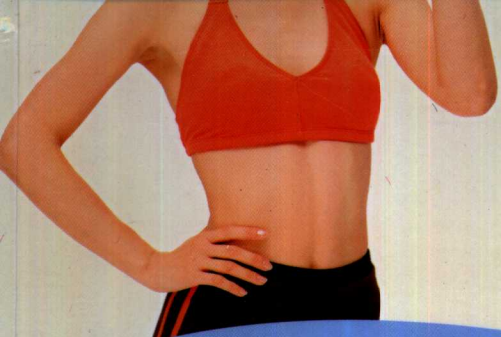




阳光女性丛书

让生活充满阳光

叫健美带来健康

诱人体形

通过有氧运动打造出
您如魔鬼般的 身材

里塔·伊尔莉斯贝格 (著)

刘 佳 (译)

江苏科学技术出版社

- 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
- 

图书在版编目(CIP)数据

诱人体形/(德)伊尔莉斯贝格著;刘佳译. —南京:江苏科学技术出版社,2002.10
(阳光女性丛书)

ISBN 7—5345—3670—7

I. 诱... II. ①伊... ②刘... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 062030 号

合同登记号 图字:10—2002—064 号

Title of the German edition: 10 – Minuten – Workout für einen Superbody © 1999 by
Weltbild Ratgeber Verlage GmbH & Co. KG, Muenchen, Germany Through Lin Book & Media
Agency (in Chinese Characters).

阳光女性丛书

诱人体形

里塔·伊尔莉斯贝格 著 刘 佳 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—3670—7/R · 652

