炼时间和目标。这样使您至少得考虑一个星期的安排,与此同时具体的锻炼单元也应该相应地制定出来。在本书58页您可以看到一份锻炼计划表的样本(您可以在该表中直接填入您的锻炼安排),57页上的两张表格在您自己进行制作的过程中可以作为示范。

第一成果

如果您想取得一个明显的效果,您至少得完成16~20个锻炼单元。如果您一个星期锻炼4次,那么4~6周后您就会感受到一个明显的进步。您的身体很快就可以接受新的挑战,而锻炼难度也必须提高到与已经提高了的身体负荷能力相适应。所以您在每个锻炼章节都会看到一张充分考虑到您身体实际状况的锻炼计划表,以便使您的锻炼强度达到最佳。

平衡锻炼非常重要

锻炼有素的腹肌能够保持身体稳定,因此也可用来预防驼背。驼背是一种最常见的身体缺陷,特别是许多患有背部慢性疾病病人的腹部肌肉严重不足。当然脊椎骨的稳定也需要锻炼有素的背部肌肉。因此您应该在每个锻炼单元中插入一个锻炼背部肌肉的练习,这样您就可以避免练习单一。在54页有锻炼背部和臀部肌肉的示范练习。

请制定一个实际可行的目标。如果您运动过量,不仅会增加您身体的负担,而且也不易达到您所期望的目标。

如果您在练习过程中有疼痛感,请马上终止练习。