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。

里塔·伊尔莉斯贝格著 刘 佳译



诱人体形

通过有氧运动打造出您如魔鬼般的身材

江苏科学技术出版社



消除局部肥胖

众所周知的局部肥胖	5
局部肥胖是如何产生的	6
身体赘肉:经常面临的问题	7

健身运动:保持身体健康和精力充沛

健身和皮拉特锻炼法:使您拥有更好的身体状况	9
-----------------------	---

目 录

正确的锻炼方法	11
---------	----

简单有效:局部肥胖和皮拉特锻炼法

全身运动计划	13
锻炼时的注意事项	14
正确制订您的锻炼计划	15

练习:便于组合

锻炼您的腹部	21
锻炼您的臀部和腰部	28
锻炼您的臀部和腿部	32
锻炼您的上身	40
锻炼须知	44

耐力锻炼——为什么如此重要

为您的身体素质努力锻炼	47
正确的锻炼方法	48

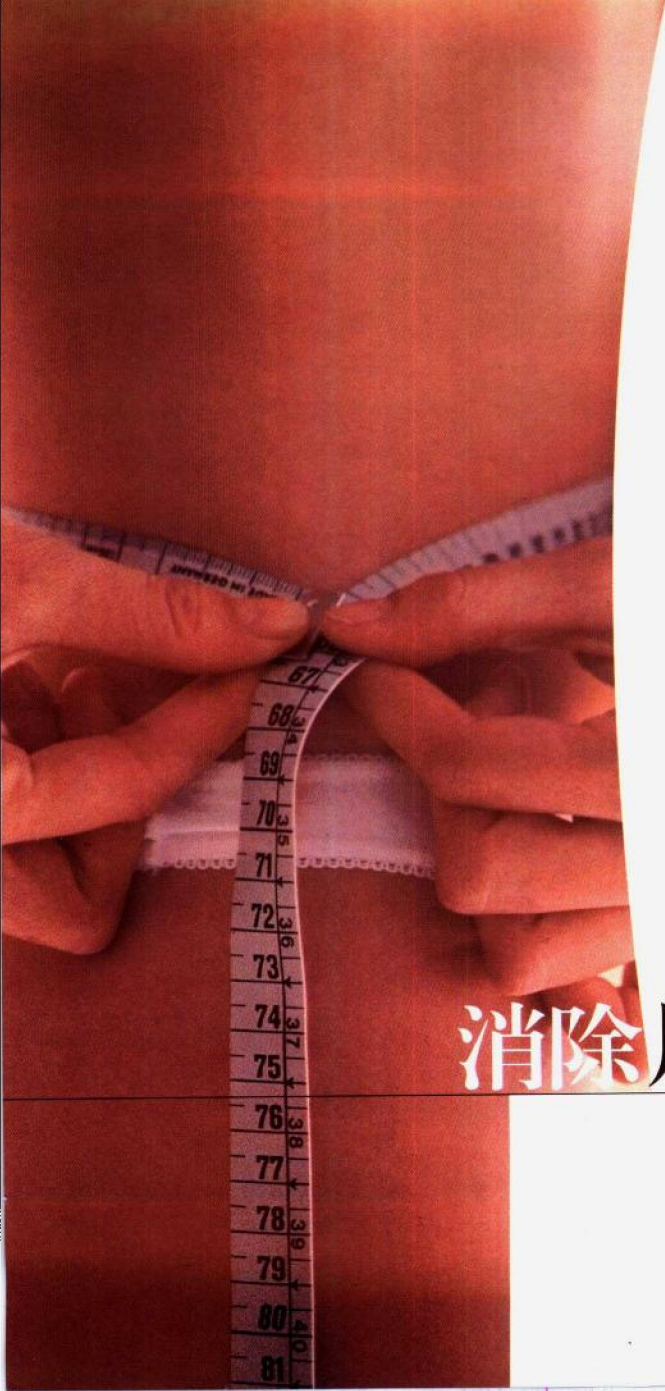
营养:要点简述

什么是健康的饮食	53
理想体重和舒适感体重	54
超重是怎样形成的	54
节食有意义吗	55

服务指南

健康检查	56
锻炼前奏	58
个人的锻炼记录	59





身体超重、赘肉和局部肥胖是相当普遍的问题，但是您可以通过锻炼解决问题，同时使您的健康状况得到改善。

消除局部肥胖

在今天这个凡事讲究效率的社会里,健康和良好的精神状态对每个人的意义越来越重要。因此,许多人不再是被动地接受他们的健康状况、工作能力以及外在形象的改善,而是非常积极主动地去求得这一改善。本书的目的在于帮助您拥有更好的生活质量和一副经锻炼而没有赘肉的魔鬼身材。打造魔鬼身材的关键在于消除局部肥胖。此外,本书还向您推荐一组促进心血管血液循环的运动,以及给您每日的营养提供一些小小的建议。

花很少的时间就能得到更加充沛的精力、健康和更漂亮的身材。

众所周知的局部肥胖

不论男人、女人,都知道这个是对健康不利的障碍。肚子太大,臀部太宽,大腿和臀部的肌肉松弛等等都是局部肥胖的表现。本书最主要的服务对象是那些在工作、家庭生活和家务之余想改善其身体和外表的人们。这里介绍的锻炼方法不受约束,处处可行。您可以在家里运动,在出差办公事时或是度假的时候进行。您只要每天花费 10~15 分钟的时间,就能打造一副紧绷的身材。本书所提供的练习多种多样,从很大程度上满足了不同身体状况的读者的多种需求。因此,不论您是刚刚开始锻炼还是已有锻炼基础的人,这本书都同样适用。练习的具体过程会在以后的每一章节里分别介绍。同时本书附有图片,使您一目了然。

心血管循环和肌肉练习对健康同样重要。

心血管循环运动也是健身运动中不可缺少的一环。10~15 分钟的练习将会毫无疑问地显示其威力。本书会告诉您如何进行一套有规律的运动。但如果您没有时间来进行心血管循环的运动,您将会得到其他同样可行的日常生活的建议。

正确的营养对于健康和充沛的精力来说同样非常重要。在介绍营养的章节里您将获知,在饮食中特别要注意的问题,以及怎样计算您的理想体重。

局部肥胖是如何产生的

局部肥胖是因为腿部、臀部、腹部和胸部堆积了大量的赘肉。体重的增加和弱功能的结缔组织会带来大腿和臀部表面的凹凸不平,即使是苗条的女郎也是这样。

局部肥胖的产生有很多原因,归结起来有如下几点:

- ◆基因因素
- ◆心理因素
- ◆缺乏运动
- ◆错误的饮食、营养观

心理压力也会影响身体健康,造成疾病。

以上四点互相影响,我们不能孤立地看待其中任何一点。消极的心理影响如意志消沉、抑郁、不满足现状和烦恼都十分损害我们的精神状态。在这种情况下,我们常常会对所有事物失去兴趣,对人生感到悲观绝望,从而更少进行运动。

请注意,不要超负荷锻炼! 否则您很难坚持到底。

同时,许多人认为多吃是一种好的调剂和安慰。他们吃得虽然多,但对身体并无好处。这样不但不会解决问题,长此以往反而会使问题变得更加突出。酒足饭饱的人是没有运动兴趣的。这样的结果是,人们运动得更少,身体也会更加沉重和迟钝。

这种状态并不是不可改变的!只要改变您的生活方式,正确地减肥和进食,保持良好的精神状态,改变是轻而易举的。

谈到运动锻炼,超负荷训练是一个比较容易犯的错误。您已经决定通过体育运动来减肥,而且兴致极高。如果这时您希望每天都能锻炼每一个易发胖部位,锻炼设备一切到位,而且能马上改变您的进食和营养观,但显而易见,为此而进行的超负荷运动是坚持不了多久的。因此,本书在介绍锻炼课程时特别注意使您每天最多需要10~15分钟的时间运动,这样才能做到持之以恒。

首先,体形的塑造是由每个人天生的身体机质决定的。身体的构造如何,您是高大还是娇小的,是瘦削还是强壮的;您的腿是长是短;您的骨盆是宽是狭,都与您的父母及长辈密不可分。上面所提到的这些与生俱来的身体特性,您必须接受。

与男人相比,女人天生就有窄的肩膀、宽的骨盆、小的身材和少的肌肉。因此体重中脂肪所占的比例有 25%,而男人则只有 15% ~ 18%。

希望您不要试图改变这些自然赋予您的特征,但您可以试着成为您这类人中身材最棒的一个。最重要的是,您能通过锻炼,通过正确健康地摄取营养,达到良好的健康状况。我们经常可以看到许多人,他们拥有良好的精神状况,从而给人一种积极向上的印象,因此他们也会更加受到周围人的青睐,也更容易有所成就。

您不能改变遗传基因,但可以成为同类人中身材的佼佼者。

身体赘肉:经常面临的问题

许多女人常常抱怨局部肥胖的大腿、腹部、臀部和髋部。男人却很少有这种症状。这是因为女人皮下的结缔组织的结构与男人的不一样。

女性荷尔蒙的分泌使其结缔组织松散。脂肪组织的细胞逐渐变大,并表现为难看的凹陷。在这一过程中,最细的一些血管陷在皮肤里面。这样血液的流动以及与内环境氧气和养分的交换受到影响,结缔组织内的养分交换也受到阻碍,最后人体新陈代谢过程中的废料不能被排出体外,而是在结缔组织中沉积下来。



一套考虑周详的健身运动兼顾了身体和精神两个方面。只有当您身体感觉良好时,才能把精力投入到有规律、有计划的锻炼中。

健身运动:

保持身体健康和精力充沛

健康是指通过体育锻炼而拥有好的身心状态和工作能力。根据每个人的目标,进行有针对性的或是全面的健身运动。在有针对性的健身运动中,人们试图通过一定的体育锻炼方式来取得最好的效果;在全面的健身运动中,全身状态的改变以及身体素质的提高和精神面貌的改善处于首要地位。别忘了,同时会使您的外表尽善尽美。

花尽可能少的时间变得更健康、更漂亮是完全可能的。

健身和皮拉特锻炼法: 使您拥有更好的身体状态

一套全面的健身运动将涉及以下几个方面:

- ◆有氧耐力锻炼
- ◆力量耐力锻炼
- ◆灵活性
- ◆全身的协调性

为了达到健身的效果,一套健身运动应该包括以上几个方面。

如果没能兼顾这几个方面,长此以往就会造成器官功能的退化。缺乏运动和超负荷运动都会使身体的承受能力以及工作能力下降。长期的单方面的超负荷运动也大大促成了疾病的产生。因此在全面的健身运动中您必须注意身体的各个部位的交替锻炼。

根据约瑟夫·H. 皮拉特的理论,除了上述的内容外,通过精神上的“锻炼”,例如使人放松,减小压力,也能改善身体的状况。

美国的一种以皮拉特理论为指导的新运动方法,同时包括了伸展四肢和力量锻炼,以及太极功夫中的因素。通过不同的健身方式的结合达到身心的平衡状态。

皮拉特锻炼法包含了身心两方面以及放松技巧。

约瑟夫在20世纪上半叶就已经研究出他独特的锻炼方法。因为从小就身染重病,所以他不得不坚持锻炼。他的方法基于身体中心维持论:臀部、骨盆、腹部和脊柱的肌肉系统构成了身体力量的中心。他锻炼的目的是,使身体变得灵活,拥有更好的身体和使自己放松。而这些正是通过伸展四肢同时拉伸肌肉能达到的。

一段时期以来,皮拉特锻炼法受到美国著名的电影明星和舞蹈家的青睐。我们以这股潮流为契机,向您介绍这种练习的方法。在锻炼部分我们还补充了针对“局部肥胖”的锻炼。您可以把两种锻炼形式结合起来。

制订能给您个人带来
乐趣的锻炼计划。

全面健身运动的几点原则:

◆您必须有规律地进行锻炼,一周至少2~3次。

◆对一组锻炼您最好花费1~2个小时。

◆一组锻炼包括热身、力量和耐力锻炼以及伸展运动。如果您在第一天完成力量锻炼,在第二天进行耐力锻炼也是可行的。因此,如有可能,您可以每天花一点时间写一个简短的每日锻炼计划。

◆热身在一组练习中是相当重要的,而且应放在锻炼的第一步。通过热身您的身心就为迎接下面的锻炼做好了准备。热身运动一般持续5~10分钟,包括积极的运动,比如说慢跑,在跑步机上跑或者慢骑自行车。此时您必须注意,不要使自己过于疲劳。

◆开始时请您按照初次锻炼者的计划进行运动,记录下您的进步。约3个月之后根据您的身体状态重新制订您的锻炼计划,同时您的积极性也会提高。

正确的锻炼方法

在进行全面的,以健康为目标的锻炼时您应该特别注意:仅仅通过力量锻炼是不可能对心血管系统产生积极影响的。因此我们将提供给您关于耐力锻炼的详细建议。如果您希望全面改善自己的身体状态,请您无论如何把这些建议列入您的锻炼中。

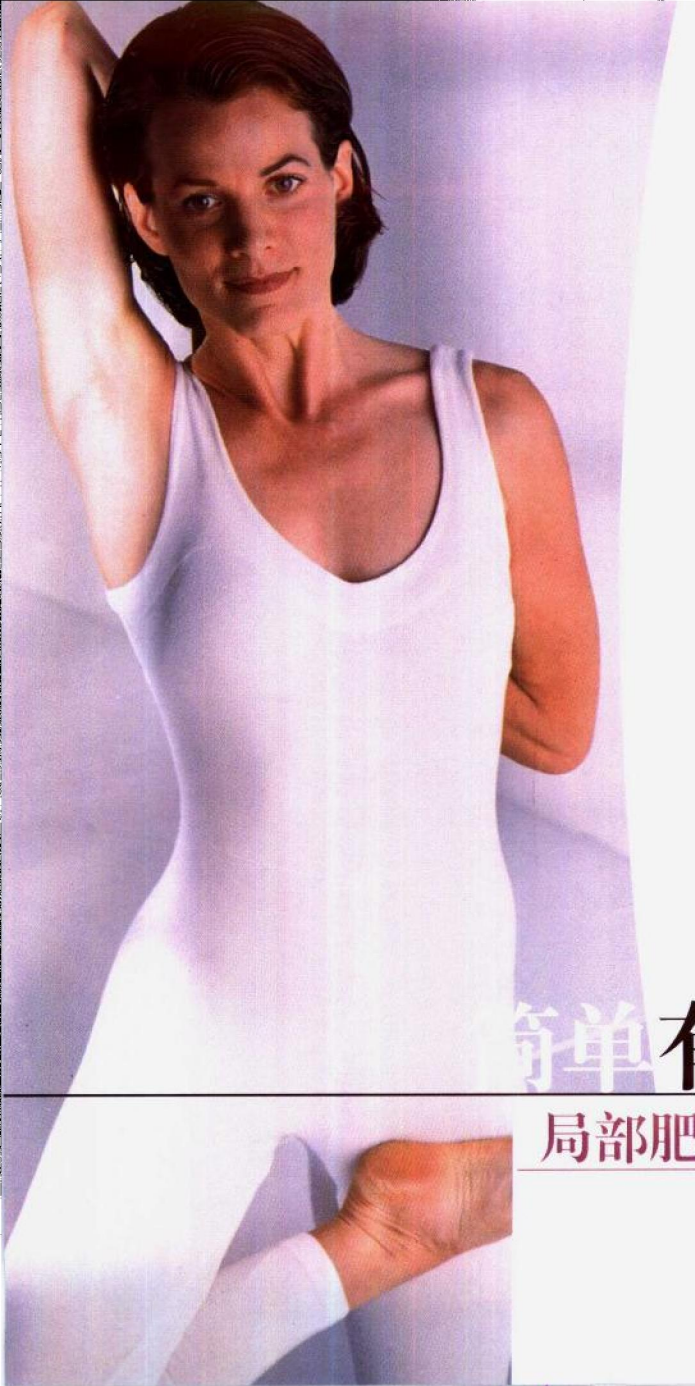
您还可以在一个健身中心内进行力量锻炼。中心内会有专业的教练,大量的锻炼器械。如果可能,您还可以通过桑拿浴放松自己。不过您将要为此花费大量的时间。

在家里锻炼您还可以选择做体操。您既不用花费大量时间,又可以随时随地进行。本书向您介绍的消除局部肥胖的锻炼就是这样的一种运动方式。通过它您可以锻炼和绷紧这些身体易发胖的部位。它还有一个好处,就是您在节省大量时间和金钱的情况下,达到您预期想要的效果。对您的惟一要求就是您要确实保证每天都用一定的时间进行锻炼,并认真制定您的锻炼计划。只要您注意了本书所给的提示,在锻炼前与专家讨论了您所遇到的问题和锻炼计划,成功是轻而易举的。应特别注意的是,针对某一易发胖部位的锻炼只是为了使这一部位有所改变而已。

您可以根据您的目标和能自由支配的时间选择您的锻炼方式。如果您已经长时间没有进行体育锻炼,那我们的计划对您来说是最好的计划,因为它可以使您逐步适应运动的强度和节奏。在您准备去健身中心前,可以通过我们的锻炼计划考验一下您对健身的积极性和毅力。

有规律地去健身中心
能使您保持充沛的精力。

如果您身体不适,一
定要去问医生。用自己的
身体冒险是不值得的。



为了使锻炼持之以恒，您必须注意自身的需求和能力，从而制订适应于自己的锻炼计划。

简单有效：

局部肥胖和皮拉特锻炼法

通过有规律的锻炼您能避免产生局部肥胖，同时消除已存在的局部肥胖。肌肉群内的养分交换也会正常有序地进行，这样既可以使各个组织变得紧凑，又能促进脂肪的燃烧。

做体操的过程中您可以锻炼身体的特定部位，这样可以促进养分交换和血液循环，同时这些部位的组织也变得紧凑。您可以在这一过程中练就肌肉和塑造体形。

全身的锻炼可以使您有目标地练就肌肉和塑造体形。

仅仅靠消除局部肥胖的锻炼来减少体内的脂肪是不够的，您还必须添加耐力锻炼以及调整您的进食和营养供给。这样您不仅能练就一副绷紧的身体，还可以拥有健康的体质。

全身运动计划

如果您想绷紧全身，就必须进行全身运动，此时您必须注意以下几点：如果您在头3个星期锻炼您的腹部，然后在接下来的几个星期内锻炼另一个易发胖的部位，那么您在第一阶段的成果就会在第二阶段毁于一旦。所以我建议根据您能自由支配的时间选出您认为最需要锻炼的身体部位，然后进行有规律的锻炼。如果您有更多的时间和精力，就可以增加练习的次数，扩大练习的范围。总的来说，您要锻炼更多的身体部位，就需要更多的时间。必须注意的是，时间分配要合理。为了您自己的健康赶快行动起来吧！下一章您将了解如何制订个人的锻炼计划。

锻炼时的注意事项

让您的家人支持和重视您的锻炼计划。

锻炼最重要的是要有规律性和正确性。所以您应该将锻炼列入您的日程中合理地安排。找一段时间，其间您一定要在家，且不受干扰。挂断电话，告诉您的家人不要在这15分钟内打扰您。在您的家里找一个安静的运动场所，最好是房间内，这样就可以把门关上，免受打扰。如果您习惯早起，那么您可以提早15分钟起床，在上班之前进行锻炼。这对您的身体非常有利，可以促进您的新陈代谢。午休时您也可以做一个简短的体操，不过您的办公室内必须有足够的空间。您也可以和您的同事一起来做练习，这不仅会增加锻炼的乐趣，还可以提高您的积极性。临睡前最好不要进行锻炼，这会使您的新陈代谢加快，使您难以入睡。

如果季节适宜，在敞开的窗户前进行锻炼是您最佳的选择。天气寒冷的话，您可以先让房间通通风，这样就能保证您锻炼时有足够的氧气。

即使在度假和出差时也可以进行您的锻炼计划。

锻炼的长短由您自行决定。您花费的时间越多，成效也就越大。不过，每天您最少也要锻炼10~15分钟，或者每隔一天锻炼25~35分钟。您也可以两个或两个以上的身体部位同时进行锻炼。您必须考虑清楚，最先锻炼哪个部位。如果您的大腿属于局部肥胖，那您就从相应的练习做起，然后逐步地锻炼其他的部位。服务指南章节的表格能帮助您决定您最需要锻炼的部位。

正确制订您的锻炼计划

锻炼目录包括腹部、髋部、腰部、腿部、臀部和上身的练习。
在进行这些练习时请您注意以下几点：

◆一个部位的锻炼只会改变这一个部位。

◆为了实现目标，您的身体需要有规律的运动刺激。两次练习之间的间歇时间不宜过长。一个部位的锻炼必须每两天最迟每三天进行一次。

◆您如果要进行全身运动，就必须锻炼所有的问题部位。所谓的规律性是指一周2~3次，但每天您要有10分钟以上的锻炼时间。

锻炼时您必须注意的原则：

◆初次锻炼者每个练习必须重复10~15次（一组），如果实在不行，可以减少到7~10次。有锻炼基础的人每个练习则必须重复15~30次。

◆初次锻炼者进行两组练习，有锻炼基础的人可进行3~5组。

◆每组练习的间歇时间您应该积极利用。也就是说，腹部锻炼后的休息时间内您可以锻炼您的腰部。这样您的锻炼不仅富有成效，而且可以节省时间。

◆慢慢地进行您的锻炼，注意正确的姿势和呼吸节奏。

◆每星期增加3次重复。当您每组锻炼重复到10次时，把您的重复次数增到25~30次。接下来您就可以增加一组锻炼。

您能锻炼所有的易发胖的部位，但这需要大量的时间。

花的时间越多，成效也就越大。

找到您自己的锻炼节奏，要相信您的感觉。